

Velkommen til KTK86
medlemsaften

KTK

86

KØBENHAVNS TRIATHLONKLUB 1986

Dagsorden



Fremlæggelse af årsplan

Gennemgang af medlemsundersøgelse 2017 og strategi

Gruppearbejde omkring fokus for 2018 og 2018-2020



TRÆNING KTK86
2018

Min baggrund

- ▶ Triathlon siden 1999
 - ▶ Fungeret som personlig træner siden 2010
 - ▶ 3 års erfaring som Cheftræner i OTK
 - ▶ Uddannet folkeskolelærer
-
- ▶ **MINE FOKUSPUNKTER SOM CHEFTRÆNER**
 - Fællesskab med plads til alle
 - Flexibilitet - rummelig træning
 - Udvikling på alle niveauer
 - Seriositet med plads til sjov



Årsplan 2018



Årsplan KTK86 2018				
	Discipliner	Svømning	Cykling	Løb
Opbygning, styrke & teknik	December	Styrke, teknik, fart	Kort & Hård + Styrke (Lav kadence)	Lørdag: Styrke, teknik, fart, Tirsdag: Udholdenhed
	Januar			
	Februar			
	Marts			Lørdag: Styrke vedligehold, teknik, fart -> Vo2max, Tirsdag: Udholdenhed -> Racepace
	April	Fart, udholdenhed, racepace	Racepace specifik træning. Krydstræning	Lørdag: Styrke vedligehold, teknik, Vo2max, Tirsdag: Racepace
Racespecifik træning	Maj			
	Juni	Racepace		
	Juli			
	August			
September				
Teknik & styrke	Oktober	Styrke, teknik, fart	Kort & Hård + Styrke (Lav kadence)	Lørdag: Styrke, teknik, fart, Tirsdag: Udholdenhed
	November			
	December			

Intensitet & zoner

	%	LØBEZONER				CYKELZONER				
		Pulszoner		Pacezoner		Pulszoner		Pacezoner		
Zone 1	0-65	0	144		05.44	0	138	0	170	<55 %
Zone 2	66-70	145	152	05.43	05.01	139	145	171	232	56-75 %
Zone 3	71-75	153	160	05.00	04.25	146	153	233	278	76-90 %
Zone 4	76-80	161	168	04.24	04.06	154	160	279	324	91-105 %
Zone 5	81-85	169	176	04.05	03.54	161	168	325	371	106-120 %
Zone 6	86-100	177	200	03.53	03.33	169	190	372	463	121-150 %
Maks puls løb	200									
Maks puls cykling	190									
Hvilepuls	40									
Watt 20 min	325									

Løbepuls-, løbepace-, cykelpulszoner i % af HR reserven

- ▶ Zone 1 - <65 %: Restitution
- ▶ Zone 2 - 65-70 %: Let/ komfort pace
- ▶ Zone 3 - 70-75 %: Let Udholdenhedstræning (Ironman Pace)
- ▶ Zone 4 - 75-80 %: Udholdenhedstræning
- ▶ Zone 5 - 80-85 %: Lav højintensiv (1/2 Ironman Pace)
- ▶ Zone 6 - 85-100 %: Højintensiv (Kortdistance Pace)

Cykel watt zoner i % af FTP

- ▶ Zone 1 - <55 %: Restitution
- ▶ Zone 2 - 56-75 %: Udholdenhed
- ▶ Zone 3 - 76-90 %: Tempo (IM 75-78%) (1/2 IM 85-88%)
- ▶ Zone 4 - 91-105 %: Laktat tærskel
- ▶ Zone 5 - 106-120 %: VO2 Max
- ▶ Zone 6 - 121-150 %: Anaerob kapacitet

Test 2018



Svømmetest:

- ▶ 08.01.2018 - 200 & 400 m test
- ▶ 12.03.2018 - 200 & 400 m test
- ▶ 14.05.2018 - 200 & 400 m test

Cykeltest:

- ▶ 11.04.2018 - Onsdagscykeltræning - 20 min test
- ▶ 06.06.2018 - Onsdagscykeltræning - 20 min test

Løbetest:

- ▶ 31.12.2017 - Sparta nytårsløb 5 eller 10 km
- ▶ 04.03.2018 - 5. Afdeling af Frost cup 5 eller 10 km
- ▶ 25.04.2018 - BMW City Løb 5 eller 10 km

Tema-træninger

Specialtræning:

- ▶ D. 27.04.2018 - Krydstræning
- ▶ D. 10.05.2018 - Krydstræning eller mini triatlons (hvis vandet er varmt)

Temaoplæg:

- ▶ D. 08.01.2018 - Oplæg omkring svømmeteknik - Kl. 18-19.45 inden svømmetræning.
- ▶ D. 06.03.2018 - Oplæg omkring løbeteknik - kl. 19.00-21.00 efter løbetræning.

Fokus-stævner

- ▶ D. 19. maj - Tri på tyren (DM Sprint)
- ▶ DM serien (datoer mangler)
- ▶ D. 9. juni - DM 1/2 IM Challenge Herning
- ▶ D. 17. juni - EM Ironman 70.3 Helsingør
- ▶ D. 1. juni - DM Mixed relay
- ▶ D. 6-14. juli - VM multisport festival 2018 på Fyn
- ▶ D. 16-19. august - 4184 eller KMD Ironman Copenhagen
- ▶ September - DM Hold sprint

Træningslejr - foreløbigt oplæg

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8
Svømning	30 min Let	60 min Teknik		90 min Udholdenh ed/ pace	60 min Sprint	60 min Teknik		30 min Let
Cykling		150 min Kort hårdt	150-300 min Distance med IM intervaller		Kryds- træning		150-300 min Distance med IM intervaller	
Løb	20-30 min let løb	30 min off- bike	40-60 min Teknik/Far t		Kryds- træning	45-120 min Distance		20-30 min let løb
Styrke				30 min core			30 min core	
Info	Ankomst							Hjemrejse

Svømmetræning

Svømmepas:

- ▶ Mandag 60 min: Teknik
- ▶ Tirsdag 90 min: Hårde pace intervaller
- ▶ Torsdag 90 min: Distance
- ▶ Torsdag 60 min: Teknik
- ▶ Fredag 60 min: TRI4 MIX?
- ▶ Lørdag 60 min: Sprint



Regler:

Før træning:

- ▶ Kom senest 5 min inden træningen starter.
- ▶ Følg svømmehallernes ordensregler ift. hygiejne
- ▶ Gå ikke i vandet før træneren (og dermed også livredder) er tilstede
- ▶ Hjælp med at forberede bassinet ved at få lagt banetove i bassinet og tage dem op igen efter træning
- ▶ Informer træneren, hvis du er ny klubben, så du kan blive hjulpet godt i gange og blive placeret i den rigtige bane

Under træning:

- ▶ Hold til højre i banerne og hold god afstand til de andre svømmere
- ▶ Træk ind til siden ved pauser, så alle kan svømme helt ind til endepladen
- ▶ Følg altid trænerens anvisninger

Reglerne kan også findes [HER](#)

Cykeltræning

Onsdagscykling 120-150 min:

- ▶ Opvarmning til rundstrækning: I 2-3 grupper. Jeg tager sidste gruppe for at sikre alle er med. Jeg udpeger en leder af de 2 andre grupper.

Kortdistance Program:

- ▶ Ex. 2-6xBeregnerød

nr. 1-2: rulleskift i grupper efter niveau.
nr. 3-4: køres som 30 sek. Maks + 1,5 min let
nr. 5-6: Køres som cykelløb til Bregnerød byskilt

Langdistance Program:

- ▶ Ex. 2-6xBeregnerød

nr. 1-2: IM PACE
nr. 3-4: ½ IM PACE
nr. 5-6: Hårdt

- ▶ Ex. 1-3xTyren

nr. 1: (1,5 min IM PACE + 30 sek. OL PACE)
nr. 2: ½ IM PACE Lav kadence
nr. 3: IM PACE, men hårdt på alle pakker

Generelt

- ▶ Kom senest 5 min inden træningen starter.
- ▶ Ingen hjelm, ingen fælles træning
- ▶ Overhold ALTID færdselsreglerne! KTK86 skal være det gode eksempel!
- ▶ Vær selvkørende (medbring værktøj, energi, telefon, ID og penge)
- ▶ Følg altid trænerens anvisninger

Når du kører i gruppe

- ▶ Informer træneren, hvis du aldrig har prøvet at køre i gruppe
- ▶ Kør roligt og i et jævnt tempo på transportstykkerne
- ▶ Den langsomste bestemmer hastigheden
- ▶ Lig ALDRIG i tri-bøjlen, når du kører i gruppe
- ▶ Hold konstant afstand til forankørende (maksimum 1 meter)
- ▶ Giv eller videregiv tydeligt tegn og kommandoer
- ▶ Det opfordres til, at de "stærke" ryttere tager føringerne på transportstykkerne, så de "mindre stærke" ryttere kan komme i læ - og alle får mest ud af træningen

Hvis du eller en anden i gruppen får en defekt

- ▶ Råb "defekt", så gruppen ved du har fået en defekt
- ▶ Undgå hård opbremsning
- ▶ Sørg for at mindst en i gruppen stopper og hjælper med at udbedre defekten
- ▶ Sker defekten på et transportstykke, så sænker resten af gruppen tempoet og kører fem minutter ud og vender herefter tilbage

Reglerne kan også findes [HER](#)

HUSK SKÆRME OM VINTEREN!

Løbetræning

Tirsdagsløb 90 min: Udholdenhedsintervaller

- ▶ 10-20 min opvarmning

Intervaller:

- ▶ Ex. 1-5x2 km (1,5 km i maraton tempo + 0,5 km i 5 km tempo) p. 2 min
- ▶ Ex. 6x1,5 min (1 km i maraton tempo + 0,5 km i 5 km tempo/ 0,5 km i maraton tempo + 0,5 km i 5 km tempo + 0,5 km maraton tempo osv.)
- ▶ 8x1 km på kuperet ruten. Pres på bakkerne og ½ - 1/1 maraton tempo på fladt og nedløb)

10 min afjog

Lørdagsløb 90 min: korte og hårde intervaller

- ▶ 10-20 min opvarmning
- ▶ 15-20 min styrke, koordination og teknik træning

Intervaller:

- ▶ Ex. 10x400 m bedste snit p. 1-2 min
- ▶ Ex. 2-8x1 km 5-10 km pace p. 2-4 min
- ▶ Ex. Power træning: Ex. En styrkeøvelse efterfulgt af f.eks. 300 m hårdt løb
- ▶ Ex. Power træning: Ex. En styrkeøvelse efterfulgt af bakkeløb.

Generelt

- ▶ Kom senest 5 min inden træningen starter.
- ▶ Der er ingen minimumstempo for at kunne deltage til løbetræningen
- ▶ Der ventes altid på hinanden
- ▶ Følg altid trænerens anvisninger

Opvarmning

- ▶ Løb ikke for stærkt under opvarmningen (så har du også god mulighed for at snakke med dine klubkammerater 😊)
- ▶ Træneren vil så vidt muligt altid løbe med bagerste løber

Under træning

- ▶ Har du brug for at afvige programmet (f.eks. pga. skader), så aftalt det med træneren
- ▶ Det altid OK, at springe et interval over, hvis det er bedst for kroppen, formen eller humøret

Reglerne kan også findes [HER](#)

Træningsweekend

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Svømning		60 min Teknik	60 min Udholdenhed/ pace	60 min sprint
Cykling		120-240 min udholdenhed	Krydstræning: 2-5 x 5-8 km cykling og 1,5- 2 km løb	
Løb	30 min let løb			60-90 min Udholdenhed/ pace
Styrke		60 min core + udstrækning	60 min core + udstrækning	
Info	Ankomst eftermiddag/ aften			Afgang eftermiddag

Dagsorden

Fremlæggelse af årsplan



Gennemgang af medlemsundersøgelse 2017 og strategi

Gruppearbejde omkring fokus for 2018 og 2018-2020

Medlemsundersøgelse 2017

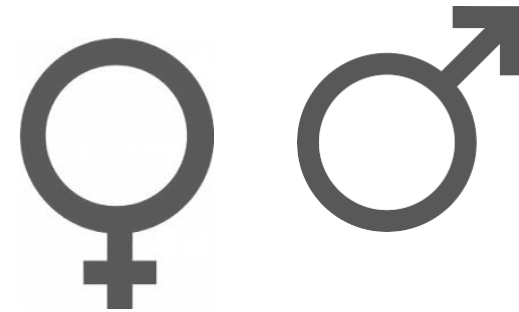
Sammenfatning af svar



Demografi

91
Besvarelser

Svarprocent:
57%



2017
2013

33%
(30%)

67%
(70%)

År i KTK86

	2017	2013
>1	30%	26%
1-2	21%	27%
3-4	18%	34%
5-9	26%	10%
10+	5%	3%

Aldersfordeling

>20	2%	} 5% vs. 6%
20-24	3%	
25-29	12%	} 59% vs. 73%
30-34	27%	
35-39	20%	
40-44	9%	
45-49	17%	} 27% vs. 21%
50-54	7%	
55-59	2%	} 2017 vs. 2013
60+	1%	



BEMÆRK:

Medlemsundersøgelsen fra 2013 er foretaget i oktober/november 2013 og bærer derfor præg af, at der lige er blevet optaget nye medlemmer i klubben

Fællestræning

Deltagelse

	2017	2013
• 8+ gange/uge	1%	0%
• 5-7 gange/uge	3%	12%
• 3-4 gange/uge	24%	38%
• 1-2 gange/uge	53%	37%
• 0 gange/uge	19%	14%

Nye medlemmer deltager mere i fællestræning end gamle medlemmer sammenlignet med 2013

	8+	5-7	3-4	1-2	0	I alt	I alt (2013)
<1 år	0%	4%	26%	52%	18%	30%	27%
1-2 år	5%	5%	26%	48%	16%	21%	27%
3-4 år	0%	6%	31%	44%	19%	18%	34%
5-9 år	0%	0%	18%	55%	27%	25%	10%
10+	0%	0%	0%	100%	0%	6%	3%

Nye medlemmer defineres som medlemmer, der har været medlemmer af KTK86 <1 år

Fællestræning

Årsager til at man sjældent eller aldrig deltager

Primære årsager

Jeg er ikke interesseret i/har ikke MTB

Prioritering af tid:
Arbejde
Familie

Skader

Har ikke niveauet til at komme til træning

Er ikke kommet i gang med træningen

Få træningstilbud

Savner garanti for niveauopdeling

Kvaliteten af træningen

Især svømmetræningen vurderes til at være i høj kvalitet og det er også den disciplin færrest ikke benytter sig af

	Meget høj	Høj	Neutral	Lav	Meget lav	Ved ikke	Benytter ikke
Svømning (Bassin)	18%	49%	9%	5%	0%	11%	8%
Svømning (OW)	7%	28%	18%	2%	0%	12%	33%
Cykling	7%	18%	19%	9%	1%	12%	34%
Løb	13%	28%	18%	1%	1%	8%	31%
Spinning	9%	23%	9%	0%	0%	9%	50%
MTB	6%	3%	7%	0%	1%	19%	64%

Alternativ træning

Mountainbike

- Ja, hvis udover alm. cykeltræning 12%
- Ja, også selvom det tager et træningspas fra alm. cyklingstræning 18%
- Nej 52%
- Ved ikke 18%

Trailløb uden for Kbh

- Ja, hvis udover alm. løbetræning 18%
- Ja, også selvom det tager et træningspas fra alm. løbetræning 38%
- Nej 25%
- Ved ikke 19%

Træning om formiddagen

- I høj grad 6%
- I nogen grad 17%
- I lav grad 13%
- Slet ikke 61%
- Ved ikke 3%



Personlig træner

Har du en personlig træner?

- Ja 28%
- Nej 72%

Mange vælger en personlig træner for at få specifik og målrettet træning til at optimere niveau samt for at optimere træningstid og undgå skader.

Hvem har personlig træner?

	Ja	Nej
• <1 år	36%	64%
• 1-2 år	25%	71%
• 3-4 år	31%	69%
• 5-9 år	18%	82%
• 10 år+	20%	80%

Kan klubben gøre noget?

- Langt størstedelen af dem som har en personlig træner mener ikke, at klubben kan eller bør gøre noget anderledes ift. at færre har brug for en personlig træner. Klubbens rolle er ikke at levere personlig træning.
- Mere feedback ønskes dog fra trænerne.



Ambitionsniveau



Er ambitionsniveauet passende?

- For højt 4%
- Tilpas 85%
- For lavt 2%
- Ved ikke 9%

Primære kommentarer

KTK har et højt ambitionsniveau og sådan skal det være

Generelt er der et højt niveau i KTK, men samtidig plads til alle

Kommentarer

Niveau måske for højt til at få nye medlemmer på motionsniveau

Det er meget ambitiøst

Meget tilfreds med seriøsiteten omkring træning

Vigtigt klubben er for alle, men samtidig har fokus på eliten

Plads til alle: elite, ambitiøse AG'ere og motionister (sådan da)

Savner stærk elitesatsning (som i gamle dage)

Måske prøver vi at sprede os over for mange ting?

Bemærk: Kommentarerne er en blanding af ambitionsniveau i klubben og niveauet til træning, hvilket dermed ikke giver et helt klart billede af input til ambitionsniveau

Miljø

Godt socialt miljø

I høj grad	44%
I nogen grad	38%
I lav grad	3%
Slet ikke	4%
Ved ikke	11%

Antal sociale arrangementer passende

• I høj grad	36%
• I nogen grad	30%
• I lav grad	5%
• Slet ikke	1%
• Ved ikke	28%

Deltagelse i sociale arrangementer*

• Alle	1%
• Næsten alle	15%
• Over halvdelen	14%
• Ca. halvdelen	11%
• Under halvdelen	21%
• Næsten ingen	18%
• Ingen	20%

Årsager til ikke at deltage

• Jeg har ikke tid	53%
• Jeg er medlem for træningen, ikke det sociale	12%
• Kender ikke de andre	14%
• Arrangementerne er ikke gode	0%
• Har ikke lyst	8%
• Andet	13%

*Deltagelse i løbet af det seneste år

Kommunikation

Får tilstrækkeligt med information

	I høj grad	I nogen grad	Neutral	I lav grad	Slet ikke	Ved ikke
Træning	56%	25%	13%	2%	0%	4%
Strategi & bestyrelsesarbejde	38%	21%	25%	6%	1%	9%
Sociale initiativer	54%	24%	15%	2%	0%	5%
Udvalgsarbejde	25%	30%	27%	9%	0%	9%
Elite	28%	30%	23%	6%	1%	12%
DTriF	16%	17%	39%	8%	2%	18%

Jeg ved, hvor jeg kan finde information omkring

	I høj grad	I nogen grad	Neutral	I lav grad	Slet ikke	Ved ikke
Træning	78%	17%	5%	0%	0%	0%
Strategi & bestyrelsesarbejde	38%	23%	26%	6%	2%	5%
Sociale initiativer	55%	25%	13%	6%	0%	1%
Udvalgsarbejde	30%	25%	26%	8%	6%	5%
Elite	35%	26%	24%	5%	4%	6%
DTriF	29%	19%	26%	16%	1%	9%

Kommunikation/ frivilligt arbejde / medlemskab

Foretrækker information via

- | | |
|---------------------------|-----|
| • Hjemmeside | 40% |
| • Facebook | 86% |
| • E-mail | 65% |
| • Snakke med andre | 23% |
| • Ønsker ikke information | 0% |
| • Andet | 0% |



Frivilligt arbejde

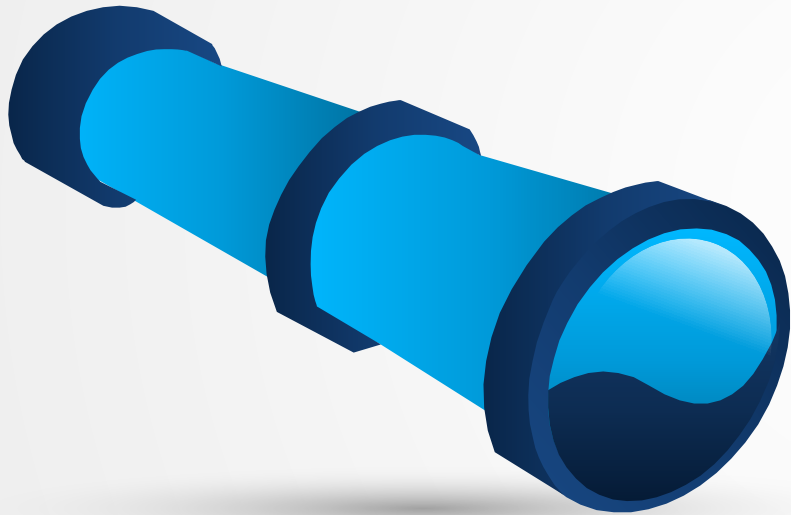
Har du et ansvar for at være med til at løfte opgaverne i klubben?

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| • Ja, er allerede frivillig | 35% |
| • Ja, men er ikke frivillig lige nu | 58% |
| • Nej, det er ikke mit ansvar | 7% |

Medlemskab

- | | |
|---------------------------|-----|
| • <1 år | 9% |
| • 1-2 år | 11% |
| • 3-4 år | 5% |
| • 4+ år | 15% |
| • Jeg er KTK'er for evigt | 34% |
| • Ved ikke | 26% |

Strategi KTK86 2015-2017

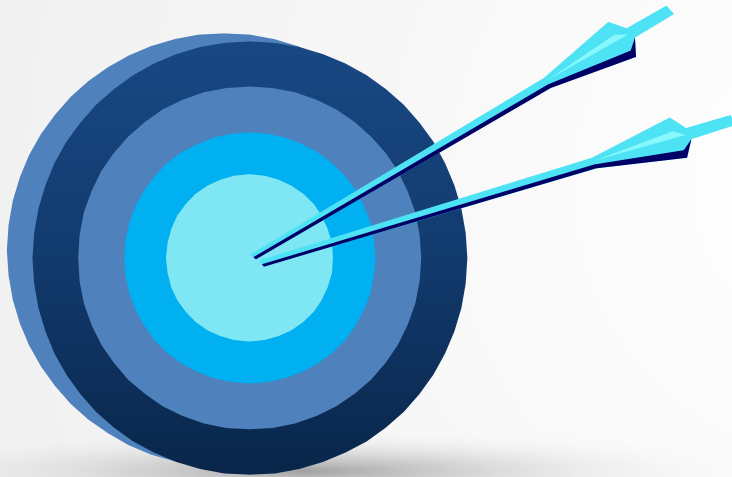


Vision



KTK86 ønsker at være en triatlonklub baseret på et stærkt fællesskab, der løfter det enkelte individs niveau og sikrer et inspirerende og motiverende træningsmiljø.

Strategi KTK86 2015-2017



Mission



Vi vil tilbyde triatlontræning af højeste kvalitet til både eliteatleter og bredden. Klubben skal sikre de træningsmæssige rammer i form af uddannede trænere og gode træningsfaciliteter. Medlemmerne skal bidrage til klubben gennem et aktivt medlemskab både træningsmæssigt og socialt for at sikre kvalitet og fællesskab.



Vi vil være en klub som vægter tilgangen til triatlon højt. Triatlon er en livsstil og ikke blot et projekt. Dette skal afspejles i alle klubbens facetter lige fra træning, til sociale aktiviteter og sammensætningen af medlemmerne.



Vi vil tilstræbe, at alle medlemmer føler sig som en del af klubben; igennem inddragelse og socialt engagement skal der skabes en fælles identitet, til styrkelse af klubånden.



Vi vil arbejde for at styrke klubbens renommé. Dette skal danne base for en succesfuld rekruttering af nye medlemmer, som ønsker at vælge KTK86 og klubbens filosofi til.

Fokusområder 2017



- Fokus på MTB og trail
- Større fokus på brug af # (hashtags) for at skabe opmærksomhed på de sociale medier.
- Mere fokus på sociale aktiviteter som brunch, morgenmad i klubhuset mm.



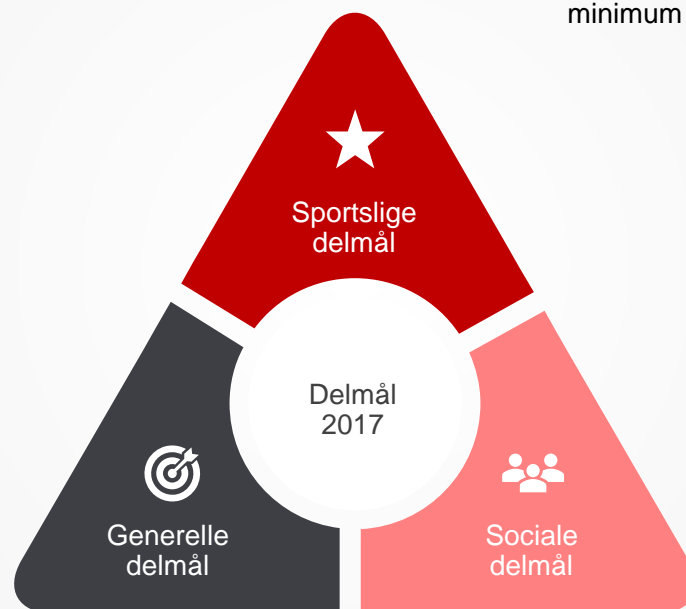
- Fokus på MTB og trail
- Forårsduatlon
- Tag din ven med til træning/Prøve træning
- Sociale medier herunder brug af hashtags

#Hashtags

Klubben	Sponsorer	Populære hashtags til at skabe trafik:
#KTK86	#Kaisersportogortopædi	#fitness
#KTK86ungdom	#Kirofys	#motivation
#KTK86eliteteam	#Moveid	#workout
#MereEndBareEnKlub	#Archmax	#training
#VerdensBedsteKlub	#Svømmespecialisten	#sport
	#Craftssportsweardk	#running
	#32gidenmark	#swimming
		#triathlon
		#swimbikerun
		#triathlete
		#tri
		#fitfamdk
		#træning
		#løb
		#cykel
		#cykling
		#triatlet

Delmål 2017

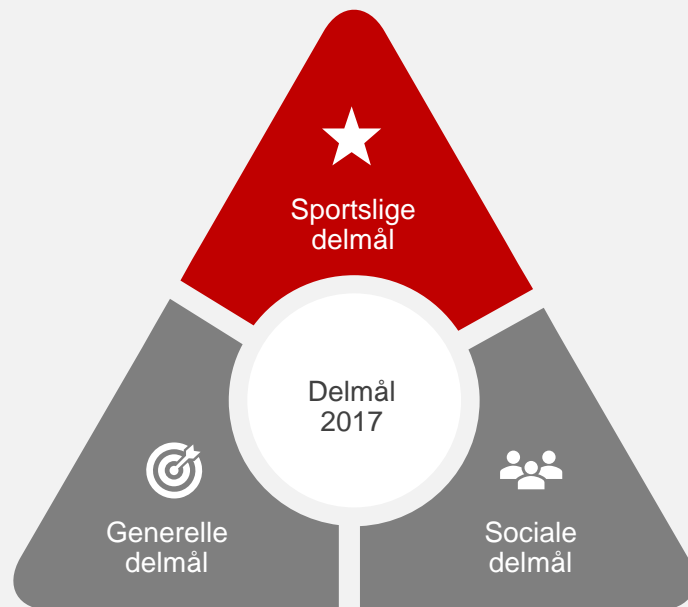
1. At sikre klar kommunikation omkring klubbens værdier og tilgang til triatlon både internt og eksternt således at medlemmer der melder sig ud, mindskes til 20% pr. år fra 2016.
2. Der afholdes en årlig medlemsdag med fokus på fremtidig udvikling og fremlæggelse af årsplan.
3. Sikring af frivillige til klubbens udvalg og opgaver ved hjælp af god kommunikation omkring klubbens værdier samt ved at opfordre folk til at være med i et udvalg.
4. Rekruttering af medlemmer så vi ved udgangen af 2017 har mellem 160-180 betalende medlemmer (Støttemedlemmer tæller ikke med) (136 betalende medlemmer, heraf 5 ungdom, 10 støttemedlemmer, 2 trænermedlemskab, 4 elitemedlemskab)
5. Medlemskontingentet skal dække klubbens udgifter til trænere og faciliteter. Dette er baseret på et medlemsantal på 160-180 betalende medlemmer på årsbasis.



1. 50% af medlemmerne kommer til fællestræning minimum 1-2 gange om ugen.
2. 50% af klubbens medlemmer deltager i minimum 1 afdeling af klub-cuppen
3. Klubben har uddannede trænere og afløsere indenfor alle 3 discipliner
4. At klubben fortsat kan udvikle atleter til senior landshold – minimum 1 atlet til senior landsholdet

1. At 40% af medlemmerne jævnligt deltager i de sociale arrangementer og sænke antallet af medlemmer som kun er medlemmer for træningens skyld til 10%
2. At tilbyde minimum 1 større socialt arrangement årligt for alle medlemmer samt minimum 1 socialt arrangement pr. halvår.
3. Sikre en god introduktion til nye medlemmer, så de føler sig velkomne og bliver integreret i klubben.
4. At der sørges for fælles klubbasis til stævner og fokusstævner for klubben

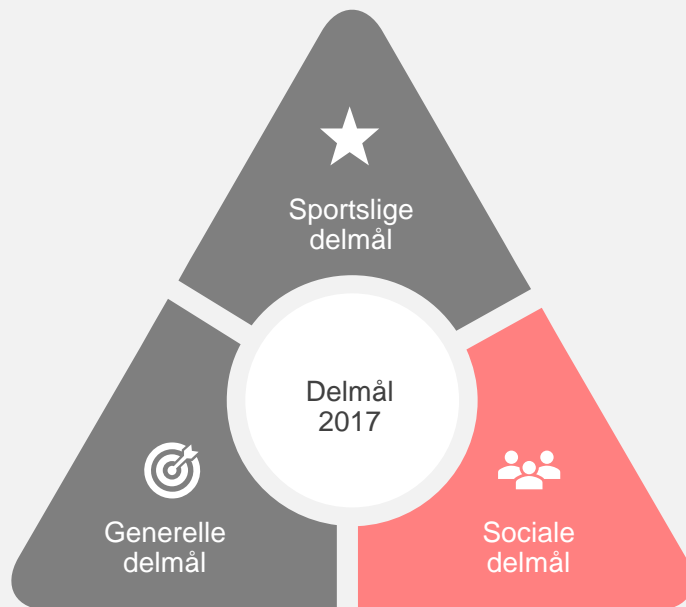
Sportslige delmål 2017



Resultater

- 50% af medlemmerne kommer til fællestræning minimum 1-2 gange om ugen.
 - **53% deltager 1-2 gange om ugen**
- 50% af klubbens medlemmer deltager i minimum 1 afdeling af klub-cuppen
 - **54 har deltaget i klubbekoppen hvilket svarer til 34%**
- Klubben har uddannede trænere og afløsere indenfor alle 3 discipliner
 - **Ja – og vil også have det med det nye set-up**
- At klubben fortsat kan udvikle atleter til senior landshold – minimum 1 atlet til senior landsholdet
 - **Ja - Jens Petersen Bach**

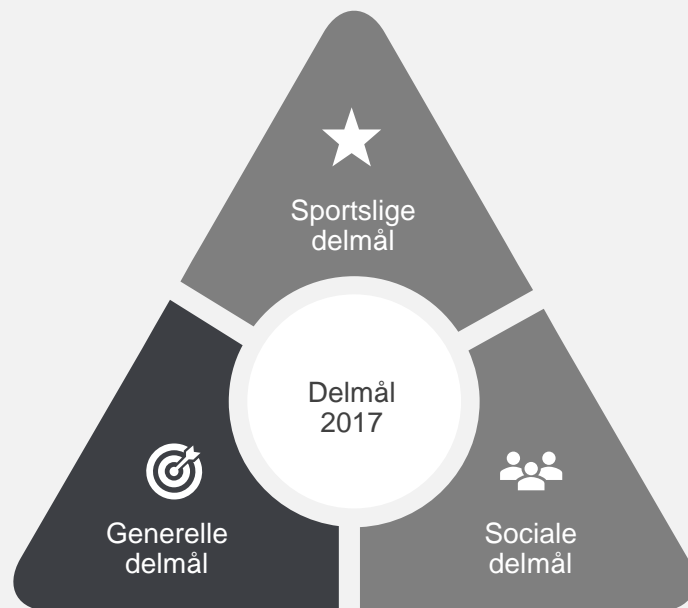
Sociale delmål 2017



Resultater

- At 40% af medlemmerne jævnligt deltager i de sociale arrangementer og sænke antallet af medlemmer som kun er medlemmer for træningens skyld til 10%
 - **41% deltager jævnligt (40% i 2013) og 12% er medlemmer kun for træningen (17% i 2013)**
- At tilbyde minimum 1 større socialt arrangement årligt for alle medlemmer samt minimum 1 socialt arrangement pr. halvår.
 - **Opnået (Klubfest, julearrangement, picnic, OW & pizza)**
- Sikre en god introduktion til nye medlemmer, så de føler sig velkomne og bliver integreret i klubben.
 - **Delvist opnået, buddyordning dog afskaffet grundet lav benyttelse**
- At der sørges for fælles klubbasis til stævner og fokusstævner for klubben
 - **Ikke optimalt i år – bedre koordinering fremover**

Generelle delmål 2017



Resultater

- At sikre klar kommunikation omkring klubbens værdier og tilgang til triatlon både internt og eksternt således at medlemmer der melder sig ud, mindskes til 20% pr. år fra 2016.
 - **~22,5 % (Er endnu ikke bekræftet) (36% i 2016)**
- Der afholdes en årlig medlemsdag med fokus på fremtidig udvikling og fremlæggelse af årsplan.
 - **Afholdt**
- Sikring af frivillige til klubbens udvalg og opgaver ved hjælp af god kommunikation omkring klubbens værdier samt ved at opfordre folk til at være med i et udvalg.
 - **Fortsat fokus – resultat ses til GF**
- Rekruttering af medlemmer så vi ved udgangen af 2017 har mellem 160-180 betalende medlemmer (Støttemedlemmer tæller ikke med)
 - **136 betalende medlemmer, heraf 5 ungdom,**
 - **10 støttemedlemmer**
 - **2 trænermedlemskab**
 - **4 elitemedlemskab**
- Medlemskontingentet skal dække klubbens udgifter til trænere og faciliteter. Dette er baseret på et medlemsantal på 160-180 betalende medlemmer på årsbasis.
 - **Mål om 160-180 medlemmer for højt ift. udvikling i tri og derfor må budgettet justeres ift. 2018**

Dagsorden

Fremlæggelse af årsplan

Gennemgang af medlemsundersøgelse 2017 og strategi



Gruppearbejde omkring fokus for 2018 og 2018-2020

Fokus 2018 og 2018-2020

BESKRIVELSE

HVAD:

Gruppearbejde til at give input til kort og langsigtet strategiarbejde i bestyrelse og udvalg

HVORDAN:

1. Inddel i grupper á 5-6 stk.
2. Diskuter hvilke områder der er vigtige at fokusere på for hhv. 2018 (kort sigt) og 2018-2020 (lang sigt)
 1. Vær så specifik som muligt
 2. Overvej gerne et mål (KPI)
3. Hæng jeres papkort på væggen i prioriteret rækkefølge
4. Præsenter for de andre

(Husk at dette blot er input til fremtidigt arbejde. Hvis du brænder for et område så tag gerne ansvaret og gå forrest ift. at få det implementeret ☺)

ILLUSTRATION



Dokumentation af input fra gruppearbejde

Gruppe 1

- Der skal være fleksibilitet i træningen således at man kan bakke af/give gas hvis der er behov → træningen sker på egne præmisser

- Øge fremmødet til min. 15 deltagere pr. fællestræning

Gruppe 2

- Cykeltræning om vinteren (uden træner) – hvad er reglerne for at lave uformel træningen udenfor de faste tider og kan der laves et fælles set-up for søndagstræning?

- Bedre deltagelse til løb og cykling. Det virker til at se hurtige mangler/det er ikke hårdt nok

Gruppe 3

- Flere til cykel- og løbetræning
- Flere til dobbeltpas om lørdagen
- Flere frivillige til udvalgene → hvad er de konkrete opgaver der skal løses

Gruppe 4

- Definere/kommunikere træningsniveau så folk ikke bliver overraskede når de kommer til træning
- Faste træningslokationer og steder
- Flere som møder op til træning
- Træning skal kunne rumme at man har egne programmer

Fokus 2018

Fokus 2018-2020

- Synlighed via:
 - Hashtags
 - Klubdragt
 - Billeder
 - Klubflag
 - Klubtelt
- Dele billeder internt og eksternt
- Mere inddragelse af sponsorer fx via events (stævner), networking, midler + tøj

- Tiltræk og fasthold medlemmer:
 - Promovering via stævnedeltagelse
 - Stævnedeltagelse øger fællesskabet
 - Fremhæv hvor KTK er anderledes end andre klubber
- Stævnedeltagelse:
 - Socialt sammenhold
 - Promovering
 - For at have noget at træne mod

- 200 medlemmer
- Baby/børnesvøm om lørdagen samtidig med alm. Svøm
- Tarzantræning/ gymnastik til børn samtidig med løb
- → på sigt kan vi opbygge en ungdomsafdeling ad den vej. (Det vides ikke hvor mange der har små børn, men det kan undersøges)

- Gøre noget aktivt som kan samle klubben fx:
 - Flere uformelle aktiviteter efter træning (kaffe, pizza etc.)
 - Eksterne foredragsholdere (fx ultraløb, kendte sportsfolk etc.)

Input fra gruppearbejdet vil blive givet videre til bestyrelsen, som efter generalforsamling skal sammensætte en ny strategi for 2018-2020.

Generelt vil al den input der blev givet blive taget seriøst og forsøgt indarbejdet bedst muligt. Dog er der ikke garanti for, at bestyrelsen beslutter at gå videre med alle input, men især de emner som går på tværs af alle grupper vil være vigtige pejlemærker for den fremtidige strategi.

Hvis man brænder for et område er den bedste måde at sikre det bliver implementeret selv at gå ind i et udvalg/bestyrelse og tage teten 😊