

SKE och SOK Knallens triathlongrupp.

Vi är gäng triathlonintresserade killar/män och tjejer/kvinnor med koppling till simklubben Elfsborg (SKE) och SOK Knallen som träffas en gång i veckan för att utbyta erfarenheter samtala kring frågor som rör triathlon men framför allt träna och ha kul och utvecklas som triatlet.

Syftet med träningsgruppen är att vi alla tränar för att tävla i någon av triathlonsportens olika motions- eller tävlingsdistanser. Vi har alla olika målsättning men alla är tävlingsinriktade med fokus att tävla åtminstone ett par gånger under kommande säsong.

Tanken med träningen är att vi utgår från Borås Simarena där också det inledande simpasset (ca 1h) förläggs. Inriktningen på simpassen kommer att variera. Vissa pass har fokus på längre distanser och vissa på kortare sträckor. Simmassen kommer att utformas av erfarna simmare för att få bästa effekt för alla distanser.

Efter simningen kommer vi köra ett cykelpass. Cykelpassens utformning kommer variera beroende på önskemål och behov. För att hålla ihop gruppen kommer cykelpassen ofta bestå slingor där vi hela tiden har koll på varandra. Vissa pass blir korta intervaller och vissa pass längre, allt efter vår önskan.

Vi återsamlas och cyklar tillbaka till simarenan för att avsluta med ett löppass. Löppassens utformning kommer också variera, allt efter önskemål. Vanligtvis kommer en av dom aktiva att bestämma veckans löppass och cykelpass. Trevligt!

Kommunikation: Kommunikation kommer främst vara genom FB-gruppen SKE och SOK triathlon.

Krav: Du hjärtligt välkommen att delta men ett krav är då att du är medlem i SKE eller SOK Knallen och att du har ett uttalat tävlingsmål med din träning

Med Vänlig Hälsning.

Joakim Sandström SOK Knallen

Lars Wessing Simklubben Elfsborg

Jonas Söderberg Sportchef SKE