



Hej TC-løbere,

Her er lidt info om TC-samlingen i St. bededagene.

Der er deltagelse i Fynsk Sprint alle dagene (og du har selvfølgelig selv tilmeldt dig disse løb i o-service). Samlingen er lavet i samarbejde med TC-midt og TC-nord, så vi træner sammen med dem, spiser sammen og overnatter samme sted, nemlig på **Svanninge Skole, Kirkegyden 33, 5642 Millinge** [link]. 😊

I skal selv sørge for at aftale transport både til Svendborg fredag og til turene frem og tilbage til Svanninge skole og hjemturen søndag. Se på deltagerlisten på hjemmesiden, hvem der er mulighed for at køre med.

Medbring sædvanlig udstyr (o-tøj/udstyr, liggeunderlag, sovepose, spisegrej og viskestykke og madpakke til fredag middag/eftermiddag).

Forventet pris for forplejning : 120,-kr.

Det foreløbige program er som følgende:

Fredag 20/5

Kl 14:00 1. start etape 1 i Svendborg
ca 17:00 Sprinttræning i Svendborg
efterfølgende transport til Svanninge Skole.

ca. 20:00 Aftensmad

I løbet af aftenen oplæg ved Claus Bloch, Jonas Munthe

Lørdag 21/5

Formiddag: Core-stability træning -eksempler på øvelser

Kl 14:00 1. start etape 2 i Faaborg
ca 17:00 start langdistancetræning i Svanninge Bakker

ca 20:00 aftensmad

Evt. oplæg, gennemgang af dagens baner

Søndag 22/5

8:30 afgang fra skolen

10:00 1.start 3. etape Odense

?? Hjemtur

Med venlig o-hilsen

Helle Sørensen
styregruppen

Deltagerliste:

TC-Nord:

- > Kristina Præstgaard (kommer lørdag)
 - > Anne Beukel Bak (kommer lørdag)
 - > Christian Holm Hansen
 - > Claus Bobach
 - > Signe Edsen
 - > Marie Bak
 - > Linnea Udholm
- antal: 7

> TC-Midt

- > Daniel Purup
 - > Ida Bobach
 - > Christian Bagger Hagner
 - > Lars Hjerrild
 - > Pernille Gylling
 - > Jakob Edsen
 - > Camilla Søgaard
 - > Astrid Ank Jørgensen
 - > Niklas Ingwersen
 - > Tjalfe Egholm Rude (kommer lørdag)
 - > Jonas Munthe (hjem lørdag)
 - > Torben Utzon
 - > Anne Edsen
 - > Silas Thomsen
- antal: 14

> TC-syd

- > Mikkel Sørensen
 - > Rasmus Sørensen
 - > Dorthe K Petersen
 - > Ita Klingenberg
 - > Emma Klingenberg
 - > Caroline Gjøtterup
 - > Mads M Benfeldt
 - > Jakob M Benfeldt
 - > Conor Klingenberg
 - > Casper Wilken
 - > Cæcilie Christoffersen
 - > Rasmus Lunding Henriksen
 - > Helle Sørensen
- antal: 13