

# Verksamhetsberättelse 2022

## **Simning:**

Simträning på vinterhalvåret har skett individuellt men även som tidigare i Oasen där vi hyr banor torsdagar och söndagar. Här är det både mer erfarna simmare som kör tillsammans med de som är lite nyare inom triathlon. Simmet i Team Kungälv's regi är ingen simskola så för att delta förutsätts det att du kan simma frisim.

Under sommarsäsongen har vi framför allt hållit till i Ingetorp, Hultasjön

## **Cykling:**

Vinterträningen på cykel sker delvis själv men även tillsammans på det mycket uppskattade och ledarledda Giro-passen. Dessa har fortsatt online då med hjälp av plattformen Zwift. Cykelträning ute har till stor del skett tillsammans med landsvägssektionen.

## **Löpning:**

Löpträning sker till stor del i egen regi men vi även tillsammans med KUL-gänget.

## **Tävlingar:**

Under 2022 kunde vi åter igen åka ut på tävlingar där för många den stora tävlingen som många fokuserade på var Ironman Italy. Resan till Italien var ett initiativ av medlemmar som tidigare åkt ner och kört denna tävling. Med på resan var även med KUL-gänget samt respektive som hejarklack. Totalt var vi ett 50-tal som åkte ner och hade en häftig vecka med enormt fina prestationer.

Ett stort tävlingsuget gäng samlades och körde Göteborg triathlon. Ett mycket trevligt lopp där en av våra yngre förmågor stal showen.

En favorit i repris som genomfördes i slutet på sommaren Kaj Cup som hade en stor uppslutning. Kaj Cup är en lättsam prova-på tävling där det erbjuds flera olika distanser.

Vi har även varit representerade på årets VM på Hawaii där Joey tampades mot värmen och gjorde en fin prestation.

Andra tävlingar för att nämna några: Ironman Kalmar, Ironman Jönköping, Aspenäs Triathlon, Bokenäs Swimrun, ÖtillÖ.

## **Övrigt:**

Vid VM i Hawaii så anordnades en fest med just Hawaii tema för att heja fram Joey under tävlingen.

# Verksamhetsplan 2023

Intresset är fortsatt stort för triathlon och vi välkomnar varje år nya medlemmar till sektionen och räknar med att det håller i sig fortsatt. Sektionen har en jämn könsfördelning och stor spridning i ålder. Detta är något vi välkomnar och strävar efter att bibehålla.

Verksamheten skall fortsatt vara en vuxenverksamhet och vi välkomnar både de som har motions- som tävlingsambition. Vi ser mycket positivt att våra aktiviteter anpassas så att hela familjen kan delta. Detta stärker sammanhållningen och gynnar återväxten i klubben.

Under 2023 har vi förhoppning att vi fortsatt ska kunna anordna och delta i aktiviteter och tävlingar såsom:

- Simning inomhus i Oasen vår och höst
- Simning utomhus i Ingetorp, Hultasjön och Skagerack
- Cykelträning med TK cykel
- Löpträning med KUL hela säsongen
- Klubbinterna tävlingar som är öppna för såväl erfarna som nybörjare. Givetvis är hela klubben välkommen att delta
- Prova-på-triathlon och/eller prova-på-swimrun öppen för alla klubbens medlemmar

Principen som genomsyrar hela sektionen är att alla är välkomna, att alla kan vara med och att vi fokuserar på att ha roligt. Triathlon - tre gånger så kul!