



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



Nyhedsbrev for tri-afdelingen – august 2014

Kære alle.

Hillerød tri - hjælpere

Der mangler fortsat hjælpere til cykelruten og svømmehallen til Hillerød Tri søndag den 7. sep. Lørdagsopsætning af pladsen er fuldt booket med hjælpere. Husk at melde jer. Det er en af forudsætningerne for det forholdsvist billige kontingent/licens, at vi min. én gang om året hjælper til et af klubbens egne arrangerede løb/stævner. Det plejer at være sindssygt hyggeligt. Såfremt du/I ønsker at tage kæresten/ægtefællen/børnene med, så er de meget velkomne. Projektgruppen vil meget gerne tilgodese jeres ønsker om eks. at stå sammen på løberuten, så dagen ikke bliver ligeså lang. Hvis du alene har mulighed for at hjælpe i eks. 3 timer, så vil dette også blive taget imod med kyshånd! ☺ Til dette stævne modtager alle hjælpere en t-shirt samt en Buff som tak.

Og hvis dagen ikke passer, så er der også en oplagt mulighed ved at melde dig som hjælper til Parforcetrail den 5. oktober.

Tilmeld dig gerne til begge dele eller blot det ene af arrangementerne på event.

OW - svømning og svømmehalssvømning

Min ambition om at fortsætte OW-svøm frem til IM 70.3 Kronborg har jeg været nødt til at stoppe pga. kalenderudfordringer både den 3. og den 10. sep. Vandet er også ved at være pænt koldt, så OW-svøm havde sidste dag den 27. august.

Til gengæld har Lene på bestyrelsesmødet i mandags orienteret om, at svømmehalssvøm starter onsdag den 3. sep. kl. 20-21.30, hvor der vil være trænere på i form af Clara og Jakob – dog med undtagelse af sidste onsdag i hver måned, hvor der er selvtræning. Ligeså er der adgang til svømmehallen lørdag aften fra kl. 17-19, hvor der er selvsvøm. I bedes dog sørge for at lave aftaler, så I ikke svømmer alene, da der ikke er livreddere på i svømmehallen på dette tidspunkt.

Ironman København

Rigtigt mange Langgarvere deltog i Ironman og det var sindssygt fedt at følge alle jer, som jeg kender. Mig bekendt gennemførte alle tilmeldte Langgarvere, men jeg har ikke styr på alle, eftersom ikke alle har tilmeldt sig som Langgarvere, og jeg må desværre tilstå, at jeg ikke kender alle – endnu... Kæmpe stort tillykke til jer alle! Guillermo og andre har lagt fotos på Facebook i gruppen "Langgarverne Tri", som jeg håber I har set.

Mange hilsner

Anne