

Nyhedsbrev Team Triathlon Herning marts 2008

Tiden går, som tid har for vane, og endnu er gang går vinteren på hæld og foråret er så småt ved at stikke sit varmere, mere solrige og lysere ansigt frem. Med forårets komme, stiger for triathleter såvel træningslysten som træningsaktiviteten. Dette synes også at være tilfældet for TTHs medlemmer.

Vi går i TTH en utrolig spændende sæson 2008 i møde. Vi sender i år en flok på syv mand til ironman Roth, 2 mand til ironman Lanzarote, samt en mand til ironman Brasilien. En større gruppe har seriøst sigte på DM lang tri i Juelsminde, og adskillige har Wonderful Copenhagen Marathon i sigte. Vi regner med at stille talstærkt til start i klassiske stævner som Holstebro og silkeborg. Desuden synes lysten til at deltage i yderligere stævner, samt at få trænet en masse gode træningspas at være ganske stor hos TTHs medlemmer.

I hvert fald må man konstatere, at der gennem hele vinteren har været et godt fremmøde til vores svømmetræninger, og at der bliver gået til vaflerne og ikke givet ved dørene ved disse træninger. Vi har i efteråret fået et par nye medlemmer. Det er altid fantastisk glædeligt med nyt blod i klubben, så tag godt imod disse, og hjælp dem til at finde sig til rette i TTH



TTH medlemmer i stødet til Julefrokosten

Klubaftener

Også til vore klubaftener har fremmødet været stort, vi har lyttet og er forhåbentlig blevet inspirerede efter aftener med Rasmus Henning, Bent Andersen og Henrik Skovby. Vi har desuden haft en hyggelig aften hos Henning Jørgensen, hvilket Frank Hjøllund har skrevet et indlæg om til dette nyhedsbrev.

Vi har i bestyrelsen vedtaget at vi kun afholder klubaftener når der er noget specifikt på programmet, da det er disse aftener der har haft klart bedst fremmøde. Vi arbejder pt. på at afholde en klubaften med undervandsoptagelser af vores individuelle svømmestile, således man kan få finpudset sin svømmeteknik. Alle klubaftener vil blive annonceret på vores hjemmeside.

Hjemmeside

Vores hjemmeside har fået en ansigtsløftning. Vi har blandt andet fået en aktivitetskalender hvor man kan orientere sig om fremtidige arrangementer der kunne være interessante for TTHs medlemmer. Denne forventes opdateret snart. Der er desuden kommet direkte link til Dansk Triathlon Forbund, således man kan holde sig ajourført omkring hvad der sker i Triathlonsporten i Danmark og resten af verden. Der skal lyde en stor tak til Rene for arbejdet han udfører i forbindelse med hjemmesiden.

Supercup

Vores nye tiltag med en supercup der løber over hele sæsonen har fået en formidabel begyndelse. I hver af de tre hidtil afviklede afdelinger har der været omtrent 15 TTHere med. Der har endog været indgivet protester mod ukorrekt påklædning, jo det lader til at folk rigtig gerne vil slå deres klubkammerater. Stillingen kan altid ses på vores hjemmeside.

For lige at repetere reglerne er det jo de fem bedste resultater for hver enkelt deltager der tæller. Gennemfører man 6, 7, 8 eller alle 9 stævner tildeles man henholdsvis 2, 4, 6 og 10 bonuspoint. Der er ingen krav om man skal stille op i klubbøj eller for TTH, men som altid ser vi naturligvis gerne at begge dele gør sig gældende.

I finalen i Skjern tildeles vinderen 25 point, nr. 2. 24 point osv. mod normalt 20, 19, 18 osv. Her følger datoer for de resterende 6 afdelinger:

4. afdeling: søndag 30.03, Crossduathlon i Viborg (3-10-3-10-3)

5. afdeling: tirsdag 22.04, o-løb i Birkebæk plantage (endnu ukendt distance)

6. afdeling: torsdag 01.05, Holstebro triathlon (650-30-7)

7. afdeling: mandag 09.06, 1000 m. svømning i Herning svømmehal, 50 m bassin

8. afdeling: søndag 17.08, 30 km. enkeltstart.

9. afdeling: lørdag 06.09, Skjern triathlon (400-28-4,9)



Jesper Melgaard har taget føringen til 3. afdeling af Supercuppen. Nvtårsløbet.

Coach Skovby

Henrik Skovby er jo som bekendt vores svømmetræner ved vores mandagstræninger. Derudover har han tilbudt at hjælpe med andre træningsspørgsmål også angående cykling og løb samt træning generelt. Tag blot disse spørgsmål med til Henrik på en mandag træningsaften, og så vil han besvare efter bedste evne.

Det kan desuden også være en god ide, at få Skovby til lægge særligt mærke til netop en ting, du arbejder med på din svømmestil over et par mandage, og på den måde se om du udvikler dig i positiv retning eller få vejledning til forbedringer.

Henrik Skovby har desuden lavet program og vil fungere som indpisker de lørdage hvor der skal køres tempocykling



Coach Skovby

Køleskabskalender

Igen i år følger med forårs nyhedsbrevet en køleskabskalender(eller skilsmissekalenderen som nogle var hurtige til at døbe den sidste år) der indeholder datoer for træninger i TTH og stævner der kan have interesse for TTHere. Disse datoer vil ligeledes komme på vores aktivitetskalender på hjemmesiden

Vores faste træningspas i form af svømmetræninger og løbetræninger med løbeklubben er ikke på kalenderen. Der vil heller ikke være x-træningspas og lange løbeture på kalenderen, disse vil blive arrangeret når efterspørgslen er der, så det er altid et must at følge med på TTHs hjemmeside.

Weekendtræninger

Igen i år vil vi afvikle søndagscykelture med efterfølgende løbeture. Cykelturene starter altid fra klubhuset kl. 9.30. Hver anden søndag er intensiteten i højsædet, og hver anden søndag er det distancen der er i højsædet. **Ingen hjelm: ingen cykling**

Kort og hårdt

På de korte ture køres der fælles opvarmning til en kortere rundstrækning. Her køres en fælles runde så alle kender ruten. Herefter køres der med høj intensitet i omegnen af en halv time. Intensiteten

skal gerne ligge omkring den anaerobe tærskel. For de fleste ligger denne mellem 80 og 90 % af den maksimale belastning, og kategoriseres ved at man ophober mere syre end kroppen kan nå at komme af med. Efter endt AT træning kan der køres direkte hjem eller via en omvej alt efter hvor km. sulten man er. Der køres efter program af Henrik Skovby, og Skovby og Palshøj er turguider.

Lang og langsomt

På de længere ture køres der i et mere adstadigt tempo. Turene bliver tilrettelagt således at man efter ca. to timers kørsel vil være i umiddelbar nærhed af Herning. Her kan man så bestemme om man vil cykle hjem eller om man vil køre en sløjfe og få nogle ekstra km.

Der vil blive forsøgt at køre i samlet flok, men er niveauforskellene for store kan man naturligvis splitte gruppen op, så alle kan få noget ud af træningen.

Er man i tvivl om man kan følge med, kan det være en god ide at aftale med en man er på niveau med, også dukker op.

Jeg vil dog understrege at ingen bliver overladt til sig selv, medmindre dette er en klar aftale. Turguider er Jesper "Horsens" Kjærgård og Lars "Diesel" Olesen.

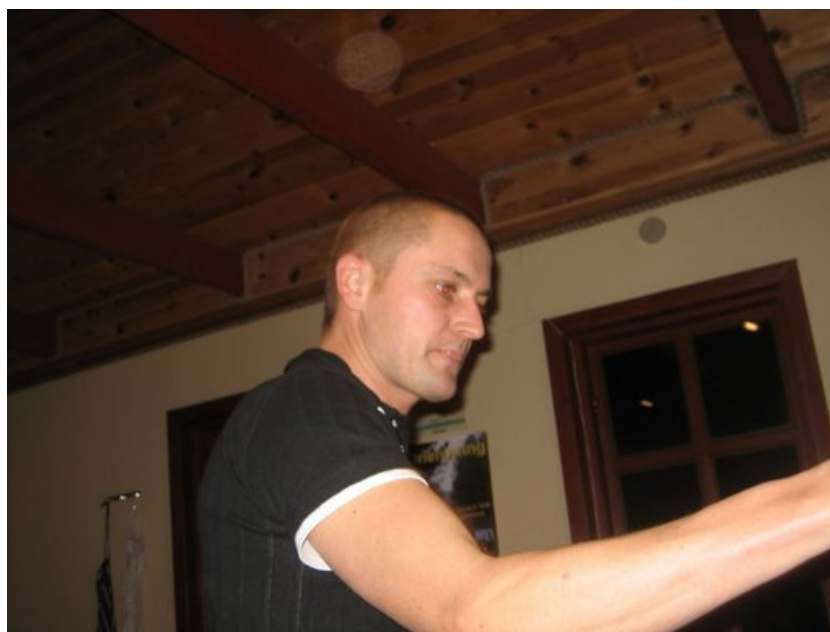
TTH stævner

Vi afholder traditionen tro igen i år såvel Herning Triathlon som Kvindetriathlon. Datoerne er henholdsvis 15. juni og 30. august.

Vi har valg at flytte Herning Triathlon til Herning Svømmehal og opgradere distancen til en kvart ironman (950-45-10,5). Vi håber at dette kan trække flere deltagere til og at vi i løbet af nogle år kan få skabt et stævne, der kan trække et tilbagevendende højt antal deltagere til.

Vores stævner har flere funktioner. De hjælper med at holde stævneaktiviteten i triathlon Danmark i gang. De udgør en vigtig del af TTHs økonomiske fundament. De er med til at skabe opmærksomhed omkring TTH og triathlonsporten, og igennem disse kan folk få vakt interessen for triathlon, og TTH kan derigennem få flere medlemmer.

Ønsker man selv at deltage i stævnerne skal man som hovedregel stille med en hjælper i stedet for en selv. Vi håber i bestyrelsen at folk er lige så gode til at melde sig som hjælpere som i 2007.



Henrik Palshøj. I år turguide, festarrangør og deltager i Ironman Roth

TTH træningslejr

Vi har i år valgt, at lave træningsweekenden, så alle kan deltage uden overnatning....
Her kommer en redigeret udgave af programmet som vi har ændret lidt på .

Lørdag: Medbring selv forplejning til turen.

Vi mødes kl. 11.00 Jyllandsgade 30 , Vildbjerg og cykler ruten igennem som opvarmning.

Derefter laver vi X træning

Vi løber 1,5 km i skoven derefter cykler vi 8,5 km. på landevej:

Vi løber 4 x og cykler 3 x, eller hvor mange gange du/ i nu har lyst til .

Der er kaffe/ frugt i det smukke forårsvejr i skoven.

Kl. 15.00- 16.00 er der familie svømning i Vildbjerg, med alle faciliteter, varmtvands bassin, spa og rutschebane..Så tag endelig ungerne med.

Vi spiser sammen kl. 18.00 hos Lars og Helle: 3 retters gourmet menu til de voksne .
pasta & kødsauce til ungerne.

Menuen er :

- Kyllingebryst med salat og flutes.
- Oksefilet med smørstegte kartofler, fløde sauce og grønt.
- Til dessert: hjemmelavet islagkage
- Vin til maden, vand, kaffe og lidt Chips

Af hensyn til mad bestilling vil vi meget gerne hurtig have besked på, hvor mange i kommer.senest fredag d. 28-3.08

Efter spisning udfordrer vi til en gang hit med sangen ;)

Prisen for denne dag er 150 kr. pr. voksen- børn deltager gratis.

Søndagens program:

Vi mødes i Jyllandsgade 30, Vildbjerg kl. 10.00 cykler Trehøje rundt på 2 ruter.

Vi starter sammen og kører første del af ruten som en fælles tur.

Efter ca.30 km, deler vi ruten. Et hold til dem der vil køre 100 km. og et til dem der vil køre 50 km.

Derefter er der en lille løbe tur på ca. 5 km og en lidt længere på ca. 14 km.

Prisen for sandwiches og frugt er inkluderet i de. 150 der betales for spisning lørdag aften.

Vi glæder os til, at se hele tri klubben til denne weekends hygge tur .

Venlig hilsen Peter Lars & Helle

Klubaften hos Henning Jørgensen Cykler

Onsdag den 7/3 2008 kl. 18.30 afholdt TTH klubaften hos vores mangeårige sponsor – Henning Jørgensen Cykler.

Henning og Else Marie havde disket op med foredrag, cykelopmåling, afprøvning af klubtøj samt nyheder fra Craft og ikke mindst kaffe og kage.

Vi lagde ud med et spændende foredrag om Hennings imponerende karriere.

Han startede som mange andre med at spille fodbold, og som førstears yngling blev han rykket op som senior. Fodbolden var dog svær at forene med cyklingen, og det var her viste Henning rigtig gode takter. Allerede i den første sæson som A-rytter havde han succes, og inden længe blev han udtaget til landsholdet for at deltage i WM.

Det er blevet til talrige WM deltagelser og to gange har han repræsenteret Danmark til OL. Hans bedste sæson bød på over 20 sejre ud af 26 mulige i den danske A-klasse, hvor nogle af modstanderne var Verner Blautzun, Eigil Sørensen, Benny Pedersen m.fl. Danmarksmester blev han dog ikke dette år, da selv hans holdkammerater mente han var for suveræn, og derfor kørte imod ham. Dette kunne dog ikke holde Henning fra at blive nr. 3, mens mesterskabet ikke gik til Herning CK, men i stedet Benny Pedersen fra Skive.

Samme år til WM kørte han et af hans bedste løb, og man kunne let føle med ham da han fortalte om opløbet hvor alt gik perfekt indtil han i sprinten for regnbuestriberne rev sin fod løs fra tåclipsen, og endte med en tangering af hans 6. plads i stedet for en som minimum sikker 2. plads. Landsholdets mekaniker havde fået besked på ikke at skifte hans noget slidte tåclips, men på selve dagen for løbet, havde han alligevel valgt at skifte den, uden at fortælle Henning om det.

Efter foredraget fortalte Henning omkring indstilling af cykler samt cykelmaterialer hvor han viste hvordan en top Trek carbon ramme ser ud inden den bliver samlet.

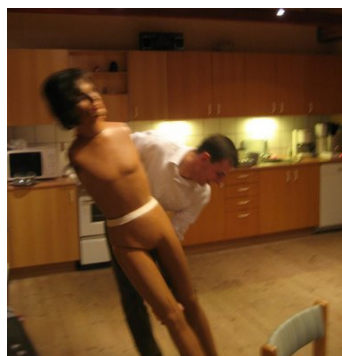
Som toppen af kransekagen hev han lige to Cervelo stel frem til ca. 18.000 kr. magen til dem CSC kører Tour de France på.

Nu var turen kommet til Else Marie som serverede kaffe og kage samt viste nyheder frem fra Craft. Derefter var der godt gang i afprøvningen af tøj mens andre så på cykler eller handlede sko, hjelme og andet udstyr eller blev opmålt til indstilling af cykel.

Næste års tur til Henning Jørgensen Cykler er allerede i støbeskeen, og vil blive anden uge i marts 2009, hvor vi endnu engang vil bestille klubtøj fra Craft.

Husk at Henning Jørgensen Cykler giver alle fra TTH 10% rabat på ikke nedsatte varer året rundt. Støt vore sponsorer – de støtter os!

Frank Hjøllund



Frank med et af sine trofæer.

Køleskabskalender marts-september 2008

Marts

Tor 20. marts: Cykelopstart, ved foderstoffene ved Snejbjerg, turguide Jan Olesen

Søn 23. marts: Lang cykling + løb, turguide Kjærgård/Lars Peder, afgang 9.30

Søn 30 marts: 4. afdeling Supercup, DM crossduathlon, Viborg

April

Søn 06. april: Herning Forårsløb, 5 km, 10 km. og 21,1 km.

Lør. 12. april: Lang cykling + løb, turguide Kjærgård/Lars Peder, afgang 9.30

Søn. 13. april: Træningslejr Team Triathlon Herning

Søn. 20. april: Lang cykling + løb, turguide Kjærgård/Lars Peder, afgang 9.30

Tir. 22. april: 5. afdeling Supercup, o-løb, Birkebæk Plantage

Lør. 26. april: Skjern å Challenge, 10 km., 21,1 km, 42,2 km.

Søn. 27. april: Kort cykling + løb, turguide Skovby/Palshøj, afgang 9.30
Der køres omgange ved Skærbæk Savværk

Maj

Tor. 01. maj: 6. afdeling Supercup, Holstebro Triathlon (650-30-7)

Søn. 04. maj: Lang cykling + løb, turguide Kjærgård/Lars Peder, afgang 9.30

Søn. 11. maj: Kort cykling + løb, turguide Skovby/Palshøj, afgang 9.30
Der køres omgange ved Skærbæk savværk

Søn. 18. maj: Wonderful Copenhagen Maraton
DM duathlon, Esbjerg (10-40-5)

Lør. 24. maj: Brande minitriathlon + miniduathlon

Lanzerote Ironman

Søn. 25. maj: Brasilien Ironman

Kort cykling + løb, turguide Skovby/Palshøj, afgang 9.30
Der køres omgange ved Skærbæk savværk

Juni

Søn. 01. juni: Haderslev Triathlon + Duathlon

Lang cykling + løb, turguide Kjærgård/Lars Peder, afgang 9.30

Søn. 08. juni: DM sprint, Ganløse (750-20-5)

Lang cykling + løb, turguide Kjærgård/Lars Peder, afgang 9.30

Man. 09. juni: 7. afdeling Supercup, 1000m. svømning i Herning Svømmehal

Lør. 14. juni: Kort cykling + løb, turguide Skovby/Palshøj, afgang 9.30
Der køres omgange ved vindmøllerne ved Hauge

Søn. 15. juni: Herning Triathlon (950-45-10,5)

Søn. 22. juni: Frøs Triathlon, Jels (500-22-5) eller (1,9-90-21,1)

Lang cykling + løb, turguide Kjærgård/Lars Peder, afgang 9.30

Søn. 29. juni: DM kort triathlon, Guldborgsund (1500-40-10)

Kort cykling + løb, turguide Skovby/Palshøj, afgang 9.30
Der køres omgange ved vindmøllerne ved Hauge

Juli

Søn. 06. juli: Lang cykling + løb, turguide Kjærgård/Lars Peder, afgang 9.30

Søn. 13. juli: Roth Ironman

Søn. 20. juli: Lang cykling + løb, turguide Kjærgård/Lars Peder, afgang 9.30

Søn. 27. juli: Kort cykling + løb, turguide Skovby/Palshøj, afgang 9.30
Der køres omgange ved vindmøllerne ved Hauge

August

Søn. 03. aug.: Lang cykling + løb, turguide Kjærgård/Lars Peder, afgang 9.30

Søn. 10. aug.: DM lang triathlon, Juelsminde (1900-90-21,1)

Søn. 17. aug.: 8. afdeling Supercup, Enkeltstart

Søn. 24. aug.: Kort cykling + løb, turguide Skovby/Palshøj, afgang 9.30
Der køres omgange ved Skærbæk savværk

Lør. 30. aug.: Kvindetriathlon (200-16-4)

Søn. 31. aug.: Silkeborg Triathlon (950-45-10,5) eller (1,9-90-21,1)

September

Lør. 06. sep.: Finale Supercup, Skjern Triathlon (400-28-4,9)

DM klubhold, Ganløse (750-20-5)

Lør. 20. sep.: Herningløbet

Søn. 28. sep.: Berlin Maraton