

# FFK Triathlon 2023

Härmed inbjuds ni till att delta på FFK IF Triathlon fredagen den 18 augusti på FMV Provplats i Karlsborg. Ni kan ställa upp i lag eller delta individuellt.

För er som önskar en lite mindre prövande ansträngning blir det en tipspromenad längs banan för löpningen.

**Banan är 500 m simning, 6 900 m cykel och 3400 m löpning, start 13:00.**



Efter genomförd tävling bjuder FFK IF på korv och dryck.

Anmälan: [paul.nyberg@fmv.se](mailto:paul.nyberg@fmv.se) ange om du vill delta individuellt, i lag eller bara gå tipspromenad och om du önskar någon specialkost.

Sista anmälningsdag 11/8.