



DOE MEE  
MET DE *voor kids!*  
**DUATHLON!**  
**ZONDAG 9 JULI**

**BANEN ZWEMMEN + HARDLOPEN**  
**GA JIJ DE UITDAGING AAN?**

*Deze eerste editie is gratis én inclusief  
twee zwem- en hardloopclinics!*

# WAT?

Bij een duathlon ga je zwemmen én hardlopen. Hoeveel? Dat hangt af van je leeftijd. We hebben vier groepen:

6-7 jaar	4 banen zwemmen, 500 meter hardlopen
8-9 jaar	6 banen zwemmen, 1 km hardlopen
10-11 jaar	8 banen zwemmen, 1,5 km hardlopen
12-17 jaar	10 banen zwemmen, 2 km hardlopen

# WANNEER?

De duathlon is op zondag 9 juli 2023, vanaf 09.00 uur. Hoe laat je precies moet beginnen hoor je later, maar de prijsuitreiking is rond 11.00 uur.

# KOSTEN?

De eerste editie van de Duathlon is gratis! En dat niet alleen, je kunt ook gratis meedoen aan twee zwemclinics van het Bosbad en/of twee hardloopclinics van Move&Fit by Caro&Alet. De zwemclinics zijn op 19 en 3 juli van 17.30 tot 18.00 en de loop-clinics op 12 en 26 juni van 17.00 tot 18.00. Allemaal bij het Bosbad.

# FANS?

Daar maken we het ook een leuk feestje voor! De kiosk is open en er is een springkussen (of buikschuifbaan bij mooi weer) op het veld.

# MEEDOEN?

Opgeven doe je door een e-mail te (laten) sturen naar [info@bosbadnoordsleen.nl](mailto:info@bosbadnoordsleen.nl) met daarin je voor- en achternaam, hoe oud je bent op 9 juli 2023 en een telefoonnummer voor noodgevallen.