



Verksamhetsberättelse 2024

IK Fyris Uppsala Triathlon

Av klubben ordnad träning

Klubben har under året ordnat gemensam **simträning** i Fyrishov. Fram till i somras arrangerades tre tillfällen per vecka, och efter sommaren har det arrangerats två tillfällen per vecka. Totalt för de båda terminerna såldes 68 träningskort för att delta i klubbens simträningar.

Klubben har tillsammans haft coachledda pass genom Jan Mandahl och Jesper Ohlsson vid åtta gånger vardera under året. För de träningstillfällen som inte letts av coach på plats har träningsplanering med veckoscheman genomförts, vilka har skickats ut via e-post till de som valt att vara med på simträningarna.

Gemensam **cykelträning** har ordnats på lördagsmorgnarna under hela året. Under vintern med mountainbike och under vår, sommar och höst med landsvägscykel. Kallelse har gått ut via sektionens mailinglista samt Facebook.

Gemensam **löpträning** har bedrivits en gång per vecka. Tisdagar har klubben ordnat intervallpass i egen regi. Under våren anordnades passen utomhus på Gränby Friidrottsarena, under hösten sprangs det i områdena runt slottet och engelska parken, och under vintern hade vi tillgång till inomhusbanorna i IFU Arena. För att delta på inomhuslöpningen har deltagarna betalat en egenavgift om 50 kr, och vi de tillfällen då egenavgiften inte har varit tillräcklig för banhyran har klubben betalat mellanskillnaden.

På söndagar erbjöds det långpass tillsammans med Uppsala Löparklubb och Mantra Sport.

Under sommaren ersattes inomhussimningen av **öppet-vatten-simträningar** i samarbete med Uppsala Mastersimklubb. Träningarna pågick måndagar och torsdagar under hela sommaren i Långsjön, vid Sandviksbadet i Björklinge.

En triathlon i veckan

Liksom tidigare år har sektionen under sommaren ordnat träningstävlingar med start vid badplatsen i Björklinge. Sträckorna har varit den gängse sprintdistansen 750 m simning i Långsjön, 20 km cykel (Björklinge – Vattholma t o r) samt 5 km löpning. Avsikten har varit att ge medlemmarna möjlighet att träna de olika momenten "i skarpt läge" men utan föranmälan eller tidtagning. Vid de utlysta tillfällena under juni och augusti har styrelsen säkerställt att det funnits en person tillgänglig som starter, tidtagare och cykelvakt.

TÄVLING

Klubbmästerskap

Klubben har anordnat nio deltävlingar i årets klubbmästerskapserie.

1. Simning 750 m i bassäng i Fyrishov.
2. Duathlon i Björklinge
3. Löpning 10 km Ultunamilen. Efter en period där ordinarie bana inte kunnat användas var vi i år tillbaka med start i Stadsträdgården.
4. Tempocykling 20km i Björklinge.
5. Simning 750 m i öppet vatten i Björklinge.
6. Triathlon sprint i Björklinge.
7. Triathlon medeldistans i Björklinge. Fyristrippeln
8. Cykling MTB i Vårdsätra
9. Terränglöpning längs Röborundan.

Enligt medlemsbeslut skulle vi också ha anordnat en deltävling med 3xsupersprint. På grund av avrådan från Uppsala kommun på grund av otjänligt vatten ströks den deltävlingen ur klubbmästerskapet.

KM-sprint hölls som vanligt på Nationaldagen den 6 juni, i Björklinge, med stor uppslutning. Efteråt så var det grillkorv med tillbehör som deltagarna och funktionärerna njöt av.

För att ge medlemmarna möjlighet att träna långdistans ”i skarpt läge” anordnades Fyristrippeln, en träningstävling på halv ironman (1,9 km simning, 90 km cykel, 21 km löpning) i Björklinge.

KM-serievinnarna var Rickard Ödgren i herrklassen och Lisa Johansson i damklassen.

KM-resultaten redovisas på sektionens hemsida under fliken Resultat - klubbmästerskap. Under året deltog totalt 11 damer och 31 herrar i klubbmästerskapen.

Klubbens traditionsenliga julmiddag var på Sven Dufva. Innan julmiddagen så hade vi ett gemensamt spinningpass, under ledning av en av klubbens medlemmar. Klubben anordnade också en glögglöpning i Nåsten med samling vid Kung Björns hög. Gemensam löpning med en avslutning med glögg, pepparkakor och lussekatter.

Tävlingar utanför klubbens regi

Under 2024 har vi sett ett starkt uppsving för deltagande i tävlingar och motionslopp, med det i särklass största deltagandet i Svenska Triathloncupen och SM/RM sedan innan pandemin. Utöver stort deltagande kammade deltagare från IK Fyris Uppsala Triathlon hem inte mindre än 18 pallplatser i Svenska Triathloncupens deltävlingar, tre totalvinster i olika åldersklasser, 6 RM-guld samt som krona på verket ett guld till Lisa Johansson i klassen Master Total där samtliga age-groupers tävlar mot varandra enligt ett handicapsystem. Hon tog alltså hem titeln som Sveriges bästa age grouper oavsett åldersklass.

BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHET

Under det gångna året har barn- och ungdomssektionen av IK Fyris Uppsala Triathlon fokuserat på att erbjuda en strukturerad träningsmiljö för våra yngre medlemmar. Målet har varit att främja fysisk aktivitet och gemenskap genom triathlonträning.

Verksamhetens Utformning

Fram till sommaren 2024 höll sektionen ett simpass samt ett kombinerat löp-, cykel- och styrkepass varje vecka. Träningarna var utformade för att passa deltagare på olika nivåer, med fokus på att förbättra kondition, teknik och fysisk utveckling.

Deltagarengagemang

Gruppen utgjordes av en mindre, engagerad kärna av deltagare under den aktiva perioden. Träningarna bidrog till att stärka både individuella färdigheter och lagkänsla bland medlemmarna.

Utveckling efter Sommaren

Efter sommaren förändrades omständigheterna när deltagarantalet minskade. Bristen på tillräckligt många ungdomar medförde att det blev svårt att återuppta verksamheten i sin tidigare form. I avsaknad av dedikerade ungdomsträningar har vi bjudit in äldre ungdomar att delta i våra inomhusträningar i löpning och simning utan kostnad. Vår förhoppning är att detta kan hjälpa oss behålla de ungdomar som är intresserade av klubben och möjliggöra en nystart för ungdomssektionen inom en snar framtid.

Framtidsperspektiv

Vi utvärderar nu möjligheter att återuppliva barn- och ungdomssektionen genom att rekrytera fler deltagare och utforska nya träningsinitiativ. Ambitionen är att återigen kunna erbjuda aktiviteter som attraherar fler ungdomar att delta i triathlonsporten.

EKONOMI

Triathlonsektionens ekonomi redovisas i balans och resultaträkningen, men att nämnas speciellt är att vi använde stor del av våra medlemsavgifter till våra tävlings- och träningskläder även detta år.

Vi fick under året in 66 st (2023: 68 st) sektionsavgifter varav 8 st (2023: 9 st) familjeavgifter samt att vi sålde 68 st (2023: 72 st) simkort

Under året fick vi ett stipendium på 25 000 kr från Prins Gustafs Stiftelse, dessa pengar kommer användas för framtida satsningar att återstarta barn & ungdomsverksamheten.

Årets resultat landade på 27 469 kr, justerat för intäkten från stipendiet blev det +2 469 kr jämfört med -711 kr som var budgeterat.

STYRELSENS SAMMANSÄTTNING

Triathlonsektionens styrelse har bestått av Henrik Jansson (ordförande), Carl Bodin (kassör), Dean McGowan (barn- och ungdomsansvarig), Jessica Jansson, Birger Edvinsson, Grace Pold och Malin Grant. Sektionens representant i IK Fyris Uppsalas huvudstyrelse har varit Henrik Jansson.

Styrelsen har under året hållit 9 protokollförda sammanträden.

HEMSIDA

<https://www.uppsalatriathlon.se/>

Under året har aktuell information uppdaterats på hemsidan. Våra främsta kommunikationssätt är fortsatt klubbens e-postgrupp, Facebooksida, Facebook-träningsforum samt Instagramkonto.

Henrik Jansson / IK Fyris Uppsala Triathlon