Ringe TRI – præsentation

Ringe TRI er triatlonafdelingen i **Ringe Svømme-Klub**. Siden 2012 er vi vokset til **30-35 aktive triatleter** på tværs af alder, erfaring og ambitioner. Vores kultur er **fællesskabs- og udviklingsorienteret**: Vi træner seriøst, socialt og struktureret – hver med vores mål og et stærkt sammenhold.

Ugens træning

ICM = Idrætscenter Midtfyn

Oversigt

Dag	Tid	Disciplin	Detaljer
Mandag	17.00–18.00	Svømning	Teknik/mængde efter sæson.
	Efter svøm	Løb	Rolig fællestur, rute fastlægges fra gang til gang.
Tirsdag	17.30–…	Cykling	Vinter: Zwift hjemmefra. Forår/sommer: Udendørs fra ICM.
Onsdag	17.00–18.30	Svømning	Teknik/mængde efter sæson.
	Valgfrit	Cykling	Kør selv.
Torsdag	17.30–19.00	Løb	Intervaller på banen bag ICM.
Fredag	Valgfrit	Cykling	Kør selv (restitution).
Lørdag	09.20–10.20	Svømning	Teknik/mængde efter sæson.
	Efter svøm	Løb	Langtur i bidder med opsamlinger.
Søndag	Aftales	Cykling	Længere tur i aftalte grupper/tempo.

Steder

- **Svømning:** svømmehallen ved ICM
- **Løb:** start ved ICM

• **Cykling:** start ved ICM i forår/sommer. I vinterhalvåret kører mange Zwift hjemme eller deltager på lokale spinningshold.

Svømning

Trænere: Cecilie Ahrentsen

- Blokstruktur med månedlige fokuspunkter, så teknik og delkompetencer udvikles gennem sæsonen.
- Åbent niveau: Du behøver ikke at kunne svømme på forhånd – vi tilpasser passene.
- Fokus pr. pas: Mandag og lørdag = teknik; onsdag = mængde.
- Progression mod stævnesæsonen med gradvist øget intensitet og distance.
- Open water onsdag ved Anes Høj, Ibjerg v. Årslev (typisk maj–slut august). Våddragt anbefales.
- Indendørssæsonen slutter i juni og genoptages midt august.

Cykling

Træningsindholdet er konsistent hen over året – vejret bestemmer formatet.

Vinter (indendørs)

- Tirsdag: ca. 2 timer intervaller via Zwift (høj intensitet).
- Onsdag/Fredag: rolig restitution ca. 60 min (kør selv).
- Søndag: 2–4 timer længere tur i lavere intensitet, evt. med indlagte intervaller.

Forår/Sommer (udendørs)

- Tirsdag: Brick – skiftetræning cykel/løb (typisk 2–3 blokke i varierende længder).
- Onsdag: Interval på rundstrækning med fælles start og afslutning; individuel kørsel undervejs.
- Søndag: Længere ture i små, matchede grupper; ca. én gang pr. måned fællestur tilpasset niveauerne. Mulighed for ekstra lange ture for dem, der ønsker det.

Trænere: Brian Hemmeløff og Lars Bønløkke

Løb

Vi løber udendørs året rundt, uanset vejr. Fælles ramme – individuel intensitet og mål.

- Træningen kører i sæsonblokke: Grundtræning i vinterhalvåret; gradvist længere og hurtigere frem mod stævner.
- Løbende tests sikrer korrekt zonevalg og peak på rette tidspunkt.

Ugentlig struktur

- Mandag: rolig fællestur 45–60 min efter svøm (rute fastlægges fra gang til gang).
- Torsdag: intervaller på centerbanen bag ICM – fælles ramme, individuelle tempi og distancer.
- Lørdag: langtur opdelt i mindre bidder med opsamlinger; ruten passerer ICM flere gange, så alle kan vælge passende distance.

Træner: Lars Bønløkke

Erfaren løber med fokus på data, puls- og hastighedszoner, teknik og skadesforebyggelse. Træningen tilrettelægges, så vi kan træne individuelt – sammen.

Aktiviteter, kultur og frivillighed

- Træningslejr i april.
- Stort forårsstævne i maj med deltagere fra hele landet – inkl. dansk elite.
- Nytårsraketten den 31/12 – familieløb for alle.
- Klubben uddanner løbende trafikofficials og dommere.
- Vi rejser til stævner sammen, holder julefrokost i januar og samarbejder aktivt med andre klubber og foreninger. Frivillighed og hjælpsomhed er centrale for vores succes.

Introforløb for nye

Vi tilbyder et introforløb med flere ugers gratis prøvetræning i alle tre discipliner samt introduktion til triatlon og klubben. Der er opstart flere gange årligt – kontakt os for næste hold.

Kontakt

Lars Bønløkke eller **Brian Hemmeløff** – kontakt via Messenger.

Formand: Troels Stubager

Mail: stubager@midtfyn.net, tlf. 28 11 24 88