

Alhedens triathlon-stafet

6

timers
stafet

12

timers
stafet



Lørdag 13. juni 2020



Dato:
Lørdag 13. juni 2020

Arrangør:
Alhedens IF's motionsafdeling

Stævne adresse:
Alhedens Idræts- og Kulturcenter
Trehusevej 7, Frederiks - 7470 Karup

Triathlon-stafetten holdes i gang på skift imellem de tre discipliner. Kl. 08:00 går starten på cykelruten 17,5 km på små veje omkring Frederiks, hvor turen også går igennem det flotte terræn i Dollerup.

Efter cykling venter en løberute på 4,5 km ad stier i Frederiks by. Løberen kommer retur til svømmehallen, hvor du eller din holdkammerat overtager stafetten og hopper i et 25 meter bassin og svømmer 500 meter. Herefter er det ud til cyklen igen og endnu en omgang venter. Stævnet er med professionel DGI tidtagning.

Alle kan deltage uanset udstyr lige fra en professionel til en motionist, ligesom det er et fantastisk arrangement for familien eller som et virksomheds-event. Hygge og motion – uanset kondition!

Stafetten skal holdes i gang i 12 timer, dog er der også mulighed for at deltage i 6 timers stafetten fra kl. 10:00 – kl. 16:00.



Klasser 6 timers stafet:

Single	voksne
2 – 3 mands hold	voksne
4 – 6 mands hold	voksne, børn, mix

Voksne	kr. 200,00
Børn (15 år)	kr. 150,00

Starttider:

Start 12 timers stafet kl. 08:00 (Velkomst og information kl. 07:15)
Slut kl. 20:00.

Start 6 timeres stafet kl. 10:00 (Velkomst og information kl. 09:15)
Slut kl. 16:00.

Distancer:

17,3 Km cykling	(Frederiks, Sjørup, Dollerup, Skelhøje, Frederiks)
4,5 km løb	På stier i Frederiks
500 m svømning	Frederiks svømmehal (25 meter bassin)

Deltagerantal:

Stævnet er begrænset til max. 50 hold.
Cykelhjelm er påbudt på cykelruten.

Stævnecenter:

Holdene vil under stævnet løbende kunne følge sine mellemtider på en skærm i Alhedehallerne, der fungerer som stævnecenter. Stævnecentret er samlingspunktet under stævnet, og alle hold har borde, hvor man samles under stævnet, og hvor der er mulighed for at nyde sit medbragte mad, ligesom der kan købes forplejning i caféen i hallen. Der er opstillet køleskabe til fri afbenyttelse for egen forplejning. Det er også mulighed for at benytte egen grill.

Forplejning fra cafeen

Inden stævnet modtager I særskilt mail, hvor forplejning kan bestilles på forhånd. Cafeen er også åben hele stævnedagen.

**Klasser 12 timers stafet:**

Single	voksne
2 – 3 mands hold	voksne
4 – 6 mands hold	voksne, mix
7 – 10 mands hold	voksen, børn, mix
11 – 15 mands hold	voksne, børn mix

Voksne	kr. 300,00
Børn (15 år)	kr. 200,00

Tilmelding og betaling:

Senest den 1. juni – på AIF hjemmeside www.frederiks-aif.dk

T-shirts:

Der er mulighed for at købe T-shirt med stævnelogoet, vi fremsender også mail omkring dette til jer.

Yderligere information:

Tage Johansen - mobil: 40 79 79 54.

Resultatlist:

Efter stævnet findes alle resultater på AIF hjemmeside, under fanen resultater, herunder også tidligere år.

Billeder og video:

På AIF hjemmeside vil du kunne finde billeder fra stævnet, www.frederiks-aif.dk

Facebook:

Opdateringer og information kan også findes på Facebook på:
12 Timers Triathlon Stafet Frederiks



www.frederiks-aif.dk

Arrangør: Alhedens IF's Motionsafdeling