

# TRIATLON'S *UAF*

Opstartsmøde 25. februar 2026



# Erfaringer fra Triatlon's Uge 2025

## Stærke resultater

- 28 klubber
- 551 deltagere ved introaften
- 311 nye medlemmer
- 83% af alle nye medlemmer er i klubber, der var med i Triatlon's Uge

## Vigtig læring

- Introaften og introforløb øger deltagelse.
- Eget videoindhold fra klubberne giver over 5x flere tilmeldte end generisk videomateriale. Personlig tilgang og autenticitet er nøglen til engagement og interesse.

## Det sagde deltagerne om, hvad der fungerede godt

- Trænerkvalitet og feedback
- God modtagelse og trygt miljø at starte med andre nye
- Niveauinddeling og plads til alle, også andre nye i sporten
- God struktur og løbende kommunikation
- Gode træningsmuligheder og sociale arrangementer undervejs styrkede fællesskabet

[Erfaringer fra 2025](#)



KOM TIL  
**GRATIS**  
ARRANGEMENTER



Hej, vi er tri-atleter i Rødekro Tri & Motion



DANMARKS  
SEJESTE UGE  
VENTER



Hillerød Tri 2025 - Fotonørderne

# Triatlon's Uge 2026

## Nyt i 2026

- Projektaftalen med DIF og Nathalie er desværre ophørt, men pga. af resultaterne i 2025 og en forventning om, at det er noget, som mange klubber efterspørger, tilbyder Triatlon Danmark at betale for eksperthjælp til annoncering for de deltagende klubber i 2026.
- Annonceringskroner skal klubber selv betale i 2026.
  - Betal selv for annoncering // TD læger ud (+25 % moms).

## Vigtige datoer

- **28 juni:** Materiale og informationer om infoaften + introforløb sendes til Nathalie (først til mølle princip, får Nathalie informationer for sent kan I risikere at hun ikke har tid til at hjælpe).
- **24. august:** Annoncering starter
- **21. september:** Triatlon's Uge (uge 39).

## Hvad så nu?

- Tag billeder og videoer til træninger/arrangementer
- Fastsæt gerne dato for intoaften
- Overvej rammerne for introforløb: antal uger, træninger, afsluttende socialt arrangement
- Uddannelse af flere trænere?
- Fondsmidler hos DIF og DGI Foreningspuljen



# DIF og DGI's Foreningspulje

## Søg økonomisk støtte til fællesskab og udvikling i idrætsforeninger

Foreningspuljens mål er at støtte hverdagens fællesskaber i idrætsforeningerne og skabe rum til udvikling. Hvert år uddeler puljen cirka 50 mio. kroner.

Næste deadline: **31. marts**

Eksempler på bevillinger

- Udlånscykler til nye medlemmer (indkøb af materiel)
- Motivu (klubvideo + aktiv på platform for prøvetræninger)
- Særlig indsats for rekruttering af medlemmer

[DGI | Søg økonomisk støtte i Foreningspuljen hos DGI og DIF](#)

# Kommende træneruddannelser

## Trænerkursus: Cykling 1



### Invitation til vores trænermodul Cykling 1

Vi er glade for igen i år at udbyde vores trænerkursus Cykling 1. Kurset er for dig, der gerne vil undervise som cykeltræner i en triatlonklub.

#### Formål

Formålet med kurset er at give deltagerne basisviden om cykletræning for at kunne udvikle triatleternes tekniske og konditionelle niveau for begyndere/uerfarne triatleter.

#### Læringsmål

Efter kurset er målet at deltagerne er i stand til:

- At forberede, gennemføre og evaluere et cykletræningsprogram i sin helhed, der er tilpasset atleternes niveau
- At udvikle atleternes cykletekniske færdigheder
- At kunne organisere en gruppekørsel for et hold med forskellige niveauer som kan styrke klubbens fællesskab
- At få kendskab til grundlæggende sikkerhedsregler, cykelmekanik og cykelindstillinger for cykletræningen
- At være en aktiv og motiverende træner ved cykletræningen
- At kunne forklare og kommunikere træningsmål og træningsindhold for atleterne i forbindelse med en cykletræning

Pris: 400 kr.

### Cykling 1

- 25. april
- Nyborg
- Kl. 10.00-15.00

[Klubmodul.dk](http://klubmodul.dk) - Nem klubadministration

## Trænerkursus: Åbentvandsvømning 1



### Invitation til vores trænermodul Åbentvandsvømning 1

Vi har glæden af at invitere dig til vores træneruddannelsesmodul Åbentvandsvømning 1, d. 28. juni 2026 i Skanderborg/Stilling.

#### Formål:

Formålet med kurset er at give deltagerne basisviden om hvordan en åbentvandstræning (i sø) kan blive gennemført for uerfarne/ begynder triatleter.

#### Læringsmål:

Efter kurset er målet at deltagerne er i stand til:

- At kende de sikkerhedsmæssige aspekter der er vigtige for at kunne gennemføre en åbentvandstræning.
- At kunne give uerfarne/ begynder triatleter en god oplevelse og sikkerhed i at træne i åbent vand.
- At kunne gennemføre og organisere en åbentvandstræning for triatleter med forskellige erfaringsniveauer
- At kunne udarbejde et åbentvandstræningspas der udvikler triatleternes konditionelle og tekniske niveau for åbentvandsvømning.
- At kunne reflektere over egen praksis for at kunne justere et åbentvandstræningspas med triatleter på forskellige niveauer.

Pris: 400 kr.

### Åbentvandsvømning 1

- 28. juni
- Stilling/Skanderborg
- Kl. 10.00-15.00

[Klubmodul.dk](http://klubmodul.dk) - Nem klubadministration

# Triatlon's Uge 2026

Ved I allerede nu, at jeres klub ønsker at deltage i Triatlon's Uge 2026, så skriv jer op her:

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Sjj2krSXcPGeeECPc9Ekde6Nen5RlPGn4UYc ytus4\\_Q/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Sjj2krSXcPGeeECPc9Ekde6Nen5RlPGn4UYc ytus4_Q/edit?usp=sharing)

Det vil være en stor hjælp for os i den videre planlægning og gøre dialogen med jer klubber mere målrettet.

Tak for jeres tid. Vi håber I vil være med i Triatlon's Uge 2026!

