

Tri nyhedsbrev oktober 2013

Klubløb 2014:

Tri På Tyren søndag 1/6 er blevet valgt til næste års klubløb. Man tilmelder sig selv og får tilmeldingsgebyret refunderet i efteråret 2014, hvis man har opfyldt klubbens krav; se hjemmesiden.

Sidste år var der meget stor rift om startnr. Så jeg vil bede alle om at være klar ved tasterne fredag aften – lørdag morgen; se mere om tilmelding på: <http://tripaatyren.ganlose-tri.dk/?p=1552>

Generalforsamling:

Der er generalforsamling den 24.10, mød op og giv jeres mening/stemme til kende; der er gode forslag på dagsorden. Se mere på hjemmesiden.

Vintertræning:

Vi har fået et godt tilbud fra Michael og Lars i FitnessWorld, der vil piske os med kombi-træning, træningscykel og løb og stræk/bøj. Der planlagt 2 sessioner til at starte med, den 16/11 og 24/11. Der er plads til 30 på holdene og de vare ca. 2½ time, der er et mindre beløb i selvbetalning, men se mere på hjemmesiden under event for tilmelding.

Svømmetræningen er i gang, med træner på den første time, herefter er der fri svømning.



Der er puls/intervaltræning (løb) mandag og torsdag med Lars B. for dem der ikke har prøvet at ligge i planken, vil jeg anbefale at møde op og prøve det af.

MTB; Der bliver kørt fra klubben med Niels-Ole hver søndag kl. 09.00; se efter i forum.

Vh Tri-udvalget; ved Lars Rex