



HG Atletik, Triatlon og Motion

Herlufsholm Idrætscenter
Herlufsholm alle 233
4700 Næstved
www.hgadm.dk

Vi er en triatlonafdeling med godt 100 medlemmer som deler bestyrelse og klublokale med en atletikafdeling med ca. 30 børn og unge samt nogle få seniorer, og en større motionsafdeling med over 300 løbere på alle niveauer.

Kontingent til triatlonafdelingen inkl. medlemsafgift til Dansk Triatlon Forbund (DTriF) er 1000,- kr. om året. Er du under 18 eller studerende, er prisen reduceret.

Kontingentet betales elektronisk via hjemmesiden www.hgadm.dk, opret en profil og betal med dankort

Du bedes samtidig sende en mail til anette.oesterkjerhuus@hotmail.dk så vi er opmærksomme på, at der er kommet et nyt medlem i vores klub

Du kan principielt melde dig ind hele året, kontingentet gælder et år frem.

Det vil dog være hensigtsmæssigt at starte i perioden oktober-marts, for at vi som klub kan være forberedt på, at du kommer og sørge for, at der er nogen til at tage sig af dig. Vi bestræber os på at lave opstartshold – spørg til det ved indmeldelse.

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.

Tirsdag er der løbetræning med træner kl 18 på Herlufsholm Stadion. Vi har mulighed for at løbe sammen med motionsafdelingen tirsdag og torsdag kl 18, mødested i klubhuset (et gult hus lige foran stadion på Idrætscenteret, hvor også vores klublokale ligger på 1'ste sal.)

I vinterperioden ca. 1.9-1.4 har vi funktions/styrke/yoga træning mandage kl. 18-19.30

Vi svømmer i vinterperioden ca. 1/9 – 1/6 i Fladsåhallen (ca. 15 km fra Idrætscenteret) torsdag kl 19.30 og søndag kl 8. Derudover svømmer vi i Næstved svømmehal onsdag kl 21 og i Herlufsholm svømmehal lørdag kl 7-8. Samt fredag kl 20.30- 21.30 i Herlufsholm svømmehal perioden jan – marts.

I sommerperioden svømmer vi i åbent vand i Præstø, Karrebæksminde, Faxe Ladeplads, Tystrup Sø ved Fredenskilde mm. Vi svømmer torsdage kl 18 og søndage kl 8. Dog er der forbehold for ændringer i stævneperioden. Andre aftaler foretages via vores lukkede gruppe HG ATM - Triatlon på Facebook.

I sommerperioden er der krydstræning (cykling og løb) onsdag aften kl 18, mødested ved klubhuset.

Vi cykler også længere ture på racer om sommeren og på MTB om vinteren i weekenden.

Klubbens faste træningstider tilpasses de aktive triatleter. Der kommunikeres via mail og om dette og det lægges også op på Facebook.

Udover den almindelige træning afholder vi:

- Klubmesterskaber med efterfølgende socialt samvær i september.
- Triagevent for børn og voksne kaldet Familietri afholdes i starten af maj hvert år.
- Mallorcatur med evt. deltagelse i Mallorca ½Ironman én uge i første halvdel af maj
- Vores eget tristævne Kanaltriathlon (Sprint og OL distance) dato aftales for år til år
- Træningsweekend primo april
- Vi holder klubmøder efter behov samt ”generalforsamling” hvor repræsentant for triathlonafdelingen til bestyrelse vælges, inden HGATM’s generalforsamling i februar.

Formand for triathlonafdelingen

Anette Østerkjerhuus, Sofiedalsvej 22, 4700 Næstved, 27125870,

anette.oesterkjerhusus@hotmail.dk

Triudvalg består desuden af Janne Jensen james.jensen@stofanet.dk og Palle M. Hansen

pallehansen@gmail.com, Thomas Larsen Thomas1967@hotmail.com, Sanne Jensen

hedekrogen@live.dk

Vore Facebook side hedder HG ATM - Triathlon og er en lukket gruppe. For at blive medlem på vores Facebookside, skal du melde dig ind i klubben og herefter indlemmes du i den lukkede gruppe.

Vi glæder os til at se dig

På vegne af HGATM Triathlon

Anette