

Nyhedsbrev

Marts 2006

Hej triatleter!

Det begynder at lugte lidt af forår, og en ny sæson står for døren. Cyklen trænger til at blive luftet, og rigtige stævner sår for døren

Med dette nyhedsbrev får I lige en kort orientering om klubben lige nu—de forestående aktiviteter og endelig vort stævne den 20. maj,

hvor vi mangler nogle hjælpere.

Cykeltræningen begynder den 1. april. Det kan du læse mere om nedenfor.

Træningslejren bliver til en træningsfredag/lørdag. Vi har været for sent med en dato. Det må vi gøre bedre, og fastsætte en dato ved årets indgang.

Vi skal til stævner, og helst skal vi med så mange som muligt. Vi satser på mange ved Holstebro Tri den 25. maj, Du kan også komme til motionsstævner i Randers og Vejle. Der er DM i Århus. Efter sommerferien er der DM i lang i Fredericia. I slutningen af august Silkeborg Tri og Skjern Tri



Svømmetræningen er i fuld gang

I dette nummer:

Cykeltræning	1
Træningslejr	2
Kontingent 2006	2
Hjælpere ved Herning Triathlon	2
Trænings- og stævnekalender	3
Herning Triathlon	4



Cykeltræning.

Cykeltræningen starter lørdag den 1. april. Turledere vil her være Jan og Jesper. Vi mødes og kører en tur på ca. 40-50 km. Vi kører på asfaltveje, så du kan selv i **klubhuset kl. 13.00** vælge om du vil tage raceren eller MTB'en.

Det er jo ikke sikkert at du vil have den fine racer ud på ve-

jene endnu. Vi kører sammen nedad mod FASTERHOLT og BRANDE. Vi følges ad fra starten i et tempo, hvor alle kan være med. Af og til vil træningen blive givet fri, og de hurtigste kan så få lov til at køre til, indtil næste opsamlingssted, hvor de vender, kører tilbage og samler de knap så hurtige

op. Til sidst ruller vi alle det sidste stykke.

Du kan se kalenderen med cykeltræningsdagene, turledere, samt udvalgte stævner inde i bladet.

Kan du være turleder den 13. maj, eller i perioden 29. juli - 19. august så sig endelig til.

Husk – det sker!

- Cykeltræning begynder 1. april kl. 13.00 ved klubhuset.
- Træningsfredag/lørdag 28-29. april
- Herning Triathlon den 20. maj kl. 11.00 i Snejbjerg
- Holstebro Triathlon den 25. maj kl. 11.00

Træningslejr



Det er gået i koks i år med at få arrangeret en træningslejr. Det har ikke været muligt at finde en dato, hvor mange nok kan. Til næste år skal datoen lægges fast ved årets start, så man kan planlægge efter det.

I stedet for træningslejr afholdes en træningsfredag/lørdag den 28-29. april. Vi starter med

svømning fredag aften kl. 17.00 – 19.00. Herefter er der mad i klubhuset – en god pizza – og socialt samvær – vi skal bl.a. se en introduktionsfilm som tri-forbundet har lavet. Og så skal vi se billeder fra nogle stævner.

Vi tager hjem for at sove, og mødes igen i klubhuset kl. 09.00. Dagen begynder med 4. afde-

ling af Vintercuppen. En enkeltstart på cykel. Vi kører i samlet flok ud til 'Foderstofften' ved Snejbjerg. Vi skal køre på den helt klassiske rute – en rundstrækning på præcis 6 km, der skal gennemkøres 5 gange. I alt 30 km. En rute hvor alle kan finde vej, og alle kan være med. Der gives point til Vintercuppen.

mad i klubhuset – en god pizza – og socialt samvær – det hører til en rigtig træningsdag



Når vi er færdige, kører vi tilbage til klubhuset og får frokost – vi tager selv en madpakke med til dette. Klubben sørger for drikkevarer.

Vi arbejder på at kunne få et indlæg om træning med te-

maet: Hvordan får vi mest kvalitet ud af træningsindsatsen? Lykkes det ikke, er der socialt samvær indtil et løbetræningspas om eftermiddagen. Her kan alle være med.

Dagen afsluttes med

kaffe og kage efter badet.

Arrangementet er gratis at deltage i.

Kontingent 2006

Har du ikke fået betalt dit kontingent, kan dette endnu nås. Har du glemt kontonummeret, er det 7620 400 8064 i Handelsbanken. Beløbet er 800 kr.

Hjælpere ved Herning Triathlon

Vi mangler hjælpere ved Herning Triathlon. Der er indtil nu 9, der vil hjælpe. Vi mangler 11 personer. Se bagsiden for mere information eller kontakt Jesper.

Kan du hjælpe, og evt. få hjælp af familie eller venner, så sig endelig til. Alle får forplejning i løbet af dagen for indsatsen.

Har du ønsker til opgaver så sig også til.



Trænings- og stævnekalender

Dato	Turleder/stævne
1. april:	Jan/Jesper L.
8. april:	Jesper M
15. april:	Henrik P.
21. april:	Jesper M
29. april:	Vintercup – enkeltstart. Bemærk: Mødetid i klubhuset kl. 09.00 – se nedenfor under træningslejr.
6. maj:	Henrik P
13. maj	??
20. maj	Herning Triathlon – 400 meter svømning, 18 km cykling og 4,2 km løb. Skal du ikke hjælpe, så tilmeld dig. Læs mere om dette under Herning TRI nedenfor.
25. maj Kr.himmel fartsdag	Holstebro Triathlon – tilmelding direkte på Holstebro Triathlonklubs hjemmeside: http://www.holstebrotriklub.dk/ . Her skal vi være mange med, og alle kan være med. Svømning i svømmehal: 650 m, 30 km cykling og 7 km løb.
27. maj.	Palle?
3. juni:	Henrik P
10. juni:	Frank eller Jesper M
17. juni:	Palle ?
18. juni:	Vejle Triathlon – åbent vand – 1000 meter – 32 km cykling og 8 km løb.
24. juni:	Frank eller Jesper M
1. juli:	Palle?
2. juli:	DM Triathlon i Århus – 1500 m svømning, 40 km cykling og 10 km løb.
8. juli:	Henrik P
15. juli:	Jesper M
22. juli:	Henrik P
6. august:	DM Lang Triathlon – Fredericia – ½ Ironman,
27. august:	Silkeborg Triathlon



Vi følges ad fra starten i et tempo, hvor alle kan være med.

Du kan altid se stillingen i Vintercuppen på www.tth.dk

Jørgensen Cykler

Organisation Herning Triathlon

Funktion:	Navn	Opgaver
Stævneleder:	Jesper L	Indbydelse, koordinering, præmieoverrækkelse
Funktionsleder Svømning	Skovby?	Afvikling af svømmedelen. Instruktion og fordeling af banetællere. Start af de enkelte heat. Koordinering med tidtagning.
Banetællere	5 personer -Bjarnes mor	Tælle baner for svømmerne. Mødetid kl. 10.30 for instruktion.
Cykelruten - vejvisere	4 personer	Vise deltagere vej ved sving og ved vending. Cykel og løberute falder sammen, så de første 2 vejvisere dækker både cykel og løb
Løberuten - vejvisere	1 person	Vise deltagerne vej ved vendepunktet
Tidtagning	René	Inddatering af tider og beregning af resultater
Hjælpere Tidtagning	2 -3 personer	Registrere tider efter svømning, cykling og løb. Hvis der er mange deltagere, skal der være 3 personer
Hjælpere skiftezone	2 personer	Vejvisning ved skiftezone - udgang til løb og til cykling
Kiosk	1-2 personer	Indkøbe og sælge kioskvarer som sodavand, chokolade, slik, kaffe, kage, boller.
PR	Bjarne F.	Forplejning til deltagere. Artikel til avis Annonce i avis

Herning Triathlon og motionstriathlon 2006



Snak efter kvindetri 2005

Herning Triathlon afvikles den 20. maj. Hertil skal der bruges en del hjælpere, så har du familie og venner, som kunne tænkes at hjælpe med, så sig endelig til. Det er ikke store og komplicerede opgaver, de skal hjælpe med.

Stævnet afvikles med udgangspunkt fra Snebjerg svømmehal. Skiftezone ved cykelstativerne. I alt er der brug for 20 personer. Lige nu har følgende (udover de, der er nævnt i skemaet oven-

for) givet tilsagn om at hjælpe: Jesper M, Frank, Palle, Henrik P, (Lene). Vi mangler altså 11 personer.

Kan du hjælpe, og evt. få hjælp af familie eller venner, så sig endelig til. Alle får forplejning i løbet af dagen for indsatsen.

Har du ønsker til opgaver så sig også til.

Send gerne en mail til mig med det samme - så du ikke glemmer det.

Er der én eller to, der kunne få fat i nogle præmier og lodtrækningspræmier vil det være super. Send en mail til Jesper

Indbydelsen til stævnet kan ses på hjemmesiden under 'Herning Tri 2006' i menuen.

Send en mail til Jesper på:

jesper@lysgaards.dk

Eller ring på 28904539