



Stor tak til vores sponsore:



Fri BikeShop



Askov Fuger & Træbyg A/s



Triatlon er et super træningsfælleskab, hvor du kan træne varieret og afprøve dine grænser

- så prøve et medlemskab i Vejen Tri og Motion!



Triatlon i rivende udvikling

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

Triatlon er mere end en "Ironmand"

Men 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" (jernmand), 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.

Find informationer om TRI stævner på www.triatlon.dk



Sådan bliver du medlem

Du kan møde op til træning på et af trænings tidspunkterne (Se skemaet nedenfor). Al træning foregår i VIC eller med start fra VIC. Prøv det 3-5 gange og se om det er noget for dig, inden du melder dig ind.

Hvad koster det?

750 kr. pt. for et medlem over 18 år og 1500 kr. for et familiemedlemskab, som inkluderer to voksne og alle hjemmeboende børn under 18 år. Kontingenter dækker et år fremadrettet. Børn under 16 år skal have en forælder med i klubben til træning.

Træningstider

Sommer 2017 (fra og med uge 13)

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

Vinter 2017/2018 (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 Lajla Wolff.

Svømning:

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

Svømningen er typisk den disciplin, som de fleste har det sværest med, medmindre de har svømmet som barn. I de sidste vinterperioder, har vi haft mulighed for at tilbyde svømmeundervisning for "ny-svømmere", nogle søndage, hvor der bla. 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 med træner 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:

Sommer: 3 x 2-2½ timer. Vinter 1x 2 timer. Ansvarlig: Ib Nielsen.

Hvis muligt inddeles i to niveauer, afhængigt af om der er nok, der møder op til træning. Der er en "kaptajn", som står for ruten og for at få alle med. Man følges ud og hjem. Så køres der f.eks. omgange, hvor man enten niveau deler eller laver "fartlege". Søndag er primært distancetræning. Sommer kører vi på racer og vinter på MTB.

Løb:

Sommer: 1x 1 time. Vinter 2 x 1 time. Ansvarlig: Forskellige trænere.

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. Våd-dragt 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.

Klubtøj

Klubben har sit helt eget unikke design i rød-sort farver. Du har måske set os i land-skabet? 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.

Der købes tøj ca. hvert tredje 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 triatlon. 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 er startet med et med-lemsmøde, 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. Kbh. Ironman, Ostseemann og Full distance Fyn.

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

