



GSK – Skiathlon 2021

Dato: **Tirsdag, den 24. august 2021 - Mødetid 17.45**

Start: **Kl. 18.30**

Mødested: P-plads, Uggeløse skov, vej nr. 207 mellem Lyng og Slangstrup.
Tilkørsel er mærket med blå GSK-klubflag.

Startafgift: Kr. 75.00 pr. deltager (betales ved starten) – dog betaler
KS & Holte Ski gebyret samlet for deres medlemmer.

Man kan vælge mellem **lang** udgave: i alt ca. 30 km - **kort** udgave (motion):
ca. 16 km – **børnerute**: ca. 10 km

	<u>Distancer:</u>	<u>Lang bane</u>	<u>Kort bane</u>	<u>Børnerute</u>
1. etape	Rulleski /-skøjter	5,5 km	2,8 km	2,8 km
2. etape	Cykling	20 km	10 km	5,5 km
3. etape	Løb	5 km	3 km	2 km

Rulleski-løjpen: Frem og tilbage på cykelsti (børn løber IKKE på samme cykelsti som lang/kort rute).

Det er også muligt at løbe på **RULLESKØJTER** i stedet for RULLESKI.

Cykelruten: Rundløjpe, kun med højresving (børneruten frem og tilbage på cykelsti)

Løberuten: Afmærket rute i skov samt på en del af cykelruten.

Dette stævne er et "FOR SJOV"- stævne, så forskellige typer af udstyr – dvs. rulleski, rulleskøjter, cykler - kan anvendes, men HUSK - der SKAL bruges cykelhjelm. Beskyttende briller SKAL bruges under rulleskiløbet.

Klasser:

Lang: D/H -16 år D/H 17-34 år D/H 35 år +

Kort (motion): D/H (ingen aldersinddeling)

Børn: D/H (ingen aldersinddeling)

Der vil være præmier til vinderne i de enkelte klasser, såfremt der er flere deltagere med samme type udstyr.

I mål vil der også være fortæring til deltagerne, dvs. brød, pålæg og saft.

Tilmelding: **Søndag, d. 22. august 2021** (mail eller SMS)
(Eftertilmelding er dog mulig)

Stævneleder: Minna Riis – tlf. 4818 7513, mobil 2361 4513,
e-mail: minna_riis@hotmail.com

På gensyn til en ny,

glad GSK-dag!