

Traseen:

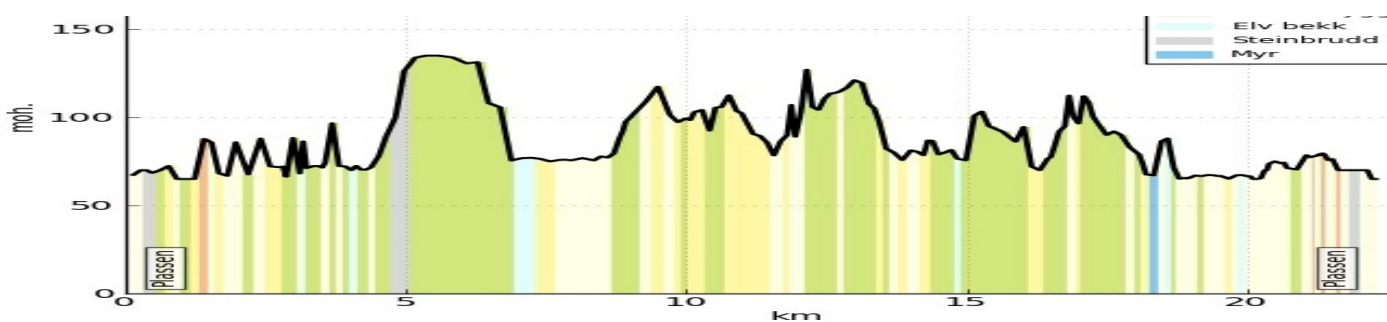
VOKSNE

500m Svøm fra First Camp Lunde - camping, rundt flytebrygge, mot Slusa rundt bøyen i havn og klatrer ut av vann og henter sykkelen.

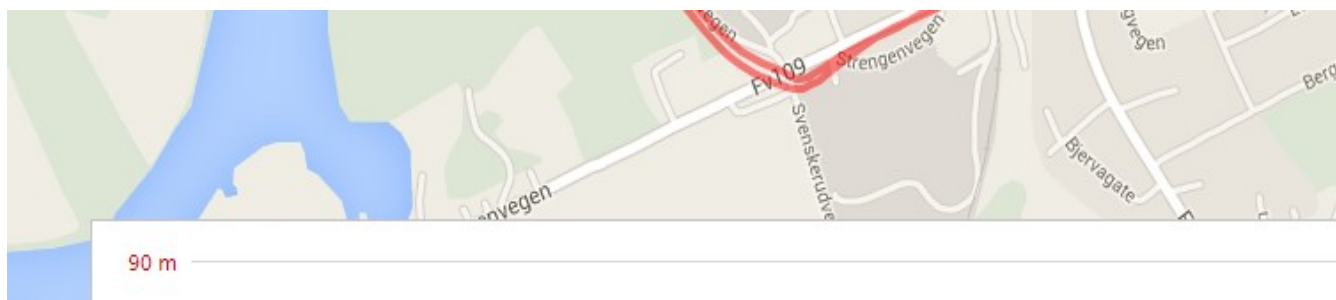
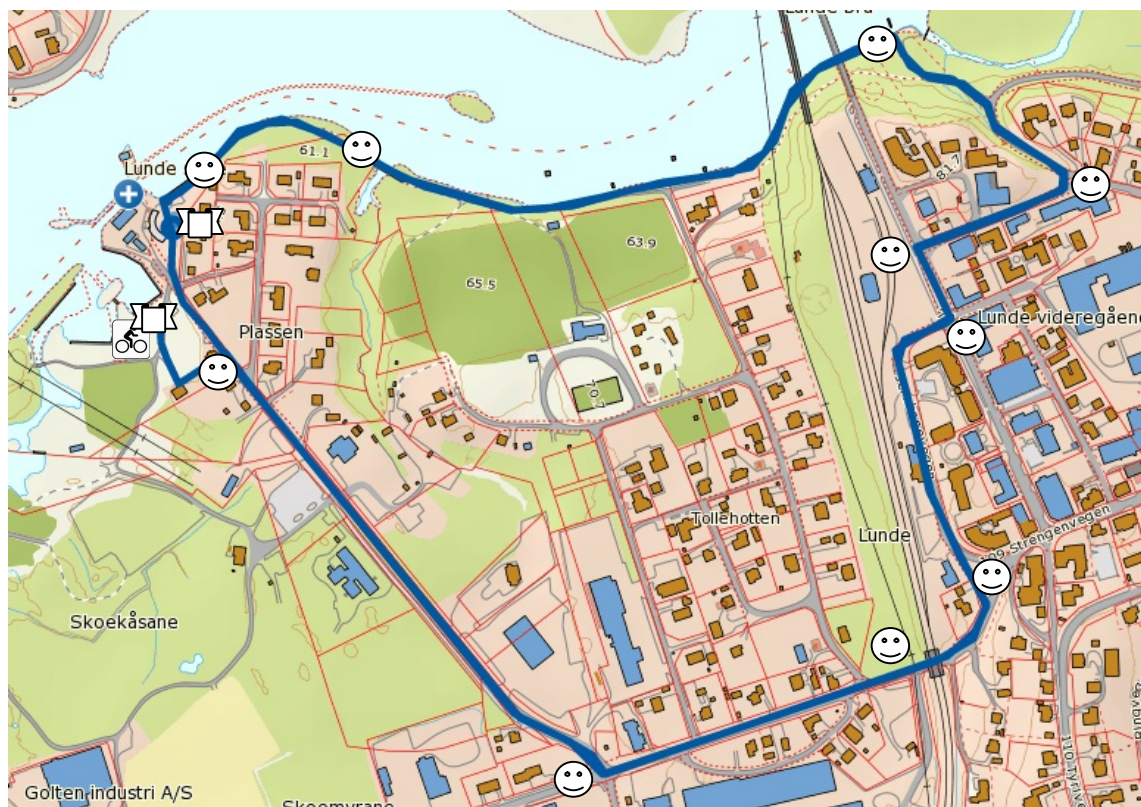
(mellom 5 og 15min.)



Sykling 22,5 km km Fra Kroa mot Strengenvegen. Der tar du til høyre mot Flåbygd.
 Ta høyre på kryss Omnesvegen/Flåbygdvegen mot Ajer.
 Sving til venstre mot Lunde hallen. fortsett på Ajertangen. Til venstre på Brugata.
 Over kanalbrua mot Hovedgata. Der tar du høyre mot Jernbanen.
 Fortsett under jernbanen og ta 3. veien, Slusevegen, mot Kroa. **(mellom 35 og 60min.)**



Springing 5 km Fra sykkelstativen i Sluseparken via campingsresepsjonen over parkeringsplassen til høyre mot Strengenvegen. Her tar du til venstre mot Lunde sentrum. Fortsett under jernbanen. Etter jernbanen ta du første veien til venstre mot stasjon. Fortsett til veien krysser Brugata. Her tar du til venstre mot brannstasjonen ta høyre veien; Olav strannasveg. Ved trevarenfabrikk ta grusveien til venstre. Fortsett langs Telemarkskanalen til Kroa. Målstreken mellom tribune og Amfi-scene. (2. runde ikke inom parken og parkeringsplassen til camping) (Traseen springes 2 ganger) **(tussen 15 en 45 min.)**



- Vakter ☺
- Start/Mål 🏁
- Bøye 📄
- Sykkelstativ 🚲