

/TRI MAGASIN NO.

03.

/tri
club denmark

MARTS 2022

STARTSKUDDET TIL
SÆSON 2022

| /tri club denmarks nyhedsmagasin!

03. MARTS 2022

I denne udgave kan du læse mere om:

- Hvilket race skal jeg vælge?
- TCD Træningscamp 2022
- Race beretning
- Copenhagen Bike Fit
- 15 Q&A - Mr. Bigatti
- Mr. Bigatti's triatlon 2022
- Nye udfordringer? Nordic Strong
- Det rette udendørs udstyr

I STARTSKUDET TIL SÆSON 2022

2022 er skudt i gang og den ny tri sæson nærmer sig med hurtige skridt, i denne udgave af vores klub magasin er der fokus på races, klub aktiviteter og den kommende sæson for vores mange medlemmer.

Vi ønsker alle en god sæson og glæder os til at se jer til træning.



INSTAGRAM REMINDER!

Brug **#triclubdenmark** i dine træningsrelaterede opslag på Instagram, sammen med at tage dine Instagram stories med **@triclubdenmark**. På denne måde kan vi dele vores triatleters fremgang, og forhåbentlig inspirerer andre til at melde sig ind i klubben og træne med.

HVILKET RACE SKAL JEG VÆLGE?

En hjælpende hånd til at finde det rigtige race for dig

Af Thomas R. Madsen

Jeg får ofte spørgsmålet: hvilket race skal jeg vælge?

Fordi vores sport og træninger på mange måder er opbygget efter hvilke races vi skal køre, er dette et af de hyppigste spørgsmål. I ser ofte dette spørgsmålet også blive stillet i Facebook gruppen ALLE OS DER DYRKER TRIATLON: "hvilket race kan I anbefale?".

Men det er en forkert tilgang, når det kommer til valg af races. Da man hurtigt får alle andres præferencer, uden hensyntagen til hvad du selv har lyst til. Så for at finde det rigtige stævne for dig, eller hvis nogle skal hjælpe med at anbefale et stævne, så kan du hjælpe til, ved selv at beskrive parametrene for dit ønske stævne.

Metoden beskriver en deduktiv tilgang, altså en måde, hvorpå man bliver skarpere og skarpere på sine ønsker/præferencer ved at skrive dem ned. Her er nogle spørgsmål, der kan hjælpe med at identificere de stævner der passer bedst til dig og dine ønsker:

- Ønsker du at race i ind- eller udland?
- Ønsker du at deltage i sprint, OL, halv distance (70.3), fuld distance eller ultra triatlon?
- Skal du have familien med, og planlægger ferieophold både før og efter stævnet?
- Skal svømningen foregå i åbent hav eller i sø?
- Skal cykelruten være pivflad, onduleret eller cykling i bjerge?
- Skal løberuten være flad, onduleret eller trail?
- Er du mest til skandinaviske klima, eller fungerer din krop bedst når det er over 30 grader og fugtigt klima?
- Skal stævnet være i køreafstand (bil)?
- Er du på budget, moderat, eller har du økonomiske ressourcer til hvor som helst?
- Er du ligeglad om hvilken stævnearrangør der står bag, eller skal det være en IRONMAN / Challenge?
- Skal det været et sted der egner sig til at tage flere fra klubben/venskabskredsen med, og race sammen?
- Hvornår på sæsonen ønsker du at racet skal ligge?
- Går du efter at kvalificere dig til Kona, 70.3 VM eller tilsvarende i Challenge regi?

Klubbens raceudvalg har lavet en liste af races i ind- og udland, som du kan finde [her](#). Der kan give inspiration, til at du kan finde lige netop det race der passer bedst til dig. Har du gjort de fleste af ovenstående svar klar, vil du nemmere kunne dele dine ønsker, og dermed kunne spørge i SOCIAL gruppen og bede folk komme med anbefalinger ud fra dine ønsker/præferencer.

Læs mere om forskellige races her:

- [Ironman races](#)
- [Challenge races](#)
- [Triatlon.dk - danske races](#)
- [Ultra triathlon races](#)
- [Triathlon.org](#)
- [International races](#)

TCD TRÆNINGSCAMP

26 - 29 MAJ



SÆT KRYDS I KALENDEREN

Efter en stor succes i 2021, tager vi igen en weekendtur til Kalundborg og afholder klubbens mini træningscamp. Så kom og vær med til en weekend i godt selskab, med masser af muligheder for træning og hygge med dine klub kammerater.

Gå på nedenstående link for at læse meget mere om turen, programmet og for at tilmelde dig en hyggelig tur med dine klub kammerater.

EVENT INFORMATION

"The Kalundborg weekend was a great social training event. A nice ride from Copenhagen that fits any level, personalized running analysis and tips, and a beautiful open water swim next to the hotel. And on top of that, a great social atmosphere where you can chat with clubmates and get to know them better - super recommended for anyone!"

- Adrián Moreno Pena

"En tur med fokus på træning, både cykel, løb og svømning. En god mulighed for at lære TCD medlemmer at kende og ikke mindst massere af hygge".

- Nick Haakonson

Weekendens program:

(vil se nogenlunde sådan her ud)

Fredag:

- Tidlig afgang på cykler fra København kl. 12.00
Der kan også arrangeres en senere cykel afgang eller man kan komme derhen på egen hånd.
- Fælles aftensmad kl. 18

Lørdag:

- Fælles morgenmad
- Der arrangeres OW svøm og andet træning for alle niveauer.
- Frokost kl. 13.00
- Fælles aftensmad (vi griller hvis vejret er godt)

Søndag:

- Fælles morgenmad
- Hjem tur enten på cykel, tog eller i bil.

I RACE BERETNING

Ironman med en stolt bedstefar fra himlen

I august deltog mange triatleter fra klubben ved IRONMAN København. Heriblandt var Anne Klærke, som har delt sin race beretning med os.

I slutningen af marts 2021 tog jeg kontakt til vores cheftrener Mikkel. Det var lige gået op for mig at både den halve og hele Ironman ville blive afviklet i år, og så fik jeg altså travlt. Jeg havde været skadet i en længere periode og var røget i corona-fælden med alt for lidt aktivitet og alt for meget chokolade (hvis det altså er en ting). Jeg fornemmede en smule skepsis om jeg kunne nå at blive klar til den fulde distance, men planen var at få lagt en god plan og så give det et skud.

Race day!

Vækkeuret ringede kl 5.00 og jeg vågnede helt overrasket, over at jeg faktisk havde fået en god nats søvn. Jeg havde hørt alle historierne om at det er helt normalt at man ikke får sovet meget natten inden. Min første tanke da jeg åbnede øjnene var at nu skal jeg bare have noget at spise. Jeg var allerede sat på autopilot, og der

var ikke noget jeg skulle tage stilling til eller var i tvivl om.

Jeg blev kørt helt op til det punkt hvor de havde spærret vejen. Jeg havde taget mit Fusion træningssæt på, men havde undervurderet morgenkulden lidt, og måtte låne en jakke. Jeg begyndte at bliver nervøs for kulden og det at skulle svømme i det kolde vand. Jeg havde været i vandet dagen før, og det havde været koldt selvom det var kl 11 og nu skulle jeg altså hoppe i kl 7.40.

Jeg var egentlig ikke decideret nervøs over eventet, det stadie var jeg forbi. Nu var jeg mere i sådan et svævende stadie hvor jeg havde svært ved at forholde mig til hvad der skulle ske. Kroppen føltes slatten og på ingen måde klar.

I skiftezonen gik jeg hen og kiggede til min cykel med det samme. Det havde regnet og cyklen og alt der sad på var



sjask vådt, så jeg tørrede den med mit håndklæde. Dæktrykket virkede fint, men jeg ville alligevel prøve at finde en pumpe. Så mødte jeg tre andre fra klubben. De var allerede i våddragt og spurgte mig hvorfor jeg ikke var klar endnu. "Jamen området lukker da først 7.30?". Det havde de andre også læst men de kunne se at de allerede kørte poserne væk nu. Og så fik jeg travlt. På med våddragt, af med skiftetøj, i posen og posen i containeren. Jeg nåede det lige før de kørte den væk. Så stod jeg der i min våddragt med bare tæer på den kolde asfalt og frøs igen. Og jeg glemte helt at pumpe min cykel (undskyld coach).

Vi begyndte at trave mod startlinjen med forsigtige skridt og nervøsiteten meldte sig med tankerne om cut off tiderne. Kunne jeg overhovedet svømme så langt? Hvis jeg svømmede på 2 timer, havde jeg meget kort tid i skiftezonen, hvis jeg så skulle nå cut

off på cyklen. Jeg havde aldrig cyklet så langt før, kunne jeg det? Kunne jeg holde farten? Hvad nu hvis vandet var for koldt?

Klar, parat, start

Det var lidt en lettelse da startskuddet lød og vandet føltes helt lunt at komme i (den følelse holdt dog hurtigt op). Stimevis af grønne badehætter svømmede forbi mig, men det var helt okay, det havde jeg forberedt mig på. Jeg havde lagt mig i en for hurtigt startgruppe for at have bedre tid på cykelruten.

Jeg fandt et tempo jeg kunne holde og jeg nød at kigge rundt ved hvert åndedrag og se de mange mennesker der havde stimlet sig sammen. Jeg fik endda øje på min egen familie på én af broerne og fik vinket til dem. Mest af alt, tænkte jeg på min nyligt afdøde bedstefar, der ligesom jeg selv led af vandskræk. Han var dybt imponeret,

da jeg en dag havde svømmetrænet udenfor deres sommerhus og fortalt at jeg havde svømmet hen til den store badebro og tilbage. Så måtte jeg jo fortælle ham at Ironman ruten var 10 gange den distance, og det kunne han slet ikke overskue.

Da jeg nærmede mig afslutningen på svøm kiggede jeg på mit ur. Det sagde 1 time 32 minutter, og med det samme var jeg overbevist om at jeg havde misset en bøjle. Jeg havde ikke misset nogen bøjler og jeg kom ind på 1 time 38 minutter med et stort smil og tanken: **"jeg gjorde det sgu bedstefar!"**

Jeg havde nu lagt et pace der var hurtigere end på den halve ironman kun to måneder tidligere.

I T1 var jeg fuldstændig forvirret og mine fingre var stivfrosne så jeg havde svært ved at få sko på. Og så skulle jeg altså tisse (her afsløres jeg som en wannabe triatlet, der bruger toiletterne til at tisse). 12 minutter i T1, jeg tror ikke coach var stolt.

Helt høj på min svømmetid begyndte jeg cykelturen og prøvede at finde en hastighed der føltes godt uden at kigge for meget på cykelcomputeren. Da jeg nåede Strandvejen lagde jeg mig i bøjlerne. Jeg havde besluttet at rationere min tid i bøjlerne, da jeg kun havde afprøvet dem 2 gange inden race day. Strandvejen var et oplagt sted at bruge dem og nøj hvor det føltes godt. Det er bare en anden oplevelse når man har vejen for sig selv og bare kan give den gas.

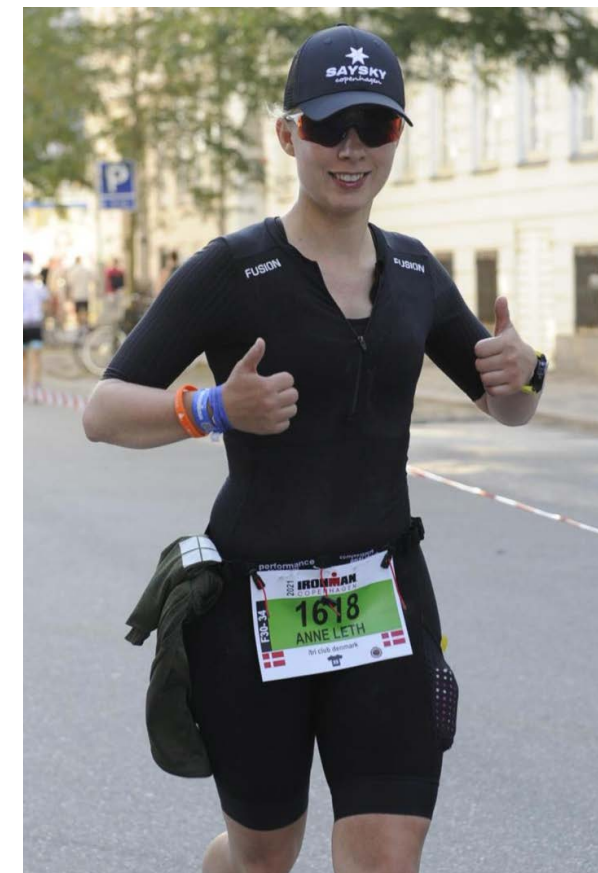
Den helt store forskel fra Helsingør var menneskerne. Der var flere mennesker ude at heppe, men fordi det var loops så jeg også flere cyklister derude, og jeg oplevede pludselig at kunne overhale nogen. En anden forskel var at jeg fulgte min nutrition plan til punkt og prikke. Jeg havde skåret mine energibarer ud i små bidder så de var nemmere at snakke undervejs i stedet for at skulle spise den hele på én gang. Derudover havde jeg saltpiller med, men jeg havde ikke nået at teste dem, så jeg tog kun én i timen hvilket var lige i underkanten. Jeg kunne dog godt se at jeg havde lagt lidt hårdt ud og det nok ikke var realistisk at holde det tempo.

Derudover tabte jeg allerede ved 40 Km en kontaktlinse og jeg debaterede med mig selv om jeg skulle stoppe op og tage en ny en i, men det gik lige så godt så jeg accepterede at ruten var halvt blurry. Nu kunne jeg også begynde at tælle ned til at min bror ville stå på Kongevejen med mine to små nevøer (den store på 4 år syntes det var lidt sejt at faster var med i sådan noget superhelte ræs som han kaldte det). Det var den optur jeg havde brug for.

Geels bakke var streng, men med hep fra klubben kom jeg også over den og så kom motorvejen! Det stykke jeg havde glædet mig allermest til, og nøj det var sjovt. Og der for enden af motorvejen stod mine forældre og min kæreste og heppede igen. Første omgang var done and dusted og væsentligt hurtigere end jeg havde kørt to måneder forinden i Helsingør.

Jeg var langt fra den frygtede tidsgrænse og jeg havde det fedt. Anden omgang satte jeg farten ned, og brugte bøjlerne væsentligt mindre, for kroppen var brugt, men det var lige meget, for nu kunne jeg faktisk gennemføre cykelturen. Også på cykelturen holdt jeg et pace der var hurtigere end på den halve distance, og det var den fedeste følelse at gå i T2 med.

I T2 blev jeg nødt til at få en ny kontaktlinse i, og det gjorde bare nuller naller, for fingrene var jo fyldt med salt. Så der gik lidt tid før jeg faktisk kunne åbne øjnene, men hvor var jeg lykkelig for at have pakket ekstra kontaktlinser.



Klar til løb

Løbet gik strygende fra start, men pludselig knurrede maven. Den var ikke glad. Alt det sukker kunne den slet ikke håndtere. Så to toiletbesøg indenfor de første 10 km, betød at jeg ikke turde spise noget. De første 20 km fik jeg kun vand og måtte ned og gå flere gange for at undgå flere toiletbesøg. Jeg blev selvfølgelig svimmel uden energi og jeg blev enig med mig selv om, at jeg var nødt til at spise noget, så jeg måtte ned og gå lidt efter depoterne, og det blev dealen på resten af løbet.

Det gjorde ondt på stoltheden for benene ville jo godt, og faktisk ville de hellere løbe end at gå, for så er det jo, at det begynder at gøre ondt. Det blev mørkt og de der var tilbage på ruten, var tydeligt brugte.

Jeg var lige kommet forbi Gefionspringvandet hvor klubben stod og troligt heppede selvom jeg var den sidste fra klubben på ruten. Pludselig hørte jeg en velkendt stemme bag mig

***"You are awesome!
How many loops do you
have left? Keep pushing,
you are gonna get there!"***

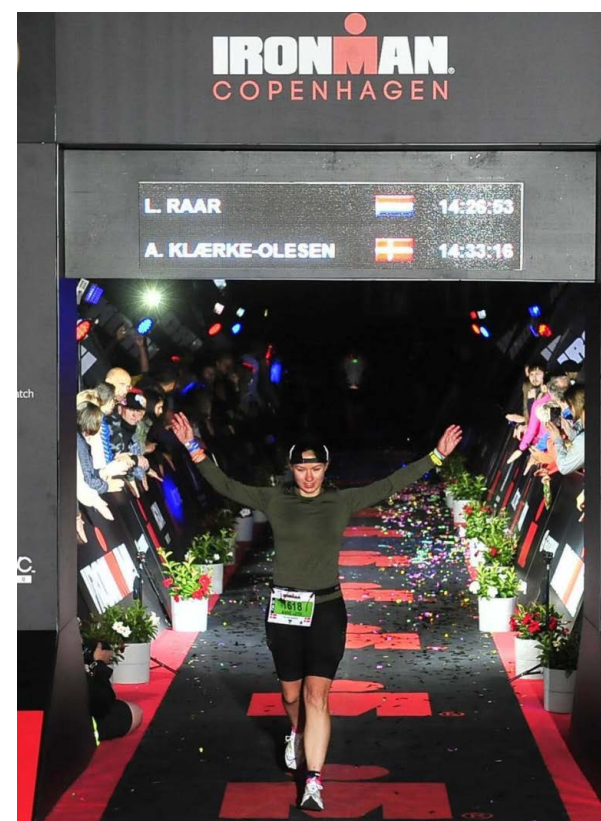
Det var Lionel Sanders der var på vej tilbage til hotellet og lige havde overskud til at give mig en peptalk. Og når Lionel siger "keep pushing" så er det jo altså det man gør!

Den sidste runde

På sidste runde var jeg også så heldig at have selskab af Finn på noget af det døde stykke ved Kastellet. Han cyklede som official og gav lidt moralsk opbakning til os der var tilbage på ruten. Det gav virkelig den sidste energi til at komme igennem den sidste runde. Den der følelse når man er på sidste runde og løber op imod det sidste stykke med den røde løber, den kan slet ikke beskrives. Jeg kæmpede for ikke at fælde en tåre, og billederne afspejler også nogle sjove grimasser. Oplevelsen blev også forstærket af at det var mørkt, jeg kunne bare se den røde løber og Ironman skiltet men projektørlyset blændede mig. Præcis som jeg havde tænkt det i mit hoved når træningen blev lidt træls. Bortset fra at der ikke blev spillet Boten Anna over højtalerne, men mit navn der blev råbt og **"Anne, you are an Ironman!"**

Eftertankerne

Mit mål var at gennemføre indenfor tidsgrænsen, og det at komme under 15 timer var stort for mig. Så kan man jo sidde og tænke; jamen havde det ikke været for maven så var det gået hurtigere. Men det er jo lige meget, for situationen var som den var, og det var hvad jeg måtte håndtere. Det var jo netop det jeg ville teste med mig selv, hvordan reagerer jeg når det bliver træls og ikke er sjovt mere? Der var intet den dag, der gjorde at jeg nød oplevelsen mindre. Jeg sidder ikke og tænker at jeg ville ønske noget havde været anderledes. Selvom jeg ikke havde regnet med at løbet var det punkt hvor jeg ville få problemer for alvor, var det interessant at det netop var det uventede.



Gennem de seneste 30 år har jeg selv spenderet rigtig mange timer i sadlen, og har samtidig udfoldet mig professionelt i cykeluniverset – først som mekaniker og siden 2013 som bikefitter. Med Copenhagen Bike Fit er ambitionen at kombinere al min viden om cykling, cykler og udstyr til at hjælpe andre til en optimal position på cyklen.

Jeg gennem en årrække var fast landsholds-mekaniker på det danske landshold til både VM, OL og en lang række internationale løb.

I 2012 blev jeg brugt som cykelekspert på DR under Tour de France, og jeg kan i dag bookes som foredragsholder.

Jeg kommer jævnligt i cykeltøjet og ud på landevejene. Det er ikke nødvendigvis jagten på skamlens øverste trin, der motiverer, men glæden ved at cykle.

Det er snart blevet til mere end 3.000 bikefits, som til at starte med var meget styret af tekniske hjælpemidler som fx 3D-målinger. I dag er tilgangen mere holistisk: En mere filosofisk og kropslig tilgang i jagten på det "perfekte" bikefit.

- Tore Winther, *Copenhagen Bike Fit*



I 15 QUESTIONS & ANSWERS

Mr. Bigatti

- **Question 1: For how long have you been married?**
32 years. Our 33rd anniversary will be on November 18 this year.
- **Question 2: Where do you live in the US (State, City)?**
We have a home in Indiana and another home in Michigan, where I work.
- **Question 3: Have both of you always been active physically in sports?**
Michelle played sports in high school but not very active afterwards. She was never a runner nor a biker but grew up in California where most people had a pool. I had mostly been a casual jogger and tennis player. I did karate up to blue belt. Michelle is a black belt in Karate. We are both advanced scuba divers with many dive trips completed. I did a marathon in Athens, Greece in 2006 and really enjoyed it. I did a total of 10 marathons in Europe and the U.S. and several halves.
- **Question 4: When did both of you started with triathlon?**
Our first triathlon was in 2015
- **Question 5: How many triathlon races have both of you done?** About 14.
Not counting our own triathlons we do sometimes for practice
- **Question 6: Do you train with a club in the US? Or do you “home train”?**
We train on our own. We push each other to get out there and to stick to a training plan. We have a nice gym in both Indiana and Michigan and we run outdoors and bike at the park also. We’ve done cycle classes and some swim lessons (Steve).
- **Question 7: What have you done to keep motivated training wise throughout Covid19?**
Michelle put an ad on “Next Door” website asking if anyone had extra weights to sell and someone gifted us a whole gym machine set that I set up in the garage. We run with our dogs. We did the 62K tri with your club last July so we trained for that. We did a 100 mile bike ride (Century) in Washington D.C. in September. We organized our own private tri on 5/5/21 by doing 5mile bike/5K run and 21 pool lengths after our 2nd. Vaccine. We are training for the 63K and we signed up for a triathlon in San Francisco in August.



- **Question 8: Which race have both of you the best memories from – either because of the nature, the scenery, the organization, the food, the companionship etc?**
For me the absolute top triathlon was the 60K that you and Michelle organized. Because of the surprise, the tri club team and spirit, the organization and having the family there as well. We are so excited every year to join the amazing people for our tri in Denmark. To see so many people come and celebrate not just doing a tri but also to celebrate a special day with us has been the best. We love talking to all the athletes and hearing about what they have done and what new plans they have coming up.
- **Question 9: Which race do you think was the worse, and why?**
I don't have any bad memories. I'm really happy with every marathon and triathlon. I pulled a muscle at Mont St. Michelle marathon in 2009 and had to walk a big part of it. That's the only one with an incident. Michelle also doesn't have a worse race. She enjoyed them all. she learns something new everytime. She meets new people at each event. They all bring a different element into play.
- **Question 10: We know both of you have done 70.3's, but have you ever been inspired to do a full IRONMAN – and why/why not?**
Michelle says she will never say never, but for now enjoys Olympics and wants to do another 70.3. After I (Steve) retire in a year or two I might make training for a full Ironman my full time job!

- **Question 11: What do it mean to you both, still keeping active by sports?**

Keeping active makes a big difference in how we feel: Healthy, limber, no aches or pains. I can see that with age its very important otherwise the body deteriorates. Plus there's a satisfaction with accomplishing events – especially epic events – that people like us enjoy very much. Doing these things together is a special blessing.

Michelle: I love the energy, I want to stay healthy and to continue doing an activity that both of us can enjoy. It's important that we can spend this time together training and helping each other get over obstacles and break through our own barriers.

- **Question 12: What haven't you done sportswise, that you want to do?**

I'd like to do the London Marathon, the Copenhagen 2K canal swim, the Half IM in Helsingør, DK, and in Nice, FR.

Michelle: It seems like we have done a lot of different sports... maybe more kayaking?

- **Question 13: Despite coming to Charlottenlund Fort once again, what plans do you have for 2021 when it comes to races?**

We are signed up for the Escape from Alcatraz Tri in San Francisco on August 15. We plan to do another 100 mile bike ride (Century) in September.

- **Question 14: Having a son-in-law from Denmark, and obviously having been here on several visits – how would you characterize "Danes"?**

We love Denmark and the Danish lifestyle and the friendly, down-to-earth, no-nonsense, pragmatic Danes.

- **Question 15: And last but not least – A question we all wanted to have asked: What went through your head Steven, when joining the "training session" back in 2018, which were to be the first Mr. Bigatti race?**

I was surprised literally beyond words. My first reaction was a mix of FEAR and EMBARRASMENT. Fear that a "real" triathlon with such athletes would be beyond our capabilities, and Embarrassment that we would come short of your expectations when you organized it. Then after we did it we had a sense of gratitude and accomplishment. It was a real special day.

Michelle: I thought, at first, Danes would keep to themselves and focus on family and friends already established but I found that to be completely incorrect! At least with the people we have met and especially at the tri club. Everyone was so open and welcoming and wanted to join in and have a great time!

HVAD ER MR. BIGATTI'S BIRTHDAY TRIATHLON?

Tilbage i 2019, modtog klubben en mail fra en amerikansk kvinde ved navn Michelle Bigatti, der forklarede at hun ville overraske hendes snart 60-årige mand Steven Bigatti med en træningsdag, på hans fødselsdag.

De var begge i Danmark, fordi deres datter er gift, med en dansk mand. I stedet for en træningsdag, arrangerede /tri club denmark et rigtigt stævne ved Charlottenlund Fort og omegn, hvor distancen ift. svøm, cykel og løb, til sammen blev præcist 60 km – 1km for hvert år Steven blev.

Vi har nu afholdt Mr. Bigattis Birthday Triathlon stævne 4 gange. Dog kunne Steven og Michelle Bigatti ikke selv være her i Danmark i 2020, grundet Corona, men de kom heldigvis i 2021, hvor vi godt nok måtte rykke stævnet en dag, pga. skybrud og uvejr på raceday.

Stævnet har også fungeret som klubmesterskab, og ikke mindst et socialt event, på en lidt odd triatlon distance (ca. 2km. Svøm, ca 48km cykling og 10km.). Steven har selv designet medaljer til alle der deltog, fra 2. år vi afholdte stævnet, så det har været sammen med spisning efterfølgende, en af de fedeste triatlon gennemgående triatlonoplevelser.

Stævnet har været afholdt på eller omkring Stevens rigtige fødselsdag midt i juli måned. Her er godt nok også sommerferie, men sjældent andre stævner, så det har været en god mulighed for at prøve kræfter med en lidt længere distance, samt få en god oplevelse.

Vi er ved at planlægge dette års **Mr. Bigattis Birthday Triathlon race 2022**. Det er fortsat lidt usikkert om Steven og Michelle kommer til Danmark i juli. Primært fordi at Steven, efter at have lavet en masse triatlon på de korte distancer, og senest også de halve – nu endelig har meldt sig til sin første IRONMAN, hvilket naturligvis bliver i København i slutningen af august.

Vi vil derfor her i løbet af februar få fastlagt en kalender dag, som vi vil anbefale alle i klubben at deltage i. Alle kan være med. Og føler man sig ikke klar til at tage den fulde distance, kan man nøjes med relay, eller hvad man nu syntes, man kan magte. De sidste par år, har dem som ikke skulle race den fulde, brugt det som en træningsdag.

Så "stay tuned" for yderligere info.



VASALØBET - 6 MARTS 2022

Siden 1922 har det svenske langrendsløb Vasaløbet fundet sted den første søndag i marts, hvert år. Løbet der starter i byen Sälen, byder på en 90 km lang rute der ender i by Mora.

NYE VINTER UDFORDRINGER FØR TRIATLON SÆSONEN GÅR I GANG?

I mange år har langrend været en populær sportsgren og selv mange klubmedlemmer har kastede sig ud i sporten og endda taget til Sverige for at deltage i det årlige Vasaløb.

Hos Nordic Strong kan du blive introduceret til de mange fordele der er ved langrend træning ved brug af deres maskine Nordic Traineren.

Hvem er I?

Nordic Strong er en fitness startup, som bl.a. ejer og producerer Nordic Traineren.

Hvad er Nordic Traineren?

Nordic Traineren (tidligere kendt som ThoraxTrainer) er en full body træningsmaskine, hvis grundbevægelser kommer fra langrend. Det er en meget skånsom maskine, som er helt vanvittig effektiv, især for sportsatleter, da den træner din balance, udholdenhed og er eksplosivitet bedre end nogen anden maskine.

Et stavtag i Nordic Traineren aktiverer 96% af kroppens muskelmasse, hvilket betyder at atleter har muligheden for at få maksimalt ud af deres træning på minimal tid.

Selv for triatleter er maskinen meget effektiv, hvor specielt den eksplosive bevægelse i svømmetaget for triatleten eller den eksplosive bevægelse med skistavene for langrendsløberen, kan styrkes på meget effektiv vis samtidig med, at core muskulaturen og udholdenheden styrkes.

Hvad vil I med Nordic Strong brandet (og Nordic Traineren) fremover?

Nordic Strong er et træningskoncept som er inspireret af nordiske fitness traditioner og værdier. Vi åbner vores første fitness studie i hjertet af København indenfor det næste år, hvor den nordiske tilgang til fitness og velvære vil være i centrum. Træningen foregår på Nordic Traineren, sammen med andre stærke elementer fra vores nordiske tilgang til velvære.

Hvad kan I tilbyde TCD's medlemmer?

- 15% på alle vores produkter online.
- Derudover vil vi se frem til at lave særlige events og holdtræning for Tri Club Danmarks medlemmer når vores studie åbner i 2022.

Hvorfor er vi som Danmarks største triatlon klub interessante for lige netop jer?

Kort sagt, så er TCD's medlemmer de bedste ambassadører for vores produkt. Nordic Traineren er kendt som værende den bedste træningsmaskine til at træne op til et triatlon – selvfølgelig udover at cykle, svømme og løbe... I en travl hverdag, hvor det kan være svært at nå både ud på cyklen og ned i svømmehallen, er Nordic Traineren uden tvivl den bedste erstatning. Korte og hårde træningsspas på Nordic Traineren giver store fordele i alle tre discipliner. Vi har fantastisk data på triatleter der har brugt ThoraxTraineren til at træne op og derfor ser vi med stor begejstring at Danmark's største tri klub forsat kan have glæde af vores træning.

SVÆRT VED AT FINDE DET RETTE TØJ TIL DET SKIFTENDE VEJR?

For koldt? For varmt? Måske endda blæsendende eller bare en god gang regn, vi har nok alle sammen været igennem de dage hvor træningstøjet ikke passer helt perfekt til vejret.

I samarbejde med vores samarbejdspartner hos Kaiser Sport har de fundet nogle anbefalinger frem til hvordan du kan komme igennem den sidste vinter måned og de friske forårsdage.



JAKKE

Vi bor i Danmark og det regner ca. 350 dage om året (det kan være lidt af en overdrivelse, men du forstår min pointe). Når du skal vælge en løbekjorte, vil du helst have en jakke der er åndbar, så du ikke ender med at skabe en indvendig sauna. Vi ved alle at sved og kulde ikke går godt hånd i hånd.

[Craft Pro Hydro Jacket](#) er et super godt eksempel på en god jakke der ikke kun er åndbar og i et super cool design, men helt sikkert sender lidt attitude når du kommer løbende i denne sag.

BUKSER/TIGHTS

Der er ikke noget værre end at have løbetights på der er lavtaljet og slet ikke om vinteren. Et godt råd: sørg for at finde en model, der går lidt højere op, så du sikrer dig, at du ikke bliver kold på hverken mave eller lænd.

En sikker vinder til vinterens løbture er helt sikkert [Fusion Hot Longtight](#). Et par utrolig behagelig, varme og samtidig meget fleksibel tight med de gode side lommer til at passe til turens snack, nøgler eller telefon.



LANGÆRMET OG BASE LAYERS

Variation er livet og når det kommer til langærmet og base layers er de i en verden for sig selv. De fås i så mange forskellige materialer og farver, men det gør at du altid kan finde en der passer lige til dit behov.

Hvis du bruger den sammen med en jakke og det er ikke så koldt udenfor, vil du måske have en tynd model og hvis du ikke bruger en jakke, og det er stadig vinter, vil du sikkert gerne have en i noget tykkere material eller måske endda en i merinould.

Saysky har gennem de sidste mange år lavet mange forskellige muligheder når det kommer til langærmet, både i unisex, dame, samt merinould.



VEST

På vej mod foråret er vores næste anbefaling en vest. Du går aldrig galt i byen med en vest, hvis du er typen der ikke bruger jakker, så er en vest en god måde til at holde dig varm hvis en langærmet ikke er nok, på en blæsende dag.

En af de muligheder, som vores partnere hos Kaiser Sport har, er denne lækre og åndbare [Fusion S1 Run Vest](#), som kommer i både en herre og dame model, samt i 5 fede farver, så du kan peppe din måske simple langærmet op.

HUE OG VANTER

Du skal aldrig gå ned på tilbehør og den udtale fungere også når det kommer til løbe tilbehør. Hold dine fingre, øre og hals beskyttet mod kulden med [GripGrab Running Essentials Hi-Vis](#), der samtidig kommer i en reflekterende farve, så du nemt kan blive set på de sene ture.



/tri[®]
club denmark