Kære Efterskole

Midtjysk Efterskole og EIS inviterer hermed til Triatlon og Duatlon stævne ***onsdag d. 23. april****. Vi arbejder på at der ligesom de andre år, vil være elektronisk tidtagning.*

Tilmeldingen skal, pga. påsken, sendes senest fredag d. 11. april. (Hvordan man tilmelder sig vil tilgå senere.)

Vi forsøger igen i år at tilbyde løbsformen med **hold** så vi forhåbentlig kan få endnu flere unge mennesker til at deltage. Derfor kan man ud over triatlon og duatlon delen også stille op i en stafet del på triatlon ruten, således at man kan stille med 3 eller 2 mand, der henholdsvis svømmer, cykler og løber.

Triatlon: Består af 400 m svømning, 16 km cykling og 4,2 km løb.

Duatlon: Består af 2,1 km løb, 16 km cykling og 4,2 km løb.

Stafet-Triatlon: Her er det muligt at et hold på tre deltagere deltager i triatlon. Dvs at en person svømmer, en person cykler, og en person løber. Distancerne er de samme som triatlon – se ovenfor.

I forbindelse med cyklingen skal man have refleksvest, cykelhjelm og bremser der fungerer.

Vi henstiller til at der under cykeldelen ikke høres musik i høretelefoner.

De tilmeldte skoler vil i forbindelse med dagen få tildelt et område, hvor de kan opholde sig og nyde medbragt forplejning.

Hvordan man skal melde sig til triatlon/duatlon/stafet vil blive sendt snarest mulig.

Inden stævnet vil der ligeledes blive sendt flere informationer ud til de tilmeldte skoler.

Skoler der ikke er medlem af EIS skal betale 25 kr. pr tilmeldt elev.

Vi ser frem til en dag fyldt med individuelle præstationer, kampgejst og masser af sved.

Mødetidspunkter på dagen:

- **Indskrivning til stævnet vil være i tidsrummet 12.00 – 12.30.**
- **Info om Tri og Duatlon vil ske kl. 13.00 ved skiftezonen (Cykler skal være afleveret inden dette tidspunkt)**
- **Afslutning på dagen vil være omkring kl. 17.00**

Bedste hilsner fra

Michael og Jesper

Midtjysk Efterskole