

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2018

TRIATHLON

TRÄNING

Av klubben ordnad träning:

Klubben har ordnat gemensam **simträning** i Fyrishov, vid tre tillfällen per vecka. Under våren användes simpass, skrivna av Pierre Zarebski. Ungefär 1 gång per månad gästades vi av tränaren Janne Mandahl, som levererade egna simpass. Vid några tillfällen så gästades vi av vår egen Gustav Eskhult, som lade focus på att hjälpa de mindre erfarna simmarna.

Under hösten användes simpass skrivna av vår egen medlem Oliver Schalk. Under hösten gästades vi av tränarna Janne Mandahl och Gustav Eskhult.

Kommande veckas simpass mailas ut till simmarna varje söndag.

Klubbens medlemmar hade också möjlighet att delta i 4 stycken "open water" träningar under försommaren. Träningarna arrangerades och leddes av Pierre Zarebski. Information om träningarna publicerades på facebook och via klubbens mailinglista.

Gemensam **cykelträning** har ordnats på lördagar. Under våren, sommaren och hösten, klungcykling på racer, och under vintern mountainbike. Det gjordes även några gemensamma intervallpass på landsväg.

Information om träningstillfällena har mailats ut via sektionens mailinglista och annonserats på klubbens Facebook. Som samordnare har Mattias Holman och Johan Stendahl fungerat.

Gemensam **löpträning** har erbjudits tillsammans med Uppsala Löparklubb och IF Mantra Sport.

Under 6 veckor på hösten bokade klubben IFUs utomhusarena för löpträning. Efter vinterns intåg, flyttades träningen in på IFUs inomhusarena. Löpträning på inomhusarenan har varit varje tisdag.

Information om träningstillfällena har mailats ut via sektionens mailinglista och annonserats på klubbens Facebook. Samordnare/tränare har varit Christian Superti.

Under sommaren har sektionen ordnat träningstävlingar, kallade "En Triathlon i Veckan", vid badplatsen i Björklinge. Sträckorna har varit den gängse sprintdistansen 750 m simning i Långsjön, 20 km cykel på en vändpunkt bana mot Vattholma samt 5 km löpning på en asfalterad

cykelbana. Avsikten har varit att ge medlemmarna möjlighet att träna de olika momenten "i skarpt läge" men utan föransmälan eller tidtagning. Medlemmarna i styrelsen har turats om att fungera som cykelvakt och skicka ut information inför varje tillfälle. Information om träningsstillfällena har mailats ut via sektionens mailinglista och annonserats på klubbens Facebook.

Under både våren och hösten hölls en **träningshelg** (fredag - söndag) på hemmaplan. Som vanligt var det en grupp medlemmar som stod för planering och genomförande. Information om träningshelgen har mailats ut via sektionens mailinglista och annonserats på klubbens Facebook.

Christian Superti fick pris (på Julfesten) som bäste medlem 2018 för hans engagemang att träna medlemmarna med löpträning utomhus och inomhus.

TÄVLING

Klubbmästerskap

KM-tävlingar under året anordnats i simning 750 m i Fyrishov, duathlon, löpning 10 km, cykling 20 km tempo på Gamla Börjevägen, simning 750 m i öppet vatten i Björklinge, triathlon sprint och medeldistans i Björklinge, MTB i Nåntuna och terränglöpning i Lövstalöt.

Deltävlingar 2018

Torsdag 19 april	19:30	Simning 750 m	Fyrishov
Lördag 5 maj	10:00	Duathlon (5+20+2,5 km)	Björklingebadet
Tisdag 8 maj	18:30	Tempocykling 20 km	Björklinge (läs mer på Facebook)
Tisdag 15 maj	19:00	Löpning 10 km	Stadsträdgårdsparken
Måndag 28 maj	19:00	Open Water	Björklingebadet
Tisdag 6 juni	11:30	Triathlon sprint	Björklingebadet
Lördag 16 juni	10:00	Fyristrippeln, halv IM	Björklingebadet
Lördagen 1 september	09:30	MTB 10 km	Nåntunabanan
Lördagen 8 september	10:00	Terränglöpning 10 km	Lövstalöt

KM sprint hölls som vanligt på svenska flaggans dag, 6 juni, i Björklinge.

För att ge medlemmarna möjlighet att träna långdistans "i skarpt läge" ordnades Fyristrippeln, en träningsstävling på halv ironman (1,9 km simning, 90 km cykel, 21 km löpning) i Björklinge. Den är medeldistanstävling i KM.

Sammanlagda klubbmästare blev Richard Ödgren i herrklassen och Elin Zimmermann i damklassen. KM-resultaten redovisas på sektionens hemsida på Internet under fliken Resultat - klubbmästerskap.

I samband med klubbens gemensamma julmiddag på Borgen i december med 19 deltagande gratulerades de som vunnit KM med pokal.

Nationella tävlingar

Uppsala triathlon

Även 2018 förlade Svenska Triathlonförbundet (STF) tävlingen Uppsala Triathlon till Uppsala. Dean McGowan fungerade som tävlingsledare och Johan Molander som banchef. Medlemmar från IK Fyris ställde också upp som teamledare eller funktionärer. Tävlingscentrum var S:t Eriks torg. Simningen skedde i Fyrisån, cykling på en ny bana österut runt Ekeby vid varvningspunkt i Flogsta och löpning på en varvbana på båda sidor om Fyrisån. STF stod för det ekonomiska ansvaret och betalade också ut ersättning till klubben för funktionärerna som ställde upp.

Sektionens styrelse har på förfrågan från STF beslutat att ställa upp som huvudarrangör även 2019, även då som en endagstävling.

Michael Lindgren vann pris (på Julfesten) för bästa prestation under 2018 för att han lyckades kvala in via Ironman Kalmar till Hawaii. Även denna Hawaiitävlingen (VM i Ironman) lyckades Michael genomföra på ett bra sätt.

BARN OCH UNGDOMSVERKSAMHET

Barn och ungdomsverksamheten i klubben utvecklas kontinuerligt och består av ca 30 barn- och ungdomsmedlemmar totalt. Klubben har en väletablerad kärna av unga atleter som har tränat och tävlat regelbundet tillsammans under merparten av året. Klubben har haft utomhusträning på SLU, inomhus träning i Domarringens gymnasalar, samt haft simträning med fokus på crawl och triathlon teknik på Fyrishov en dag i veckan. Det har varit ett stort lyft att få tillgång till två simbanor. Simträningar har kunnat bedrivas på ett mer strukturerat sätt och anpassas till barnens och ungdomarnas olika nivåer. Många av barnen och ungdomarna är, utöver triathlon, aktiva i andra idrotter och aktiviteter. Det är något som klubben bara ser fördelar med.

På närliggande tävlingar som Hallsta, Uppsala och Gävle triathlon har klubben haft en gedigen representation i barn- och ungdomsklasserna.

Det nationella barn- och ungdomsläget som anordnas av Svenska Triathlonförbundet (STF) i Upplands Väsby hade som tidigare år ett stort antal deltagare från IK Fyris. Ungdomsläget är en av årets höjdpunkter för många deltagare och är ett bra sätt att umgås med och lär känna atleter från andra klubbar. Under 2018 har vi även satsat lite extra under våra träningar på värdegrunder och klubbansamhörighet.

Under 2018 fick klubben dispens så att dess yngre medlemmar kunde delta i Skandisloppet, som är 30 km motionslopp i Uppsala på cykel. Att cykla tillsammans i en klunga (tillsammans med vuxna ledare) så pass långt var en ny erfarenhet för många barn men de klarade det galant.

Klubben har också varit väl representerad i träningar på Arlanda Test Track, vilka samordnas av SMACK, en konstellation av lokala cykelklubbar.

2018 avslutades med en kvällsaktivitet på Allis där alla fick möjligheten att testa lite olika aktiviteter och sedan avslutade vi med en pizzamiddag.

Ekonomi

Triathlonsektionens ekonomi redovisas i balans och resultaträkningen, men att nämnas speciellt är att vi använde våra sponsorpengar till en ny design på våra tävling och träningskläder. I och med att sektionen bytt dräkt så ville styrelsen att så många som möjligt skulle få möjlighet att beställa genom att subventionera beställningen.

STYRELSENS SAMMANSÄTTNING

Triathlonsektionens styrelse har bestått av Johan Molander (ordförande), Peter Bleckert (kassör) Robert Noack (ansvarig för hemsidan på internet), Anna Lundin, Mattias Holman. Dean McGowan. Sektionens representant i IK Fyris huvudstyrelse har varit Johan Molander.

Styrelsen har under året hållit åtta protokollförda sammanträden. Styrelsen har beslutat att Sören Winge från 2019 och för all framtid är och förblir Hedersmedlem för lång och trogen tjänst i vår klubb. Detta beslut är även tagit i huvudstyrelsen under november 2018.

HEMSIDA

www.uppsalatriathlon.se