



P M



Enhörna Triathlon, lördagen den 18 Augusti 2018

TIDSPROGRAM

Klasser:	Sträcka:	Start:
Barn	Ca 50 m simning, 1 km cykel och 500 m löpning.	14.00
Vuxna	Ca 2-300 m simning, 7 km cykel och 2-3 km löpning.	När barnen är klara

Anmälan: Anmälan sker vid start senast 30 min före start.

Avgift: 50 SEK per vuxen, 20 SEK per barn. Ingen anmälningsavgift för medlemmar i skidsektionen. Går bra att använda swish: 123 452 8097

Växlingszon: Placera cykel och ombyte i växlingszon vid start/målområdet vid badplatsen i Sandviken.

Prisutdelning: Cirka 16.00

Övrigt: Deltagande sker på egen risk. Trafikregler gäller – se upp för bilar längs banan. Banan är markerad med snitslar och pilar på vägen och flaggvakter finns på vissa ställen. Deltagare som bryter loppet anmäler detta vid mål.

**Ta gärna med släkt, vänner och fikakorg
för en fartfylld eftermiddag i gröngräset**

**ENHÖRNA IFs Skidsektion hälsar deltagare och
publik välkomna!**

Enhörna Triathlon Bansträckning - barn



- ▲ Start/mål samt växlingszon
- 1. Simning
- 2. Cykel
- 3. Löpning

1. Simningen
Simningen är ca 25 m ut från stranden där barnen rundar en boj. Vuxna kan följa med barn som inte kan simma
2. Cykel
Efter simningen så tar deltagarna på sig skor och springer längs banan genom häck till den plats som är anvisad för cyklarna. Hjälms tas först på, sedan kan barnen påbörja cyklingen. Vid växling så skall deltagarna kliva av cykeln vid markering utanför växlingszonen och leda cykeln i växlingszonen.
3. Löpning
Löpningen går till ångbåtsbryggan där ett rundningsmärke finns och sedan tillbaka.

Enhörna Triathlon Bansträckning - vuxna



- ▲ Start/mål samt växlingszon
- 1. Simning
- 2. Cykel
- 3. Löpning

1. Simningen
Simningen går från badplatsen till boj som rundas vid ångbåtsbryggan
2. Cykel
I växlingszonen så leds cykeln. Deltagare hoppar upp på/av cykeln med hjälm på vid angiven markering.
3. Löpning
Löpningen går till ångbåtsbryggan och vidare längs vattnet sedan upp för brant stig och tillbaka ner längs Sandviksvägen