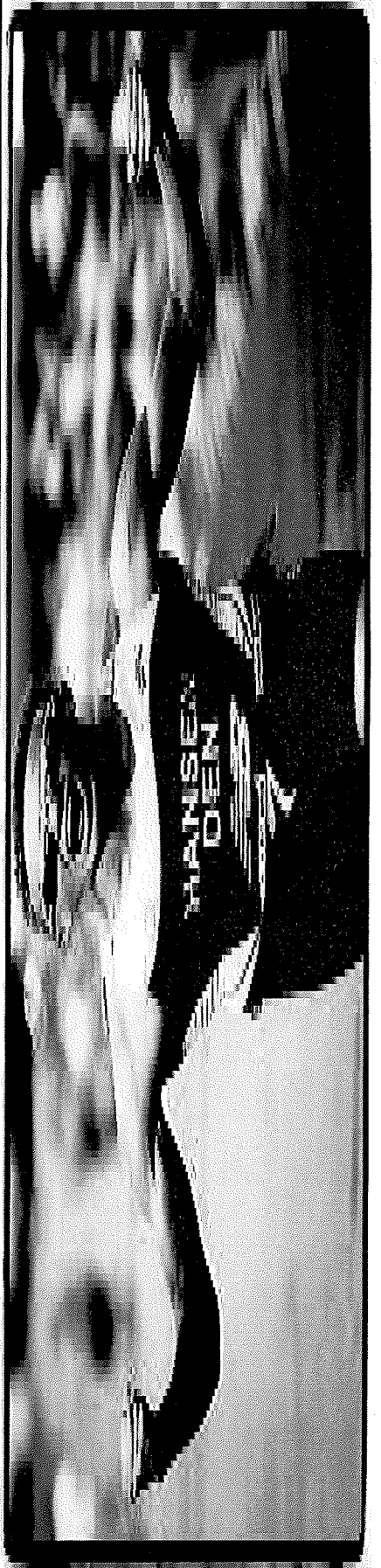
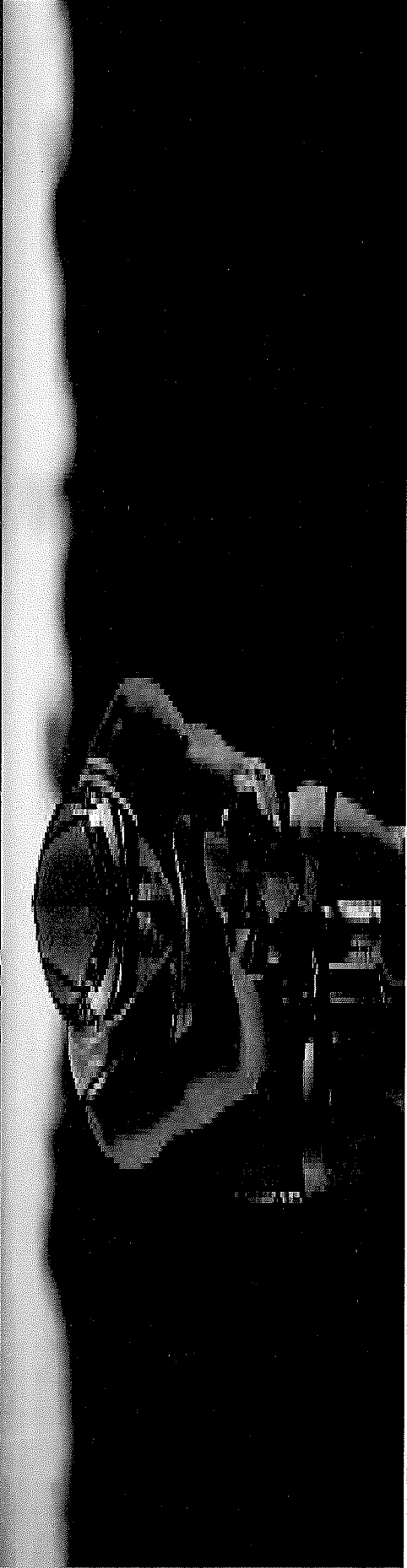




**TIF**

**TRIATHLONKLUB**



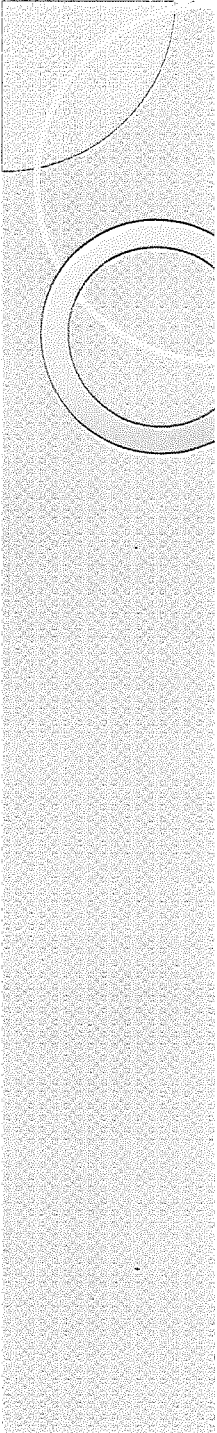
## Indledning

Triathlon består af svømning, cykling og løb. Derudover kan skiftet imellem de enkelte discipliner betragtes som en 4. disciplin, ikke mindst på de korte distancer, hvor skiftet har særlig stor betydning.

Mange forbinder Triathlon med ironman, men Triathlon kan dyrkes af alle og på alle niveauer og distancer. De tre discipliner giver mulighed for alsidig træning. Nogle er netop startet på Triathlon fordi de fx har haft en løbe-skade. I Triathlon har du mulighed for at vedligeholde eller opbygge en god form med cykling og svømning, samtidig med at du forsigtig kan starte med løb igen.

# Distancer og discipliner

- **Ironman** (3,8 km svømning, 180 km cykling, 42,2 km løb) DM, "VM" Hawaii
- **Lang Triathlon** (4 km svømning, 120 km cykling, 30 km løb) EM, VM
- **1/2 ironman** (1,9 km svømning, 90 km cykling, 21,1 km løb) DM
- **1/4 ironman** (950m svømning, 45 km cykling, 10,5 km løb)
- **OL distance** (1500m svømning, 40 km cykling, 10 km løb) DM, EM, VM, OL
- **Sprint distance** (750m svømning, 20 km cykling, 5 km løb) DM
- **1/10 ironman** (400m svømning, 18 km cykling, 4,2 km løb)



Formålet med opstart af Triathlonklub i Tørring er og styrke fælleskabet, skabe et godt sammenhold mellem de 3 discipliner, bruge hinandens kompetencer, udveksle erfaring samt vejledning og råd.

Der henvises til at alle kan deltage, uanset kondi og erfaring. Som udgangspunkt er aldersgrænsen min. 15 år  
Triathlon vil være et krydderi til den enkelte sportsudøver der får prøvet kræfter med sig selv og samtidig får styrket sig fysisk.



## Announce

Frivillige ildsjæle bag Triathlonklub i Tørring

Formålet er og styrke fælleskabet mellem de 3 discipliner,  
Svømning, cykling, løb.

Udveksle erfaring, styrke hinandens kompetencer.

Der henvises til at alle kan deltage, uanset kondi og erfaring. Som udgangspunkt er aldersgrænsen min. 15 år (Vi starter og slutter sammen )

Med opstart d. 12/01 2015

Tri klubben Tørring holder infomøde den 8 januar 2015 for alle interesserede. På mødet vil vi præsentere klubben og vores tilbud og du har mulighed for at stille spørgsmål. Infomødet finder sted som følgende:

**GudenÅcenteret**

Kirkevej 10, 7160 Tørring

Tilmelding sms. 23657790