

Triatlon – er det noget for dig?

Ringe TRI, der er en del af Ringe Svømme-Klub, vil gerne have dig med på holdet! Derfor tilbyder vi et spændende og varieret introforløb, så du – helt gratis – kan opleve glæden ved at træne meget alsidigt og i et spændende træningsmiljø.

Forudsætninger er små, men en badedragt eller et par badebukser, en cykel og en cykelhjelm samt et par løbesko, det skal der til! Men det behøver bestemt ikke være dyreste, nyeste, smarteste udgave!

Forløbet ser således ud:

Onsdag 15.marts: 17.30: Opstartsmøde – kom og hør lidt mere, end du kan læse her. Fra 18.30 kan du være med til en tur i vandet.

Svømning: Du kan frit vælge 1 eller 2 gange ugentligt i svømmehallen: Mandag 17.10-18.00, onsdag 18.30-19.30 eller lørdag 11.00-12.00.

Løb: Mandag og lørdag har du mulighed for også at løbe med lig efter svømning, der løbes i et meget roligt tempo. Distance aftaler vi før hver gang. Du må også meget gerne prøve at løbe med onsdag kl.18.00, hvor der er et program med intervalløb.

Cykling: Vi håber vejret er ok fra ca. 1.april, så vi kan komme ordentligt i gang med at cykle udendørs. Så er der mulighed for at cykle med hver tirsdag, både distance og tempo aftales før start, og der tages meget individuelt hensyn.

Skiftezone: Triatlon er tre discipliner – men faktisk er det også vigtigt at kunne skifte mellem de forskellige discipliner, især hvis du vil prøve at deltage i et tri-stævne. Derfor kommer der også en god mulighed for at træne skiftene. Det bliver en lang dejlig lørdag, hvor vi gerne skal nå at svømme, løbe, træne skift og hygge med en sandwich.

Buddy-ordning: Når du er kommet lidt i gang, og vi har lært hinanden at kende, laver vi en buddy-ordning, hvor du bliver knyttet sammen med en af de nuværende triatleter. Så har du en direkte kontakt til at spørge om alt muligt: Hvor mødes vi, hvad skal jeg medbringe, hvad-nu-hvis, skal jeg spise før eller efter, osv...

Tri-stævne: Søndag 21.maj afholder vi selv et tristævne, hvor der er fokus på, at alle kan deltage, med alle forudsætninger. Det er selvfølgelig helt frit, om du vil tilmelde dig, men hvis du deltager i introforløbet, vil du helt sikkert også kunne gennemføre vores tristævne.

Kontaktpersoner: Introforløbet styres af træner Lars Bønløkke. Du er meget velkommen til at kontakte Lars på mail: p_bonlokke@hotmail.com eller telefon 22 40 44 67 – men han er nok bedst på messenger!

Vi vil glæde os meget i Ringe Tri, hvis du vil prøve at være med!

NB: Hvis du ikke kan vente til midt i marts med at starte, så finder vi også en løsning på tidligere opstart!