



Trimøde den 14. april 2014 – referat.

1. Præsentation af deltagere - kender vi alle hinanden?

Deltagere:

- Anne Kyung Nielsen (medlem af Langgarverne i lidt over et år. Forholdsvist ny i tri. Slutmål i år ½ jernmand i Helsingør).
- Charlotte Hedels (deltaget i Hillerød Tri et par gange – ellers ny. Mangler cykel ☺)
- Carina Mørch Fabisak (ny siden oktober 2012 - skal deltage i ironman CPH)
- Guillermo Salinas aka "Lermo" (løbet mange marathon, men vil nu gerne snuse til tri-delen).
- Lars Frederiksen (triathlon siden juni måned 2013 - skal lave Ironman CPH + Stevns ½ ironman).
- Cathrine Hald (i Langgarverne i 5 år – sprint og ol-distancerne er favoritterne).
- Tina Rasmussen (start i efteråret 2011 i HFTC, i 2012 en halv og hel jernmand, derefter Langgarver. Vil gerne lave Ironman CPH, men er ved at komme sig ovenpå skade).

2. Forventningsafstemning til at være Langgarver (behov/ønsker mv.)

- Lars Rex holdt træninger sidste år – dog meget få fremmødte.
- Lars Rex annoncerede træninger sidste år eks. fra ishuset ved Sørup. Anne taler med ham om mulighederne for gentagelserne.
- Heino og Ella har tilbudt svømmeevent for nybegyndere. Dette bliver den 25. maj kl. 15-18. Mere info kommer fra Heino og Ella.
- Svømmeevent til Amager Strandpark og evt. faste træninger i løbet af ugen.
- Rygter om at Lars Bergelius og Michael Boye Christensen har tilbudt at arrangere interne stævner? Anne undersøger.
- Cathrine fortalte om trimaster sidste år. Anne tale med Lars Rex konceptet.
- Hvis "spontane" træninger – skriv på Facebook + skriv gerne forventede tider til eks. løb og cykling, så man bedre kan melde sig ind efter behov. Ingen ønsker at være den langsomste eller at sænke andre.
- Bruge onsdagen til Open Water svøm, når svømmehallen slutter. Anne arrangerer. Forslag om svøm fra Snekkersten havn langs stranden eks. fra kl. 17-19 (afhængigt af lys mv.)
- 60 triatleter i Langgarverne. Kunne være fedt, hvis alle skrev træningspas, hvor de ønskede deltagelse ind på Facebook i Langgarverne Tri-gruppen.
- Lars anbefalede bogen "Tri" af Thorbjørn Sindballe ift. core-øvelser til styrkelse af "dåsen" (man skulle nok have været dér). ☺

3. Sæson 2014 - vores individuelle mål - løs snak

- Nyborg tri – 2. august – 4/18/4 (Lars anbefaler varmt – maks. 200 deltagere – vi andre kan overveje)
- HUBB open water lige op til Øresund Tri
- Ironman cph (Carina og Lars)
- Klubløbet Tri på tyren – 1. juni (Carina, Charlotte, Cathrine og Anne). Guillermo overvejer.
- Egedal – 16. maj – familietri (Cathrine og Carina tilmeldt)
- Buresø 111 – 5. juli (Guillermo, Anne)
- Birkerød kvindetri – 2. pinsedag 9. juni (Cathrine)

4. Sæson 2014 – Klubløb

- Tri på turen – hvis du endnu ikke er tilmeldt, så kom glad! Pt. stadig ca. 180 ledige pladser. Pt. 23 tilmeldte Langgarvere.



5. Eventuelt

- Langgarverne må gerne deltage i Hillerød Tri. Det er dog så vigtigt enten at deltage som hjælper med opstilling om lørdagen og/eller at deltage i andre stævner som hjælper i løbet af året. Men forsøg gerne at undgå deltagelse, da det kan være svært at finde nok hjælpere.
- Vi talte om at tis i dragten enten våddragten eller i sin tridragt og hvorvidt dette også kunne foregå på cyklen?!? 😊😊😊
- Charlotte anbefalede event fra TxU – våddragter + diverse tips og tricks – ca. 50 deltagere (to timer i Blovstrød svømmehal). Afholdes igen den 3. maj kl. 12. Koster 75 kr.
- Overvej inspiration udefra Rasmus Henning, Peter Sandvang eller Michelle Vesterby.
- Lene Olsen har fået tilbudt at Langgarverne kan få svømmetid i næste sæson på mandage fra kl. 22-23. Stemningen rundt om bordet var et "nej tak" til dette tilbud.
- Våddragter udlånes – Anne har dem. Prøvning i svømmehallen den onsdag den 23. april. Ellers send en mail på tri@langgarverne.dk, hvis du ikke kan denne dag.
- Martin Nygaard og Jette Gudmandsen blev valgt til tri-udvalget på mødet i efteråret efter den ordinære Generalforsamling. Dette ændres der ikke på.

Tak for en rigtig hyggelig aften på trods af mandefald. 😊

/Anne