

Nyhedsbrev juli 2024

I april fik vi stablet et super flot DM Duetlon på benene, det var dejligt med den kæmpe opbakning vi fik fra alle vores medlemmer, både som udøver og hjælper.

Og klubben var rigtig flot repræsenteret på podiet.

Vi fik en flot rating fra Triatlon Danmark og det giver selvfølgelig mod på mere, så forberedelserne til næste år er så småt i gang.

Tak for en kæmpe indsats John



Svøm

Foråret har igen været noget ustadigt, vores svømme-sø har kun i begrænset tid været behagelig at svømme i, og i år er pollen og alger på sit højeste.

Mange oplever allergisymptomer og fravælger søen.

Derfor har vi udvidet svømning hen over sommeren i svømmehallen.

Du kan svømme hver tirsdag fra kl. 18 til 19



Harzen 2024

Igen i år var vi et smut i Harzen, som altid en hård og hyggelig klubtur. To hold kørte på racer og et på MTB, men der bliver talt i kulissen om ikke det kunne være spændende at køre på gravel?

Meget mere om det til næste år.



Lørdags-løbet som fortræningen til Bjergmaraton blev ok besøgt, vejret kan vi ikke give skylden. Er er gode ideer til efterårs træning så giv endelig lyd.



Og det blev igen i år med RTMèr på podiet i Aabenraa



Triatlon sæsonen er i fuld gang, og flere af vores atleter har allerede gjort sig flot bemærket....

Andreas Petz vinder DM sprint age group Karlslunde og DM Classic Ålborg og vinder Agerskov triatlon guld Ringe Tri age group

John Hansen vinder Guld Ringe Tri age group og sølv i Dm sprint age group Karlslunde og sølv DM Classic Ålborg

Nina Jansen vinder sølv DM Classic Ålborg

Linette Stave Giebel vinder sølv ved Agerskov Triatlon

Cecilie Hempel vinder bronze DM Duatlon Rødekre age group og sølv Ringe Tri age group

Gitte Lyndrup Vinder sølv Dm Duatlon Rødekre age group

Lasse Beining vinder bronze DM Duatlon Rødekre age group

Mads Warming Hansen vinder bronze ¼ ironman Jels

Henrik Cloos Skov vinder Guld DM Duatlon Rødekre age group samt sølv ved Agerskov triatlon og ½ Ironman Jels



Sommerafslutning



Hyggelig aften som sædvanligt, der blev svømmet, cyklet og løbet.

Og Rikke leverede en super indsats i køkkenet.



Røde Kro Løbet 2024



Røde Kro Løbet 2024

Fredag den 16. august kl. 19.00
Børneløb starter kl. 18.00

I ÅR FEJRER
RIF 100 ÅRS
JUBILÆUM

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

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

Arrangør: Røde Kro Tri & Motion
Pris: One Mile 50 kr. • 6 & 10 km 75 kr.
Tilmelding: www.roedekroloeb.wordpress.com



RIF 100- års jubilæum

I forbindelse med RIF 100-års jubilæum afholdes der reception i Borgerhuset hvor de forskellige afd. vil udnævne æresmedlemmer.

Tag med til fest vi har reserveret bord, ved tilmelding book bord F eller E

Vi håber at kunne samle en god flok....



RIF's 100 års jubilæum

Sæt **X** lørdag den 10. august
hvor det markeres med en fest
fra kl 18.00 med live musik
og 2 retters menu for 250,-

Vi håber på **KÆMPE** opbakning og vil glæde os til at se gamle såvel som nye medlemmer.

Bestil billetter her:



Dørene åbner
kl. 17.30

Klubmesterskaber 2024

I år afholder vi klubmesterskaber på 10 km ved Rødekroløbet og ½ maraton ved Grænseløbet d. 21. september.

Husk Rødekroløbet er gratis for medlemmer, benyt **Rødekro Tri & Motion** ved tilmelding.

Og Klubben refunderer dit gebyr på ½ maraton ved Grænseløbet.

Rigtig god sommer