

250 M LØB I VAND · 20 KM CYKLING · 3 KM LØB



Online
tilmelding
Lodtrækningspræmier
Samlet værdi
8.000 kr.

NU
OGSÅ
MED

3, 6, 12 og 23 km LØB



Van(d)vittigt sjovt motionsløb

WWW.TISTRUP-MINITRI.DK

Tistrup
MINI-TRIATLON 2015

Vi ses
onsdag den
5. august
2015

SOMMERENS SJOVESTE MOTIONSLØB

Arrangørgruppen glæder sig til at byde velkommen til Tistrup Minitri 2015.

Tistrup Minitri har eksisteret i sin nuværende form siden 2007. Vi sætter en stor ære i, at løbet skal være en god oplevelse for alle deltagere, og at alle skal kunne være med - både "professionelle" udøvere og "motionister i alle alders- og vægtklasser".

Løbet er en del af Tistrup Festuge - og har således både et konkurrence- og motionsmæssigt formål samt ikke mindst et socialt formål.

Igen i år vil der blive opstillet et stort telt med borde og stole, hvor der vil være mulighed for at hygge sig og slappe af efter løbet, ligesom der naturligvis kan købes mad og drikkevarer (se omtale på side 10).

Vi glæder os til at se dig til sommerens sjoveste motionsløb.

**Arrangørgruppen
Heidi Vestergaard Hansen, Carsten Mortensen, Jens Plauborg Thomsen,
Bodil Uhre Nielsen, Michael Frøjk og Palle Pallesen**



Gå-/løberuter

Dato:

Onsdag den 5. august 2015.

Distance:

3 km - 6 km - 12 km

Mini-maraton 23 km (alderskrav min. 13 år)



3, 6 og 12 km løbes på 3 km ruten i Tistrup, dvs. 3 km ruten løbes hhv. 1, 2 eller 4 gange. (Du kommer gennem målområdet efter hver runde og skal selv holde øje med, hvor mange runder, du har nået, inden du løber over målstregen).

Mini-maraton løbes fra Kvie Sø - skifteområdet (se ill. side 2), hvor alle Minitri-deltagerne har cyklerne parkeret. Herfra løber du hele 20 km-cykelruten og fortsætter på den 3 km lange bytur i Tistrup, inden du når målstregen. Hele maratonruten løbes i venstre side af vejen.

Aldersgruppeopdeling (alder på løbsdagen)

Børn: 0-12 år. - Voksne: 13-100 år.

Mødetid og sted:

3, 6 og 12 km starter kl. 19.00 fra start/målområdet ved Hodde Tistrup Hallen, Lærkevej 23, 6862 Tistrup.

Mini-maraton starter kl. 17.30 fra skifteområdet ved Kvie Sø, Kvie Søvej 4, 6823 Ansager.

Gebyr:

Børn: 3 km = 50 kr., 6 km = 50 kr., 12 km = 100 kr.

Voksne: 3 km = 75 kr., 6 km = 75 kr., 12 km = 125 kr., 23 km = 175 kr.

Præmier:

3 og 6 km ruten: Gave til 1. kvinde, mand, pige og dreng.

12 km ruten: 250 kr til 1. kvinde, mand, pige og dreng.

23 km ruten: 400 kr til 1. kvinde og mand.

Øvrige informationer:

Se under "Praktiske oplysninger"



Dato:

Onsdag den 5. august 2015.

Mødetid og sted:

Starten går kl. 18.00 fra start/målområdet ved Hodde-Tistrup Hallen, Lærkevej 23, 6862 Tistrup.

Aldersgruppeopdeling:

(alder på løbsdagen)

Der er pige- og drengerækker med følgende opdeling:

8-10 år, 11-12 år

Distance:

700 m løb, 3,4 km cykling og 1800 m løb.



Løb 0,7 km

Gebyr:

80 kr. pr. person.

Præmier:

Der er præmier til de 3 første i alle 4 aldersgrupper:

Førstepladsen: 400 kr.

Andenpladsen: 200 kr.

Tredjepladsen: 100 kr.

Øvrige informationer:

Se under "Praktiske oplysninger".



Cykling 3,4 km



Løb 1,8 km

Minitri & Minitri-stafet

Dato:

Onsdag den 5. august 2015.

Distance:

250 m løb gennem Kvie Sø, 20 km cykling og 3 km løb.

Aldersgruppeopdeling (alder på løbsdagen)

Der findes dame- og herrerækker med følgende opdeling:

Minitri: 12-17 år, 18-40 år, 41-55 år, 56-100 år

Stafet: 12-100 år (der er ingen aldersgruppeopdeling i stafetten)

Mødetid og sted:

17.00-18.30 Startnumre udleveres i startområdet ved Kvie Sø, Kvie Søvej 4, 6823 Ansager.

18.50 Fælles opvarmning i startområdet.

19.00 Start herrer

19.02 Start stafet

19.04 Start damer



Stafet:

Stafetten består af 2 eller 3 personer, som danner et hold og deler de 3 discipliner mellem sig.

Første deltager løber gennem vandet, løber op i skifteområdet og afleverer chippen til 2. deltager, som cykler til Tistrup, hvor chippen afleveres til 3. deltager, som løber de 3 km rundt i Tistrup.

Man kan også deltage i stafetten med 2 deltagere, hvor 1. deltager løber gennem vandet og umiddelbart herefter kører til Tistrup, hvor han/hun venter på, at 2. deltager kommer ind fra cykelruten. Alternativt kan 1. deltager både løbe i vandet og cykle, hvorefter 2. deltager løber i Tistrup.

Max. tid er 2 timer

Alle deltagere i 2014 var i mål efter 1 time og 40 minutter, så du kan trykt tilmelde dig, også selvom du ikke træner.

**Gebyr:**

175 kr. pr. person.

250 kr. pr. hold.

Cykelkaravane:

For dem, der har overskud til at cykle fra Tistrup til startområdet ved Kvie Sø (ca. 15 km), afgår der cykelkaravane fra P-pladsen på Dalstrøget i Tistrup kl. 17.45.

Bagagetransport:

Der er mulighed for at aflevere skiftetøj/sko i startområdet ved Kvie Sø, hvor der vil være en varebil, som fragter det til Tistrup. Tøjet kan afhentes i Tistrup i målområdet fra kl. 19.45. Tøjet skal være i pose eller taske og tydeligt mærket med startnummer, og det skal være afhentet i målområdet senest kl. 21.15.

Præmier:

Der er præmier til de 3 første i alle 9 aldersgrupper.

1. pladsen: 1.000 kr.

2. pladsen: 500 kr.

3. pladsen: 250 kr.

Øvrige informationer:

Se under "Praktiske oplysninger"

Praktiske oplysninger

Tilmelding:

Tilmelding foregår on-line via www.tistrup-minitri.dk.

Tilmeldingsfristen er søndag den 2. august kl. 24.00.

Lodtrækningspræmier:

Alle der er tilmeldt online inden den 2. august kl. 24.00 deltager i lodtrækningen om forskellige gavekort til en samlet værdi af 8.000 kr.

Eftertilmelding og udlevering af startnumre:

Hvis max. deltagerantallet ikke er overskredet på løbsdagen (tjek det på www.tistrup-minitri.dk), er der mulighed for eftertilmelding som nævnt nedenfor. Eftertilmeldingsgebyr 50 kr.

Startnumre kan enten afhentes tirsdag 4. august i Hodde-Tistrup Hallen, Lærkevej 23, 6862 Tistrup fra kl. 18.00 – 21.00 eller på løbsdagen:

Minimaraton: Fra kl. 17.00 – 17.15 i startområdet ved Kvie Sø, Kvie Søvej 4, 6823 Ansager.

Minitri og stafet: Fra kl. 17.00 – 18.30 i startområdet ved Kvie Sø, Kvie Søvej 4, 6823 Ansager.

Startnumre til 3. deltager i stafet kan også afhentes i informationsteltet ved Hodde-Tistrup Hallen, Lærkevej 23, 6862 Tistrup.

Børneduatlon: Fra kl. 17.00 – 17.45 i informationsteltet ved Hodde-Tistrup Hallen, Lærkevej 23, 6862 Tistrup.

3, 6 og 12 km: Fra kl. 17.00 – 18.30 i informationsteltet ved Hodde-Tistrup Hallen, Lærkevej 23, 6862 Tistrup.

Placering af cykler og idrætstøj:

De 2 skifteområder vil være under opsyn, så du kan placere sko og cykler.

Opsyn i skifteområdet ved Hodde-Tistrup Hallen fra kl. 17.00 – 21.00.

Opsyn i skifteområdet ved Kvie Sø fra kl. 17.15 – 19.15.

Opbevaring af værdigenstande:

Værdigenstande kan afleveres til bagagetransporten i Kvie Sø og i info.teltet i Tistrup. Værdigenstande skal være i en pose eller taske og tydeligt mærket med startnummer.



Omklædning og bad:

Der er mulighed for at benytte omklædnings- og badefaciliteter i Hodde-Tistrup Hallen, som ligger i målområdet.

Glemte sager:

Skifte- og startområdet ved Kvie Sø bliver ryddet umiddelbart efter start, og evt. efterladte genstande og udstyr bliver kørt til Tistrup, hvor det kan afhentes ved bagagevognen. Efter løbsdagen: Kontakt otion@trimtistrup.dk for afhentning af glemte genstande og udstyr. (Gemmes i 14 dage).

Aflevering af chips:

Til tidtagningen bruger vi specielle chips, og det er meget vigtigt, at vi får dem alle sammen retur. Når du kommer i mål, skal du derfor igennem en sluse, hvor vi tager imod din chip. Du vil blive opkrævet et gebyr på 250 kr., hvis vi ikke får din chip retur.

Regler for udstyr:

Cykelhjelm er obligatorisk. Det er tilladt at køre på almindelig cykel, racer, tricykel eller mountainbike, men sofa- og liggecykel er ikke tilladt.

Diplomer:

Diplomer kan udskrives on-line fra kl. 22.00 på løbsdagen fra vores hjemmeside www.tistrup-minitri.dk.

Ansvar:

Husk at du deltager i løbet på eget ansvar, og at du skal overholde færdselsreglerne, selv om der er officials på ruten.

Yderligere oplysninger:

Se: www.tistrup-minitri.dk

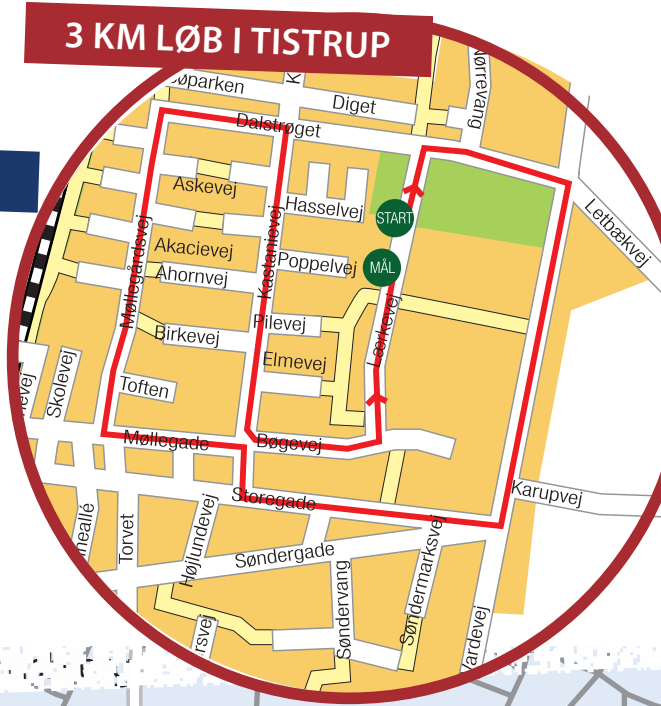




250 M LØB I VAND

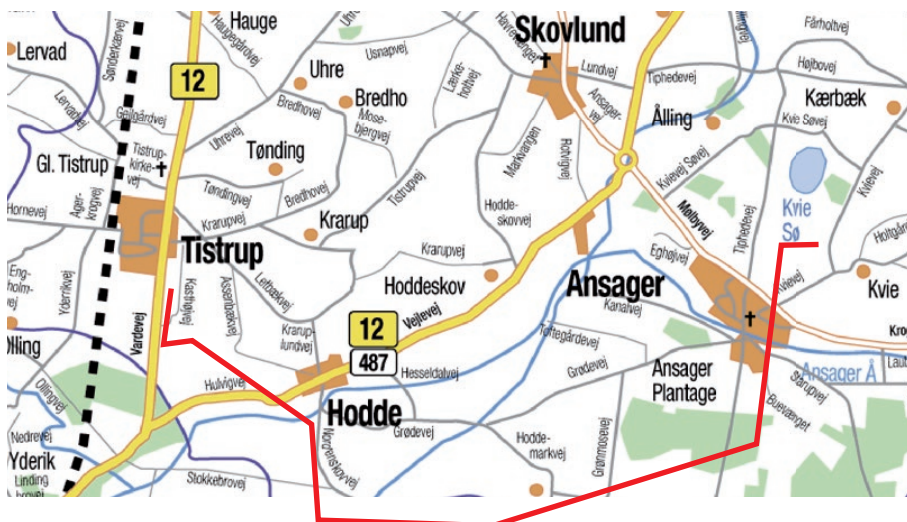


3 KM LØB I TISTRUP



20 KM CYKLING





Kørsel i bil fra Kvie Sø til Tistrup når løbet er sat i gang

Af sikkerhedshensyn må biler med stafetdeltagere, publikum m.v. ikke benytte samme rute som minitrideltagerne. Bilerne skal i stedet køre modsat vej fra Kvie Sø og via Ansager over Grødevej til Hodde og videre til Tistrup – se kortet ovenfor. På forhånd tak.

Menu til MiniTri 2015

Burger med 150 g bøf

kr. 45

Wok med kylling og hjemmebagt brød

kr. 35

Frankfurter med brød -

kr. 25

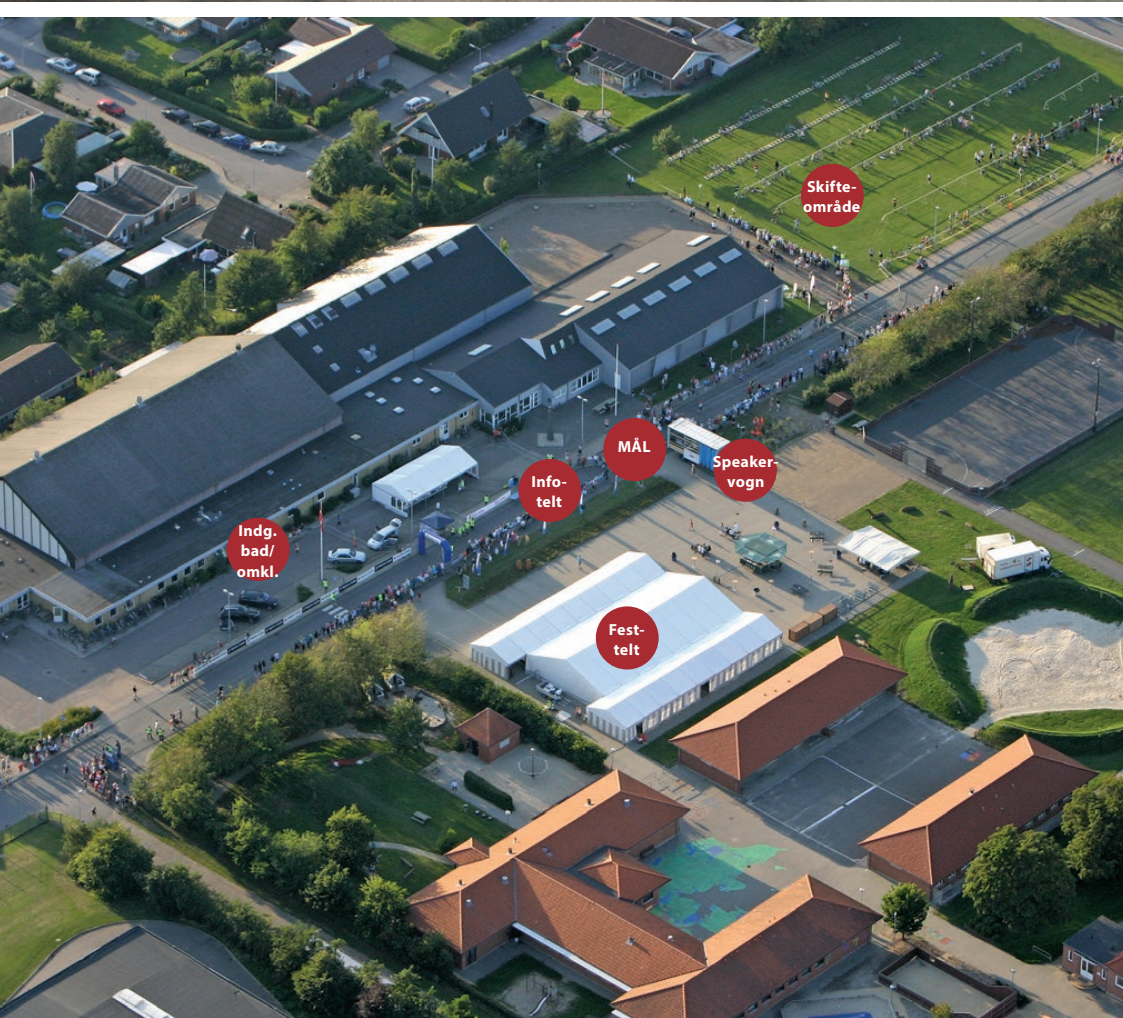
Vafler -

kr. 10

Mad- og bordbestilling for grupper

Grupper på min. 10 personer kan reservere bord i det store telt i målområdet ved at sende en mail til anneberg@pc.dk. Forudbestilling af mad foregår via mail til anneberg@pc.dk

Der er plads til 300 forudbestillinger, og vi kører efter først til mølle-princippet.





HOVEDSPONSORER

Sydbank

AL Annebergs
Limtræ

PRIMO 

 **SKJERN BANK**

BRVUN

DRESSPARTNER!

SKO · DAMETØJ · HERRETØJ

Storegade 19 · 6862 Tistrup · 75 29 90 92

BoConcept[®]
urban design

 **DEN Jyske**
SPAREKASSE

LETBÆK PLAST A/S

Din foretrukne Plastleverandør..!

Hornevej 18 · Tistrup · Tlf. 7529 9444

www.letbaek.dk



Radio og TV-Gården – Tistrup

Storegade 15

6862 Tistrup - 75264411



**Tistrup
Slagtehus
ApS**



 **EGGER**

MORE FROM WOOD.

Dagli' Brugsen

Danske Bank