

Kickstart af den første IRONKID i Gjellerup Sdr. Svømning

Alle børn i Hammerum og Gjellerup er velkomne og kan prøve kræfter med vores nye tiltag IRONKID. Det løber at staben **lørdag den 9. juni 2018 kl. 09.30 - 11.30 på badet.**

Det koster 75 kr. at deltage og alle deltagere får en flot medalje. Tilmeldingen kan findes på vores hjemmeside under holdtilmeldinger. Er du endnu ikke en del af foreningen Gjellerup Sdr. kan du selvfølgelig stadig være med. Skriv en mail til Ane Mette; anemettekk@hotmail.com for tilmelding.

Der er 3 kategorier. **Alderstrin er vejledende.** Vi mener, at børn skal deltage på det niveau der udfordrer dem bedst og giver den bedste succes-oplevelse.

Ruterne er valgt efter trafiksikkerhed og overskuelighed i forhold til hjælpere og guidning på ruterne.

Superkids 4 - 7 år:

Svøm: 25 meter (2 baner i det lille bassin)

Cykling: 10 baner på parkeringspladsen med keglebane

Løb: 530 m

**Min. 1 forældre eller anden tryk voksen skal være til stede til guidning under forløbet. Distancen svømmes i det lille bassin. Der må bruges hjælpemidler i bassinet og den voksne er også velkommen til at være med i vandet. Der skal benyttes cykelhjelm på cykelruten.*

Wonderkids 8 - 11 år

Svøm 50 meter (2 baner i det store bassin)

Cykling: 3, 2 km

Løb: 1 km

**Distancen svømmes i det store bassin. Der må evt. bruges hjælpemidler i bassinet. Der skal benyttes cykelhjelm på cykelruten. Forældre må gerne cykle eller løbe med.*

Iron - kids 12 år og op...

Svøm 150 meter (6 baner i det store bassin)

Cykling 8 km

Løb: 3,2 km

**Distancen svømmes i det store bassin. Der må ikke bruges hjælpemidler i bassinet. Der skal benyttes cykelhjelm på cykelruten. Forældre må gerne cykle eller løbe med.*

Vi glæder os til at se alle børn, og se hvor mange meter og kilometer vi kan svømme, cykle og løbe.