



Nyhedsbrev Langgarverne Tri foråret 2018

Vejret er i bedring og træningssæsonen er for alvor skudt i gang og vi har flere punkter til vores medlemmer.

Cykeltræning;

Landevejstræningen er skudt i gang og vi kører hver søndag kl. 08:00 fra klubben. Der er planlagt ture på 40 – 60 km, ca. 1½ - 2 timer som bliver lidt længere, når vi nærmer os sommeren. Der køres samlet i 2 gruppe med 25 – 26 km/t og 29 - 30 km/t i snit. Der bliver indlagt 3 – 5 intervaller af 3 km, der køres i valgt frit tempo og hvor der samles op.

Flere har måske lyst til at køre længere, så træningen afsluttes i nærheden af Hillerød, hvor nogle måske har lyst til at køre lidt længere og køre fra i eget tempo.

Der bliver meldt ud på Facebook om lørdagen inden, hvor man gerne må melde til.

Opvandsvømningen starter i maj måned (når vandtemperaturen er tættere på 16 grader) Rasmus melder ud på Facebook når sæsonen går i gang, Det bliver kl. 20:00 fra havnen i Sørup, som de andre år.

Stævner; tilmeldingen til klubbens deltagelse i forårsstævner, TriPåTyren og Kalkgraven, er slut, men man er velkommen til tage ud og heppe. TriPåTyren kan anbefales for tilskuere. Der arbejdes på, at vi kan få et klubløb i efteråret (efter sommerferien).

Svømning; Julie og Gitte har sagt ja til at træne os igen efter sommerferien, men vi mangler en træner til lørdagstræningen. Meld ind hvis du/i kender en ung (som ældre) person, der har lyst til hundse med os om lørdagen.

Våddragter; Cathrine holder en prøveseance i maj måned i svømmehallen. Hun melder ud på Facebook hvornår og der skal gives en melding tilbage om ønsker; str. og køn etc.

Alle er velkomne til at byde ind med ønsker og kommentarer til træningen og event, så vi kan blive bedre.

I ønskes en god træningssæson af triudvalget:

Cathrine, Jens J. Rasmus D, Guillermo og Lars R.