**Krydstræning sommer 2019 fra søndag 19.5 til søndag 18.8**

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***Torsdag kl. 17 fra havnen*** | ***Søndag kl. 9 fra havnen*** |
| ***4.4 Silkeborg Duathlon rute*** | ***17.3: Resenbro*** |
| ***25.4 Silkeborg Duathlon rute*** | ***24.3: Silkeborg Duathlon ruten*** |
| ***9.5 Bakbjerg-Dubiathlon + løberute*** | ***7.4: Silkeborg Duathlon ruten*** |
| ***30.5 SMT Enkeltstartsrute + løb*** | ***21.4: Resenbro med kagebord kl. 11.30-13 ☺ ☺*** |
| ***Samt teknik og krydstræning følgende to onsdage kl. 17:***  | ***28.4: Big day i Lemming og omegn ☺*** |
| ***24.4 Skiftetræning på Atletikstadion og krydstræning på Duathlon-ruten*** | ***5.5: Silkeborg Duathlon*** |
| ***14.8 Tekniktræning Østre Søbad og krydstræning på Silkeborg Tri-ruten*** | ***19.5 til 18.8 både lang cykeltur fra havnen kl. 9 og krydstræning typisk fra Resenbro kl. 9 se info nedenstående.*** |

Fra 20. maj til 19. 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 tri:

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 17+20+26+29: BIG DAY ved Lemming, eller rute ved Almind Sø- Østre Søbad/Resenbro- 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