

4. KÖngathlon Samstag 10.7.2010



Am 10.7.2010 freuen wir uns den 4. ejw KÖngathlon starten zu können. Wenn ihr Schwimmen, Radfahren und Laufen mögt, dann macht doch einfach mit. Wie im letzten Jahr möchten wir mit euch im Freibad Wernau mit dem Schwimmen starten, von dort aus geht es mit dem Rad über Feldwege zum ejw-Plätzle, wo der Wechsel zum Lauf und auch das Ziel sein werden. Wie bei den richtig großen Wettkämpfen wird es Alterklassen mit passenden Strecken, Zeitnahmen und Wertungen geben. Teilnehmen kann jeder/jede, ab 10 Jahren. Wem die 3 Disziplinen zusammen zu anstrengend sind, der kann sich auch mit 2 weiteren KÖngathleten zur einer Staffel zusammentun.

Ausgabe der Startunterlagen ist am 9.7.2010, ab 16:00 bei Fam. Heidgreß, Steinbruchstr. 81 (Bitte meldet euch, wenn euch der Termin nicht möglich ist). Treffpunkt zum KÖngathlon ist 10.7.2010, 7³⁰ Uhr mit Fahrrad und weiterer Ausrüstung in Wechselbeuteln (siehe Rückseite) am Eingang Freibad Wernau. Einlaß 8⁰⁰, Schwimmstart ca. 8¹⁵ Uhr.

Die Strecken:

JG 1999-2000

200 m Schwimmen, 5 km Rad,
1,25 km Laufen (Rad- und
Laufstrecke in Begleitung eines
Erwachsenen)

JG 1995-1998 :


400 m Schwimmen, 10 km Rad,
2,5 km Laufen


ab JG 1994 und älter sowie

Staffeln:

750 m Schwimmen, 20 km Rad,
5 km Laufen

Bitte je Staffelteilnehmer eine Anmeldung ausfüllen.

Anmeldung zum 4.  KÖngathlon
(bitte bis zum 19.6.2010 abgeben bei
Holger Heidgreß, Steinbruchstraße 81, Köngen)

Hiermit melde ich mich zur
Teilnahme am 4.  KÖngathlon
am 10.7.2010 an.

Name, Vorname: _____

Geb.: _____

Staffelname: _____

Wohnort: _____

Straße: _____

Tel.: _____

e-mail: _____

T-Shirtgröße _____

(S/M/L/XL oder „kein T-Shirt“)

Funktions-Shirt (J/N) _____

(statt T-Shirt)

Als Unkostenbeitrag bitte 3,50 € + 11 € fürs Finisher T-Shirt bzw. 16 € fürs Funktions-Shirt mitbringen und bei Abholung der Startunterlagen bezahlen. Eintritt für das Freibad: Jugendl. 1,70 €, Erw. 3,20- € kommt dazu.

Ich bestätige, dass bei mir keine gesundheitlichen Bedenken zur Ausübung einer Ausdauersportart bestehen.

Unterschrift: _____

(bei unter 18-jährigen bitte zusätzlich die Einverständniserklärung auf der Rückseite ausfüllen)

Einverständniserklärung:

Hiermit erlaube ich meiner Tochter
/ meinem Sohn

am 4.  Kögathlon am 10.7.2010
teilzunehmen. Ich bestätige, dass

- es keine gesundheitlichen Bedenken zur Ausübung einer Ausdauersportart gibt
- mein Kind mit einem verkehrssicheren Fahrrad teilnimmt, dieses sicher lenken kann und einen Fahrradhelm trägt
- mein Kind, wenn es unter 12 Jahren alt ist, beim Fahren auf der Radstrecke und beim Laufen zur Sicherheit komplett von einem Erwachsenen begleitet wird

Datum: _____

Unterschrift: _____
(Erziehungsber.)

Für Wettkampf- und Zielverpflegung wird gesorgt. Anschließend findet am Plätzle die Siegerehrung und ein gemeinsamer Abschluss gegen 14⁰⁰ Uhr statt. Alles Nähere erfahrt ihr in einem Infobrief nach Eurer Anmeldung. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer, die wie im letzten Jahr viel Spaß haben werden.

Weitere Informationen:

Jeder Teilnehmer muss zum Schwimmstart mitbringen:

- Beutel für Kleidungsstücke, die vor dem Schwimmstart abgelegt werden
- Beutel mit Radkleidung
- Beutel für Handtuch etc. fürs Ziel

Die Beutel werden zum ejw-Plätzle gebracht.

Haftung:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Das ejw und die Organisatoren können keine Haftung für Unfälle,

Diebstähle und Schäden aller Art übernehmen.

Radfahren:

Gefahren wird mit feldwegtauglichen Fahrrädern (kein Rennrad), die Radstrecke ist nicht für den öffentlichen Verkehr gesperrt, bitte also vorsichtig sein und die Verkehrsregeln beachten. Das Tragen eines Fahrradhelms ist Pflicht.

Bei Fragen meldet Euch bitte bei Ulrich Dilger (Tel. 07024/83516) oder Holger Heidgreß (Tel. 07024/803659)

mail: Holger.Heidgress@gmx.de

