

# Alhedens triathlon-stafet

6

timers  
stafet

12

timers  
stafet



2. lørdag i juni



**Dato:**  
8. juni 2019 og 13. juni 2020

**Arrangør:**  
Alhedens IF`s motionsafdeling

**Stævne adresse:**  
Alhedens Idræts- og Kulturcenter  
Trehusevej 7, Frederiks - 7470 Karup

Triathlon-stafetten holdes i gang på skift imellem de tre discipliner. Kl. 08:00 går starten på cykelruten 17,5 km på små veje omkring Frederiks, hvor turen også går igennem det flotte terræn i Dollerup.

Efter cykling venter en løberute på 4,5 km ad stier i Frederiks by. Løberen kommer retur til svømmehallen, hvor du eller din holdkammerat overtager stafetten og hopper i et 25 meter bassin og svømmer 500 meter. Herefter er det ud til cyklen igen og endnu en omgang venter. Stævnet er med professionel DGI tidtagning.

Alle kan deltage uanset udstyr lige fra en professionel til en motionist, ligesom det er et fantastisk arrangement for familien eller som et virksomheds-event. Hygge og motion – uanset kondition!

**Stafetten skal holdes i gang i 12 timer, dog er der også mulighed for at deltage i 6 timers stafetten fra kl. 10:00 – kl. 16:00.**



#### Klasser 6 timers stafet:

Single	voksne
2 – 3 mands hold	voksne
4 – 6 mands hold	voksne, børn, mix

Voksne ..... kr. 200,00  
Børn (15 år) ..... kr. 150,00

### Starttider:

Start 12 timers stafet kl. 08:00 (Velkomst og information kl. 07:15)  
Slut kl. 20:00.

Start 6 timeres stafet kl. 10:00 (Velkomst og information kl. 09:15)  
Slut kl. 16:00.

### Distancer:

17,3 Km cykling (Frederiks,Sjørup,Dollerup,Skelhøje, Frederiks)  
4,5 km løb På stier i Frederiks  
500 m svømning Frederiks svømmehal (25 meter bassin)

### Deltagerantal:

Stævnet er begrænset til max. 50 hold.  
Cykelhjelm er påbudt på cykelruten.

### Stævnecenter:

Holdene vil under stævnet løbende kunne følge sine mellemtider på en skærm i Alhedehallerne, der fungerer som stævnecenter. Stævnecentret er samlingspunktet under stævnet, og alle hold har borde, hvor man samles under stævnet, og hvor der er mulighed for at nyde sit medbragte mad, ligesom der kan købes forplejning i caféen i hallen. Der er opstillet køleskabe til fri afbenyttelse for egen forplejning. Det er også mulighed for at benytte egen grill.

### Forplejning fra cafeen

Det er muligt på forhånd at bestille sportsbolle til kr. 25,00 eller kylling/  
bacon sandwich til kr. 50,00 senest 5. juni 2019 – på særskilt mail til:  
tage-johansen@jubii.dk



### Klasser 12 timers stafet:

Single	voksne
2 – 3 mands hold	voksne
4 – 6 mands hold	voksne, mix
7 – 10 mands hold	voksen, børn, mix
11 – 15 mands hold	voksne, børn mix

Voksne .....	kr. 300,00
Børn (15 år) .....	kr. 200,00

**Tilmelding og betaling:**

Senest den 1. juni – på AIF hjemmeside [www.frederiks-aif.dk](http://www.frederiks-aif.dk)

**Yderligere information:**

Tage Johansen - mobil: 40 79 79 54.

**Resultatlistes:**

Efter stævnet findes alle resultater på AIF hjemmeside, under fanen resultater, herunder også tidligere år.

**Billeder og video:**

På AIF hjemmeside vil du kunne finde billeder fra stævnet.

**Facebook:**

Opdateringer og information kan også findes på Facebook på: 12 Timers Triathlon Stafet Frederiks.



[www.frederiks-aif.dk](http://www.frederiks-aif.dk)

Arrangør: Alhedens IF's Motionsafdeling