



## HG Atletik, Triatlon og Motion

Herlufsholm Idrætscenter  
Herlufsholm alle 233  
4700 Næstved  
[www.hgadm.dk](http://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 1250,- kr. om året. Er du under 18 eller studerende, kan du bede bestyrelsen om rabat.

Kontingentet betales elektronisk via hjemmesiden [www.hgadm.dk](http://www.hgadm.dk), opret en profil og betal med dankort

Du bedes samtidig sende en mail til Christian Secher [csecher@cmssoftware.dk](mailto:csecher@cmssoftware.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 er velkommen til svømmetræning, men må være indstillet på at træne uden instruktion de dage der ikke er træner, når der er træner på skal du være indstillet på at følge programmet så godt du kan, tal evt med træneren om det.

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, med 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 19.30-20.30 og søndag kl 8-9. Derudover svømmer vi i Næstved svømmehal onsdag kl 21-22 og i Herlufsholm svømmehal lørdag kl 6.30-8. Samt fredag kl 20-21 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 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.
- Trievent 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
- Træningsweekend
- Vi holder klubmøder efter behov samt ”generalforsamling” hvor repræsentant for triatlonafdelingen til bestyrelse vælges, inden HGATM’s generalforsamling i februar.

Formand for triatlonafdelingen

Christian Secher Mikkelhøj 102, 4736 Karrebæksmunde, 24456488, csecher@cmssoftware.dk

Triudvalg består desuden af Herit Blach Petersen [herit@live.dk](mailto:herit@live.dk), Nadia Papaya Suhr Meza

[npsuhr@gmail.com](mailto:npsuhr@gmail.com), Maria Kring Jørgensen [maria\\_kring@yahoo.com](mailto:maria_kring@yahoo.com),

Vore lukkede Facebook side hedder HG ATM - Triatlon 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. <https://www.facebook.com/groups/544671015583785/>

Vores åbne FB side for hele klubben hedder Herlufsholm atletik, triatlon & motion

[https://www.facebook.com/search/top/?q=herlufsholm%20atletik%20triatlon%20%26%20motion&epa=SEARCH\\_BOX](https://www.facebook.com/search/top/?q=herlufsholm%20atletik%20triatlon%20%26%20motion&epa=SEARCH_BOX)

Du skal i øvrigt være opmærksom på at du kun får fællesmails fra klubben hvis du sætter flueben i ønsker nyhedsbrev på din profil (du modtager kun mails fra klubben)

Vi glæder os til at se dig

På vegne af HGATM Triatlon

Christian