



## Sport mit der Familie

Im Rahmen „Sport mit der Familie“ bieten wir am 13.06.2018 einen Duathlon für Jedermann an. Hierbei geht es nicht um Höchstleistung, sondern um den Spass an der Bewegung und sich gemeinsam mit den Kindern und Freunden sportlich zu betätigen.

Gemeinsam fällt es leichter sich zu motivieren.

Daher fordern wir alle Mitglieder und Familienangehörige auf sich an unserer Veranstaltung zu beteiligen. Egal ob man regelmäßig Sport treibt oder nicht.

## Mach mit!

Für alle, die ins Ziel kommen gibt es die sogenannte „Finisher“-Medaille.

**Termin:** 12.05.2018

**Ort:** OHG

**Uhrzeit:** 9.00 Uhr

Ihr benötigt Schwimmsachen, sportliche Kleidung und Sportschuhe.  
Der Ablauf sieht wie folgt aus:

09.00 Uhr gemeinsames Aufwärmen

09.30 startet die 1. Gruppe auf dem Sportplatz neben der Schwimmhalle

Die folgenden Gruppen starten, während die Vorgängergruppe sich in die Schwimmhalle begibt. Jeder Teilnehmer hat genügend Zeit um seine Disziplinen zu bewältigen.

Gruppeneinteilung:

Gruppe 1: Hobby/ Kinder < 10 Jahre/ Erwachsene Hobbysportler

Laufstrecke: 800m

Schwimmstrecke: 200m

Gruppe 2: Wettkampfschwimmer(min.)/ Kinder > 10 Jahre/ Erwachsene

Laufstrecke: 1200m

Schwimmstrecke: 400m

Gruppe 3: Wettkampfschwimmer(Ausdauer)/trainierte Erwachsene

Laufstrecke: 2400m

Schwimmstrecke: 800m

Gruppe 4: Ambitionierte Sportler

Laufstrecke: 4000m

Schwimmstrecke: 800m

Gruppe 5: Reverse

Laufstrecke: 800m

Schwimmstrecke: 3000m

Anmeldungen bitte im Mitgliederbereich unserer Homepage