

SCHOU HELLERUP TRIATHLON 2010

Lørdag den 21. august kl. 14.00

Igen i år afholdes den traditionsrige sportsbegivenhed i Hellerup:

Schou Hellerup Open: Minitriathlon - 1/10 Iron Man.

Arrangementet gennemføres for 19. gang - siden 1991.

Alle er velkomne. Tag familie og gode venner med.



Se billeder og resultater fra tidligere år på www.schouhellerup.dk

Minitriathlon:

Der svømmes, cykles og løbes flere omgange på korte ruter, som gennemføres flere gange.

Der vil være en voksen-distance og en børne-distance.

	Børn (<15)	Voksne
Svømning:	190 m	380 m
Cykling:	7,5 km	18 km
Løb:	2,1 km	4,2 km



Program:

- 14.00 Alle samles i haven Hellerupvej 29. Der instrueres om konkurrencen og de få men vigtige regler.
- 15.00 Starten går ved Hellerup Strand.
- 17.00 Alle er i mål på Hellerupvej. Der bades, slappes af og der nydes en kold øl/sodavand.
- 18.00 Vi tænder op i grillen til den medbragte mad.

Vi sørger for at

- arrangementet klapper, bl.a. at der er dommer og officials,
- der tages tid og billeder
- der er præmier til de, der særligt udmærker sig.

Tilmelding er selvfølgelig nødvendig.

Ring til os på telefon 20 29 29 23 – eller email på bs@how2know.dk

Husk

- medbring nødvendigt udstyr til brug i konkurrencen, f.eks. svømmevinger, håndklæde, cykel, cykelhjelm, solbriller og løbesko
- medbring medhjælpere og heppere, f.eks. bedstemødre og –fædre samt andre beundrere
- medbring kød til grillen og drikkevarer til eget forbrug
- medbring en salat, pasta eller brød efter aftale med arrangørerne
- sørg for pasning af evt. medbragte børn. Der vil **ikke** blive arrangeret fælles børnepasning.

Vi glæder os til at se jer.
Familien Schou, Hellerup

Husk tilmelding!