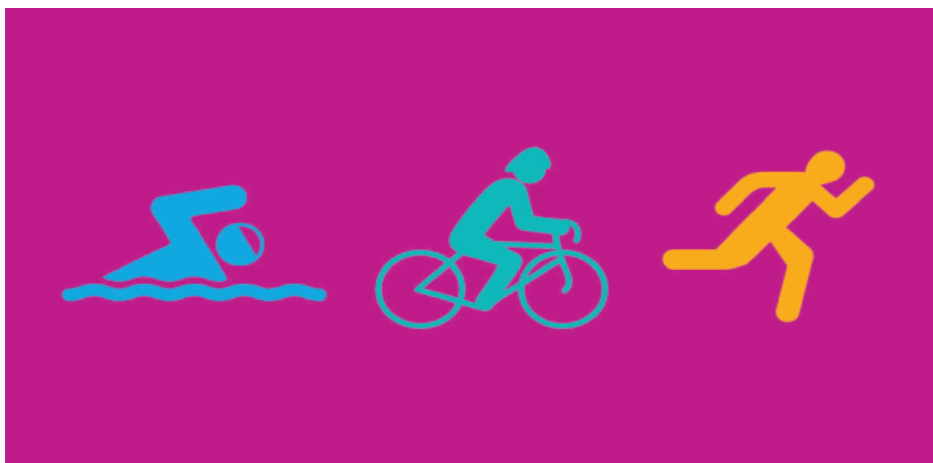


# FOI Grindsjöns IF officiella inbjudan till **NITROMAN Triathlon 2019**



Fredagen den 23 augusti går Nitroman 2019 av stapeln! Tävligen kan genomföras individuellt eller i lag om två eller tre personer. Pris utgår till de tre bästa i varje kategori, lag, bästa kvinna och bästa man.

I år utlovas dessutom extrapris till den enhet som deltar med flest deltagare!

Tävlingen startar klockan 15.00 och pågår till sista man kommit över mållinjen, vilket brukar vara inom 60 minuter.

## **Sträckorna för tävlingen är i följande ordning och längd**

*Simning: 280 meter*

*Cykling: 7.6 kilometer*

*Löpning: 2.8 kilometer*

*Tidtagning: Mellantider tas mellan varje gren och totaltid.*

## **Regler och säkerhet**

### Simning:

*Under simningen kommer det att finnas livräddningspersonal i båt som kan assistera vid*

### Cykling:

*Det är tillåtet att ha egna cyklar. Ett antal tjänstecyklar finns för utlåning, även ett antal hjälmar finns att låna ut. OBS! Hjelm måste bäras av alla tävlande under hela cykelmomentet.*

## Löpning:

*Växling från cykling till löpning sker vid flaggstången där även målet är.*

### **Prisutdelning och korvgrillning efter loppet**

Efter målgången är det prisutdelning och korvgrillning nere på udden vid badbryggorna. Till korven bjuds det på läsk eller vatten. Nere på udden finns det även tillgång till en vedeldad bastu. Önskas annat att äta/dricka är det fritt fram att ta med sig eget.

FOI Grindsjöns IFs mål med denna tävling är att så många som möjligt skall delta. Första året denna tävling arrangerades var 1996 och då var det 32 personer som deltog varav 6 lag. Det var bara en person som bröt, annars fullföljde alla. Om du känner dig osäker på att köra hela sträckan själv var inte rädd för att ställa upp i lag. Det roliga är att vara med och kämpa. Enligt tidigare deltagare av Nitroman så har tävlingen varit en sporre att hålla igång eller komma igång. I år hoppas vi att någon enhet gör om 24:ans bragd från 2004 då nästan alla från den enheten (institutionen) deltog. Strongt!

Hemfärd: sker med ordinarie SL-bussar eller egen bil.

**Lokal tävling:** Tävlingen är av FCIF klassad som lokal tävling. Den är dock öppen för alla inom FCIF. Det innebär bl.a. att FCIF inte tar kostnader för resor och boende.

### **Anmälan**

Ingen anmälningsavgift! Anmälan sker till Kjell Lindén via e-post [kjell.linden@foi.se](mailto:kjell.linden@foi.se) senast fredagen den 16 augusti.

OBS! Vi efterlyser också 6-8 funktionärer.

### **Frågor?**

Välkommen att höra av er till Kjell Lindén, 0709 27 7081 eller Olof Andersson, 0709 27 7297 om ni har några funderingar!