



Verksamhetsberättelse 2022

I2 IF Karlstad Triathlonsektionen 2022

Sektionsledningen

Sektionsledningen har under året bestått av en grupp om sju personer. Joakim Nykvist (sektionsledare), Håkan Bylerius, Claes Hallquist, Johannes Forsberg, Caroline Augustsson, Elin Dahlin och Kristoffer Nåhem. Oftast har sektionsledningens möten skett digitalt via teams, men någon gång även fysisk då vi lånat möteslokal i Eva Lisa Holtz Arena. Utifrån den ambitiösa budget som togs fram vid fjolårets medlemsmöte har sektionsledningen inte drivit igenom all verksamhet som den fordrade. Triathlonsektionen är inte tillräckligt stor för en sådan budget om vi samtidigt inte ska slösa pengar. En hel del verksamhet har dock genomförts, se nedan.

Evenemang

Simläger Älvdalen

Under ledning av Johannes Forsberg ordnades ett simläger i Älvdalen den 18-20 mars. Det var 15 personer som deltog. I Älvdalen finns en 50-meters bassäng som vi kan hyra in oss i. Under helgen genomfördes fyra simpass på knappa två timmar. Förutom simträning var det några som även tränade löpning och cykel. Hemresan gick väl även om en bil förvillade sig ut på oplogade byvägar och körde i cirkel med nästan tom tank.



I2-loppet

Den 23 april genomfördes I2-loppet igen efter några års pandemiuppehåll. Tävlingsledningen utgjordes av Joakim Nyqvist, Håkan Bylerius, Claes Hallquist, Ebba Sigfridsson och Leif Sjöström, där de två senare var ansvariga för den 8 km långa bansträckningen. Många funktionärer från föreningen hjälpte också till under själva tävlingsdagen för att få arrangemanget att fungera väl. 44 löpare kom till start, varav 27 herrar och 17 damer. Vinnare i herrklassen blev Niklas Wassberg från Göta IF och i damklassen segrade Wilma Karlsson också hon från Göta IF.



Verksamhetsberättelse 2022



I2-cupen

Ansvariga för I2-cupen 2022 var Claes Hallquist, Jan "Punder" Lindell, Håkan Bylerius och Mattias Frick. Cupen bestod detta år av åtta stycken deltävlingar:

1. **Löpning** (5km) med start och mål vid Tingvallabron
2. **Löpning** (Marathon/halvmarathon) med start och mål på Färjestad
3. **Triathlon** (sprint) med start och mål vid Kroppkärrssjön
4. **Tempocykel** med start och mål vid Ängbäcksfarten
5. **Swimrun** med start och mål vid Kroppkärrssjön
6. **Triathlon** (olympisk) med start och mål vid Skutberget
7. **Duathlon** (Löpning-cykel-löpning) med start och mål vid Grava kyrka
8. **Löpning** (5km) med start och mål vid Tingvallabron



Tidsperioden för I2-cupens tävlingar sträckte sig från den 12 april till den 13 september. Totalt deltog 10 damer och 35 herrar i cupen, vilket var en klar ökning i jämförelse med 2021. Löptävlingarna var som vanligt de som lockade flest deltagare. Tre deltagare deltog i samtliga åtta deltävlingar Stefan Wiker, Håkan Bylerius och Claes Hallquist. Vinnare i damklassen blev Carina Parment och Stefan Wiker stod som vinnare i herrklassen.

Prova-på-triathlon

Under sommaren bjöd vi in till prova-på-triathlon tre tisdagar i juli (12, 19, 26) vid Kroppkärrssjön. Tanken var att personer som kanske bara simmar, cyklar eller springer och vill testa på att göra alla



Verksamhetsberättelse 2022

tre i ett svep skulle få prova triathlon under ledning av några från I2 IF Triathlon. Evenemanget var gratis och annonserades ut via vår facebookside. Det var också tänkt som tillfälle för klubbens triathleter att träna triathlon tillsammans. Varje tillfälle samlade ca 5 – 10 stycken, både nybörjare och vana triathleter.

Görslitet

Görslitet genomfördes inte detta år heller. Vi fick inte ihop tillräckligt med personer som både kan, vill och orkar driva detta arrangemang. Vi hoppas dock att det kommer att lösa sig framöver.

Backyard Ultra

Årets Backyard Ultra genomfördes 3-4 september vid klubbstugan. Som vanligt höll Johan Öfverberg i trådarna med stöttning från flera andra från klubben som hjälpte till med att ställa i ordning tävlingsområdet, markera ut banan, vara funktionärer under tävlingen samt att plocka ihop och städa efter. Fler klubbmedlemmar satt också med under natten vid brasan och mös, när deltagarna sprang i mörkret. Det var 68 deltagare som startade kl.10.00 på lördag förmiddag och 19 timmar senare korades segrarna David Matinsen i herrklassen och Monika Sperl i damklassen. Nytt för i år var att vi hade ett samarbete med Frykstahöjden Backyard Ultra och bildade Värmlands Backyardcup tillsammans. Vinnare i Värmlands Backyardcup detta premiärår blev Roger Rönningen och Hanna Björkdahl.



Simdag i Vålbergshallen

Den 19 november ordnades en simdag i Vålbergssimhall mellan kl. 09-13. Vi hade hyrt in Alexander Berggren, en av världens bästa tri-simmare, för att utbilda oss. Dagen bjöd på två tekniksimmningar och en föreläsning däremellan.

Eventet var populärt och vi fick sätta ett tak på 24 deltagare, för att det inte skulle bli för trångt i bassängen.

Luciajoggen

Efter några pandemiår genomförde vi lördagen den 17 december åter Luciajoggen under ledning av Kristoffer Nåhem. Flera deltagare var klädda i lucia eller tomte attiraljer och snön föll från himlen. Starten gick vid Kroppkärrensjön och de drygt 20 deltagarna joggade till stora torget för att dansa runt



Verksamhetsberättelse 2022

granen vidare till Maxi Bergvik, Kvantum Nolgård, Maxi Välsviken. Ica-butikerna sponsrade med gratis fika och deltagarna bjöd på minst en julsång vid varje fikaställe. Man väljer själv hur länge man vill springa med i luciajoggen, men ganska många hängde i och det var ett knappt 10-tal löpare som var med ända till Välsviken, 35 km. Några lär också ha fortsatt upp till 42,2 km.

Träningar

Vuxenträningar

För vuxna har vi haft fyra ordnade träningar per vecka, simning måndag och onsdag, samt löpning torsdag och lördag. Någon organiserad cykelträning har vi inte haft under 2022.

Simning – måndag & onsdag

Vi har haft tillgång till fyra simbanor i Sundsta badhus måndagar och onsdagar kl.20.00. Under vårterminen har David Ahlbringer varit simtränare och lagt upp träningspassen på måndagarna. Passen på onsdagarna har helt upp till deltagarna själva, utan ledning av någon tränare.

Under höstterminen tog Erik Gjein över tränaransvaret för både måndag och onsdagsimningen. Så under hösten var det ledarledda pass både måndag och onsdag.

Löpning – torsdag & lördag

Intervallpassen har legat på torsdagar kl.20.00. Under vårterminen var det ca 2-5 personer som deltog på passen som leddes av Tobias Lindström Växnäshallen. När höstterminen drog igång tog Håkan Bylerius planeringen av passens upplägg. Vi fick också tillgång till den nybyggda Eva-Lisa Holtz Arena. Under hösten ökade antalet deltagare något på detta pass till ca 5-10 personer.

Långpassen på lördagar har som regel haft Olssons café i inre hamn som utgångspunkt och fikaställe. Passet startar kl.09.00 och håller på till kl. 11.00 då vi avslutar med att fika tillsammans. Det har också varit flera som kört ett eget upplägg och sedan anslutit till fiket, vilket vi alla uppskattat. Ofta har det varit ett gott gäng på ca 5 – 15 deltagare med. Vi firade lördagslöpnings 10-års dag med tårta hemma hos Kristoffer Nåhem i samband med I2-cupen maraton/halvmaraton-lopp.



Verksamhetsberättelse 2022



Ungdomsträningar

För ungdomar har vi haft två ordnade träningar per vecka, simning lördag, samt löpning söndag.

Simning

Under vårterminen ansvarade David Ahlbringer för ungdomsträningen i simning. Den genomfördes i Sundsta badhus på lördagar med några ungdomar. Under hösten fortsatte träningen på samma plats och på samma tid, men då tog Peter Andersson över ansvaret.

Löpning

Löpträningen för ungdomar har genomförts på söndagar kl.17, under våren i Våxnäshallen och under hösten i Eva-Lisa Holtz Arena. Under sommaren genomfördes den även utomhus. Fokus har varit på löpning och olika intervaller med olika stationer, samt även på att väva in olika lekar i träningen. Deltagarantalet har varierat under pandemin, men det brukar vara mellan 5-10 stycken. Ansvarig tränare under året har varit Elin Dahlin.

Medlemmar

Under året har sektion Löp/Triathlon fått några nya medlemmar, främst genom deltagande i simkurser och simträningar men även den "Prova på triathlon"-verksamheten som pågick under sommaren.



Verksamhetsberättelse 2022

Övrigt

Kläder

Några större klädbeställningar gjordes inte under 2022. En webshop öppnades för kläder utan sponsormärken. Dessa samarbeten och avtal har löpt ut. Ett fåtal beställningar gjordes.

Städdag vid klubbstugan

Städdagen genomfördes strax innan bingo-verksamheten drog igång. Inga större ingrepp gjordes på huset. Handlade mer om yttre underhåll av omgivningarna.

Simbanan Open water

Simbanan i Kroppkärrsjön fräschades upp med nya orange bojar.

Funktionärsuppdrag

- Klarävsloppet
- IBU-cupen

Klarävsloppet var det arrangemang där vi hade flest funktionärer men ändå svårt att engagera tillräckligt många. Klarävsloppet är en tävling som kan ta i princip oändligt antal funktionärer så det känns som att vi aldrig når upp till målen där.

IBU-cupen är ett större arrangemang där funktionärer är engagerade i princip en hel vecka. Så där finns en rimlig begränsning i hur många som kan ställa upp. Men arrangemanget ger ett ganska bra tillskott till klubbens kassa.

Tävlingar

12 IF triathlon har under året varit representerat i ett flertal tävlingar både i Värmland, Sverige och utomlands bl.a. VM Ironman 70.3 S:t George Utah (USA), Lensahn Triathlon (Tyskland), Ironman 70.3 Helsingör (Danmark) Ironman Kalmar, Ironman 70.3 Jönköping, Vansbro triathlon, Långserud triathlon, VÄIF triathlon.

Säsongsfest

Årets säsongsfest genomförde vi ungefär på samma sätt som förra året. Vi höll till i klubbstugan där vi eldade i öppna spisen, åt och drack gott. Maten hämtade vi från Skogshyddan. Dessutom hade vi prisutdelning för 12-cupen, frågesport samt utdelande av årets prestation som gick till Johannes Forsberg för sitt genomförande av Lensahn Triple. Säsongsfesten samlade ett 20-tal festsugna.



Verksamhetsberättelse 2022

