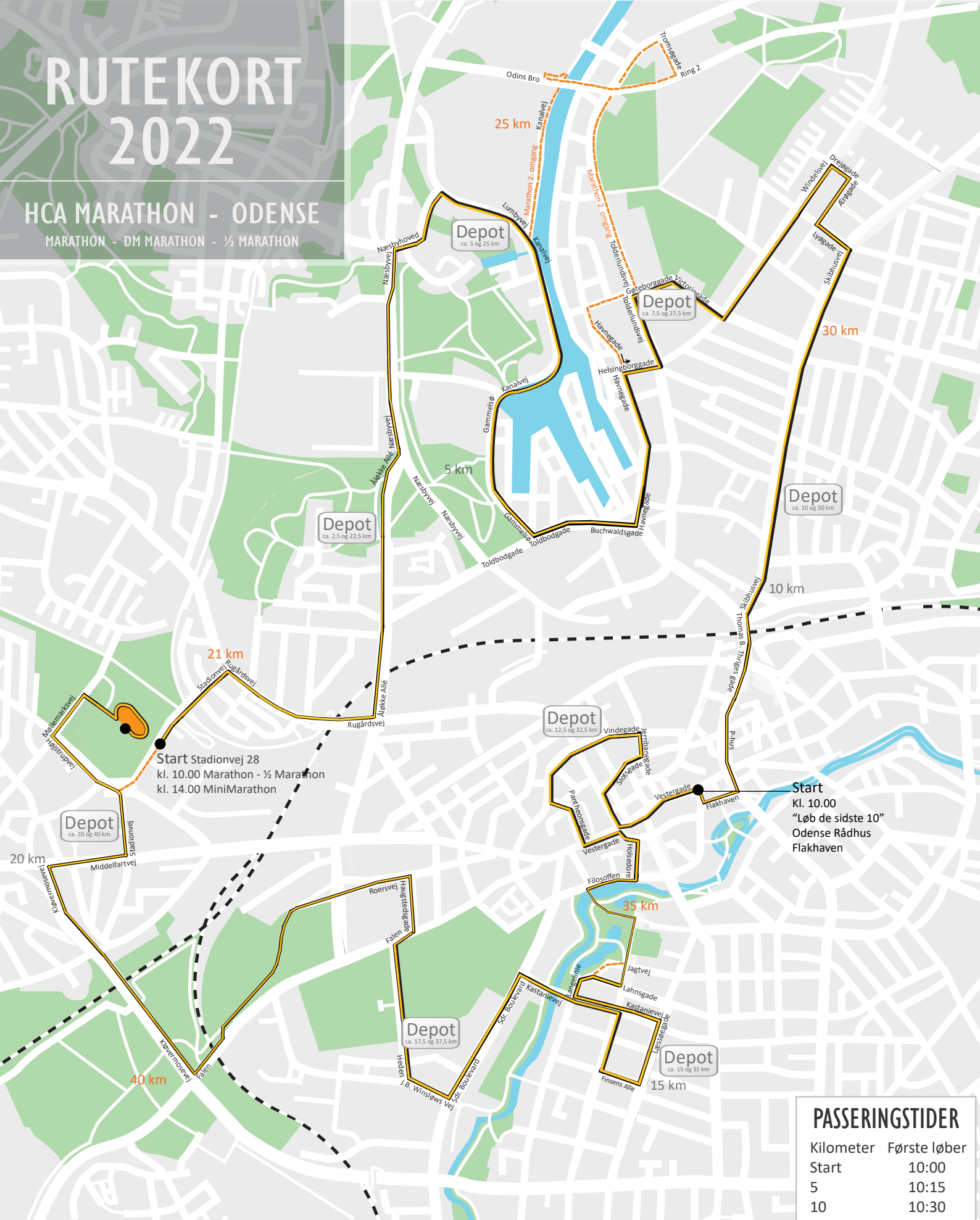


RUTEKORT 2022

HCA MARATHON - ODENSE

MARATHON - DM MARATHON - ½ MARATHON



Start Stadionvej 28
kl. 10.00 Marathon - ½ Marathon
kl. 14.00 MiniMarathon

Start
kl. 10.00
"Løb de sidste 10"
Odense Rådhus
Flakhaven

INFO
HCA Marathon og ½ Marathon
• 21,097 km rundstrækning
• --- Marathon 2. omgang
• Gel ved ca. 9,5 km og ca. 29 km
• Ret til ændringer forbeholdes

DEPOT
ved ca. km 5, 10, 15, 20, osv.
• Egen forplejning
• Energidrik i farvede krus
• Kildevand i hvide krus
• Bananer fra km 15

VÆSKEDEPOT
ved ca. km 2,5 - 7,5 - 12,5 - 17,5
• Energidrik i farvede krus
• Kildevand i hvide krus
TOILET
• ved hvert depot - dvs. for ca. hver 2,5 km

PASSERINGSTIDER	
Kilometer	Første løber
Start	10:00
5	10:15
10	10:30
15	10:45
20	11:00
21,097	11:04
25	11:15
30	11:31
35	11:46
40	12:01
Mål	12:08