

Tabell 1

Löp/Sim	Sträcka	Plats	Ca. Passage
Löp	7900	Loftahammar-Peterslund (Vätska)	8.20-9.00
Sim	750	Peterslund-Lusthusudden	
Löp	250	Lusthusudden (Vätska/Energi)	
Sim	300	Lusthusudden-Gunleudd	
Löp	1900	Gunleudd-Strömhagen	
Sim	900	Strömhagen-Bjursund	
Löp	800	Bjursund (Vätska/Energi)	9.15-10.45
Sim	250	Bjursund	
Löp	800	Bjursund	
Sim	50	Sänkmaren-Skärmaren	
Löp	250	Skärmaren	
Sim	500	Skärmaren-Kälsingsö	
Löp	1400	Kälsingsö	
Sim	100	Kälsingsö-Hultö	
Löp	1200	Hultö (Vätska/Energi)	9.45-11.15
Sim	500	Hultö-Björkö	
Löp	4400	Björkö (Vätska/Energi)	10.00-12.15
Sim	100	Björkö-Ö	
Löp	100	Ö	
Sim	50	Ö-Solidö	
Löp	500	Solidö (Vätska/Energi)	10.20-13.00
Sim	300	Solidö	
Löp	1400	Solidö	
Sim	300	Solidö-Smågö	
Löp	1750	Smågö	
Sim	250	Smågö-Singelsö	
Löp	300	Singelsö	
Sim	700	Singelsö-Hasselö	
Löp LED	9000	Hasselö (Vikarna, Haselö Sand (Vätska /Energi) Edhampen	11.10-14.30
Löp HC	4000	Hasselö Vikarna, Hasselö Sand MÅL	
Sim	600	Hasselö-Lindholmen	
Löp	200	Lindholmen	
Sim	400	Lindholmen-Rågö	
Löp	250	Rågö	
Sim	150	Rågö	
Löp	600	Rågö	
Sim	200	Rågö	
Löp	1900	Rågö (Vätska/Energi)	11.45-16.00
Sim	300	Rågö-Kalvö	
Löp	250	Kalvö	
Sim	100	Kalvö	
Löp	250	Kalvö	
Sim	300	Kalvö	
Löp	300	Kalvö	
Sim	150	Kalvö	
Löp	350	Kalvö	
Sim	450	Kalvö-Ö	
Löp	100	Ö	
Sim	300	Ö-Tättö	
Löp	1100	Tättö (Vätska/Energi)	12.20-17.45
Sim	1100	Tättö över Vivassen, Loftahammar	
		Målgång Loftahammar (Vätska/Energi)	13.00-18.15
Löp	37250		
Sim	9100		