

Træn op til en mini-triatlon



Kunne du tænke dig at give dig selv, en kammerat, kollega eller nabo **en god udfordring**, så kunne en mini-triatlon måske være noget.

En mini-triatlon er typisk

400 m svømning i bassin + 18 km cykling + 4 km løb.

En distance næsten alle kan gennemføre med lidt forudgående træning.

#iskTRI starter nu et **3 måneders** forløb, med det formål, at gøre deltagerne klar til at gennemføre en mini-triatlon inden sommerferien.

#iskTRI er en underafdeling af Ikast Svømmeklub. Vi har en stor bredde fra medlemmer som har gennemført en fuld ironman til medlemmer som kun træner og ikke kører stævner. **I klubben kan alle være med og alle er velkomne.**

Kontakt:

Anita Persson

Mobil: 22365951

Mail: Persson-1980@hotmail.com

Rene Laursen

Mobil: 2368 2150

Mail: rblaursen@gmail.com

Periode:

Marts, april og maj

Opstart 4. marts 2019 kl. 19:00 i Ikast Svømmehal Vinkelgade Ikast (husk svømmetøj)

Svømmetræning:

Mandage 19:45 – 20:45

Lørdage 08:00 – 09:00

Løbetræning:

Mandage 19:00 (30 min løb før svømning)

Selvtræning

Cykeltræning:

4 lørdage i april og maj - 15-20 km

Omklædning til cykling efter svømning

Almindelig cykel, mountainbike og racer kan fint bruges. Der er mulighed for at leje en racer i klubben.

Træning af skift fra cykel til løb:

2 gange efter cykeltræningerne i april/maj

Distance: 2 km løb

Race-simulering:

1 gang race-simulering i maj

200 m svøm + 10 km cykel + 2 km løb

Pris:

495,- inkl. billet til Ikast Aquatlon (værdi 125,-)
(Aquatlon er kun svøm og løb).

Mulige stævner tæt på:

Dato	Stævne	Distance
27. Apr.	Ikast Aquatlon	600-6
25. Maj	Brande MiniTri	400-18-4
12. Jun.	Gudenåen Triatlon	400-19-4
17. Aug.	Bording Triatlon	400-18-4
15. Sept.	Slotssøbadet Spar Nord Tri 2019	400-18-5

KOM OG VÆR MED – DET BLIVER SJOVT



<https://www.facebook.com/ikasttriatlon/>
Instagram: isktri