



2019-01-06

# Verksamhetsberättelse för Väsby SS Triathlon 2019

## Triathlonsektionens Styrelse 2019

Ordförande	Pernilla Malmström
Ordinarie ledamot	Robert Gouffrich
-''-	Anna Fiorillo
-''-	Malin Annebäck
-''-	Sara Andersson
-''-	Nikklas Jorme
-''-	Mikael Karlsson



2019-01-06

## Allmänt

Väsby SS Triathlon (fortsatt benämnd klubben) vann för femte året i rad svenska cupen för föreningar. Vi har varit en av de främsta föreningarna i Sverige när det gäller att utveckla barn- och ungdomsverksamhet i triathlon, vilket visar sig bland annat genom studiebesök av andra klubbar och ett stort förtroende från förbundet. Vi har en trogen grupp tränande och tävlande triathleter i olika åldersgrupper, som alla bidrar till gemenskap och träningsglädje.

Tävlingarna under vår, sommar och höst har fortsatt att vara spridda över hela Sverige. I Hallsta triathlon, där framför allt ett stort antal ungdomar startade, vann klubben föreningstävlingen. Den tävlingen följdes raskt av Uppsala, Linköping, Jönköping, Malmö, Tjörn, Sala, Kalmar och Stockholm. I Linköping deltog ett stort antal medlemmar, både individuellt och i stafettlag. Värt att nämna är att klubben anmälde fem stafettlag! Ett stafettlag består av två herrar och två damer som vardera genomför en triathlon över distansen 265 m simning, 6 km cykling och 1,2 km löpning. Stafettävlingen hade SM-status och anordnades som sig bör i seniorklass. Med fem lag som ställde upp i stafetterna dominerade vi till antal och stämningen bland klubbmedlemmarna var hög. Vi har haft ett stort antal starter i många olika tävlingar, även i grenar som swimrun, openwater, cykel och löpning. I svenska cupen kunde vi glädja oss åt att som sagt ta hem föreningscupen för femte året i rad. Andra föreningar börjar dock knappa in på oss där. Det stora antalet starter i både svenska cupen, olika Ironman-tävlingar och även andra fristående tävlingar har självklart lett till många medaljer och fina placeringar. Medlemmar i klubben har tagit medaljer i SM, USM, JSM och RM. Vi är självklart också stolta över de medlemmar som kvalificerar sig till Ironman på Hawaii. Vi har stadigt medlemmar som prövar nya distanser och som får hjälp och stöttning av mer erfarna medlemmar, vilket det finns gott om i klubben. Klubben fortsätter med sin tidigare utstakade plan kring integrering av nya medlemmar som står på kö till simträningar.



2019-01-06

Den väntande kön till att få komma in och bli medlem/få tillgång till i första hand simträningarna har varit konstant kring 6-7 personer där vi kontinuerligt släpper på vid utrymme vilket vanligtvis blir ett par personer varannan månad. I slutet av 2019 har vi kommit ikapp och alla som önskar simma har erbjudits plats. Vi har nu 180 betalande medlemmar, varav 50 st är barn och ungdomar. 97 personer deltar i den gemensamma simträningen.

Under året har inga nya tränare för barn- och ungdomar utbildats på grund av att utbildningen blivit inställd. Två ledare har däremot varit på förbundets ledarboosthelg i Borås.

Klubben har under året anordnat egna utbildningar för våra tränare. I februari deltog tränare och vissa styrelsemedlemmar i en utbildning om trygga idrottsmiljöer med Lotta Wanning från SISU. HLR stod på programmet i mars månad med Simon Borg som instruktör. Samtliga tränare som regelbundet har kontakt med barn och ungdomar har visat upp utdrag ur belastningsregistret i enlighet med riksidsrottsförbundets rutiner.

Barn- och ungdomar deltar i olika omfattning på träningarna utifrån mognad och egen vilja. Den stora ungdomsdelen av klubben har bibehållit sin struktur. Vi har fortfarande ett flertal ungdomar som går på riksidsrottsgymnasiet i Motala. Under hösten deltog representanter i samtal med förbundet och med Väsby Nya Gymnasium med förberedelser inför att ett NIU i triathlon ska starta på VNG läsåret 2020/2021. Redan idag går tre av våra ungdomar på skolan och får delta i delar av träningen som NIU simning har på skolan. Vårt fortsatta främsta mål för barn och ungdomar är samhörighet och glädje – att de är en del av något större, en grupp.



2019-01-06

## Styrelsearbete

Styrelsen har under året haft regelbundna sammanträden.

Styrelsens ledamöter har haft samråd i olika frågor mellan sammanträdena.

Styrelsens ordförande är även ledamot i styrelsen för Väsby SS.

## Träning

### Simträning

Den stora medlemstillströmningen har gett klubben utmaningen att slussa in fler nya tränare och ledare i föreningen samt utbilda dessa för att de ska känna att de står på en stabil grund och har de färdigheter som önskas från medlemmarna. Tränarledd simträning enligt följande:

Måndag morgon – ungdomar (tränare Henrik Malmström)

Torsdag kväll – ungdomar och masters (tränare Lena Ylitalo och Niclas Tönnfält)

Fredag kväll – barn och ungdomar (tränare Hanna Törnlov, Anna Fiorillo, Nikklas Jorme, Henrik Jansson, Henrik Malmström, Mattias Arvidsson, Gustav Frödeberg)

Lördag morgon – ungdomar och masters (tränare Lena Ylitalo och Niclas Tönnfält)

Under sommarhalvåret bedrevs utomhussimning på en snitslad bana i Norrvikensjön. Ett flertal träningstillfällen för barn- och ungdomar anordnades också.

Enstaka simträningar har genomförts under ledning av Tobias Marklund, t.ex. ett mycket uppskattat pass i öppet vatten-simning.



2019-01-06

## Cykelträning

Under sommarhalvåret bedrevs organiserad cykelträning vid flertalet tillfällen. Ett flertal träningstillfällen för barn- och ungdomar anordnades likväl, framför allt på Arlanda Test Track i samarbete med SMACK. De främsta återkommande tillfällena har varit Syratomten (Timetrial 20km), där klubben nu även börjat bjuda in utomstående att få testa sina krafter mot klubbens medlemmar men utom tävlan i klubbens egna inbördes CUP-tabell med poäng och placering för damer, herrar och juniorer. Syratomten organiserades med stor noggrannhet av Henrik Grankvist. Våra medlemmar är även mycket aktiva i att dra ihop spontana cykelpass via facebookgruppen, ofta med trevliga fikastopp inplanerade. I år fick vi en extra påminnelse om vikten av att vara synliga när vi cyklar ute i trafiken, något många tagit till sig.

Olyckshändelsen som drabbade en av våra medlemmar föranledda att klubben tog fram en vindjacka som gör att man som cyklist syns bra i trafiken. Ett samarbete mellan klubben, vår klädleverantör Trimtex, Ekstrands Fönster & Dörrar och PGC nordic resulterade i en beställning av 66 st jackor.

## Löpträning

En dag i veckan (måndagar) året runt så är det gemensam löpträning där huvudtränare är Anders Brunander. Träningen bedrivs kring Sollentuna, Upplands-Väsby och på Bosön. På onsdagar och fredagar är det löpträning för barn- och ungdomar. På onsdagar sker intervallträning i samarbete med friidrotten och på fredagarna är det distanslöpning.

## Övrigt



2019-01-06

Flera medlemmar var på träningsläger under våren och hösten. Mallorca lockade många runt påsk och en större grupp medlemmar reste dit på ett självorganiserat läger för att framförallt cykla.

En helg i maj anordnade klubben ett ungdomsläger, där både våra egna ungdomar och ungdomar från andra klubbar deltog. Ledare under helgen var våra egna ungdomstränare med hjälp av Marie Carlsson.

Ett dagläger för barn anordnades i Bollstanäs en vecka under sommarlovet. Klubben fick möjlighet att ge fyra ungdomar som är aktiva i vår ungdomsgrupp ferietjänst där klubben stod som arbetsgivare och Upplands Väsby kommun stod för lönekostnaderna. Nyfikna barn kunde träna triathlon under ledning av våra mycket kompetenta ungdomar. Daglägret föll ut väl och planeras arrangeras igen 2020 i Bollstanäs och rikta sig främst till barn som ville prova på triathlon. Även denna gång har vi ansökt om ferietjänster hos Upplands Väsby kommun.

Under en helg i september anordnades ett läger i Högbo bruk med fokus på MTB och löpning. Där deltog ett 40-tal medlemmar i olika åldrar, men med fokus på barn- och ungdomar.

Samtidigt så anordnar klubben träning på hemmaplan, för de medlemmar som väljer bort värme och sol, med ett återkommande ”MisärDuathlon” som hålls då vädret helst inte ska visa sig från sin bättre sida, detta i april och oktober.

Under året inledde klubben ett samarbete med Bollstanäs BK där vi fick möjlighet att utnyttja ett förrådsutrymme i fotbollsklubbens kanslibyggnad i Bollstanäs. Överenskommelsen handlar om att vi själva fick öppna upp en ingång från baksidan av huset och säkra dörren.

Hyreskostnad för förrådet är att erbjuda ett idrottsligt utbyte. Klubben har nu en möjlighet, begränsad av utrymme, men ett utrymme att förvara material vi vill ha för att kunna utveckla verksamheten. Några medlemmar ur klubben hjälpte till med snickeriarbete och material som tidigare förvarats hemma hos medlemmar har nu flyttat in i förrådet.



2019-01-06

## Webbmaster

Klubbens webbmaster Nicklas Rudehov har arbetat med vår hemsida och skapat förslag på hur klubbens webbplats kan tänka sig se ut i framtiden. Klubbens styrelse har fått en dragning om detta av Nicklas och vi ser fram emot att se hur detta arbetet kommer fortskrida.

## Tävling

Klubbens medlemmar klarade under 2018 få till 146 stycken nationella senior-, masters- och motionsstarter. Vi har därtill deltagit på hel- och halv-Ironmantävlingar över i stort sett hela världen. Flest deltagare på långdistans fick klubben på hemmaplan i Sverige och Ironman Kalmar med 21 startande. 2018 deltog klubbens juniorer och ungdomar i 11 tävlingar med totalt 61 starter. Klubbens medlemmar lyckades ta hem 25 förstaplatser, 10 andraplatser och 13 tredjeplatser.

## Eget arrangemang

Precis som 2017 och 2018 hölls ett klubbmästerskap vid Bollstanäs skola och dess strand den 16 september där anmälda klubbmedlemmar fick möjligheten att bekänna färg mot varandra – under mer sociala former än blodigt allvar – vilket är klubbens signum. Vinnare var Henrik Jansson och Åsa Lindeblad.

I slutet av året startade klubben upp en crawlkurs för vuxna där vi riktade oss specifikt mot allmänheten utanför vår klubb med syfte att utnyttja vår kompetens inom simteknik och simning i öppet vatten. Detta mot en ersättning och medlemskap i klubben. Några ny/gamla medlemmar i klubben anmälde sig men främst helt nya vuxna och några föräldrar till



2019-01-06

ungdomar i klubben anmälde sig. Huvudtränare blev Gustav Frödeberg med hjälp av Elliot och Isak från ungdomsgruppen. Kursen startade våren 2020

## Duathlon

Under hösten 2019 fick klubben en förfrågan från Svenska triathlonförbundet om att på nytt arrangera en duathlontävling. Sista gången klubben arrangerade en större tävling var 2016. Förbundet hade en önskan om att få en tävling till ostkusten och klubben har erfarenhet av att arrangera duathlontävling sedan tidigare. Tävligen skulle få SM/RM status och tävlingsledare blev Nikklas Jorme

Tävlingen placerades på Arlandastad Testtrack II och ett stort administrativt arbete med dispensansökningar b. la ändringar av tävlingsdistanser för duathlon SM/RM samt införande av draftingtävling har genomförts och fått godkänt från Svenska triathlonförbundet. Klubben har skapat ett nytt varumärke Arlandastad duathlon vilket b. la innebär att en ny domän har skapats. Klubben äger idag två webbplatser [vsstriathlon.se](http://vsstriathlon.se) och [arlandastadduathlon.se](http://arlandastadduathlon.se) Klubbens tävlingsledning hoppas på stort deltagande och att tävlingen kommer bidra till att lyfta triathlonsporten i Sverige. En satsning på barn- och ungdomstävling görs vilket går mot strömmen bland tävlingsarrangörer i Sverige. Den helt nya tävlingen kommer ske på helt avskild permanentbelagd bana utan övrig trafik. Utöver detta har tävlingen också som mål att erbjuda tävlingserfarenhet i draftinglopp. Även masters får här en möjlighet att tävla med drafting. Klubben ser, med Arlandastad duathlon en möjlighet att vara delaktig i ett drivande utvecklingsarbete om att få fram Svenska konkurrenskraftiga triathleter på internationella tävlingar och OS.





2019-01-06

Styrelsen  
2019-02-17