



Nyhedsbrev for tri-afdelingen nov. 2017

Kære Alle Det er tid til at sprede lidt nyheder og piske lidt stemning op omkring noget fællestræningen.

Vintersvømning:

Svømningen i frederiksborgsvømmehal er i fuld gang. Der svømmes 2 gange om ugen; onsdag fra 20:00 - 21:30 og lørdag fra 17:00 til 18:30 og der er træner på begge dage.

Om onsdagen guider Julie de øvede og Gitte tager kærligt hånd om begynder/let øvet. Træningen består både af teknik, intervaller og længere passager. Hovedfokus er lagt på crawl. Der er stadig plads til flere på holdene. For yderlig information og tilmelding kik på Langarverne.dk.

MTB-cykling:

Vinden er blevet kold og vi har trukket MTB'eren frem fra gemmerne. Vi køre om søndagen fra P-pladsen ved store Dyrehave/Overdrevsvejen kl. 08:00. Vi kan så småt mønstre 2 hold; et der køre 1- 1½ time i roligt tempo og en del snak og et andet hold der køre 2 timer med strammere kæder og mindre snak. Der køres hovedsagligt på store stier, for sikkerhedens skyld. Der vil blive annonceret på FB hver lørdag og giv gerne respons om deltagelse så der kan disponeres efter antal. Så find Cross-cyklen eller MTB'eren frem kom med i skoven og nyd løvfaldet.

Vinterspinning:

Der har været diskuteret muligheder for at vi skulle arrangere noget spinning i Langarver regi. Hvis nogen har input til dette og/eller har lyst til at deltage, agere instruktør m.m. er man velkommen til at skrive tilbage til tri-formanden. Punktet vil blive diskuteret på kommende Tri-møde.

-

VH Lars Rex Olsen