

# SOVELTAVA TRIATHLON

OULUN VIRPINIEMESSÄ 5.8.2018



Triathlon on vauhdikas ja monipuolinen kestävyyslaji, joka koostuu uinnista, pyöräilystä ja juoksusta. Lajit suoritetaan peräkkäin ilman taukoa. Triathlon on liikuntamuotona sopiva kaikille, sillä sitä voidaan tarpeiden mukaan soveltaa jokaiselle sopivaksi. Sovellettu Triathlon on tarkoitettu kaikille erityisliikkuville. Osallistujan suorituskyky, mahdollinen liikuntarajoite tai -vamma, diagnoosi tai sen puute eivät ole esteitä osallistumiselle.

**Haukiputaan Heitto järjestää yhteistyössä VAU ry:n kanssa Soveltavan Triathlonin -lajikokeilun Virpiniemessä 5.8.2018 Virpiniemi Triathlon 2018-kisan yhteydessä.**

- Triathlonmatka: uinti 50 m - pyöräily 1-3km - juoksu 0,5-1km
- Lajeihin voi myös osallistua valinnaisesti. Sovellettu Triathlon katsotaan suoritetuksi kun kaksi lajia on suoritettu. Lajivalinnat tulee ilmoittaa etukäteen.
- Sovelletussa Triathlonissa on sallittua avustajan/partnerin käyttö sekä apuvälineidenkäyttö (ei moottoroituja). Apuvälineiden käyttö ja muu lisäavuntarve tulee ilmoittaa ilmoittautuessa. Mahdolliset riskitekijät (terveydessä), jotka saattavat vaikuttaa kilpailun aikana kilpailijan terveyteen, tulee ilmoittaa kilpailun järjestäjälle ilmoittautumisen yhteydessä (suosittelemme että osallistuja on keskustellut osallistumisesta lajikokeiluun oman lääkärinsä kanssa).
- Tapahtumassa halutessaan mahdollisuus ajanottoon
- Kaikille osallistujille mitali

## ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIETOJA:

Ilmoittautuminen tapahtuu soittamalla numeroon 044 322 7728 (Tarja Huru). Ilmoittautua voi perjantaisin klo 17-20 välillä. Ilmoittautuminen päättyy 2.7.2018. Lisätietoja osoitteesta [tarjahuru659@gmail.com](mailto:tarjahuru659@gmail.com)

**Osallistumismaksu: 10 Eur. Maksetaan ilmoittautumisen jälkeen tilille FI7957407520130336, viite: 20417**

Apuvälineet: Osallistuja itse hankkii tarvitsemansa apuvälineet osalajeista suoriutumiseksi.

Ilmoittautumisen yhteydessä kartoitetaan tarpeet. Vinkkejä: <http://www.valineet.fi/>

