

# GULDBORGSUND TRIATHLONKLUB

Triatlon er for alle

Triatlon er en fantastisk sportsgren og motionsform, hvis du kan lide af-vekslende, alsidig og sund træning

I Triatlon kombinerer man:

Svømning

Cykling

Løb

Man træner typisk de tre discipliner hver for sig.

I konkurrencesammenhæng gennemfører man alle tre i sammenhæng



Hold øje med vores aktiviteter på  
[www.guldborgsundtriathlon.dk](http://www.guldborgsundtriathlon.dk)



# GULDBORGSUND TRIATHLONKLUB

Nyt hold for kvinder—efteråret 2015

**INTRODUKTIONSFORLØB september-december 2015.**

En god chance for at stifte bekendtskab med triatlon, og komme i gang med en god og alsidig motionsform, hvor du får brugt hele kroppen

Du behøver ikke at være en "jernkvinde" for at være med. Hvis du har en cykel, en hjelm, et par svømmebriller og et par løbesko, har du hvad der skal til for at komme i gang

**OPSTARTSMØDE SØNDAG D. 20.SEPTEMBER**

**— i Svømmecenter Falster—**



**For kun 400 kr. kan du træne med i 3 måneder—frem til jul**

## OPSTARTSMØDE, SØNDAG D. 20.SEPTEMBER:

### En formiddag med introduktion og inspiration til triathlon.

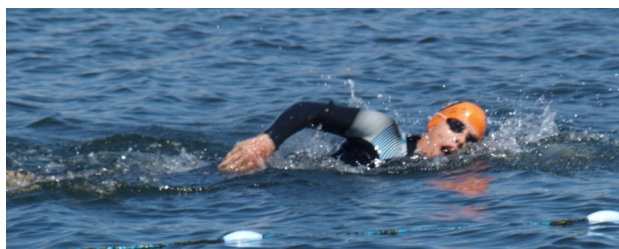
Mødet holdes i Svømmecenter Falster kl. 9.30—13.00

Tilmeld dig på [www.guldborgsundtriathlon.dk](http://www.guldborgsundtriathlon.dk)

#### Program :

- 9.30 Velkomst og omklædning til svømning
- 10-11 Introduktion til svømning og let svømmetræning
- 11.15 Let frokost, bestående af frugt og sund sandwich
- 12-13 Medlemmer af Guldborgsund Triathlonklub fortæller om klubben, fællestræning, klubarrangementer mv.

Pris i alt kun 25 kr. – som modregnes, hvis man melder sig til hele forløbet, september-december 2015 ( 400 kr.)



## FÆLLESTRÆNING I LØBET AF EFTERÅRET 2015:

### Svømning:

Hver torsdag kl. 18-19.30 i Svømmecenter Falster

### Cykling:

4 lørdage kl. 9. med cykling udendørs. Vi mødes ved Svømmecenter Falster og kører primært på kortere rundstrækninger, så alle kan være med. Der vil også være introduktion til køreteknik og til vedligeholdelse af cyklen

Fra uge 43 rykker cykeltræningen indendørs. Vi mødes hver fredag kl. 18-19 til spinning.

### Løb:

Hver torsdag kl 17-17.30 ved SCF—før svømmetræningen



Al træning tilrettelægges så alle kan være med, uanset niveau.

Og man bestemmer naturligvis selv, hvor stor en del af træningen man vil deltage i.

