



[Triathlon & Multisport]

Verksamhetsplan 2018

338 Småland triathlon och multisportförening

Styrelsen föreslår följande verksamhetsplan för år 2018. 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 gör 2018 en paus, då kommunen ska utföra omfattande arbeten i Växjösjön som påverkar planering och genomförande av arrangemang i anslutning till sjön. Styrelsen har därför beslutat att det inte går att genomföra tävlingen med annat än att vi skulle flytta den till annan tävlingsplats och det vill vi inte göra i dagsläget. Planen på längre sikt är dock att tävlingen ska återupptas 2019.

Träningsaktiviteter

AKTIVITET	BESKRIVNING	VAR	NÄR
LÖPNING INOMHUS	Löpning inomhus på doserad bana	Telekonsult Arena, Växjö	Lördagar hela vintern, när arenan är tillgänglig
LÖPNING LÖPARBANA	Hyra av löparbana	Värendsvallen	Banlopning någon gång i månaden under sommarhalvåret
LÖPNING LÖPARBANA	Hyra av löparbana	Ljungby Friidrottsarena	Under sommarhalvåret
LÖPNING	Intervallträning i grupp	Katedralskolan, Växjö	Året om på torsdagar
LÖPNING	Distansträning	Simhallen, Växjö	Lördagar (ej under tävlings säsongen)
LÖPNING	Löpning för nybörjare och vana löpare, intervall- och distans-träning i grupp. Olika fartgrupper. Ledare finns. Finns möjlighet till dusch.	Sunnerbohallen, Ljungby	Hela året
CYKLING	Inomhuscykling, Föreningen hyr lokal+instruktör för träning på egen cykel	Växjö	Vintern
CYKLING	Flera olika träningspass med ledare och olika fartgrupper	Ljungby	Året om
CYKLING	Måndagsturen (även off-season) samt långpass söndagar	Växjö	Under barmarkssäsongen

AKTIVITET	BESKRIVNING	VAR	NÄR
SIMNING INOMHUS	Organiserad simning sker i Växjö Simsällskaps regi.	Växjö	Januari-juni, augusti-december
SIMNING UTOMHUS	Simma i Växjösjön (anpassning till kommunens aktiviteter i sjön nödvändig)	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
TRIATHLON-CUP	Vi arrangerar en serie med 3 enklare triathlonlopp på vardagskvällar i sommar, varav den sista är KM	Kampenängen, Växjö	Juli-Augusti
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. Möjlighet till samkväm samtidigt.	Ljungby	Off-season
HAWAII-KVÄLL	Vi samlas någonstans för att titta på Ironman-VM i Kona, Hawaii	Växjö	Oktober
YOGA	En serie av yoga-pass anordnas i 338:s regi	Växjö	Vintern

Tävlingsbidrag vid tävling på SM/RM

Föreningen vill gynna de som tävlar på DM, Götalandsmästerskap och SM/RM-tävlingar i triathlon, cykel och friidrott under året. En pott på 10 000 kr avsätts till detta. Den som startar på en sådan tävling 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 DM, Götalandsmästerskap eller SM/RM, d.v.s. att man startat i tävlingen
2. Uppvisande av kvitto på startavgiften till styrelsen eller resultatlista
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.