

SKAT Fritid og Idræts deltagelse i Bike & Run-stafetten i 2019

**Roskilde lørdag den 21. september 2019 kl. 10.00**

Bike & Run-stafet er et stafetløbskoncept, som Dansk Firmaidrætsforbund lancerede første gang i 2010.

**SKAT Fritid & Idræt har valgt at deltage i stafetten i 2019. Medlemmer af foreninger under SKAT Fritid & Idræt deltager gratis i stafetten.**

Stafetten kombinerer løbere og cyklister på det samme stafethold. Holdet består af 3 løbere og 2 cyklister, der tilsammen tilbagelægger en distance på 42,2 km, fordelt med 13,6 km for hver af cyklisterne og 5 km for hver af løberne.

Alle kan være med i Bike & Run stafetten. Stærke motionister og nybegyndere kan danne hold sammen. Det samme kan løbeentusiasten og begyndermotionisten, der foretrækker at cykle. Der er plads til både racercykler og bedstemorcykler, luntere og hurtigløbere.

Et hold består som udgangspunkt af 5 personer, og der kan tilmeldes i 3 rækker, Herre, Dame eller Mix. Rækkefølgen i stafetten er løb/cykling/løb/cykling/løb. Det er dog muligt at stille med færre deltagere på holdet – dog minimum 3 personer. I Roskilde er det endvidere muligt at tilmelde et hold på op til 8 deltagere. Distancen er dog den samme som for 5 personer.

I Roskilde afholdes stafetten i år med start og mål ved Roskilde Tekniske Skole, Pulsen 4, 4000 Roskilde.

Start- og målområdet. Der vil være mulighed for at opholde sig i "Sparekassen" teltet under løbet i tilfælde af dårligt vejr. Tag evt. stol med.

Stafet-rækkefølgen er:

 1. løberstafet - 5 km (en person to gange over målstregen eller to personer en gang hver over målstregen)

 1. cyklist - 13,6 km

 2. løberstafet - 5 km (en person to gange over målstregen eller to personer en gang hver over målstregen)

 2. cyklist - 13,6 km

 3. løberstafet - 5 km (en person to gange over målstregen eller to personer en gang hver over målstregen)

Cyklister skal bære cykelhjelm.

Læs mere på:

<https://www.firmaidraet.dk/events/arrangementer/bike-run-stafetten-roskilde/>

**Tilmeldingsblanketten sendes til:**

Annette Friis Nielsen (annette.friis.nielsen@sktst.dk)

**Sidste frist for tilmelding i Roskilde er mandag den 16. september 2019.**

Med venlig hilsen

SKAT Fritid & Idræt/TSI København

09-07-2019

**Tilmeldingsblanket til Bike & Run 2019**

|  |  |
| --- | --- |
| **Idrætsforening:** | **TSI København** |
|  |  |
| Holdnavn: |  |
|  |
| Holdleder (navn og telefonnr.): |  |
|  |
| Løbsby: |  | Løbsdato: |  |
|  |
| Række(sæt kryds): | **Herre:** | **Dame:** | **Mix:** |  |
|  |  |  |  |  |
| Deltager 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Deltager 2 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Deltager 3 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Deltager 4 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Deltager 5 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |