

Nyhedsbrev november 2024

RIF havde som bekendt 100-års jubilæum som blev fejret i ugen omkring Rødekroløbet.

Jubilæet var også en god anledning til at udnævne æresmedlemmer i de forskellige afd.

Vi fik hædret vores to grundlæggere af klubben, Søren C Hansen og Bent Nielsen.

Og det var dejligt at så mange klubkammerater mødte op og deltog i fejringen, og den efterfølgende fest.



Læs mere her: <https://roedekrotriogmotion.dk/aeresmedlemmer>

Henrik og Lars havde jo kvalificeret sig til VM Ironman på Hawaii, en kæmpe oplevelse skulle indfries d 12 oktober, begge havde et fantastisk race, dog ikke nye pr. men det er også nogle helt andre vilkår på lavaøen.



Stort tillykke til jer.



Tjek lige vores arrangements kalender.....

Søndag d. 24. november håber vi at se rigtig mange til svømmehygge.

Røde Kro Tri & Motion



SJOV I SVØMMEHALLEN

Søndag den 24. november
kl. 14.00 – 16.30

Svømmehallen i Røde Kro



Triatleter, svømmere, motionister,
alle medlemmer med
jeres børn og børnebørn 😊

Svømning

Fri svømning

kl. 14.00 - 16.00, 3 baner

Tekniktræning

kl. 14.00 - 14.30, 3 baner

(Tekniktræning opdeles i niveauer og evt. alder)

Svømmcross:

Børn & Unge for sjov: lille bassin

kl. 14.30 - 15.00

Voksne: stort bassin

kl. 15.00 - 15.30

Spil, konkurrencer og leg:

kl. 15.30 - 16.00

Fri leg og svøm: hele hallen

kl. 16.00 – 16.30

Hygge og lidt hygge-forplejning

Deltagelse er gratis.

Du kan forvente en
god eftermiddag med masser
af træning, sjov og hygge 😊

Tilm: under FB opslag



*Vi håber på god opbakning fra både svømmere, ikke-svømmere, børn,
unge og voksne – alle er velkommen.*

*Mange svømmehilsner fra
Henriette, Helle, Jan og John samt bestyrelsen*

Søndagsturen indbyder til 40 års jubilæumstur.

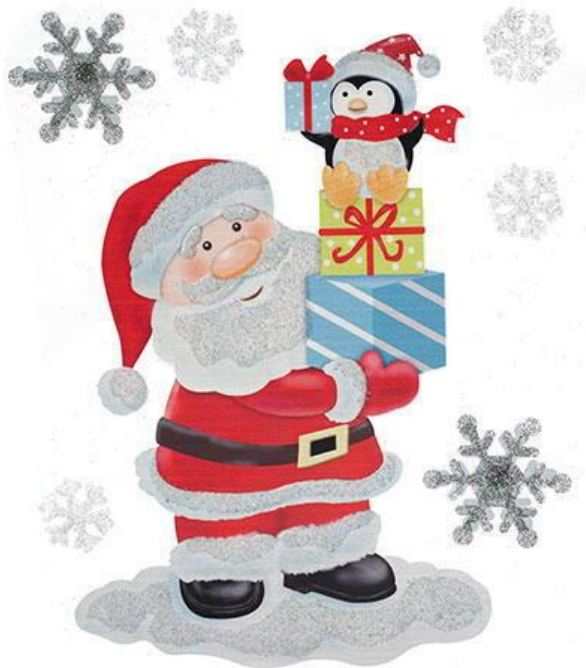
Søndag d. 1. december. Kl. 10 på Ravnholt

Vi løber flere distancer så alle kan være med, og vi slutter af med et glas gløgg og lidt godt til ganen.



Så mød op, og lad os få lavet et tilsvarende foto anno 2024

Sæt X i kalenderen til hyggelig juleafslutning d. 18. dec.



Og mon ikke Julepersonen har en gave med til ALLE medlemmer i år?

Se Facebook opslag i december.

Nye svømmetider fra 1 december.

Tirsdag kl. 18.00 til 19.30

Torsdag kl. 19.00 til 20.00

Lørdag kl. 07.00 til 08.30



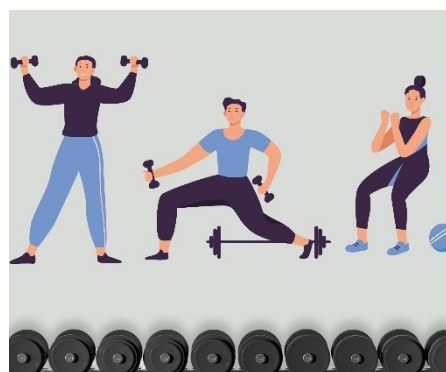
Rulleturen om mandagen er nu flyttet over på MTB/Gravel, vi kører hver mandag fra Ravnholt kl. 17.30.

Vi har vist fået os et dårligt ry??? men vi ville så gerne have flere med.



Vi er startet op på spinning igen, og i december laver vi et forsøg med styrketræning for at se om det er noget vi skal gøre mere ved.

Se opslag: <https://www.facebook.com/groups/31182802732/>



Yoga starter op til januar, hver torsdag fra kl. 18.45 til 19.45 særskilt tilmelding kommer på Facebook.



Styregruppen omkring DM Duatlon er i fuld gang, så hvis der er tovholdere der henvender sig til dig omkring hjælp, så tøv ikke med at sige ja tak.

Det er et stort arbejde at stable sådan et event på benene, men vi er også stolte af at få lov til det af Triatlon Danmark.

I år får vi en decideret Elite start, og det er selvfølgelig vores håb at kunne tiltrække flere store navne til Røde Kro.

