|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** | **Tur** |
| 26.1: Basis-træningsuge 2 (B2) efter trænings-programmer | 44-71-106km Rørbæk Sø: Gjessø, Hjøllund, Gludsted, Ejstrupholm, Nørre Snede, Vrads, Bryrup, Gl. Rye, Silkeborg  44 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=zlnbkqnddlscijkt>  71 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=iejxygblnslzkdwf>  106 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=nldkzmumzwsqcinf> |
| 2.2  B3 | 51-68-92 km. Dollerup rundt.  51 km: Grauballe-Hinge-Sinding <https://www.alltrails.com/explore/map/smt-cykling-hinge-so-rundt-51-km>  68 km: kragelund-munklinde-knudstrup- hinge sø <https://www.alltrails.com/de/explore/map/smt-68km-kragelund-munklinde-knudstrup-hinge-so/> 92 km: kragelund-karup-dollerup- vium- hinge-grauballe-gødvad <https://www.alltrails.com/de/explore/map/smt-92-km-kragelund-karup-dollerup-vium-hinge-grauballe-godvad/> |
| 9.2  B4 | 46-73-87 km: Truust- Hage- Kragelund- Virklund  46 km: Resenbro-Truust-Grønbæk-Hinge-Silkeborg <https://www.alltrails.com/de/explore/map/smt-45-km-resenbro-truust-hinge/>  73 km: Resenbro-Truust-Grønbæk-Hinge-Hauge-Kragelund-Gjessø-Silkeborg <https://www.alltrails.com/de/explore/map/smt-73-km-resenbro-truust-gronbaek-hinge-hauge-kragelund-gjesso-silkeborg/>  87 km: Resenbro-Truust-Grønbæk-Hinge-Hauge-Mausing-Kragelund-Bølling Sø-Gjessø-Virklund-Silkeborg  <https://www.alltrails.com/de/explore/map/smt-87km-resenbro-truust-gronbaek-hinge-hauge-mausing-kragelund-bolling-so-gjesso-virklund/> |
| 16.2  B5 | Laven-Ry-Yding-Gjessø 51-70-91 km  51 km: <https://www.alltrails.com/explore/map/smt-51km/>  70 km: <https://www.alltrails.com/explore/map/map--141886>  91km: <https://www.alltrails.com/explore/map/map--126477> |
| 23.2 B6 | 42-80-90 km: Gjessø, christianshede st, gludsted , hampen, bryrup, salten, glarbo , silkeborg.  42 km tur: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=abztyvmsjeehcdvr>  80 km tur [www.gpsies.com/map.do?fileId=qducwcjahckqwruf](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=qducwcjahckqwruf)  90 km tur [www.gpsies.com/map.do?fileId=nzhuiedaejgxtdgl](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=nzhuiedaejgxtdgl) |
| 1.3  B7 | 48-85-101 km: Voel-sorring-låsby-nr. vissing-javngyde- ry-ejer- bryrup-asklev med afstikker undervejs for de kortere ruter.  48 km tur  [www.gpsies.com/map.do?fileId=jzlkotzpioqjpdin](https://exchangeserver.dk/owa/redir.aspx?C=326269bfceaf4edab4f77eadca6ca30d&URL=http%3a%2f%2fwww.gpsies.com%2fmap.do%3ffileId%3djzlkotzpioqjpdin)  85 km tur  [www.gpsies.com/map.do?fileId=kpllomomtqlnpijz](https://exchangeserver.dk/owa/redir.aspx?C=326269bfceaf4edab4f77eadca6ca30d&URL=http%3a%2f%2fwww.gpsies.com%2fmap.do%3ffileId%3dkpllomomtqlnpijz)  101 km tur <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=cfeqbuhrmfafqvgi> |
| 8.3  B8 | 45-68-108 km Dollerup bakker  45 km: Gartnergården, øster bording, kragelund, klode mølle, skygge, engesvang, funder. <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=bbnbzgmddhtkbrux> 68 km: kragelund-munklinde-knudstrup- hinge sø <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=uutyfrolwsweujbh>  108 km: kragelund-dollerup Bakker- Linå: <https://www.alltrails.com/explore/map/map-4ef3011> |
| 15.3  B9 | 34-57-80-103 km: Hjøllund og rundstrækning ved Gludsted  34 km: 2X 17 km til Hjøllund  57 km: 2X17 km Hjøllund: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=dhbuykryibeognxb> +-23 km rundstrækning ved Gludsted med rulleskift: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=vgcuisoyiukbmphp>  80 km: Hjøllund + 2X rundstrækning  103 km: Hjøllund + 3X rundstrækning |
| 22.3  B10 | Afgang fra havnen kl. 9 mod Porskærvej 3, Resenbro:  30-60-90-120 km Åben x-træning med start kl. 9.30 I resenbro  3 km løb-31 km cykling-3 km løb  6-62-3  6-62-6-31-6  31 km cyk: [www.strava.com/segments/11609733](http://www.strava.com/segments/11609733)  14 km afkortnings-runde [www.strava.com/segments/9169365](http://www.strava.com/segments/9169365)  Løb på naturstien til vendepunkt efter 1.5 km eller 3.0 km  Eller lang cykeltur startende fra havnen kl. 9 forbi Resenbro, Kgs.bro, Fårvang, Pøt Mølle, Sorring, Silkeborg 81 km: <https://www.gpsies.com/mapOnly.do?fileId=yswrmytkqbgrmujm&isFullScreenLeave=true> |
| 29.3  B11 | 51-83-102 km Pøt Mølle tur: Svostrup-gjern-sall-Haurum-Skjød-Pøt Mølle-Voldby-Skovby-Høver-Jaungyde-Laven-Linå-Resenbro  51 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=zdsiunkvwbadqqei>  83 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=apjhuyvyalhvnygh>  102 km  [www.gpsies.com/map.do?fileId=rsjmilyzylfkkhfj](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=rsjmilyzylfkkhfj) |
| 5.4  B12 | 30-60-90 km: X-træning på Silkeborg Duathlon ruten. Vi mødes på havnen kl. 9 og kører til Gødvadskolen, Harsnablundvej 1-3 via Ege Alle og Poppelvej. Starttid 9.30 fra Gødvadskolen.  90cyk-12,5 km løb: 5 km løb-30 km cyk-2,5km løb-30km-2,5-30km-2,5km  60/10 km: 5-30-2,5-30-2,5  30 cyk- 7,5 km løb: 2,5-15-2,5-15-2,5  15 km cykelrute:  [ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016/map](http://ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016/map)  2.5 km løberute:  [ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016-loberute/map](http://ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016-loberute/map%202,5)  Eller lang cykeltur startende fra havnen kl. 9 forbi Gødvadskolen-Svostrup-Sjelle-Stjær-Laven-Silkeborg 80 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=opnyjdnwfepfilut> |
| 12.4  Specialiseringsuge 1 | 42-61-120 km Christianshede kirke og rundstrækning her.  42 km Tur til Christianshede Kirke og retur: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=kdqeimfofeopvmfb>  61 km: + rundstrækning på 3X 7 km. [www.gpsies.com/map.do?fileId=nzkhmuymxdzrufch](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=nzkhmuymxdzrufch)  120 km med 5X 7 km rundstrækning og ekstra tur over Gludsted- Vrads-Addit og Gl.Rye:  [www.gpsies.com/map.do?fileId=kvxsizjqitabvurt](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=kvxsizjqitabvurt) |
| 19.4  S2 | 30-60-90 km: X-træning på Silkeborg Duathlon ruten. Vi mødes på havnen kl. 9 og kører til Gødvadskolen, Harsnablundvej 1-3 via Ege Alle og Poppelvej. Starttid 9.30 fra Gødvadskolen.  90cyk-12,5 km løb: 5 km løb-30 km cyk-2,5km løb-30km-2,5-30km-2,5km  60/10 km: 5-30-2,5-30-2,5  30 cyk- 7,5 km løb: 2,5-15-2,5-15-2,5  15 km cykelrute:  [ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016/map](http://ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016/map)  2.5 km løberute:  [ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016-loberute/map](http://ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016-loberute/map%202,5)  Lang cykeltur 88km: havn-låsby- adslev- Hørning-stjær-ry- laven: https://www.gpsies.com/map.do?fileId=ogdkcmxacarietao |
| 26.4  S3 | 30-60-90 km: X-træning på Silkeborg Duathlon ruten. Vi mødes på havnen kl. 9 og kører til Gødvadskolen, Harsnablundvej 1-3 via Ege Alle og Poppelvej. Starttid 9.30 fra Gødvadskolen.  90cyk-12,5 km løb: 5 km løb-30 km cyk-2,5km løb-30km-2,5-30km-2,5km  60/10 km: 5-30-2,5-30-2,5  30 cyk- 7,5 km løb: 2,5-15-2,5-15-2,5  15 km cykelrute:  [ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016/map](http://ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016/map)  2.5 km løberute:  [ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016-loberute/map](http://ruteplanner.iform.dk/rute/silkeborg/duathlon-silkeborg-2016-loberute/map%202,5)  **Hygge i græsset med kage efter turen**  Lang cykeltur 90 km tur: <https://www.alltrails.com/de/explore/map/smt-lv-90-km-gjesso-christianshede-st-gludsted-hampen-love-bryrup-vards-fogstrup-salten-bakbjerg-glarbo-virklund-silkeborg/> |
| 3.5  S4 | **Duathlon Silkeborg**  <https://duathlonsilkeborg.dk/cms/ShowContentPage.aspx?ContentPageID=1&AliasPageName=default.aspx> |
| 10.5  S5 | 51-83-102 km Pøt Mølle tur: Svostrup-gjern-sall-Haurum-Skjød-Pøt Mølle-Voldby-Skovby-Høver-Jaungyde-Laven-Linå-Resenbro  51 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=zdsiunkvwbadqqei>  83 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=apjhuyvyalhvnygh>  102 km  [www.gpsies.com/map.do?fileId=rsjmilyzylfkkhfj](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=rsjmilyzylfkkhfj) |
| 17.5  S6 | 47-89-104 km: Ry- Messing- Ejer  SMT 47 km: Ry-Boes-Gl.Rye: <https://www.alltrails.com/explore/map/map-6194275>  SMT 89 km: Ry-Messing-Alken-Ejer- Gl. Rye <https://www.alltrails.com/explore/map/map-859555c>  SMT 104 km Ry-Firgårde- Virring-Ejer- Gl.Rye: <https://www.alltrails.com/explore/map/map-b5b8c48> |
| 24.5  S7 | 44-92-106km: Gjessø, Hjøllund, Gludsted, Ejstrupholm, Nørre Snede, Vrads, Bryrup, Gl. Rye, Øm Kloster, Boes og Ry-Laven  44 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=zlnbkqnddlscijkt>  92 km: Gjessø, Hjøllund, Gludsted, Ejstrupholm, Nørre Snede, Vrads, Bryrup, Gl. Rye, Silkeborg [www.gpsies.com/map.do?fileId=agcsxobfmvafasql](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=agcsxobfmvafasql)  106 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=nldkzmumzwsqcinf> |
| 31.5  S8 | **Kagehygge i græsset ved det hemmelige hegn Porskærvej 3 efter fælles træning**  SMT 54 km i hegnet. Løgager- Hinge Sø, Porskærvej 3: <https://www.alltrails.com/explore/map/map-2bce32e>  SMT 73 km: <https://www.alltrails.com/explore/map/map-ccc0aa1>  SMT 89 km: <https://www.alltrails.com/explore/map/map-d240cb4> |
| 7.6  Formtop 1 | 46-75-126 km Linå-Tulstrup-Stjær-Jeksen-Norsminde-Skanderborg-Laven  46 km: <https://www.alltrails.com/explore/map/map--141891>  75 km: <https://www.alltrails.com/explore/map/smt-cykling-jeksen-75-km>  126 km: <https://www.alltrails.com/explore/map/map--141893> |
| 14.6  F2 | 55-96-132 km: Vrads-Løve-Brædstrup-Tønning-Vestbirk-Yding-Svejstrup-Ry-Silkeborg.  55 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=kkdxyadaqubiqsec>  96 km:  [www.gpsies.com/map.do?fileId=ylcbhlykuxirrduk](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=ylcbhlykuxirrduk)  132 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=cslfekgjilatgkhf> |
| 21.6  Recovery | Laven-Ry-Yding-Gjessø 51-91-136 km  51 km: <https://www.alltrails.com/explore/map/smt-51km/>  91km: <https://www.alltrails.com/explore/map/map--126477>  136 km Gjessø-vrads-bryrup-sdr.vissing-Tønning-yding skovhøj-tåning-alken-boes-ry-låsby-mollerup-linå-resenbro-gødvad-silkeborg:  [<https://www.alltrails.com/explore/map/136-km-gjesso-vrads-bryrup-sdr-vissing-tonning-yding-skovhoj-taning-alken-boes-ry-lasby-mollerup-lina-resenbro-godvad-silkeborg/>](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=qtngexxefjvjpdnm) |
| 28.6  S1 | **Hygge i græsset med kage efter en fælles træning**  SMT 45 km i Hegnet århus vej- Låsby- Svostrup: [https://www.alltrails.com/explore/map/map-1d0932d](https://www.alltrails.com/explore/map/map-1d0932d/edit)  SMT 75 km i hegnet: Linå-Stjær-Låsby-Svostrup- Hegnet: <https://www.alltrails.com/explore/map/map-e22cb9d>  SMT 95 km i hegnet- Århusvej- Stjær- Gjern<https://www.alltrails.com/explore/map/map-7da18d0> |
| 5.7  S2 | Fælles fortræning Silkeborg Tri Ruten med svømning kl. 8 ved Østre Bad, Almindsø og  Cykling kl. 9 på Silkeborg tri rute 45 km : [www.strava.com/segments/7309815](http://www.strava.com/segments/7309815)  1-4 runder alt efter racedistance.  Evt. afkortning 17 km smt minitri-runde: [www.strava.com/segments/5078604](http://www.strava.com/segments/5078604)  Løb på Silkeborg tri ruten efterfølgende  Eller:  51-74-102 km: Them-Alken- Ry-Låsby-Grønbæk-Havn  51 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=mrpqsjbywrmvlvvi>  74 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=hnotgunhtfekdlnx>  102 km: [www.gpsies.com/map.do?fileId=rvxxwavgwqdglcrh](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=rvxxwavgwqdglcrh) |
| 12.7  S3 | Fælles fortræning Silkeborg Tri Ruten med svømning kl. 8 ved Østre Bad, Almindsø og  Cykling kl. 9 på Silkeborg tri rute 45 km : [www.strava.com/segments/7309815](http://www.strava.com/segments/7309815)  1-4 runder alt efter racedistance.  Evt. afkortning 17 km smt minitri-runde: [www.strava.com/segments/5078604](http://www.strava.com/segments/5078604)  Løb på Silkeborg tri ruten efterfølgende og **Hygge ved Almindsø med kage efter en fælles træning**  Eller:  44-71-106km til bl.a. Rørbæk Sø: Gjessø, Hjøllund, Gludsted, Ejstrupholm, Nørre Snede, Vrads, Bryrup, Gl. Rye, Silkeborg  44 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=zlnbkqnddlscijkt>  71 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=iejxygblnslzkdwf>  106 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=nldkzmumzwsqcinf> |
| 19.7  S4 | Fortræning Silkeborg Tri Ruten med svømning kl. 8 ved Østre Bad, Almindsø og  Cykling kl. 9 på Silkeborg tri rute 45 km : [www.strava.com/segments/7309815](http://www.strava.com/segments/7309815)  1-4 runder alt efter racedistance.  Evt. afkortning 17 km smt minitri-runde: [www.strava.com/segments/5078604](http://www.strava.com/segments/5078604)  Løb på Silkeborg tri ruten efterfølgende  Eller:  45-68-108 km Dollerup bakker  45 km: Gartnergården, øster bording, kragelund, klode mølle, skygge, engesvang, funder. <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=bbnbzgmddhtkbrux> 68 km: kragelund-munklinde-knudstrup- hinge sø <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=uutyfrolwsweujbh>  108 km: kragelund-dollerup Bakker- Linå: <https://www.alltrails.com/explore/map/map-4ef3011> |
| 26.7  S5 | Fælles fortræning Silkeborg Tri Ruten med svømning kl. 8 ved Østre Bad, Almindsø og  Cykling kl. 9 på Silkeborg tri rute 45 km : [www.strava.com/segments/7309815](http://www.strava.com/segments/7309815)  1-4 runder alt efter racedistance.  Evt. afkortning 17 km smt minitri-runde: [www.strava.com/segments/5078604](http://www.strava.com/segments/5078604)  Løb på Silkeborg tri ruten efterfølgende og **Hygge ved Almindsø med kage efter en fælles træning**  Eller:  45-75-105km: Silkeborg-Kragelund-Hauge-Vinderslev-Hinge-Grønbæk-Resenbro.  45 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=fvqalhdrnevjbqyf>  75 km:  [www.gpsies.com/map.do?fileId=kbjbpomhusdurmeu](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=kbjbpomhusdurmeu)  105 km er modsatte vej: resenbro-truust-grønbæk-hinge-knudstrup- munklinde-kragelund-asklev- virklund: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=vewtfegqgxxutdvg> |
| 2.8  S6 | 46-75-126 km Linå-Tulstrup-Stjær-Jeksen-Norsminde-Skanderborg-Laven  46 km: <https://www.alltrails.com/explore/map/map--141891>  75 km: <https://www.alltrails.com/explore/map/smt-cykling-jeksen-75-km>  126 km: <https://www.alltrails.com/explore/map/map--141893> |
| 9.8  S7 | Fælles fortræning Silkeborg Tri Ruten med svømning kl. 8 ved Østre Bad, Almindsø og  Cykling kl. 9 på Silkeborg tri rute 45 km : [www.strava.com/segments/7309815](http://www.strava.com/segments/7309815)  1-4 runder alt efter racedistance.  Evt. afkortning 17 km smt minitri-runde: [www.strava.com/segments/5078604](http://www.strava.com/segments/5078604)  Løb på Silkeborg tri ruten efterfølgende og **Hygge ved Almindsø med kage efter en fælles træning**  Eller:  48-85-101 km: Voel-sorring-låsby-nr. vissing-javngyde- ry-ejer- bryrup-asklev med afstikker undervejs for de kortere ruter.  48 km tur  [www.gpsies.com/map.do?fileId=jzlkotzpioqjpdin](https://exchangeserver.dk/owa/redir.aspx?C=326269bfceaf4edab4f77eadca6ca30d&URL=http%3a%2f%2fwww.gpsies.com%2fmap.do%3ffileId%3djzlkotzpioqjpdin)  85 km tur  [www.gpsies.com/map.do?fileId=kpllomomtqlnpijz](https://exchangeserver.dk/owa/redir.aspx?C=326269bfceaf4edab4f77eadca6ca30d&URL=http%3a%2f%2fwww.gpsies.com%2fmap.do%3ffileId%3dkpllomomtqlnpijz)  101 km tur <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=cfeqbuhrmfafqvgi> |
| 16.8  S8 | Laven-Ry-Yding-Gjessø 51-91-136 km  51 km: <https://www.alltrails.com/explore/map/smt-51km/>  91km: <https://www.alltrails.com/explore/map/map--126477>  136 km Gjessø-vrads-bryrup-sdr.vissing-Tønning-yding skovhøj-tåning-alken-boes-ry-låsby-mollerup-linå-resenbro-gødvad-silkeborg:  [<https://www.alltrails.com/explore/map/136-km-gjesso-vrads-bryrup-sdr-vissing-tonning-yding-skovhoj-taning-alken-boes-ry-lasby-mollerup-lina-resenbro-godvad-silkeborg/>](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=qtngexxefjvjpdnm) |
| 23.8  F1 | 55-96-132 km: Vrads-Løve-Brædstrup-Tønning-Vestbirk-Yding-Svejstrup-Ry-Silkeborg.  55 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=kkdxyadaqubiqsec>  96 km:  [www.gpsies.com/map.do?fileId=ylcbhlykuxirrduk](http://www.gpsies.com/map.do?fileId=ylcbhlykuxirrduk)  132 km: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=cslfekgjilatgkhf> |
| 30.8  F2 | Silkeborg tri |
| 6.9 | 57-80-103 km: Hjøllund og rundstrækning ved Gludsted  57 km: 2X17 km Hjøllund: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=dhbuykryibeognxb> +-23 km rundstrækning ved Gludsted med rulleskift: <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=vgcuisoyiukbmphp> :  80 km: Hjøllund + 2X rundstrækning  103 km: Hjøllund + 3X rundstrækning |
| 13.9 | Laven-Ry-Yding-Gjessø 51-70-91 km  51 km: <https://www.alltrails.com/explore/map/smt-51km/>  70 km: <https://www.alltrails.com/explore/map/map--141886>  91km: <https://www.alltrails.com/explore/map/map--126477> |
| 20.9 | 51-68-92 km.  51 km: Grauballe-Hinge-Sinding <https://www.alltrails.com/explore/map/smt-cykling-hinge-so-rundt-51-km>  68 km: kragelund-munklinde-knudstrup- hinge sø <https://www.alltrails.com/de/explore/map/smt-68km-kragelund-munklinde-knudstrup-hinge-so/> 92 km: kragelund-karup-dollerup- vium- hinge-grauballe-gødvad <https://www.alltrails.com/de/explore/map/smt-92-km-kragelund-karup-dollerup-vium-hinge-grauballe-godvad/> |
| 27.9 | 46-73-87 km fra havnen kl. 9: Resenbro-Truust-Hinge-Hauge-Mausing-Kragelund-Bølling Sø-Gjessø-Virklund-Silkeborg  46 km: Resenbro-Truust-Grønbæk-Hinge-Silkeborg <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=ogzyaymdzuwcstxr>  73 km: Resenbro-Truust-Grønbæk-Hinge-Hauge-Kragelund-Gjessø-Silkeborg <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=qrsfddisgopdjwno>  87 km: Resenbro-Truust-Grønbæk-Hinge-Hauge-Mausing-Kragelund-Bølling Sø-Gjessø-Virklund-Silkeborg  <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=yzhlkyvatpkxbkro> Fælles afslutning med kakao og kage i klubhuset |
| I oktober | Egen organiseret træning |

**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 | Hygge ved søen med kage efter en fælles træning Silkeborg Triathlon |
| Lørdag den 7. november 18.00 - ? | ? | Tri afslutning | Fælles afslutning på en god Triathlon sæson, hvor årets triatleter bliver kåret |