



Som optakt til **Knuthenborg Safari Triatlon** inviterer Guldborgsund Triathlonklub til **triathlon-event** med professionel triatlet **Jens Petersen-Bach**, vinder af KMD Ironman Copenhagen 2013 og vinder af Deloitte Øresund Triatlon 2014.

**Søndag den 13. juli 2014 kl. 10.00**

**Dagens program:**

- Kl. 10.00 Åbent vands svømning
- Kl. 11.30 Introduktion til og træning i, hvordan man skifter mellem de forskellige discipliner. Derefter en hurtig sandwich
- Kl. 13.00 Fælles cykeltur ca. 1 time (inddeling i grupper) efterfulgt af 4 km løb
- Kl. 14.30 Evaluering/spørgsmål med kaffe og kage
- Kl. 15.00 Slut og tak for i dag

**Pris 200 kr. pr. person** inkl. sandwich, kaffe og kage som indbetales via Guldborgsund

Triathlonklubs hjemmeside: **[www.guldborgsundtriathlon.dk](http://www.guldborgsundtriathlon.dk)**

Det hele foregår ved Gåbense Bådelaug, Gåbense Strandvej, 4840 Nr. Alslev.

Medbring våddragt, farvet badehætte, cykel, cykelhjem, evt. cykelsko, løbesko og tøj, du både kan cykle og løbe i, drikkedunk, håndklæde og det gode humør, så sørger vi for resten☺

**Arrangementet er for ALLE**, uanset niveau og erfaring, hvis det er nødvendigt, deler vi op i grupper.

Yderligere information kan fås ved henvendelse til **formand for Guldborgsund Triathlonklub Holger Petersen-Bach** på telefonnummer: **22 20 93 52** eller på mail: **[hpb@tjas.dk](mailto:hpb@tjas.dk)**

Vi glæder os til at se rigtig mange til en forhåbentlig lærerig dag.



**KNUTHENBORG**  
**SAFARI TRIATLON**

