



## TRIF Nyhedsbrev – September 2026

### Kære medlem

Det har været højsæson for generalforsamlinger. Alle afdelinger har nu afholdt deres generalforsamlinger, og de nye bestyrelser er kommet på plads. Vi ønsker alle udvalg og bestyrelser en rigtig god arbejdslyst!

**Onsdag den 21. oktober kl. 18.00 – ca. 21.00** afholdes der generalforsamling i TRIFs hovedbestyrelse. Det sker i Pyramiden i Rønde Idrætscenter. Alle er velkomne, og der vil være mad og drikke til alle.

Vi må desværre sige farvel til Anders Brejnholt, som på grund af sit arbejde ikke længere har mulighed for at være med i FU. Anders har gjort et kæmpe stykke arbejde, og vi kommer helt bestemt til at savne ham.

Dermed bliver der en ledig plads i FU. Har du lyst til at gøre en ekstra indsats for TRIF og få mulighed for at få medbestemmelse og være med til at præge foreningen, så mød endelig op til generalforsamlingen.

Vi håber at se mange medlemmer!

Dagsorden til mødet kan ses på hjemmesiden her:

<https://www.trif.dk/nyheder-i-trif/generalforsamling-i-trif-fu/>

---

### TRIF STÅR SAMMEN – planer om et velgørenhedsløb i 2027

For lidt tid siden opstod idéen om at arrangere et nyt løb med det formål at støtte Støtteforeningen Hospice Djursland og Strandbakkehuset i Rønde.

Idéen blev først og fremmest taget op af Løbeklubben i samarbejde med TRIFs Hovedbestyrelse, men tanken er, at hele TRIF – alle afdelinger – skal være med i planlægningen og/eller afviklingen af løbet.

Desuden skal alle kunne være med – også selvom man ikke er medlem af TRIF.

Det første møde, et informationsmøde for alle interesserede, blev afholdt onsdag aften den 30. september. Cirka 30-35 personer mødte op for at høre mere om projektet, og der kom også positive tilbagemeldinger fra flere, som ikke havde mulighed for at deltage.

Vi er glade for den gode modtagelse af idéen, og vi går nu videre med projektet!

Har du lyst til at bidrage med noget, kender du én, der kunne være en stor hjælp, eller har du bare lyst til at følge med i projektet?

Så skriv til **some@trif.dk** med overskriften **TRIF STÅR SAMMEN**.

Skriv gerne, hvad du har lyst til at hjælpe med – intet er for stort eller for småt – eller skriv, at du bare gerne vil følge med i første omgang.

Så kommer du på vores mailingliste og vil løbende blive opdateret om projektet.

---

## FU-VISIONSDAG – når TRIF FU trækker i arbejdstøjet

Søndag den 13. september trak vi i TRIF FU – eller hovedbestyrelsen – i arbejdstøjet og brugte hele dagen sammen på det, vi kalder Visionsdag. En dag, vi afholder cirka hvert kvartal.

På sådan en dag får vi tid til at tale om de idéer og visioner, der skal være med til at forme TRIF i fremtiden.

Vi snakker blandt andet om: Hvad skal vi gøre mere af? Hvad kan vi gøre bedre? Hvilke nye idéer skal vi prøve kræfter med? Og hvordan sikrer vi, at TRIF også fremover er en stærk og attraktiv forening for både medlemmer, frivillige og vores mange afdelinger?

Der blev tænkt, vendt, diskuteret, brainstormet og skrevet ned.

Vi har masser af idéer, nye perspektiver og ikke mindst lysten til at føre nogle af vores tanker ud i virkeligheden.

Det var en god og inspirerende søndag!



## TRIF Senior 60+

**Der er noget at fejre hos TRIF Senior 60+!** 🎉 Torsdag den 8. oktober kan 60+'erne nemlig fejre klubbens **15-års fødselsdag**. Det skal selvfølgelig markeres på bedste Senior 60+-manér med kaffe, te, lagkage – og måske en lille én ;-)

Siden starten er der kommet mange nye medlemmer til, og lige nu har gåholdene faktisk overhalet krolferne i antal. Hvor er det dejligt! Et stort og varmt velkommen til alle jer nye Senior 60+'ere – vi håber, I får masser af gode oplevelser og hyggelige stunder sammen med resten af holdet.

Og der bliver bestemt ikke kun gået ture i nærområdet. Holdene har blandt andet været på skønne ture på Mols, ved Isgård og ved Molshoved. Naturen, motionen og ikke mindst det gode selskab er en stor del af det, der gør Senior 60+ til noget helt særligt.

**Stort tillykke med de 15 år – og tak for alle de gode gåture, grin og fællesskaber!** 🥳

---

## TRIF Løb – PULS 8410

Der sker mange ting i løbeklubben – og der er masser at fortælle om!

I sidste nyhedsbrev fortalte vi om Ole Svenningsen, der havde gennemført en Ironman i Kalmar. Hans historie er nu lagt op på vores sociale medier, så gå endelig ind og læs med.

Den 20. september deltog og gennemførte fem løbere fra TRIF PULS 8410, Hold 4, **World Athletics Road Running Championships 2026** i København. Claus, som var en af løberne, har skrevet en sjov og herlig historie om dagen. Den kan også findes på vores sociale medier – så kig endelig forbi!

Og så er der endnu en flot præstation at glæde sig over: **Trine Margrethe Damborg blev for andet år i træk nummer 1 i sin aldersgruppe ved Berlin Marathon**. Hun gennemførte i en gennemsnitsfart på 9,37 km/t, svarende til 6:25 min/km, og kom i mål i tiden **4:30:12**. Vanvittigt stærkt løbet, Trine! 💪 Det er bestemt ikke mange, der kan præstere det to år i træk. **Et kæmpe tillykke til dig!** 🎉 Trines historie kan snart læses på Facebook og Instagram.



---

## TRIF Havsvømning

Desværre er den officielle sæson for havsvømning slut – men nogle snupper stadig en tur i vandet af og til. Vandet er omkring 15 grader, og for de mere rutinerede havsvømmere er det stadig en skøn oplevelse at hoppe i.

Sæsonafslutningen blev fejret med fællesspisning, en 60-års fødselsdag og gaver til to nyfødte mini-havsvømmere. De små fik selvfølgelig deres egne mini-våddragter, så de er klar til at komme med i vandet næste sæson ;-)

I søndags blev havbanen taget op for vinteren. Den har bragt masser af glæde – ikke kun til havsvømmerne, men også til de mange andre badegæster ved Nappedam. Til maj '27 kommer den i vandet igen, når en ny havsvømmesæson begynder.

Det har været en helt igennem fantastisk sæson! Rigtig mange har været med for at prøve kræfter med havsvømning, og flere er blevet en del af det gode fællesskab. Vi håber og forventer, at endnu flere finder vej til vandet næste sæson.

Interessen for havsvømning er vokset, og det kan også mærkes på havsvømningens Facebook-side, som følges af rigtig mange.

**Tak for det – og tak til alle jer, der har været med til at gøre sæsonen så god!** 🌊💙



---

## TRIF Gymnastik

**Har du set gymnastikkens nye hold – Søndagsfræs?** 🤸

Søndagsfræs er 10 søndage i Djurslands Bank Rønde Arena i Rønde Idrætscenter med masser af plads til leg, spring og bevægelse.

Du kan tilmelde dig alle 10 gange for kun **150 kr.**, hvis du allerede går på et hold i TRIF Gymnastik.

Hvis du ikke allerede går på et hold i TRIF Gymnastik, koster det **350 kr.** at deltage alle 10 gange.

Det er også muligt at komme forbi en enkelt søndag. Det koster **50 kr. i døren.**

🕒 **Kl. 10.00-11.30:** Primært for børn under 6 år

🕒 **Kl. 11.30-13.00:** Primært for børn over 6 år

Der er også stadig ledige pladser på flere af gymnastikkens voksenhold. Så har du lyst til at komme ud og bevæge dig sammen med andre, er det bare om at få dig meldt til.

**Vi glæder os til at se jer i hallen!** 🏸

Har I set vores nye hold?

**SØNDAGSFRÆS**

Tilmeld dig alle  
**10 gange**  
til en god pris på trif.dk

Det er også muligt at deltage på enkelte søndage

**Datoer:**

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| Den 13. september | Den 3. januar  |
| Den 18. oktober   | Den 24. januar |
| Den 1. november   | Den 7. februar |
| Den 22. november  | Den 7. marts   |
| Den 6. december   | Den 29. marts  |

Sted: Arena Rønde Idrætscenter

Kl. 10.00-11.30:  
Primært for børn under 6 år

Kl. 11.30-13.00:  
Primært for børn over 6 år

**SØNDAGSFRÆS**

**Kom og vær med!**

Der er stadig ledige pladser på følgende voksenhold:

- HOLDET!
- Idrætsholdet
- Groove
- Kroppen rundt
- Kom og træn kvinder
- Seniorgymnastik
- Træningshold herrer

 **TRIF GYMNASTIK**

---

## TRIF Fitness

### Anders Brejnholm træder tilbage som formand

Anders Brejnholm er trådt tilbage som formand for Fitness på grund af arbejdsrelaterede omstændigheder.

Anders har været en stor drivkraft i afdelingen og har lagt rigtig mange kræfter i at udvikle Fitness. Derfor skal der lyde et kæmpe **stort tak for hans store indsats!**

Heldigvis slipper vi ikke helt for Anders endnu. Han fortsætter nemlig i afdelingen som instruktør og vil samtidig være rådgiver for den nye bestyrelse.

**Tak for indsatsen, Anders – og godt, at vi stadig får glæde af dig i Fitness!** 🍊

---

## TRIF Fodbold

Der er godt gang i den hos seniorherrerne i Serie 1! ⚽ Holdet ligger lige nu **på førstepladsen** – så bliv endelig ved, drenge! 🍊

Men fællesskabet i TRIF Fodbold handler om mere end det, der sker på banen. Den 16. september var der fællesspisning for alle seniorherrerne på Restaurant Zorba i Rønde.

Det blev en rigtig hyggelig aften med god stemning, masser af snak og ikke mindst tid til at være sammen uden for fodboldbanen.

For det er også en vigtig del af TRIF Fodbold – **fællesskabet, både på og uden for banen.**



---

## TRIF Badminton – skal du med? 🏸

Der er plads til mange flere på badmintonbanerne i TRIF Badminton!

Har du lyst til at være med – eller vil du måske gerne prøve sporten først? Så kontakt formand Belinda Clausager på **belindaclausager@gmail.com**.

Vi tilbyder forskellige træningshold, der er tilpasset både alder og niveau, så der er gode muligheder for at finde et hold, der passer til dig.

Se hold og træningstider på [www.trif.dk/sportsgrene/badminton/](http://www.trif.dk/sportsgrene/badminton/)

**Kom og vær med – vi glæder os til at se dig på banen!** 🏸

---

## TRIF Håndbold

Der er stadig plads på vores **U7 Mix-hold!** 🏈

Har du en pige eller dreng, der har lyst til at prøve kræfter med håndbold? Så er U7 Mix måske lige noget.

Holdet er for **årgang 2019 og 2020**, og både piger og drenge er meget velkomne. Der trænes hver torsdag kl. **16.00–17.00**, hvor der er plads til masser af sjov, leg, fællesskab og selvfølgelig håndbold.

Man behøver ikke have spillet håndbold før – **alle er velkomne!**

Vi har også stadig brug for **hjelpe-trænere** til vores hold. Har du lyst til at give en hånd med og være en del af fællesskabet omkring børnene, så kontakt os på **haandbold@trif.dk**.

**Kom og vær med – vi glæder os til at se jer i hallen!** 🏈

---

## TRIF Tennis

**Måske er tennis lige noget for dig?** 🎾

Uanset om du er nybegynder eller har spillet tennis i mange år, er der plads til dig i TRIF Tennis.

Har du lyst til at prøve kræfter med tennis og se, om det er noget for dig? Så kontakt formand **Torben Sattrup** på [trif.tennis.roende@gmail.com](mailto:trif.tennis.roende@gmail.com).

**Kom og prøv – måske finder du din nye sport på tennisbanen!** 🎾

---

## MÅNEDENS FRIVILLIGE - september

👉 PUMP A'LA METTE – EN KLAR FAVORIT!

I september måned kårede vi **Mette Bro Lindblad** til månedens frivillige.

Mette er instruktør på et PUMP-hold, der altid er fyldt til bristepunktet, og ventelisten er næsten lige så lang. Det siger noget om populariteten af PUMP – men måske endnu mere om Mette! 😊

Derfor var det også på sin plads at overraske Mette med blomster, gavekort og titlen som Månedens Frivillige. Hun blev tydeligt overrasket – men vi er ikke i tvivl om, at hun fortjener det fuldt ud! 🌸

**Et kæmpe tillykke til dig Mette!**



---

**Vi ønsker alle et sportsligt efterår!** 🍁

**De bedste hilsner**

Bestyrelsen i TRIF hovedforening