



Kære Parasport Helsingør medlem.

Parasport Helsingørs mini stævne er en succes og vi glæder os til at se dig fredag den 6. september 2024. Stævnecentrum er **Langebro i Ålsgårde** og du skal selv kunne komme til og fra Langebro.

Program:

- Kl. 14.00 Indtjekning og udlevering af tee
- Kl. 15.00 Velkomsttale ved Udvalgsformand Claus Christoffersen
- Kl. 15.20 Svømmere og triatleter er i vandet
- Kl. 15.40 4. km gå hold & 8 km løbere afsted
- Kl. 16.00 Cyklisterne er på gaderne
- Kl. 16.10 2 km gå folk & 4. km løbere i skoven
- Kl. 17.10 Zumba ved Zumbaholdet og Majken
- Kl. 17.30 Fællesbillede og tak til de frivillige
- Kl. 18.00 Fælles spisning & Musik med DJ Jakob Myken

-----klip-----aflever slippet-----klip-----aflever slippet-----klip

Du kan tilmelde dig en eller flere discipliner – sæt kryds:

Dit navn: _____ **Mobil** _____ **Email** _____

_____ Triatlon 400 meter svømning, 18 km cykling, 4 km løb

_____ Svømning 400 meter

_____ Løb 4 km

_____ Løb 8 km

_____ Gå 4 km

_____ Gå 2 km

_____ Cykling 18 km – husk cykelhjelme

_____ Har min egen ledsager med

_____ Min pårørende vil gerne hjælpe til med at afvikle stævnet fx vise vej i skoven eller på Strandvejen.

Stafet hold:

1 svøm _____

2. cykling _____

3. løb _____

Pris kr. 100,- pr. person for atleter, ledsagere, pårørende og gæster. Beløbet dækker grillmad, underholdning, drikke og medaljer. **Tilmelding senest mandag den 20. august og gerne før.** Du kan betale og tilmelde dig + ledsager på mobilpay 95520 eller på konto 2255 6895 608 678. Husk at skrive dit navn i kommentarfeltet.

Du bedes opgive din mailadresse så vi kan sende praktiske oplysninger inden stævnet
Mange hilsener fra Parasport Helsingør