



Ryes triatlongruppe

Hvem er vi og hva gjør vi?

Hvem er vi, triatletene i Rye?



- Vi har for mange muskler til å være løpere
- Vi har for smale ben og stor overkropp for å være syklist
- Vi er ikke smidige nok til å være svømmere
- Vi svømmer alltid med en garmin 910xt på armen og en badehette fra en ironmankonkurranse
- Vi har alltid på minst ett kompresjonsplagg og en t-skjorte fra gjennomførte triatlonkonkurranser
- Vi twitrer, blogger og forteller på Facebook om våre treningsøkter som analyseres i detalj
- Vi trener gjerne langøkt fredag kl. 21, legger oss tidlig lørdag før langøkt søndag

To spreke triatleter



Mer seriøst - hva er egentlig triatlon



- Triatlon er en konkurranseform der man kombinerer svømming, sykling og løping.
- Distansene er:
- Sprint: 750 meter svømming, 20 km sykling og 5 km løping
- Olympisk: 1500 m svømming, 40 km sykling og 10 km løping
- Halv ironman: 1900 m svømming, 90 km sykling og 21 km løping
- Ironman: 3800 m svømming, 180 km sykling og 42,2 km løping

Våre målsetninger



- Ryes triatlongruppe skal skape et trygt og godt treningsfellesskap for medlemmene
- Vi skal tilby variert og allsidig trening hele uken
- Vi skal være en klubb for alle typer triatlonutøvere; nybegynnere, de som ennå ikke har deltatt på konkurranser, de som driver med korte distanser og ironmandeltakere

Våre aktiviteter



- Pågående aktiviteter:
- Svømming i NIH på tirsdager og fredager
- Vi har organisert egen utendørs svømmetrening på Sognsvann i sommerhalvåret på onsdager og sammen med Oslofjord på tirsdager
- Kommende aktiviteter:
- Vi skal organisere egne helgesamlinger med svømming 29.-30.11.2014 og 11.-12.4.2015.

Svømmetrening i Sognsvann





Vi tilbyr mer trening enn svømming

- BRICK (sykling og løping) treninger hver torsdag om sommeren
- Vi promoterer aktivt mulighetene for å delta på treninger med de andre Ryegruppene
- Etter jul kommer tilbud om yoga
- Vi skal ha tilbud om trening 6 dager i uken:

Sykkel- og løpetrening torsdager





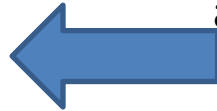
Treningsmuligheter

- Mandager: sirkeltrening på NIH
- Tirsdager: svømmetrening eller intervalltrening med løpegruppen
- Onsdager: spinning
- Torsdager: løpetrening med løpegruppen
- Fredager: svømmetrening
- Lørdager: langtur med løpegruppen

Styret



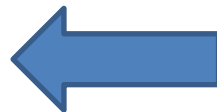
Daniel på arrangement



Petra på økonomi



Alexander på marked



Lise fung. leder



Triatlon er idrett i vekst



- Triatlon er en idrett i stor vekst
- Det er mange triatlonklubber i Norge. Ryes force er synergiene man som utøver kan få ved å trene sammen med syklister og løpere
- Syklister og løpere i Rye har nå begynt med triatlon
- Bli med da vel!