

Ganløse Triatlon & Motion



Nyhedsbrev december 2025 for GTM- medlemmer.

Endnu et triatlonsår lakker mod enden, og vi er allerede nu næsten halvvejs igennem vintersæsonen, og kan snart se frem til en ny sæson i foråret. Men inden vi når dertil, har vi mange spændende aktiviteter i vente. Læs derfor dette nyhedsbrev grundigt igennem.

Året der gik

GTM har haft en succesfuld hovedsæson i 2025 med fuldt program i og omkring Ganløse Svømmebad, og særligt i år oplevede vi igen en stabil ”opblomstring” af vores unikke omdrejningspunkt i sommersæsonen. Det er blevet til mange timers fællestræning og deltagelse i nationale og internationale stævner.

Vi kunne traditionen tro sætte punktum for den 31. sæson med en flot tilrettelagt julefrokost komsammen i foreningshuset Liselund i november, og takket været en succesfuld stævnesæson med et godt overskud til GTM, kunne det afholdes omkostningsfrit for medlemmerne.

Bestyrelsen og alle sektioner har i den grad været aktive i hele 2025 med deltagelse i et hav af arbejds møder.

Trænings-sektionen - status

Svømning:

Der er et nyt svømmetræner-team på kanten med Villads og Krüger familien som afløser. Vi har været heldige og låner 3 ekstra baner af A6 om onsdagen, og det fungerer godt med stort fremmøde og engagement.

Indoor bike

I over 30 år har klubbens in-door bike været en fast vinter aktivitet. I efteråret har vi fået flere nye pedaler og par ekstra cykler til at dække behovet til specielt tirsdage og torsdage. Vi arbejder forsat hen imod, at alle cyklerne får KEO klamper.

www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 • Medlem af Triatlon Danmark • Dansk Atletik Forbund (DAF) under Danmarks Idræts Forbund (DIF)
DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Egedal idrætsfællesråd (EIF)
Bank Nordea • Frederikssund afd.
Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk • Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 21-836975

Ganløse Triatlon & Motion



Cykling- og løb

Triatlon er en udendørs idrætsgren, så der har været en stabil opbakning til udendørsaktiviteterne med løbetræning op til tre gange om ugen.

Fællestræning

I den igangværende vintersæson er der fællestræning alle ugens dage, og for nogle ugedage ovenikøbet flere gange om dagen tilbydes fællestræning.

- MAN (løb + Tri-fitness).
- TIRS, TORS, FRE og SØN (indoor bike).
- ONS (løb + svøm) og
- LØR (løb + svøm), hvilket er en optimal fordeling hen over ugen.

Træning i EIF Ganløse Fitness lokale

Vi opfordrer alle til at anskaffe sig et medlemskab i EIF og købe en adgangsnøgle til EIF fitness-lokalet. Som medlem i GTM fås medlemskab og nøglebrik til foreningsmedlemspris.

Nøglebrikken er personlig og der foretages stikprøver. Der er adgang i Smørum og Ganløse, og åbningstiden er fra kl. 6 om morgenen til kl. 23 om aften.

Åbningstider kan som altid ses på egedal-if.halbooking.dk.

Ved benyttelse af fitnessrummet udenfor centerets åbningstid er der KUN adgang til lokalet via bagdøren, og der er ikke mulighed for at benytte omklædningsrummene i resten af anlægget. Vær opmærksom herpå, såfremt rummet benyttes om aftenen før anlæggets øvrige lukketid – efterlad ikke tøj og effekter i omklædningsrummene, da alt aflåses.

I ferier og helligdage, hvor anlægget i øvrigt er lukket, vil der være adgang til lokalet via bagdøren. Husk igen, at der ikke er mulighed for adgang til omklædningsrum og bad.

Venligst se EIF's opdaterede retningslinjer for brug af EIF-fitness.

Ved spørgsmål kontakt EIF-fitness udvalget ved Gert Olsen.

www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 • Medlem af Triatlon Danmark • Dansk Atletik Forbund (DAF) under Danmarks Idræts Forbund (DIF)
DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Egedal idrætsfællesråd (EIF)
Bank Nordea • Frederikssund afd.
Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk • Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 21-836975

Ganløse Triatlon & Motion



Juleferien 2025.

Alle de kommunale idrætsanlæg har ferielukket fra den 23. december til 2. januar (begge dage incl.), men for anden gang har kommunen åbnet de kommunale idrætsanlæg i nogle dage i juleferien (den 29/12 og 30/12), så foreningerne har haft mulighed for at søge lokaletider, og

GTM har benyttet sig af den lejlighed, og har ansøgt om lokaletider, så vi kan afvikle et solidt træningsprogram i juleferien i stil med programmet sidste år. Det ser således ud:

- Onsdag 24/12 – Selvtræning eller aftale på FB-gruppen
- Torsdag 25/12 - Selvtræning eller aftale på FB-gruppen
- Fredag 26/12 - Selvtræning eller aftale på FB-gruppen
- Lørdag 27/12 - Løb: kl. 10.30-11.30, Svøm i Ølstykke: kl. 11.45-13.15 (deles med A6)
- Søndag 28/12 - Svøm i Ølstykke: kl. 08.00-10.00 (deles med A6)
- Mandag 29/12 - Løb: kl. 14.30-15.30, Svøm i Ølstykke: kl. 16.00-18.00 (alle bassiner)
- Tirsdag 30/12 – Svøm: kl. 14.00-16.00 (alle bassiner), Indoor bike: kl. 17.30-19.00

Sæsonen ultimo 2025 – primo 2026 ser således ud:

Svømning: Sidste gang lørdag 20. december kl. 15-17. Første session er lørdag 3. januar.

In-door bike: Sidste gang søndag 21. december kl. 09-11. Første session søndag 4. januar.

Tri-Fitness: Sidste gang mandag 22. december kl. 1800. Første session mandag 5. januar.

Løb: Sidste gang mandag 22. december kl. 1800. Første session lørdag 3. januar.

Brug også FB-gruppen til at arrangere fællest træning enten udendørs eller i EIF-fitness træningslokalet.

Holdsport.dk bliver opdateret med ovenstående ferieplan. Husk at det er obligatorisk at bruge holdsport.dk tilmeldingen og frmeldingen.

www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 • Medlem af Triatlon Danmark • Dansk Atletik Forbund (DAF) under Danmarks Idræts Forbund (DIF)
DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Egedal idrætsfællesråd (EIF)
Bank Nordea • Frederikssund afd.
Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk • Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 21-836975

Ganløse Triatlon & Motion



Klubliv & traditioner

I takt med at der er kommet mere klubliv genopliver vi par traditioner, som vi tidligere har haft med fælles motion omkring nytår.

Onsdag den 31/12 kl. 10 Nytårsløb på Ganløse Bjergetape. Vi mødes ved gadekæret og løber 3 km eller 7,5 km på Ganløse Bjergetapen. Alle er velkommen og det er også muligt at vandre/gå ruten. Afslutter med kransekage og et glas bobler.

Torsdag den 1/1 Kl. 10 Nytårskur ved Buresø. Der løbes/gang fra kl. 10, og kl. 11 vinterbadning i Buresø. Medtag selv rester fra Nytårsaften og varm drikkeelse. Alle er velkommen.

Breddesektionen

Breddesektionen arbejder også med nye fælles arrangementer – indbydelse kommer ud til alle.

Stævnesektionen 2026

Stævnesektionen har allerede næste sæsons kalender klar, og det kommer i store træk til at ligne 2025. Sæt allerede nu X i kalenderen som officials eller deltagere på følgende dage:

- Søndag den 3. maj Egedal Triatlon i Ganløse.
- Fredag den 8. maj Kræmmerløb i Ganløse.
- Torsdag den 18. juni Caseus TT på Flyvestationen.
- Lørdag den 12. september Tri-på-Tyren i Bastrup.

Tilmeldingslink for deltagelse i stævnerne er allerede klar på: <https://ganlose-tri.dk/default.aspx>

GTM Generalforsamling 2026

Vi mødes og afholder generalforsamling TIRS den 27. januar 2026 kl. 2000 i Ganløse-hallen. Indkaldelse og dagsorden lægger på vores site <https://ganlose-tri.dk/generalforsamling-2026>.

Tilmelding via holdsport.dk.

Vi ser frem til at mange medlemmer støtter op om foreningens arbejde i GTM.

www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 • Medlem af Triatlon Danmark • Dansk Atletik Forbund (DAF) under Danmarks Idræts Forbund (DIF)
DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Egedal idrætsfællesråd (EIF)
Bank Nordea • Frederikssund afd.
Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk • Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 21-836975

Ganløse Triatlon & Motion



Ganløse Kræmmermarked – Idrættens Venner

Idrættens Venner, som er en støtte forening for alle foreninger, som har børne & ungdomsarbejde i Ganløse & Slagslunde, har brug for hjælp, hvis der fortsat skal være et kræmmermarked i Ganløse. Idrættens venner har været heldige at få ny formand i 2025, Ronnie Hegelund (fra GTM), samt et nyt bestyrelsesmedlem. Dog mangler de fortsat kræfter i bestyrelsen og vil igen opfordre foreningerne til at finde en repræsentant fra hver af foreningerne til bestyrelsen i Idrættens Venner.

Dette medlem behøver ikke, at være en fra GTM-bestyrelse, men være person der kan varetage GTM's interesser i Idrættens Venners bestyrelsen, samt deltage på lige vilkår i Idrættens Venners bestyrelse.

Med dette tænker Idrættens Venner, at samarbejdet med foreningerne vil blive styrket, og I bliver sikret en fortsat økonomisk del af overskuddet til GTM.

Opgaverne vil blive:

- Deltagelse i bestyrelsesmøder (ca. 6 møder årligt)
- Bindeled til den forening man repræsenterer
- Koordinering af frivillige i foreningen
- Div. IT og administrations opgaver
- Fundraiser opgaver
- Hjælp inden, under og efter markedet med tilstedeværelse.

Derfor har Idrættens Venner nu brug for, at dem (herunder GTM) der deler overskuddet fra markedet, nu bliver en større del af Kræmmermarkedet og hvad der dertil hører.

Skriv til Formanden på mail steffen@ganlose-svom.dk – hvis det har interesse. Gerne senest den 1/1 2026.

www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 • Medlem af Triatlon Danmark • Dansk Atletik Forbund (DAF) under Danmarks Idræts Forbund (DIF)
DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Egedal idrætsfællesråd (EIF)
Bank Nordea • Frederikssund afd.
Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk • Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 21-836975

Ganløse Triatlon & Motion



Særlige aftaler for GTM-medlemmer:

Vi har i de sidste par år fået en håndfuld særlige aftaler til fordel for GTM-medlemmerne:

1. Personlig adgang til alle fitness lokaler (Ganløse og Smørum) i Egedal Idrætsfælleskab frem til 1. juli 2026 (6 eller 12 måneder).
2. Rabat på alle varer hos SnowFun i Roskilde. Dette sker på særlige klubaftener. Normal handel i butikken er der 10-15%.
3. Rabat på alle varer hos Svømmespecialisten i Rødovre. Medlemmerne kan handle i butik og webshop med rabat. Rabatkode til web og butik kan indhentes på steffen@ganlose-svom.dk. Her vil der være særlige tilbud og naturligvis kunne handles med klubrabatten. Svømmespecialisten er Danmarks mest alsidige leverandør af svømmeudstyr, hvor der sælges alt fra konkurrencedragter, svømmefinner, snorkler, til voksne og børn, svømmebriller, almindeligt badetøj til Svømmeskole og motion. Alt dette er tilgængeligt for medlemmerne af GTM til særlige priser.

Til slut vil vi ønske alle medlemmer af Ganløse Triatlon & Motion en rigtig glædelig jul og godt nytår. Vi ser frem til 2. halvdel af vintersæsonen med masser af fælles aktiviteter.

Mange julehilsener fra

Bestyrelsen i GTM

Idrætsformand Steffen Lund-Hansen

Kasserer Niels-Kristian Gleerup

Sekretær Pia Mundt

Medlem Allan Caseus

Medlem Anja Krüger

GTM ● Klubtræning ● Fællesskab ● Ejerskab ● Socialt samvær

www.ganlose-tri.dk

Stiftet 1994 ● Medlem af Triatlon Danmark ● Dansk Atletik Forbund (DAF) under Danmarks Idræts Forbund (DIF)
DGI Nordsjælland under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Egedal idrætsfællesråd (EIF)
Bank Nordea ● Frederikssund afd.
Kontakt: steffen@ganlose-svom.dk ● Bestyrelsen, Byåsen 4, Ganløse, 3660 Stenløse Tlf. 21-836975