

Velkomin á kynningarfund um æfingaáætlun Þríprautardeilda Breiðabliks og sundfélags Hafnarfjarðar



Dagskrá



- Hver erum við?
- Hvað er þríbraut?
- Hvað er garpasund?
- Æfingatímabilið 2023-2024
- Nýliðastuðningur
- Æfingagjöld
- Skráning
- Spurningar úr sal



Hver erum við?



Þríprautardeildir:

Breiðabliks
(ÞríKó)

Sundfélags
Hafnarfjarðar
(3SH)





Stjórn ÞríKó

Matthildur B. Stefánsdóttir, formaður

Jón Halldór Unnarsson, gjaldkeri

Leifur Gunnarsson, ritari

Jón Axelsson, meðstjórnandi

Valdimar Páll Halldórsson, meðstjórnandi f/hönd Garpa

Varamenn eru Árni Páll Hansson og Kristín Vala Matthíasdóttir



Stjórn 3SH



Heiða Ósk Guðmundsdóttir, formaður

Ófeigur Hreinsson, gjaldkeri

Páll Geir Bjarnason, meðstjórnandi

Richard Blurton, meðstjórnandi



Samstarf þrírautardeilda



Þrírautardeild Breiðabliks (ÞríKó) og þrírautardeild Sundfélags Hafnarfjarðar (3SH) hafa ákveðið að æfa saman á næsta æfingatímabili.

- ÞríKó mun hafa umsjón með hjóla- og hlaupþjálfun.
- 3SH mun hafa umsjón með sundþjálfun.

Þjálfarar



Þrípraut:

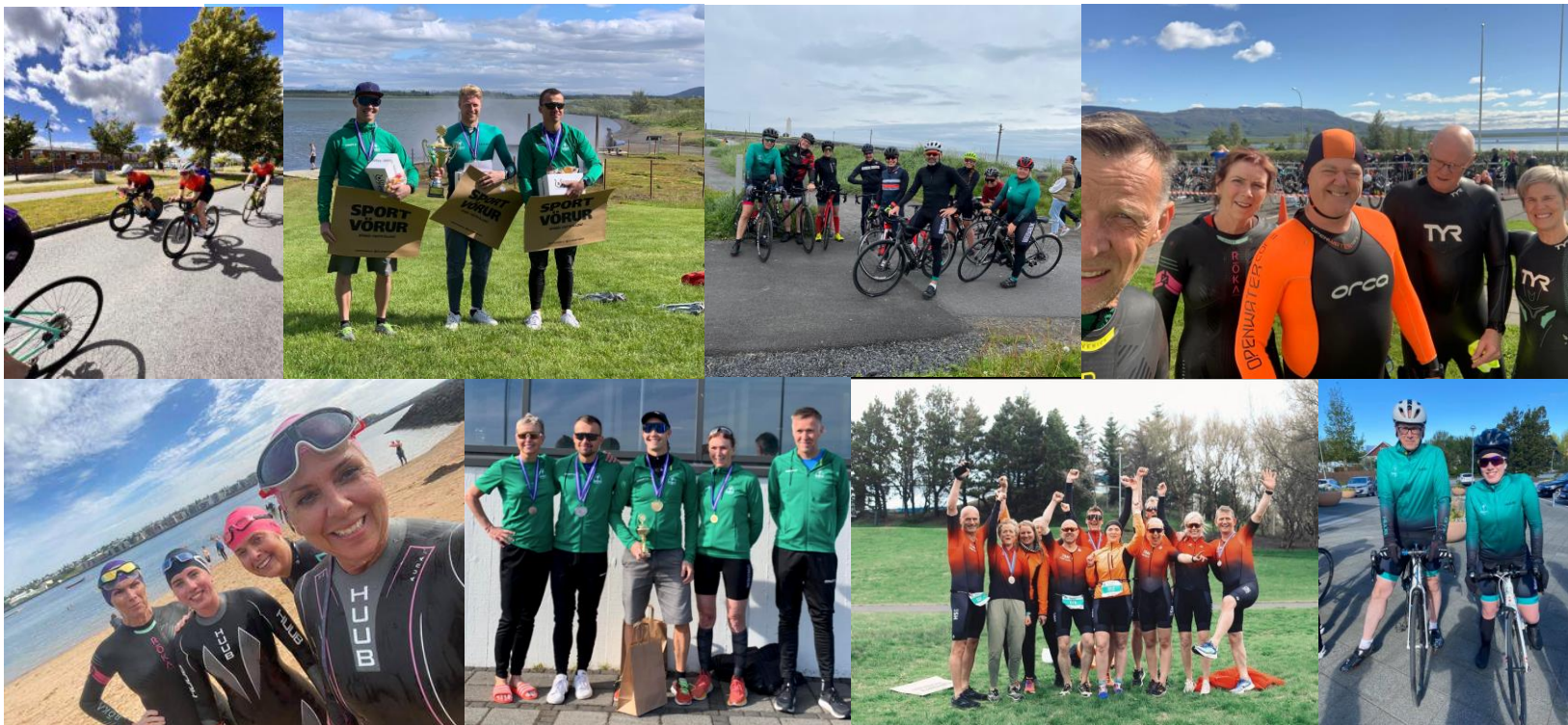
- Sigurður Örn Ragnarsson, yfirþjálfari Þríkó, hlaup og hjól.
- Halldóra G. M. Proppé, aðstoðarþjálfari Þríkó, hlaup og hjól.
- Mladen Tepavcevic, sundþjálfari 3SH.

Garpasund ÞríKó

- Hákon Jónsson, sundþjálfari og sundkennari í skriðsundsnámskeiðum.



Iðkendur



Iðkendur eru hjarta deildanna og skapa andann

Iðkendur - Hlutverk



- Sinna nefndastörfum:
 - Skemmtinefnd.
 - Mótanefndum.
- Sinna sjálfboðastörfum í þríþrautarkeppnum.
- Sýna ávallt virðingu og tillitssemi.
- Reynslumeiri iðkendur aðstoða nýliða.
- Iðkendur bera sjálfir höfuðábyrgð á eigin framförum og álagi á æfingum með stuðningi þjálfara.



Hvað er þríþraut?



Hvað er þríbraut?



- Þríbraut er úthaldsíþrótt sem samanstendur af:
 - SUNDI (í sundlaug, stöðuvatni og/eða sjó)
 - HJÓLREIÐUM
 - HLAUPUM
 - Skiptingum á milli greina
 - Næringu í keppni



Hvað er þríbraut?



- Þríbraut er líka
 - Lífsstíll
 - Frábær félagsskapur
 - Persónuleg markmið og áskoranir

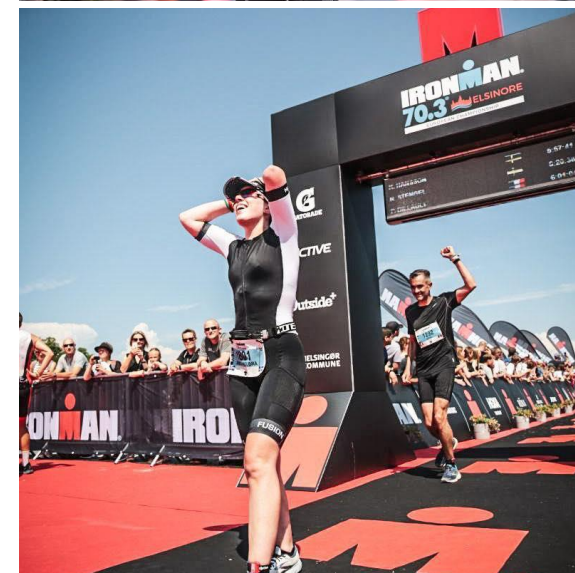


Hvað er þríbraut?



ÞRÍBRAUTARKEPPNIR eru t.d.:

- **Ofursprettbraut** (super sprint) – 400 m sund, 10 km hjól, 2,5 km hlaup
- **Hálfólympísk þraut** (sprint) – 750 m sund, 20 km hjól, 5 km hlaup
- **Ólympísk þraut** (Olympic) – 1.500 m sund, 40 km hjól, 10 km hlaup
- **Hálfur Járnkarl** (half Ironman) – 1.900 m sund, 90 km hjól, 21,1 km hlaup
- **Járnkarl** (Ironman) – 3.800 m sund, 180 km hjól, 42,2 km hlaup



Æfingatafla sept.-maí



Þríprautardeilda Breiðabliks og 3SH							
Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	ur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
05:50			Sund		Sund		
08:10							Hjól langt (wc)
09:00							Hjól langt (úti)
**				Hjól**	Hlaup**	Hlaup**	
18:00		Hjól interval				Sund**	
19:00			Hlaup upphitun				
19:30			Hlaup interval				
20:00	Sund						
Haust / Vetur / Vor 2023 - 2024 1.september - maí						Sund	Ásvallalaug m. þjálfara
						Interval hlaup	Kópavogsvöllur / FH höll
						Hjól úti	Frá Kópavogslaug, september
						Hjól m. þjálfara	WorldClass Kringlan október - apríl
						**	Án þjálfara á eigin tíma, æfingar á TP
Mikilvægt er að velja sér 1 hvíldardag í viku.							

Taflan er birt með fyrirvara um breytingar.

Þrípraut - Sund



Ásvallalaug með þjálfara:

- Mánudagskvöld kl. 20.
- Miðviku- og föstudagsmorgna kl. 6.

Kópavogslaug án þjálfara:

- Laugardaga kl 12:00 (fráteknar brautir fyrir ÞríKó eftir langa útihlaupið).

Sjósundsæfingar í Nauthólsvík á sumrin.



Þrípraut - Hjól



Hjólaæfingar í World Class Kringlunni 2* í viku:

- Þriðjudagskvöld kl. 18:00.
- Sunnudaga kl. 8:10 (kl. 9 ef útiæfing).



Þrípraut - Hlaup



- Miðvikudagskvöld á Kópavogsvelli fram á haustið kl. 19:30 (mæting í upphitun kl. 19:10). FH-höllin í Kaplakrika í vetur.
- Laugardagar, langt og rólegt útihlaup að eigin vali.



Garpasund



Garpasund

Fyrir alla, byrjendur sem lengra komna, sem vilja æfa sund reglulega í hressum hópi.

- Sundæfingar 3* í viku:
 - Mánudag og miðvikudag kl. 19:30
 - Laugardaga kl. 11:00
- Norðurlandamót Garpa
- Innanfélagsmót
- Þorláksmessusund
- Íslandsmeistarmót Garpa
- Sjósund
- Skriðsundsnámskeið



Skriðsundsnámskeið í Kópavogslaug

- 3 námskeið fyrir áramót.
- 3 námskeið eftir áramót.
- Hvert námskeið er 8 skipti.
- Hákon Jónsson sundþjálfari.

Verð

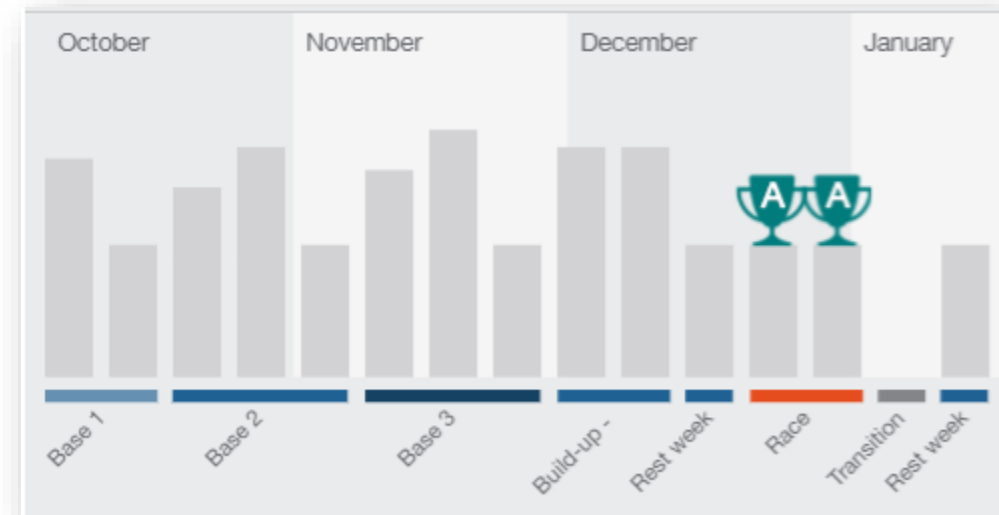
- 18.000 kr.
- 9.000 kr. fyrir þá sem greiða full æfingagjöld í Garpasundi eða þrýpraut Breiðabliks.



Æfingaálag og keppnir

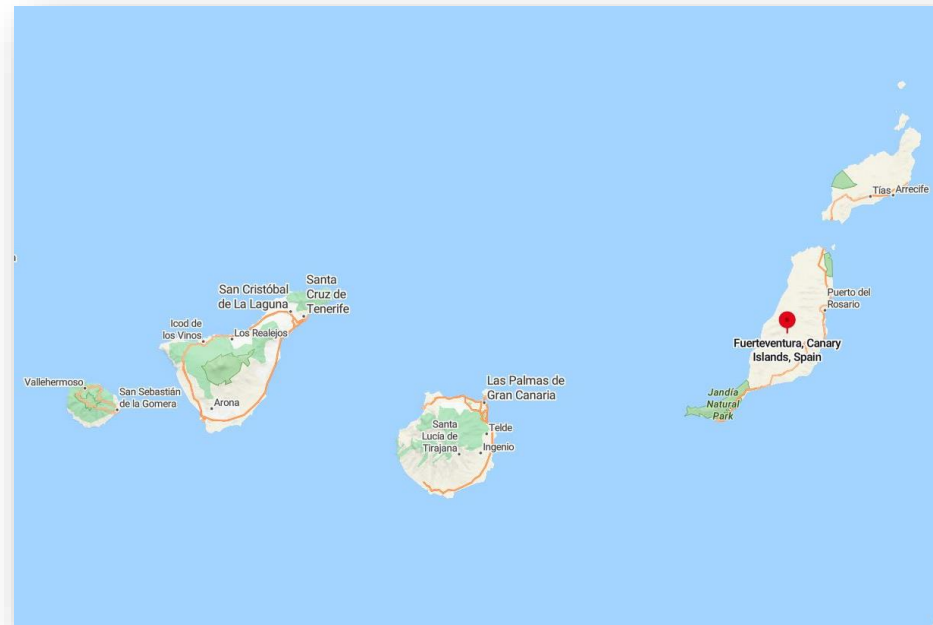


- Uppbygging fram að áramótum.
- Keppnir:
 - Þorláksmessusund
 - Gamlárshlaup
- Stefnt að rólegri fyrstu viku í janúar og svo hefst uppbygging aftur.



Þrípraut – Hvað er framundan?

- Æfa saman sem hópur
 - Lykilæfingar
- Æfingabúðir
 - Innanlands í okt./nóv.
 - Kanaríeyjar með öðrum þríprautarfélögum í feb./mars?
- Keppa saman
 - Á Íslandi
 - Erlendis sumarið 2024
- Fræðsla



Keppnistímabil þríþrautar innanlands

- Maí
 - Kópavogsprautin (ofursprettþraut Breiðabliks).
- Júní
 - Sprettþraut í Hafnarfirði (3SH).
 - Ólympísk þraut á Laugarvatni (Ægir3).
- Júlí
 - Norðurljósapríþrautin (sprettþraut) á Akureyri (UFA).
- Ágúst
 - Selfossþrautin (sprettþraut) í ágúst (Þríþrautarsambandið).
 - Ofursprettþraut 3N í Reykjanesbæ (UMFN).



Keppnistímabil þríþrautar erlendis

[ironman.com](https://www.ironman.com)

- Heill IronMan
- Hálfur IronMan (70.3)
- Ólympísk þraut (5150)



[World Triathlon Championship](https://www.pontevedra.com/en/triathlon)

- [pontevedra.com](https://www.pontevedra.com/en/triathlon)



Þrípraut - Nýliðar



- Leifur og Jón Halldór halda utan um nýliða.
- Á lokuðu Fésbókarsíðunni má ræða allt á milli himins og jarðar.
- Nýliðafundur í byrjun október.



Æfingagjöld í þríþraut

- Fullorðnir um 82.000 kr/ári (aðgangur að sundlaugum á æfingatímum).

Innifalinn er:

- Aðgangur að öllum æfingum deildarinnar, m.a.:
 - 1 hlaupaæfing á viku með þjálfurum og langt samhlaup úti.
 - 2 hjólaæfingar á viku með þjálfara*.
 - 3 sundæfingar á viku með þjálfara.
- Æfingaáætlun yfirþjálfara á Training Peaks.
- Æfingagjöld í æfingabúðum innanlands að hausti.
- Aðgangur að lokuðum Facebook-hópi.

*Það þarf kort í World Class fyrir hjólaæfingar yfir veturinn.



Æfingapakkar Garpar

Pakki 1. Æfingar með sundkorti: 62.000 kr.

- 3 sundæfingar í viku með þjálfara.
- Árskort í sundlaugar Kópavogs.
- Keppnisgjöld á IMOC.

Pakki 2. Æfingar: 32.000kr

- 3 sundæfingar í viku með þjálfara.
- Aðgangur að Kópavogslaug á æfingatíma (ekki árskort).
- Keppnisgjöld á IMOC.

Skráning og gjaldskrá



- Skráning Breiðablik:
 - Í gegnum app sem nálgast má á <https://breidablik.is/thrithraut>
- Skráning í 3SH:
 - <https://3sh.is/>



Spurningar



3sh@3sh.is



thrithraut@breidablik.is



Takk fyrir komuna Spurningar?

