

Vore sponsorer

Handelsbanken



Team Triathlon Herning er en af landets ældste Triathlonklubber med ca. 35 medlemmer.

Vi er mellem 20 og 60 år og af begge køn. Vi ser triathlon som en supergod motionsform, hvor du får gang i hele kroppen, uanset om du er til lange seje eller korte intense konkurrencer.

Vi arrangerer hvert år to stævner. Et motions- og konkurrencestævne i foråret, og et stævne kun for kvinder i efteråret.

Vi har følgende ugentlige fællestræninger:  
Løb & svømning: mandag og fredag. Mandag med træner, så du kan lære at blive god til crawl. Fredag efter program, så det bliver afvekslende.

Cykling: søndag. Varierende på rundstrækninger så alle kan være med.

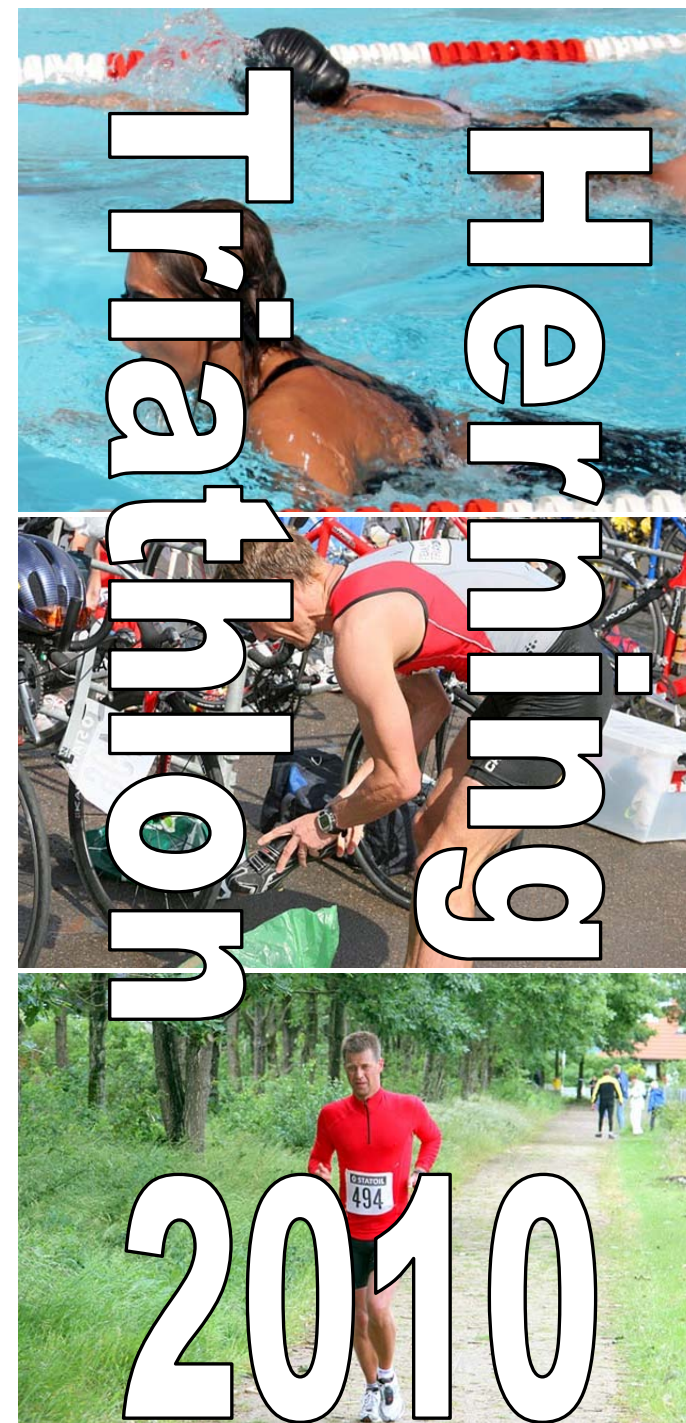
Har du lyst til at prøve triathlon, er du meget velkommen, og der er også plads til dig. Også selv om du først skal til at lære at svømme crawl.

Kontakt formand Frank H. Jensen på  
mobil: 23 28 41 31  
Frankhjensen@gmail.com

Har du lyst til  
alsidig motion

hvor du får  
Trænet hele kroppen

...Så har vi et tilbud til dig



## Herning Triathlon 2010

Team Triathlon Herning byder velkommen til en spændende triathlon oplevelse i området omkring Hernings nye sø, Fuglsang Sø på distancen 1/4 jernmand

### Dato og tidspunkt:

Søndag d. 13. juni 2010 kl. 10.00

### Start/mål:

Herning Svømmehal, Brændgårdsvej 20,  
7400 Herning  
Parkering ved svømmehallen.  
Bad og omklædning i svømmehallens  
omklædningsrum.

### Distance:

1/4 jernmand: 950 m svømning, 45 km cykling,  
10,55 km løb.



### Cykelrute:

Ud/hjem rute der gennemkøres 2 gange

## Søndag den 13. juni kl. 10.00

Startgebyr og tilmelding:

Individuel: Senior kr. 200,00

Stafethold: kr. 250 pr. hold

Tilmelding senest d. 8/6 2010, herefter gebyr for eftertilmelding på 50 kr. i forhold til ovenstående priser.

Tilmelding og betaling foretages online på:

[www.tth.dk](http://www.tth.dk)

(under "Herning Tri")



### Ruterne:

Svømning foregår i opvarmet udendørs 50 m. bassin med max 48 deltagere pr. heat (vådragt er ikke tilladt). Der udlånes farvet badehætte, der skal bruges under svømning.  
Cykel- og løberute er ud/hjem ruter (se kort).

### Bemærk:

Alle deltagere skal registreres i informationen

### Forplejning:

Der vil være væskedepoter på løberuten samt frugt og væske efter løbet.

Efter løbet er der også gratis sodavand, kaffe og kage til alle deltagere.

### Klasser og præmier:

Individuel Dame/Herre

Stafethold

Der er præmier i de individuelle klasser og til vinderholdet i stafetkonkurrencen. Derudover vil der være lodtrækningspræmier på startnummeret efter præmieoverrækkelsen.



### Løberute:

Ud/hjem rute der gennemkøres 2 gange

### Regler:

Stævnet afvikles efter Dansk Triathlon Forbunds regler. Det betyder bl.a. godkendt cykelhjelm og 10 meter regel på cykelturen (Drafting er ikke tilladt). Deltagelse foregår på eget ansvar.

**Vil du prøve triathlon i TTH får du gratis medlemskab af TTH resten af året ved deltagelse i stævnet\*.**

\* gælder ikke tidligere medlemmer