



[Triathlon & Multisport]

Verksamhetsplan 2016

338 Småland triathlon och multisportförening

Styrelsen föreslår följande verksamhetsplan för år 2016. Se budgeten för specifik information kring ekonomin för att finansiera verksamheten.

Viktig information och administration av föreningen sker genom föreningens hemsida www.338smaland.se.

All verksamhet annonseras på föreningens Facebook-sida <https://www.facebook.com/338smaland/> och/eller i Facebook-grupperna för

- Simning/swimrun: <https://www.facebook.com/groups/746222585512932/?fref=ts>
- Löpning: <https://www.facebook.com/groups/lopning.338smaland/>
- Cykling: <https://www.facebook.com/groups/cykling.338smaland/>
- Triathlon: <https://www.facebook.com/groups/triathlon.338smaland/>

Eget tävlingsarrangemang i triathlon

Triathlontävlingen Växjö Triathlon, med olympisk distans och minidistans, anordnas den 29 maj. Se www.vaxjotriathlon.se för mer information.

Träningsaktiviteter

AKTIVITET	BESKRIVNING	VAR	NÄR
LÖPNING INOMHUS	Löpträning inomhus på doserad bana	Telekonsult Arena, Växjö	2 lördagar i januari och 2 i november-december
LÖPNING LÖPARBANA	Hyra av löparbana	Ljungby Friidrottsarena	Ca 8 tillfällen i juli – augusti
LÖPNING	Intervallträning i grupp	Katedralskolan, Växjö	Året om på torsdagar
LÖPNING	Distansträning	Simhallen, Växjö	Lördagar (ej under tävlingssäsongen)
LÖPNING	Löpning för nybörjare och vana löpare, intervall- och distansträning i grupp. Olika fartgrupper. Ledare finns. Finns möjlighet till dusch.	Sunnerbohallen, Ljungby	Större delen av året

AKTIVITET	BESKRIVNING	VAR	NÄR
CYKLING	Spinning, Föreningen hyr spinninglokal för gemensamma pass	Idrottskliniken, Växjö	Ca 7-8 pass per år, fördelat under tidig vår och sen höst
CYKLING	Flera olika träningspass med ledare och olika fartgrupper	Ljungby	Året om
SIMNING INOMHUS	Organiserad simning sker i Växjö Simsällskaps regi.	Växjö	Januari-juni, augusti-december
SIMNING UTOMHUS	Simma runt föreningens utlagda bojar i Växjösjön	Växjösjön, Växjö	Maj-oktober
DUATHLON/ TRIATHLON	Duathlon om vattnet är för kallt, annars alla moment	Start vid simhallen, Växjö	Maj-augusti

Andra medlemsaktiviteter

AKTIVITET	BESKRIVNING	VAR	NÄR
VÅRLÄGER	Träningsläger. Landsvägscyckling, MTB, löpning och ev. vådräktssimning.	Isaberg	Maj
HÖSTLÄGER	Fokus på samträning off-season, start på försäsongsträningen. Löpning och MTB med orienteringsinslag och lagtävling. Övernattning, middag, frukost och lättlunch.	Finnstugan, Ljungby	September-Oktober
FÖRELÄSNING	Inhyrd föreläsning med inriktning cykelträning alternativt träningslära. Möjlighet till samkväm samtidigt.	Växjö eller Ljungby	Off-season
TRÄNINGSTEKNIK-DAG	Träningsdag med inriktning på teknik. Simning, cykel och löpning. Genomgång och hjälp med teknik i grupp. Föreläsning av inspirerande triathlet i slutet av dagen.	Växjö	Tidig säsong

Tävlingsbidrag vid tävling på SM/RM

Föreningen vill gynna de som tävlar på SM/RM-tävlingar i triathlon, cykel och friidrott under året. En pott på 10 000kr avsätts i år till detta. Vid tävling på SM/RM finns möjlighet att få tillbaka en del av anmälningsavgiften, som högst hälften av avgiften från varje tävling. Bidraget betalas ut retroaktivt, efter säsongen är avslutad. Den avsatta potten fördelas då bland de som anmält sitt deltagande i sådana tävlingar till styrelsen.

Det som krävs är:

1. Deltagande på SM/RM, d.v.s. att man startat i tävlingen
2. Uppvisande av kvitto på startavgiften till styrelsen
3. Att man tydligt representerat 338 Småland på tävlingen genom att tävla i klubbkläder eller annan klädsel som i förväg har godkänts av styrelsen

Förtydligande: Skulle bara en person anmäla sitt deltagande i en tävling så kan denne maximalt få tillbaka 50 % av kostnaden för anmälningsavgiften. Skulle däremot fler anmäla tävlingar så att totalsumman inte räcker för att täcka 50 % av alla anmälningsavgifter, delas potten ut lika procentuellt mellan alla anmälningsavgifter. Alltså inte först till kvarn.

Klubbmästerskap

Föreningen ämnar att hålla i klubbmästerskap i triathlon, simning, löpning och tempo-cykling. Då ska det även finnas möjlighet till dusch och ombyte samt enklare förtäring efteråt.

Utbildning

HLR-utbildning

Föreningen kommer att arrangera HLR-utbildning för intresserade medlemmar. Detta för att öka säkerheten kring gemensamma träningar och tävlingar.

Tränarutbildning

Att göra det möjligt för intresserade medlemmar att gå Grundtränarutbildning, GTU 1 och GTU 2. Detta gentemot motprestation för föreningen. Motprestationen blir att utnyttja sin nyvunna kunskap till förmån för föreningen t.ex. hålla i träning kontinuerligt under 1 år. Kontrakt skrivs med styrelsen.