

## Nyhedsbrev marts 2024

2024 er så småt løbet i gang, vi har fuld fart på indendørs aktiviteter, spinning, svømning og yoga.

Vi har udvidet vores svømmetid lørdag morgen, så nu kan du svømme fra kl. 7 til 08:30

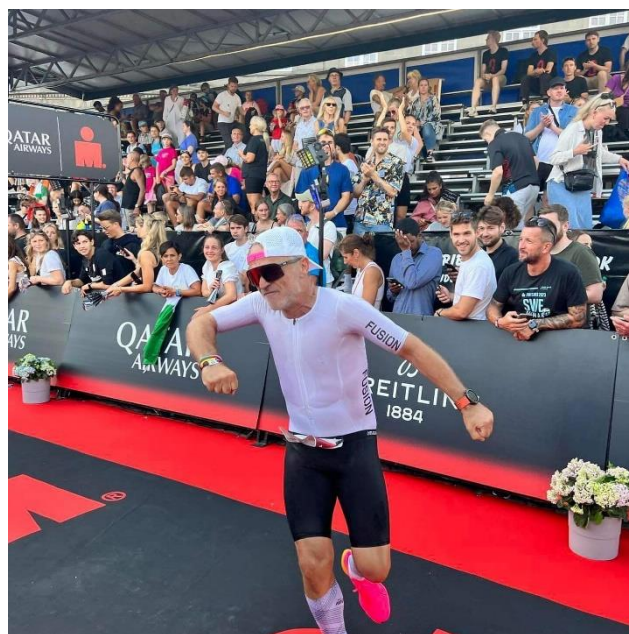
Vores aftale med AAIG omkring svømning gælder stadig, er du triatlet eller multisports medlem kan du svømme i Aabenraa mandag og onsdag kl. 19:00 – 20:30 og søndag kl. 08:00 – 09:00

Der løbes cross og vi nærmer os afslutningen i Haderslev d. 9. marts, og det er helt sikkert at vi skal se nogle klubkammerater på sejrskamlen.

Generalforsamlingen foregik i god ro og orden, der kom flere gode indspark og formand og sekretær blev genvalgt, samt Thomas Agersten blev valgt som suppleant.

Traditionen tro blev der også udnævnt Årets Motionist / Triatlet

**Stort tillykke til Rhina og Henrik**



Røde kro Tri & Motion og Røde kro Cykelklub er gået sammen om at investere i et publikumshegn, med god økonomisk støtte fra Nordea Fonden og Røde kro udviklingsråd.

Vognen som kan ses på billedet, er flækket sammen af Troels & Michael 😄



Den 1. april starter vi op med rulleturen igen, første tur er med start kl. 16:30. mtb/gravel aftaler omkring kørsel.

Så følg godt med på Facebook for mere info. [RTM Facebook](#)



Søndag d. 14. april er vi vært ved DM Duatlon, et stort stævne som kræver en del kræfter. Det er dejligt at der er stor opbakning til hjælperopgaver.

Rigtig mange medlemmer er også at finde på startlisten, husk Du deltager gratis som medlem af Røde kro Tri & Motion.



I skrivende stund er der 150 tilmeldte, og flere prominente navne er at finde på startlisten.

Tilmeld dig her: <https://my.raceresult.com/267571/info>



Lørdag d. 20. april starter vi op med vores lørdagstur igen, den løb lidt død sidste år, så vi prøver med et andet koncept.

Med udgangspunkt fra P-plads ved IBC. Kl. 09:15

Vil vi primært løbe de forskellige Bjergmaraton ruter på ca. 10 km. med mulighed for at vende om og løbe kortere.

Vi søger derfor lørdagsværter som vil stå for at lægge teaser/reklame op omkring den kommende weekend på Facebook, og have et lille hyggedepot med til efter turen.

Henvend dig til Michael hvis du vil hjælpe til som lørdagsvært.

20 april	27 april	4 maj	11 maj	18 maj	25 maj	1 juni	8 juni	15 juni	22 juni
Gamle 10 km rute	Waterloo	Øst sløjfen	Nordsløjfen	Knappstien	Svejts ruten	Årup tur/retur	Stollig tur/retur	Ny 10km rute	Bjerg Marathon
Michael		Elisabeth						Elisabeth	
<a href="#">Kort</a>	<a href="#">Kort</a>	<a href="#">Kort</a>	<a href="#">Kort</a>	<a href="#">Kort</a>	<a href="#">Kort</a>	<a href="#">Kort</a>	<a href="#">Kort</a>	<a href="#">Link</a>	<a href="#">Link</a>



Harzen turen er henlagt til ugen/weekenden 04 til 09 juni, der er også plads til dig hvis du ikke har fået dig meldt til endnu.

Der køres både på racer og mtb og vi inddeler i hold så der er plads til alle.

[Tjek inspiration her](#)

Tag gerne fat i John hvis du har fået lyst til at deltage: [johncallesen8@gmail.com](mailto:johncallesen8@gmail.com)



