

# Velkomin!

Á kynningarfund um æfingaáætlun Þríprautardeilda Breiðabliks og sundfélags Hafnarfjarðar 2024-2025





# Dagskrá



- Ólympíuleikarnir í París 2024.
- Hver erum við og hvað er þrjúpraut?
- Æfingaáætlun, þjálfun og keppni.
- Æfingagjöld og skráning.
- Spurningar úr sal.



# Ólympíuleikarnir 2024

Guðlaug Edda Hannesdóttir

❖ Undirbúningur frá nóvember 2023

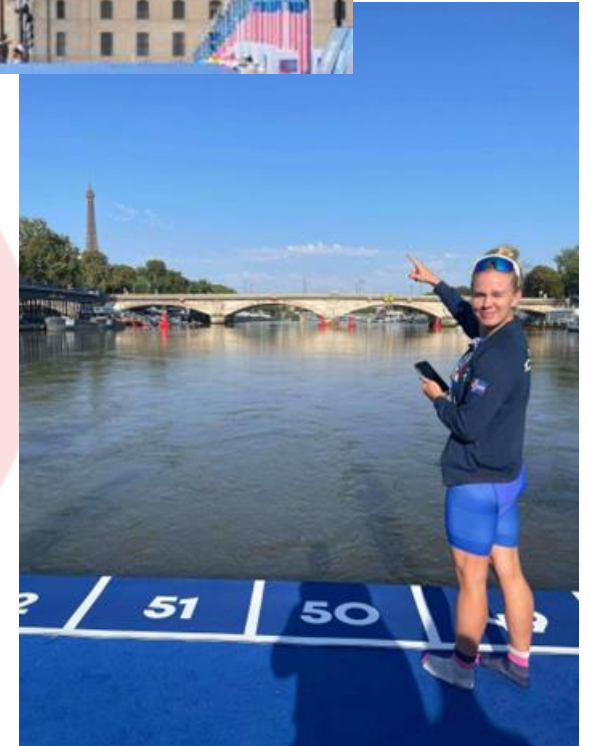
❖ 5 keppnir á tveimur mánuðum, 3 heimsálfur

❖ Samstarf þjálfara, sambands og íþróttamanns

❖ Hvað þarf til?







- ❖ Upplifunin – þorpið, rúttína, undirbúningur
- ❖ Keppnin – Signa, rigning og óvissa
- ❖ Hvað tekur við eftir að stóru markmiði er náð?

Hver erum við og hvað er þrípraut?

Matthildur Bára, Breiðablik og Páll Geir, 3SH

# Hver erum við?



Þríprautardeildir:

Breiðabliks  
(ÞríKó)

Sundfélags  
Hafnarfjarðar  
(3SH)



# Stjórn ÞríKó



Matthildur B. Stefánsdóttir, formaður

Halldóra G.M. Proppé, gjaldkeri

Leifur Gunnarsson, ritari

Jón Axelsson, meðstjórnandi

Valdimar Páll Halldórsson, meðstjórnandi

Kristín Vala Matthíasdóttir, varamaður





# Stjórn 3SH



Páll Geir Bjarnason og Ófeigur Hreinsson, formaður

Heiða Ósk Guðmundsdóttir og Richard Blurton, meðstjórnendur



# Samstarf þríprautardeilda



Þríprautardeild Breiðabliks (ÞríKó) og þríprautardeild Sundfélags Hafnarfjarðar (3SH) munu æfa saman á æfingatímabilinu:

- Þríprautardeild Breiðabliks hefur umsjón með hjóla- og hlaupaþjálfun í samvinnu við hjóla- og hlaupadeildir.
- 3SH hefur umsjón með sundþjálfun í Ásvallalaug með þjálfara mán., mið. og fös.
- Þríprautardeild Breiðabliks býður að auki upp á þjálfara á bakka Kópavogslaugar á mán. Tvær brautir verða fráteknaðar fyrir hópinn í Kópavogslaug á mán., mið. og fös. (sama tíma og garpar).





# Iðkendur



Iðkendur eru hjarta deildanna og skapa andann

# Iðkendur - Hlutverk



- Sinna nefnda- og sjálfboðastörfum:
  - Mótanefnd.
  - Sjálfboðastörf í þríþrautarkeppnum og Þorláksmessusundi.
  - Skemmtinefnd.
  - Ferðanefnd.
- Sýna ávallt virðingu og tillitssemi.
- Reynslumeiri iðkendur aðstoða nýliða.
- Iðkendur bera höfuðábyrgð á eigin framförum og álagi á æfingum með stuðningi þjálfara.





# Hvað er þríþraut?

Þríþraut er úthaldsíþrótt sem samanstendur af:

- SUNDI (í sundlaug, stöðuvatni og/eða sjó)
- HJÓLREIÐUM
- HLAUPUM

Einnig þarf að æfa skiptingar á milli greina og huga að næringu í keppni

Þríþraut er líka :

- Lífsstíll
- Skemmtilegur félagsskapur
- Persónuleg markmið og áskoranir





# Parf að eiga svaka græjur ?



Alls ekki, við erum alls konar með alls konar búnað



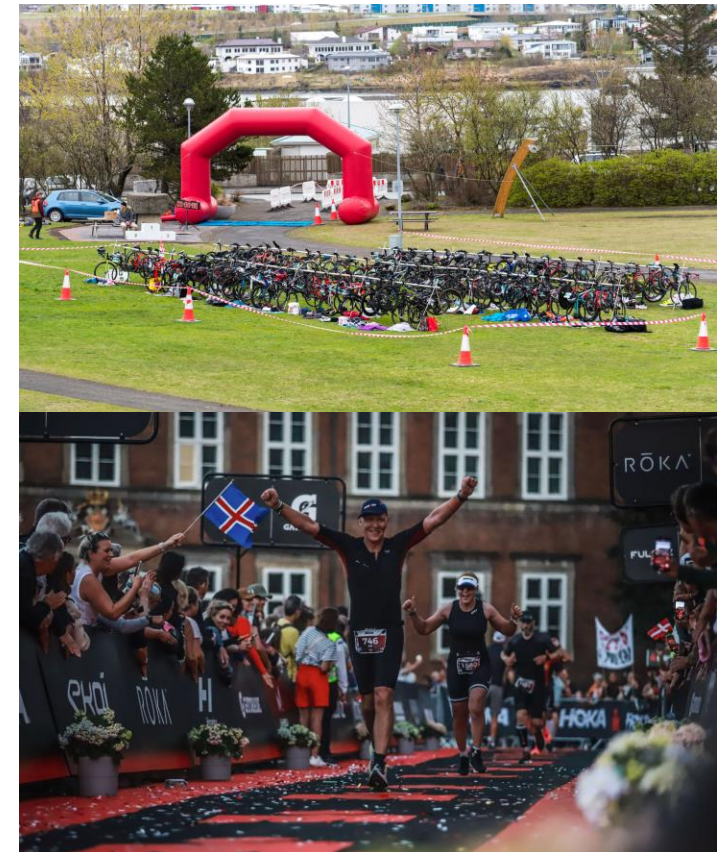


# Hvað er þríþraut?



## ÞRÍÞRAUTARKEPPNIR eru t.d.:

- **Ofursprettþraut** (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



# Æfingaáætlun, þjálfun og keppni

Sigurður Örn og Halldóra



# Æfingatafla sept. - maí

Gott er fyrir byrjendur að velja sér 3 lykilæfingar.

Í september og október 2024 býðst iðkendum þríþrautar að mæta í styrktartíma Hjóladeildar Breiðabliks á mánudögum og miðvikudögum kl. 20:00-20:50 í Sporthúsinu. Gott að hita upp í 10-15 mín á undan. (Greiða þarf f. inngang í Sporthúsið).

Taflan er birt með fyrirvara um breytingar.

Allar breytingar og tilkynningar birtast á lokaðri Facebook-síðu æfingahópsins



	Æfingatafla							SH								
	BREIÐABLIK															
Tími	Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar	Laugardagar	Sunnudagar									
05:50	Sund Ásvallalaug		Sund Ásvallalaug		Sund Ásvallalaug											
09:00																
09:30																
***	Hlaup rólegt á mánudegi***															
12:00																
17:30	Útihlaup m/Hlaupahóp Breiðablik	Hjól Interval** Sporthúsið			Hjól** Sporthúsið											
18:30			Upphitun Kl. 18:40-19:00 Hlaup-Interval Kaplakriki inni													
19:00																
19:30	Sund Kópavogslaug															
20:00	Sund*** Ásvallalaug															
<h2>Vetur 2024/2025</h2> <h3>sept-maí</h3>							Sundæfingar m/þjálfara									
							Interval hlaup m/þjálfara í Kaplakrika									
							*Útiæfing af TP.									
							**Æfing í Sporthúsinu með þjálfara. Samstarf við hjóladeild Breiðabliks									
							***Valkvætt, án þjálfara á eigin tíma. Æfingar á Training Peaks.									
→→→ ATH! - Mikilvægt er að velja sér 1 hvíldardag í viku! ←←←																
ATH! - Fylgjast vel með tilkynningum á Facebook-síðu æfingahópsins ef gera þarf breytingar á æfingu.																

# Þjálfarar



- Sigurður Örn Ragnarsson, yfirþjálfari, æfingaáætlun.
  - Halldóra G. M. Proppé, aðstoðarþjálfari, hlaup og hjól.
  - Hákon Hrafn Sigurðsson og fleiri hjólaþjálfarar í hjólreiðadeild Breiðabliks.
  - Hafþór Rafn Benediktsson og fleiri hlaupaþjálfarar í hlaupadeild Breiðabliks.
  - Mladen Tepavcevic, sundþjálfari 3SH.
  - Hákon Jónsson, sundþjálfari og sundkennari í sunddeild Breiðabliks.
- Aukaþjálfarar:
- Gísli M. Sigmarsson, Breiðablik
  - Heiða Ósk Guðmundsdóttir, 3SH
  - Hreiðar Júlíusson, Skokkhópur Hauka
  - Jón Axelsson, Breiðablik
  - Leifur Gunnarsson, Breiðablik
  - Páll Geir Bjarnason, 3SH
  - Richard Blurton, 3SH



# Þrípraut - Sund



## Æfingar með þjálfara:

- Kópavogslaug mán. kl. 19:30.
- Ásvallalaug mán., mið. og fös. kl. 6:00.

## Æfingar án þjálfara:

- Kópavogslaug mið. kl. 19:30 og lau. Kl. 11:00 (tvær fráteknað brautir við hlið sundgarpa). Ásvallalaug mánudaga kl. 20:00 (lausar brautir)

## Sjósundsæfingar í Nauthólsvík á sumrin:

- Á sama tíma og Ægir3 (verður kynnt vorið 2025).



# Skilabođ frá Mladen

## Mladen Tepavčević

🌐 5 languages ▾

Article Talk

Read Edit View history Tools ▾

From Wikipedia, the free encyclopedia

**Mladen Tepavčević** (Serbian Cyrillic: Младен Тепавчевић; born October 26, 1976, in Sarajevo, Yugoslavia)<sup>[1]</sup> is an Olympic swimmer from Serbia. He swam for Serbia and Montenegro at the 2004 Olympics. He also qualified to represent Serbia at the 2008 Olympics, however, he did not swim.<sup>[2]</sup>

Tepavčević holds the Serbian record in all men's breaststroke events (50-m 0:28.10; 100-m 1:02.60 and 200-m 2:22.54). He has competed for Serbia and Montenegro at the 2004 Summer Olympics in Athens, Greece in the 100 m breaststroke, where he registered a time of 1:03.52, enough for an overall 29th position out of 60 swimmers.

He qualified for the 2008 Summer Olympics with the 1:02.80 he swam for 33rd at the 2007 World Aquatics Championships in the 100 m breaststroke.

He also swam at the 2003 and 2005 World Championships.<sup>[3]</sup>

### See also [edit]

- List of Serbian records in swimming

### References [edit]

- ↑ Tepavčević entry from www.sports-reference.com; retrieved 2009-07-29.
- ↑ Tepavčević bio page from the 2008 Olympics website, indicating he was entered as an athlete for the Games but did not compete. Retrieved 2009-07-29.
- ↑ Tepavčević profile <sup>[permanent dead link]</sup> from the Serbia Olympic Committee; retrieved 2009-07-29.

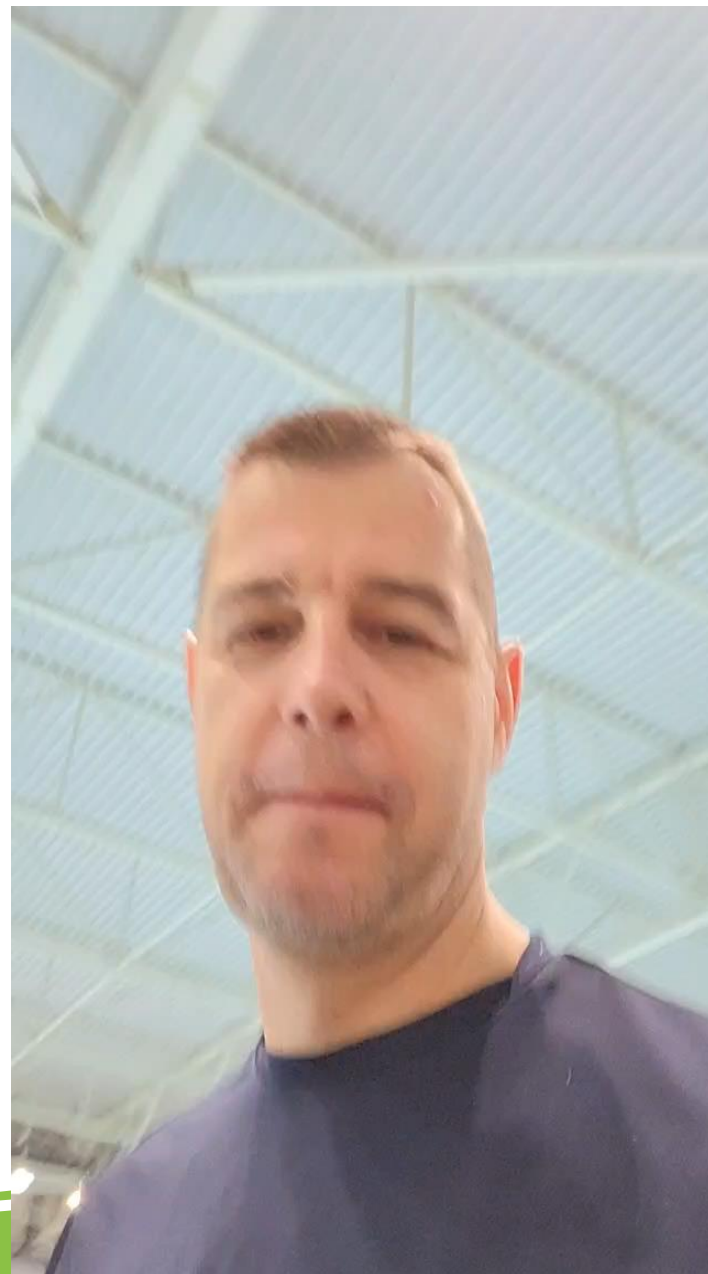
### Mladen Tepavčević



Mladen Tepavcevic in 2019.

#### Personal information

<b>Full name</b>	Mladen Tepavčević
<b>Nationality</b>	<span><span><span></span></span><span> </span></span> Serbia (2006-on) <span><span><span></span></span><span> </span></span> Serbia and Montenegro (2004-2006) <span><span><span></span></span><span> </span></span> Yugoslavia (?-2003)
<b>Born</b>	October 26, 1976 (age 47) Sarajevo, Yugoslavia
<b>Height</b>	2.00 m (6 <span> </span> ft 7 <span> </span> in)
<b>Sport</b>	Swimming
<b>Strokes</b>	Breaststroke





# Garpasund tilheyrir sunddeild frá 1. okt. 2024

Garpasundhópurinn og skriðsundsnámskeið  
þríprautardeildarinnar hafa flust til  
sunddeildar Breiðabliks ásamt Hákoni Jónssyni  
sundþjálfara.

Samstarf verður við sunddeildina um  
sundþjálfun og Þorláksmessusund.



## Hjólaæfingar í Sporthúsinu frá 24. sept.:

- Þriðjudagur kl. 17:30 (interval).
- Fimmtudagur (róleg valkvæð æfing).
- Sunnudaga kl. 9:30 (langt og rólegt).



Það þarf kort í Sporthúsið fyrir hjólaæfingar yfir veturinn.  
Hjólað er úti frá Sumardeginum fyrsta til 23. sept. þegar veður leyfir.



# Þrjúpraut - Hjól



## Hjólæfingar Hjóladeildar Breiðabliks í Sporthúsinu:

Tímabilið 2024-2025

Útiæfingar frá Smáranum sunnudagar kl. 09 og kaffisamhjól á föstudögum kl 7:10 (allt árið).

Frá 24. september til 24. apríl í Sporthúsinu eru eftirfarandi hjólatímar í boði

Þriðjudagar: 06:00, 11:55, 16:30 og 17:45

Fimmtudagar: 06:00, 11:55, 17:30

Laugardagar 8:10 og 9:50

Sunnudagar 9:30

Styrktarímar á mánudögum og miðvikudögum kl 19:30 í september og október

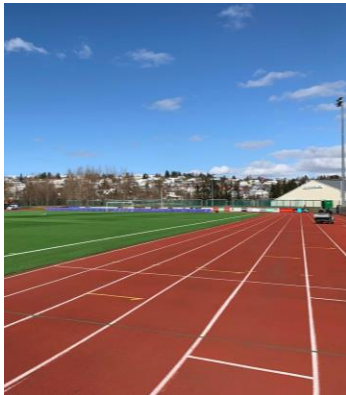
Heitir tímar á mánudögum/þriðjudögum kl 19:00 í október-apríl.



# Þrjúpraut - Hlaup



- Mán. og mið. með Hlaupahópi Breiðabliks og þjálfara. Fram á haustið kl. 17:30.
  - Tímarnir á miðvikudögum færast í FH-höllina í Kaplakrika þann 2. okt. og hefjast kl. 19:00 (mæting í upphitun kl. 18:40). Samstarf við Hlaupahóp Breiðabliks og Skokkhóp Hauka.
  - Í vetur verður áfram hægt að hlaupa úti á mánudögum með Hlaupahópi Breiðabliks kl. 17:30 (valkvæð róleg æfing).
- Laugardagar, langt og rólegt útihlaup með/án þjálfara. Samráð við Hlaupahóp Breiðabliks um stað.

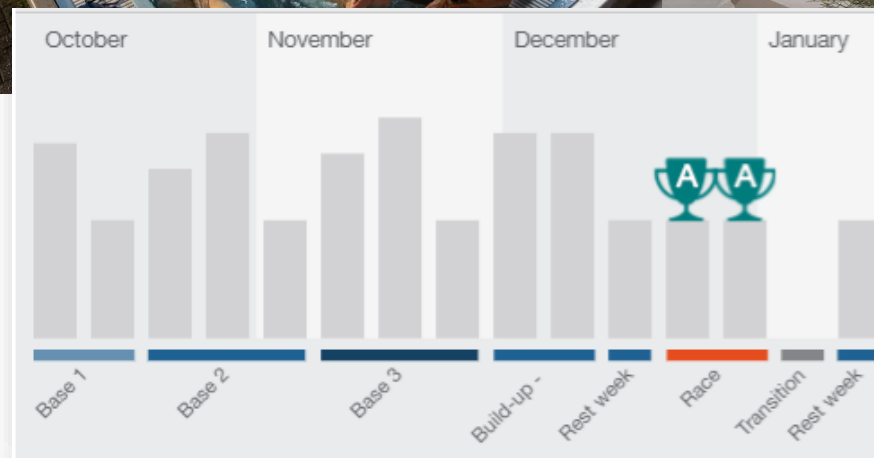
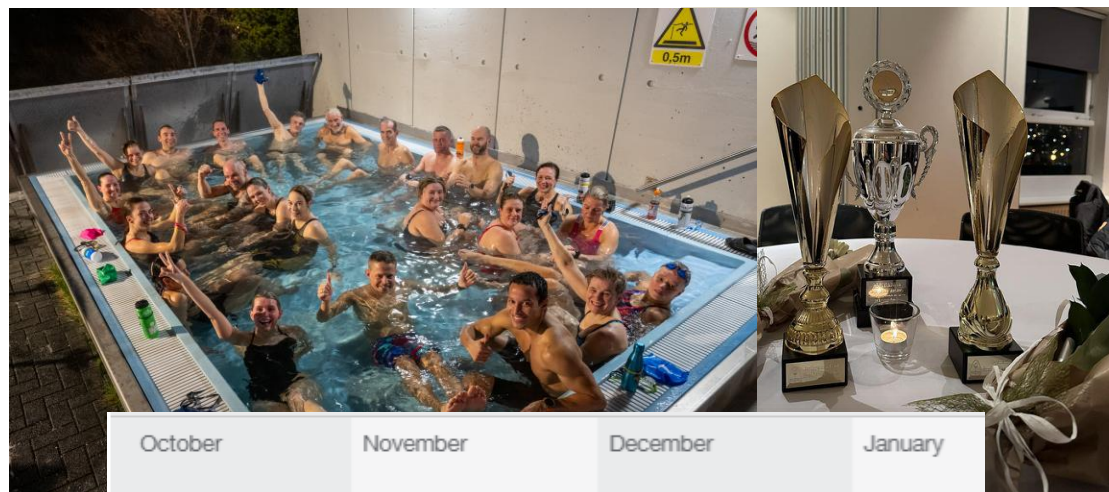




# Æfingaálag og keppnir



- Uppbygging fram að áramótum.
- Keppnir:
  - Þorláksmessusund 1500 m
  - Gamlárshlaup ÍR
  - Powerade-hlaupaserían
  - o.fl.
- Stefnt að rólegri fyrstu viku í janúar og svo hefst uppbygging aftur.



# Þrjúpraut – Hvað er framundan?

- Æfa saman sem hópur
  - Lykilæfingar
- Æfingabúðir
  - Á höfuðborgarsvæðinu í okt./nóv.
  - Kanaríeyjar í samstarfi við aðrar deildir/félög
- Keppa saman
  - Á Íslandi
  - Erlendis sumarið 2025 (IM 70.3 í Helsingör/Jönköping og IM í Köben)
- 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 þrjúrautar erlendis

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

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



World Triathlon Championship

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

Fleira skemmtilegt

- Swim-run
- Aquabike





# Þrjúpraut - Nýliðar



- Halldóra og Leifur halda utan um nýliða.
- Á lokuðu Fésbókarsíðunni eru gagnlegar upplýsingar og þar má ræða allt á milli himins og jarðar.
- Nýliðafundur í október.



# Æfingagjöld og skráning

Matthildur, Breiðablik og Páll Geir, 3SH



## Æfingagjöld Breiðabliks í þríþraut

Þríþraut 1. Stóri Kópavogspakkinn (þjálfun, kort í Sporthúsið og árskort í Kópavogslaugar).	160.000 kr
Þríþraut 2. Sportpakkinn (þjálfun og kort í Sporthúsið sep.-apr.).	138.000 kr
Þríþraut 3. Laugarpakkinn (þjálfun og árskort í Kópavogslaugar).	99.000 kr
Þríþraut 4. Æfingapakinn (þjálfun og aðgangur að sundlaugum og FH-höll á æfingatíma).	82.000 kr
Þríþraut 5. Fjarpakkinn (æfingaáætlun, aðgangur að lokuðum hópi, ...).	32.000 kr

### Afslættir:

- Makar fá 20% afslátt
- 25 ára og yngri og 67 ára og eldri fá 50%
- Hafið samband við [innheimta@breidablik.is](mailto:innheimta@breidablik.is) **FYRIR** greiðslu með afslætti.
- Hægt er að skipta greiðslum.

Ath! Það getur tekið 1-2 sólarhringa frá skráningu og þar til kort í Sporthúsið og sundlaugar hafa tekið gildi.

## Æfingagjöld Breiðabliks í þríþraut

---

### Innifalið í öllum pökkum:

- Félagsgjald.
- Æfingaáætlun yfirþjálfara á Training Peaks.
- Æfingagjöld í æfingabúðum á höfuðborgarsvæðinu að hausti.
- Fræðsluerindi og uppskeruhátíð.
- Aðgangur að lokuðum Facebook-hópi.
- Réttur til þátttöku í æfingaferðum.
- Afslættir hjá styrktaraðilum (SíminnPay).





# Æfingagjöld 3SH í þríþraut

Ein grein Áskrift fyrir eina grein	Mánaðaráskrift Hefðbundin áskrift	Áskrift Fyrir 25 ára og yngri	Eingreiðsla Fyrir 25 ára og yngri
3.800	7.500	3.750	41.950
<ul style="list-style-type: none"><li>• Innifalið er að æfa eina grein þrisvar í viku. Veldu sund, hlaup eða hjól:</li><li>• Þrjár sundæfingar.</li><li>• Þrjár hlaupaæfingar.</li><li>• Þrjár hjólaæfingar.*</li><li>• *Það þarf kort í Sporthúsið fyrir hjólaæfingar yfir veturinn.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Æfingar í Training Peaks.</li><li>• Þrjár sundæfingar.</li><li>• Þrjár hlaupaæfingar.</li><li>• Þrjár hjólaæfingar.*</li><li>• *Það þarf kort í Sporthúsið fyrir hjólaæfingar yfir veturinn.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Æfingar í Training Peaks.</li><li>• Þrjár sundæfingar.</li><li>• Þrjár hlaupaæfingar.</li><li>• Þrjár hjólaæfingar.*</li><li>• *Það þarf kort í Sporthúsið fyrir hjólaæfingar yfir veturinn.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Æfingar í Training Peaks.</li><li>• Þrjár sundæfingar.</li><li>• Þrjár hlaupaæfingar.</li><li>• Þrjár hjólaæfingar.*</li><li>• *Það þarf kort í Sporthúsið fyrir hjólaæfingar yfir veturinn.</li></ul>
	<b>Eingreiðsla kr. 81.900</b>		

# Skráning



- **Skráning Breiðablik:**
  - <https://breidablik.is/thrithraut>
  - Skráning gegnum XPS

- **Skráning í 3SH:**
  - <https://3sh.is/>
  - Skráning gegnum Abler





# Lykillinn er að hafa gaman og fjölbreytni í góðum hóp





# Spurningar



[3sh@3sh.is](mailto:3sh@3sh.is)



[thrithraut@breidablik.is](mailto:thrithraut@breidablik.is)





# Takk fyrir komuna Spurningar?

