



KTk86 Generalforsamling 2021

INDKALDELSE TIL ORDINÆR GENERALFORSAMLING

Bestyrelsen indkalder hermed til ordinær generalforsamling i Københavns Triathlonklub 1986 til afholdelse:

Lørdag den 30. oktober kl 12.00 (efter løbetræning)

Generalforsamlingen afholdes **Urbansgade 2, over gården – 2100 København Ø**

Fra kl. 11.45 vil der være sandwich og noget at drikke. Kom gerne i god tid så vi kan starte kl. 12.00.

Tilmeld dig gerne generalforsamlingen via klubbens facebookside under begivenheder, så vi ved hvor mange der kommer ift. mad.

Indkaldelsen sker med varsel efter vedtægternes § 10, stk. 2, og med dagsorden i henhold til vedtægternes § 10, stk. 8:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning om bestyrelsens arbejde.
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab samt fremlæggelse af budget for 2021/2022.
4. Cheftræneren fremlægger årsplan for træningen for den kommende sæson.
5. Valg af bestyrelse:
 - Formand: Dion Madsen (ønsker ikke at genopstille; posten er på valg)
 - Næstformand: Ronnie Andersen (fratrådt; posten er på valg for resten af perioden)
 - Kasserer: Erik K. Aarslew-Jensen (posten er ikke på valg)
 - Medlemssekretær: Morten Strømstad (fratrådt; posten er på valg for resten af perioden)
 - Bestyrelsesmedlem: Line Holm Christensen (fratrådt; posten er ikke på valg)
 - i. Nikolaj Koors Hoff (suppleant er indtrådt for resten af perioden)
 - Bestyrelsesmedlem: Esben Hovgaard (fratrådt, posten er på valg)
 - i. Jacob Carstensen (suppleant er indtrådt for resten af perioden; ønsker at genopstille)
 - Bestyrelsesmedlem: Benjamin Torres Jørgensen (ønsker at genopstille; posten er på valg)
 - Suppleant: Nikolaj Koors Hoff (indtrådt som bestyrelsesmedlem; posten er på valg)
 - Suppleant: Jacob Carstensen (indtrådt som bestyrelsesmedlem; posten er på valg)
6. Valg af revisor og revisorsuppleant.
7. Hvert udvalg aflægger beretning. Beretningen kan runddeles skriftligt ved generalforsamlingens start eller aflægges mundtligt, hvis udvalget finder anledning dertil.
8. Nedsættelse af diverse udvalg, efter behov:
9. Behandling af indkomne forslag.
10. Eventuelt

Enhver der har forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal senest 7 dage inden generalforsamlingen, jf. vedtægterne § 10, stk. 3, fremsende forslaget til bestyrelsen på e-mail: bestyrelsen@ktk86.dk

Forslag til ændringer af klubbens vedtægter skal, jf. vedtægterne § 10, stk. 4, være medlemmerne i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen afholdes, hvorfor forslag fra medlemmerne til ændring af vedtægterne, skal være bestyrelsen i hænde senest 21 dage før generalforsamlingen.

Stillingtagen til fremsatte forslag kan undlades, såfremt forslagsstilleren ikke er til stede på generalforsamlingen.

Vel mødt!

Agenda

Formandens beretning

Årsregnskab og budget

Trænerteamets beretning

Bestyrelsens breddestrategiarbejde

Valg af bestyrelse og revisor

Udvalg

- Træningsudvalg

- Eliteudvalg

- Kommunikationsudvalg

- Aktivitetsudvalg

- Stævneudvalget

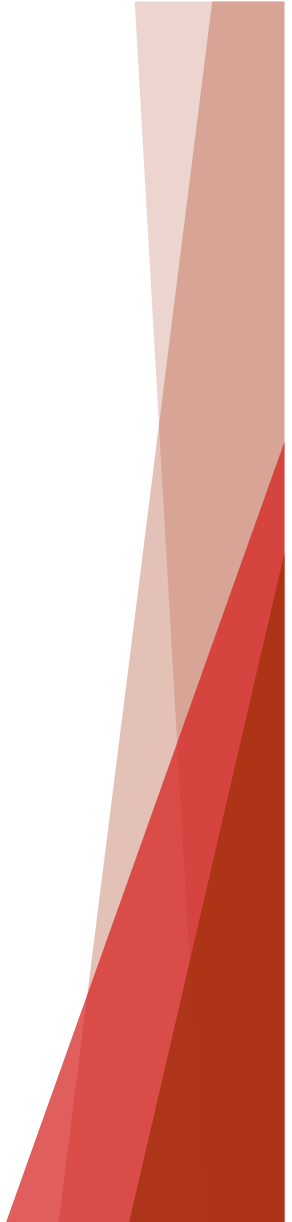




Formandens beretning

Året Oktober 2020 til Oktober 2021 og fremtiden...

- ▶ Bestyrelsens arbejde i år
- ▶ En hyldest til medlemmerne i klubben
- ▶ Zwift
- ▶ Mads Krogh trofaste hjælper
- ▶ Elite satsning med Triathlon Danmark - Regional center og samarbejde med Team København
- ▶ Ny tøjsponser
- ▶ Spartas helte
- ▶ Nyt tiltag med Torsdag hyggeløb
- ▶ En klub med kassesemester, der tager ansvar
- ▶ Klubfest
- ▶ Træningslejr 2022
- ▶ De sociale medier





Årsregnskab 2020/2021

KØBENHAVNS TRIATLONKLUB AF 1986
ÅRSREGNSKAB FOR PERIODEN 01.10.2020 - 30.09.2021

RESULTATOPGØRELSE					2020/2021		
INDTÆGTER	REGNSKAB	BUDGET	AFVIGELSE	N			
Kontingent	273.261,00	325.000,00	-51.739,00	1			
Stævner	54.885,32	45.000,00	9.885,32	2			
Tilskud	2.493,00	0,00	2.493,00	3			
Sponsorer	0,00	0,00	0,00				
Andet	0,00	0,00	0,00				
I alt	330.639,32	370.000,00	-39.360,68				
UDGIFTER	REGNSKAB	BUDGET	AFVIGELSE	N			
Kontingent, DTrIF	-31.680,00	-30.000,00	-1.680,00				
Andre kontingenter	-4.079,15	-5.000,00	920,85				
Træningsomkostninger	-148.007,98	-250.000,00	101.992,02	4			
Tøj	-3.700,86	-10.000,00	6.299,14	5			
Medlemsarrangementer	-2.402,20	-5.000,00	2.597,80				
Træningslejr	0,00	-5.000,00	5.000,00				
Ungdom	0,00	0,00	0,00				
Elite	-9.052,10	-30.000,00	20.947,90	6			
Projekter	-0,25	0,00	-0,25	7			
Klubfest	0,00	-15.000,00	15.000,00				
Kurser	-1.650,00	-5.000,00	3.350,00	8			
Administration	-16.747,09	-20.000,00	3.252,91	9			
I alt	-217.319,63	-375.000,00	157.680,37				
ÅRETS RESULTAT	113.319,69	-5.000,00	118.319,69				

BALANCE					2020/2021		
AKTIVER	PRIMO	ULTIMO	BEVÆGELSE	N			
Bank	198.405,09	273.424,35	75.019,26				
Varelager	16.807,50	13.494,50	-3.313,00	10			
Forudbetalt	0,00	50.100,00	50.100,00	11			
Tilgodehavende	5,77	47.000,00	46.994,23	12			
I alt	215.218,36	384.018,85					
PASSIVER	PRIMO	ULTIMO	BEVÆGELSE	N			
Egenkapital	107.050,78	220.370,47	113.319,69				
Periodiseringer	13.636,36	54.181,82	40.545,46	13			
Forudbetalinger	3.400,00	55.690,00	52.290,00	14			
Skyldige betalinger	18.543,20	2.400,00	-16.143,20	15			
Anden gæld	67.619,27	24.159,56	-43.459,71	16			
Hensatte forpligtelser	4.968,75	27.217,00	22.248,25	17			
I alt	215.218,36	384.018,85					

2019/2020		
REGNSKAB	BUDGET	AFVIGELSE
314.366,00	325.000,00	-10.634,00
0,00	45.000,00	-45.000,00
0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00
8.415,45	0,00	8.415,45
322.781,45	370.000,00	-47.218,55
REGNSKAB	BUDGET	AFVIGELSE
-30.960,00	-30.000,00	-960,00
-7.700,82	-4.000,00	-3.700,82
-225.073,06	-250.000,00	24.926,94
-37.696,47	-30.000,00	-7.696,47
-1.568,20	-5.000,00	3.431,80
0,00	-5.000,00	5.000,00
0,00	0,00	0,00
-44.298,91	-30.000,00	-14.298,91
0,00	0,00	0,00
-10.220,39	-15.000,00	4.779,61
0,00	-10.000,00	10.000,00
-17.319,85	-25.000,00	7.680,15
-374.837,70	-404.000,00	29.162,30
-52.056,25	-34.000,00	-18.056,25

2019/2020		
PRIMO	ULTIMO	BEVÆGELSE
144.778,03	198.405,09	53.627,06
9.125,00	16.807,50	7.682,50
11.050,00	0,00	-11.050,00
45.000,00	5,77	-44.994,23
209.953,03	215.218,36	
PRIMO	ULTIMO	BEVÆGELSE
159.107,03	107.050,78	-52.056,25
0,00	13.636,36	13.636,36
0,00	3.400,00	3.400,00
29.000,00	18.543,20	-10.456,80
0,00	67.619,27	67.619,27
21.846,00	4.968,75	-16.877,25
209.953,03	215.218,36	



Budget 2021/2022

KØBENHAVNS TRIATLONKLUB AF 1986
BUDGET FOR PERIODEN 01.10.2021 - 30.09.2022

	2020/2021 REGNSKAB	2020/2021 BUDGET	2019/2020 REGNSKAB	2021/2022 BUDGET
INDTÆGTER				
Kontingent	273.261,00	325.000,00	314.366,00	300.000,00
Stævner	54.885,32	45.000,00	0,00	45.000,00
Tilskud	2.493,00	0,00	0,00	0,00
Sponsorer	0,00	0,00	0,00	0,00
Andet	0,00	0,00	8.415,45	0,00
I ALT	330.639,32	370.000,00	322.781,45	345.000,00
UDGIFTER				
Kontingent, DTriF	-31.680,00	-30.000,00	-30.960,00	-30.000,00
Andre kontingenter	-4.079,15	-5.000,00	-7.700,82	-5.000,00
Træningsomkostninger	-148.007,98	-250.000,00	-225.073,06	-275.000,00
Tøj	-3.700,86	-10.000,00	-37.696,47	-5.000,00
Medlemsarrangementer	-2.402,20	-5.000,00	-1.568,20	-5.000,00
Træningslejr	0,00	-5.000,00	0,00	-15.000,00
Ungdom	0,00	0,00	0,00	0,00
Elite	-9.052,10	-30.000,00	-44.298,91	-60.000,00
Projekter	-0,25	0,00	0,00	0,00
Klubfest	0,00	-15.000,00	-10.220,49	-15.000,00
Kurser	-1.650,00	-5.000,00	0,00	-5.000,00
Administration	-16.747,09	-20.000,00	-17.319,85	-20.000,00
I ALT	-217.319,63	-375.000,00	-374.837,80	-435.000,00
RESULTAT	113.319,69	-5.000,00	-52.056,35	-90.000,00
EGENKAPITAL	220.370,47	102.050,78	107.050,78	130.370,47

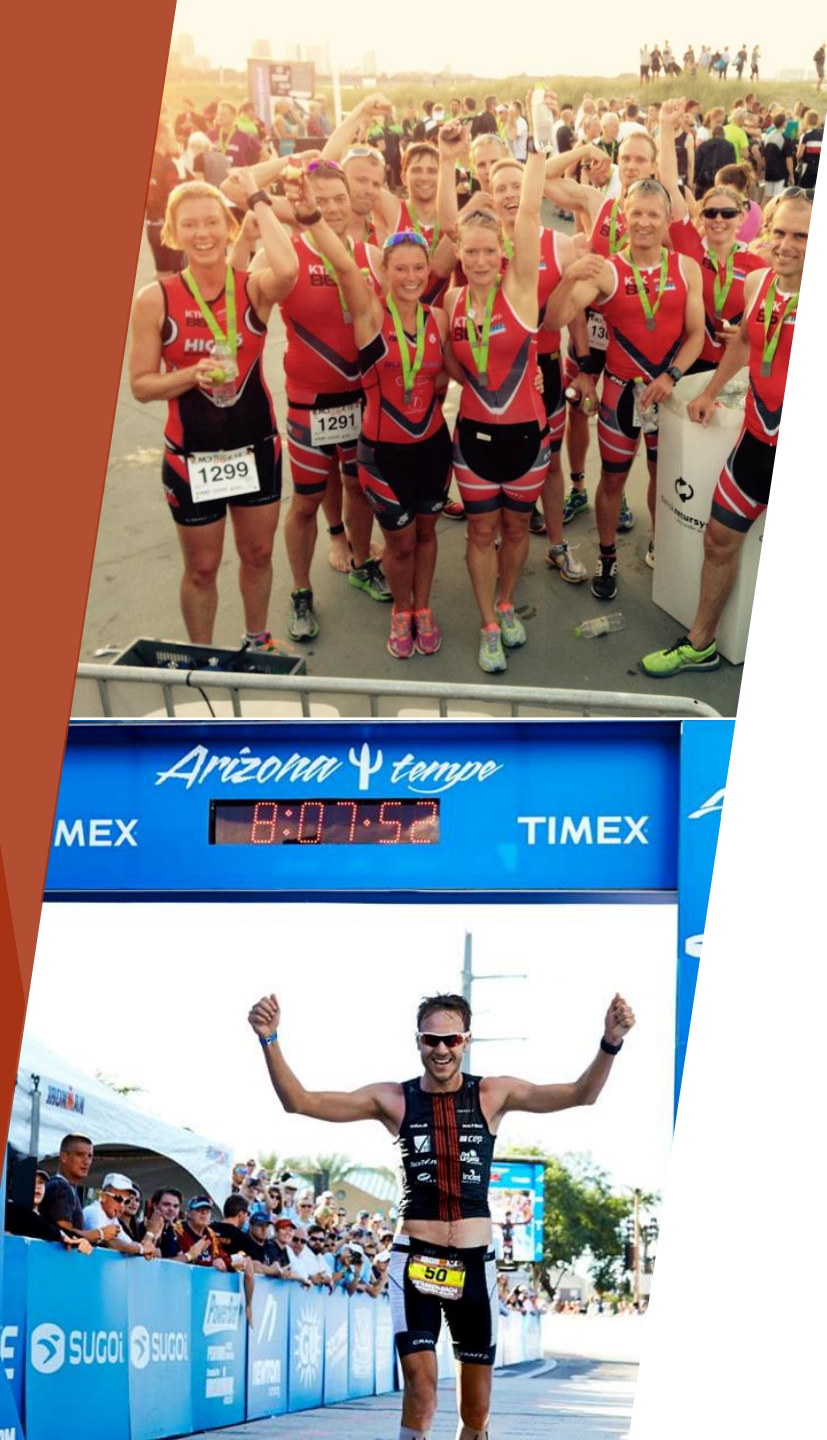


TRÆNING KTK86 2022

Jens Petersen-Bach

- ▶ Triathlon siden 1999
- ▶ Fungeret som personlig træner siden 2010
- ▶ 3 års erfaring som Cheftræner i OTK + KTK86
- ▶ Uddannet folkeskolelærer

- ▶ MINE FOKUSPUNKTER SOM CHEFTRÆNER
 - Fællesskab med plads til alle
 - Flexibilitet - rummelig træning
 - Udvikling på alle niveauer
 - Seriositet med plads til sjov



Mikkel Mortensen

- ▶ 10 år med triatlon
- ▶ Arbejdet med 1:1 Træningsplanlægning siden 2015
- ▶ Klubtræner siden 2014, cheftræner i ATK og TCD
- ▶ Studerer Idræt og fysisk aktivitet på KU
- ▶ MINE FOKUSPUNKTER SOM TRÆNER
 - Træning for alle niveauer
 - Fokus på fællesskabet
 - Meningsfyldt og motiverende
 - Aktiv + feedback



Årsplan KTK86 2022				
	Svømning	Cykling	Løb	Konkurrencer/ Test
November	Teknisk fokus: Behændighed i vand + Kropsposition + vejtrækning - Træningsmæssigt fokus: Kortere intervaller i forskellige intensiteter, så der er mulighed for at holde teknisk fokus.	Spinning. Kort og hårdt	Teknisk fokus: Kropsholdning + armsving - Træningsmæssigt fokus: Tirsdag: Mellemlange intervaller med fokus på pacing. Lørdag: Kortere intervaller med fart og styrkefokus	d. 13. november - 5 km klubmesterskab/ test (Gæt tid, den der kommer tættest på vinder)
December				d. 20 november - 1 km klubmesterskab/ test (Gæt tid, den der kommer tættest på vinder)
Januar	Teknisk fokus: Kropsposition + vejtrækning + Afslutning af armtag - Træningsmæssigt fokus: Kortere intervaller i forskellige intensiteter, så der er mulighed for at holde teknisk fokus.		Teknisk fokus: Kropsholdning + kadence - Træningsmæssigt fokus: Tirsdag: Lange intervaller med fokus på pacing. Lørdag: Kortere intervaller med fart og styrkefokus	
Februar				Uge 5 - 5 km test (Gæt tid, den der kommer tættest på vinder) Uge 6 - 1 km test (Gæt tid, den der kommer tættest på vinder)
Marts	Teknisk fokus: Kropsposition + vejtrækning + glid/ catch - Træningsmæssigt fokus: Større differtiering i distance og intensitet. Både sprint, korte vo2max intervaller + længere tærskelserier + lange lette udholdenheds serier. Vi holder stadig fast i teknik dage, da svømning i høj grad er drevet af god teknik.	Teknisk fokus: Teknik kurser + Kadence fokus + rulleskift. Træningsmæssige fokus: Vo2max	Teknisk fokus: Kropsholdning + kadence Træningsmæssigt fokus: Tirsdag: Tærskel (kort-> længere) Lørdag: Vo2max intervaller (kort -> længere + let spændstighed)	Uge 17 - 5 km test (Gæt tid, den der kommer tættest på vinder) Uge 18 - 1 km test (Gæt tid, den der kommer tættest på vinder)
April				
Maj				1. maj Herlev triathlon Træningsweekend ca. 14 dage inden Karrabæksminde
Juni	Teknisk fokus: Kropsposition + vejtrækning (åbenvandsvejtrækning) + Orientering i OW	Teknisk fokus: Kadence fokus + rulleskift. Træningsmæssige fokus: Tærskel evt. Racepace	Teknisk fokus: Kropsholdning + kadence Træningsmæssigt fokus: Tirsdag: Tærskel (længere) Lørdag: Vo2max intervaller (længere + let spændstighed) & tærskel (langdistance)	11. juni Karrebæksminde 25. juni Aalborg triathlon 26. juni 70.3 Helsingør
Juli				
August	Træningsmæssigt fokus: Større differtiering i distance og intensitet. Både sprint, længere vo2max intervaller + længere tærskelserier + lange lette udholdenheds serier. Vi holder stadig fast i teknik dage, da svømning i høj grad er drevet af god teknik.			19. august 4-18-4 21. august Ironman Copenhagen 28. august Silkeborg triathlon
September				

Fokus-stævner

D. 1. maj - Herlev triathlon (Sprint/ Ol distance)

D. 11. juni Karrebæksminde triathlon (Klubmesterskab ¼ Ironman)

D. 26. juni - 70.3 Helsingør el. Aalborg triathlon

D. 19. august - 4-18-4 København (Klubmesterskab sprint)

D. 21. august - Ironman Copgenhagen

D. 28. august - Silkeborg triathlon ¼ Ironman el. ½ Ironman

September - DM Hold sprint



Foredrag/ Tema-træninger

- ▶ Basis crawl teknik
- ▶ Basis løbeteknik
- ▶ Kost og energi
- ▶ Open Water svømmeteknik
- ▶ Cykelteknik
- ▶ Træningsweekend
- ▶ Træningslejr

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

5 km tid	5	10	15	21,1	42,2
00.15.00	03.00	03.08	03.12	03.16	03.25
00.16.00	03.12	03.20	03.24	03.28	03.37
00.17.00	03.24	03.33	03.38	03.42	03.52
00.18.00	03.36	03.45	03.51	03.55	04.05
00.19.00	03.48	03.58	04.04	04.09	04.19
00.20.00	04.00	04.10	04.16	04.22	04.33
00.21.00	04.12	04.23	04.29	04.35	04.46
00.22.00	04.24	04.35	04.42	04.48	05.00
00.23.00	04.36	04.48	04.55	05.01	05.14
00.24.00	04.48	05.00	05.08	05.14	05.27
00.25.00	05.00	05.13	05.20	05.27	05.41
00.26.00	05.12	05.25	05.33	05.40	05.55
00.27.00	05.24	05.38	05.46	05.53	06.08
00.28.00	05.36	05.50	05.59	06.06	06.22

Pacezoner løb

Ugentligt mængde i km	Ugentlige mængde intervaller i km
20	4
30	6
40	8
50	10
60	12
70	14
80	16

Samlet mængde interval

Svømmetræning

Svømmepas:

- ▶ Mandag 90 min: Kort hårde intervaller
- ▶ Tirsdag 90 min: Kort hårde intervaller
- ▶ Onsdag 60 min: Teknik
- ▶ Torsdag 90 min: Bredde - Teknik & Elite - hårdt
- ▶ Torsdag 90 min: Begyndertræning (alle er velkomne)
- ▶ Lørdag 90 min: Bredde - Sprint & Elite - Distance
- ▶ Søndag 75 min: Bredde - Teknik & Elite - 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



Cykeltræning

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



Løbetræning

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

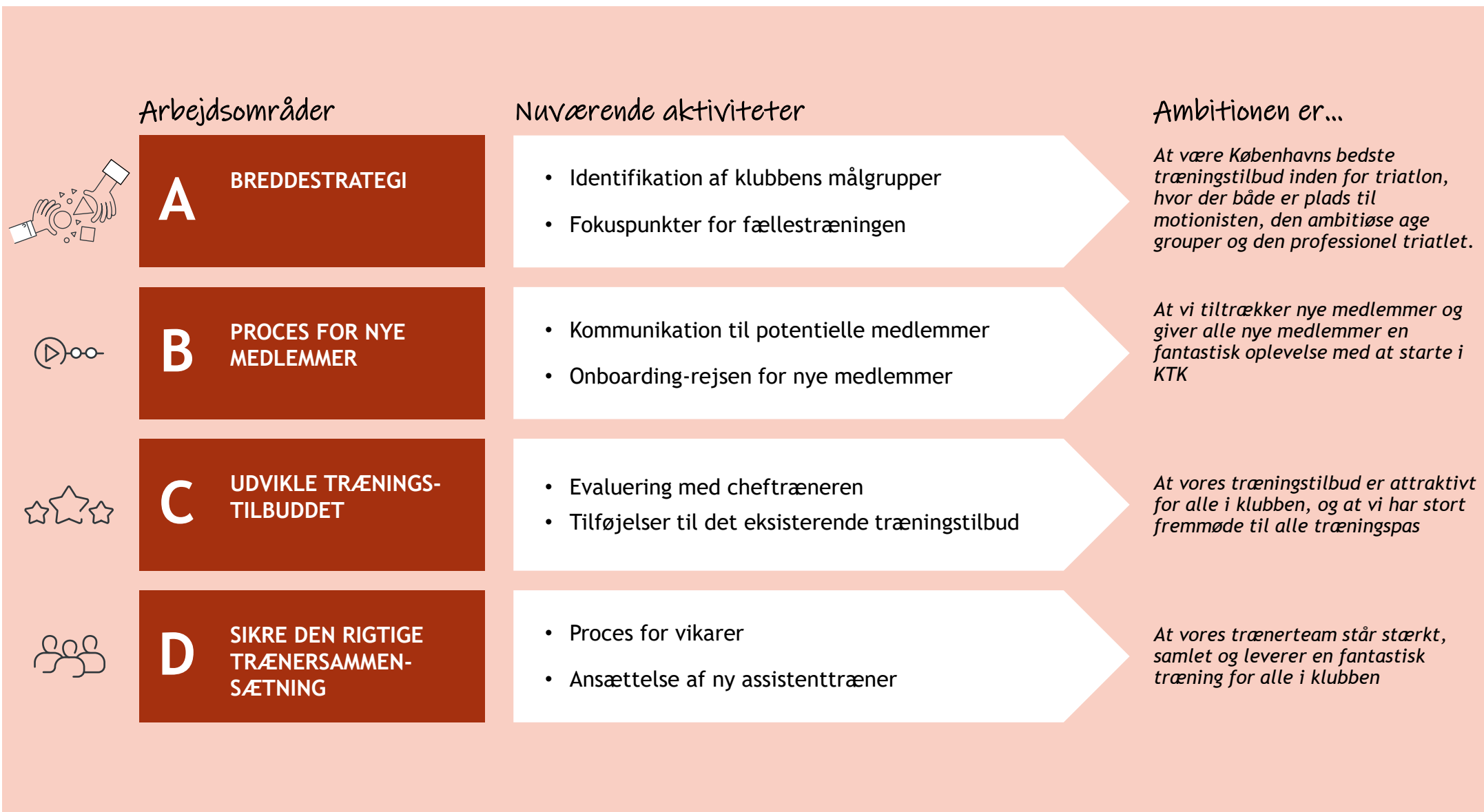
Under træning

- ▶ 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



Bestyrelsens breddestrategiarbejde

Bestyrelsen har igangsat fire arbejdsområder for at kunne indfri ambitionen om et fantastisk træningstilbud for nye og gamle klubmedlemmer



KTK86 er en klub der favner bredt - og som har rigtige dygtige atleter med forskellige ambitionsniveauer



KTK86
KØBENHAVNS TRIATHLONKLUB 1986

- Klubben skal favne forskellige ambitionsniveauer, men vi skal også være realistiske - vi har hverken størrelsen eller ressourcerne til at gøre det perfekt for alle
- Historisk har klubben altid mikset eliten og bredden - det er en speciel opsætning man ikke ser mange steder. Det vil vi bevare!
- Bestyrelsen har identificeret et behov for at gøre tilbuddet endnu stærkere for bredden - med særligt fokus på målgrupperne: motionisten og triatleten



Bestyrelsens breddestrategiarbejde har udmøntet sig i 12 fokuspunkter, der skal gennemsyre vores træningstilbud i klubben



KTK86
KØBENHAVNS TRIATHLONKLUB 1986

Inklusion og åbenhed

- ▶ Alle skal føle sig velkommen og aktivt inkluderet til træningen i KTK

Nærvær

- ▶ Alle skal opleve en tilstedeværende træner der har fokus på trænergerningen

Socialt sammenhold

- ▶ Stærkt fællesskab i klubben øger motivationen og hyggen ved at møde til træning

Feedback

- ▶ Feedback og dialog (og masser af kilometer) er fundamentalt for at vi kan udvikle os som triatleter

Grundig tekniktræning

- ▶ Træningen i klubben skal give os redskaber til at forbedre os

Opmærksomhed på den enkelte

- ▶ Alle i klubben skal opleve at blive guidet og få hjælp til at blive bedre

Varieret træning

- ▶ Træningen skal udfordre forskellige ambitionsniveauer (længde og hastighed) og være tilpasset sæsonen

Opdateret og proaktiv kommunikation

- ▶ Det skal være nemt at være medlem og at forstå, hvornår der er træning og hvad der sker i klubben

Nytænkende

- ▶ Vi skal hele tiden stræbe efter at skabe et bedre træningstilbud og ikke bare gøre, hvad vi plejer

Kreativ og sjov træning

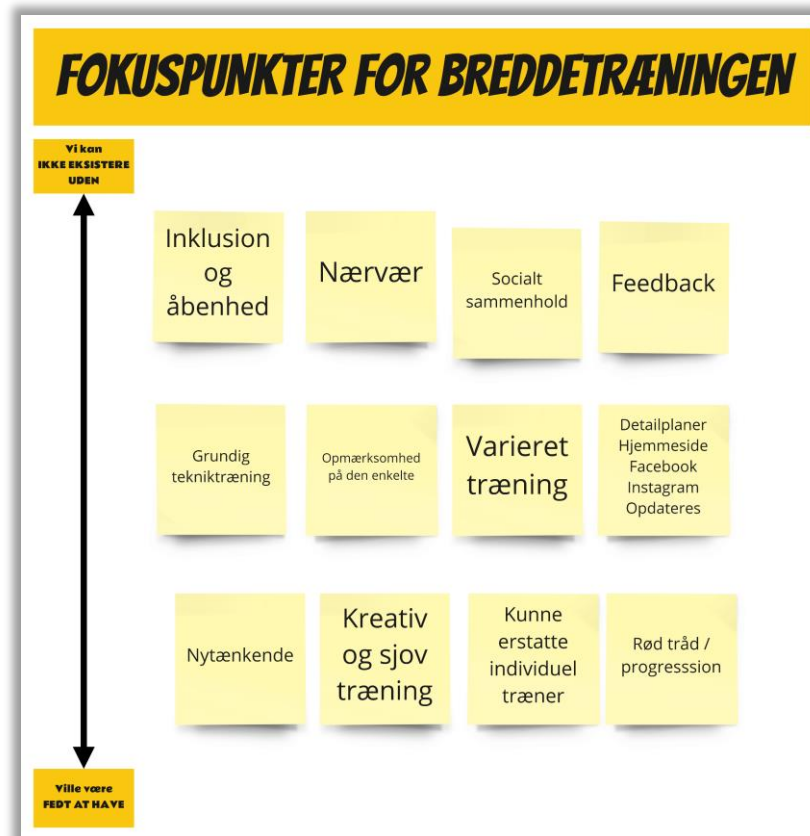
- ▶ Det skal være sjovt og inspirerende at komme til træning

Kunne erstatte individuel træner

- ▶ Det burde være nok at følge træningstilbuddet i KTK, hvis man har ambitioner om gøre det godt

Rød tråd / progression

- ▶ Træningen skal følge en sæsonplan, og vi skal have et afstemt træner-team, der har samme fokus og retning



Bestyrelsen set et behov for at styrke processen for at tiltrække nye medlemmer og give dem en god velkomst



- ▶ KTK86 har tidligere haft mere fokus på at modtage nye medlemmer på en god måde.
- ▶ Den nuværende proces er relativt minimalistisk.
- ▶ Bestyrelsen har identificeret mulige tilføjelser til den nuværende proces, og igangsat arbejdet med at styrke den fremtidige kommunikation og proces for nye medlemmer



Bestyrelsen har arbejdet med at styrke træningstilbuddet - og dermed sikre et stærkt træningstilbud, der imødekommer både eliten og bredden



KTK86
KØBENHAVNS TRIATHLONKLUB 1986

Bestyrelsen har arbejdet aktiv med at udvikle træningstilbuddet:

- ▶ Sikre spinning til vinterhalvåret - inklusive Zwift
- ▶ Torsdagsløb
- ▶ Onsdagssvømning
- ▶ Ekstra bassin til morgensvømning tirsdag og torsdag

Følgende aktiviteter er på tegnebrættet

- ▶ Ekstra træner til morgensvømning tirsdag og torsdag



Bestyrelsen har arbejdet med at styrke træningstilbuddet - og dermed sikre et stærkt træningstilbud, der imødekommer både eliten og bredden



KTK86
KØBENHAVNS TRIATHLONKLUB 1986

Proces for vikarer

- ▶ Stille krav til hvem der kan være vikarer i vores klub
- ▶ En fuld liste over vikarer indenfor hver disciplin
- ▶ Oprettelse af facegruppe til bytning af vagter
- ▶ Sikre forståelse for klubbens træninger

Ansættelse af ny assistenttræner

- ▶ For at aflaste cheftræner Jens Petersen-Bach har bestyrelsen i samarbejde med Jens ansat Mikkelt Mortensen, som skal være med til at tilsikre endnu mere fokus på bredden og højne vores kvalitet i træningen. Desuden vil Jens og Mikkelt løbende have møder hver måned omkring udarbejdelse af bl.a. detail plan samt andre projekter.





Udvalg



Træningsudvalget

Nuværende medlemmer

- ▶ Nanna Holmann
- ▶ Thor Bendix
- ▶ Benjamin Torres (bestyrelse)
- ▶ Caroline Kirk (bestyrelse)

I samarbejde med cheftrener og assistenttræner



KTK86
KØBENHAVNS TRIATHLONKLUB 1986



Overordnede opgaver

- ▶ Samarbejde med cheftræner og assistenttræner, sammensætning af træningstilbud (opfylde medlemmers ønske, tilgodese både elite og bredde)
- ▶ Planlægge træningslejr (finde tilbud, hvor, hvornår)
- ▶ Cirka 4 årlige møder, et hvert kvartal (ofte i forbindelse med træning)
- ▶ Bookning af svømmebaner, spinning (TAK til Erik)



FLERE HÆNDER!

- ▶ Brug for forskellighed i teamet, både eliten og alle fra bredden.
- ▶ Lyst til at have indflydelse på træningstilbud?
- ▶ Jo flere vi er, jo færre opgaver til den enkelte :)





Eliteudvalget

Formål og medlemmer

FORMÅL

At skabe rammerne for det optimale elitetræningsmiljø øst for Storebælt, og sikre atleternes fortsatte udvikling.

ATLETER

Magnus Ditlev
Valdemar Solok
Thor Bendix Madsen
Sif Bendix Madsen
Kristoffer Visti
Andrea Bolvig
Oliver Sahlberg
Bastian Peitersen
Gustav Palm
Jacob Lemholt

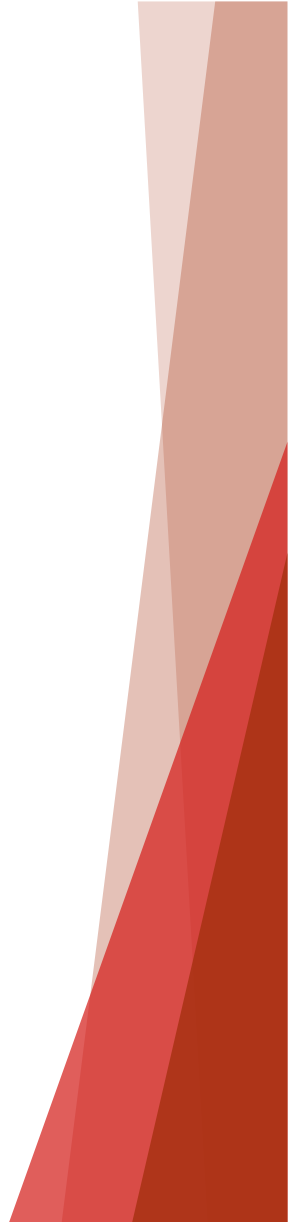
Jens Petersen-Bach
Clara Carlquist
Tobias Dahl
Cathrine Engelhardt
Mikkel H. Olsen
Jacob Frandsen
Niels Hensel
Mikkel Mortensen
+ en større gruppe sub-elite

UDVALGSMEDLEMMER

Tine Holmgaard (forperson)
Nanna Keiding
Ole Vinnergaard

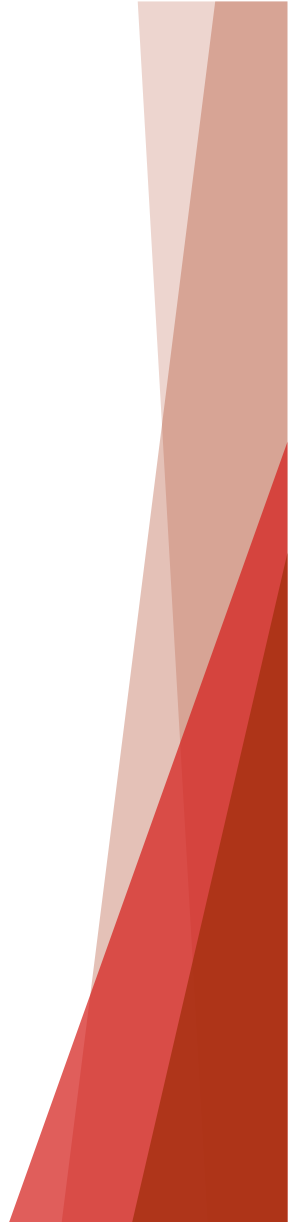
2021 HIGH-LIGHTS:

- ▶ Formelt samarbejde med Triatlon Danmark om Elitecenter Øst, det giver forpligtelser men også støttemidler (141.600 kr. for 2021)
- ▶ KTK86 Elite modtog til sæsonen 2021 100.000 kr. i støtte fra Team Copenhagen. Midlerne var specifikt målrettet etableringen af en eliteungdomstrænerfunktion
- ▶ Stærkt svømmetilbud under lockdown (delvist støttefinansieret/delvis egenbetaling)
- ▶ Jens Petersen-Bach varetager den stilling, og funktionen inkluderer aktuelt 13 atleter, der modtager personlig coaching
- ▶ På individniveau har de enkelte atleter udviklet sig enormt meget under Jens, på gruppeniveau har det, at så stor en gruppe atleter trænes af samme træner, haft meget stor betydning for fællesskabet i gruppen
- ▶ Udover den personlig coaching af de 13 atleter, står Jens PB til rådighed for alle eliteatleter til løbende sparring efter behov
- ▶ Vi har i dag en stor og stærk elitegruppe, der er synlige indenfor dansk triatlon - der bliver lagt mærke til det, vi er ved at få skabt i KTK86
- ▶ 2021 har budt på imponerende udvikling og flotte resultater til trods for at racesæsonen kun har kørt for fuld kapacitet i ca. halvdelen af sæsonen



2022 STRATEGI

- ▶ Forhåbentlig fastholde (og gerne udvide) eliteungdomstrænerfunktionen med støtte fra Team Copenhagen
- ▶ Fortsat arbejde for at skabe et stærkt elitemiljø som en integreret del af KTK86
- ▶ Styrke Elitecenter Øst i samarbejde med Triatlon Danmark (Dtrif)
- ▶ Yderligere uddannelse af Jens PB med støtte fra DIF
- ▶ Opnå flere flotte resultater nationalt såvel som internationalt



Regnskab 2021

Støttemidler, budget 2021, DKK	Budget	Realiseret	Beskrivelse
Indtægter			
Støtte Triatlon DK, Elitecenter 2021	141.600	141.600	Første rate på DKK 120.000 udbetalt ved kontraktindgåelse
Støtte Triatlon DK, Elitecenter rest 2020	7.616	7.616	
Team CPH støtte	100.000	100.000	Udbetales til klubben primo januar
Klubmidler	30.000	30.000	10.800 til elitetræner, reseten til diverse
Deltag i int. stævner (DIF midler)*	14.000	0	Usikkert om vi får disse penge
Egenbetaling lockdownsvøm	23.825	23.825	125 kr./uge pr. atlet for januar, 165 kr./uge for februar +
Indtægter, i alt	317.041	303.041	
Udgifter			
Stævnegebyr (relay + mix relay)	1.542	1542	
Sociale ting	2.000	0	
Elitetræner JPB, svøm i Flintholm	0	0	1,5 timer/uge i 16 uger (jan-april 2021)
Baneleje, Flintholm	0	0	2 x 1 timer/uge i 16 uger (jan-april 2020)
Eliteløn JPB, admin	87.075	87.075	5 timer/uge i hele 2021 = 21,5 timer/mdr
Ungdomselitetræner	124.800	124.800	Fast løn inkl. feriepenge + DKK 22.875 til udlæg
Deltag i int. stævner (DIF midler)*	14.000	0	Usikkert om vi får disse penge
Lock-down svøm, trænerløn	58.000	58.415	173,5 timer ialt frem til 6. maj 2021
Ekstra svøm elite/Team CPH baner	3.000	3037,5	Ekstra dage ud over normal klubsvøm
Core, mm (jf Team CPH støtte)	6.000	6.000	1,75 timer/uge i 20 uger
Deltagelse i seminarer, mm	10.000	12.200	
Tilskud træningslejr (DIF midler)	10.000	10.000	DKK 2.000 til Andrea, Clara, Oliver, Tobias og Visti
Udgifter, i alt	316.417	303.070	



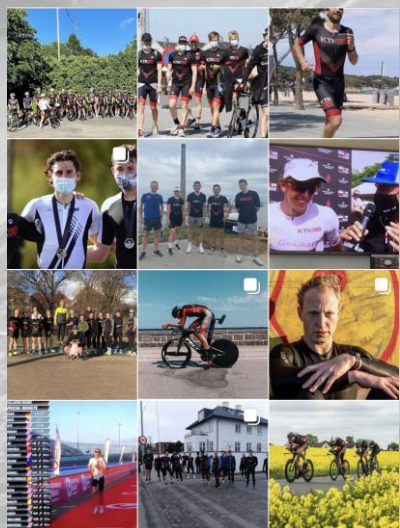
Kommunikationsudvalget aka. SoMe-udvalget

KTK86's SoMe udvalg består af

Benjamin Torres, Erik Aarslew-Jensen, Thor Bendix Madsen
Jacob Carstensen, Jennifer Bach

I udvalget har vi ansvaret for KTK's hjemmeside, vi poster løbende stories på Instagram/FB og besvarer henvendelser fra kommende medlemmer via Instagram/FB. Vi forsøger at gøre klubben synlig og attraktiv for nye, kommende medlemmer på de social medier.

Jo flere der "tagger" os, jo mere divers bliver vi – så hermed opfordring til alle.



KTK86
KØBENHAVNS TRIATHLONKLUB 1986

