

NYT FRA TRI-UDVALGET

Hej alle.

Vi har allerede følgende på tegnebrættet for 2010, så sæt allerede nu kryds i kalenderen. Der vil blive lagt invitationer ud her på hjemmesiden med flere detaljer, når vi nærmer os de enkelte arrangementer. Der vil, ligesom tidligere år, blive en vis egenbetaling til arrangementerne, men mere om det senere.

Uge 8: Årets første træningssamling (ingen overnatning)

Lørdag:

08.00-10.00 Svømning på Højskolen

10.00-12.00 Brunch Down Under

12.00-13.30 Løb / MTB

13.30-15.00 Dampbad

15.30-17.30 Foredrag omkring træningsplanlægning

18.30- Fælles spisning

Søndag:

10.00 Cykeltræning iflg. skema.

Uge 23: Årets Tri-lejr og Herrenkoog Triathlon (OL distance og ½ Jern) (overnatning vil ske på vandrehjem)

Fredag:

Transport til det Sønderjyske/Nordtyske.

Fælles løbetræning / aftensmad

Lørdag:

Svømmetræning/Morgenmad

Deltagelse i Herrenkoog Triathlon som enten triatlet eller hepper.

Du skal selv sørge for tilmelding til stævnet - www.herrenkoog-triathlon.de

Med hensyn til indkvartering, som Tri-udvalget vil arrangere på vandrehjem i Niebüll, så skal vi have din tilmelding til træningslejren senest den 9. februar 2010. Din tilmelding til selve træningslejren mailes til: jesper.buus@scandic-hotels.com

Evt. udflugt med alle børnene

Herrenkoog Triathlon fest / pastaparty / alternativt finder vi selv på noget.

Søndag:

Morgenmad

Poetzsch tur/retur efter øl (ca. 80 km) / alternativt lang cykeltur hjem (ca. 185 km)

Uge 43: Årets afslutningsfest.

Lørdag:

08.00-10.00 Svømning

10.00-12.00 Brunch Down Under

12.00-14.00 SMT –Cup ??

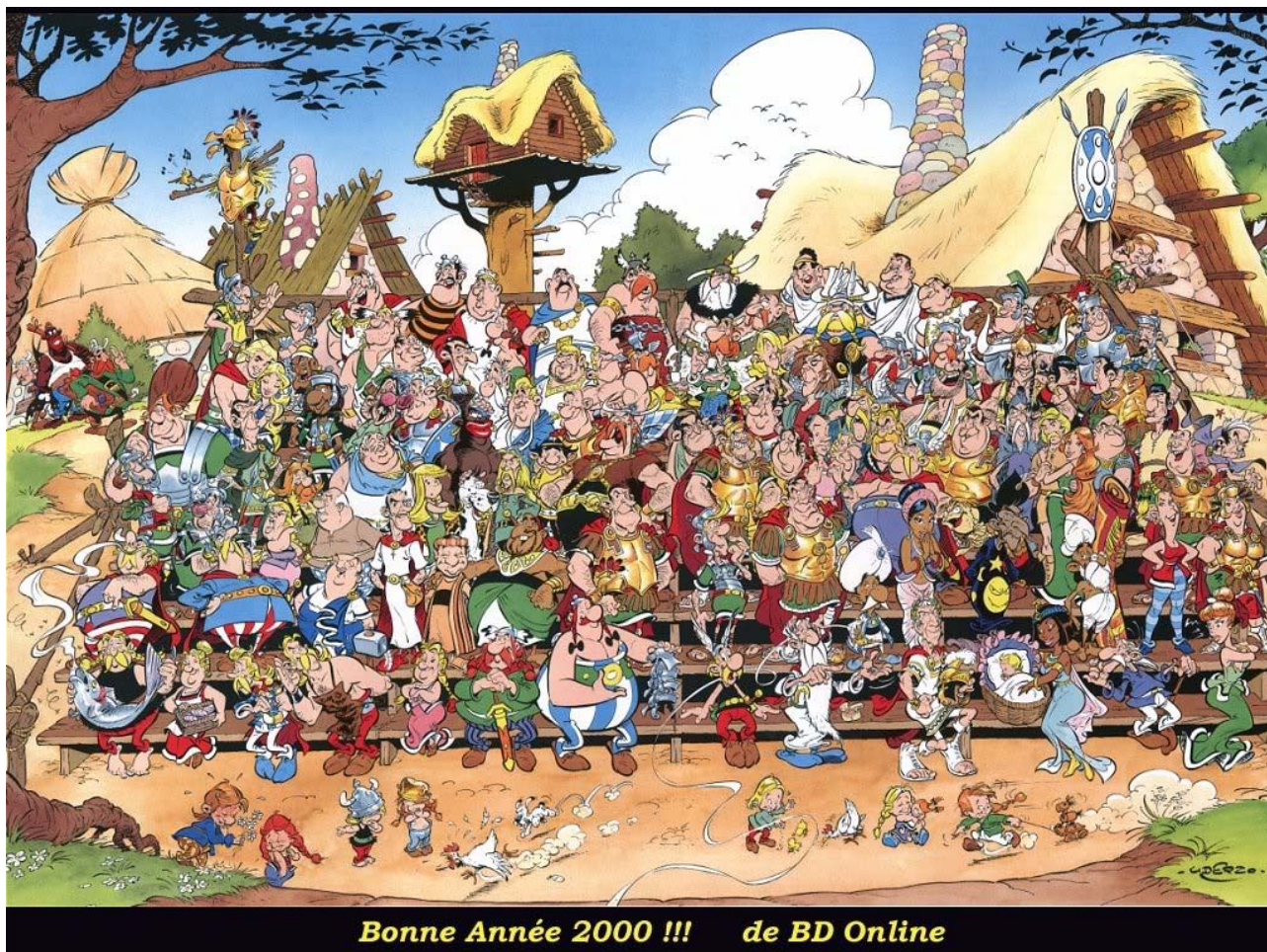
15.00-17.00 Leg/Hemmeligt

18.30 – fælles spisning

Søndag:

Der vil blive lagt væddemål ud på hvor mange og hvem der dukker op til dagens cykeltræning.

Ud over ovennævnte arrangementer, planlægger vi endnu en træningssamling i april. Evt. med en workshop omkring indstilling af cyklen, men klart mere om det senere.



Billede fra tri-lejren 2008:

Med venlig hilsen

Tri-udvalget

Jesper Buus, Peter Drejer, Hanne Andersen, Steen Hegelund