



Tønsberg Triathlonklubb ønsker å bygge videre på økt engasjement i klubben etter Covid Pandemien. Vi skal være Tønsbergs mest hyggelige, sosiale og uformelle samling av triathlon, multisport og kondisentusiaster!

Treninger

Svømmetrening: På torsdager fra 20:30 – 21:30 bruker klubben det øvre bassenget i svømmehallen til svømmetrening. De tre midterste baner er reservert til de som følger klubbens program, mens de to ytterste baner benyttes av de som ønsker å svømme i henhold til et eget opplegg.

På lørdager fra 15:00 – 16:00 bruker vi både øvre og nedre basseng. I øvre basseng er det selvorganisert trening i henhold til torsdagens beskrivelse. I nedre basseng fortsetter vi med å holde av 2 baner for barn av klubbens medlemmer til lek og moro mens foreldrene trener. Det er foreldrenes ansvar til å følge med på sine barn.

Løpetrening: Løpetreningen rundt 2. dammen med Petter er veldig populær! Der løpes det felles intervaller rundt vannet som alle kan gjennomføre på sitt nivå. Oppmøte (ferdig oppvarmet) er 18:20 ved Andredammen.

Sykkeltrening: Per Bergsjø er i gang med spinning igjen.. Dette er et samarbeid mellom Olympia Sport og TTK. Spinning timene med Per har vært et knallbra treningstilbud og en perfekt mulighet til å være sosial samtidig. Mer info om dette følger snart!

Bli med i vår Zwift klubb her: <https://www.zwift.com/.../2acafe12-467c-481f-9c7a.../join> . Her blir det lagt opp litt lengre fellesøkter/turer på søndager fra 08:00 – 10:00 gjennom vinteren.

Fra påske til høstferien er det felles sykkeltreninger på gamle E18 (Undrumsdal) fra 18:00 – 20:00. Mer informasjon kommer når det nærmer seg.

Triathlontrening: Fra og med 27.05.23 frem til høstferien kommer vi til å ha en fast triathlontrening på søndager. Da kjører vi i «Tønsbergdysten løypa». Også her følger det mer informasjon når det nærmer seg.

Arrangementer

Datoer for arrangementer i 2023:

- Gunder Tri: 18.05.23 (svøm), 21.05.23 (sykkel & løp)
- Tønsbergdysten: 04.06.23, både olympisk (nytt i 2023!) og sprint
- Ringshaugsvømmen: 15.08.23
- Kystleden: 19.08.23
- Klubbmesterskap: 08.09.23
- 7-Fjellstur: 28.10.23
-

Mulighet for påmelding for Dysten, Svømmen, og Kystleden er allerede åpnet i EQ-timing i desember 2022!

I tillegg skal vi ha noen morsomme treningsarrangementer. Knut Ole Myrberg kommer til å organisere en Backyard Marathon i lysløypa i oktober '23.

Audun Berg organiserer 100*100 i romjulen '23.

www.facebook.com/hovetri (11.06.23) er påpekt som klubbturn i 2023! Alle medlemmer oppfordres til å melde seg på her! Klubben organiserer felles middag dagen før. Et eget arrangement vil bli opprettet på Facebook der vi gir informasjon til de som blir med.

I tillegg oppfordres alle til å melde seg på i Oslo Triathlon (12.08.23).

Svømmekurs

På torsdager, i januar, ble det organisert svømmekurs i nedre basseng med våre mest dyktige svømmere/instruktører Bjørn Skollerud og Maiken Byman. Dette var et kurs der det er mest fokus på nybegynnere, slik at de føler seg trygge til å bli med på felles treninger etterpå.



Dugnad

Klubbens medlemmer forventes til å jobbe dugnad før/i/etter klubbens arrangementer, siden det er der vi genererer inntekt til å kunne drifte klubben vår! Som godtgjørelse for innsatsen gir vi, en gang i året, rabatt/gavekort på klesbestillingen i vår Trimtex klesbutikk.
Til slutt

Med dette tror vi at vi har en fin plan for året som kommer. Husk å følge med i vår Facebook gruppe <https://www.facebook.com/groups/tbgtri> Der kommer alle fortløpende oppdateringer. Vi gleder oss til å møte mange av medlemmene på treninger, arrangementer og turer i regi av Tønsberg Triathlonklubb!

Tønsberg 2. Mars 2023
Styret TTK

