

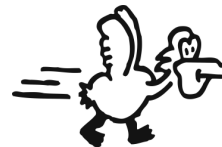
TRIATHLON



SVØMNING



CYKLING



LØB

**Søndag den 14. august 2011 kl. 10.00
ved Kettinge-Badet
Kettingevej 46, 4892 Kettinge**

Kort distance:

200 m svømning
7,7 km cykling
3,3 km løb

Lang distance:

500 m svømning
20,0 km cykling
7,7 km løb

Arrangører:



Tilmelding: Senest den 5. august 2011
www.gf-sydoestlolland.dk

Deltagerne opdeles i heats på 9 personer, ønsker flere at starte samlet i samme heat, skal dette skrives på tilmeldingen.

NYT NYT NYT NYT NYT

Betaling: Senest den 5. august 2011

kontonr: 3221 - 3221096169 (HUSK navn ved betalingen)

Bemærk: *Du er først tilmeldt når betalingen er registreret.*
Eftertilmelding kan *KUN* ske på selve stævnedagen.

<u>Startgebyr:</u>	Til og med 15 år	kr. 30,00
	Over 15 år	kr. 60,00
	Eftertilmelding	+ kr. 20,00

Mødetid senest ½ time før starttidspunkt.

Ved tilmelding på dagen må påregnes start i et af de sidste heat.

Heatliste og præcist starttidspunkt kan ses efter d. 11. august 2011. på
www.gf-sydoestlolland.dk

Yderligere oplysninger kontakt:

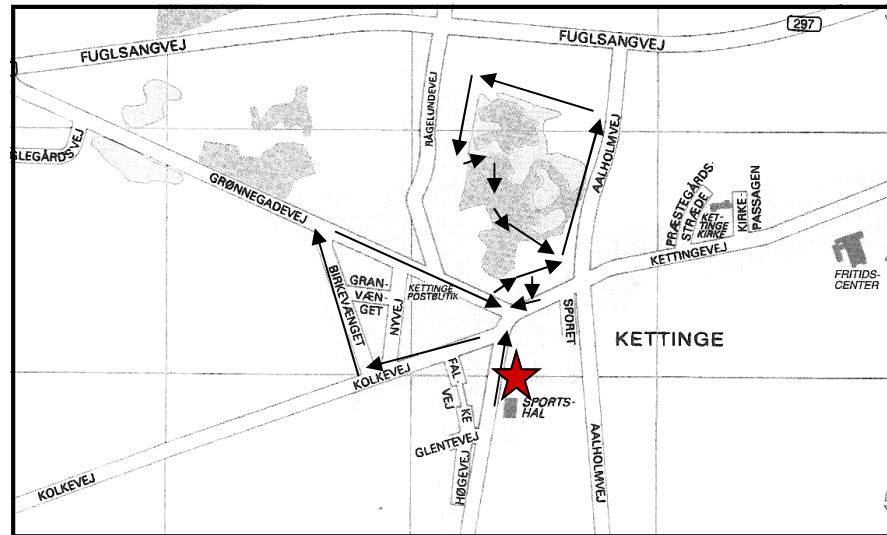
Lona Antonisen	Merete Mortensen
Mobil nr: 20102814	Mobil nr: 24826215

Bemærk:

De arrangerende foreninger er ikke i besiddelse af en kollektiv ulykkesforsikring. Deltagelse sker på eget ansvar, og færdselsreglerne skal overholdes. Cykelhjelme anbefales.

Mulighed for at købe, slik, drikkevarer, sandwich.

RØD RUTE: 3,3 km løb

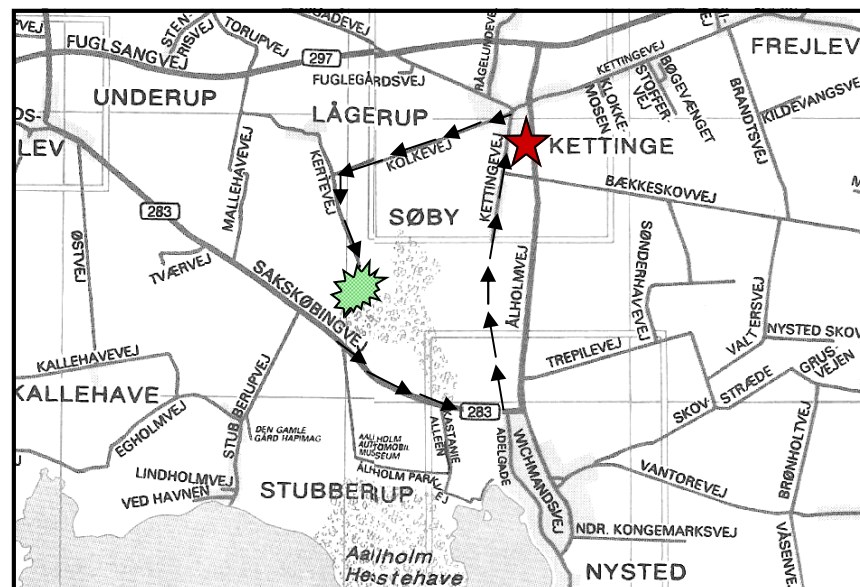


Krak (R/090501/1)

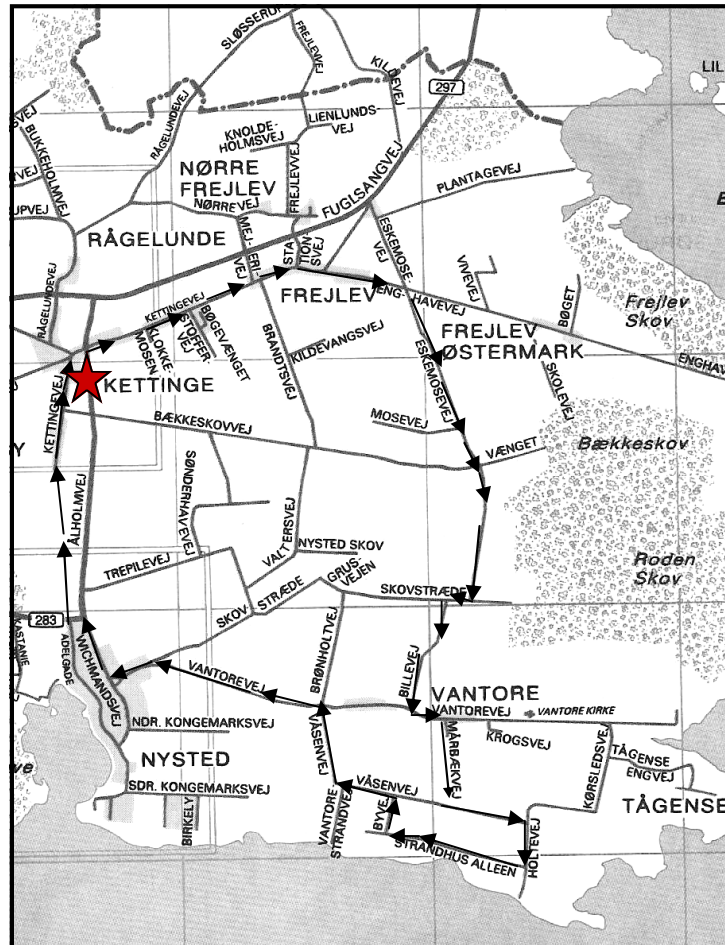
GUL RUTE: 7,7 km cykling

GUL RUTE: 7,7 km løb

 Skovvej



HVID RUTE: 20,0 km cykling



Krak (R/090501/1)



Skal mor og far deltage i triathlon
og er du for lille !
-Så har vi et godt tilbud til dig.

Du kan komme og hygge sammen
med et par herlige tanter.
Vi læser historier, maler, spiller spil og
hvis vejret er godt,
er vi selvfølgelig også i vandet.

Det eneste du skal medbringe er
noget at drikke, badetøj,
håndklæde, solcreme
og dit gode humør.

Med venlig hilsen

Gymnastikforeningen

Sydøstlolland