

# TRIATHLON TUTUSTUMISKURSSI



5.5.-2.6.2020

## KIINNOSTAAKO TRIATHLON?

### SAPU PYÖRÄILY&TRIATHLONJAOSTO JÄRJESTÄÄ TUTUSTUMISKURSSIN TRIATHLONIN MAAILMAAN TOUKOKUUSSA TIISTAISIN KLO 18-19

Kokoontumiskertoja on yhteensä viisi, joista jokaisella kerralla on eri teema. Tutustutaan ohjatusti uintiin, pyöräilyyn ja juoksuun sekä näiden yhdistämiseen. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta lajeista, riittää kun pysyt vedessä pinnalla, osaat ajaa pyörällä ja hölkätä. Kurssin hinta on SaPun jäsenille 20€ ja muille 40€ sisältäen uimahallimaksun. Ensimmäinen tutustumiskerta on maksuton kaikille, eikä sido jatkamaan kurssilla. Treenejä mahdollisuus jatkaa SaPun triathlon-harjoituksissa tiistaisin elokuulle asti. Kurssi toteutuu jos osallistujia vähintään 5. Kokoontumisten sisältö tarkentuu osallistujien toiveiden ja taustojen mukaan. Kurssille tarvitset mukaan polkupyörän ja uikkarit. Tervetuloa!



### AIKATAULU

- 5.5. Triathlon lajina, harjoittelu ja varusteet
- 13.5. Uinti hallissa, huom. **keskiviikko klo 19-20.30!**
- 19.5. Juoksutekniikka, vetäjänä **Joonas Rinne**
- 26.5. Pyöräily, tekniikkaa ja porukassa ajoa
- 2.6. Yhdistelmäharjoitus, avovesi jos mahdollista

Ilmoittautumiset 30.4. mennessä ja lisätiedot:  
[triathlonkurssi@gmail.com](mailto:triathlonkurssi@gmail.com)  
[p./whatsapp 040-8596890](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111)

Kuva:  
Anne Mietala, Sampo-lehti

