

Kalvebod KIDS – en del af Kalvebod Triathlon / Duathlon

- Et forhindringsløb for børn og unge

Kalvebod KIDS – Run4Fun

Kalvebod KIDS er en tilføjelse til Hvidovre Triathlon / Duathlon, da vi ønsker at udvide vores stævne og favne bredere blandt børn og unge.

Aldersgruppe

3-5 år, 6-8 år, 9-11 år. Forældre må godt ledsage, kun barnet skal tilmelde sig.

Løbet

Kalvebod KIDS er et tilskuervenligt forhindringsløb under trygge rammer, der både er en konkurrence om at vinde, men i lige så høj grad det at være med og mærke suset og stoltheden når man gennemfører og hyldes af tilskuerne. Fra tri-sporten er elementerne løb, skiftezone og vand, men forhindringerne fylder mest, fordi det er en sjov, legende tilgang til konkurrencen og meget publikumsvenligt.

Der gives medaljer til alle som gennemfører.

Ruten

Forhindringsløbet består af en runde på ca. 150 m. som der løbes runder på:

Aldersgrupperne 3-5 og 6-8 år løber udelukkende på forhindringsbanen. Aldersgruppen 9-11 år løber skiftevis på forhindringsbanen og en runde rundt om denne.

Hver gang løberne passerer mållinjen – modtages elastik til håndledet.

Efter 5 runder på forhindringsbanen, løbes en rute, som fører løberne til en vandgrav (lavt bassin), hvor sko (og sokker) tages af inden vandgang og på igen efter vandgraven (skiftezone).

Ruten er markeret med flag og afmærkningsbånd og består af elementer fra triatlonsporten – hvor man både skal være smidig, bevæge sig fremad løbe/gå, have god balance og håndtere lidt bøvl når der skal skiftes mellem disciplinerne.

Umiddelbart før mål - skal deltagerne i 3-5 år og 6-8 år også passere den lille vandgrav – hvor der er frit valg om man vil tage sko og strømper af, eller løbe i mål og blive våd om fødderne.

Når løberne kommer i mål, venter der en flot medalje, frugt og vand samt en masse High5 fra tilskuerne for at have gennemført.

Opvarmning og Starttidspunkter

3-5 år og 6-8 årige

Opvarmning kl. 11:35, **Start kl. 11:45**

9-11 årige

Opvarmning kl. 11:50, **Start kl. 12:00**