

## **Referat fra møde i Viborg Atletik og Motions Triathlonafdeling**

**Den 9. februar 2011, kl. 18.30**

**Forhallen, Idrætshøjskolens Svømmehal**

Deltagere: Gert Gerges, Jimmi Brenow, Karina Thorup, Kasper Lykkegaard, Lisbeth Sevel, Mark Gerges, Michael Elkjær, Mikkel Soelberg, Sune Salicath, Thomas Rabech, Trine Dongsgaard, Nicolaj Jørgensen, Poul Jensen (+ 1 interesseret fra atletikklubben)

### **1) Klubbens ambitionsniveau**

**- hvor meget?** Målet er at få en velfungerende tri-afdeling med faste træningstider.

**- hvem gør hvad i den forbindelse (medlemmer til et triathlon-udvalg)?** Gert Gerges, Thomas Rabech og Karina Thorup udgør pt. triathlon-udvalget.

**- flere tri-medlemmer, hvad skal der til?** Det er planen at annoncere med tri-afdelingen i lokale medier inden længe. Poul Jensen har i samarbejde med sponsorer i støbeskeen at arrangere et tri-stævne i.f.m. Citymarathon til september - det kunne muligvis skaffe mere lokal opmærksomhed på triathlon, og illustrere at alle niveauer kan være med til tri.

### **2) Fællestræning**

**- cykeltræning sammen med klubløse-cykelryttere tirsdag og torsdag fra april?** Udgangspunktet bliver 1 fast fælles cykeltræning om ugen: tirsdag kl. 17 eller 18. Gert Gerges står for at planlægge en turnusordning, således ansvaret for rute og evt. træningsprogram går på skift mellem medlemmerne (evt. kan turnussen omfatte de mere erfarne cykelryttere). Er man mange, kan der køres i flere tempi, ellers er den ansvarlige, der sørger for at alle kommer med / opsamling.

**- weekendcykeltræning frem til foråret?** Der er interesse for, at der køres MTB om søndagen inden svømmning. Det aftales fra gang til gang på forum.

**- igangsætning af fællestræning sæsonen 2011?** Den fælles cykeltræning starter omtrentligt ved overgang til sommertid. Det vurderes at fælles løbetræning bedst foregår via de tilbud VAM allerede har.

**- hvor tit og hvem står for hvad?** Se ovenfor.

### **3) Træningsplanlægning**

**- foredragsholder inden sæsonstart?** Bestyrelsen har godkendt, at vi inviterer Ole Stougaard (foredragsholder og tidligere landsholdstriathlet) til at holde foredrag om triathlontræningsplanlægning. Så snart en dato er på plads, meldes det ud. Alle VAM medlemmer vil være velkomne til at overvære foredraget.

Det foreslås ligeledes, at vi inviterer Aksel Nielsen, elite triathlon- og duathlonudøver, til at afholde foredrag. Triathlonudvalget aftaler nærmere om dette.

**- andre interne ressourcer i klubben?** *Triathlonafdelingen har mange interne ressourcer og erfaringer i forhold til træningsplanlægning, og der er et behov for en meget konkret træningsdrøftelse i forhold til de enkelte medlemmers behov. Det besluttet derfor, at vi i løbet af kort tid afholder et træningsmøde evt. med oplæg fra Thomas / Mikkel / Poul / Gert / Sune, hvor der kan udveksles erfaringer. (Opfølgning: Dato meldes ud snarest. Thomas starter med indlæg om træningsfysiologi, træningszoner, fastlæggelse af egne puls zoner, kroppens energisystemer. Gert følger op med tri-specifikke forhold).*

#### 4) Grejkøb

**- kan vi trække på klubbens erfarne triathleter til at dele ud af viden?** *Poul Jensen delte lister ud med gode hjemmesider til grejindkøb, huskelister til tristævner, oversigt over gearing til tt/racer, og et eksempel på hans træningsprogram op til jernmand. Har man mere specifikke spørgsmål omkring køb af grej, kan man kontakte Poul på pje@hededanmark.dk. Mht. anskaffelse af våddragt foreslog Poul at vi mødes en dag i svømmehallen, hvor alle, der allerede har våddragt medbringer deres til afprøvning af andre medlemmer, således man har styr på størrelse og evt. mærke inden man bestiller på nettet. Tri-udvalget melder en dato ud.*

#### 5) Klubtøj:

**- hvad har vi brug for/mærke?** *Der er bred enighed om, at vi får lavet klubtøj - og medlemmerne er indstillede på at købe heldragt og evt. andre beklædningsdele. Den omtrentlige pris på de fremviste dragter var 500-600 kr. Tri-udvalget beslutter de endelige detaljer om farver, mærke, hvad der skal købes m.m. (Opfølgning: tri-udvalget undersøger pt. Fusion, Xtreme, Newline, og det lidt dyrere og bedre mærke CEP).*

**- kan vi skaffe sponsorer?** *Ingen er interesserede i at opsøge sponsorer.*

**- skal det bæres til mesterskaber?** *Som udgangspunkt vil klubben ikke insistere på dette, men gerne opfordre til det. Karina har ved flere forespørgsler til Dansk triathlon forbund kunnet konstatere, at de ikke forlanger deltagerne bærer klubtøj, men lader det være op til de respektive klubber. Desuden er det meget vigtigt, ikke mindst på de lange distancer, at ens tøj passer lige netop til ens behov. Vi må revurdere, såfremt forbundet ændrer holdning.*

#### 6) Eventuelt

*Følgende spørgsmål er blevet stillet tri-udvalget:*

*Er man nødt til at betale flere kontingenter i klubben, såfremt man ønsker at være med f.eks. i både eliteløber-afdeling og triathlonafdeling: Bestyrelsen har meddelt, at når et medlem*

betaler det dyreste kontingent, har dette medlem ret til at deltage i alle klubbens aktiviteter. Medlemmer kan således nøjes med triathlonkontingent og stadig være med som eliteløber.

Må atletik-medlemmer deltage i svømmeundervisning onsdag (hvor alle VAM's medlemmer har svømmetid): Nej, man skal være medlem af tri-afdelingen, såfremt man ønsker at modtage svømmeundervisning. Men andre medlemmer kan svømme selv ved siden af. (Det er muligt tri-afdelingen skal have sin egen midt-uge-svømmetid efter sommerferien, da vi efterhånden fylder meget i bassinet).

Vil klubben dække deltagelse til DM i lang tri (Challenge Copenhagen) i lyset af det høje deltagergebyr: Det drejer sig om en forhøjelse fra ca. 650 kr. i 2010 til 3.000 kr. i 2011. Bestyrelsen vurderer at klubben vil dække en del af deltagergebyret. Det præcise beløb er endnu ikke besluttet.

Det er blevet foreslået, vi laver et medlemskatalog/profil på hjemmesiden: Der er tilslutning til forslaget, og alle tri-medlemmer bedes sende et foto til enten Michael Elkjær (klubbens webdesigner), michael@mymind.dk, eller til Karina Thorup, karina-t@mail.dk.

Medlemmerne opfordres til at melde ind, hvilke stævner de planlægger at deltage i dette år, således det kan komme på hjemmesiden.

Gert Gerges præsenterede relevant triathlon-litteratur, som han anbefaler andre at læse. Gert melder titler ind.

Der er valg til bestyrelsen i VAM den 21. februar. Triathlon-afdelingen påtænker at stille med en kandidat.

**/Triathlonudvalget**

**Gert Gerges, Thomas Rabech og Karina Thorup**

**Den 11. februar 2011**