



Capra Netværk er et eksklusivt erhvervsnetværk for beslutningstagere i virksomheder. Her mødes erhvervsfolk til relationsskabende events og fysiske aktiviteter med fokus på en sund livsstil. Capra Netværk danner rammerne for ny **inspiration, sparring og relationer**.

AKTIVITETER & INKLUSIVE

TRÆNING

- Et unikt træningsfællesskab med ugentlige træningstilbud vejledt af atleter og idrætsfaglige formidlere fra Capra.
- Træning med fokus på **kondition, vedholdenhed & sundhed**.
- Træningen tager udgangspunkt i triathlon (Svømning, Cykling, Løb, Styrketræning mv.)
- **Stævner og motionsløb** - vi sætter mål og hjælper hinanden med at nå dem.

INKLUDERET I MEDLEMSKABET

- **Virksomhedsbesøg** ved udvalgte samarbejdspartnere
- **Oplæg** fra virksomhedsledere i forskellige brancher og Capra teamet.
- **Kundefordere og rabatkoder** via Capra samarbejdspartnere (fx. **FUSION & NOUTRON**).
- Invitationer til **eksklusive arrangementer** med sportslige og sociale indslag.



20-30 MEDLEMMER
-
BESLUTNINGSTAGERE
I ERHVERVSLIVET
OMKRING AARHUS



UGENTLIG TRÆNING
-
LØB, CYKLING & SVØM



SOCIALT FORUM
I WHATSAPP
-
MAILINDKALDELSER
TIL TRÆNING &
EVENTS



INSPIRATION TIL
GODE VANER OG
SUND LIVSSTIL

AKTIVITETSTYPER

CAPRA NETVÆRK

Vores træning og aktiviteter danner rammerne om et **træningsfællesskab**, der skaber værdifulde **relationer** og rum for **erhvervsrelevant sparring**.

Vi har både nybegyndere og erfarne triatleter på holdet - alle kan være med til at få pulsen op og fremme den sunde livsstil.

UGENTLIG TRÆNING

- Hver lørdag kl. 8:30
- Kyndig vejledning i hver enkelt disciplin.
- Fælles morgenmad efter træning.

Eksempler på træning

- 45-60 min. svømning efterfulgt af 5 km løb.
- 2-3 timers cykling fælles ud og hjem.
Undervejs vil der være bakke-intervaller, rulleskift eller andet underholdene.

OPLÆG & EVENTS

- **Virksomhedsbesøg** hos Capra samarbejdspartnere.
- Oplæg om **sundhed, målsætning og erhverv**.
- Fælles deltagelse i arrangementer, som vi hjælper med koordinering og forberedelse af.

Den fulde aktivitetskalender deles ved starten af det nye kalenderår, og kalenderinvitationer sendes halvårligt.



"Vi glæder os til at træne med jer!"

EVENTS 2024

ALSACE & SLETTESTRAND

Mulighed for nye udfordringer og store oplevelser på årets events!

ALSACE

Triathlon Lac De Kruth

13.-17. Juni

- Vi skal teste formen i de smukke Vogeser.
- Olympisk distance (1500 - 46 - 10).
- Cykling gennem vinmarker og højdedrag.
- Besøg af vingårde og skyttegrave fra WW1 - og god mad!

SLETTESTRAND

Efterårstur i vildmarken

25.-27. Oktober

- Guidet mountainbike tur
- Fælles madlavning
- Adventure dag med hemmelige udfordringer
- Vildmarksbad og hygge

PRISER

Medlemskab 2024	Pris
1. Medlemskab - Alsace & Slettestrand.	23.000 DKK
2. Medlemskab - Ex. Slettestrand.	19.000 DKK
3. Medlemskab - Ex. Alsace.	17.000 DKK
4. Medlemskab - Ex. Events.	13.000 DKK

Alsace - egenbetaling på fly/transport, frokost og aftenmåltider.

Slettestrand - egentbetaling på transport til & fra.

Priser fremgår ex. moms.

TILMELDING

Send e-mail til: jr@capratri.dk

Inkluder følgende:

- Navn
- Faktureringsadresse (firma og CVR.)
- Type af medlemsskab (se overstående).
- Evt. ønsker vedr. fakturering.

Ved tilmelding til Capra Netværk accepteres følgende:

- Deltagelse på træning og events sker på eget ansvar, og medlemmer skal selv være forsikret.
- Ved aflysning af et event får medlemmer det fulde beløb overført til næste års event el. refundering af eventet.
- Capra Triathlon kan til brug for markedsføring, herunder elektronisk og digital markedsføring, benytte billeder og film, hvorpå medlemmer optræder, f.eks. til hjemmesider, sociale medier, intranet og diverse tryksager.