



## Nyhedsbrev, Langgarverne Tri, 20-02-2013

### Cykel-/krydstræning

Tiden nærmer sig til at vi starter op med tirsdagstræningen. Starten går d. 2. april kl. 18.00, hvor vi lægger ud med en gang cykelintervaller på landevejen. Der køres samlet ud i gruppe, til et passende område i nærheden af Hillerød, her køres intervaller i grupper efter hastighed/lyst, og samlet hjem igen efterfølgende.

Der vil blive skiftet mellem cykeltræning og krydstræning hver 2. gang.

Nærmere info om ruter følger senere.

### Tri-masters 2012-resultater

Der var desværre sneget sig lidt fejl ind i resultaterne fra sidste års Tri-masters, hvorfor denne bliver opdateret med resultaterne fra DM-duathlon indenfor nærmeste fremtid.

### Kalender 2013

Er at finde på hjemmesiden under Triatlon -> Tri kalender 2013

Alternativt på følgende link: <http://langgarverne.dk/cms/clublanggarverne/ClubImages/tri/Tri-kalender%202013.pdf>

### DM kort -triatlonserie

Der er i år lavet et nyt tiltag så DM på OL-distancen 1500-40-10, bliver kørt som en serie. Det betyder at der er 3 afdelinger:

- 5. maj, Haslev
- 3. august, Fredericia
- 8. september, Kolding

Der er tilmelding til disse fra DTRIF's hjemmeside ([www.triatlon.dk](http://www.triatlon.dk)) som kun er for licenshavere indtil d. 1. marts, herefter åbnes for ikke-licenshavere til racet. Der kan tilmeldes både enkelte afdelinger og den samlede serie. Vær dog obs. på at finalen (d. 8. september), ligger samme dag som Hillerød Triatlon, hvor klubben tjener langt de fleste af sine penge, hvorfor der er behov for hjælpende hænder (og er et krav for at få DM-starterne betalt).

### Træningslejre: (efterskrift)

Træningslejre i foråret er udskudt. Planlægningsholdet har valgt at satse på en træningsweekend i efteråret, hvor der vil være mulighed for open water svømning.

Planlægningsholdet er:

Nicolaj Andersen; [na@esnord.dk](mailto:na@esnord.dk)

Cristopher W.; [chwo1986@hotmail.com](mailto:chwo1986@hotmail.com)

Kent Lønn; [kent.loenne@novartis.com](mailto:kent.loenne@novartis.com)

Input og ideer om træningslejre kan sendes til ovenstående.

### Tilføjelser til nyhedsbrevet

...kan frit sendes til [mail@kasperandersen.dk](mailto:mail@kasperandersen.dk) og så kommer det med i førstkommande nyhedsbrev - jo flere emner der dukker op - des oftere kommer nyhedsbrevet.

Venlig Hilsen

Tri-udvalget

NB. Du kan afmelde nyhedsbreve, ved at logge ind og sætte markering i feltet *Ønsker ikke nyhedsbrev* på din profil.