****

**Velkommen i HGATM Triatlon**

Vi er en lille triatlonafdeling med 60 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 1375,- om året

Kontingentet betales elektronisk via hjemmesiden www.hgatm.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 fast svømmetræner. Du kan dog sagtens komme til svømmetræning, men må være indstillet på at træne uden instruktion. Torsdage vil Nicolai Bang Petersen stå på kanten i Fladså Svømmehal kl 19.30-20 og hjælpe med tekniktræning og programmer.

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

Vi har 4 faste svømmehalstider om vinteren (sept-juni) der er altid nogen at løbe med tirsdag og torsdag kl 18 fra klubhuset, cykeltræningen koordineres via FB gruppen

Se endvidere kalender på https://hgatm.dk/cms/Activity.aspx

**Vinter**

Mandag kl. 18 Løbetræning, opslag i FB gruppen

Mandag kl 20.10-21.10 svømning i Fladsåhallen vi har 2 baner hos Mogenstrup Svømmeklub

Tirsdag og torsdag kl 18 løbetræning med motionsafdelingen opslag på FB siden

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

Torsdag kl 19.30-20.30 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

Tirsdag kl 18 løb med motion

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

Torsdag kl 18 løb med motion

Torsdag kl 18.30 svømning i Karrebæksminde, vi mødes på p pladsen ved Vivaldi

Søndag kl 10 cykling på racer, 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).

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

****

Udover den almindelige træning afholder vi:

* Duatlonvent for skolebørn kaldet Herlufsholm Skoleduatlon
* Vi holder klubmøder efter behov samt ”generalforsamling” hvor repræsentant for triatlonafdelingen til bestyrelse vælges, inden HGATM’s generalforsamling i februar/marts.
* Sociale events, lægges som begivenheder på FB

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](mailto:nicolaj.bang94@gmail.com), 20359627

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. https://www.facebook.com/groups/544671015583785

Tri og Motion har fælles FB side, den hedder Herlufsholm Atletik Triatlon & Motion <https://www.facebook.com/search/top?q=herlufsholm%20atletik%20triatlon%20%26%20motion>

Du kan hente app’en Klubmodul på din smartphone hvor du har nem adgang til kalender mm. Du skal bruge din logon kode til klubmodul den somme som du brugte for at melde dig ind, første gang

Vi glæder os til at se dig

På vegne af HGATM Triatlon

Anette