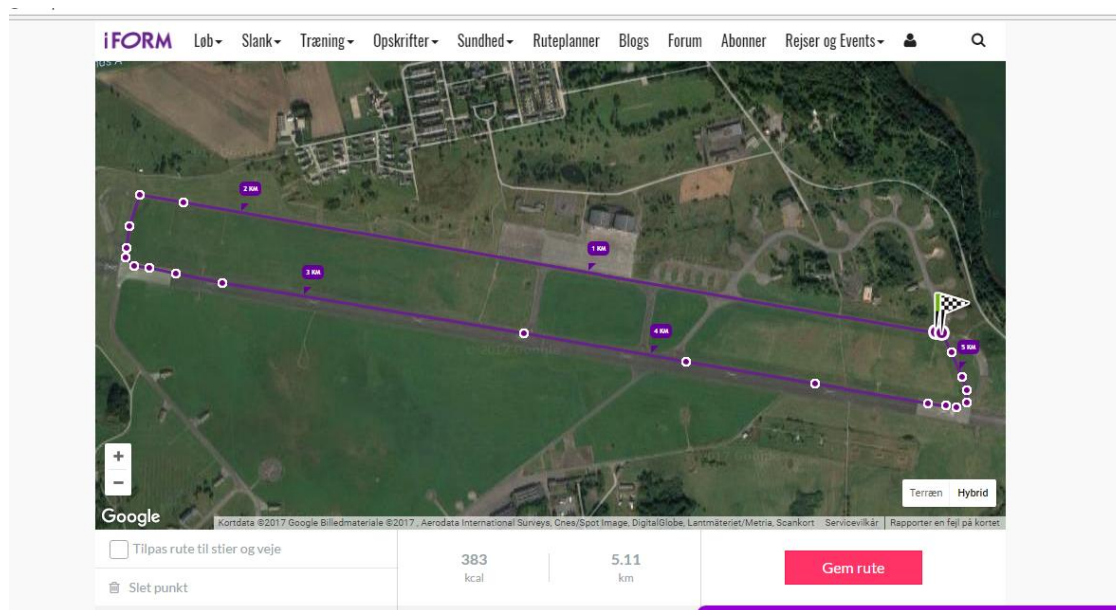


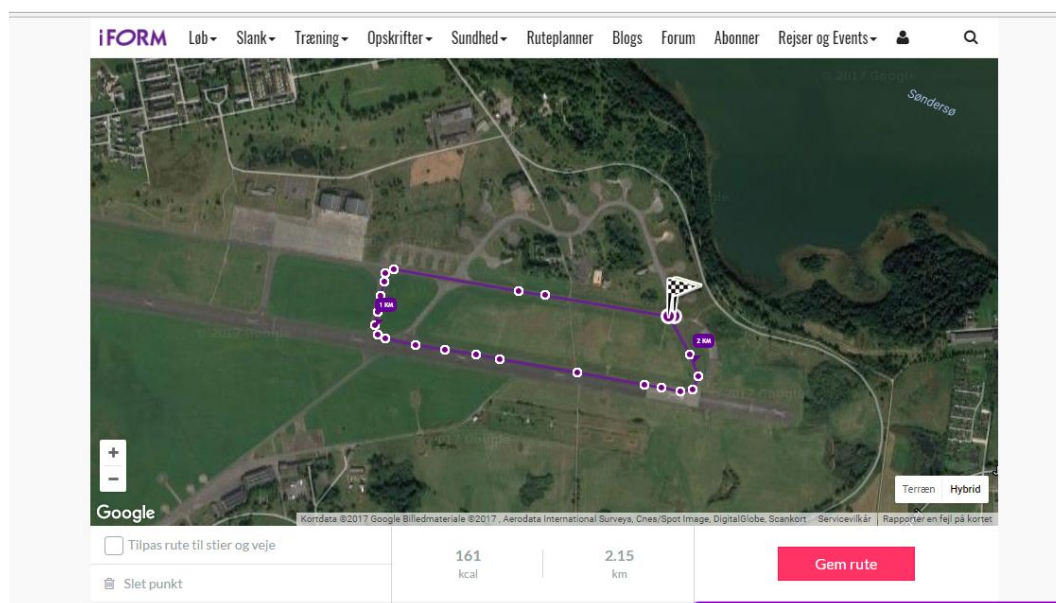
Her ses de forskellige ruter vi bruge til X træning. Mødested for X træning og også skifte zonen er der hvor løberuterne starter og stopper. Se længere nede.

På cykelruterne, skal tillægges et lille stykke på 100 meter ud, og 100 meter hjem, fra skifte zonen og ned til cykelruten/ruterne.

Omgang på flystationen

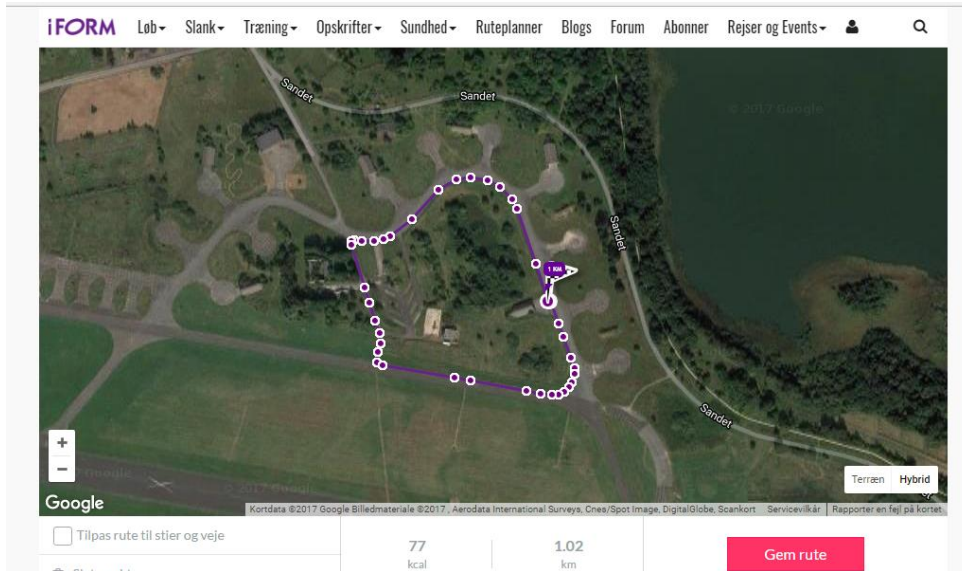


Lille omgang på flystationen



## Løb

### 1 km (lille runde)



### 1,5 km (stor runde)

