

Information om KVIK Tri Team

KVIK Tri Team er en klub med et godt kammeratskab – og vi er altid glade for at få nye medlemmer. Du behøver ikke at være i god fysisk form, det skal du nemlig nok komme.

Det koster kr. 550,00 i kvartalet at være medlem. Vi svømmer hver mandag kl. 19.15, for de nye er træningen kl. 20.15. Onsdag foregår det kl. 19.30. Vi svømmer endvidere om lørdagen kl. 07.30, hvor det primært er langdistancesvømning uden træner. Svømningen foregår i Korsvejens Svømmehal fra september måned til midt i juni måned året efter.

Om sommeren er det havsvømning på Amager Strand, hvor vi mødes ved bunker 5 (over broen ved stranden til rundkørslen, derefter til højre, og kør helt ned til enden).

Vi samarbejder med Amager Atletikklub om løbetræning hver tirsdag og torsdag kl. 17.30 – vi løber ca. 1½ time.

Vi cykler som regel om søndagen fra kirken på Amagerbrogade kl. 10.00 – vi cykler ca. 80-100 kilometer pr. gang. Men vi kan sagtens arrangere kortere ture ☺

I vinterhalvåret lejer vi endvidere til tider et spinning-lokale i Kastrup, så vi om torsdagen kan tilbyde en spinningtime, der afvikles af vores egne spinninginstruktører.

Derudover arrangerer vi i løbet af sæsonen to duathlon, en triatlon og en havstafet i klub regi m.m. Vi har også en rigtig hyggelig weekend-træningslejr hvert forår.

Med hensyn til udstyr kræver deltagelse i svømning:
et par badebukser, svømmebriller (og en svømmedragt, hvis man vil deltage i åbent vand stævner)

Deltagelse i cykling kræver:
en cykel, cykelhjelm, cykelsko og cykeltøj

Deltagelse i løb kræver:
et par løbesko og løbetøj

Har du yderligere spørgsmål, er du velkommen til at kontakte mig på mobilnummer 22489241.

Vi ses forhåbentligt ☺

Venlig hilsen
Bjørn Clausen
KVIK Tri Team