



Stor tak til vores sponsorer. Støt dem, de støtter os!



Askov Fuger & Træbyg A/s



Vejen Tri & Motion har et super træningsfælleskab, hvor du kan træne varieret og afprøve dine grænser - så prøv et medlemskab i Vejen Tri & Motion!



Triatlon i Danmark er i rivende udvikling

Vi i Vejen Tri & Motion ønsker at udbrede kendskabet til triatlon.

Triatlon er MEGET mere end en "Ironman"

Man behøver ikke, at deltage i konkurrencer. Ønsker du at dyrke TRI, kan det være for at træne mere varieret, end hvis du bare løber eller cykler. TRI giver nemlig mulighed for lidt af det hele.

Modsat hvad mange, og måske også du tror, så er TRI ikke kun en "virkelig lang distance" – kaldet "Ironman" (jærnmand), hvor man svømmer 3,8 km, cykler 180 km og slutter af med at løbe 42,2 km. Der er også mange andre distancer, f.eks. 1/2, 1/4, 1/6, eller 1/10 af den fulde distance m.fl. TRI består bare af de tre discipliner: svømning, cykling og løb – ja og faktisk en fjerde, nemlig skiftezone (to stk.) – altså hvis vi taler konkurrence. Man kan også være med i en stafet, hvor én svømmer, én cykler og én løber. Det er typisk på den fulde distance, den halve eller den kvarte. Man kan også deltage i hold konkurrencer, hvor 3-4 deltagere følges rundt i alle disciplinerne. Der er derfor mulighed for både individuelle og hold konkurrencer. Derudover kan man lave aquatlon (svømning og cykling), eller f.eks. duathlon (løb, cykling og løb), eller hvad med en X-terra (svømning, cykling på MTB og tailløb)?

Find informationer om TRI stævner på www.triatlon.dk



Sådan bliver du medlem

Du kan møde op til træning på et af træningstidspunkterne (Se skemaet nedenfor). Al træning foregår i VIC eller med start fra VIC. Prøv det 2-3 gange og se om det er noget for dig, inden du melder dig ind.

Hvad koster det?

1250 kr. for et medlem over 18 år, 1000 kr. for et medlem under 18 år og 2500 kr. for et familiemedlemskab, som inkluderer to voksne og alle hjemmeboende børn under 18 år. Kontingentet dækker et år fremadrettet. Børn under 16 år skal have en forælder med i klubben til træning. For dette får du træning jf. nedenstående tider, licens til TRI forbundet, med ret til at stille til konkurrencer, samt rådgivning om træning, træningsplaner, udstyr og evt. kostvejledning, hvis du har brug for det. Klubben har et medlem, der er fysioterapeut, som også gerne vil give råd og vejledning.

Træningstider Sommer 2020 (fra og med uge 14)

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|-------|--------|---------|---------|---------|----------|--------|--------|
| Svøm | | | 19:45 | | Jels sø? | 09:00 | 08:00 |
| Cykel | | 17:30 | (17:30) | 17:30 | | | 10:30 |
| Løb | 17:30 | | | | | | |

Vinter 2020/2021 (fra og med uge 43)

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|-------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Svøm | | | 19:45 | | | 09:00 | 08:00 |
| Cykel | | | | | | | 10:30 |
| Løb | 17:30 | | | 17:30 | | | |

Hvordan foregår træningen?

Klubbens sportslige ansvarlige er Tage Svendsen.

Svømning:

Ansvarlig: Jan & Lajla Wolff. 3 x 1 time i ugen.

Svømningen er typisk den disciplin, som de fleste har det sværest med, medmindre de har svømmet som barn. Derfor tilbyder vi svømmeundervisning for "ny-svømmere", hvor der bl.a. indgår video optagelser for at forbedre svømmeteknikken. Til svømmetræningen laves der et program hver gang, som du kan følge, eller du kan svømme dit eget program. Onsdag er der fokus på intervaltræning, lørdag på teknik, og søndag på lidt længere distancer. Når vandtemperaturen er til det, svømmer vi også i Jels sø – primært om fredagen. Medlemmerne kan selv aftale dette på vores Facebook gruppe – og vi svømmer aldrig alene.

Cykling:

Ansvarlig: Jan Wolff.

Sommer: 3 x 2-2½ timer. Vinter 1x 2 timer. Vi cykler med Vejen Cykel motion, tirsdag og torsdag. Det koster 250 kr. at være medlem hos dem. Der inddeles i to niveauer (A og B), afhængigt af om der er nok, der møder op til træning. Onsdag er der træning for et C niveau. Der er en "kaptajn", som står for ruten og for at få alle med. Man følges ud og hjem. Søndage kører vi selv i Tri klubben. Primært distancetræning. Sommer kører vi på racer og vinter primært på MTB. Søndage kan være på TRI cykel.

Løb:

Ansvarlig: Helgi Snæbjörnsson. Sommer: 1x 1 time. Vinter 2 x 1 time.

Mandage er med opvarmning, hvor der samles op, så alle er med. Derefter er der teknik og intervaltræning. Det foregår typisk på en rundstrækning, så man ikke bliver "efterladt". Man følges tilbage til VIC.

Om vinteren løbes der også om torsdagen i stedet for at cykle. Vi løber en time og de hurtigere samler de bagerste op med jævne mellemrum.

Udstyr – koster det ikke en masse?

Du skal have en badedragt/badebukser og et par svømmebriller i første omgang. Våddragt til udendørs brug kan du købe senere, hvis du vil. Der findes mange fine, billige cykler. Klubbens medlemmer vil gerne dele ud af erfaringer. Husk, vi kører altid med cykelhjelme. Løb kræver et par gode løbesko.

Klubbetøj

Klubben har sit helt eget unikke design i rød-sort farver. Du har måske set os i landskabet? Dette design bruger vi både til cykel- og løbetøj, og til vores TRI dragt. En TRI dragt er god at have i konkurrence. Den bruges i alle tre discipliner, så du ikke skal skifte tøj. Designet kan du se bagpå denne folder. Billedet er fra 2016. Der købes tøj ca. hvert tredje-femte år – sidste gang var i 2016. Der er lidt på lager. Dette kan ses på hjemmesiden.

Et fællesskab, hvor vi hygger os

Vi lægger vægt på, at vi er en "motionsklub". Her er plads til alle, der gerne vil dyrke og fremme kendskabet til triathlon. Vi har et godt sammenhold, hvor alle hjælper hinanden og deler ud af de erfaringer, som vi får undervejs. Nogle har været med siden klubben startede i 1998, mens andre netop har meldt sig ind. Hen over året laves forskellige sociale arrangementer. Sæsonen starter ofte med et medlemsmøde, hvor vi drøfter forventninger og ønsker til træningen.

Vi har i klubben deltaget i forskellige "Open water" events, f.eks. Vikingsvøm, Vejle fjord svøm og over Aarhus bugt. Cykelløb f.eks. Grejsdalsløbet, Stjerneløbet og ture til Harzen. Løb, f.eks. Berlin maraton og Lillebælt. Derudover TRI konkurrencer f.eks. Agerskov Tri, Jels eller Herning Tri, Kbh. Ironman, Ostseemann eller Challenge Roth.

Frank Holst

En mand ramt af parkinson og demens. Men det holder ham ikke fra at træne i Vejen Tri & Motion. Tværtimod. Læs mere om hans og familiens måde at tackle dette på: "Livsflimmer.dk" eller på Facebook: "Frank - en parkinsonramt mands vej til en ironman".

Er det noget for mig?

Det ved du først, når du har prøvet det. Men TRI er som sagt for alle og én ting er sikkert: Det er sjovt.

Yderligere information og kontakt

www.vejentri.dk

