



**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 på mandager ved Andredammen.

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 på onsdager. Mer informasjon kommer når det nærmer seg.

Triathlontrening: Fra og med 28.05.24 frem til høstferien kommer vi til å ha en fast triathlontrening på tirsdager på Ringshaugstranda. Da kjører vi i «Tønsbergdysten løypa». Terje Oxholm organiserer dette. Også her følger det mer informasjon når det nærmer seg.

Arrangementer

Datoer for arrangementer i 2024:

- Gunder Tri: 27.04.24 (svøm), 28.05.24 (sykkel & løp)
- Tønsbergdysten: 15.06.23, både olympisk og sprint
- Ringshaugsvømmen: 06.08.24
- Kystleden: 17.08.24
- Klubbmesterskap: 06.09.24
- 7-Fjellstur: 26.10.23
-

Mulighet for påmelding for Dysten, Svømmen, og Kystleden er åpnet i EQ-timing i januar 2024!

I tillegg skal vi ha noen morsomme treningsarrangementer. Knut Ole Myrberg kommer til å organisere en Backyard Marathon i lysløypa i oktober '24. Audun Berg organiserer 100*100 i romjulen '24.

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 4. April 2024
Styret TTK

