



Inbjudan

Rumble in the Rock 2023

1:e juli med gemensam start ca kl. 9:00

Start och simning på Ljungbyheds friluftsbad. Cyklingen går runt Ljungbyhed och tillbaka till Klippan via Bonnarp och Krika. Växling till löpning och målgång vid Elfdalen.

750 m simning – 20 km cykling – 5 km löpning

Herr- och Dam-klass

Samling, nummerlappsutdelning och genomgång av reglerna sker på badet i Ljungbyhed. Vi rekommenderar dock att man besöker växlingsområdet i Elfdalen dessförinnan, så man kan hitta sin plats och förbereda växlingen.

Anmälan görs på hemsidan senast den 30:e juni.

<http://www.klippacitytriathlon.se/rumble>