

 **iFORM** KVINDE TRI 2011

JO, DU  
KAN!



**MINITRI:**  
300 M SVØMNING  
20 KM CYKLING  
4 KM LØB

GENTOFTE SØNDAG D. 29. MAJ 2011

**Er du klar  
– til en mini tri?**

**>>> TILMELD DIG I DAG PÅ [IFORM.DK](http://IFORM.DK)**

**Føler du dig ikke helt klar? Så tag veninden under armen og kom til gratis træning med Skovshoved Triathlon Klub!**

## TRÆNINGSTIDER:

Torsdag den 7. april	Kl. 18.00	Løbetræning
Søndag den 10. april	Kl. 10.00	Cykeltræning
	Kl. 15.30	Svømmetræning
Tirsdag den 12. april	Kl. 19.30	Foredrag "Træningstilrettelæggelse og hensigtsmæssig kost frem mod I Forms Kvindetri"
Torsdag den 14. april	Kl. 18.00	Løbetræning
Søndag den 17. april	Kl. 15.30	Svømmetræning
Torsdag den 21. april	Kl. 18.00	Løbetræning
Søndag den 24. april	Kl. 15.30	Svømmetræning
Torsdag den 28. april	Kl. 18.00	Løbetræning
Torsdag den 5. maj	Kl. 18.00	Løbetræning
Søndag den 8. maj	Kl. 10.00	Cykeltræning
Tirsdag den 10. maj	Kl. 19.00	X-træning – overgang mellem cykling og løb
Torsdag den 12. maj	Kl. 18.00	Løbetræning
Søndag den 15. maj	Kl. 15.30	Svømmetræning
Tirsdag den 17. maj	Kl. 19.00	X-træning– overgang mellem cykling og løb
Torsdag den 19. maj	Kl. 18.00	Løbetræning
Tirsdag den 24. maj	Kl. 19.30	Foredrag "Hvordan disponerer jeg mit tri? Erfaringer med tri"
Torsdag den 26. maj	Kl. 18.00	Løbetræning

## MØDESTEDER:

**Svømmetræning:** Kildeskovshallen, vi mødes i foyeren (ved indgangen til svømmehallen)

**Cykeltræning:** Strandvejen, ved Cafe "Jorden rundt"

**Løbetræning:** Bernstorffsparken, vi mødes ved indgangen ved ridebanen, Bernstorffvej (overfor nr. 230)

**X-træning:** Ved Restaurant Peter Lieps Hus

**Foredrag:** Kildeskovshallen (mødesalen), vi mødes i foyeren.

## TILMELDING:

[larsbaaringhansen@skovshovedtri.dk](mailto:larsbaaringhansen@skovshovedtri.dk)

Træning til Kvindetri er en del af Gentofte Kommunes breddeidrætsprojekt "Kom og vær med", som skal inspirere borgere til at få mere bevægelse ind i hverdagen. Breddeidrætsprojekterne er støttet af Kulturministeriet og Nordea-fonden.



**GENTOFTE KOMMUNE**