



2023-03-09

Verksamhetsberättelse för Väsby SS Triathlon 2023

Triathlonsektionens Styrelse 2023

Ordförande	Sara Andersson
Ordinarie ledamot	Veronica Höiom
-"-	Isak Engblom
-"-	Nina Lovén
-"-	Björn Stille
-"-	Nicklas Rudehov
-"-	Nikklas Jorme
-"-	Pontus Bohlin



2023-03-09

Allmänt

Väsby SS Triathlon, sektion inom Väsby simsällskap (fortsatt benämnt klubben) har under 2023 bedrivit träning och tävling inom triathlon och idrotter av liknande slag. Vi fortsätter vara en av de främsta triathlonföreningarna i Sverige. Våra Age-group (masters) medlemmar har en stor bredd inom alla distanser, triathlon och våra ungdomar, juniorer och seniorer tar hem medaljer både på SM och på internationella tävlingar, World Triathlon. Vår förening fortsätter utveckla barn- och ungdomsverksamhet i triathlon, vilket visar sig bland annat genom ett flertal olika aktiviteter. Vi har samarbete med NIU och har ett fortsatt stort förtroende från Svenska triathlonförbundet. Vi har en trogen grupp med tränande och tävlande triathleter i olika åldersgrupper, som alla bidrar till gemenskap och träningsglädje. Klubben är, en för svensk triathlon, fortsatt viktig tävlingsarrangör och bidrar med att skapa förutsättningar för att deltagandet inom triathlon i Sverige ska växa.



Tilda Månsson vinner sin andra Världscup seger i Tiszaujvaros, Ungern 2023

Från och med 2023 ingår Tilda Månsson 19 år, i SOK's Topp och Talang tillsammans med Andreas Carlsson och Gabriel Sandör – alla tre inom triathlon. Tilda, som får representera klubbens Världselit har tillsammans med sin tränare och tillika storebror Hampus Månsson haft som mål under 2023 att samla Världscuppoäng för att kunna kvala till OS i Paris 2024. I skrivande stund är Tilda världsrankad som 64 och Olympisk ranking 71. Under 2023 har hon tävlar mot seniorer fastän hon själv fortfarande är junior. Detta för att det i seniorklass bara är möjligt att samla poäng till OS. Hur ligger hon till? Bra. Med tanke på att flera stora nationer som: USA, Tyskland, Frankrike, Storbritannien och Spanien har flera högt rankade athleter (bara USA har 8 st med högre ranking) men får bara skicka max 3 till OS så har Tilda stor chans att stå på startlinjen i Paris 2024. Hur summerar vi året för Tilda?

Pallplatser för Tilda Månsson 2023

- 1:a 2023 SWE Sprint Triathlon National Championships, Sweden 29 Jun
- 1:a 2023 World Triathlon Cup Tiszaujvaros, Hungary 8 Jul
- 3:a 2023 World Triathlon Cup Tangier, Morocco 1 Oct

Hon tävlade även i Quarteira, Portugal • 25 Mar, 2023, Caorle, Italy • 13 May, 2023, Cagliari, Italy • 27 May, 2023, Madrid, Spain • 04 Jun, 2023, Hamburg, Germany • 14 Jul, 2023, Sunderland, Great Britain • 29 Jul, 2023, Paris, France (testevent) • 17 Aug, 2023, Valencia, Spain • 02 Sep, 2023 och Pontevedra, Spain • 24 Sep, 2023



Tilda Månsson segrare i Tiszaujvaros, Ungern 2023

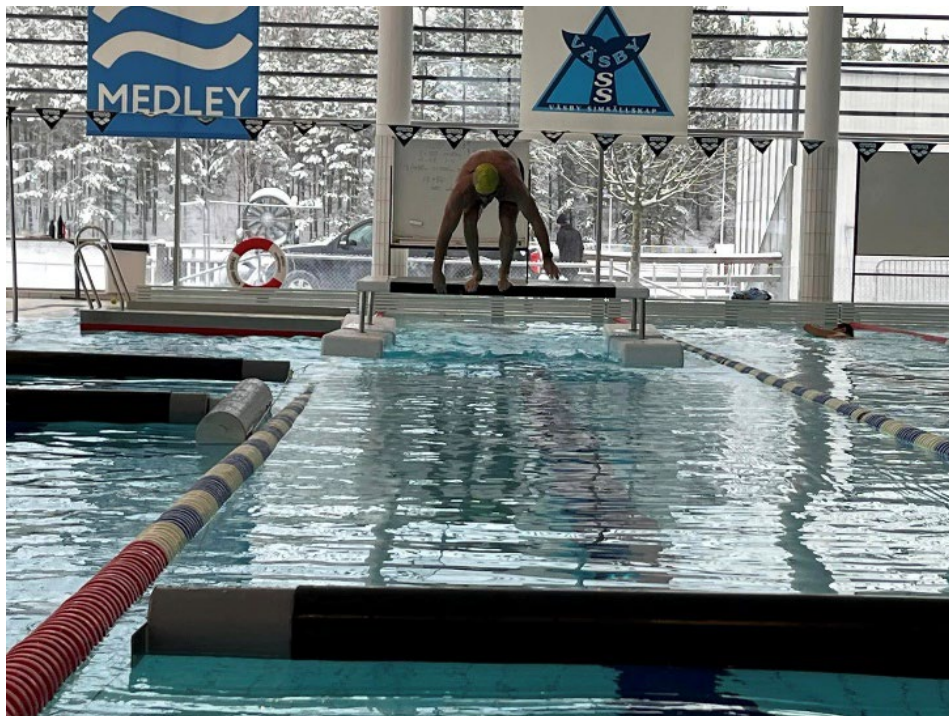
I december deltog Linda Renholm, ordförande i föreningen VSS som prisutdelare tillsammans med Sara Andersson triathlonsektionens ordförande när klubben delade ut prispengar för mästerskapsdetaljer 2023. Särskilt roligt var det att kunna belöna flera nya ungdomar för sina prestationer på mästerskapstävlingar.

- Hanna Månsson tog hem silvermedalj i ungdoms SM och belönades med 1'250 kr.
- Anton Karlsson vann silvermedalj i SM i ungdomsklass och belönades med 1'250 kr
- Francisco Dias vann en bronsmedalj i SM och belönades med 600 kr.
- Sebastian Jansson Berg vann guldmedalj i Paraklass och belönades med 5'000 kr.
- Tilda Månsson vann guldmedalj SM i seniorklass och belönades med 5'000 kr.



Pristagare Hanna Månsson med prisutdelare Linda Renholm (till höger ordf. VSS) och Sara Andersson (till vänster ordf. triathlonsektionen)

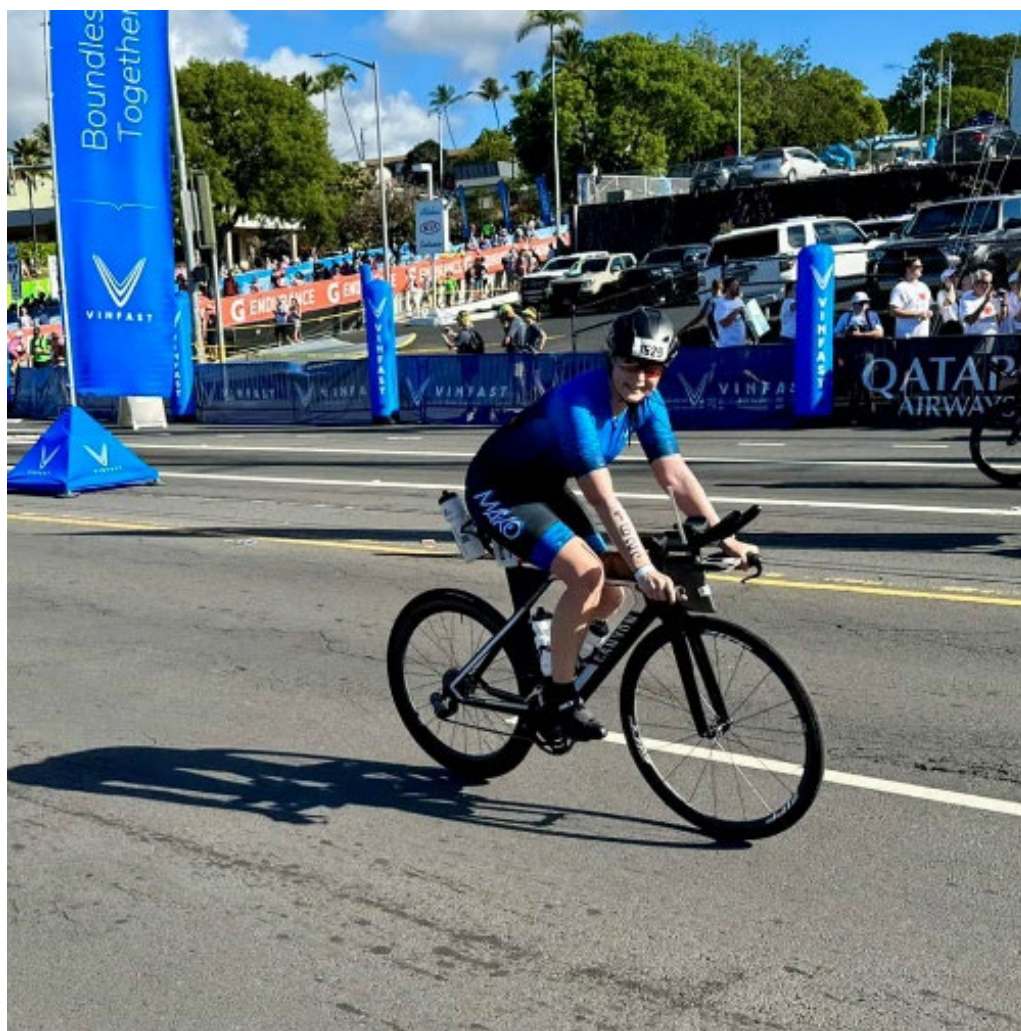
Grattis till alla medaljörer!



Hinderbanan i Vilunda simhall.

Från och med december månad har klubben hyrt en hindersimbana från Mångkampsförbundet för att erbjuda lite nya utmaningar inom simidrotten. Många medlemmar har provat på allt ifrån masters till ungdomar och barn.

Året 2023 var första året då världsmästerskapet i Ironman delades upp mellan Kona, Hawaii och Nice, Frankrike. Detta år var det damernas tur att få inta Hawaii och herrarna avgjorde VM i Nice. Klubben hade deltagande både på Hawaii och Nice. På damsidan var det Mia Fogel och på herrsidan bröderna Nyberg.



Mia Fogel på väg ut på cyklingen Kona, Hawaii 2023



Jimmy provar paracykel under Fokushelgen i Göteborg

I oktober månad arrangerades det en Fokushelg i Göteborg av Svenska triathlonförbundet. Klubben hade flera medlemmar som deltog i antingen tränargruppen, arrangörsgruppen eller domargruppen. Det var också prisutdelning för Svenskatriathloncupen där klubben kunde stoltsera med flera individuella medaljörer. Väsby SS Triathlon vann Föreningscupen och åter igen försöker förbundet skruva på reglerna så att fler klubbar kan få möjlighet att vinna denna den mest åtråvärda titeln som Sveriges bästa förening!

MTB läger i Högbo genomfördes i september/oktober.



MTB träning i Högbo.

Klubben har fortsatt med sin tidigare utstakade plan kring integrering av nya medlemmar som önskar bli en del av gemenskapen. Vi har i skrivande stund ingen kö till simträningen.

Klubben har minskat till 147 (170, år 2022) betalande medlemmar, varav 34 (40 st, år 2022) är barn och ungdomar. Ca 54 personer deltar i den gemensamma simträningen.

Samtliga tränare som regelbundet har kontakt med barn och ungdomar har visat upp utdrag ur belastningsregistret i enlighet med riksidrottsförbundets 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 några ungdomar som går på riksidrottsgymnasiet i Motala. Väsby Nya Gymnasium anställde 2021 en ny triathlontränare, Johan Andersson. Idag går två av våra ungdomar på skolan och deltar i



2023-03-09

träningen med klubben och egen träning med Johan Andersson. Vårt fortsatta främsta mål för barn och ungdomar är samhörighet och glädje – att de är en del av något större, en grupp. Barngruppen genomförde under våren ett träningsläger i Halstahammar under ledning av Hanna Törnlöv.

Sektionsstyrelsearbete

Sektionsstyrelsen har under året haft regelbundna digitala och fysiska sammanträden ca 1 ggr/månad.

Styrelsens ledamöter har haft samråd i olika frågor mellan sammanträdena.

Styrelseledamot Nikklas Jorme är även ledamot i styrelsen för föreningen Väsby SS.

Träning

Simträning

Simträningen har fortgått under 2023. Under hösten har vi upplevt svårigheter med rekrytering av ny simtränare med fokus på tidiga morgonträningar samt barn och ungdomsgruppen. Olivia Stille blev in som en mycket uppskattad simtränare men hon lämnade klubben ganska kort efter att hon börjat då hon fick annat jobb utomlands. Tränarledd simträning har genomförts enligt följande:

Måndag morgon – ungdomar (tränare under vt. Henrik Malmström och Henrik Jansson. Olivia Stille delar av ht.)

Onsdag morgon - ungdomar och masters (tränare vt. Henrik Jansson, Henrik Malmström. Olivia Stille delar av ht.)

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

Fredag kväll – barn och ungdomar (tränare Hanna Törnlöv, Mikael Karlsson, Emeli Grafström, Henrik Jansson, Henrik Malmström)

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

Några simträningar har genomförts under ledning av Tobias Marklund.

Under sommarhalvåret genomfördes SimTomten i Bollstnäs under ledning av Tobias Marklund.



Veronica och Åsa värmer upp med dans inför SimTomten

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 flesta återkommande tillfällena har varit Syratomten (Timetrial 20km), med CUP-tabell innehållande 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 Facebook gruppen, ofta med trevliga fikastopp inplanerade.



Syratomte träning vid Skålhamra kyrka.

Löpträning

Regelbunden löpträning har bara genomförts av ungdomsgruppen. Martin Törnqvist har engagerat sig i en löpTomte – gissa din tid under hösten och fick ganska snart börja ställas in på grund av snöfall. Mikael Karlsson har försökt hålla liv i söndagslöpningar med fokus på distanslöpning. Spontan deltagande i lördagslöpning efter simträningen har kontinuerligt genomförts.

Anders Brunander har erbjudit Löp akuten på måndagar så ofta han har haft möjlighet.



Löpträningar under ledning av Mikael Karlsson.

Tävling



Arena Games Triathlon, Väsby

Klubben genomförde ett mäktigt stort evenemang tillsammans med Svenska triathlonförbundet – Arena Games Triathlon. Lördagen den 25 mars gick startskottet för pilotprojektet Arena Games Triathlon, Väsby. Ett inomhustriathlon där deltagarna simmar i 25 m bassängen, cyklar på KICKR bikes och springer på Löpband. Cykel och löpning är uppkopplade mot Zwift. Tre superkorta triathlon efter varandra: Simning, cykel, löpning – *kort paus med omstart* – Löpning, cykel, simning – *jaktstart* – simning, cykel, löpning.



Oskar Arvidsson, Lisa Nordén, Klara Hofer-Mattson, Daniel Nöu och Emma Varga starka deltagare och segrare i Arena Games Triathlon

"Stort super tack till alla som hjälpte till som funktionärer och till tävlingsledningen för ARENA TRIATHLON. Stor eloge till Jorme Nikklas, Roger Järnbrink, Pontus Bohlin, Jonas Rylander, Mikael Karlsson, Veronica Höiom, Åsa Lindeblad, Marie Wiman, Martin Törnquist, Björn Stille, Mattias Arvidsson, Niclas Tönnfält och alla andra, som hjälpte till för att hålla en proffsig tävling. Extra utmanande med all teknik och en helt ny tävlingsform. Det blev ett riktigt lyckat event och Väsby SS Triathlon fick stort beröm från Triathlonförbundet och de tävlande."



Under en regnig prisutdelningen Arlandastad duathlon 2023

Vår egen Arlandastad Duathlon tävling anordnades i maj 2023. Tävlingen genomfördes väldigt proffsigt av klubben, såväl tävlingsledning, funktionärer och deltagare gjorde en fantastisk tävling. Tävlingen ingick i Svenska triathloncupen.

Övrigt

Sponsorgruppen, under ledning av Martin Törnqvist, har sammanställt en möjlig strategi för Väsby SS Triathlon att arbeta med sponsorer framöver. Denna redovisades vid senaste årsmötet. Nästa steg är att hålla en workshop där syftet är att få fram grupperingar av företag/organisationer som VSS Tri kan samarbeta med framöver, samt att tydliggöra vad klubben kan erbjuda våra samarbetspartners. Målet är att vi inför 2025 ska ha en grupp sponsorer knutna med avtal till klubben och att dessa företag syns tillsammans med oss på tävlingar, dräkter och i våra övriga kanaler.

Klubben har under 2023 arrangerat några swimrun träningar och klubben har representerats i flera swimrun tävlingar i Sverige.



VSS Triathlon deltog bl a i Night Swimrun och Sigtuna Swimrun.



Andrea Möllerberg segrade i Ironman Kalmar Mastersgrupp 2023.

Klubben har hållit årsfest på Gamla Apoteket med temat Rock 'n roll. Festen blev en mycket trevlig tillställning och många priser delades ut. Stort tack till festkommittén med ledning av Tobias Marklund!

Valberedningen 2023 har bestått av Åsa Lindeblad, Martin Törnqvist och Jonas Rylander.