



Kære alle ungdomstriatleter

Selv om der er rigtig mange ting, der begynder at blive normale igen efter COVID-19, er der stadig noget, der er anderledes bl.a. at vi holder camp d. 17-19 sep. 2021 på Glamsdalens Idrætsefterskole på Fyn – og vi håber selvfølgelig at se jer alle 😊.

Normalt når campen ligger i foråret, er fokus på at se hinanden igen og gøre sig klar til den kommende stævnesæson.

På efterårscampen vil fokus være en smule anderledes. Det sociale vil stadig blive vægtet højt, og der vil være mere tid sat af til det. Der vil, som på alle camps, være både løbe-, cykle- og svømmepas, og fokus vil denne gang være på basistræning i alle tre discipliner. Træningen vil som vanligt være tilpasset niveau og alderstrin.

Derudover vil der også være mulighed for at kunne deltage i test på svømning og løb – test som, hvis man opnår kravtid, giver adgang til at blive en del af Talentgruppen. Uanset niveau er man velkommen til at tage testen – det er helt frivilligt!

De to test vil blive afholdt om lørdagen med svømning om formiddagen og løb om eftermiddagen i kombination med træningerne. I tilmeldingen til campen kan man vælge, om man vil deltage i test eller ej.

Med som træner på campen er Triatlon Danmarks nye talentansvarlige Marian Borsinski sammen med en masse dygtige ungdomstrænere.

På campen vil man sove i klasseværelser, hvor man bliver opdelt i drenge og piger – og efter klub og alder.

Pris for deltagelse på campen er 550 kr.

[Tilmeld HER.](#)

Sidste frist for tilmelding er 22. august.



Program

Fredag

16.30	Ankomst og værelses fordeling		
18.00	Aftensmad		
19.00	Fælles Foto og Team building		
22.00	Godnat		

Lørdag

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
07.00	Morgenmad		
07.30		Morgenmad	Morgenmad
08.00	Svømning		
09.30	Landtræning	Svømning	
11.00		Landtræning	Landtræning
11.30			Svømning
13.00	Frokost		
15.00	Løb		
19.00	Aftensmad		
	Aften hygge		
22.00	Godnat		

Søndag

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
06.45		Morgenmad	
07.00			
07.30	Morgenmad	Svømning	Morgenmad
08.30	Svømning		Oprydning
		Oprydning	
09.30			
10.00			Svømning
	Oprydning		
11.30	Frokost		
	Ryd klasselokalerne		
13.00	Cykeltræning		
15.30	Afslutning		

*Forbehold for ændringer.

Der bliver kørt test på følgende distancer:

- Årgang 2002-2005 svømmer 800m og løber 3000m.
- Årgang 2006 og 2007 svømmer 400m og løber 3000m.
- Svømning foregår i efterskolens svømmehal på kortbane (25m) og løb på efterskolens atletikbane (asfalt).
- For at kvalificere sig til talentgruppen skal minimum et af kravene indfries.

Læs mere om kravtiderne på hjemmesiden: <https://www.triatlon.dk/talentgruppen/>