

# TRIATLONAKTIVITET FOR BARN MELLOM 6 OG 13 ÅR

Er du mellom 6 og 13 år og glad i allsidig aktivitet både på land og i vann?

Vil du lære å svømme og å bli tryggere i vann?

Da er kanskje triatlon noe for deg!



Triatlon er en allsidig idrett som består av svømming, sykling og løping. Dette er den perfekte aktivitet for barn og ungdom som liker allsidig bevegelse både i vann og på land, og som ønsker å lære å svømme/bli en bedre svømmer i trygge omgivelser. Trondheim triatlonklubb ønsker at så mange som mulig skal kunne finne glede i triatlon, uansett alder, og setter fra høsten 2020 i gang med et nytt tilbud med triatlonaktivitet for barn i alderen 6-10 år. Klubben fortsetter også med tilbud for eldre barn og ungdom. Under finner du informasjon om tilbudet for de ulike aldersgruppene.

## 6-10 år

Tilbudet for aldersgruppen 6-10 år vil bestå av to økter i uken, 1 svømmeøkt og 1 landbasert økt med sykkel- og løpeaktivitet. Man kan selvsagt velge å være med på bare én av øktene hvis man ønsker det, eller bytte på hvilke man kommer på dersom man ikke vil være med to ganger i uken. Første trening er lørdag 22. august, men man kan helt fint hoppe inn litt senere i semesteret også. Se mer detaljert informasjon om treningene under.

### Løpe- og sykkeltraining

**Mandager kl.17:00-17:45**

**Granåsen/Dalgård/Ranheimshallen\***

\*Granåsen ut september, Dalgård ut oktober,

Ranheimshallen på vinteren

Hva: ulike leker, aktiviteter, stafetter o.l. med løping og sykling.

På sommerhalvåret er det både sykkel- og løpeaktivitet. På vinterhalvåret er det ren løpeaktivitet (innendørs deler av året).

Utstyr: sykkel og hjelm (ut september), sko og tøy man kan løpe i.

### Svømmetrening

**Lørdager kl.08:30-09:45**

**Pirbadet (opplæringsbasseng)**

Hva: ulike aktiviteter i vann + svømmeopplæring.

Utstyr: badetøy og svømmebriller.

## 10-13 år

Tilbudet for aldersgruppen 10-13 år vil være relativt likt tilbudet for aldersgruppen 6-10 år, og består av to økter i uken, 1 svømmeøkt og 1 landbasert økt med sykkel- og løpeaktivitet. Aldersgruppene er veiledende, og ikke absolutte. Man kan dermed delta på den treningen som passer best etter nivå. Hovedforskjellen på gruppene er at svømmetreningene til gruppa for 10-13 år ikke skjer i opplæringsbasseng, men på den dype delen av hovedbassenget i Pirbadet, og man må derfor være svømmedyktig for å være med her. Om man er over 10 år men ikke svømmedyktig kan man helt fint være

med på treningen i opplæringsbassenget fram til man er klar for å være med i det dype bassenget. Merk også at tidspunktene for svømmetreningene til disse gruppene er noe ulik. Man kan selvsagt velge å være med på bare én av øktene hvis man ønsker det, eller bytte på hvilke man kommer på dersom man ikke vil være med to ganger i uken. Første trening er lørdag 22.august, men man kan hoppe inn senere i semesteret også. Se informasjon om treningene under.

### Løpe- og sykkeltraining

**Mandager kl.17:00-17:45 Granåsen/Dalgård/Ranheimshallen\***

\*Granåsen ut september, Dalgård ut oktober,  
Ranheimshallen på vinteren

Hva: ulike leker, aktiviteter, stafetter o.l. med løping og sykling. På sommerhalvåret er det både sykkel- og løpeaktivitet. På vinterhalvåret er det ren løpeaktivitet (innendørs deler av året).

Utstyr: sykkel og hjelm (ut september), sko og tøy man kan løpe i.

Obs: disse treningene vil foregå parallelt med gruppa for 6-10 år, men det vil være 2 trenere til stede slik at gruppa kan deles inn etter alder og nivå der det er naturlig.

### Svømmetrening

**Lørdager kl.08:30-09:30**

**Pirbadet**

Hva: ulike aktiviteter i vann + svømmeopplæring.

Utstyr: badetøy og svømmebriller.

Obs: foregår i dypt basseng, og man må derfor være svømmedyktig. Se alternativ for 6-10 år dersom du ikke er svømmedyktig.

## Priser

**Medlemskontingent: 100kr pr år | Aktivitetsavgift: 400kr pr semester**

## Over 13 år?

Vi har også tilbud for ungdom over 13 år. Følg linken for mer informasjon om disse treningene.

<https://trondheimtriatlonklubb.no/informasjon/ungdom/>

## Innmelding i klubben

Følg linken for informasjon om hvordan du melder deg inn i klubben: <https://trondheimtriatlonklubb.no/informasjon/bli-medlem/>

## KONTAKTINFORMASJON OG TRENERE

Ansvarlige trenere vil være Møyfrid Kløvning og Jonas Barstad.

Dersom du er interessert og/eller ønsker mer informasjon kan du ta kontakte klubben per e-post: [kontakt@trondheimtriatlon.no](mailto:kontakt@trondheimtriatlon.no) eller kontakte trener direkte på e-post: [moyfridnkl@hotmail.com](mailto:moyfridnkl@hotmail.com) eller tlf: 94486813.

Se også nettsiden vår: [www.trondheimtriatlonklubb.no](http://www.trondheimtriatlonklubb.no)

Ikke nøl med å ta kontakt ved både store og små spørsmål!

**Vi ønsker at alle som ønsker å delta på treningene tar kontakt slik at vi har kontroll på hvor mange som kommer 😊**