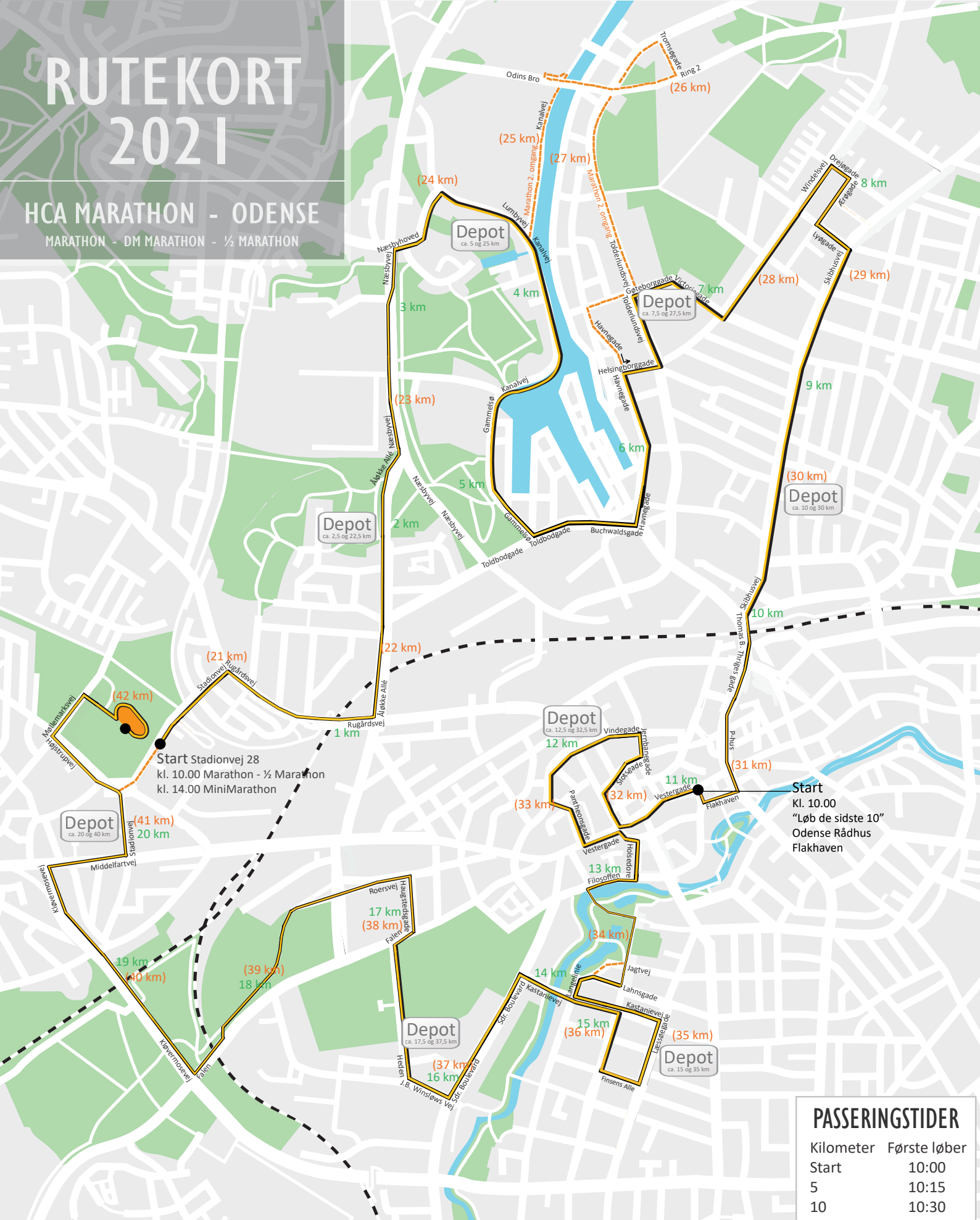


RUTEKORT 2021

HCA MARATHON - ODENSE

MARATHON - DM MARATHON - ½ MARATHON



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