

BØRNE-TRI

KORT FORTALT:

Triatlon-sporten kan være forbundet med mange regler og detaljer! Derfor er en "raceguide" en lang, snørklet og måske uforståelig tekst, så vi har besluttet at lave to vejledninger. Først kommer her den ultra-korte udgave – og senere den mere detaljerede, som du bestemt ikke behøver kende i detaljer!

Vores store ønske er nemlig, at børnene kommer, deltager og hygger sig – og så er "alt" tilladt!



Den korte udgave:



Kom i god tid, find registreringen og meld din ankomst.

Find din plads til cyklen, hyg dig, kig omkring og se alle de andre deltagere.

Du skal have din tidsagningschip på **anklen**. Spørg om hvordan eller læs den store raceguide.

Find omklædningsrum, klæd om, bliv vasket grundigt og vær klar i svømmehallen, i den lave ende af det store bassin, i god tid før starten.

Du skal svømme 50 m – altså frem-og-tilbage. Du må gerne bruge bælte, snabel, vinger, havfrue...



Så skal du ud til cyklen. Husk endelig cykelhjelme!!! Du skal trække cyklen på det første lille stykke, og så skal du cykle 3 km, hvor mor eller far (eller en anden) godt må følges med dig. Du cykler på grussti, asfalt, fortov og græs!
Så skal cyklen stilles samme sted igen, af med hjelmen – og dernæst skal du løbe 500 m.



Nu er du i mål!!!

På målstregen får du en pose med romkugle, frugt, drikke! Senere er der fælles overrækkelse af medalje til alle, når alle er kommet i mål.

Det gælder ikke om at komme først!
Det gælder om at være med og få en god oplevelse!

Vi glæder os i Ringe TRI til at se dig på en dejlig søndag.

Læs meget mere på www.ringetri.dk, hvor der også er link til tilmelding.

Har du brug for mere info, så skriv til Troels på stubager@midtfyn.net, tlf. 28 11 24 88