



Nyhedsbrev for tri-afdelingen – juni 2017

Vigtige datoer:

Klubløb:

Årets første tri stævne Kalkgraven den 11. juni 2017, mere info om stævnet kan ses [HER](#), eller eventuelt kontakte de løbsansvarlige som kan ses under event/klubløb 2017

Klubløb:

Årets anden tri stævne Stevns den 25. juni 2017, mere info om stævnet kan ses [HER](#), eller eventuelt kontakte de løbsansvarlige som kan ses under event/klubløb 2017

Indendørs svømning afslutter 31//5 med en lille "fest" på kanten, Jeg tager traditionen tro en kage med. Glædeligt at Julie indtil videre har sagt ja til at fortsætte til næste sæson, og vi arbejder på at få yderligere en træner.

Billetter kan afleveres efter træningen til Jens Vinding Johnsen der i år står for indsamlingen af billetterne. Det er også muligt, at aflevere dem i klublokalet - der står en lille kurv til det samme :-)
Lad os få samlet dem ind lidt kvikt, så vi kan være klar igen til efteråret.

Udendørs svømning er planlagt til at foregå om onsdagen kl. 20:00 i Esrum Sø ved ishuset i Sørup. Rasmus Dahl informerer nærmere om dette på FB.

Aktiviteten er ikke med træner, men en fællestræning hvor vi går i vandet sammen og tæller om alle kommer med op igen.

Den 7/6 kl 20:00 samme sted vil vi afholde en lille introduktion til Open Water, hvor Lermo og Lars Rex vil gennemgå udfordringerne ved svømning i sø og hav. Vi holder os på det lave vand og svømmer stille rundt. Alle er velkomne.

Cykeltræningen fortsætter om søndagen kl. 08:00 fra klubben.

Vi er typisk 3 - 10 deltager på flere niveauer og alle er velkomne hvis de er i besiddelse af en racercykel og har kørt før. Hjelm er påbudt og godt humør er velset. Hvis også man lytter efter hvad guiden siger, kan man få ros.....

Vi køre i 1,5 til 2 timer plus på forskellige ruter i Nordsjælland.

VH Lars Rex Olsen