



INFORMATIONSBLAD 2017

Föreningen

KSK Triathlon är en egen sektion under Karlshamns simklubb, där vi fokuserar på Triathlon Simning – Cykling - Löpning. Vi har ett flertal medlemmar som bara utövar en av dessa träningsformer. Därmed alla är välkomna.

Kontakt

Vid frågor går det bra att kontakta:

Kansliet – Lotta

Medlemskap, betalning, administrativa delar

kansliet@simklubben.nu

Ansvariga parter som tar beslut relaterat Triathlonsektionen

Mattias Nilsson

Tel: 0706-669010

mattias.nilsson760@gmail.com

Andreas Mattisson

Tel: 0709-212556

andreas.mattisson@gmail.com

Anders Wiklander

Tel: 0706-208987

anders.martilius@telia.com

Träningschema för året

Vi introducerar nu Pass, för att få struktur på träningen. Se ledare längre ner.

Måndag	06.15 - 07.00 Simning (minst 2st som simmar) 18.00 ~ 19.30 MTB (Pass, vinter)
Tisdag	16.30 – 18.00 Simning (1 bana) 18.00 – 19.00 Ungdomsträning (Pass) 18.00 – 19.00 Löpning med Stigmännen
Onsdag	19.30 – 21.00 Simning
Torsdag	18.00 ~ 20.00 Nybörjarcykling Racer (Pass, sommaren) 18.00 ~ 20.00 Racer intervaller (när tillräckligt med ledare närvarar) 20.00 – 21.00 Simning
Fredag	06.15 – 07.00 Simning 18.30 – 19.30 Simning
Lördag	07.00 – 08.30 Spinning (vinter) 09.00 ~ 13.00 Racer gruppträning (Pass, sommaren) 13.30 – 15.00 Simning 15.00 – 16.00 Simning Ungdom (Pass)
Söndag	09.00 – 10.00 Teknikträning (Pass) + Barngympa (Pass, höst/vinter/vår) 18.00 – 19.30 Simning (Pass)

Pass: Innebär att någon håller i passet, eller har planerat ett pass för respektive träning.

Cykel: Startar normalt alltid vid Jibo's Cykelbutik om inget anges.



INFORMATIONSBLAD 2017

Ansvariga för olika pass

Simning: Jimmy L, Sofie M o Mattias N

Cykling: Cecilia L, Joakim S o Peter E

Ungdomsträning: Andreas M, Anders W, Kerry o Jonas H

Teknikträning: Fredrik C

Barngympa: Michael N, Maria C

Simning

Uppdaterat simschema finns alltid på hemsidan

<http://simklubben.kanslietonline.se/>

Simning:	På Väggbadet, inomhussäsong (vår)
Måndag	06.15-07.00 (7 banor) minst 2st som simmar
Tisdag	17.15-18.00 (1 bana)
Onsdag	19.30-21.00 (4 banor)
Torsdag	20.00-21.00 (2 banor)
Fredag	06.15-07.00 (7 banor) minst 2st som simmar 18.30-19.30 (2 banor)
Lördag	13.30-15.00 (2 banor) 15.00-16.00 (2 banor) (Ungdomsträning)
Söndag	18.00-19.30 (6 banor)

Utomhustider på Väggbadet presenteras på hemsidan och notering på Facebook.

På utomhussäsongen simmar vi i havet men oftast i Långasjön där vi har bojar liggandes i en bana.

Banan är på 750m resp. 350m.

Simregler

Simhastighet styrs av de som redan simmar, annars generellt snabbare hastighet ju högre nummer på banan.

Vilande görs på höger sida då vändning sker på vänster.

Starta ej precis när någon kommer för vändning.

Vill man simma om, dra i foten och personen släpper förbi vid nästa vändning. Skall inte behövas om man valt rätt hastighet på banan.

Löpning

Vi har inga egna tider men flertal av medlemmarna träna med orienteringsklubben Stigmännen på tisdagar 18:00, samling i Vägghallens omklädningsrum (eller utanför).

Cykling

Vi har stående tid kl 09:00 vår/sommar/höst/vinter med flera cyklister och anpassat efter allas förmåga. Denna tid är stående och körs alltid. Ambitionen är att detta är en socialt event där ambitionsträningen är **pulszon 2**.

Uppdelning görs på plats för att alla skall kunna vara med och gemensam fika görs oftast, så ta med fika-pengar. Vintertid körs passen på MTB. Startplats vid Jibo.

Utökning av cykling görs även på andra dagar för att täcka flera olika behov detta året.





INFORMATIONSBLAD 2017

Spinning

Under vintersäsongen körs spinning, på lördagar kl 07:00-08:30 på Väggbadet. Anmälan sker enligt beskrivning på Facebook där bokning är ett måste. En förväntan är att övergå till Kansliet-Online under året för bokningen.

Förbund vi är anslutna till

Simförbundet (www.simforbundet.se)

Triathlonförbundet (www.svensktriathlon.org)

Friidrottsförbundet (www.friidrott.se)

Vad innebär då allt detta?

Det innebär att man kan tävla för KSK Triathlon i **tävlingsklass** i DM, RM, SM.

Exempel:

Simning – RM (Riksmästerskap) Vansbrosimningen. osv

Löpning - DM halvmaran (Marsloppet), DM mara (Kustmaran k-na) osv.

Triathlon – SM Kalmar Ironman. osv RM

(För triathlon krävs även tävlingslicens som tecknas av respektive atlet, detta går att fixa via förbundets hemsida, start av tävlingslicens normalt i April)

Medlemsavgift (årlig)

Vuxen: 550:- (inkluderar simavgift)

Ungdom: 250kr (inkluderar simavgift)

Stödmedlem simklubben 175:-/år

Medlemsavgift betalas in på bifogad faktura som skickas ut i början av året.

Om annat på bankgiro eller swish. Ange namn och Triathlon som tillägg. Meddela även Kansliet på mail: kansliet@simklubben.nu

Bankgiro 5424-1179

Swish: 1230858563

Medlemskort

Medlemskort är **obligatoriskt** för att få tillgång till de förmåner vi har hos olika företag och sponsorer. Medlemskortet skickas ut när medlemsavgiften är betald.

Det är t.ex. **obligatoriskt** att visa medlemskortet för att kunna hämta ut/förnya armbandet på Väggbadet.

Allas armband inaktiveras under April och man måste visa medlemskort för att aktivera armbandet igen. All lösa ut ett armband kostar ca 60kr i depositionsavgift och återfås när armbandet lämnas tillbaka.

Kommunikation / Internet

Vi finns på www.simklubben.nu (uppdateras sporadiskt)

Flertalet av medlemmarna för träningsdagbok på www.funbeat.se

På www.facebook.com har vi en egen sida, KSK-triathlon, här sker det mesta av informationsflödet inom föreningen. <https://www.facebook.com/groups/ksktriathlon/>

Gruppmail

När man blir medlem så får man gärna gå med i KSK's gruppmail, detta är ett bra sätt att sprida viktig information på, gruppmail skickas till alla medlemmar. Information kommer oftast även på Facebook.

Ansökan om att gå med, kan göras direkt på länk: <https://groups.google.com/d/forum/ksk-triathlon>

Är du inte med, eller behöver mer information, kontakta Andreas Mattisson.



INFORMATIONSBLAD 2017

Klubbkläder

Klubbkläder arbetas med just nu, information om beställning av kläder kommer tidigast slutet av Februari eller senare.

Vi uppmanar medlemmar som köper klubbkläder att använda dessa på tävlingar för att visa upp klubben och även synliggöra våra sponsorer.

Träningshelg 12-14/5

Träningshelg kommer vara 12/5,13/5 och avslutas med Kanonloppet på söndagen. Innehåller simpass med filmning, gästföreläsning och löpteknik. Anmälningssinformation kommer ut på Facebook närmare.

Crawl fortsättningskurs för medlemmar

Några kommer gå en ny utbildning inom simning, för att kunna hjälpa medlemmar att höja sin simteknik i klubben. Hur detta kommer göras framöver är inte bestämt, information kommer.

Ungdomsträning 7-14år

Ungdomsträning för ungdomar 7-14 år är redan igång. Vi kör Tisdagar och Lördagar som förra året. Tisdagar är det ungdomsträning i cykling/löpning klockan 18.00, startar vid grusplanen vid Vägga IP. Lördagar är det simning på Vaggabadet klockan 15.00. 15min uppvärmning på land och sedan simning.

Vi kommer att fokusera på simning, cykel och löpträning, men det kommer även vara inslag av styrketräning, lek och rörelse så klart.

Anmälan eller vid frågor kan detta göras på Facebook eller till ansvariga (se början av dokumentet)

Klubbens Tävling i Långasjön

Fler tävlingsledare behövs, just nu är det inte helt klart vilken som tar rollen.

I denna tävling skall inte medlemmar tävla, utan klubben förväntar sig att medlemmar är med som funktionärer då detta alltid behövs.

Tävlingen planeras till 2/9

Förmåner som medlem

Transportcykelväska går att låna genom klubben, görs genom Kansliet
Gratis för medlem, 400kr för utomstående

Få rabatterade priser vid större ordrar på Energi/bars.

Sponsorer omförhandlas och är inte klara. Därför kan ingen information om rabatter ges i detta nu.

Med vänliga träningshälsningar - KSK Triathlonsektionen

Andreas, Mattias och Anders

