

Så var det 100 ryg. Brians andet løb på dagen. Han gik her 1.15.58, hvilket er et stykke fra pers.

Så havde vi 50 fly, hvor vi startede ud med Ken i tiden 32.01, hvilket var ret godt af herren der gik senest i seng lørdag, og hvilede sig mest i hallen søndag.

Så var det Døllens tur, og mindre oplagt lige den søndag mildest talt, fik han tiden 28.40

Så havde vi Brian ude endnu engang, denne gang i 200 fri, som lå lidt bedre til ham end de tidligere løb. På de første 100 var han ude på 1.06.56, og svømmer så de sidste 100 i 1.06.33, hvilket er negativ split. Godt gået, og en okay tid på 2.12.89.

Lidt i perspektiv svømmede Jacob Carstensen 200 fri lige efter i tiden 1.49.57. For vildt!

Så var der kun et enkelt løb tilbage for den 4 kløver der var tilbage denne søndag.

4 x 50 fri. Og der gjorde vi det okay hæderligt, selvom tankerne det meste af søndagen stod på Burgerking når stævnet var slut.

Så alt i alt, ingen mesterskaber denne gang, men godt at se nogen fra sprint holdet bakker op omkring et dansk master mesterskab. Og det kan nok være folk undre sig over der ikke er skrevet nogen resultater for vores kvinder. Men der var ikke nogen deltagende, dog et par heppende om lørdagen :o)

Der så vi jo gerne et endnu større hold til næste gang.

Tak for en hyggelig weekend, og til Bruno og Karsten for at stille som official for os gamle drenge.

Månedens kalender

Marts 2009			
16	Indlever sidste sponsor aftaler		Træner
20-22	Øst Årgangs Mesterskab gr. 1	25m	Birkerød
21-22	Øst Årgangs Mesterskab gr. 2	25m	Kastrup
23	Sponsorsvøm 2009	50m	EKB
26	TUBORGFONDET overrækker støtte		Klubhuset
April 2009			
04-09	Træningslejr, Førstehold	25m	Nykøbing F
06-10	Træningslejr, Talenthold	25m	Vildbjerg
07-12	DM/DJM Langbane - Danish Open	50m	Esbjerg
18-19	DMH Åben klasse, 2. division	25m	Helsingør
25-26	Danske Bank Cup	25m	Greve
26	Ministævne 2		EKB

Nyhedsbrev Marts 2009



Øst Langbane mesterskabet blev stor succes for Triton

Cheftræner Stefan Hansen havde kæmpe succes ved øst langbane mesterskaberne d. 27. feb. - 1. marts og var meget stolt af sine svømmers resultater ved stævnet. Det blev til 5 medaljer, 9 finalepladser og 7 nye klubrekorder trods den meget hårde træning svømmerne har her i det tidlige forår.



Christina Holmboe Olesen blev dobbelt sjællandsk junior mester i 100m + 200m ryg. Christina tog endvidere sølv i 200m ryg og bronze i 100m ryg for seniorerne. Derudover blev det til 3 nye individuelle klubrekorder i 100m ryg junior og 200m ryg både junior og senior.

Mette Hasemann tog junior sølvmedalje i 200m medley og satte 2 nye individuelle klubrekorder i 200m medley for både junior og senior.

De næsten 30 år gamle junior klubrekorder i holdkap blev slået af kvartetten Christina Holmboe-Olesen, Mette Hasemann, Jahnay Benson og Christina Hvid Edill i 4x100m fri og 4x100m medley.



Trods den hårde træning ved den netop overståede træningslejr i Sverige lykkedes det svømmere at opnå flere personlige rekorder og finale pladser.

Finale pladser:

- Christina Holmboe Olesen: A-finale i 100m + 200m ryg, B-finale i 200m IM
- Julie-Sofie Weye Hemdorff : A-finale i 200m ryg, B-finale i 100m ryg
- Mette Hasemann : A-finale i 200m IM, B-finale i 200m crawl
- Mie Thorup : A-finale i 100m bryst
- Natascha Rasmussen : B-finale i 100m ryg

Kæmpe stort tillykke til svømmerne og Stefan. Rigtig godt kæmpet gennem vinterens mange hårde trænings pas.

Se mere på www.triton-swim.dk

TRITON vandt miniturneringen igen – igen – igen

Søndag den 8 marts blev der afholdt sidste afd. af miniturneringen der var en god kamp ond over hele holdet og en fast beslutning på af de ville vinde.



Nu var de også på hjemme bane. man må sige af de gjorde noget ved det hele holdet svømmet op til deres bedste og vandt foran Køge svømmeklub og svømmeklubben Kvik Kastrop og de vandt den samlet turnering med 721 point foran Køge svømmeklub som fik 676 point og som nummer 3 blev svømme-

klubben Kvik Kastrop med 493 point så **det er anden år i træk af triton løber med pokalen så tillykke med det.**

Der blev lavet et løb for sjov mens pointene blev talt sammen men der skal vi være glade for af det ikke var med i turneringen for der tabte vi stort vores svømmer var ikke gode til badedyr da alle de andre klubber var kommet i mål kæmpet vores svømmer stadig væk til stor morskab for



TUBORGFONDET

TUBORGFONDET støtter TRITONs skadesforebyggelsesprogram

I vores bestræbelser på at komme evt. skader og overbelastning i forkøbet har vi med økonomisk støtte fra TUBORGFONDET kunne udstyre vores styrketræningslokale med helt nye maskiner og udstyr.

Vores chefræner Stefan Hansen har fået tilrettelagt den daglige træning således for vores elitesvømmere, at styrkeøvelser m.m. som skadesforebyggende element indgår som en naturlig del af træningsprogrammet. I den forbindelse vil det nye udstyr blive brugt flittigt.

TRITON takker TUBORGFONDET for det økonomiske bidrag, som vil blive overrakt ved et lille arrangement i klubhuset den 26. marts, hvor medlemmer fra bestyrelsen, chefræner Stefan Hansen og repræsentanter fra TUBORGFONDET til være til stede.

Danske masters

Deltagere: Kim skou Hansen, Brian Jørgensen, Dan Otzon (Dølle), Søren Rom (Bubber), Michael Røder, Ken Wisler-Poulsen

Et masters stævne er for folk i alle aldre. Og er opdelt i grupper fra A til Z næsten, og fra det der hedder pre master som er for folk der er fyldt 20, og op til de godt 90 år. Det er noget af en oplevelse at se ældre folk stille op i de nyeste dragter fra både Blue seventy, tyr, og LZR racer dragterne. Der bliver virkelig gået op i det for nogen. Og det skal lige siges at til Danske masters mesterskab, er det kun vinderen af div. grupper der får en medalje, som så kan byttes til 2 flasker rødvin om man vil.



Vores lørdag startede med Brian, Ken, Kim og Røder i 50 fri. De lå meget jævnt i tiderne, Brian 28.20, Ken 28.28, Kim 28.89, og Røder 29.97.

Næste aktion var Bubber og Dølle der svømmede 100 fly.

Bubber var ret tæt på en mesterskabs titel, men blev slået med godt 0.8 sek med tiden 1.04.45. Dølle var så oppe mod tidligere verdensmester på 400 fri, Jacob Carstensen, og blev slået noget så grusomt, men i en okay tid, 1.00.90.

Bubber skulle senere på lørdagen ud og svømme 800 fri, men den hopper vi let og elegant videre fra. 9.59.30 Puhaaaaa...

Derefter havde vi Kim ude i 100 im, hvilket faktisk gik udmærket. Han fik formentlig en ny pers i tiden 1.14.20.

Så havde vi Dølle ude i 200 ryg. Puuhhaaaa for en skidt oplevelse. 2.26.6 gik han, og så meget træt ud da han slog ind. Ikke lige et favorit løb.

Så kom vi til den sidste holdkap på dagen som vi for en gang skyld kunne stille op i da vi var nok til det. Ret okay, selvom folk var ved at være lidt trætte, og helt sikkert en klub rekord i 4 x 50 im, hvis vi havde haft det for masters. :o)

Så stod lørdag aften ellers i hyggens tegn med go fælles middag med mange af de andre deltagere fra stævnet. Og den forløb som den plejer, utrolig socialt, og hyggeligt, og en lettere festlig stemning.

Så folk var måske en anelse trætte da vi stod op søndag morgen kl. 07:30.

Ikke desto mindre skulle vi ha folk i vandet.

Brian startede ud med 100 fri, og gik 1.00.38, og var ikke helt tilfreds.

Så havde vi træneren (Kim) i vandet også på 50 bryst. I tiden 37.85.

Så var det 100 ryg. Brians andet løb på dagen. Han gik her 1.15.58, hvilket er et stykke fra pers.

Så havde vi 50 fly, hvor vi startede ud med Ken i tiden 32.01, hvilket var ret godt af herren der gik senest i seng lørdag, og hvilede sig mest i hallen søndag.