



Intresseanmälan till nybörjarkurs i Triathlon

Triathlon en ny utmaning för dig som redan tränar mycket och kanske tävlat en del och för dig som vill satsa mer på din träning.

Anmälan är inte bindande. Fyll i uppgifterna och maila triathlonkurs@gmail.com

Namn:

Födelseår:

Mina förväntningar på en triathlonkurs:

Min målsättning med triathlonträning:

Min tränings/tävlingsbakgrund:

Kursen börjar med en **Uppstartsdag den 19 oktober** då du under en heldag får en introduktion till sporten, klubben, några matnyttiga föreläsningar samt gemensamma träningspass.

Triathlonkursen fortsätter sedan under sju veckor med ledarledd träning. Bland annat ingår grundläggande crawlteknik under ledning av kunniga simtränare. Självklart ingår även cykel (spinning) och löpning i nybörjarkursen.

För att få delta i nybörjarkursen måste du vara simkunnig och klara av att simma minst 400 m i sträck valfritt simsätt. Vi rekommenderar även att du kan crawla 25 m samt att du är så pass grundtränad att du klarar av 10 km löpning på ca 60 min.

Senast den 1/10 vill vi ha din intresseanmäla och i början på veckan därpå får du via mail besked om du kommit med på kursen som har ett begränsat antal platser eller om du hamnat på reservplats. Kostnad för kursen är 900 kr vilket och i kursavgiften ingår medlemskap i Stockholm City Triathlon för resten av året 2008.

Välkommen med din anmälan!

Stockholm City Triathlon Club