

Multisport - kalender 2020

Open Water

Kröger stafetten – Slotsholmen – august (4x500m)

Christiansborg Rundt – v. Den Sorte Diamant – august (2000m)

Stairrace

Berlin Firefighter Stairrun – Alexanderplatz

Triathlon

Ironman Elsinore/Kronborg – Helsingør, Kronborg - juni (½ ironman)

Kalkgravstriatlon – Karlslunde – juni (1500 svøm, 40 cykel, 10 løb)

Stevns Jernmand – Stevns – juni (½ jernmand eller 1/4 jernmand)

KMD 4-18-4 – Amager Strandpark – august (400m svøm– 18km cykling - 4km løb)

Ironman Copenhagen – august (3,8km svøm – 180km cykling - 42.195km løb) - solo eller stafet

Trailrun

North Coast Ultra – forår

Mammut march

30/55/100 km March omkring København - forår

Swimrun

Der er desværre ikke nogen løb på dansk grund i år, men lad mig høre hvis der deltages i udlandet.

Efter gennemført løb skriver I til mig og vedhæfter kvitteringen. I vil herefter modtage refusion jf. reglerne. **HUSK: I SKAL tilmelde jer som medlem af Brandvæsenets Idrætsforening og bruge BI's sportstøj ved konkurrencen for at kunne opnå refusion!** Skriv gerne til mig hvis I har spørgsmål til årets aktivitetskalender, eller gode ideer til fremtidige løb.

Med håbet om at I alle får en god sæson!

Martin, BI Multisport (martin@lyberth.net) – tlf.: 30860090)

