



## ***Triathlon for alle..!***

Aalborg Triathlon Klub og Haraldslund arrangerer søndag d. 9. august motionstriathlon i anledning af Haraldslunds 40 års jubilæum.

Stævnet foregår i og omkring Haraldslund, hvor der skal svømmes 200 m, cykles 12 km og løbes 4 km.

Man behøver ikke være i super form for at klare en minitriathlon, alle kan deltage uanset niveau og kondition, man kan sagtens være med for sjov og få prøvet kræfter med en triathlon.

Eneste krav til deltagerne er at man skal være mindst 14 år, have en cykel og cykelhjelm. Cyklen behøver ikke være topmoderne, en gammel havelåge er fint at deltage på, det giver bare ekstra motion og styrke i benene.

Svømning foregår i Haraldslund, hvor der startes i heats, mændene starter først og vejen vil derfor være fri når kvinderne starter. Svømmestilen er underordnet, ganske almindelig brystsvømning er fint, man skal bare gennemføre de 200m.

Stævnet er et familiearrangement, hvor familien kan heppe eller hygge sig på pladsen ved Haraldslund med forskellige aktiviteter og temaer, herunder musik, udstillinger, aktiviteter for børn, test og rådgivning om sundhed, kost og motion.

Start og mål er ved Haraldslund så her er der rig mulighed for at heppe på de mange deltagere.

Stævnet har en begrænsning på 200 deltagere, tilmelding kan foretages online på stævnets hjemmeside.

Triathlon er en meget alsidig motionsform med god variation, der styrker alle kroppens muskler og mindsker risikoen for skader.

Svømmere, cyklist og løbere, kan få nye udfordringer ved at udvide deres sport og begynde på at dyrke triathlon.

Triathlontræning kan man lave alene, når det passer, gøre det socialt med vennerne eller evt. som medlem af Aalborg Triathlon Klub, hvor der er trænere på til alle discipliner.

**Tilmelding og praktisk information om stævnet findes på:**

<http://aalborgtri.dk/Staevner/HaraldslundTri2009/>

**Aalborg Triathlon Klubs hjemmeside:**

<http://aalborgtri.dk>

**Haraldslunds hjemmeside:**

<http://haraldslund.com>

**For yderligere information kontakt:**

Bestyrelsesmedlem i Aalborg Triathlon Klub, Jesper Badstue på 20 26 37 48