

# DUATHLON 3/10/2010 RUN&BIKE

**Wat is een Duathlon?** Is een ploeg van 2 man, 1 looper en 1 wielrenner

**Dit jaar zijn er twee parcours !!**

- 1) De looper loopt een omloop van 5,100 km de fietser fietst een omloop van 10 km
- 2) De looper loopt een omloop van 10,200 km de fietser fietst een omloop van 20 km

**AAN U OM TE KIEZEN !!!!!!!!!!!**

Informatie voor de wielrenner: de omloop is in het bos gelegen, het is wenselijk om een VTT en een helm te hebben vooral als het regent of het terrein glibberig is.

**BELANGRIJK:** Voorzichtigheid tijdens de omloop, voorrang aan de voetgangers en dieren.

DUS: **STEEDS ZIJN SNELHEID BEHEERSEN**

Deze activiteit is een sportieve en familiale activiteit « RELAX »

Vertrek van een looper: alle 2 minuten

Uitreiking van de prijzen tijdens het middagmaal

Mogelijkheid om een stortbad te nemen

Inschrijving : **5 € per ploeg (ter plaatse te betalen)**

Adres : **Tennisclub, Vergaarbakweg 1180 Ukkel (zelfde adres als Run&Bike)**

RV : **Vanaf 08H30, 1ste vertrek om 09H30**

**Middagmaal :** Spaghetti bolognaise 9 € P.P. zonder drank

**Te storten op rekening :** ANPCV-Brabant 733-5005000-24 (ten laatste op 25/9/2010)



**INFO EN INSCHRIJVINGEN**

**CLAUDE VANDEPUT**

**0475 79 34 53**