



Velkommen i HGATM Triatlon

Vi er en lille triatlonafdeling med 66 medlemmer. Triatlonafdelingen deler bestyrelse og klublokale med en atletikafdeling med ca. 45 børn og unge samt nogle få seniorer, og en større motionsafdeling med over 200 løbere på alle niveauer.

Kontingent til triatlonafdelingen inkl. medlemsafgift til Triatlon Danmark 1300,- om året

Kontingentet betales elektronisk via hjemmesiden www.hgatom.dk, opret en profil og betal med dankort. Samtidig er du meldt ind i klubben!

Du kan melde dig ind hele året, kontingentet gælder et år frem, fra det betales.

Hvis du ikke kan svømme crawl, når du starter, er det en god ide også at melde sig til et svømmehold i en svømmeklub, idet vi ikke har nybegyndertræning hele året. Du kan dog sagtens komme til svømmetræning, men må være indstillet på at træne uden instruktion.

Det er en god ide at anmode om at komme i vores FB gruppe

<https://www.facebook.com/groups/544671015583785> samt hele klubbens FB side

<https://www.facebook.com/search/top?q=herlufsholm%20atletik%20triatlon%20%26%20motion>. Her foregår meget kommunikation om fællestræninger

Klubbens faste træninger:

Vinter

Mandag kl. 18 funktionstræning med Janne, foregår udendørs, opslag på FB hver uge

Tirsdag og torsdag kl 18 løbetræning med motionsafdelingen

Onsdag kl 18 krydstræning sommer (vi cykler til Karrebæksminde og tilbage igen og løber rundt om åen, individuelt tempo)

Onsdag svømning i Næstved Svømmehal 21-22, vi deler bassin med Næstved Sportsdykkerklub

Torsdag kl 19.30 svømning i Fladså Svømmehal

Lørdag kl 7-8 svømning i Fladså svømmehal

Søndag kl 8-9 svømning i Fladså svømmehal

Søndag kl 10 cykling på MTB meldes ud på FB gruppen

Sommer juni, juli, august

Mandag svømning I Suså Havn mandag kl 18, vi mødes ved isætningsstedet og svømmer ind i den fritlagte Suså

Onsdag kl 18 krydstræning (vi cykler til Karrebæksminde og tilbage igen og løber rundt om åen, individuelt tempo)

Søndag kl 10 cykling, meldes ud på FB gruppen

Mødested ved klubhuset (et gult hus lige foran stadion på Herlufsholm Idrætscenteret, hvor også vores klublokale ligger på 1. sal). Pånær til svømning

Svømmehalssæsonen starter primo september og slutter juni i svømmehallerne

Fra medio maj/juni-september svømmer vi i åbent vand, når vandtemperaturen er > 16

grader, torsdag kl 18 i Karrebæksminde og i weekenden efter aftale, indimellem tager vi til

Præstø Fjord og svømmer hvis det blæser meget



Vi cykler længere ture på racer om sommeren og nogle cykler på MTB om vinteren i weekenden. Dette aftales i FB gruppen

Udover den almindelige træning afholder vi:

- Klubmesterskaber, det er lidt forskelligt hvordan det foregår.
- Duatlonvent for skolebørn kaldet Herlufsholm Skoleduatlon afholdes
- Mallorcatur
- Vi holder klubmøder efter behov samt "generalforsamling" hvor repræsentant for triatlonafdelingen til bestyrelse vælges, inden HGATM's generalforsamling i februar/marts.

Der er løbende behov for, at klubbens medlemmer deltager i afvikling af forskellige events. Ansvarlige for respektive events melder ud, og man kan så byde ind på de opgaver, man har mulighed for at hjælpe til med.

Ligesom klargøring og oprydning til vores svømmetræning klares i fællesskab.

Formand for triatlonafdelingen

Anette Østerkjerhuus, Sofiedalsvej 22, 4700 Næstved, 27125870,
anette.oesterkjerhuus@hotmail.dk

Triudvalg

Anette Østerkjerhuus, Sofiedalsvej 22, 4700 Næstved, 27125870,
anette.oesterkjerhuus@hotmail.dk

Nicolaj Bang, nicolaj.bang94@gmail.com, 20359627

Jacob Klausen, jackla@hotmail.dk, 31106431

Vores Facebook gruppe hedder HGATM Triatlon og er en lukket gruppe.

For at blive medlem på vores Facebookgruppen skal du være medlem samt anmode om at deltage i gruppen.

Tri og Motion har fælles FB side, den hedder Herlufsholm Atletik Triatlon & Motion

Vi glæder os til at se dig

På vegne af HGATM Triatlon
Anette