



# KIF TOREDAL TRIATHLON

## Verksamhetsplan

<b>Verksamhetsidé</b>	3
Bakgrund & mål	3
Stadgar	3
<b>Verksamhetsplan</b>	4
Medlemsavgift, bankgiro, organisationsnummer	4
Styrelsen och kontaktuppgifter	4
Revisor	5
Firmatecknare: Utöver styrelsen gemensamt:	5
Föreningens fullständiga namn är:	5
Föreningens organisationsnummer är:	5
Föreningsnummer i RF:	
53 737	5
Föreningen har sin hemort/säte:	5
Föreningen är medlem i följande specialidrottsförbund (SF):	6
Bankgiro:	6
Föreningens e-post:	6
Träningar & aktiviteter, idéer vi hade från början	6
Planering för våren 2019 (detta är startat och dessa träningar genomförs)	7
Vardagsträningar, torsdagar kl.18-19:00.	7
Tematräningar MTB, Helgträningar, söndagar kl.10-11:30.	8
Alternativa förslag och idéer:	9
Ledare	9
Materiallista	10
Facebook, Laget.se	11
Beskrivning till hemsida och sociala medier 16/3-2019	11
Medlemsavgifter 2019	12
Mapp till protokoll och minnesanteckningar	12
Bilder från träningar	12

# Verksamhetsidé

## Bakgrund & mål

Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.

### **Barn- och ungdomsidrotten ska följa FN:s konvention om barnets rättigheter (Barnkonventionen).**

KIF TOREDAL tar fasta på RF:s beskrivning av hur barnidrott bör bedrivas och har denna inriktning som ledmärke för all verksamhet.

”I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.”

KIF TOREDAL vill också:

Verka för att alla medlemmar, utifrån givna ramar, ska få idrotta på sina egna villkor. utan krav på prestation och tävlande.

Verka för att barn, ungdomar och vuxna rör på sig tillsammans.

Verka för att alla barn och vuxna känner sig sedda och inkluderade vid föreningens aktiviteter och träningstillfällen.

Verka för att skapa långsiktig rörelseglädje.

## Stadgar

[Föreningens stadgar finns att läsa på...](#)

## Verksamhetsplan

KIF TOREDAL vill främst bedriva verksamhet och aktiviteter inom idrotterna cykel, triathlon och multisport men ett flertal andra idrotter kan komma att utövas. Vi vill att tjejer och killar från 6-års ålder och uppåt, tillsammans med föräldrar och andra vuxna, ska ges möjlighet att motionera tillsammans under lättsamma former. Träningstillfällena ska vara organiserade och planerade utifrån ett barnperspektiv och genomföras med hjälp av vuxna ledare som är väl införstådda i KIF TOREDALS verksamhetsidé och målsättning. Målet är att det ska vara enkelt och kravlöst att delta på träningar och aktiviteter. Med detta menas bla att det inte ska behövas kostsam utrustning eller dyra kläder samt att det inte ställs krav på att delta med regelbundenhet. Med tiden hoppas vi kunna erbjuda låneutrustning i form av tex cykel, våtdräkt, paddels mm. Vår förhoppning är att träningarna blir en mötesplats där barn och föräldrar från närområdet träffas och umgås med rörelse och glädje i centrum. Målsättningen är också att varje träning ska avslutas med ett inslag av lek.

För att delta på träningar och aktiviteter krävs medlemskap i KIF TOREDAL. Alla är dock välkomna att prova på innan medlemskap löses.

## Medlemsavgift, bankgiro, organisationsnummer

Medlemsavgift

Barn och ungdomar 6-18 år – 150kr/år

Vuxen, över 18 år – 250kr/år

Familj – 500kr/år

I medlemskapet ingår utöver möjlighet till träning även en idrottsförsäkring i FOLKSAM som gäller vid träning och tävling samt transport till och från dessa aktiviteter.

## Styrelsen och kontaktuppgifter

Föreningen tog form under hösten 2018 och bildades officiellt i februari 2019.

### Styrelse 2019

Ordförande	Joakim Nyberg 720306-6274	070-314 55 73	<a href="mailto:joakim.nyberg@sbff.se">joakim.nyberg@sbff.se</a> , <a href="mailto:nybejo72@gmail.com">nybejo72@gmail.com</a>
Sekreterare, ledamot	Malin Nyberg, , 750223-6305,	070-439 94 06	<a href="mailto:malin.nyberg75@gmail.com">malin.nyberg75@gmail.com</a>

Kassör, ledamot	Jenny Svärd, 780613-0287	070-142 76 34	<a href="mailto:Jenny-svard@hotmail.com">Jenny-svard@hotmail.com</a> , <a href="mailto:jenny.svard@nordicfinance.com">jenny.svard@nordicfinance.com</a> ,
Ledamot	Claes Hyttñas, 730820-0331	070-832 17 51	<a href="mailto:claes@hyttnas.com">claes@hyttnas.com</a> ,

### Valberedning

Ordförande	Helena Hyttñas		
Ledamot	Anders Appelsved		

### Revisor

Lina Arverud		070-969 66 30	<a href="mailto:lina.arverud@gmail.com">lina.arverud@gmail.com</a>
--------------	--	---------------	--

### Firmatecknare: Utöver styrelsen gemensamt:

Enskilt ordförande ( Joakim Nyberg). Kassör (Jenny Svärd) har enskilt rätt att sköta bankärenden vilket kan innebära öppnande av bankkonto och löpande bankärenden.

### Föreningens fullständiga namn är:

Kamrat- och Idrottsföreningen TOREDAL, förkortas KIF TOREDAL.

### Föreningens organisationsnummer är:

802521-6659

### Föreningsnummer i RF:

53 737

### Föreningen har sin hemort/säte:

området Toredal i Salems kommun.

Föreningen är medlem i följande specialidrottsförbund (SF):

Svenska Triathlonförbundet (distrikt öst)

och är därigenom även ansluten till Sveriges Riksidrottsförbund (RF).

Bankgiro:

Bg 160-0071

Föreningens e-post:

[kiftoredal@gmail.com](mailto:kiftoredal@gmail.com)

Malin och Joakim bevakar denna. Automatiskt svar ges när man mejlar adressen.

**Automatsvar är inställt:**

*Hej*

*Tack för ditt mejl.*

*Vi återkommer så snart vi har möjlighet.*

*Med vänliga hälsningar*

*/ admin KIF Toreadal*

*För mer information om verksamheten se:*

<https://www.facebook.com/groups/391469897906623/?ref=bookmarks>

## Träningar & aktiviteter, idéer vi hade från början

Under vår och höst är målsättningen att genomföra två träningar/aktiviteter i veckan, en vardag och en helgdag.

På en vardag i veckan kommer träning att genomföras i anslutning till multiplanen vid Toredals förskola, även kallad "Bubblan". Träningen kommer att vara ca 60 min lång. Vid detta tillfälle kommer inriktningen att vara triathlon och multisport och träningen kommer att innehålla flera olika moment. Genom olika övningar kommer vi att träna upp färdigheter som tex uthållighet, styrka, smidighet, koordination, balans mm. Målet är att vi ska prova löpning, cykling, orientering och simning i olika former samt varianter av hinderbanor mm. Vi hoppas även kunna genomföra korta workout/aerobicspass i olika former anpassade för barn och vuxna. Målsättningen är att minst en gång under vår och höst ge möjlighet till simträning i Salems simhall. Som avslutning på vårens aktiviteter finns planer på att arrangera en familje-/lagstafett med flera ingående grenar, likt ett utökat triathlon (Toredalsrundan). Innan sommaruppehållet finns även möjlighet att prova på att genomföra en triathlon enligt Svenska triathlonförbundets koncept Tri4Fun där alla barn från 6 år är välkomna. Dessa tävlingar genomförs i Linköping (16 juni) och Uppsala (9 juni).

Under vår och höst är målsättningen att genomföra familjeträning i MTB på lördagar eller söndagar. Träningen kommer att vara ca 90 min lång inklusive en fikapaus. Denna träning kommer att utgå från Ersboda 4H-gård eller parkeringen vid Nytorpsspåret. Fokus ligger på att hitta glädjen i att cykla tillsammans med andra och träningarna är i första hand inriktade på teknik och balans. Vi kommer att cykla på grusvägar och stigar och vid behov dela upp gruppen efter önskemål och nivå. Det går att cykla på de flesta cyklar men det underlättar om modellen är av typen mountainbike (MTB) med lite grövre däck samt har ett antal växlar. Målsättningen är att avsluta varje termin med en "prova-på-tävling" för alla barn och vuxna som vill utmana sig själv på en snitslad slinga. Denna aktivitet kan komma att genomföras som en del av Toredalsrundan.

## Planering för våren 2019 (detta är startat och dessa träningar genomförs)

### **Ledord:**

Rörelseglädje  
Kamratskap  
Barnet i centrum

Vi som ledare ska vara noga med att se alla barn och vuxna och aktivt bekräfta dem varje träningstillfälle. Detta görs genom att vi kan alla barns namn, vi använder namnen så ofta det känns naturligt, vi uppmuntrar, tittar i ögonen, pratar med, frågar hur de mår, småpratar när vi kan, är noga med att välkomna och säga hejdå. Vi lyssnar, känner in och anpassar träningen efter den grupp vi har. Vi uttrycker även vikten av att vi endast tävlar med oss själva och när vi genomför stafett, tävling eller lekar (evighetslekar) är det alltid alla som vinner. Vi är noga med hur vi uttrycker oss vid dessa tillfällen. Vi uppmuntrar alla medlemmar att uppmuntra varandra och vi försöker skapa tillfällen för dem att interagera med varandra. Rörelseglädje, kamratskap och barnet i centrum är grunden i den kultur vi skapar gemensamt.

### Vardagsträningar, torsdagar kl.18-19:00.

April: 18, 25  
Maj: 2, 9, 16, 23  
Juni: 6, 13

Varje träning börjar alltid med att alla får säga sitt namn. Därefter joggar vi runt på en avgränsad yta och hälsar på varandra genom high five. Vi värmer upp med lite jogg, några styrkeövningar, några balansövningar och dynamisk stretch. Därefter delar vi upp oss, hälften kör cykelhinderbana, hälften kör löphinderbana. Barn och vuxna väljer själva vad de vill göra, vilka hinder de vill göra och hur många varv de vill köra. Vissa kanske bara vill köra cykel och andra bara löpning, då är det helt ok. Efter ca 15 min byter vi sida. Vi avslutar tillsammans (vuxna och barn) med en evighetslek. Därefter har vi nedvarvning med balansövningar och stretch. Till sist samlas vi i ring, händerna i mitten och säga "åååå, K,I,F"

## Tematräningar

Löpning - hinderbana	Cykel - hinderbana
<b>Teknik</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Löpskolning (armpendling, löpsteg, lutning/ hållning)</li><li>- hinderbana med fokus på teknik</li><li>- Höftövningar</li></ul>	<b>Teknik</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cykeln: inställningar, åkställningar.</li><li>- Planering av vägval</li><li>- Reglering av hastighet</li><li>- Uppför- och nedförskörning. Dropp.</li><li>- Kurvteknik</li><li>- Cykling på olika underlag</li></ul>
<b>Balans</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Löpskolning med fokus på balans och rörlighet</li><li>- Hinderbana med fokus på balans</li></ul>	<b>Balans</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lär känna din cykel</li><li>- Cykelkontroll - split vision</li><li>- Kroppskontroll</li><li>- Tyngdpunkt på cykeln</li><li>- Balans och fart</li><li>- Cykla långsamt, svåra partier i skogen</li></ul>
<b>Distans</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fokus på att orka löpa lite längre</li><li>- Trail och hinderbana i ett</li></ul>	<b>Distans</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hinderbana tillsammans med att cykla en längre sträcka.</li><li>- Vi cyklar en planerad sträcka.</li></ul>

Tematräningar MTB, Helgträningar, söndagar kl.10-11:30.

April: 14, 21, 28

Maj: 5, 12, 19, 26

Juni: 9

Varje träning börjar med att alla får säga sitt namn. Därefter kör vi balansövning där alla cyklar långsamt runt på en avgränsad plats och hejar på varandra genom att vinka eller göra high five. Därefter cyklar vi till gamla "pilbågsbanan" och gör en teknik/balansbana med övningar. Efter banan delar vi in oss i grupper och cyklar iväg ut i skogen och tränar på dagens tema. En grupp cyklar en kortare sträcka, allt går lite långsammare och teknikövningarna är något lättare. En grupp cyklar något längre, allt går lite snabbare och teknikövningarna är något svårare. Varje träning avslutas först med fika och sedan en stafett. Sista samlas vi i ring, händerna i mitten och vi säger tillsammans 1, 2, 3, M, T, B.

### 1. Teknik

- Cykeln: inställningar, åkställningar.



- Planering av vägval
- Reglering av hastighet
- Uppför- och nedförskörning. Dropp.
- Kurvteknik
- Cykling på olika underlag
- Hopp över stockar/pinnar/hinder

## 2. **Balans**

- Lär känna din cykel
- Cykelkontroll - split vision
- Kroppskontroll
- Tyngdpunkt på cykeln
- Balans och fart
- Cykla långsamt, svåra partier i skogen

## 3. **Distans**

- Indelning i grupper.
- Vi cyklar en planerad längre sträcka.

Avslutning på säsongen i form av en lekfull MTB-tävling och Triathlonkamp kan också komma att genomföras.

Alternativa förslag och idéer:

### **Alternativ idé - hösttermin?**

Fortfarande en idé/ har ej verkställts än.

Under vinterhalvåret:

Hyra bana i simhallen och lära oss frisim.

Gästtränare bjuds in.

1. Kajaking/kanot
2. Yoga
3. "Aerobics"
4. Crossfit
5. Parkour
6. Brottning

Multisport tävling

1. Löpning: stadsorientering
2. Cykel med två klurstationer
3. Simma runt en boj

## Ledare

Vardagsträningar: Joakim, Malin, Jenny, Claes

Helgträningar: Joakim, Malin, Anders, Claes

## Materiallista

Länk till [materiallista](#). Kostnader redovisas för i budgeten.

### Detta är införskaffat VT2019

**Materialpaket, beställt 2019-03-21. Ersättning via Idrottslyftet.**

#### 1. Materialpaket cykel-löp (ca 2 200kr)

Det här materialpaketet kan användas till triathlonträning utomhus och fungerar också bra att använda när man tränar inomhus i idrottshall på vintern.

Innehåll:

2 st visselpipor

2 uppsättningar med 50 kinahattar i olika färger

12 stora kombinationskoner

10 st skurna koner med käppar

12 st långa käppar, 120 cm (som passar till kombinationskonerna)

1 st hopprep 12-pack

1 träningskit i väska med 6 låga häckar, kombin.stege och 12 skurna koner.

Användningsområden: Cykel, löpning, hinderbanor, teknikbanor, växlingsområden, lekar, avspärrning osv.

Beställningen och betalningen görs av föreningen direkt till leverantören.

Fakturakopia bifogas som pdf i återrapporten.

Leverantör: Bobokonen.se

Beställningen mailas till [order@bobokonen.se](mailto:order@bobokonen.se) ange "STF Cykel-löppaket"

STF-föreningar kan även beställa materialpaketen utan Idrottslyftsbidrag till STF:s partnerpris ca 2200 kr inkl. moms och frakt (Normalt pris ca 2600 kr)

2. Material till hinder för cykel. Joakim har byggt ett tiotal olika hinder till teknikbana för cykel. Vi har även fått däck skänkta till oss från Tovalla Bil (10st).

3. Inköpta västar och t-shirtar till ledarna (med tryck KIF Toredal) är införskaffade. Så även T-shirts för barnen som vi kommer att sälja till självkostnadspris.

4. Tre stycken låncyklar har köpts in sponsrade av Cykeltjänst i Södertälje och SISU Stockholmsidrotten.

5. Inköpt logga.

#### Följande behöver vi framöver:

Tidtagarur

Musikanläggning

Våtdräkter/ swimsuit

Paddels (materialpaket simning?)

Säkerhetsutrustning:

- Livboj, "banan"

- Akutväska – första hjälpen, lindor, kylpåsar

## Facebook, Laget.se

Evenemang läggs in varje vecka på FB och i förlängningen även på laget.se. Där lägger vi även upp bilder och filmer från träningarna.

Facebook-sida: [Kamrat- och Idrottsföreningen Toredal](#)

Joakim administrerar sidan.

Facebook-sida: Offentlig. KIF Toredal

[https://www.facebook.com/pg/KIF-Toredal-308075903197423/posts/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/KIF-Toredal-308075903197423/posts/?ref=page_internal)

Malin administrerar denna.

Hemsida:

<https://idrottonline.se/KIFToredal-Triathlon/>

Joakim administrerar denna.

Instagram:

kif\_toredal

Claes administrerar denna.

Laget.se

<https://www.laget.se/trithlon>

Här hjälps vi åt.

## Beskrivning till hemsida och sociala medier 16/3-2019

KIF Toredal Triathlon bildades hösten 2018 och kommer 2019 bedriva cykelträning och triathlon/multisportträning för barn från 6 års ålder, ungdomar och vuxna.

På söndagar kl.10 träffas vi och har kul tillsammans på cykeln i området kring Ersboda 4H-gård. Tanken är att barn, ungdomar och vuxna ska kunna träna tillsammans och utvecklas i egen takt. Fokus ligger på teknik, balans och glädje.

På torsdagar kl.18 kommer vi att arrangera triathlon/multisportträning för barn, ungdomar och vuxna vid Bubblan multiplan i Toredal. Målet är att barn från 6 års ålder, ungdomar och vuxna ska ges möjlighet att motionera tillsammans under lättsamma former, utan krav på prestation eller tävlande. Träningarna kommer innehålla många olika motionsformer men ha en viss inriktning mot löpning, cykling och simning i olika former.

Evenemangsinbjudningar kommer att skapas för varje träningsträff.

Medlemskap i KIF Toredal kommer att krävas för att delta på träningarna. Alla är såklart välkomna att komma prova ett par tillfällen först.

### **Inlägg på FB 10/3- 2019**

Hej!

Våren börjar så sakteligen göra entré igen och många av oss börjar längta efter att få ge sig ut och cykla igen. I slutet av förra säsongen berättade vi om planerna att starta en ny förening. Det

har nu skett och vi kommer att fortsätta med samma upplägg och inriktning även denna säsong men nu under namnet Kamrat- och Idrottsföreningen Toredal.

Målet är att dra igång familjeträningen igen söndag den 14/4. Likt tidigare kommer ett evenemang skapas för varje träningstillfälle så håll utkik när det närmar sig. Berätta gärna om vår verksamhet och tipsa nya cykelsugna att komma och prova.

Vi ses!

Joakim & Malin

### **Inlägg på FB 10/3-2019**

KIF Toredal Triathlon bildades hösten 2018 och kommer att bedriva cykelträning för barn, ungdomar och vuxna. Målet är att regelbundet träffas och ha kul tillsammans på cykeln i området kring Ersboda 4H-gård samt Nytorpsspåret. Tanken är att barn, ungdomar och vuxna ska kunna träna tillsammans och utvecklas i egen takt. Fokus ligger på teknik, balans och glädje. Kolla evenemangsinbjudningar för träningsträffar - målet är att träffas varje söndag och ibland någon vardagkväll.

Välkomna!

Kontaktperson KIF Toredal

Joakim Nyberg

nybejo72@gmail.com

Tel.nr 070-314 55 73

## **Medlemsavgifter 2019**

Barn och ungdom: 150 kr/år

Vuxen: 250 kr/år

Familjemedlemskap: 500 kr/år

Medlemsavgiften betalas in till KIF Toredal på Bg 160-0071. Skicka även ett mejl till kiftoredal@gmail.com med namn, personnummer samt telefonnummer till samtliga medlemmar.

Kontaktperson KIF Toredal: Joakim Nyberg, kiftoredal@gmail.com

Tel.nr 070-314 55 73

## **Mapp till protokoll och minnesanteckningar**

[Länk](#)

## **Bilder från träningar**

<https://photos.app.goo.gl/166om1ka6F4dzyFA8>

<https://photos.app.goo.gl/NTUZmjsq8PFjivBt7>  
<https://photos.app.goo.gl/2p3nggi9gR5my83g7>













Nu är låncyklarna hämtade på Cykeltjänst i Södertälje hos Jörgen & Anders. Om ni behöver service, tillbehör eller ny cykel är detta ett bra ställe att åka till. Dessutom får alla medlemmar i KIF 10% rabatt. Det är toppen tycker vi 😊👍. Bidraget till cyklarna har vi fått genom ett idrottslyftprojekt via Stockholmsidrotten, SISU.





EST.  2018

**KIF TOREDAL**

TRIATHLON  
Rönneå

**KOM OCH TRÄNA OCH HA KUL MED OSS!**

**Ny idrottsförening i närområdet**  
1 april drar vi igång familjetränningar i mountainbike och triathlon/multisport i Rönneå – hoppas ni vill komma. Vi vänder oss till alla barn, ungdomar och vuxna som vill röra på sig tillsammans utan krav på prestation eller tävlande. Vilken idrott eller träningsform som utövas är inte det viktigaste, fokus ligger på att hitta rörelseglädje. Vår huvudgren är triathlon dvs löpning, cykling och simning men vi kommer att variera oss efter möjlighet och önskemål.

På söndagar träffas vi vid Ersboda 4H-gård och cyklar mountainbike tillsammans på stigar och grusvägar. Inriktningen är balans, teknik och cykelglädje.

På torsdagar ses vi vid Bubblan och kör löp- och cykelövningar, styrkepass, orientering, hinderbanor mm. En torsdag under våren åker vi till simhallen och kör simteknik.

Kom själv, tillsammans med din kompis eller varför inte hela familjen.

Välkomna!  
Joakim, Malin, Jenny, Claes & Anders



**Våren 2019**

**Familjetränning  
Triathlon/Multisport**  
Torsdagar kl.18-19.  
Samling:  
Bubblan, Toreadal.  
April: 18, 25  
Maj: 2, 9, 16, 23  
Juni: 6, 13

**Utrustning:**  
Ömma kläder, cykel (ej krav) samt vattenflaska.

**Familjetränning MTB**  
Söndagar kl.10-11.30  
Samling:  
Ersboda 4H-gård.  
April: 14, 21, 28  
Maj: 5, 12, 19, 26  
Juni: 9

**Utrustning:**  
Cykel (MTB), hjälm, fika samt vattenflaska.

**VILL DU VETA MER?**  
Blå medlem i Facebookgruppen: Kamrat- och idrottsföreningen Toreadal

Hemsida:  
<https://kifrottonline.se/>  
KIF Toreadal Triathlon

E-post:  
[kiftoredal@gmail.com](mailto:kiftoredal@gmail.com)

Kontakt: Joakim Nyberg  
Tel: 070-314 55 73