



Nyhedsbrev for Langgarverne Tri. Maj den 28

OpenWater:

Der var 12 friske Damer og Herrer i vandet ved Nødebo Kajakklub, mandag d. 26.

Carina og Heino guidede nye og erfarne Langgarverne ud i Esrums søs 14 grader "varme" vand.



Modelfoto. (Frøs triatlon 2011)

Heino og Ella vil bistå ved tilsvarende arrangement **fredag den 31 maj kl. 17.00**. Så er der en chance for at alle er over deres "vandskræk" til Tri På Tyren søndag.

Fællestræning i OpenWater vil foregå via annoncering i Forummet på hjemmesiden; Michael C. og Lars B. vil svømme fra Sørup ishuse hver tirsdag kl. 20.00.

Cykeltræning:

Cykeltræningen om tirsdagen bliver nedlagt grundet manglende tilslutning. Hvis man ønsker fællestræning kan man annoncere det på forummet. "Jeg vil gerne cykle med".

Trimaster cykling;

Vores interne turnering i Langgarverne, 40km enkeltstart, blev afholdt i "strålende" vejr; ca. 20 mm regn på en time.





Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



Resultat af 40 km enkeltstart den 21.05.2013

Damer		tid	gns. fart
1	Cathrine Hald	1.19.40	30.23
2	Lene Olsen	1.20.27	29.90
Herre			
1	Peter Reibert Hansen	1.02.25	38.55
2	Ole Hansen	1.08.21	35.19
3	Emmanuel Widmer	1.09.08	34.74
4	Kåre Schnekløpf	1.11.24	33.68
5	Michael Christensen		DNF

Stillingen i Langgarverne TriMaster:

Efter 40km 10km 4-18-4

Damer		point
1	Cathrine Hald	48
2	Ella Grimm	46
3	Lene Olsen	39
4	Karin Loise	25
5	Una Dahl Meyer	19
6	Pernille Olesen	17
7	Mathilde Lunøe	15
8	Anne Jespersen	14
9	Tina Resting	13
10	Alice Friis Hansen	12
11	Lilian Rejkær	11
Herre		
1	Emmanuel Widmer	44
2	Ole Hansen	37
3	Heino Wohlert	30
4	Peter Reibert Hansen	25
5	Matthew Mason	25
6	Tim Hansen	25
7	Jonas Nielsen	23
8	Michael Christensen	21
9	Kåre Schneekloth	19
10	Jesper Schouw	19
11	Flemming G. Jensen	19
12	Lars Rex Olsen	17
13	Bjarne Rasmusen	16
14	Preben Hammershøj	15
15	Michael Skovgaard	13
16	Lars Bergelius	12
17	Kim Lunding	11
18	Poul Erik Toiasen	10
19	Erik Hansen	8
20	Jørgen P. Hansen	7
21	Ole Blok	6



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



1500m svømning OpenWater i Furesøen:

Så er det tid til årets måske vigtigste svømmekonkurrence, onsdag d. 5. juni kl. 18.00 går startskuddet til Tri-masters svømmedel, med 1500m svømning i Furesøen. Netop nu afventer vi stadig udlægning af bøjer, samt målinger på vandtemperatuen, men følgende er sikker:

Tilmelding: Under "Event" på hjemmesiden.

Mødested: Furesøbadet i Farum

Dato og Tid: onsdag d. 5.juni kl. 17.45 (Fællesstart kl. 18.00)

Distance: 1500m i åbent vand, våddragt obligatorisk. HUSK farvestrålende badehætte.

Hvis vejret tillader vil vi efterfølgende starte en grill op, og der vil være mad og drikke til fri afbenyttelse.

Håber at se så mange som muligt til en hyggelig aften med en dejlig svømmetur.

Sidste konkurrence i TriMaster og klubtur bliver Nyborg Minitri lørdag den 10. august.

Individuel tilmelding med refusion og vi arrangerer at køre sammen.

Med Venlig Hilsen
Tri-udvalget