

Årsberetning
Soon Triathlonklubb
2018



Styrets sammensetning

Leder:	Are Ugland
Nestleder:	Olav Kyrre Fjeld
Styremedlemmer:	Carina Schau, Kai Andersen, Trude Høyert, Erik Tscherning og Esben Eyde.
Varamedlem:	Kjersti Storebø

Styrets arbeid

Styremøter

Det er avholdt 4 styremøter hvor 44 saker er behandlet.

Det er også avholdt et heldags-/strategimøte i starten av januar. Her ble det jobbet med klubbhåndboken og arrangementer som skal gjennomføres i løpet av året.

Klubbttøy

Det ble utarbeidet felles konkurranse-/treningstøy i 2015. Det har vært populært, vi fortsetter med klubbttøy fra Trimtex.

Klubbkveld

Vi arrangerte klubbkveld med foredrag ved tidligere toppidrettsutøver Mads Kaggstad. Han snakket om sine år i som proffsykkelist. Viktigheten av å være med et lag, samtidig kunne medlemmene se og prøve diverse klubbttøy.

Rent Idrettslag

Soon Triathlonklubb ble i 2017 sertifisert som et rent idrettslag av Antidoping Norge. Vi har oppfordret medlemmer til å ta nettkurset, og bestreber oss på å være rent idrettslag. Policyen er tilgjengelig på www.soontriathlonklubb.no

Kurs

I forbindelse med Soon Tryathlon ble det arrangert Stasjonærvakt kurs. Dette pga endringer i reglementet vedr. sykkelritt. Det var 15 personer fra klubben som har blitt sertifisert. Det var også personer fra Rye og Fredrikstad som deltok på kurset. Det var 1 person fra NTF som holdt del 2 av kurset.

Det har også vært avholdt «introduksjon kurs i svømming» for damer som skulle delta på Soon Tryathlon 2 lørdager i august. Trude Høyert var instruktør.

Det er avholdt Crawlekurs for ungdom mellom 12-17 m/14 deltagere. Fredrik Gjøg var trener.

Aktivitet og treninger

Det har vært høy aktivitet i klubben gjennom mange konkurranser i løpet av året. Det har gjort oss godt synlige i Triatlon miljøet.

Vi har deltatt på mer enn 25 av arrangementene på terminlisten til NTF. Det er blant annet konkurrert i:

- SuperSprintCup for ungdommen
- Norgescup – Age group
- Diverse norgesmesterskap
- VM – Age group
- Full Ironman i Haugesund,
- Norseman Xtreme
- Karlstad Triathlon med deltagere på alle distanser (klubbturn)
- Tricamp i Danmark (for ungdommen)

I tillegg har medlemmer vært med på diverse løp og sykkelritt.

Når det gjelder organiserte treninger har vi nå følgende 5 i løpet av uken:

Voksne

- Mandag: Svømming
- Onsdag: Løping vinterhalvåret/ Treningstriathlon i Glenneparken Son i sommerhalvåret
- Torsdag: Spinning
- Lørdag: Svømming
- Søndag: Rolig langtur løp i skogen

Det gjennomføres også felles «open water» treninger i Sonskilen sommerhalvåret.

Ungdom

- Mandag: Sykkel/løp
- Tirsdag: Svømming (morgen)/Styrke (ettermiddag)
- Onsdag: Svømming/sykkel/løp
- Torsdag: Svømming
- Lørdag: Intervall på Bislett (formiddag)/Svømming (ettermiddag)

Det gjennomføres også felles «open water» treninger i Sonskilen sommerhalvåret.

Generell aktivitet

Det er jevnt godt oppmøte på svømming både mandag og lørdag. Onsdagsløpingen hadde greit oppmøte på våren, men det ble litt dårligere på høsten. Søndagene er det variabelt oppmøte. Treningstri på onsdagene er populært når varmen i sjøen begynner å ta seg opp og frem mot Soon Tryathlon. Det var gjennomsnittlig 5 medlemmer (som ikke er betalende medlemmer på kondishuset) på torsdagstreningene.

Klubbmesterskap

Styret har arrangert ett klubbmesterskap på våren med 500m svømming inne i Grevlingen svømmehall, 20km sykling og 5 km løp i lysløypa. På høsten var det planlagt utendørs klubbmesterskap i september, dette ble avlyst pga. liten interesse.

Arrangementet ble gjennomført med lave skuldre og høy sosial profil.

Julebord

Styret inviterte i tradisjon tro, klubbens medlemmer m/partner til julebord på Seilforeningen i Soon. Det var 36 stk. som meldte seg på.

Ungdomsgruppa

Medlemsutvikling

Ungdomsgruppa hadde noe frafall første halvdel av 2018, og fram mot konkurransesesongen var de en fast stamme bestående av 6 – 7 utøvere som trente regelmessig. I løpet av høsten er det kommet til 10 – 11 nye, så gruppa består nå av rundt 18 mer eller mindre aktive ungdommer.

Det er ingen jenter som aktivt trener i ungdomsgruppen.

Aktiviteter

Soon Triathlonklubb stilte med fem utøvere og en trener på Nordisk Tricamp, i Jönköping, Sverige. Og var med det klubben med flest deltakere fra Norge.

To lag (8pers.) på Multisportkonkurranse i Drøbak i mai

Deltok med fire utøvere på treningskonkurranse med Røa i juni

Ungdomsgruppa stilte med utøvere på samtlige konkurranser i supersprintcupen, unntatt Åsane som gikk samme helg som Soon Tryathlon.

Før Soon Tryathlon ble det gjennomført to åpne treninger for ungdommer som ønsket å forberede seg til konkurransen eller prøve triatlon, her møtte det 6 – 8 ungdommer fra Soon og andre klubber.

Treningstilbudet

Ungdomsgruppa fikk egne svømmetider etter sommeren, og har nå tilbud om fem timer svømming i uka, - tirsdag morgen, onsdag, torsdag (2 timer) og lørdag.

Soon Tryathlon

Soon Tryathlon ble gjennomført 25. august. Konkurransen ble fulltegnet på under en dag, det var stor etterspørsel etter startnummer helt frem til konkurransedagen. Det ble solgt 150 startnummer til sprint, ca 19 % møtte ikke til start. På supersprint solgte vi 26 startnummer, der var det 3 som ikke stilte til start. Barnearrangementet ble fullt på rekordtid med 50 barn. Det var to DNF på sprinten og to DNF på Supersprinten.

Da det er strikte regler for ungdommen ift vekt og utveksling på sykkel trengte vi ekstra vakt ved innsjekk som tok seg av det. Helge Brenden hjalp oss. Det resulterte i noen frustrerte utøvere som stilte med feil utstyr. Dette ble fikset av mekanikere fra Canyon slik at alle kom til start. Det var også en del AGére som fikk fikset litt på sykkelen. Dette fungerte bra.

Arrangementet som helhet gikk uten problemer i strålende vær og med publikumsrekord. Soon Tryathlon har blitt et arrangement som trekker folk til Son Sentrum. Det er god underholdning samt at arrangementet er med på å sette Son på triathlonkartet i Norge. Totalt var mer enn 65 frivillige funksjonærer med på å gjøre dette til en trygg og sikker konkurranse.

Arrangementet fikk god dekning i lokalavisene og ble streamet på Moss Avis.

Medlemstall

	0-12 år	13-17 år	18 år og eldre	Totalt
Kvinner	5	4	34	43
Menn	3	24	64	91
Totalt	8	28	98	134

Medlemsutvikling

	2015	2016	2017	2018
Kvinner	28	36	42	43
Menn	39	60	85	91
Totalt	67	96	127	134

Årsregnskap

Se vedlegg.

Styret