



TRIATHLON

FÖR BARN OCH UNGDOMAR

NÄR:

Löpning: Tisdagar kl. 18-19, samling gamla simhallsentrén Lugnet

Cykling: Fredagar kl.17.45-19, samling gamla simhallsentrén Lugnet

Med löpning tisdagen den 16 oktober kl.18 sätter vi igång med testräningsstillfällena för barn -och ungdomstriathlon. Fredagen 19 oktober kl.17.45 blandar vi cykel och löpning. Dessa teststillfällen gäller varje vecka höstterminen ut (till 14/12).

VAD:

Vi kommer samla ihop alla och snabbt lära känna varandra, sedan sätter vi igång. Bland annat kommer vi testa på hinderteknikbanor med roliga lekar och stafetter utanför entrén.

FÖR VEM:

Detta är gruppen för barn och ungdomar som tycker om att springa, hoppa, leka och på sikt prova på triathlon samt är ca 7–12 år.

ATT TA MED:

Till en början kommer vi vara utomhus. Ta därför gärna med överdragskläder för väder, vattenflaska, joggingskor och ett glatt humör! (Eventuellt astmamedicin) På fredagar kommer vi även cykla och därför behöver du ta med din cykel. Har du inte möjlighet att ta med cykel så kommer både cykling och löpning erbjudas.

VART:

Vi samlas vid gamla simhallsentrén Lugnet i Falun. Lugnetvägen 8. 791 31 FALUN.

KOSTNAD:

Du behöver vara medlem i Falu Simsällskap för att vara med. Detta kostar 250kr/år.

ANMÄLAN:

Anmäl dig via vår internetbokning på www.falusim.se klicka på Bokningar längst upp till höger.

KONTAKT:

Barn -och ungdomstriathlontränare: Marie Carlsson, telefon nr. 073 073 25 82.