

Duatlon

Lad eleverne dyste på distancerne 750 meter løb, 7,5 km cykling og 1500 meter løb. Disse kan selvfølgelig tilpasses lokale forhold. Udpeg et "sikkert" sted til skiftezone.

Beskriv ruten for eleverne og udarbejd også et kort (se eksempel herunder). Kortet viser den rundstrækning der benyttes. Ruten er, i dette eksempel, 750 meter lang og køres med uret, hvorved eleverne undgår at krydse vejene og dermed farlige venstre sving!

Først løber alle én runde, så skifter alle deltagerne til cykler og runden køres 10 gange (påmind eleverne om færdselsreglerne!!). Efter 10 runder på cykel skal der løbes igen, da alle slutter af med at løbe runden to gange igen.

