

Verksamhetsplan 2020

Styrelsen föreslår följande verksamhetsplan för år 2020. Se budgeten för specifik information kring ekonomin för att finansiera verksamheten.

Kommunikation inom föreningen

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/simning.338smaland/>
- Löpning: <https://www.facebook.com/groups/loping.338smaland/>
- Cykling: <https://www.facebook.com/groups/cykling.338smaland/>
- Triathlon: <https://www.facebook.com/groups/triathlon.338smaland/>

Eget tävlingsarrangemang i triathlon

Triathlon-tävlingen Växjö Triathlon genomförs 2020 som en motionstävling över mini-sprint-distans.

Träningsaktiviteter

- *Löpning*: inomhus Löpträning inomhus på doserad bana, Telekonsult Arena, Växjö, Lördagar hela vintern, när arenan är tillgänglig
- *Löpning*: löparbana Hyra av löparbana Värendsvallen Banlöpning någon gång i månaden under sommarhalvåret
- *Löpning*: löparbana Hyra av löparbana. Ljungby Friidrottsarena. Under sommarhalvåret
- *Löpning*: Intervallträning i grupp, Växjö - Detta löppass ersätter den tidigare torsdagslöpningen. Formatet för denna träning är ännu ej bestämt.
- *Löpning*: Distansträning Simhallen, Växjö. Lördagar (ej under tävlingssäsongen)
- *Löpning*: Löpning för nybörjare och vana löpare, intervall- och distans-träning i grupp. Olika fartgrupper. Ledare finns. Finns möjlighet till dusch. Sunnerbohallen, Ljungby.
- *Cykling*: Flera olika träningspass med ledare och olika fartgrupper. Ljungby. Året om.
- *Cykling*: Måndagsturen (även off-season) samt långpass söndagar. Växjö Under barmarkssäsongen
- *Simning*: inomhus Organiserad simning sker i Växjö Simsällskaps regi. Växjö Januari-juni, augusti-december
- *Simning*: utomhus Simma i Växjösjön. Permanenta bojar finns utlagda under säsongen Växjösjön, Växjö Maj-oktober
- *Duathlon/Triathlon*: Duathlon om vattnet är för kallt, annars alla moment. Start vid simhallen, Växjö. Maj-augusti

Andra medlemsaktiviteter

- Simläger Simläger 1-2 helger, med tränare Fredrik Isberg. Datum och tid ej beslutat.
- Medlemskap i Skåne-alliansen
- Triathlon-CUP - Vi arrangerar en serie med tre enklare triathlonlopp på vardagskvällar i sommar, varav den sista är KM Kampaängen, Växjö. Juli-Augusti
- Duathlon - Under våren arrangerar vi en liten Duathlon-cup som vi kör vid tre tillfällen. Henrik Ahlin är ansvarig. Facebook-evenemang finns ute.
- MTB-läger Isaberg September-Oktober, dag och tid ej beslutat. Anders Cederholm kommer troligtvis anordna detta.
- Föreläsning. Inhyrd föreläsare. Möjlighet till samkväm samtidigt.
- 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 har möjlighet att få tillbaka anmälningsavgiften. 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.
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 ansökningarna överstiga budgeterad pott delas potten ut lika procentuellt mellan anmälningsavgifterna, alltså inte först till kvarn.

Klubbmästerskap

Föreningen ämnar att hålla i klubbmästerskap i triathlon, simning, löpning och tempocykling. 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.
- Föreningen är också intresserad av engagera fler ledare. Vid intresse så kan också utbildning vara aktuell och betalas av föreningen. Meddela intresse för att bli ledare till styrelsen.

Föreläsning

Föreningen ämnar stå värd för en föreläsning med Toppfysiks Fredrik Ericsson under våren 2020, en föreläsning med fokus på bla. periodiserad träning.