

Challenge triathlon team 2020.

Mei-juni 2020

Competitie.

5 wedstrijden, keuze uit korte of lange serie.

Elke wedstrijd staat op zich, maar hoe meer je doet hoe meer extra punten er zijn te verdienen.

Elke wedstrijd maken we een eindlijst.

Einde van alle wedstrijden is de ranking.

Prijzen voor

Nr 1

Nr 2

Nr 3

En overige deelnemers.

### **9-10mei**

Swim-run

1KM zwemmen-5Km hardlopen

2KM zwemmen-10K hardlopen

In dit weekend zorg je dat je deze afstanden hebt afgelegd.

Dat kan apart van elkaar of direct achter elkaar.

### **16-17mei Triathlon als vervanging van Brouwersdam**

1km zwemmen -20km fietsen- 5km hardlopen

1km zwemmen -90km fietsen-10km hardlopen

In dit weekend zorg je dat je deze afstanden hebt afgelegd.

Dat kan apart van elkaar of direct achter elkaar.

### **30-31mei**

Achtste of kwart triathlon

750zwemmen -20km fietsen -5km hardlopen

1,5km zwemmen -40km fietsen -10km hardlopen

Je doet een triathlon zoals bedoeld, dus doe alles achter elkaar. Wisseltijden reken je niet mee.

### **13-14juni 2020.**

Tijdrit

20km fietsen

60km fietsen

**27-28juni 2020.**

Swim-run-swim-run

1km rennen, 500m zwemmen, 2km rennen, 1km zwemmen, 1km rennen, 500m zwemmen, 2km rennen FINISH.

Deze wedstrijd doe je alles achter elkaar, dat betekent rennen met je wetsuit en zwemmen met je loopschoenen aan. Zoek dus een plas waar je kan zwemmen en kan rennen.

Lukt dit niet dan kan je kiezen voor het volgende

1km zwemmen achter elkaar

Gevolgd door 6km hardlopen.

5 wedstrijden.

15 euro totaal.

Team is gratis.

**Spel Regels:**

Alle tijden moeten terug te vinden zijn in strava.

Aanmelden bij Trispiration competitie 2020.

Per wedstrijd zijn er aparte regels. Per week krijg je deze per mail toegestuurd met uitleg.

**Veiligheid:**

Als eerste geldt altijd dat alles veilig uitgevoerd moet worden. Zoek een route dat veilig te doen is, ga op tijdstippen dat je weet dat het rustig is bij jou in de buurt.

Ga alleen voluit als het veilig is en anders hou je in, sta stil voor stoplichten als het moet, gebruik daarin je gezonde verstand.

Neem voldoende eten en drinken mee voor onderweg.

Helm op de fiets is verplicht als je naar buiten gaat.

Alles mag ook binnen, als je daar de mogelijkheid toe hebt.

**Registratie per wedstrijd:**

Per wedstrijd geef je aan of je mee doet.

Geef aan of je meedoet met de korte of lange afstand.

Eenmaal een keuze gemaakt voor korte of lange dan doe je alle wedstrijden in de korte serie of in de lange serie.

Na opgave ontvang je voor elke wedstrijd een mail met alle regels en uitleg van de desbetreffende wedstrijd.

Gegevens die handig zijn om op te geven bij registratie

Naam

Adres (voor aandenken)

Postcode

Stad

Email

## Puntentelling

Na elke wedstrijd/challenge/uitdaging worden tijden doorgegeven, zorg dat je bewijs meelevert bv strava, foto van je horloge of fietscomputer.

Iedereen krijgt 5 punten als je mee hebt gedaan.

Daarna zal de nummer 1: 20 punten ontvangen, nr 2: 18punten nr 3: 16 punten etc etc etc.

Er is een aparte ranking voor de korte serie en lange serie.

Kies dus 1 van de twee, wisselen kan alleen in overleg.

Extra punten voor meer wedstrijden.

Bonus punten zijn te scoren op de volgende manieren

1. **Be the winner.** Als je alle wedstrijden mee hebt gedaan krijg je een extra 10 punten.
2. **Shine your moment:** Je maakt een foto van je activiteit/challenge deelt deze op social media en tagt daarin Trispiration.eu @trispiration.eu op instagram of facebook. Zodat ik kan zien dat je deze bonuspunten kan ontvangen. Je krijgt hiervoor 5 punten per vermelding. Dus hoe meer hoe meer punten je kan verdienen.
3. **Create your own.** Laat je creativiteit zien, maak een leuke start/finish, een wisselzone, alternatief support crew etc etc. Zorg dat de naam Trispiration in Oranje of zwart erin staat of in verwerkt is, dat laat ik aan jou creativiteit over. Maak er een foto of video van, deel deze en tag Trispiration op instagram of facebook. Bij elke creatie kan je ook 5 Bonuspunten scoren.
4. **Be the creator.** Doe de wedstrijd/challenge in je mooiste creatie in de kleuren van Trispiration eventueel gecombineerd met Trispiration kleding mits in bezit. Maak er een foto van en deel deze ook op instagram en/of facebook, vergeet niet Trispiration te taggen.

Tags om te gebruiken

@Trispiration.eu

@Trispirationtriteam

Hashtags die je kan gebruiken

#liefdevoortriathlon

#trispirationcompetitie

#trispationeu

Je kan winnen door heel snel te zij of door heel creatief te zijn of beiden.

Kies wat past bij jou!!!!

Iedereen kan dus winnen en voor iedereen is er een kans om veel punten te scoren.

## Prijzen:

Een heel tof pakket van Torq Fitness Benelux

En een heel tof pakket van Trispiration.

Eeuwige roem

En een aandenken voor deelname, deze krijgt iedereen die mee doet.