

ENNIA KIDS TRIATHLON 11

Wat is een Triathlon?

Een triathlon bestaat uit 3 onderdelen in vaste volgorde en begint met zwemmen, dan fietsen en als laatste hardlopen.

1 Zwemmen

Alle deelnemers zwemmen om een aantal boeien en vervolgens terug naar de kant. Dan ren je naar je fiets en kleeft je je aan voor het fietsen.

2 Fietsen

Je kunt gaan fietsen als je je fietshelm op hebt gedaan. De helm is **verplicht!** Je volgt de fietspijlen en aan het einde voor de finish stap je van je fiets af, ren je het laatste stukje door en zet je de fiets op dezelfde plek terug. Nadat je je gereed hebt gemaakt voor het rennen mag je vertrekken.

Vergeet niet je fietshelm af te doen!

3 Hardlopen

Volg de aanwijzingen en als je onder de **finish** doorloopt heb je de **ENNIA Kids Triathlon** volbracht!

Belangrijk

Bij de ENNIA Kids Triathlon is het belangrijkste dat je bij alle drie onderdelen het einde haalt. Dan laat je zien dat je een echte atleet bent en verdient je een medaille! Natuurlijk is het ook een wedstrijd en mag je proberen de beste te worden van je leeftijdsgroep of van allemaal.

Afstanden	8 tot 11 jaar	12 tot en met 14 jaar
zwemmen	100 meter	200 meter
fietsen	4 km	8 km
hardlopen	1,5 km	3 km

Prijzen

Voor elke leeftijd winnen de beste 3 atleten prijzen, voor zowel meisjes als jongens. Doe mee en maak kans op een gloednieuwe MTB-fiets.

Wat heb je nodig om mee te doen?

Zwemmen	Fietsen	Hardlopen
<ul style="list-style-type: none"> - Zwemkleding - Een zwembrillettje is handig, maar moet niet - Zonnebrandcreme tegen verbranden - Zwemdiploma 	<ul style="list-style-type: none"> - Goede en veilige fiets - Zorg dat de fiets goed in orde is en niets uitsteekt - Zorg voor een valhelm, zonder valhelm kun je niet starten 	<ul style="list-style-type: none"> - Hardlooptkleding - Goede gym- of loopschoenen

Trainingen

Je kunt oefenen op Vaersenbaai zodat je weet wat je moet doen. Er zijn trainingsdagen op zaterdag 30 mei, 6 en 13 juni 2009. Alle trainingen starten om 16.00 uur.

Inschrijven

Je kunt inschrijven tijdens de hierboven genoemde trainingsdagen.

Inschrijfgeld: gratis voor CTA-leden; NAf 15,- voor niet-leden. CTA-leden legitimatie meenemen.

Voor meer informatie: www.curacaosport.com en www.ennia.com of bel CTA t-521 9666.