

MINI TRIATHLON – Gå joggen

Invitasjon

Velkommen til Gå-Jogg minitriathlon på Jessnes (se kart).

Sted: Jessnes på nedsiden av undergangen ved oppkjøring til kalkverket (se kart neste side).

Dato: Onsdag 2 september

Start info: kl. 1745/ Start svømming: kl. 1800

Informasjonsmøtet er obligatorisk og tas ved start svømming.

Aldersgrense 12 år til - 80 år.

Løyper er merket og det vil vær vakter i vegkryss.

Utstyr: Svømmetøy (ev svømmebriller), sykkel (veg eller terrengsykkel) og løpetøy. NB: møt opp med det utstyret som du har! NB! Det er ikke påkrevd med våtdrakt. Forventet temperatur i Mjøsa er fra 16-18 grader.

NB! De som ikke ønsker å ta utfordringen med triathlon gjennomførere mosjonist med bare løping. Start kl 1700 uten tidtaging.

Startkontigent: Kr 40,-

I regi av sommerutvalget i bedriftsidrettskretsen og Mjøsa Triatlon

Velkommen til en artig utfordring!



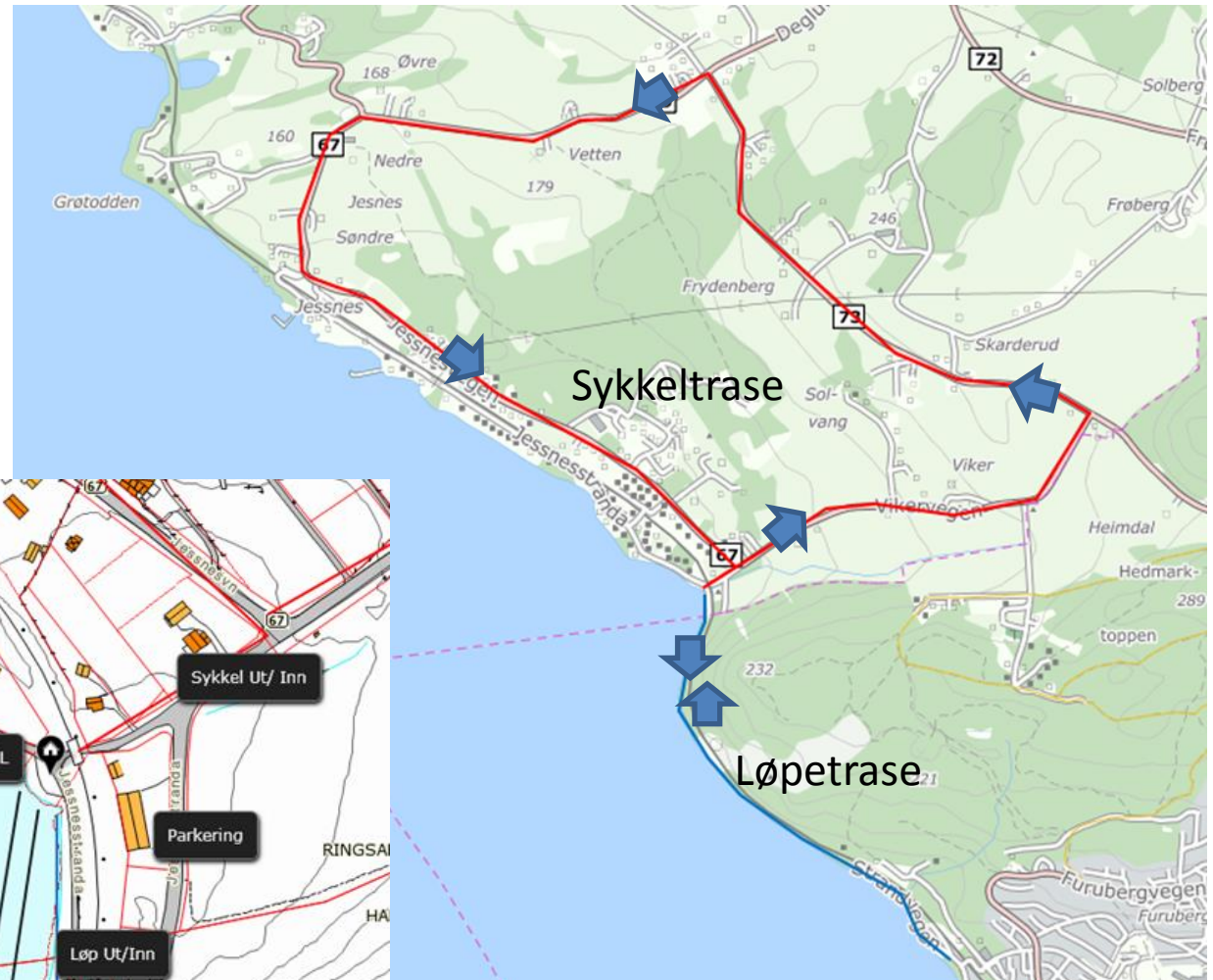
MINI TRI - Gå-jogg

2 september

Svømming 400m

Sykkel 14 km (to runder).

Løp ca 5 km (t/r vannverket)



Oversiktskart

