



## INVITASJON TIL SOMMERAVSLUTNING OG O-TRIATHLON / O-DUATHLON

Tirsdag 19. juni kl. 18.00 – 20.00

Vi inviterer til sommeravslutning med o-triathlon / o-duathlon ved idylliske Skomakerdiket tirsdag 19. juni.

**Oppmøte:** ved Skomakerdiket, fellesstarten går **kl. 18.00**.

**Viktig: For deltakere over 12 år,** sett fra dere sykkel ved inngangen til Skansemyren idrettsplass (ved sandvolleyballbanen). Her vil det stå en vakt **fra kl. 17:30**.

Deltakere over 13 år: o-triathlon

1. Svømming maks 140 m
2. Orientering
  - A 2,5 km D/H 17 +
  - B 1,8km D/H 13-16
3. Sykling Skansemyren-Skomakerdiket, ca. 1,3 km

Deltakere til og med 12 år: o-duathlon

1. Orientering 1 km
2. Sykling 1 runde rundt Skomakerdiket)

Vi starter med svømming i Skomakerdiket ( avstanden tilpasses været og temperatur i vannet).

Derfra orienterer man seg nedover til Skansemyren idrettsplass, hvor man går på sykkelen og begynner på klatreetappen opp svingene til Skomakerdiket hvor førstemann i mål vinner.

Det vil ikke bli benyttet tidtaking, så det er ikke behov for emit-brikke. Husk kompass!

**Barn opptil 12 år:** svømmer ikke, starter med å løpe en liten o-løype og avslutter med sykling. Start og mål vil være ved Skomakerdiket. Så disse deltakerne må altså ta med seg sykkelen opp til vannet!

Etter alle er i mål koser vi oss med fyldig premieutdeling og hyggelig samvær ved Skomakerdiket. Alle tar med den maten og drikken de ønsker selv.

Ta med dere venner og familie og bli med på en hyggelig avslutning på vårsesongen!

**NB – det er lov å bare delta på o-løypa for de som ønsker det 😊**