

HVAD ER TRIATHLON?

Triathlon består af tre discipliner: Svømning, cykling og løb. Man starter med at svømme, så cykler man, og til sidst løber man. Der findes forskellige distancer for triathlon, der strækker sig fra sprinterdistancen: 750 meter svømning, 20 kilometer cykling og 5 kilometer løb til en ironman med 3.8 km svømning, 180 km cykling og 42.2 km løb.

HISTORIEN BAG SPORLEN

De fleste kender vel efterhånden historien og myten om, hvordan den legendariske, Hawaii Ironman blev til. En skabelsesberetning, som rummer langt mere end tre mænds opgør, om hvilken af de tre discipliner: Svømning, cykling eller løb, der giver den bedste fysiske form. Udfordringens fysiske rammer var "jernmandens" 3.8 kilometer svømning, 180 kilometer cykling og endelig maratonløbets 42.2 kilometer.

På et mere filosofisk niveau var udfordringen selve livet, kroppens grænser og viljens sejr over materien. Senere er længden af de tre discipliner blevet varieret, og mest kendt er nok den såkaldte OL-distance på 1.500 meter svømning, 40 kilometer cykling og 10 kilometer løb. På trods af variationer, er der altså i alle tilfælde tale om en triathlon. Hvilken distance, man vælger, handler selvfølgelig i første omgang om fysisk form - om hurtighed kontra udholdenhed.

HVEM ER GANLØSE TRI-CENTER?

Det Ganløse Tri-Center bestræber sig på, er at være en klub der sigter bredt. Klubben laver træning der sigter efter hele familien, og samtidig har vi træning til konkurrenceudøveren, der enten vil køre kort og hurtigt eller tage den lange seje Ironman.

De tre discipliner i triathlon vi udøver er svømning, cykling og løb, der ud over bruger vi meget energi på at få trænet hele kroppen på en alsidig måde, og med et medlemskab fås der også tilgang til vægttræning, cirkel-træning og spinning.

Ganløse Tri-Center har base i Egedal Kommune, hvor klubben, sommer og vinter, bruger de mange faciliteter der tilbydes i form af svømme- og sportshaller, søer, skove og landeveje.

DU KAN OGSÅ VÆRE MED!

At være medlem i Ganløse Tri-Center er lig med at der bliver taget hånd om nye medlemmer og vi sammen finder ud af, hvad ambitionsniveauet er. Det kan lyde skræmmende, når medierne omtaler triathlon, som verdens sejeste sportsgren og man skal have en 'jernform' for at være med. I Ganløse Tri-Center er niveauerne forskellige, og at være begynder er ikke noget problem, der er andre som dig, og det kan tit være motivation nok at have nogle at træne sammen med - så er man i gang!

TRÆNINGEN VI TILBYDER:

SOMMER:

Mandag:	
Tirsdag:	Cykling på landevej (teknik og kort distance) Svømning i Ganløse Badet (Tri. 1+2+3)
Onsdag:	Løb fra Bastrup Ruin Svømning i åbent vand Bastrup Sø
Torsdag:	Cykling på landevej (enkeltstart) Svømning i Ganløse Badet (Tri. 1+2+3)
Lørdag:	Familiesvømning i Ganløse Badet Tri-Træning Minitriathlon fra Ganløse badet
Søndag:	Cykling på landevej (langdistance) Mountainbike i Ganløse Eged (voksne) Mountainbike i Ganløse Eged (ungdom)

VINTER:

Mandag:	Løb fra Ganløse hallen Cirkeltræning i Ganløse Hallen
Tirsdag:	Spinning i Ganløse Hallen
Onsdag:	Styrketræning i Ølstykke Svømmehal Svømning i Ølstykke Svømmehal (Tri. 1+2+3)
Torsdag:	Spinning i Ganløse Hallen
Lørdag:	Svømning i Ølstykke Svømmehal (Tri. 1+2+3) Familiesvømning i Ølstykke Svømmehal
Søndag:	Svømning i Farum Svømmehal (Tri. 1+2) Mountainbike i Ganløse Eged (voksne) Mountainbike i Ganløse Eged (ungdom)

For at høre nærmere omkring træning og indmeldelse, eller ved spørgsmål, kontakt da:
Ildrætsformand, Steffen Mattrup Lund- Hansen på telefon 21 83 69 75 eller skriv på e-mail: info@ganlose-tri.dk

Der er mere information at hente på www.ganlose-tri.dk