

Tri-sektionen fortsätter att vara ett dynamiskt gäng där det, trots utmaningar under året med Covid-19, finns en skön gemenskap och en vilja att peppa och stötta varandra kring den aktiviteter som ändå kunnat genomföras. Som kompensation för många fysiska träffar så har TK-Tri-flödet på Instagram (användarnamn: "teamkungälvtriathlon") har varit en plattform där vi kunnat dela med oss av träningstankar och erfarenheter – ett substitut till de fysiska träffarna. På Facebook har vi nu 118 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 en sammanställning av årets aktiviteter, vilka så klart varit begränsade med tanke på pandemin. Välkomna att läsa TK Triathlons årsberättelse!

Team Kungälv Triathlon - årsberättelse för 2020

Vi minns vår klubbkamrat Kaj Munk

Under året miste vi vår omtyckta vän, klubbkamrat och tränare Kaj Munk. Kaj gick hastigt bort den 5 november 2020 och efterlämnade en stor tomhet och saknad. Kaj var en färgstark person som med stor humor, stort hjärta och ett osjälviskt beteende var en viktig del av Team Kungälvs triathlonsektion. Förutom att han alltid givmilt delade med sig av sin kompetens inom tränings- och tävlingsupplägg så var han allas vår cykelmekaniker, alltid med rätt pryl hemma i garaget när nöden så krävde. Vi kommer minnas Kaj som en person som alltid ställde upp för andra. Vi saknar dej!

Vinterträning

Simning:

Vinterträning består normalt sett bland annat av simträning i Oasen. Intresset har fortsatt varit stort och uppslutningen har varit god under den delen av året då simning i simhallar varit tillåten. Tyvärr blev tillgängligheten på Oasen starkt begränsad under hösten pga pandemin. Gruppen består av erfarna starka simmare i kombination av dem som är mer nya till sporten. Simningen i TK Tri-regi motsvarar inte någon regelrätt simskola utan förutsätter att man kan frisimma hjälpligt. Återigen har vi haft den fantastiska lyxen av att ha medlemmar i gruppen som hjälper till med träningsupplägg och med att hålla samman kontakterna med Kungälvs Simsällskap.

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

Löpning:

Löpträningen genomförs bland annat i KUL-gängets regi, även då möjligheten till fysiska träffar i grupp kraftigt har begränsats av rådande pandemi. Väl framarbetat träningsprogram finns tillgängligt via gruppens Facebook-grupp och många löpare följer detta program.

Cykling:

Möjlighet till högkvalitativ inomhuscykling finns fortsättningsvis i form av Spin Giro. Dels sker detta i begränsad form i F&S lokaler men i huvudsak har träningen expanderat in i den virtuella plattformen Zwift, dock med ledarledd instruktion via video och ljudkanalen Discord. Många individuella timmar

har därutöver spenderats på Zwift i garage, friggebodar eller vardagsrum och så klart även utomhus med Cyclocross och MTB.

Försäsong & Träningsläger

Vårens träningsläger ställdes in pga pandemin.

Triathlon-tävlingar:

Som en följd av pandemin har enbart ett fåtal tävlingar genomförts under året, vilket är en stor förändring mot tidigare år.

En aktivitet som genomfördes, självklart med stor hänsyn tagen till Covid-19, var vårt Klubbmästerskap i triathlon. Den inofficiella tävlingen gick av stapeln med start och mål vid Ingetorpssjön och erbjöd både sprint- och medeldistans. Eventet var mycket professionellt arrangerat av makarna Lilja och många klubbkompisar ställde upp under dagen för att få till säkra och tydliga förutsättningar för dagen.

Vi gratulerar våra inofficiella klubbmästare 2020:

Medeldistans: Veronica Östedt & Martin Erixon

Sprintdistans: Alexandra Slotte & Tomas Bengtsson

Minidistans: Oscar Kohlin 😊

Övrigt Socialt:

Möjligheterna till fysiska möten har hårt begränsats under året, vilket så klart varit tråkigt. Det vi dock med glädje kan se är en ökad entusiasm och idériakedom kring att dela träningsupplägg, upplevelser, tips och inspiration på sociala medier. Detta har hjälpt oss att hålla motivationen uppe och har även stärkt gruppens vi-känsla trots bristen på socialt fysiskt umgänge. Bra jobbat alla!