



# Sønderborg Triathlon Klub

I efterårets "Løb langt på Als-serie" indbyder Sønderborg Triathlon klub til



## Duathlon

tirsdag den 23. august kl. 18.00 fra Sønderborg Stadion



Duathlon er en kombination af løb og cykling. Vi har valgt en distance på 2 km Løb - 10 km cykling - 2 km løb - 10 km cykling og afslutningsvis 2 km løb. Denne distance vil de fleste kunne gennemføre på mellem 5 kvarter til små 2 timer, hvilket er nogenlunde samme tid som ved de rene løbe arrangementer.

Løbet arrangeres som ren træning, og der er ingen krav om, at man stiller op med en cykel til 10 eller 20 tusind kr. Kom med den cykel, I nu har, og vær med til at prøve denne form for motion. De sidste år har vi været rigtig mange, som alle var enige om at arrangementet var en stor oplevelse.



Der er som nævnt ingen krav til udstyr, men et par gode råd vil vi gerne bringe.

- 1) Vi anbefaler brug af cykelhjelme, men da deltagelse sker på eget ansvar, er det ikke et krav.
- 2) Konkurrencen foregår uden pauser mellem løb og cykling, så vælg en påklædning, som kan bruges til begge discipliner for at spare tid i skiftezone. Man kan eventuelt vælge at tage en vindvest på til cyklingen, hvis vejret er til det.
- 3) Normalt må man ikke ligge på hjul i triathlon, men da dette er et træningsarrangement, vil det være tilladt at følges ad på cyklen.
- 4) Bemærk venligst, at ruten ikke er afspærret, og at færdselsreglerne derfor skal overholdes.

Der er omklædning på Sønderborg stadion. skiftezone vil være ved umiddelbart ved indgangen til stadion. Løberuten bliver langs strandpromenaden og rundt om Sønderborg slot og retur. Cykelruten vil være ud forbi IHS og til højre i lyskrydset mod Høruphav og retur. Ruten vil være afmærket på dagen, så det skulle være til at finde vej.



Der vil være vand, i skiftezone og efter træningen byder vi deltagerne på en sodavand.

Tilmelding sker på [www.vidarmotion.dk](http://www.vidarmotion.dk) eller på dagen. Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Frank Hansen på [fmh@adslhome.dk](mailto:fmh@adslhome.dk).

Vi håber at se rigtig mange.

Hilsen  
Sønderborg Triathlon Klub / [www.stk90.dk](http://www.stk90.dk)

