

Oktober 2006

Hej triatleter!

Sæsonen er slut. Vintertræningen er gået i gang med svømning mandag og fredag. Vi har set flere nye ansigter ved træningen. Rigtig hjertelig velkommen til jer. Vinteren er en god periode at få tunet svømmningen. Her hvor det begynder at blive surt u d e n f o r med mørke, kulde og regn.

Der er en fantastisk stemning lige nu. Der er 10 tilmeldt til ironman-stævner i Roth og



Fredericia næste år, og det giver masser af blod på tanden. Man kan ligefrem mærke hovene, der står og stamper. Det betyder også at træningen det næste års tid vil være på et højere niveau. Der vil være flere med, og selv om du ikke skal køre ironman, er det supergod træning.

Og hjemmesiden har fået et løft. Kig på den, og skriv endelig noget på den, så der bliver noget liv. Tak til René for indsatsen

Og så kommer generalforsamlingen snart. Se indkaldelsen på sidste side.

Jesper



Kvindetri med mere end 50 deltagere

I dette nummer:

Kvindetri 2006	1
Træningslejr	2
Julearrangement	2
Vintercup 2007	2
Vintertræning	3
Generalforsamling TTH de næste år	4

Kvindetri 2006.

Kvindetri blev i år afviklet fra Herning Svømmehal i forbindelse med en fælles aktivitetsdag for svømmehallen. Godt 50 deltagere mødte op, og fik en god oplevelse. Mange deltagere kom langvejs fra, Varde, Ålborg og Holstebro. Et større hold fra Kibæk var også med, mens det kneb mere med deltagere fra Herning. Og der var endda annonceret godt, både i avi-

ser og med ophængte plakater. Flere deltagere roste efterfølgende stævnet på hjemmesiden. De vil komme igen næste år. Charlotte og Lene vil igen lave stævne den sidste weekend i august i 2007.

Herning Triathlon, der blev afviklet i maj havde kun 25 deltagere, men

stævnet fik mange roser, især kagen.

Jesper



Husk – det sker!

- Træningsweekend 10-12. november

- Julearrangement 9. december

- Generalforsamling 31. januar 2007

Træningsweekend 10-12. november

Canon DOK
Partner Herning A/S
- IKKE KUN EN KØB



Vinteren er god til svømme-træning. Superlækkert når det er mørkt og koldt udenfor

Frank og Jesper arrangerer træningsweekenden den 10-12 november. Der vil være god vintertræning så alle kan være med. På cykelturene laves opsamlinger, og der gives frit løb ind i mellem.

Programmet ser sådan ud:

Fredag d. 10/11:

16.30 Løb – afgang fra svømmehallen i Snejbjerg

17.15 Svømning

19.30 (Ca. tid) Fællesspisning i klubhuset

Lørdag d. 11/11:

10.00 Cykling – afgang fra klubhuset (vintertempo)

12.00 Frokost – medbring selv madpakke!

13.00 Indlæg fra Henrik Skovby vedr. Ironman træning mv.

15.00 Løb – ca. 45-60 min. (evt. med indlagt test)

17.30 Fællesspisning

Søndag d. 12/11:

10.00 Cykling – afgang fra klubhuset (vintertempo ca. 2 timer)

Fællesspisning fredag og lørdag aften bliver med mad udefra. Frokosten lørdag sørger man selv for. Til fællesspisning lørdag aften er konen/kæresten/familien meget velkommen!



Vi regner selvfølgelig med, at alle Ironman-aspiranter deltager i træningsweekenden, men alle er naturligvis meget velkommen.

Pris:

Alle dage: 100 kr.

Én dag (fredag/lørdag): 50 kr.

Prisen dækker fælles-

spisningen - klubben sørger for drikkevarer i form af cola/vand hele weekenden. Skal du have andet, sørger du selv for det

Tilmelding senest mandag d. 6/11 til Frank eller Jesper M.

Frank: 23284131 / 97127210

Jesper M.: 21475412 / 97128038

Julefrokost den 9. december 2006

Der arrangeres julefrokost/julearrangement lørdag den 9. december. Det er for hele familien. Der laves noget sjovt om eftermiddagen, og spisning om aftenen. Nærmere info senere.

Vintercup 2007

Der arbejdes med at lave en vintercup med forskellige anderledes udfordringer og konkurrencer i løbet af vinteren. Det er f.eks. Svømmestævne, orienteringsløb, MTB-løb, og lignende. En af afdelingerne bliver nytårshalvmaraton fra Sønder-agerskolen den 31.12, så sæt allerede nu kryds ved denne.

Der kommer mere information om Vintercuppen på hjemmesiden.

CRAFT

Træningstider

Ugedag	Træning
Mandag	Svømning kl. 20-21.30 i Snejbjerg Svømmehal
Onsdag	Løb med Herning Løbeklub kl. 18.30 fra Stadion
Fredag	Svømning kl. 17-19.00 i Snejbjerg Svømmehal
Søndag	MTB med "De små klinger" i Lind. Kl. 10 fra Skærbæk Savværk
Torsdag	Der arbejdes med at starte et spinninghold kr. 20-21. Nærmere information på hjemmesiden

Ironmantræning

Der er 10, der har meldt sig til Ironman i 2007. 8 i Roth i Tyskland og 2 i Fredericia. Basis for denne træning er de officielle træningstider krydret med individuelle/aftalebaserede træningspas. Det er en god træning for alle, også dem der ikke skal køre ironman at deltage i en del af træningen. Ironmantræningen vil i vinteren omfatte:

Træning generelt:

Svømning: 3 træningspas pr. uge.

Dette skal til Ironman stævnet blot fungere som "opvarmning" og du må under ingen omstændigheder have problemer med at gennemføre i en fornuftig tid.

Cykeltræningen skal holdes ved lige hele året rundt. Enten ved spinning, MTB eller landevejstræning. Hver uge bør indeholde 1 x tempo (evt. spinning eller ruller) og 1 x lang tur (over 2 timer). Der bør være 2-4 træningspas på cyklen hver uge, og det er bedre med flere ture end få ture der er meget lange. 1 times træning er bedre end ingenting, hvis der ikke er tid til mere.

Træningen skal holdes i gang men pas på ikke at bruge al motivation til at træne i frost og slud. Det bliver også varmere engang på foråret når træningsmængden skal øges.

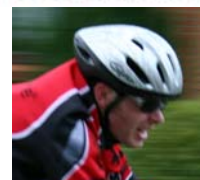
Løbetræning: 2-3 pas pr. uge. 1 x lang - ca. 1,5 time og 1 x tempo - fx 15 min. opvarmning 30 min tempo løb og 15 min af jogging. Man skulle gerne kunne løbe 1 time uden problemer under løbepasset.

Løb gerne på blødt underlag og varm godt op hvis du er disponeret for at få løbe skader. Opvarmning kan fx foregå på home trainer eller ved at cykle ud til en skov løbe derude og så cykle hjem igen.

Kodeord for vintertræningen:

- Kontinuitet i træningen
- Skades fri
- Brug ikke al motivationen i vinteren - gem noget til foråret!

Frank



Brug ikke al motivationen i vinteren — gem noget til foråret, hvor det bliver lunt.

Klubtøj

Den 1/12-2006 er sidste frist for at bestille klubtøj. For at vi kan se ens ud til fællestævnene vil det være en god idé at bestille fx en cykeltrikot og en vindvest i klubbens nye farver med de nye sponsorer. Craftt vindvest WS pro race West 197684 er den officielle vindvest, og denne vil blive købt hjem. Gammelt klubtøj sælges billigt til individuel træning. Kort cykeltrøje 50 kr. Lang cykeltrøje 75 kr. Top 50 kr. Cykeltights 75 kr.

Jørgensen Cykler

Generalforsamling 31. januar 2007

Der indkaldes til generalforsamling onsdag den 31. januar kl. 19.30 i klubhuset. Der indledes med en løbetur kl. 18.00, hvorefter der er pizza og cola.

Dagsorden for generalforsamlingen er:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger bestyrelsens beretning for det forløbne år.
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab.
4. Fastsættelse af kontingent for det kommende år.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Valg af formand i ulige år.
7. Valg af bestyrelsesmedlem/bestyrelsesmedlemmer en af disse er sekretær.
8. Valg af 1 suppleant hvert år.
9. Valg af kasserer i lige år.
10. Valg af 2 revisorer hvert år.
11. Valg af diverse udvalg.
12. Eventuelt.



En glad pige på vej i mål ved Kvindetri 2006

TTH de næste år

Med dette nyhedsbrev udsendes også indkaldelse til generalforsamling i januar. Selvom der er lang tid til, så går det alligevel hurtigt.

Vi har i bestyrelsen snakket om kontingent og antal medlemmer. Vi er kommet frem til at foreslå at der indføres et 'motionskontingent' for dem der ikke ønsker at deltage i stævner under Forbundet, men gerne vil med i klubben, og deltage i aktiviteter og træning her. Motionsmedlemmer får således heller ikke tilskud til stævner. Vi har snakket om et kontingentforslag på 400 kr for motionsmedlemmer, og fastholde 800 kr. for andre med-

lemmer. Vi vil gerne at vi kan blive flere, da det sjovest, når der er mange til træning, men det kræver at vi alle er indstillede på at yde en indsats i at få nye til at føle sig velkomne.

I kan frem til generalforsamlingen snakke om ovenstående, og give en mening til kende, så der bliver så stor opbakning om linier og aktiviteter som muligt.

Der er også valg af formand ved generalforsamlingen, og jeg har valgt at sige stop som formand her. Ikke fordi jeg er træt af det eller kørt sur i det, for jeg synes fak-

tisk at klubben er i en rigtig god periode lige nu. Mere fordi jeg ikke kan se to år frem som formand lige nu.

Vi vil derfor se om en ny formand kan findes inden generalforsamlingen.

Jesper



Bestyrelse / Kontakt



Formand:

Jesper Lysgaard

Tlf: 28904539

Email:

jesper@lysgaard.net



Kasserer:

Charlotte Hoffmann

Tlf: 97401154

Email:

sihoff@mail.tele.dk



Sekretær:

Jan Olesen

Tlf: 28368862

Email:

Rikke-jan@get2net.dk