

## IK Vavds Triathlon tävling i Gudinge.

IK Vavd bjuder in till en lättsam tävling i triathlon. Tävlingen är förlagd till Gudinge och är tredje lördagen efter midsommar, i år de **15 juli**. Information om tävlingen börjar klockan **15:00**, kom i god tid.

De olika grenarna är simning, cykling och löpning.

Det finns två banor, en som är ungefär halva sträckan och ordinarie bansträckning. **Det man skall tänka på är att banan 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. 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 föranmälan men det underlättar för oss om ni anmäler stora grupper som tänker medverka. De senaste åren har vi varit runt 50 st.

**Kontakt personer** Lotta Eriksson 070-620 21 53  
Olov Hasselberg 070-303 69 23

**Avgift** 50 kr för långa banan om man inte är medlem i IK Vavd. Vill du bli medlem så gå in på [www.ik-vavd.se](http://www.ik-vavd.se). Korta banan är gratis.

**Start tider** Korta banan ca:15:15 och långa ca 15:45. Långa banan startas när korta banan är klar.

**Simning** Simningen är **150 / 60 meter** och banan går på utsidan av 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 90 minuter att genomföra, plus eventuell spontan hyllning av vinnaren.

**Frågor** Eventuella frågor besvaras efter bästa förmåga av de som tar emot anmälningar och info kommer att hållas kl 15:00 av tävlingsledningen. Före loppet går det att ringa till kontaktpersonerna.

**Förtäring** Det finns möjlighet att köpa lite enklare förtäring i ett kaffe som drivs av ideella krafter.

Hälsningar !  
IK Vavd