



# Välkommen till Vattenfall Try Triathlon



**Sugen på att prova Sveriges snabbast växande idrott, eller är du redan inbiten triathlet?**

Triathlon växer så det knakar och orsaken är ganska enkel. När våra tre populäraste motionsformer – simma, cykla och springa – sätts samman skapas något nytt, dynamiskt och roligt! Distanserna varierar och alla kan delta utifrån sin kapacitet och ambition.



Svenska Triathlonförbundet (STF) och Vattenfall fördjupar nu sitt samarbete och arrangerar tre gratis prova-på-kvällar – **Vattenfall Try Triathlon**. Träningskvällarna genomförs inför STF:s triathlontävlingar i Uppsala, Borås och Malmö. Under Vattenfall Try Triathlon får du råd och stöd av erfarna coacher inom de olika momenten och du får genomföra en kort triathlon (ca 300 meter simning, 10 km cykling och 2 km löpning) under mycket avslappnade former, med pepp och stöd från de andra deltagarna.

Datum och tider för Vattenfall Try Triathlon hittar du nedan. Antalet platser per kväll är begränsat och föranmälan krävs.

Varmt välkommen att hänga på!

Anmäl dig via länken nedan eller på [www.svensktriathlon.org](http://www.svensktriathlon.org).

## Saker du behöver ha med dig:

- Handduk
- Simglasögon
- Vätträkt (om du har)
- Cykel
- Cykelhjälm
- Löparskor
- Alt 1: Triathlonträkt (som du simmar, cyklar och springer i)
- Alt 2: Simkläder, tights/cykelbyxor och t-shirt/cykeltröja.
- Övrigt efter eget behov

## Vattenfall Try Triathlon genomförs:

- Uppsala (Björklinge), torsdag 1 juni, kl 18-20
- Borås (Almenäsbadet), torsdag 29 juni, kl 18-20
- Malmö (Ribban), torsdag 27 juli, kl 18-20

## Program för kvällarna:

- 18.00 Samling och mingel
- 18.20 Information om de olika momenten
- 19.15 Start minitriathlon
- 20.00 Avslut och hemfärd

**Till anmälan »**