

www.fitnessdk.dk

Kom i mål med fitness dk's triatlon klub

På søndag den 14. august lyder startskuddet til Copenhagen Challenge – en pendant til den traditionelle Ironman konkurrence med distancen 3,8 km svømning, 180 km svømning efterfulgt af et maraton på 42,2 km løb.

For mange mænd og kvinder er Ironman-distancen blevet det nye maraton – en udfordring der skal prøves af på egen krop. Træningen op til er hård, og der skal i gennemsnit 8-15 målrettede træningstimer hver uge i mange måneder op til den ultimative udfordring.

Ironman også for motionister

Der findes mange træningstilbud til almindelige motionister, som ønsker at træne sig op til en Ironman-distance. Et af dem er fitness dk's Elite TRI hold, der i år har fordoblet antallet af tilmeldte til Challenge Copenhagen med 259 indløste startnumre, imod 112 tilmeldte sidste år, der alle gennemførte Ironman-distancen.

”Vi tager løbende nye medlemmer ind, der vil træne sig op til en Ironman, men samtidig prioriterer vi også at udfordre dem, der allerede har lavet deres første Ironman. Vi tilpasser vores holdtræning så både nybegyndere og de mere garvede triatleter får det mest optimale ud af deres træning”, fortæller Anders Rørbæk, der er en af drivkræfterne bag fitness dk's Challenge hold.

Også adm. direktør i Parken Anders Hørsholt prøver kræfter med Europas hurtigst voksende sportsgren. ”Mine ti ugentlige træningstimer det seneste år op mod dette års Challenge har givet mig en masse energi og overskud til mit ellers travle liv. Jeg har tabt en del kilo, og føler mig parat til at yde det optimale på søndag. At træne sig op til en Ironman kan til tider føles ensomt, så derfor har det været en fordel at være en del af fitness dk's Elite TRI hold, hvor der ofte er fælles svømme, løbe og cykelture”, fortæller Anders Hørsholt.

Siden fitness dk i 2010 startede det første Elite TRI hold, er antallet af håbefulde triatlon-deltagere næsten tredoblet til 354 aktive triatleter på holdet i 2011. Alle tillægger samværet og træning med andre en meget høj motivationsværdi ved denne ellers meget ensomme sport. Udover at træne op til Copenhagen Challenge har flere desuden fået øjnene op for andre spændende udenlandske Ironman-konkurrencer.

Fakta om fitness dk:

fitness dk er markedsleder i Danmark med 39 fitness- og velværecentre fordelt i hele landet og ca. 2.200 medarbejdere. fitness dk ejes af PARKEN Sport & Entertainment A/S og har hovedsæde i PARKEN på Østerbro i København. fitness dk er medlem af brancheorganisationen Dansk Fitness & Helse Organisation samt Anti-doping Danmark.

Yderligere presseinformation fås hos PR-medarbejder Anne-Mette Bykær Lunde på 41 64 94 72.