

Tri-sektionen fortsätter att vara ett dynamiskt gäng där det ständigt dyker upp nya inbjudningar och förfrågningar på Facebook-sidan - det ena mer galet än det andra. Nytt för i år finns det även ett TK-Tri-flöde på Instagram med användarnamnet "teamkungälvtriathlon". På Facebook är det nu 97 medlemmar som är intresserade av Triathlon, sååå kul! Alla bidrar efter egen förmåga – men det som binder oss samman är en vilja att utvecklas och att kunna kombinera träning med glädje!

Triathlon – tre gånger så kul!

Nedan följer ett axplock av årets aktiviteter. Det har varit svårt att begränsa innehållet och det finns inga anspråk på att vara komplett – men det visar också att möjligheterna till att ha roligt är oändliga! Välkomna att läsa TK Triathlons årsberättelse!

Team Kungälv Triathlon - årsberättelse för 2018

Vinterträning:

Vinterträning består bland annat av simträning i Oasen. Intresset har varit mycket stort och i perioder så har vi tyvärr fått begränsa antalet deltagare eftersom det är svårt att få tillräckligt mycket simbanor. Vi har utökat med så många banor vi kan få tag på. Under senare delen av hösten så visade det sig att vi åter kan öppna upp för fler som vill vara med. På samma sätt som tidigare är det inte sim-skola utan vi förutsätter att man kan crawl. Hur bra är inte så noga och vi har olika farter i banorna.

Vi har den fantastiska lyxen av att ha medlemmar som hjälper till med träningsupplägg och teknik. Under både våren och vintern har framför allt Jonny Williams och Kaj Munk varit framträdande (men inte ensamma om detta).

Löpning genomförs bland annat i KUL-gängets regi och inomhuscykling på F&S i form av Spin Giro men även många timmar har spenderats på STC's Watt-bikes. FTP-tester med efterföljande löpning har också dykt upp.

Nytt för i år är vintersimning utomhus – hur skall detta sluta...

Försäsong & Träningsläger:

Vårens träningsläger förlades till Lysekil och vandrarhemmet Strandflickorna. Vi fyllde varje ledig plats som fanns och Lysekil bjöd på sin bästa sida (förutom under tempocyklingen då vädret var utan överdrift kasst). Nu har vi två väl fungerande koncept på vårläget, blir spännande att se vart nästa säsong hamnar.

Under våren och försommaren blev det mer och mer cykel/löp och sedvanliga långa pass varvades med duathlon upplägg. Våren var tidig så utomhussimmet var snabbt igång.

Triathlon-tävlingar:

Antalet tävlingar för tri-sektionen har varit många. De som inte tävlade har haft fullt upp med att som vanligt följa andras deltagande på distans med live uppdateringar. Utöver tri-tävlingar så har Pelle Sigbrandt bidragit med diverse olika gissningsutmaningar där tex pepparkakstävlingen fortfarande pågår när detta skrivs.

Det är inte bara på själva tävlingsbanan som Team Kungälv Tri är aktiva. Under året har Anna Lilja, som är licensierad förbundsdomare, varit domare för Svenska Triathlonförbundet på bland annat SM in Sprint, Kalmar Ironman, Europacupen ITU Sprint och Ungdoms-VM. Snacka om bredd i vår verksamhet ☺

Svenska tävlingar:

Borås Triathlon Sprint och Medeldistans:

Veronica Östedt, Ronnie Johansson, Martin Ankel, Mia Edofsson, Martin Edofsson

Halmstad Triathlon Sprint och Medeldistans:

Patrik Lilja, Ronnie Johansson, Ola Netzén, Martin Edofsson, Sara Berggren Herou, Fredrik Herou

Horla triathlon:

Anders Rosén, Veronica Östedt, Martin Erixon

Uppsala triathlon olympisk:

Martin Erixon, Jenny Erixon

Borås City Triathlon (SM):

Nina Edofsson

Kalmar mini Tri:

Jenny Erixon

Tjörn triathlon (SM):

Sara Berggren Herou, Marie Rångeby, Mattias Rångeby, Mia Edofsson, Martin Edofsson, Fredrik Herou, Veronica Östedt, Ola Netzén, Patrik Lilja, Mattias Wigelius, Martin Ankel, Petra Elwmar Wigelius

Internationella tävlingar:

2018 IRONMAN Haugesund Norway:

Kaj Munk och Joey Schultz

2018 IRONMAN IM70.3 Durban

Jonny Williams

2018 Challenge Family Middle Distance – The Championship

Mirella Carlsson - **vinst**

2018 IRONMAN 70.3 Jönköping:

Jenny Erixon, Martin Erixon & Karin Garberg

2018 IRONMAN European Championship Frankfurt:

Mirella Carlsson - **vinst**

2018 IRONMAN Kalmar:

28st delatagare - Say no More!!! Festen var ett faktum. Allt var grymt, arrangemanget, vädret och otroliga insatser. Hjältarna som kämpade tillsammans under dagen utgör en lång lista. Man blir så stolt över Team Kungälv! Med så många deltagare innehåller en Ironman-tävling så klart både besvikelser och överträffade förväntningar. På det stora hela vann glädjen, viljan och gemenskapen i denna så grymma men fantastiska individuella tävling. Vi fick också fira Mirella som vann sin AG på "hemmaplan".

Anna Knutsson, Daniel Kohlin, Fredrik Herou, Helene Opperdoes, Henrik Knutsson, Johan Bartler, Johan Engerberg, Kaj Munk, Karin Garberg, Katarina Engerberg, Kenneth Edvardsson, Lars Erik Heimholt, Marie Rångeby, Martin Edofsson, Martin Erixon, Mia Edofsson, Mirella Carlsson (**vinst**), Ola Netzén, Patric Broman, Patrik Glad, Patrik Lilja, Pernilla Bidefors, Peter Hellman, Petra Elwmar Wigelius, Ronnie Johansson, Sara Berggren Herou, Sofia Friberg och Thomas Rennemo.

2018 IRONMAN Copenhagen

Jonny Williams

2018 IRONMAN Emilia Romagna:

Katarina Engerberg och Tobias Hellström

2018 IRONMAN World Championship:

Mirella Carlsson – 7:a i damer 40-44. Absolut enastående!

Övrigt Ironman:

Intressant att notera är att Team Kungälv i egenskap av en liten tri-klubb, noteras på plats 89 plats globalt av 3613 klubbar i division 5 (klassen för små klubbar). I samma klass kom vi in som 2:a i Sverige och 38:a i Europa. IM-rankingen baserar sig på hur klubbarnas medlemmar presterar på IM tävlingar – helt fantastiskt så klart!

<http://eu.ironman.com/triathlon/organizations/triclubs/rankings/2018-global-rankings-projected.aspx>

Swimrun:

Bocksten, Uddevalla, Bokenäs, Infinity, 10 Island, Göteborg, Midnight Sun.

Open water sim:

Åstol Runt, Stenungsund, Vansbrosimningen, Göteborgssimmet

Löpning:

Göteborgsvarvet, Skatås Mörkaste, Kvantumserien, Skogsmaran, Tjejmilen Sth, Soteleden Terrängmarathon, Stockholm Marathon, Sandsjöbacka Trail 44k, Finalloppet, Berlin Marathon, Varvetmilen, Kraftprovet, Lidingöloppet, Västkusten Run, Rissveden Trail, Herrestad Fjällmarathon, Orust Tvärs, Kullamannen, mfl.

Övrigt Socialt:

2018 startades med kickoff och fest. Daniel Kohlin, Ann Berglund (och Oskar), Anna & Henrik Knutsson och Sara Berggren Herou kan vi varmt tack för denna tillställning. Vuxna och barn/ungdomar åt, tävlade och dansade under kvällen. En fantastiskt härlig stämning och närvaron var hög och det är alltid många skratt under kalasen.