



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



Nyhedsbrev for tri-afdelingen – september/oktober 2014

Kære alle.

Sæsonen er ved at gå lidt på hæld ift. udendørs cykling.

Svømning og vådragter

Til gengæld er der kommet rigtig godt gang i svømningen og en del af de nye medlemmer kommer også flittigt til denne. Fedt!

Til alle jer, der har lånt vådragter for sæsonen, så er det tid til at I får dem afleveret til mig igen. Jeg er meget dårlig til at få passet min egen svømning lige pt. (!), så derfor så skriv eller ring til mig, så vi kan aftale tidspunkt for aflevering af dragterne.

Jeg vil meget gerne have alle dragter retur inden 1. december 2014.

Facebook og informationsdeling

Husk at tilmelde jer vores Facebookgruppe – Langgarverne Tri. Dette er primært til de nye medlemmer, der måske ikke er klar over, at vi har i Langgarverne har to facebookgrupper; en der hedder "Langgarverne" og en specifik til tri "Langgarverne tri". Udover Forum på vores hjemmeside, så er det primært her, vi udveksler informationer.

Parforcetrail og sponsorater

Selvom det ikke er 100 % tri-relateret, får I lige noget information omkring vores nyligt afholdte Parforcetrail. Vi havde nogle sindssygt fede sponsorer på. Udover Zebla (produkt til vask, der fjerner svedlugt), Inov-8 (tasker og tøj), Equilibrium (fysioterapi nu åbnet i Løberiets lokaler), Rema 1000 (forplejningen) og naturligvis også Løberiet i Helsingørsgade (vores super-løbebutik, der forhandler vores klubbetøj, og hvor du får procentrabat, når du er medlem af Langgarverne), så havde vi også 32Gi på som energisponsor. Sidstnævnte har jeg aftalt, at jeg tager en snak med ift. at de gerne vil holde oplæg for os om ernæring og energi under træning, stævner mv. Mere så I nu er varslet om, at det er på vej. Jeg tænker, at det bliver i starten af det nye år.

Både Zebla og 32Gi kan købes hos Lars i Løberiet. ☺

Fællesmøde – notér datoen

Den 13. november afholdes der fællesmøde for hele klubben kl. 19.30 (efter løbetræningen) i Skovfløjen på Byskolen. Efter dette møde, der slutter kl. 21.30 afholder vi i tri-afdelingen et kort møde på en times tid, dvs. frem til kl. 22.30, hvor vi drøfter, hvad de nuværende medlemmer har af planer og ønsker for sæson 2015.



Til fællesmødet gælder:

- Overvej hvilke klubløb (rent løb), som du ønsker at anbefale, at de fremmødte medlemmer stemmer for (vi skal vælge 6-7 løb) samt hvilket tri-stævne (1 stk.) du ønsker skal være klubløb. Klubløb betyder, at Langgarverne betaler startgebyret og at vi laver et socialt arrangement ud af den fælles deltagelse.

Til trimødet bedes du overveje:

- Har du ønsker og behov for fælles cykeltræning?
- Har du ønsker og behov for fælles OW-træning?
- Skal vi lave træningsevents indenfor tri?
- Andet?

Alternativ tri-træning henover vinteren

René Nyberg står lige pt. i spidsen for et tilbud om at indføre mountainbike-træning og trailløb til tri'erne her henover vinteren. Målet med træningen er Hammertrail den 20. juni 2015. Vi havde et par Langgarverne afsted sidste år, og der kan maks. være 100 deltagere i alt. Dette taler vi også mere om den 13. nov.

Ny triklub i Hillerød

Derudover har Hillerød Fysioterapi og Træningscenter endelig officielt udmeldt, at de har startet deres egen triklub i Hillerød med Tommy Ulse og Peter Henning i spidsen. Det synes jeg er et super godt initiativ og et spændende projekt, der forhåbentligt giver langt flere triatleter i Hillerød. 😊

Som altid – skriv til mig, hvis du har spørgsmål eller sidder inde med noget, du har på hjerte.

Mange hilsner

Anne