

Løberute: Mod Marbjerg og igennem Marbjerg by. Lige uden for byen drejes til højre mod Slæggerup. Fortsætter lige ud indtil T-krydset og drejes til venstre forbi vandværket. Her er vendepunktet og man løber tilbage til start.

Cykelrute: Kør igennem Marbjerg og til højre mod Slæggerup. Ved T-krydset drejes til **højre** og kør igennem Slæggerup, lige ud indtil toppen af bakken ved møllen, hvor der drejes til højre. Ligeud igennem Soderup og ligeud indtil krydset ved Fløng, hvor ruten drejer til højre. Med andre ord: Lige ud igennem Marbjerg derefter skal man dreje til højre hver gang, hvor der er mulighed for det. Ruten køres 2 gange.

Der er mulighed for at klæde om i svømmehallen inden løbet.

Vi får først adgang til svømmebassinet kl. 15.

Bemærk venligst at løbet bliver gennemført uanset vejr og vind.



Roskilde Triatlon byder
velkommen til

IRT 2010



Søndag den 25. 4. kl. 13.00



Hvad er IRT?

Det er en baglæns Triathlon "TRI".

Det vil sige, at man starter med at løbe, så cykling og slutter af med svømning.

Kl. 13.00 er der fælles start for løbet, hvor du skal løbe 5 km.

Derefter har du en kort pause, hvor du klæder om og finder din cykel frem.

Dernæst cykler du 20 km. Der er enkelstart, som er planlagt ved at langsomste løber starter først, dernæst næst langsomste etc. Deltagerne starter med 15. sek. interval.

Kl. 15.00 går vi ind i svømmehallen og klæder om til 500m svømning.

Der svømmes på 6 baner med 2-3 deltagere på hver bane.

Vi måler kun den effektive løbe-, cykle- og svømme tid.

Med andre ord en anderledes triathlon.

Deltagelse i løbet er på eget ansvar og færdselsloven skal overholdes.

Cykehjelm er påbudt



FABIN sport

www.fabin.dk
R O S K I L D E

Start og mål.

Parkeringspladsen foran Fløng Svømmehal Fløng Byvej 24, Hedehusene.

Starttidspunkt.

Kl. 13.00

Tilmelding.

På dagen mellem kl.11.45 og 12.30

Pris for alle 100 kr.

Pris børn 50 kr. under 18 år.

Forplejning.

Efter stævnet byder Roskilde Triathlon på kagebord, kaffe, te og sodavand.

Yderligere information.

På vore hjemmeside. www.roskildetri.dk

Formand Kurt Olesen tlf. 46320450, 20216604

e-mail. Kurtengtorpolesen@hotmail.com

Resultatliste.

Finder du på hjemmesiden www.roskildetri.dk.

