



Verksamhetsplan 2022

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

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 fasta eller preliminära medlemsaktiviteter?

- Simläger Simläger 1-2 helgdagar, med tränare Fredrik Isberg. *Prelimnärt.*
- Medlemskap i Skåne-alliansen *Prelimnärt.*
- Medlemskap i Svenska Simförbundet för att kunna representera föreningen i rena Öppet Vatten tävlingar, såsom Vansbro, Karl-Oskarsimmet m.fl. *Prelimnärt.*
- 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 föreslås ansvarig. Facebook-evenemang kommer att finnas ute.

- MTB-läger Isaberg. Anders Cederholm tillfrågas om att samordna detta. *Prelimnärt.*
- Föreläsning. Inhyrd föreläsare. Möjlighet till samkväm samtidigt. *Prelimnärt.*
- Hawaii-kväll Vi samlas någonstans för att titta på Ironman-VM i Kona, Hawaii. Växjö Oktober *Prelimnärt.*

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 har för avsikt att arrangera HLR-utbildning för intresserade medlemmar. Detta för att öka säkerheten kring gemensamma träningar och tävlingar.
- Föreningen är också intresserade av att engagera fler ledare. Vid intresse så kan också utbildning vara aktuell och betalas av föreningen. Meddela intresse för att bli ledare till styrelsen.

Föreläsning

Någon form av föreläsning i samband med årsmötet eller annan sammankomst 2022 är planen. Önskemål om ämnen skickas till styrelsen.

Uppstart av barn och ungdomsverksamhet?

Viljan och behovet att få igång en verksamhet för barn och ungdomar har vuxit stark under året. Det är nu dags att ta vara på tillfället och få igång detta. Samtal har redan inletts med förbundet som är eld och lågor. Föreningen har också stora möjligheter att söka bidrag för att starta igång en sådan verksamhet. Vi är också i tron att det kan utveckla föreningen i rätt riktning och bidra till mer ideell arbetskraft och stabilitet.

Rapport kommer i samband årsmöte i mars 2022.