



## TRIF Nyhedsbrev – Maj 2026

### Kære medlem

Vi nærmer os den 1. juni og tager dermed hul på sommeren 2026. Solen varmer og har vist fået os alle ud af døren.

Det har medført stor aktivitet udendørs. Udendørs idrætterne er i fuld gang, mens nogle indendørs idrætter har afsluttet sæsonen og vender først tilbage efter sommerferien.

---

### TRIF Paddleboard

Vi prøver noget helt nyt i TRIF! Lørdag den 30. maj står Anders Brejnholm klar til at tage imod alle, der har lyst til at prøve kræfter med paddleboard. Uanset om det er første gang, du står på et paddleboard, eller om du allerede er rutineret, kan du være med. Tanken er at skabe et fællesskab, hvor vi kan dele glæden ved denne form for idræt.

Anders står klar til at tage imod jer lørdag kl. 10.00 på parkeringspladsen ved Kalø Slotsruin. Husk at medbringe eget udstyr, herunder redningsvest, da dette er et lovkrav.

Vi håber, at mange har lyst til at deltage!

Se eventen på Facebook her: <https://fb.me/e/bkk5uvHFL>

---

### TRIF Fitness

Godt nyt til fitness medlemmer, der elsker at cykle!

Mols Cykelservice og TRIF Fitness har indgået en aftale, der giver alle medlemmer af TRIF Fitness 15 % rabat på serviceeftersyn af deres cykel.

For at gøre brug af det, skal du vise dit medlemsnr. og medlemskab ved Mols cykelservice. Det gør du ved at logge ind på din profil

<https://www.trif.dk/mit-medlemskab/>

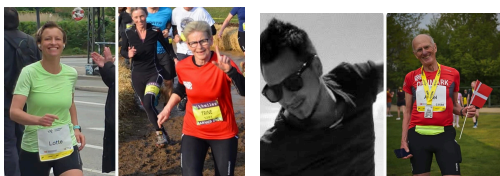


## PULS 8410 - TRIFs løbeklub

Der har været fuld gang i vores løbeklub denne måned!

Den 10. maj tog fire løbere fra PULS 8410 til København for at deltage i CPH Marathon og gennemføre de 42,2 km. En af dem var maraton debutant, mens de øvrige har gennemført adskillige maratonløb tidligere.

Et stort tillykke til alle fire!



---

Onsdag den 20. maj afholdt PULS 8410 det traditionsrige Egegård Løb, som hvert år arrangeres i samarbejde med Menighedsrådet og med sponsorstøtte fra MENY.

Det blev en festlig aften med løbere i alle aldre, god stemning, glade ansigter og personlige sejre. Deltagerne kom fra nær og fjern for at være med til løbefesten.

De yngste begav sig ud på en 1 km rute og de voksne løb 4 eller 7 km.

Vindere af løbet blev:

1 km: Oscar Nedergaard Rasmussen (d) og Alberte Aakerhjelm (p)

4 km: Ulrik Torp Pedersen (m) og Celene Sønderby (k)

7 km: Tor Toftegaard (m) og Augusta May Thorsen (k)



---

I pinsen tog 12 seje løbere fra Løbehold 1 til Göteborg for at deltage i og gennemføre et halvmaraton. De tilbagelagde 21,1 km i selskab med 65.000 andre løbere.

Et stort tillykke til jer alle!



---

## TRIF Havsvømning

Vores havsvømmere tog hul på sæsonen ved "Svøm Ud-dagen" søndag den 3. maj. I forbindelse med årets første tur i vandet var der arrangeret et informations event, hvor alle interesserede kunne høre mere om havsvømning.

Arrangementet blev en stor succes, og mange lagde vejen forbi. Velkommen til alle vores nye havsvømmere!

Vandet begynder stille og roligt at blive varmere og mere behageligt, og nu ser havsvømmerne frem til årets første klubtur til Aarhus. Her deltager de den 13. juni i Promenadesvømning, som afholdes samtidig med DM på 5 km i åbent vand. Her skal to af TRIFs havsvømmere også stille til start.

Den 14. juni skal tre nye instruktører på uddannelse – mere om det i næste nyhedsbrev.

---

## Senior 60+

Hos vores seniorer er krolf turneringen godt i gang. Det gode vejr bliver nydt på de to ugentlige klubb dage på Seniorlunden, og samtidig deltager mange i de ugentlige træf rundt omkring i Midt- og Østjylland.

Også de tre gåhold er godt besat og nyder stor opbakning.

Mandag den 8. juni kommer en instruktør fra Hjerteforeningen og afholder et førstehjælpskursus, og dagen efter tager seniorerne på deres årlige heldagsudflugt.

Toiletbygningen er næsten færdig og mangler nu kun den endelige installation. Mandag den 15. juni markeres det med en lille fejring og indvielse af de nye faciliteter, herunder sanitet, nye baner og beplantning – og forhåbentlig afslutningen på gravearbejdet på Seniorlunden.

---

## TRIF Gymnastik

De fleste gymnastikhold holder lige nu sommerpause. Dog fortsætter HOLDET! Forårstræning for 18+ Vil du være med og vide mere om holdet, så brug dette link: <https://www.trif.dk/sportsgrene/gymnastik/hold-voksen/holdet-18-forarstraening/>

Du kan også fortsat være med på deres pop-up hold Groove - en dejlig nem danseform, hvor alle kan være med. Læs mere om det her:

<https://www.trif.dk/sportsgrene/gymnastik/hold-voksen/groove-18-ar/>

Gymnastikafdelingen er ved at lægge sidste hånd på den nye holdfordeling og åbner for tilmelding inden sommerferien. Glæd jer til en ny sæson, og hold øje med hjemmesiden, Facebook og Instagram, hvor der snart kommer mere information.

---

## Månedens frivillige i april

Vi har kåret Anne Jensen fra gymnastikafdelingen til Månedens Frivillige!

Anne blev hjælpeinstruktør, da hendes egne børn begyndte til gymnastik. Siden har hun i den grad taget TRIF Gymnastik til sig og bidrager hver uge til både holdets trivsel og den gode stemning. Anne har desuden deltaget i flere kurser for at blive endnu bedre klædt på til arbejdet med springgymnastik.

"Vi er utroligt glade for at have Anne som en del af holdet. Hun er dygtig til at arbejde med børnene og møder altid op med et smil og et strålende humør."

Et kæmpestort tillykke til dig, Anne, og tusind tak for din store indsats i TRIF!



Vi i FU takker alle jer, for hver måned at indsende jeres nominationer. Bliv endelig ved med det - vi har så mange frivillige i foreningen der fortjener opmærksomheden ❤️

---

## Facebook & Instagram

Følg os på Facebook her: <https://www.facebook.com/thorsagerrondeidraetsforening/> og Instagram her: [https://www.instagram.com/trif\\_idraetsforening/](https://www.instagram.com/trif_idraetsforening/)

Så er du altid opdateret ;-) )

---

## De bedste hilsner

Bestyrelsen i TRIF hovedforening