

Rånäs OK inbjuder till Motionstriathlon lördagen den 11 februari 2012

Anmäl dig till en rolig, social aktivitet och utmana dig själv. Ta dig från Rimbo till Lindbacken genom att simma, cykla och springa. Denna triathlon passar både elit och motionärer.

I första hand är detta en aktivitet för klubbmedlemmar och det är först till kvarn som gäller.

Se bilder från 2011: <http://se.fotoalbum.eu/ranasok/a583588>

Vad är då detta?

Det här är ingen tävling utan du gör det för din egen skull och det passar alla som vill motionera. Utmaningen ligger i att utföra de olika momenten så gott du kan och efter egen förmåga. Mellan passen byter vi om och transporterar oss vidare till nästa moment så fort som möjligt.

Delmomenten är:

Moment 1: Simning

Simma i 30 minuter i Rimbo badhus så långt du orkar och i egen takt. Vi delar in bassängen i två delar. En för snabba motionärer och en del för de lite långsammare simmarna.

Moment 2: Spinning/Motionscykling

Ett spinningpass i Friskis&Svettis lokaler instruerade och ledda av instruktör. Passet är på ca 45 minuter och det är upp till dig själv hur mycket du vill ta ut dig.

För att kunna vara med måste man vara minst 150 cm lång. Detta beror på cyklarnas storlek.

Moment 3: Stavgång/Lunka/Spring

Löpning från Rimbo lokstallar till Lindbacken längs plogad banvall, ca 8 km. För de som vill går det alltid att springa längre.

Moment 4: Dusch och middag

Dusch och gemensam middag i Lindbacken tillagad av klubbens egna kockar.

Preliminära tider:

09:30 Samling Lindbacken och gemensam resa till Rimbo i så få antal bilar som möjligt.

10:00 Insläpp i badhuset

10:15 Simning startar

11:00 Gemensam gång till Friskis & Svettis

11:15 Inställning av cykel och spinning instruktion.

11:30 Spinning börjar

12:45 Gemensam gång till lokstallarna där vi lämnar väskor med ombyte för transport till Lindbacken

13:00 Stavgång/Lunka/Spring till Lindbacken

ca 14:30 Gemensam middag i Lindbacken.

Anmälan: (Se deltagarlista på nästa sida. 30 platser kvar.)

Först till kvarn gäller. Max 30 deltagare. Övriga sätts på reservlista. **Senast söndag den 5 februari** till Margareta Andersson 0175-71274 eller 94222andersson@telia.com

För övriga upplysningar vänligen kontakta Per Backlund 076-8077700.

Mer information kommer i PM efter anmälningstopp.

- **Anmälningslista:**

- 1 Sara Bergquist
- 2 Tomas Backlund
- 3 Simon Bohman
- 4 Leif Andersson
- 5 Eva Olsson
- 6 Eric Olsson
- 7 Leif-Erik Karlsson
- 8 Agneta Karlsson
- 9 Gunnar Åhlén
- 10 Håkan Rostö
- 11 Monica Rostö
- 12 Evelina Rostö
- 13 Rasmus Rostö
- 14 Fanny Rostö
- 15 Mårten Rostö
- 16 Magnus Bergström
- 17 Lis Larsson
- 18 John Larsson
- 19 Roger Tynell
- 20 Pontus Thörn
- 21 Roine Andersson
- 22 Anki Pousette
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30

- Fotograf: Marica Tynell

