



Zoek 2 sportieve familieleden* bij elkaar en vorm met z'n drieën een team!

* Als je de enige sportieveling in de familie bent dan is een buurmeisje, vriendinnetje, collega, hardlooptmaatje, buurman, buurvrouw (eigenlijk iedereen dus) natuurlijk ook toegestaan.

Wanneer

Zet **zondag 18 september** in je agenda!

Programma

- 14.30 Aanmelden van de teams.
- 15.00 Start van de zeskamp.(niet verplicht)
- 16.30 Start van de triathlon. Deze bestaat uit 300 meter zwemmen, 5 km fietsen, 2 km lopen. Dit is in estafettevorm. Dat betekent dat iedereen één onderdeel voor zijn rekening neemt.
- 18.00 Barbecue en prijsuitreiking.

Spelregels

Bij het fietsonderdeel is een helm verplicht.
Het zwemonderdeel is in buitenwater.
De zeskamp is een apart onderdeel.

Aanmelden ...Let op!

Aanmelden kan tot **9 september** door een mailtje te sturen naar c_rossmolen@hotmail.com of mij een berichtje te sturen via Facebook.

Vermeld daarbij:

- het aantal deelnemers aan de barbecue (volwassenen/kinderen) en evt. dieetwensen.
- de namen van de deelnemers aan de estafette triathlon (bedenk ook een teamnaam)
- Wel of geen deelname aan de zeskamp.

Kosten

Deelnemen aan de triathlon is gratis. Wil je deelnemen aan het barbecue dan kost dat 5 euro. Daarbij is 1 consumptie inbegrepen. Verder zijn overige consumpties voor eigen rekening. De kosten zijn 1 euro per consumptie. Betalen kan op de dag zelf.

Kinderen tot 12 jaar eten gratis mee.

Tot zondag de 18^e!

Groetjes, Cris Rosmolen

