

## Tri-afdelingens årsberetning 2016

Tri-afdelingen er i fortsat vækst, ligesom flere og flere af atleterne får prøvet kræfter med konkurrencer i mange forskellige niveauer.

Tri-afdelingen arbejder samtidig stille og rolig med planerne om vækst, træning og koordinering således, at afdelingens trænere med Claus Lopdrup i spidsen med en udvidet træner uddannelse i Triatlon, Asmus From-Nielsen som svømmetræner og Jan Jakobsen med fokus på løb og skift.

Svømmetræningen har taget gevaldige ryk i 2016, disse fortsætter i 2017 således, har Forum Faaborg lavet undervisningslokale i svømmehallen som triafdelingen via folkeoplysningsudvalget har fået godkendt dette som tilskudsberettiget lokale. Undervisningen har derfor taget det omfang, at der undervises med kamera, filmoptagelser af egne og eliteatleters teknik for derigennem, at visualiserer udfordringerne. Selvindsigten af skills virker som en positiv oplevelse for de fleste.

Tri-afdelingen er åben for alle og der er nu medlemmer i alle niveauer, uanset om det er motionsplan uden ambition på konkurrencer eller det er Ironmann niveau som Claus Lopdrup selv gennemførte i København den 21. august 2016 i tiden 12 timer 41 minutter

Mange stifter bekendtskab med 4/18/4 som klubben har været med til flere gange og steder.

Tri arbejder samtidig med, at strukturere mere og mere træning således er der fælles løbetræning mandag kl. 18 med afgang fra Klitgaards bageri - træningen er ca. 8,5 km, der er indlagt interval, træningen gennemføres så alle kan være med uanset niveau.

I samarbejde med Forum Faaborg er der indkøbt home trainer således, at der i de kolde perioder nu kan planlægges indecykling, skiftetræning, lappetræning samt indstilling af tricyklen - alt sammen noget der meldes ud på vores facebookgruppe FSM-tri, som i øvrigt er en åben gruppe.

FSM-Tri har desuden fået tre medlemmer optaget på amatør landsholdet, det drejer sig om Claus Lopdrup, Ane Marie Veggerskilde og Thomas Schultz, disse tre samt Hans Jakob Rasmussen deltager i Europamesterskabet i mellemdistance (Halv ironmann) i Herning den 10. juni i år.



Den obligatoriske dragt man som landsholdsdeltager skal konkurrerer i.



Hygge med hjemmelavet gullasch suppe efter svømmetræning (i svømmehallens undervisningslokale)