

## Ringe TRI      Hvem er vi?

Ringe TRI er en afdeling af Ringe Svømme-Klub. Siden 2012 er gruppen vokset stille og roligt, og i efteråret 2022 er der omkring 20 aktive triatleter. Vi er ikke landets største klub, men vi er den med de bedste mennesker!

Spredningen blandt medlemmerne er stor. Det gælder alder, køn, færdigheder, træningsindsats og ambitioner.

Men når vi er samlet til træning, er der et fælles træk - vi gi'r den gas!

Vi indgår i et meget uformelt, socialt fællesskab, hvor den røde tråd er en struktureret træning hen mod vores individuelle mål.

Vores træningsuge ser således ud:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Svømning	17.10-18.00		18.30-19.30			11.00-12.00	
Cykling		17.30-...		Kør selv			Aftales
Løb	Efter svøm			17.30-19.00		Efter svøm	

Svømmetræning foregår i svømmehallen i Idrætscenter Midtfyn (ICM) på 3 baner..

Cykeltræning starter ved ICM i forår- og sommermånederne. I vinterhalvåret samles en del af os virtuelt via Zwift på vores hometrainers hjemmefra. Andre deltager på spinninghold i forskellige regi.

Løbetræning starter også lige uden for ICM.

### **Hvad laver vi til træning?**

#### **Svømning:**

Svømmetræningen bygges op i blokke med månedlig fokus, der skifter hen over året, således at vi når hele kroppen rundt i løbet af sæsonen. Dermed bliver vi rigtig gode tekniske svømmere.

Det er vigtigt for os, at alle kan være med – derfor tager vores træning også hensyn til at vi er på forskellige niveauer.

Du behøver altså ikke at kunne svømme på forhånd for at kunne deltage. Det forventes ikke. Vores træner hedder Nikolaj Kiel.

Mandags- og lørdagspasset er med stor fokus på teknik, mens onsdagspasset giver mere mulighed for mængdetræning.

Vi søger at udvikle os frem mod stævne-sæsonen, hvor vi øger intensiteten og distancen, som vi nærmer os.

Om sommeren, når temperaturen tillader det, svømmer vi udendørs om torsdagen ved Anes høj, Ibjerg ved Årslev. Typisk starter vi omkring 1.maj, hvor vandet er 10-12 grader og kan blive ved indtil slut august. Og så er det med våddragt!

Indendørssæsonen slutter i juni og genoptages primo september.

## **Cykling.**

Der er stor forskel på cykeltræningen om vi er i vinter- eller sommerhalvåret, grundet vejret, men ugens indhold er nogenlunde det samme.

### *Vinterhalvår, indendørs*

Om tirsdagen cykler vi intervaller via Zwift. Der er tale om høj intensitet i ca. 2 timer

Torsdag kører man selv en roligere restitutionstur på en times tid.

Søndag har vi tid til en længere tur – typisk mellem 2-4 timer. Evt. med indbyggede intervaller men ellers i noget lavere intensitet.

### *Forår/sommer, udendørs:*

Tirsdag er der bricktræning. Vi mødes med både cykelgear og løbesko, så vi kan træne skift mellem de to discipliner. Vi laver typisk 2-3 blokke af cykel/løb med forskellige længder.

Torsdag kører vi interval. Vi cykler på en rundstrækning hver for sig, men med fælles opstart og afslutning.

Søndag køres der i mindre grupper som aftales individuelt. Man matcher sig op med dem, der passer til ens hastighed eller ønske om distance. En gang om måneden tager vi en fællestur, som tilpasses deltagerens niveau. Der er plads til længere ture, for dem der har de lyster.

Vores trænere hedder Brian Hemmeløff og Lars Bønløkke. Begge er de ret habile triatleter og har stor viden om både teknik, træningsmetoder og pædagogik.

## **Løb:**

Vi løber udendørs hele året. Uanset vejret.

Også på denne disciplin har vi fokus på fællesskab, således at vi træner sammen, men med plads til at vi befinder os på individuelle niveauer og med forskellige mål.

Træningen bygges også her op i blokke alt efter hvor vi er i sæsonen.

Grundtræningen starter i vinterhalvåret og længder og intensiteter øges gradvist til en mere specifik træning når vi nærmer os stævne-sæsonen.

Vi laver løbende tests, så vi ved hvor vi hver især skal lægge vores fokus – det værende på distance eller hastigheder og så vi kan stile efter at peake på det rigtige tidspunkt.

Om mandagen løber vi en rolig, fælles tur efter svømning – typisk 45-60 min. Ruten bestemmes fra gang til gang.

Torsdag er intervaldag, hvor træning foregår på centerbanen bag ved ICM. At vi løber på en bane betyder at alle kan træne sammen, selv om vi løber individuelle hastigheder og distancer.

Lørdag løber vi "langt". En tur som deles op i små bidder, så alle kan være med fra starten og kan løbe det de selv ønsker. Vi laver løbende opsamling, så ingen falder bagud. Og vi kommer forbi ICM flere gange, så du kan løbe den distance, du har lyst til.

Vores træner hedder Lars Bønløkke. Lars er selv en rigtig erfaren løber med stor passion for det videnskabelige bag sporten. Lars sørger hele tiden for at indsamle data fra os alle, så han

sikrer, at vi træner korrekt, i de rigtige zoner hvad angår puls og hastigheder. Han er super god til at tilrettelægge træningen således at vi alle træner individuelt, men sammen. Der er stor teknisk fokus for at undgå skader og for at gøre os til de bedst mulige løbere.

### **Alt det med småt**

Ud over al den seriøse træning, laver vi også en hel masse andet!  
Vi tager på en weekend-træningslejr i april måned, og i maj måned er vi vært ved et stort stævne, hvor rigtig mange triatleter fra hele landet deltager. Inklusiv den danske elite.  
Hvert år d. 31.12 er vi vært ved Nytårsraketten, som er et løbearrangement for hele familien.

Vi uddanner os løbende, hvorfor klubben både har Trafikofficials og dommere.  
Vi hygger os så snart vi kan og løfter hinanden selv om vi også lidt er konkurrenter.  
Vi tager fælles afsted til stævner i hele landet og vi holder julefrokost i januar.  
Vi samarbejder med andre klubber og foreninger – hjælpen går begge veje og meget af vores succes bygger på frivillighed og hjælpsomhed.

### **Introforløb**

I foråret 2023 har vi tilrettelagt et introforløb for nye, der har lyst til at prøve triatlonsporten. Der er flere ugers gratis træning – i alle tre discipliner – og mulighed for at høre meget mere om at træne triatlon. Kontakt os endelig, for at høre nærmere. Der er opstart flere gange på introforløbet.

### **Kontakt**

Kunne du tænke dig at høre nærmere om Ringe TRI, så er du meget velkommen til at kontakte os. Du er også meget velkommen til at prøve at komme og træne sammen med os og se hvad du synes om vores lille klub.

Lars Bønløkke og Brian Hemmeløff kan begge kontaktes via Messenger.

Klubbens formand hedder Troels Stubager og kontaktes således:  
stubager@midtfyn@midtfyn.net, tlf. 28 11 24 88