

# Nyhedsbrev

Maj 2022

## Kære medlemmer.

Så kom foråret og der er for alvor kommet gang i cykel- og løbesæsonen. For de seje er OW sæsonen også så småt begyndt 😊 Den næste tid byder på en række spændende arrangementer, læs mere om disse i dette nyhedsbrev.

## Lørdags og søndagstræning

Husk at vi løber både lørdag og søndag, der er stadig ledige pladser. 😊

Derudover vil der for alle medlemmer være muligt at tage gratis i svømmehallen til vi slutter indendørs sæsonen, se træningstider på hjemmesiden.



## Nyt klubbetøj på lager

Vi har fået nyt klubbetøj på lager, så mangler du noget nyt klubbetøj så gå ind på vores hjemmeside for at se hvad vi har.

Vi har tilbud på t-shirt/singlet 150kr.



## Overrækkelse af erkendtligheder

Torsdag den 12. maj var der uddeling af erkendtligheder i Sønderjyllandshallen. Røde Kro Tri og Motion havde hele 9 medlemmer som skulle hædres.

Line Thams, John Hansen, Andreas Petz, Morten Falk Størling Mads Warming Hansen, Victor Borella Jessen, Alexander Pryds, Kasper Rhinstrøm Schmidt, Sander Gundesen



## Harzen (2. – 5. juni 2022) – last minute.

Har du ikke tilmeldt dig vores træningstur til Harzen endnu, men rigtig gerne vil med, så kontakt John Callesen [jrc@bbsyd.dk](mailto:jrc@bbsyd.dk).



## Krydstræning (15. juni 2022)

Der vil den 15. juni 2022 blive arrangeret en krydstræning ude ved søen. Der vil komme yderligere info på Facebook, når arrangementets afholdelse nærmere sig. Der ville denne dag også blive afholdt en lidt anderledes intervaltræning.



## Aabenraa Bjergmarathon (18. juni 2022)

De Stiller man til start for Røde Kro Tri og Motion samt løber i klubtøj, refundere klubben halvdelen af startgebyret.

### Der vil til blive afholdt klubmesterskaber på halv og hel Marathon.

Vi håber at rigtig mange har lyst til deltage, vi plejer jo at vinde brostenen for største klub.



## Sommerafslutning (29. juni 2022)

Der vil til sommerafslutning være muligt at deltage i en rulletur samt løbe. Efter vi har været ude at motionere vil vi slutte af med noget fælles hygge.

## OstseeMan Triathlon Glücksburg (7. august 2022)

I Glücksburg vil det være muligt at deltage i en hel eller halv Ironman. Da det er 20. gang løbet afholdes vil der være flotte præmier fra Garmin, Saifish og ON running.



[Ostseeman – Triathlon](#)

## Røde Kro løbet (19. august 2022)

Der vil til Røde Kro løbet blive afholdt klubmesterskab på distancerne 6 og 10 km. Derudover har løbet fået tildelt Sønderjysk Mesterskab på 10 km. Vi håber I vil støtte på om vores løbefest.

Der er allerede åbnet for tilmelding 😊

For at kunne blive klubmester og deltage gratis, skal man ved tilmelding vælge klub Røde Kro Tri og Motion og der vil ikke blive opkrævet gebyr, derudover skal man stille op i klubtøj.

Har du ikke mulighed for at deltage, får vi brug for din hjælp til at klargøre, afvikle og rydde op efter løbet.

<https://roedekroloeb.wordpress.com/>



## Hjælp søges

### Hjælp søges til følgende arrangementer

Lørdag den 28. maj mangler vi 2 personer der kan dele OK-kort, ud i 2 timer ved Brugsen i Rødekro.

Fredag den 19. august mangler vi hjælpere til Rødekro-løbet.

Kontakt Michael hvis du er interesseret på 20 91 38 78.

### FØLG MED



Hjemmeside

[www.roedekrotriogmotion.dk](http://www.roedekrotriogmotion.dk)

Facebook

[Rødekro Tri & Motion – medlemmer](#)

Instagram

[@roedekrotriogmotion](#)

Tak fordi du læser med!

***Vi glæder os til at se dig til træning!***

*Bestyrelse og udvalg!*

# Røde kro Løbet 2022

Fredag den 19. august 2021 kl. 19.00

Børneløb starter kl. 18.00

**GRATIS**  
børneløb  
inkl. t-shirt

**Virksomheds-  
konkurrence:**  
Hvem stiller flest deltagere  
fra en 6230 virksomhed

**Skolekonkurrence:**  
Lodtrækning på  
1000 kr., 750 kr. & 500 kr.  
til klassekassen.  
(Gælder kun for klasser i  
postnummeret 6230)

**Distancer:**  
One Mile 1609 m,  
6 km og 10 km

Arrangør: Røde kro Tri & Motion

Pris: One Mile 50 kr. • 6 & 10 km 75 kr.

Tilmelding: [www.roedekroloeb.wordpress.com](http://www.roedekroloeb.wordpress.com)



Sydbank

