

Triathlon Västs forum

För att kunna utnyttja forumets funktioner krävs att man har ett konto och alltid är inloggad.

1. Skapa aktivitet

Gå in på rätt forum för ditt ämne och välj **New Topic** för att skapa en aktivitet.

Träning

2. Träningspass (gäller endast Träningsforumet)

Träningspass arrangerade av klubben namnges Klubbpass, så att nykomlingar och gäster kan se skillnad.

Klubbpass Delsjön 15 juli

Träningschema med fasta träningstider finns under huvudlänken **Träning**.

Start | Om Klubben | **Träning** | Tävling | Ungdomssektionen | Forum

Sök på sidan

Fasta träningstider
 Tränarråd
 Lagtempo
 Simning i Delsjön

Fasta träningstider
 Chriss

3. Datumformat

Datumformat **dd mån** används (ex 1 jan) för att minska förvirring med utländska datumformat.

Klubbpass Delsjön **15 juli**

4. Texteditor

Texteditorn innehåller en del funktioner som fet och kursiv text, lista, lägga till länk, bild, etc.

POST A NEW TOPIC

Subject:

B / *i* / u Quote Code List List= [*] Img URL Flash Normal Font colour

Länk

Välj **URL** för att lägga till en länk. **[url]** och **[/url]** visas i textfältet, placera länkadressen däremellan, utan mellanslag.

POST A NEW TOPIC

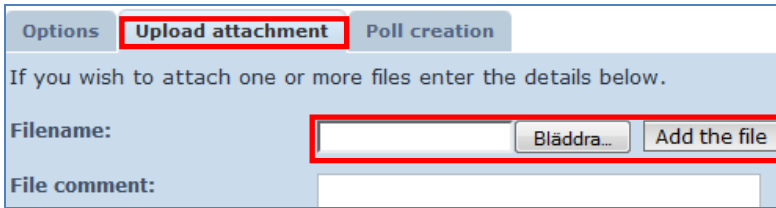
Subject:

B / *i* / u Quote Code List List= [*] Img **URL** Flash Nor

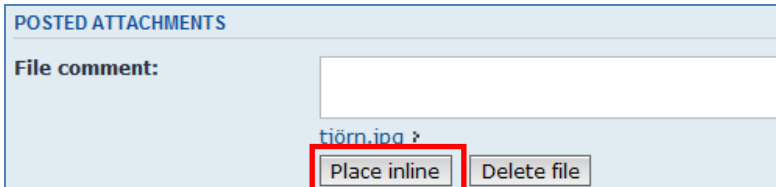
[url]http://www.letour.fr/us/homepage_courseTDF.htm**[/url]**

Bild

Välj **Upload attachment** för att lägga till en bild eller annan fil. Leta upp filen med **Bläddra** och välj **Add the file**.

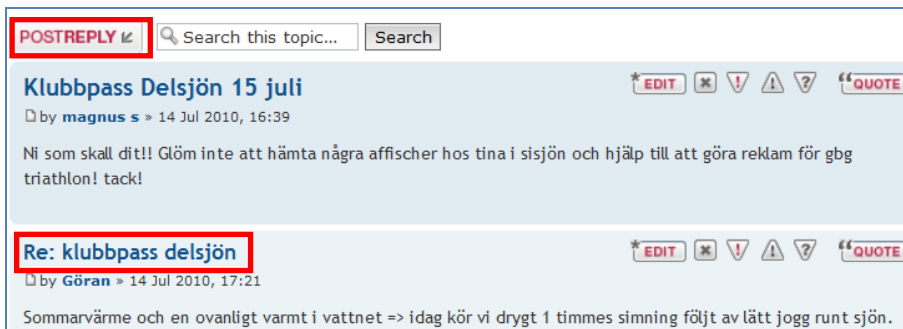


Välj **Place inline** för att bilden ska hamna i textfältet.



5. Inlägg

Välj **POSTREPLY** i aktivitetens beskrivning för att göra ett inlägg.



Beskrivning

Inlägg

Inlägg till inlägg

Man kan även göra ett inlägg till någon annans inlägg. Välj **QUOTE** i inlägget du vill kommentera.



Inlägg att kommentera

Inlägg till inlägg.

Kopia av inlägget visas ovanför det nya inlägget.

6. Datumordning

Sticky är en flagga för hur länge en aktivitet ska ha prioritet i listan av trådar. Räkna ut antal dagar som aktiviteten ska vara aktuell och sätt det som siffra för sticky-dagar. På så sätt skapas en datumordning av aktiviteterna. Antalet dagar räknas alltid från det datum aktiviteten skapades, även om det redigeras i efterhand.


Change topic type to: Normal Sticky Announce Global

Stick topic for: Days
Enter 0 or leave blank for a never ending Sticky

En aktivitet med sticky har ikonen av ett nyckelhål.

TOPICS	REPLIES	VIEWS
 Klubbpass Delsjön 15 juli by magnus s » 14 Jul 2010, 16:39	2	58

När antalet sticky-dagar har passerat hamnar aktiviteten under listan och nyckelhålsikonen byts mot en ring.

 Klubbpass: Sommarsim Lundbybadet 13 juli by Chriss » 29 Jun 2010, 15:20	3	87
--	---	----

7. Notifiering via mejl

Man kan prenumera på allt som händer i ett forum och/eller ett ämne (topic) i ett forum (förutsatt att det finns en mejladress angiven till ditt konto på fourmet).

Välj vad du vill prenumenera på och klicka på länken "Subscribe form/topic" längst ned på sidan:





[Board index](#) [Subscribe forum](#) Status ändras till: [Board index](#) [Unsubscribe forum](#)

När nästa inlägg/topic skapas får du ett mejl med en länk till det. Man kan när som helst ändra tillbaka.

8. Tips & Tricks

Hitta i forumen

Man kan lätt se om jag har nya, olästa inlägg. Dels har forumet som innehåller ett oläst inlägg en rödmarkerad ikon. Man kan även välja någon av snabbänkarna **View unanswered**, **unread**, **new posts** och **active topics** för hitta obesvarade, olästa och senaste inlägg. I högermarginalen syns vem som har gjort det senaste inlägget och vilken tid. Välj **Mark forums read** för att avmarkera nya inlägg utan att behöva läsa dom.

FORUM	TOPICS	POSTS	LAST POST
 Träning Här pratar vi om gemensamma träningspass.	16	52	by Chriss  14 Jul 2010, 23:15
 Tävling Tävlingar diskuteras här.	22	117	by annikaeolsson@hotmail.com  15 Jul 2010, 16:29
 Köp/Sälj/Byt/Skänk/Låna Alla sorters annonser.	3	3	by Erik Arnström  01 Jul 2010, 22:56
 Klubben/hemsidan Information och frågor om föreningen och hemsidan.	4	18	by Chriss  12 Jul 2010, 09:40
 För medlemmar Diskussioner och information för medlemmar i Triathlon Väst	3	4	by Chriss  08 Jul 2010, 22:22
 Öppet forum Alla får skriva här (som den gamla gästboken)	7	25	by PeterR  15 Jul 2010, 19:06

Länk hemsida

Klicka på länken för att komma från forumet till hemsidan.

phpBB Triathlon Väst
creating communities
Tillbaka till hemsidan
Search... Search
Advanced search
Board index

Snabblänk mellan forum

Välj forum i rulllisten för snabbt komma till annat forum.

Distanscykling, 15 juli
1 post • Page 1 of 1
POSTREPLY Search this topic... Search
Distanscykling, 15 juli
by Rosebuddy » 13 Jul 2010, 16:15
Jag kör från Gbg till Halmstad torsdag eftermiddag (>16.00). Hör av dig på 0705832033 om du vill hänga på en bit!
No Guts - No Glory
Rosebuddy
Posts: 14
Joined: 01 Jul 2010, 16:14
Return to Träning
WHO IS ONLINE
Users browsing this forum: Chrissie and 0 guests
Board index Subscribe topic Bookmark topic
The team • Delete all board cookies
Powered by phpBB © 2000, 2002, 2005, 2007 phpBB Group

Forumsinfo

I vissa forum finns särskild information om hur just det forumet fungerar. Ligger ovanför listan av aktiviteter. Information uppdateras, se till att hålla dig uppdaterad!

ANNOUNCEMENTS	REPLIES	VIEWS	LAST POST
Om Tävlingsforumet by Erik Arnström » 08 Jul 2010, 23:28	0	64	by Erik Arnström 08 Jul 2010, 23:28

Ikoner

Ikon	Beskrivning	Förklaring
	Ikon med stjärna	Aktivitet skapad av mig
	Rödmarkerad ikon	Oläst aktivitet
	Nyckelhål med stjärna	Aktivitet med sticky aktiverad, skapad av mig
	Nyckelhål	Aktivitet med sticky aktiverad, skapad av annan medlem.
	Ring med stjärna	Aktivitet utan sticky, skapad av mig.
	Ring	Aktivitet utan sticky, skapad av annan medlem.
	Informations- <i>I</i>	Information om hur ett forum fungerar.

Forumslistning på startsida

På hemsidan finns en puff som hämtar info från Tränings- och Tävlingsforumen.

Triathlon Väst
sim.cykel.löp - sedan '89

Start | Om Klubben | Träning | Tävlning | Ungdomssektionen | Forum

Sök på sidan

Search

Aktuellt

Nya hemsidan
Anders Nilsson-stipendiet

Göteborg Triathlon 2010

Göteborg triathlon

Storslam på SM
juli 11th, 2010 | Author: Chrissi

Vilken dag när SM/RM på olympisk distans* avgjordes i Örserum i lördags. Triathlon Väst var där och dominerade med 35 klubbmedlemmar på startlinjen!!! Stor premiärdeg för många, för säsong eller första tävling. Med kuperad cykelbana, skvalpig sjö och tryckande värme (33 grader) var det en tuff dag på jobbet...Någon kom på den briljanta idén att svelta sig med ett dopp under löpningen när banan passerade stranden vid sjön Ören.

Foto: bjorn@redriksson.se
*1500m sim, 40km cykel, 10km löp

Read the rest of this entry »

Posted in Allmänt | Tags: Tävlning | Comments Closed

Länkar

Funbeat
Slowtwitch
Svensk Triathlon

Sponsorer

bikeplace.se

Aktivitus
Teeknik & Coaching

MORMAII

newline
runners. walk. cycle. tri.

maxim
KÄRLEK. HÄLSNINGAR.

LÖP&SKO

Träning • Klubbpass Delsjön
15 juli
Träning • Lagtempo 14/7
Träning • Distanscykling, 15 juli
Tävling • Halmstad Triathlon 17 juli
Tävling • Om
Tävlingsforumet
Träning • Klubbpass:
Lagtempo, 7/7
Träning • Sjösjön, 6 juli
Klubben/hemsidan »

Senaste aktiviteterna från forumet

Träning • Klubbpass Delsjön 15 juli
Träning • Lagtempo 14/7
Träning • Distanscykling, 15 juli
Tävling • Halmstad Triathlon 17 juli
Tävling • Om Tävlingsforumet

Forumpuff

Listar de senaste upplagda aktiviteterna från Tävlings- och Träningsforumet. Ej att förväxla med senaste inlägg. Klicka på länken för att komma direkt till aktiviteten på forumet.