



Referat af møde i Langgarvernes triatlon-afdeling den 19/11 kl. 19.00 - 21.30

Mødeholder og referent: Lars Rex Olsen

1. Velkomst og hvem er hvem

1a. Velkommen ved Lars Rex og alle 25 tilstedeværende præsenterede sig selv.

2. Året der gik

2a. Kort gennemgang af den forgangne sæson og klubbens målsætning omkring fællestræning og konkurrencer.

3. Valg af 2 Tri-udvalgsmedlemmer iht. vedtægterne.

3a. Kasper Andersen, Martin Nyberg og Lars Rex Olsen udgør Langgarvernes tri-udvalg

4. Brug af gavekort fra DDtri (Nineteen Cuppen)

4a. Der kan kun købes Nineteen vådragter hos DDtri for beløbet. Poul Erik påtager sig kontakten og forhandlingen med DDtri og skal notere sig, at der er flere nye kvinder i klubben, som sandsynligvis vil have glæde af en lånedragt.

Tilskrift: Carina-Poul Erik administrerer udlån af dragter. De lånes for en sæson ad gangen, hvis der er efterspørgsels på samme str. må man koordinere indbyrdes. 1. års udøver har første prioritet på lån af dragt. Der afholdes test og prøveseance i svømmehallen inden Open Water sæsonen.

5. Træningslejr, skal tidligere års succes gentages; hvem står bag.

5a. Nikolaj, Kent og Carina går i udvalg omkring planlægningen af en træningslejr for klubbens medlemmer. Der var flere input til konceptet. 1 eller 2 gange om året? I sommerhus eller i resort? Udvalget vender tilbage med dato og koncept.

6. Fællestræning; hvordan og hvem Lars Rex

6a kort gennemgang af tri-afdelingens historik om fællestræning og der blev givet feedback på de tiltag der havde været i den foregående sæson.

6.1 Cykletræning

6.1a. Tilslutningen til sæsonens søndagsture havde været for lille og niveauet hos udøverne for stor. Der var stor tilslutning (14 hænder i vejret) til at cykeltræne tirsdag aften/eftermiddag. Træningen kan være en vekslen mellem krydstræning ved klubben og intervaltræning i grupper i lokalområdet. Lars Rex og Rene Nyberg danner et uformelt cykeludvalg der planlægger forårets træningsture, med opstart af træning ca. 1. april.

Der blev ytret ønske om MTB-cykling i vinterhalvåret og der har været enkelte opslag i forummet på hjemmesiden. Fortsæt med at invitere i forummet, gerne i god tid, og er der opbakning vil ”cykeludvalget” evt. etablere et hold.

Lange ture; man må individuelt koordinere, at mødes til turene med rytter på ens eget niveau, hvis der er stor tilslutning/efterspørgsel til foråret vil der blive oprettet et formelt hold, men det er svært at udføre lange ture når der er stor spredning på tempoet.

6.2 Svømning



Langgarverne Hillerød løbe- og triatlonklub



6.2a Svømmeundervisningen er ny i den form som kører pt. Tidligere år har der praktisk taget ikke været undervisning. Der bliver fortsat med den form for undervisning, som kører nu med 2 trænere; begynder og øvet. Der skal udøves mere disciplin ved svømningen. Hermed menes, at man ikke hænger i samlet flok ved broen. Lad de hurtigste svømme først, så overhalinger mindskes. Vis hensyn ved overhalinger. Lyt efter trænerens henvisninger og følg disse.

Vær opmærksom på, at vi er svømmere på mange niveauer. Vi instruerer trænerne i, at de skal guide jer svømmere lidt mere; så i svømmer i de korrekte grupper.

6.3 Open Water

6.3a Open Water var nyt i denne sæson og foregik ved Esrum sø og Nordkysten. Deltagelsen ebbede ud ved sommerferien. Det er ikke med træner, men Carina og Pelle koordinere og der bliver samlet op ved vende punkterne. I den nye sæson vil træning sandsynligvis blive onsdag kl. 19.00 og vi vil forsøge, at benytte Furesøen, der har gode faciliteter. Bliver oprette som hold på hjemmesiden til foråret.

6.4 Krydstræning

6.4a Der var stor efterspørgsel på krydstræning og mange forslag til udformningen. Krydstræningen vil blive en del af cykeltræningen tirsdage; se under 6.1a.

"Carina vil i begyndelsen af Open Water sæsonen, og inden DM i Sprint, afholde 2-3 øvelser ved Esrum sø. Her trænes Open Water svømning, cykling og løb (korte distancer) samt skiftene i mellem de forskellige discipliner. Det vil blive optakt til sprint-distancen. Der informeres nærmere omkring dette i nyhedsbreve og på hjemmesiden"

6.5 Løbetræning

6.5a Løbehold administreres i "Hovedklubben" som alle kan deltage på. Jo flere vi er sammen jo bedre kan vi stille nogle træningshold på forskellige distancer og tempi. Det anbefales, at man kommer til løbetræning og løber med.

7. Næste sæson konkurrenceplaner, bordet rundt.

7a Der var en god spredning på planerne; fra enkelte korte sprint til flere ironman ture på sæsonen. Det lyder som om vi får flere end 3 hold til DM i hold i Ringe, som er en hyggelig klubtur.

Træningsløb; Lars Rex lægger datoer på hjemmesiden for kendte træningsløb i Nordsjælland, som Fitness DK's mini tri og Buresø 111 (som er godt og vel booket). Hvis man støder på løb kan man selv mail til Webmasterne eller til tri-udvalget med datoer og links.)

8. Klubløb; DM'er, 1500/40/10 og Blovstrød

8a. Hvad er klub betalte løb. DM'er der d.d. er nævnt på Dtrif's hjemmeside betales af klubben.

DM i Duatlon ca. uge 18

DM i sprint Ganløse 2/6 2013

DM i OL distancen ca. "Fredericia"

DM i ½ ironman Aalborg 7/7 2013

DM i Ironman distancen Challenge Copenhagen 18/8 2013

DM i hold i Ringe 1/9 2013

Udvalgt klubløb for alle Langgarvere, som har point til "Klubcuppen" Tri-udvalget vælger et løb når de bliver annonceret på Dtrif's hjemmeside.



Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



Vi arrangerer vores interne 1500/40/10 "OL-konkurrence" igen. Vi planlægger den væk fra de andre konkurrencer; løb og cykling kan udføres om foråret og svømningen bliver Open Water når temperaturen er "behaglig" for de fleste.

8. Nyhedsbreve

8a Kasper A. og Lars Rex står for nyhedsbrev. Input fremsendes til Kasper A.

mail@kasperandersen.dk. Stort som småt om emnet triatlon.

9. evt.

9.1a Tritøj forhandles hos "Lars" i Løberiet i Helsingørsgade. Det er et krav at benytte klubtøjet til konkurrencer, der betales af klubben. Det anbefales at benytte det til alle andre stævner.

9.2a Vedtægter; Ved generalforsamlingens beslutning om kontingentsforhøjelse for tri-medlemmer; fra 250 til 500 kr. bliver kravet om at skulle benytte licensen afskaffet.

"formanden" takker for god ro og orden, samt for mange gode input og engagement.

VH Lars Rex