

SOVELTAVA TRIATHLON OULUN VIRPINIEMESSÄ 4.8.2019



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 ja Oulun kaupungin liikuntapalveluiden kanssa Soveltavan Triathlonin -lajikokeilun Virpiniemessä 4.8.2019 Virpiniemi Triathlon 2019-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 26.7.2019. Lisätietoja osoitteesta tarjahuru659@gmail.com

Osallistumismaksu: 10 € maksetaan ilmoittautumisen jälkeen tilille FI7957407520130336, viite: 20527

Apuvälineet: Osallistuja itse hankkii tarvitsemansa apuvälineet osalajeista suoriutumiseksi. Ilmoittautumisen yhteydessä kartoitetaan tarpeet. Vinkkejä: <http://www.valineet.fi/>

Tule kokemaan urheilun iloa ja jakamaan se ystävien, perheiden ja yhteisön kanssa!



OULU | Liikuntapalvelut

