

Ro-triathlon.

Vi afholder Ro-triathlon lørdag d. 25. aug. kl. 10.00 fra roklubben.

Inriggerne og kajakker kan deltage 😊😊.

Vi starter med roning med start på vandet ud for vores bro.

Turen går til rundt om den yderste pæl i Stauns Havn og retur til roklubben, hvor bådene skal tages på land og sættes på pladsen syd for roklubben, som vi plejer!

Så svømmer vi i alt ca. 300 m. fra broen på lavt vand til en udlagt bøjle, vender og retur til broen.

Man må gerne svømme i våddragt. Der vil være en person på land, som holder øje med jer!

Vi cykler derefter rundt om trekanten ved grusgraven. Der er valgfri cykelretning om trekanten!

Cykelruten er ca. 10 km.

El- cykel u. batteri er ok, men ellers alm. trædecykel med rugbrødsmotor.

Så snart, man har overstået en disciplin, kan man fortsætte med den næste!

Det kan virke lidt overvældende med så megen motion på én gang, men det er mere tænkt som en hyggelig motionsdag end som en konkurrence. Måske det også kan få os til at bruge cyklen lidt mere, specielt godt for kajakroere, så benene ikke visner!

Efter anstrengelserne griller vi pølser, får en øl eller vand og hygger os 😊, og der er selvfølgelig en præmie til vinderen, eller vinder holdet!

Klubben tager sig af den økonomiske del. Tilmelding er bindende!

Tilmelding til Gregers på gkb@live.dk, senest torsdag d. 23. aug.

I tilfælde af dårligt vejr aflyser vi roningen, eller i værste fald hele arrangementet!

Kom og vær med på en hyggelig motionsdag, som er anderledes end vores sædvanlige roture!

Med venlig hilsen fra triathlonudvalget: Palle, Torben og Gregers.