



Sportkaart Parijs 2024



Sportkaart Parijs 2024

Triatlon

Materialen:

- pionnen
- fietsen
- skateboards als er geen zwemmogelijkheid is
- stopwatch

Speluitleg:

Niveau 1

Je start met zwemmen. Leg de afstand zo snel mogelijk af. (250-500m in het zwembad) Noteer de tijd. Als er geen zwembad is ga je op je buik op een skateboard liggen en 'zwem' je door met de handen op de grond af te zetten.

Vervolgens stap je op de fiets om een parcours over te fietsen dat vervolgens is uitgezet om af te sluiten met een of meerdere ronden hardlopen. Niveau 1 onderscheidt zich van niveau 2 door kort(re) afstanden.

Niveau 2

Zie niveau 1 maar nu langere afstanden en eventueel de tijd niet stopzetten bij het wisselen van sport.

Alternatief:

- Run - bike - run, dus niet zwemmen
- Met drietallen werken, ieder neemt een sport voor zijn of haar rekening.

