# Arrangörsstöd Tri4Fun

Tri4Fun är ett koncept som Svenska Triathlonförbundet har tagit fram i samarbete med föreningarna. Tri4Fun ska sänka tröskeln för barn och ungdomar att våga prova på vår idrott. Tri4Fun kan även arrangeras som Tri4Fun run (endast ett löplopp), duathlon, aquathlon eller vintertriathlon.

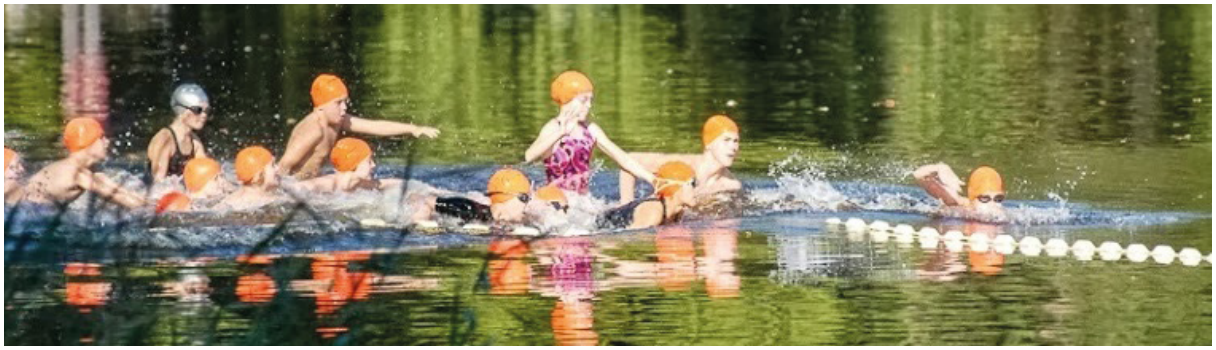
**Detta utmärker Tri4Fun:**

- Rörelseglädje
- Fokus på genomförande istället för tidtagning och tävling
- Korta, enkla banor
- Säkert, tryggt och tydligt
- Låg tröskel, badkläder, valfri cykel, cykelhjälm, ett par träningsskor och valfria träningskläder (t-shirt/shorts) är allt som behövs

SWEDEN TRIATHLON

## Tips för ett lyckat arrangemang:

- Utse en Tri4Fun-ansvarig som inte är tävlingsledaren. Det kommer alltid frågor kring barn/ungdoms- arrangemang, det är bra om det finns en ansvarig för just denna del. Se även till att ha en Tri4Fun ansvarig på plats när Tri4Fun genomförs.
- Ge Tri4Fun tillräckligt med plats i tidsschemat, barnen måste få synas och hejas på.
- Gör det roligt! Man kan till exempel märka upp banan med ballonger eller färgglada snitslar.
- Gott om funktionärer. Detta är våra viktigaste deltagare. Placera ut funktionärer längs hela banan så att de kan ha uppsikt över barnen under hela tävlingen.
- Gör en kort varvbana istället för en lång bana. Det kräver mindre resurser och ökar säkerheten.
- Tydlig information redan vid anmälan och även på plats. Ett gott bemötande är viktigt då detta ofta är det första mötet med vår idrott.
- Att gå i mål är alltid speciellt. Se till att barnen verkligen känner när de kliver över mållinjen. Vid större arrangemang, använd gärna den stora målportalen som används vid övriga lopp.



**Innan start:** Samla barnen, gå igenom banan och kör en rolig uppvärmning, till exempel följa John genom växlingsområdet. På så vis blir det en lekfull uppvärmning samtidigt som barnen bekantar sig med växlingsmomentet. Träna gärna på en målgest också!

**Genomförandet:** Var tydlig så alla är med när loppet startar. Visa starttutan eller gå igenom om ni har en signal de ska lyssna efter. Var uppmärksam på om någon känner sig vilsen. Hjälp till att visa vägen och heja på alla barn!

**Målgång:** Efter målgång är det uppskattat med något sött som Festis, kexchoklad och/eller frukt. Hör gärna med en lokal handlare om de vill sponsra! Hos Svenska Triathlonförbundet finns även medaljer, badmössor, beachflaggor med mera. Kontakta kansliet om ni vill ha saker till ert Tri4Fun.

## Förslag på åldersindelning och längd på banorna:

Distanserna nedan är bara förslag. Låt naturen skapa banan. Banan får gärna gå på skogsväg och grusväg om det finns. Det viktigaste är att man tänker på säkerheten och gör banor som är enkla och roliga.

### 3-6 år, team med en vuxen

För de yngsta kan det vara bra att ha vattenlöpning runt en liten boj och/eller simning med armpuffar 15 m, sedan valfri cykel på en kortare bana, förslagsvis 600 - 800 m. Avsluta med löpning, ca 200 - 400 m. Detta genomförs med en vuxen, gärna en förälder.

### 7-8 år, team med vuxen som alternativ

Simning cirka 25 m, cykling på valfri cykel 1 - 2 km och löpning 500 m. Erbjud möjlighet för en förälder eller annan vuxen att vara med.

### 9-11 år

Simning, 25 – 50 m, cykling på valfri cykel  3 – 5 km och löpning 500 - 800 m.

### 12-13 år

Simning 50 m – 100m, cykling på valfri cykel, 3 km – 4 km, och löpning 1000 m – 1500 m.

### 14-15 år

Simning 100 m – 200 m, cykling på valfri cykel, 5 km – 7 km och löpning 1000 – 2000 m.

Vi vill få fler att våga prova triathlon. Ni arrangörer är väldigt viktiga, så tack för att ni väljer att ha med Tri4Fun-klass. Lycka till med ert event.

**Triathlon - världens bästa barnidrott!**

SWEDEN TRIATHLON