

IK Vavds Triathlon tävling i Gudinge.

IK Vavd bjuder in till en lättsam tävling i triathlon. Tävlingen är förlagd till Gudinge och är **lördagen de 18 juli**. Starten är klockan **15:00**, kom i god tid. De olika grenarna är simning, cykling och löpning. Även i år så finns det en barn bana så barn kan tävla mot sina föräldrar eller kompisar. Det man skall tänka på är att barnbanan går delvis efter allmänna vägen så barnen måste klara att vara i trafiken. Barna får ha flythjälp vid simningen som puffar, simring eller liknande.

Det finns möjligheter att anmäla stafettlag, en simmar, en cyklar och en springer. Barn, vuxna och stafettlagen startar samtidigt. Känner ni att ni inte vill vara med av någon anledning så kom ner och heja på.

Huvudsaken är att ni har roligt och utnyttja tillfället att umgås efter tävlingen när grillen tänds.

Anmälan Ingen anmälan men det underlättar för oss om ni anmäler stora grupper som tänker medverka. Vi har varit runt 15 st tidigare år, 2013 blev ett rekordår med cirka 80 st

Kontakt personer	Lotta Eriksson	0294-100 79	070-620 21 53
	Olov Hasselberg	0294-300 91	070-303 69 23

Avgift 50 kr om man inte är medlem i IK Vavd. Vill du bli medlem så gå in på www.ik-vavd.se.

Simning Simningen är **150 / 60 meter** och banan går parallellt med piren. De som känner sig osäkra på sträckan simmar nära piren. Det finns några stenar som man kan känna av när man närmar sig uppgången så ta det lite försiktigt där.

Cykling Cyklingen är **6 / 3 km** och går från hamnen upp till Vavdstorpen. Underlaget är asfalt och grus. Hjälmskall bäras under hela momentet och cykling får inte ske i växlingsområdet, mera info vid starten. Valfri cykel får användas.

Löpning Löpningen är förlagd till sommarstugeområdet och är **2 / 1,2 km** . Underlaget är grus, asfalt och stigar. Viss snitsling kommer att göras för att underlätta.

Träning Det är helt i sin ordning att prova banan, ta gärna med någon mera så är det roligare.

Avslutning Vi beräknar att tävlingen tar 45 minuter att genomföra, plus eventuell spontan hyllning av vinnaren. Priser till de barn som har deltagit.

Frågor Eventuella frågor besvaras efter bästa förmåga av de som tar emot anmälningar.

Förtäring All dryck och mat står varje person för själv. Det finns även möjligheter att grilla efter tävlingen för de som så vill.

Hälsningar !
IK Vavd