

Löp & Simsträckor Sprint 3.0 2017

Marstrand Swimrun



Location		Running	Swimming
Marstrandsön			
Start Strandverket Marstrand (12:00 CET)			
Start - Växling 1	Start till Väx 1		690
Växling 1 Båtellet	Väx 1 till Väx 2	1050	
Växling 2 Klippbadet	Väx 2 till Väx 3		275
Växling 3 Lotsbryggan	Väx 3 till Väx 4	195	
Time 1 Skallens Fyr			
Växling 4 Tådammarna	Väx 4 till Väx 5		50
Växling 5 Bullerkammaren	Väx 5 till Väx 6	540	
Växling 6 Västerhavet	Väx 6 till Väx 7		200
Växling 7 Nakenbadet	Väx 7 till Väx 8	860	
Växling 8 Jättegytan	Väx 8 till Väx 9		950
Time 2 Stegelviken			
Kläverön			
Växling 10 Likareviken	Väx 9 till Väx 10	4350	
Energi & Vätska B.gården UT mot Utkäften			
Växling 11 Utkäften	Väx 10 till Väx 11		460
Växling 12 Oxviken	Väx 11 till Väx 12	1550	
Energi & Vätska B.gården UT Ärholmen			
Time 3 Bremsegården UT Ärholmen			
Växling 13 Bryggviken UT	Väx 13 till Väx 14		90
Växling 14 Holme Bastubyschan	Väx 14 till Väx 15		280
Växling 15 Ägglöseskären	Väx 15 till Väx 16	50	
Växling 16 Ägglöseskären	Väx 16 till Väx 17		270
Växling 17 Ärholmen	Väx 17 till Väx 18	210	
Växling 18 Fem knops märke	Väx 18 till Väx 19		100
Växling 19 Fem knops märke	Väx 19 till Väx 20	385	
Växling 20 Bryggviken IN	Väx 20 till Väx 21		350
Växling 21 Båtbryggan	Väx 21 till Väx 22	2120	
Energi & Vätska B.gården UT Likareviken			
Time 4 Bremsegården UT Likareviken			
Växling 22 Likareviken	Väx 22 till Väx 23		650
Marstrandsön			
Växling 23 Strandverket	Väx 23 till Väx 24	3105	
Time 5 Varvning Race village			
Energi & Vätska Bergs			
Växling 24 Klippbadet varv 2	Väx 24 till Väx 25		275
Växling 25 Lotsbryggan varv 2	Väx 25 till Väx 26	195	
Time 6 Skallens Fyr varv 2			
Växling 26 Tådammarna varv 2	Väx 26 till Väx 27		50
Växling 27 Bullerkammaren varv 2	Väx 27 till Väx 28	540	
Växling 28 Västerhavet varv 2	Väx 28 till Väx 29		240
Växling 29 Nakenbadet varv 2	Väx 29 till Väx 30	860	
Växling 30 Jättegytan varv 2	Väx 30 till Väx 31		350
Time 7 Stegelviken varv 2			
Växling 33 Badstranden varv 2	Väx 33 till Mål	950	
Mål Energi & Vätska			
Total Distances (22 240 meters)		16960	5280