



# HOEKS TRIATLON

VERHUIZINGEN

www.hoeks.be



## Zondag 9 augustus 2015



# De Lommelse IRON-KID

Achtereenvolgens : zwemmen, fietsen en lopen  
voor kinderen van 5 tot 12 jaar



Organisatie: Stedelijke Sportraad, Stedelijke Sportdienst, vzw De Lommelse Triatleten

[www.lommelsetriatlon.be](http://www.lommelsetriatlon.be)

**GRATIS INKOM**

### **INSCHRIJVINGEN:**

- **Voorinschrijvingen** via [www.lommelsetriatlon.be](http://www.lommelsetriatlon.be)
- **Daginschrijvingen** in de cafetaria van het zwembad (Sportveldenstraat 15, 3920 Lommel) tussen 10.30u en 11.15u
- **Inschrijvingsbedrag** = 5 €

### **ZWEMMEN:**

- Tussen 11.30u en 12.00u **baantjes zwemmen** in het zwembad volgens je eigen mogelijkheden. Kinderen die nog niet in het 25m-bad kunnen, doen dit in het **instructiebad**. De **glijbaan** zorgt voor de ontspannende noot.
- Tussen 12.00u en 12.10u heb je de tijd om je **om te kleden** (ouders mogen assisteren).

### **FIETSEN: 3 km**

- **Start** om 12.10u aan het Stedelijk Zwembad.
- **Parcours:** Via Sportveldenstraat, Gestelsedijk, Lepelstraat tot in het centrum, waar er nog een plaatselijk rondje wordt afgelegd (*zie parcours in detail op [www.lommelsetriatlon.be](http://www.lommelsetriatlon.be)*). Dit traject wordt in groep en aan een rustig tempo afgelegd, zodat iedereen kan volgen (ouders mogen ook meefietsen).

### **LOPEN: 400 m**

- Gezamenlijke start omstreeks 12.25u ter hoogte van café De Kroon, waarna de kinderen op hun eigen tempo de omloop van 400 meter kunnen afleggen.
- Aankomst op het marktplein onder de aankomstboog.
- In de **aankomstzone** is er sportdrank, water en fruit voorhanden.

### **PRIJSUITREIKING:**

- Omstreeks 12.30u zullen alle Iron Kids op de kiosk hun diploma en een mooie prijs in ontvangst nemen.

### **INLICHTINGEN:**

- Stedelijke Sportdienst, Sportveldenstraat 3920 Lommel, Tel. 011/54.84.03.
- [www.lommelsetriatlon.be](http://www.lommelsetriatlon.be)