**Krydstræning sommer 2019 fra søndag 17.5 til søndag 16.8**

***Fælles krydstræning forinden torsdage og søndage:***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Torsdag kl. 17 fra havnen*** | ***Søndag kl. 9 fra havnen*** |
| ***2.4 Silkeborg Duathlon rute*** | ***22.3: Resenbro*** |
| ***23.4 Silkeborg Duathlon rute*** | ***5.4: Silkeborg Duathlon ruten*** |
| ***28.5 SMT Enkeltstartsrute + løb*** | ***19.4: Silkeborg Duathlon ruten*** |
| ***Samt teknik og krydstræning følgende to onsdage kl. 17.30:*** | ***26.4: Resenbro med kagebord kl. 11.30-13 ☺ ☺*** |
| ***22.4 Skiftetræning på Atletikstadion og krydstræning på Duathlon-ruten*** | ***3.5: Silkeborg Duathlon*** |
| ***12.8 Tekniktræning Østre Søbad og krydstræning på Silkeborg Tri-ruten*** | ***17.5 til 16.8 både lang cykeltur fra havnen kl. 9 og krydstræning typisk fra Resenbro kl. 9 se info nedenstående.*** |

Fra 17. maj til 16. august vil der være cykeltur fra havnen kl. 9.00 eller mulighed for krydstræning (man skifter mellem at cykle og løbe en eller flere gange) kl. 9 enten i Resenbro i ulige uger (med enkelte undtagelser), eller andre steder som det fremgår nedenstående. Denne oversigt kommer til at lægge på hjemmeside under træningstider og tri/cykeltræning samt under filer på facebooksiden smt træning:

Se denne oversigt for fremmøde- mere detaljeret program optræder de enkelte dage:

Uge 21-22-23-25-27-31-33: Resenbro, flad rute (Det hemmelige hegn/100 m nede af Porskærvej v. Resenbro) på følgende runde: <https://www.strava.com/routes/4371622>

Løbetur er ud på naturstien på ud-hjem rute med vendepunkt 1.5 km og 3.0 km på stien.

Husk Lås til cykel, så den kan låses fast til vores flotte hemmelige hegn ☺

Uge 24: Them runde, kuperet rute (der hvor naturstien krydser Rustrupvej). Cykelturen kan ses her: <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=feqxyxnsaardosij>   
Løbetur vil være ud af naturstien og retur

Uge 20+26+29: Rute ved Almind Sø- Østre Søbad- 1 time svøm-2½ eller 5 timers cyk- 1 eller 2 timers løb. Foregår på den kuperede Silkeborg Tri rute.

Uge 28-30-32: Silkeborg Tri ruten som åben fortræning sammen med Silkeborg tri, hvor der startes med svømning ved Østre Bad kl. 8.00 og cykling/løb fra kl. 9.00

Varme krydstræningshilsner

Cykelkaptajnerne og Sune

**Terminskalender for SMT Cuppen 2020**

1. SMT Stjerneløb - ONSDAG 01. april

2. Stjerneløb Hammel - TIRSDAG 21. april

3. Slåensø/Ryturen - ONSDAG 20. eller 27. maj

4. Enkeltstarten - TIRSDAG 2. juni

5. Aquathlon - TIRSDAG 16. eller 23. juni

6. Mini-tri - TIRSDAG 04. august

7. X-afdeling (TBA), men enten i september eller oktober

8. Silkeborgløbsruten (m/grill) - ONSDAG 16. september

9. MTB Cross Duathlon - **LØRDAG** 07. november (hvor der er tri-fest)

**2020 arrangementer triudvalget:** Følgende arrangementer er indtil nu planlagt for 2020 –

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Sted** | **Arrangement** | **Formål** |
| Lørdag den 22. februar 09.00 – 12.00 | Spejderhytten ved siden af Silkeborg Højskole | Triopstart | At informere alle interesserede triathleter om den kommende sæson – træningstider mm |
| Mandag den 16. marts  19.00 – 21.00 | Silkeborg Højskole | Ny i TRI | At give nye triathleter indblik i sporten, om træningsprogrammer, udstyr etc |
| Søndag den 26. april  Kl. 12.00?? | Gødvad – ved Silkeborg Duathlon startområde | Opsamling efter løbe/cykle træning | Hygge med kage efter en fælles fortræning på Silkeborg duathlon ruten |
| Lørdag den 16. maj | Viborg | Klubstævne  [Powerman](https://powermandenmark.com/) | At lave en fælles udflugt til VM Powerman stævnet i Viborg, hvor mange af SMT’s medlemmer er i konkurrence |
| Søndag den 31. maj | I ”hegnet” i Resenbro | Opsamling efter krydstræning | Hygge i græsset med kage efter en fælles træning |
| Søndag den 28. juni | I ”hegnet” i Resenbro | Opsamling efter krydstræning | Hygge i græsset med kage efter en fælles træning |
| Juli og august  12.7  26.7  9.8 | Østre Søbad | Opsamling efter fortræning til Silkeborg Triathlon | Hygge ved søen med kage efter en fælles træning |
| Lørdag den 7. november  18.00 - ? | ? | Tri afslutning | Fælles afslutning på en god Triathlon sæson, hvor årets triatleter bliver kåret |