



Træning - Ringe - Info

Lørdag 19.april inviteres alle tilmeldte til Ringe TRI Stævne søndag 12.maj til et par timers information og træning, så I er rigtig godt forberedt frem til jeres deltagelse. Vi har fået en masse tilmeldinger – især på vores nye distance ¼ jernmand – og det er vi rigtig glade for. (54 tilmeldte – max 72 pladser!)

- Program:** Ca. 12.15: Mødetid – omklædt i cykeltøj, med cykel og hjelm (der er mulighed for omklædning i Idrætscenter Midtfyn (ICM), Søvej 34, 5750 Ringe. Benyt omklædningsrum ved svømmehallen.
Mødested: Uden for hovedindgangen til ICM, ved flagstangen.
- 12.30: Velkomst og kort intro til dagen.**
- Ca. 12.45: Fælles cykeltur – måske i flere grupper. Tempo er, så ALLE kan deltage.
Vi cykler 15 km (nogle måske kun 9 km) med et par stop undervejs.
- Ca. 13.30: Tilbage igen, cyklen parkeres og alle skifter til løbeudstyr.
- Ca. 13.45: Mødes vi igen, samme sted.
Fælles rundgang til registreringspunkt og dernæst gennemgang af skiftezone.
- Ca. 14.15: Fælles løbetur – måske i flere grupper. Tempo er, så ALLE kan deltage.
Vi løber 4,1 km med et par stop undervejs.
- Ca. 14.45: Slut på dagens program:
- De sidste spørgsmål
 - Du kan vælge at løbe lidt mere – eller cykle
 - Mulighed for bad og omklædning
 - Kom godt hjem!

Ret til ændringer forbeholdes.

Pris: Gratis.

Tilmelding: Send en mail til undertegnede og meld dig til en hygge-træning-info-dag og kom i den helt rette stemning før din TRI-start 12.maj. Skriv hele dit navn og distancen, du er tilmeldt.
Sidste tilmelding er onsdag 16.april.

Bonusinfo: På www.ringetri.dk er der rigtig mange informationer om stævnet. Du kan finde kort over skiftezone, cykel- og løberute, tidsplan og alle raceguides er nu også klar.

¼ jernmand seedning: Deltagerne deles i de to heat og på banerne ud fra den oplyste forventede svømmetid ved jeres tilmelding. Det betyder, du kommer sammen med nogle, der forventer at svømme i stort set samme tempo som dig. Hvis du siden din tilmelding har trænet rigtig meget, så du er blevet væsentlig hurtigere, så må du godt skrive dette til mig, så får vi det ændret.

Mange hilsener fra Kim, Brian og Troels

stubager@midtfyn.net
Tlf. 28 11 24 88
Formand Ringe Svømme-Klub, www.ringetri.dk