

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 113 medlemmar som är intresserade av Triathlon, så 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 2019

Vinterträning:

Vinterträning består bland annat av simträning i Oasen. Intresset har varit stort och uppslutningen har oftast varit god. Gruppen består av erfarna starka simmare i kombination av dem som är mer nya till sporten. På samma sätt som tidigare är det inte sim-skola utan vi förutsätter att man kan crawl. Hur bra man är är inte så noga och vi har olika farter i banorna. I år har vi även investerat i nya röda sim-mössor med finfint Team Kungälv tryck!

Vi har den fantastiska lyxen av att ha medlemmar i gruppen som hjälper till med träningsupplägg och med att hålla samman kontakterna med Kungälvs Simsällskap. Tack till Veronica, Kaj och Johnny!

Vintersimningen utomhus, som påbörjades under hösten 2018, är fortfarande ett stående inslag under helgerna. Kallt men uppfriskande!

Löpträningen görs bland annat i KUL-gängets regi. Möjlighet till högkvalitativ inomhuscykling finns på F&S i form av Spin Giro men även många timmar har spenderats på STC's Watt-bikes, på Zwift i garaget eller friggeboden och även utomhus med Cyclocross och MTB.

Försäsong & Träningsläger:

Vårens träningsläger förlades till Lysekil och vandrarhemmet Strandflickorna. Det vara andra året som lägret var i Lysekil och vi var återigen väldigt nöjda med upplägget. Några mindre justeringar i schema och upplägg men vi tog chansen och tränade på flitigt under dagarna. Vädret var inte fullt lika lysande som året innan – men det blev ändå tid för både kaffe och stretch i solen.

Under våren och försommaren blev det mer och mer cykel/löp och sedvanliga långa pass varvades med duathlon och lite swim-run. Utomhussimmet var snabbt igång och som vanligt blev den givna samlingsplatsen Ingetorps sjö.

Triathlon-tävlingar:

Under året har vår sektion varit aktiva på många tävlingar, nationellt som internationellt.

Vi har deltagit i triathlontävlingar på alla distanser: sprint, medeldistans, olympisk och långdistans och förutom det har vi haft deltagande på swim-runs, open water, duathlon och löptävlingar.

Vi har under året åter igen representerat klubben på ett starkt sätt i olika mästerskap i både Triathlon som Duathlon och på SM/RM såväl som på EM och VM.

De som inte tävlade har haft fullt upp med att som vanligt följa andras deltagande på distans med live uppdateringar – ett uppdrag som är nästan lika jobbigt som att tävla själv! ☺

I mästerskapen har två av våra medlemmar visat framfötterna ordentligen

SM Triathlon

Sprint: Tomas Bengtsson, M55 – Silver

Medeldistans: Tomas Bengtsson, M55 – Guld

Mirella Carlsson, Elit – Brons

SM Duathlon: Tomas Bengtsson, M55 – Guld

EM Dualthlon: Tomas Bengtsson, M55 – Silver

VM Triathlon Hawaii: Mirella Carlsson, D40 – 24:e plats

Ironman Vitoria-Gasteiz: Mirella Carlsson, D4 - Guld

Övrigt Socialt:

Säsongen 2019 avslutades med klubbdag med Hawaii-tema. På dagen arrangerades ett Tri-event på Hawaii (i Stenungsund) med god uppslutning. Simningen var bister med stor konkurrens i vattnet av brännisar, löpningen gick över stock och sten och cyklingen genomfördes i grupp med kraftiga vindar som följeslagare. Kvällen avslutades med fest på samma tema och förutom god mat och underbart sällskap så fick vi liverapport från riktiga Hawaii/Kona och Mirellas framfart på den svarta ön. Så himla häftigt. Daniel levererade dessutom en filmatisering i tre akter som täckte Mirellas förberedelser innan avresa och på Hawaii – helt fenomenalt!

Som vanligt när det kommer till kalas och andra tokiga upptåg vill vi speciellt tacka Daniel & Ann, Anna & Henrik och Sara som alltid engagerar sig med liv och lust!