



Information om Kvinde Triathlon

Team Triathlon Herning har siden 2001 årligt arrangeret et kvinde triathlon stævne i Herning. De seneste år har det foregået fra Herning Svømmehal.

Målgruppen for stævnet er piger/kvinder fra 14 år og opefter, og ikke nødvendigvis veltrænede. Vi lægger stor vægt på at det er et stævne hvor alle kan være med, såvel trænede triathleter som almindelige motionister, og der stilles derfor ingen krav til udstyrets kvalitet – bare man har et par løbesko, en cykel med luft i dækkene og gerne en hjelm til hovedet.

For at alle har en lige chance for at kunne gennemføre stævnet, har vi lavet en distance, hvor alle kan være med. 200 m svømning, 16,4 km cykling og 4 km løb. Der er ikke nogle regler for hvilken svømmestil man foretrækker (crawl eller bryst svømning) eller om man foretrækker at gå frem for at løbe de 4 km.

Forud for stævnet har vi fastlagt 3 fortræningsaftner, hvor de som har lyst kan komme og afprøve cykelruten, løberuten og svømmebassinet. Fortræningerne er planlagt således at der hver gang trænes i de 2 af disciplinerne.

Når alle kvinder er komme vel i mål, er der præmieoverrækkelse med masser af lodtrækningspræmier på deltagernes startnumre, alment socialt samvær og mulighed for en tur i saunaen til en gang saunagus.

