

Halv IRONMAN

d. 4.9.2010 kl. 09.45 "Uofficiel"

Til store væddedag indgik Gert Thomsen og jeg aftale om at gennemføre en halv Ironman hvilket vi agter at gøre samme dag og i forbindelse med klub løbet Hav til Fjord.

Programmet er som nedenfor.

Vi vil da også gerne have følgeskab af flere på disciplinerne svøm og cykel så hvis nogen er interesseret høre vi det gerne.

Svøm 1,9KM

Start Venø færgeleje kl. 9.45

Slut Bremdal, Sneppevej

Plan B = omvendt fra Bremdal til Venø færgeleje (vinden afgør dette)

Plan C = Struer svømmehal (vejr og vand temp. afgør dette)

(Bent Lynges er følgebåd + Rasmus roer kajak som retningsviser for Gert)

Link [AK Kilen - 0,5 IRONMAN - 1,9Km Svøm](#)

Cykel 90KM

Start Bremdal, Sneppevej efter svøm – ca. kl. 10.45

Slut Vilhelmsborg Kro

Turen i hovedtræk:

bremdal-humlum-lemvig-fabjerg-gudumlund-fousing-bur-møborg-nees-bøvlingbjerg-ramme-lomborg-vilhelmsborg

Detaljeret cykelrute udarbejdes af OMS

(Rasmus delvis følge bil + depot)

Link [AK Kilen - 0,5 IRONMAN - 90km cykel](#)

Løb 21,1KM

Start Vilhelmsborg Kro ca. kl. 13.45

Slut AK Kilen klubhus forhåbentlig kl. 15.45

(løb sammen med AK Kilen på ruten –"Hav (kro) til Fjord")

Link [AK Kilen - 0,5 IRONMAN - 21,1km løb](#)

Bemærk!!!!

- eget ansvar
- ingen ruteafmærkning
- ingen vejspærring
- ingen tidstagning
- ingen support m.v.
- ingen depoter
- ingen diplom/præmier

Grill

Start AK Kilen Klubhus kl. 17.30

Oms 13.8.2010