



## Nyhedsbrev for Langgarverne triatlon, februar 2012

Velkommen til en ny sæson, der set med Langgarver-triatlon øjne tegner til at blive helt forrygende. I dette nyhedsbrev bliver der gjort opmærksom på, hvilke tiltag og muligheder der bliver for at deltage i træning og øvrig social hygge i og omkring klubben. God læselyst.

### Pointgivende konkurrencer til Masters i sæsonen 2012 i Langgarverne

Der vil i sæsonen 2012 være flere nye tiltag for at kunne samle point til Langgarvernes tri-masters. Men først til det der er som det altid har været Danmarks mesterskaberne. De bliver igen i år pointgivende i forhold til masters, hvilket betyder at følgende stævner er pointgivende:

- DM Duatlon i Blovstrød d. 6/5
- DM Sprint i Ganløse d. 3/6
- DM Kort i Fredericia d. 1/7
- DM ½ IM i Ålborg d. 8/7
- DM Lang i København d. 12/8
- DM Hold i Ringe d. 1/9

I tillæg til dette bliver der i år mulighed for at deltage i vores klubbetur, i lighed med foregående år, kommer til at være d. 2/9 på mellemdistancen (400-25-5) til Blovstrød triatlon. Som en nyskabelse vil der i år være mulighed for at samle point til tri-masters i rene disciplinconcurrencer. Der vil hen over sæsonen bliver afholdt en 1500 meter svømmetest i Hillerød svømmehal i forbindelse med afslutning på dette års svømmesæson (**torsdag d. 14/6**), en 40km enkeltstart (**tirsdag d. 26/6**) og en 10.000m på bane (**torsdag d. 21/6**), hvor point delingen per disciplin bliver uddelt efter gældende masters regler. Der skal bruges en til to hjælpere til disse konkurrencer, hvis du har mulighed skriv til Nickolai: [triathlon@langgarverne.dk](mailto:triathlon@langgarverne.dk)

### Træning i sæsonen 2012

På Langgarvernes klubmodul er der oprettet hold der giver mulighed for at deltage i forskellige fælles træninger frem mod den enkeltes sæsonmål, her følger en beskrivelse af de forskellige tilbud og det omfang det tilbydes i.

### Svømning

Carina og Pelle står for åben vands svømning i løbet af foråret og sommeren. Svømningen vil starte efter påske, så snart at vandtemperaturen når 15 grader+. Der vil blive svømmet i Esrum Sø tirsdag aften. På klubmodul bliver der, snarest, mulighed for at tilmelde sig holdet "åbent vands svømning 2012".

## Cykling

Lars R. cykler fra klubhuset kl. Enten 8 eller 9, afhængigt af distancen, om søndagen i foråret og sommeren, ca. hver anden søndag. Her er et oplæg på, hvad der cykles de forskellige dage:

- **25.03 kl. 09.00;** 60 km ca. 28 - 30 km/t ( evt. rundt om Arresø)
- **01.04 kl. 09.00;** 60 km ca. 30 km/t (evt. rundt om Arresø)
- **15.04 kl. 09.00;** +60 km ca. 30 km/t (Arresø plus Frederikssund)
- **29.04 kl. 08.00;** 80 km ca. 30 km/t (Nordsjælland rundt)
- **13.05 kl. 08.00;** +80 km ca. 30 km/t (Nordsjælland rundt)
- **27.05 kl. 08.00;** 100 km ca. 28 - 30 km/t ( 2 omgange på "Tyren", Måløv, Frederikssund og Arresø)
- **10.06 kl. 08.00;** +100 km ca. 28 - 30 km/t ( Nordsjælland rundt eller Challenge ruten)
- **24.06 kl. 08.00;** 120 km ca. 28 km/t ( Nordsjælland rundt eller Challenge ruten)
- **08.07 kl. 08.00;** 140 km ca. 28 km/t ( Nordsjælland rundt med Hundested)
- **05.08 kl. 08.00;** +100 km 30 km/t ( Challenge ruten)

Al træning vil starte fra klub-lokalet på Frederiksborg by skole.

Cykeltræningen vil være Tri-orienteret, men alle der har lyst til at cykle kan deltage.

De nævnte middelhastigheder er ca. og afhængig af deltagerer og forholdene. Der vil blive kørt bakkespurter m.m. men der vil altid blive samlet op til en gruppe.

De længere ture vil være tilrettelagt så så man kan køre fra og hjem, hvis man ikke har benene eller tid til +100 km.

Ovenstående kan suppleres med "run off bike" hvis man har lyst og kan aftales løbende som sæsonen skrider frem.

Dette hold kan også, snarest, tilmeldes på klubmodul og skal benyttes af hensyn til om der ventes på de sidste ved klubhuset, inden cykelstart.

## Løb

Løbetræning opfordres der til at deltage i på klubbens faste løbedage. Se hjemmesiden eller holdtilmeldinger på klubmodul.

## Træningslejr i maj

Der bliver nu åbnet for tilmelding til træningslejr i Juelsminde d. 11-13/5. Pris og program følger når det er endeligt fastlagt, men af hensyn til begge, bedes der sendes en mail med tilkendegivelse af interesse i deltagelse i træningslejren til Milo (Jens) på mailadresse: [jcm@bolind.dk](mailto:jcm@bolind.dk) inden tirsdag d. 6/3.

## Nyt klubbetøj i 2012

Langgarverne får nyt konkurrencetøj til sæsonen 2012. Valget er faldet på Craft's triatlon tøj, der hidtil også har været vores konkurrencetøj. Der er blevet designet nyt tøj i gul og sort, således at tritøjet matcher klubbens farver.

Det bliver løberiet i Hillerød, der bliver forhandler af Langgarvernes konkurrencetøj og der vil (formentlig) i uge 7 el. 8 være mulighed for at komme forbi Løberiet og prøve størrelse og afgive bestillinger. Disse bestillinger burde kunne være klar til første konkurrence i maj. For at opsummere så kommer Løberiet i fremtiden til at stå for forhandling af klubbetøj til triatlon og al bestilling af tøj skal foregå i butikken.

**Der sendes en mail til alle når tid til at prøve størrelse er.**

### Kort nyt og andet godt

Nickolai har været på dommeruddannelse, så er der spørgsmål omkring, hvorledes regler m.m. skal forstås eller andre spørgsmål der måtte dukke op i løbet af sæson, så skriv til [triathlon@langgarverne.dk](mailto:triathlon@langgarverne.dk)

Husk at du som medlem selv skal ind og tjekke at du har licens til sæsonen 2012 hos DTRIF. Det gøres således:

De der tidligere har haft licensnumre er overført fra DTRIF-medlemsdatabase til klubmodul. Dvs. oplysninger om mail, licensnummer, chipnummer, fødselsdato mv. Allerede ligger i systemet og *skal derfor ikke gøre andet end at oprette sig som medlem på klubmodul og betale kontingent til klubben.*

Nye medlemmer, der vælger vores TRI-kontingent får af systemet tildelt et licensnummer med det samme - og er således kørende, fra den dag de betaler.

Nuværende Langgarvere der var i konkurrence i 2011 med licens, såfremt du ikke er på listen men skal i konkurrence i sæsonen 2012 skal du derfor vælge TRI-kontingent, men læs triafdelingens vedtægter, da det bl.a. kræver at der stilles til start i konkurrencer i løbet af sæson, såfremt klubben skal betale forbundslicensen.

Bjarne	Rasmussen	2038
Karin	Rasmussen	4589
Jesper	Lindberg	5948
Christina	Schneekloth	5949
Kåre	Schneekloth	5950
Tim Eggen	Hansen	6449
Heino	Wohlert	7071
Emmanuel	Widmer	7072
Ella	Grimm	7073
Carina	Møller	7074
Tommy	Ulse	7077
Poul Erik	Tobiasen	7677
Nickolai	Thoms	7782
Jens Christian	Milo	8890
Peter	Hoffman Hinge	8891
Thomas	Sødring	8892
Helene	Lykkegaard	8893
Kasper	Andersen	8895
Lars	Bergelius	8896
Lars Rex	Olsen	8897
Pelle	Grønberg	9064
Birgit	Holm	9131

Slutteligt kan det nævnes at arbejdes på at lave en sæson-afslutningsfest i September. Er du interesseret i at hjælpe med planlægning i denne kan du kontakte Nickolai.

Med sportslig hilsen  
Nickolai