



Nyhedsbrev for tri-afdelingen - maj 2014

Kære alle.

Svømning og vådragter

Som tidligere udmeldt vil der være OW-svømning fra **Snekkersten Havn hver onsdag kl. 17 – ca. 18**. Dette starter op fra onsdag den 28. maj og kører frem til og med den 10. september. Det kan være, at der i løbet af sæsonen bliver ændringer, så vi eks. svømmer fra Charlottenlund eller i Amager Strandpark, men dette aftaler vi evt. fra gang til gang og jeg skal nok melde det ud, så I forhåbentligt ikke går forgæves. ☺

Selvom det er en Langgarver-arrangeret svøm, så tænker jeg, at andre også er velkomne, så hvis du har en ven fra en anden klub, så er de også velkomne. Vi tager bare ikke ansvaret for de andre. ☺

Jeg vil være der (næsten) hver gang for at sikre, at alle kommer op igen. Der er nogle få gange, hvor jeg ikke kan deltage (den 4. juni, 25. juni, 16. juli og 3. sep.). Hvis nogle af jer andre har mod på at være "ansvarlig" en eller flere af disse dage, så lad mig endelig vide det. Jeg har haft spurgt Lars Bergelius, der stod for nogle svømmeture sidste år (og ikke Lars Rex, som jeg fik skrevet i tri-referatet), men han kan desværre ikke om onsdagen, da han arbejder på det pågældende tidspunkt.

HUSK AT TILMELDE JER VIA EVENT TIL HEINO OG ELLAS SVØMMEINTROARRANGEMENT SØNDAG DEN 25. MAJ KL. 15-18. Se mere info herom på Event.

Jeg har fortsat vådragter, der kan lånes ud.

Men's Sizes		
cm/kg		
Height	Weight	Size
165 - 180	59 - 68	S
178 - 193	64 - 73	S-T
168 - 183	66 - 75	MS
178 - 193	70 - 80	MS-T
173 - 188	73 - 82	M
180 - 186	77 - 86	M-T
178 - 193	80 - 89	ML
178 - 193	86 - 95	L
168 - 183	76 - 91	L-S
180 - 196	98 - 102	XL
183 - 198	100 - 109	XXL

Women's Sizes		
cm/kg		
Height	Weight	Size
150 - 165	41 - 50	WXXS
152 - 168	45 - 55	WXS
157 - 173	52 - 61	WS
163 - 178	59 - 68	WM
168 - 183	66 - 75	WL
157 - 173	68 - 77	WL-P
168 - 183	73 - 82	WXL
157 - 173	77 - 86	WXL-P

Core Sizes



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



Jeg har følgende størrelser ledige (jf. størrelsesoversigten ovenfor):

- WS (2 stk.)
- WM (1 stk.)
- ML (2 stk.)
- L (1 stk.)

Interne tristævner

I øjeblikket arbejder vi på at få stablet et til to interne tri-stævner på benene. Om det lykkes tør jeg dog ikke love. Hvis I har forslag til afholdelsen, så giv en melding, da vi gerne tager imod inspiration.

Reklame for stævner (indgået i min mailboks):

- Danske Invest DM Tri seriens 1. afd.:
<http://www.triatlon.dk/main/files/elementer/20140506-1536-56.pdf>
- Agger Athlon: <http://agger-athlon.dk/>
- AV Gold tri: <http://www.aktivtvelvaere.dk/>
- Viborg Velgørenheds Duathlon: <http://viborgkonceptloeb.dk/duathlon/om-duathlon>
- Tri på Bornholm: <http://www.triovergudhjem.com/>
- Herning Tri: <http://www.tth.klub-modul.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=39>
- Triathlon til fordel for børn: <https://app.lap.io/event/2014-triatlon-til-fordel-for-boern-20>

Som altid – giv mig en mail eller kontakt mig på Facebook, hvis du har spørgsmål eller ønsker, som vi skal arbejde på.

Mange hilsner

Anne