

TOREDALSRUNDAN

VÄLKOMNA TILL FÖRSTA UPPLAGAN AV KIF TOREDALS
FAMILJE- & LAGTRIATHLON I NATURSKÖNA RÖNNINGE.
EN AKTIVITET FÖR BARN, UNGDOMAR & VUXNA

Aktivitetssupplägg:

Deltag med ett lag bestående av 2-6 personer där minst en deltagare är över 18 år. I denna triathlon genomförs grenarna i ordningen löpning, cykling (MTB) och simning samt enklare hinderbanor i anslutning till varvningen vid start- och målområdet. Varje deltagare i laget behöver delta i minst en av grenarna men hela laget får såklart gärna hålla ihop hela vägen runt banan.

Sträckor:

Löpning: 2,5 km, Cykling: 3,2 km och Simning: ca 100m.

Dessa tre sträckor utgör ett varv. Toredalsrundnan består av 1 till 3 varv där varje lag bestämmer hur många varv man vill slutföra. Starttider för varven är:

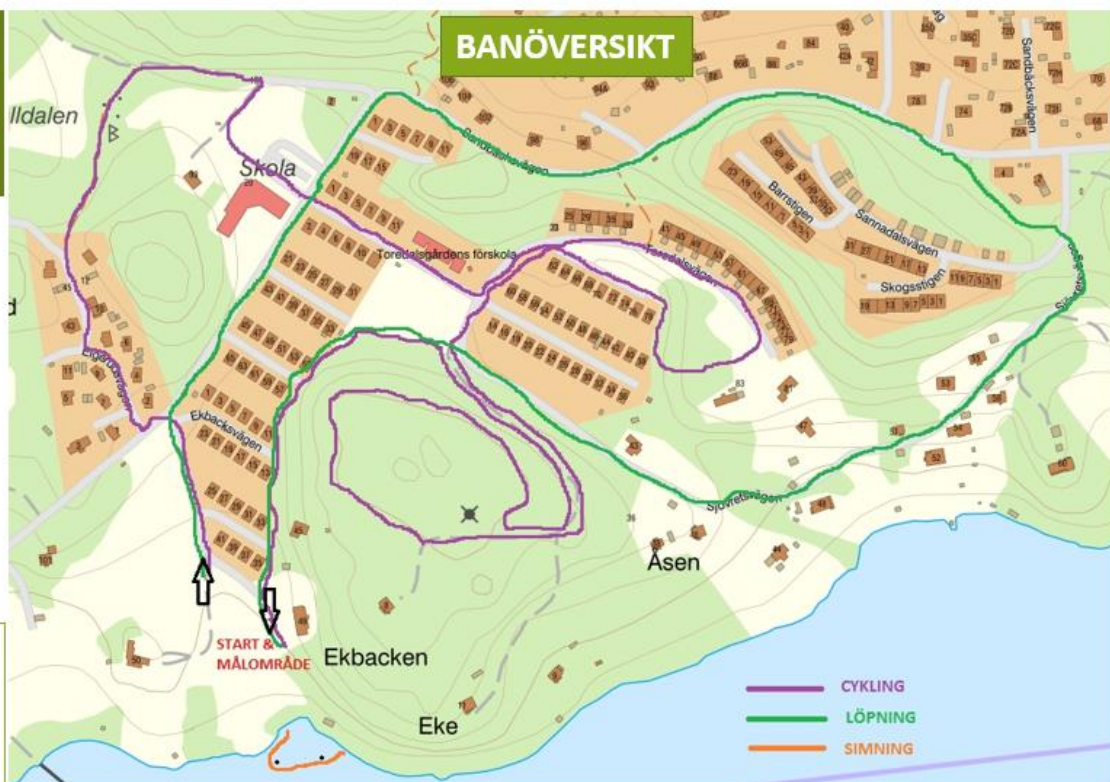
Kl.09.30, 10.45 och 12.00.

Ingen officiell tidtagning kommer att ske men varje varv måste avslutas inom en timme och 15 minuter för att kunna starta nytt varv.

Anmälan:

Anmälan görs via mejl till kiftoredal@gmail.com.

Vi behöver ett lagnamn, deltagarnas namn och ålder. Avgift: 150 kr/lag betalas in på KIF Toredals Bg 160-0071 (Handelsbanken). Skriv lagnamn i meddelanderutan. Medlemmar i KIF Toredal deltar utan kostnad.



Försäljning av
fika, lotteri och
utlottning av
priser.

TOREDALSRUNDAN SÖNDAG 8 SEPTEMBER, 2019.

START & MÅLOMRÅDE: FOTBOLLSPLANEN, EKBACKEN.

STARTTID: 09.30

FÖR FULLSTÄNDIG INFORMATION: WWW.LAGET.SE/KIFTOREDAL

EST.  2018

KIF TOREDAL

TRIATHLON
Rönninge