

Tønsberg Triathlonklubb

Årsberetning 2019, 13. driftsår



Medlemmer

Klubben hadde i 2019 stabil medlemsmasse i forhold til 2018.
39 personer meldte seg ut eller ble slettet grunnet ubetalt kontingent.
39 personer meldte seg inn i klubben.

Medlemmer	Pr 31.12.2019	Pr 31.12.2018	Endring siste år
Totalt	242	242	0
Kvinner	81	81 (34%)	0
Menn	161	161 (66%)	0
Herav ungdom under 20 år	44	45	-1

Aldersfordeling

Aldersfordeling	0-12 år	13-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60+
2019	6	31	25	36	73	59	12
2018	8	37	20	35	83	49	10

Styret i 2019 har bestått av:

Leder:	Henrich Henriksen
Nestleder:	Ivan Christophersen
Kasserer:	Cesilie Hegna
Styremedlem:	Tone Heggberget
Styremedlem:	Paul Hallan Svendsen
Styremedlem:	Thomas Muller
Styremedlem:	Stig Gjermundsen
Styremedlem jr ansvarlig	Hege Pedersen
Varamedlem:	Jorid Åsbø
Varamedlem:	Steingrim Sandvik

Valgkomiteen:

Leder:	Svein Drtina
Medlem:	Jørn Willy Olafsen

Revisorer:

Espen Abrahamsen
Ragnar Slettvik

Klubben har hatt 5 styremøter.

Webmaster for vår hjemmeside www.tonsbergtri.no er Paul Hallan Svendsen som også har stått for designet.

Klubben har åpen Facebookgruppe med 399 medlemmer en vekst på 42, samt en lukket gruppe for juniorene med 72 medlemmer. I tillegg har klubben egen gruppe for Ringshaugdysten, Kystleden, Ringshaugsvømmen og 7-fjellstur.

Økonomi

Klubben hadde i 2019 en ordinær inntekt på 671.838.- Dette gav et resultat etter alle kostnader på 154.546.-

Kystleden er klubbens største inntektskilde, med et resultat på 162.095.-

TTK har et samarbeid med Oseberg skiklubb vedrørende dugnadshjelp på Kystleden, dette resulterte i en andel til Oseberg på 57.095.-

Gjennom vårt gratis arrangement 7-fjellstur samlet klubben inn 54.140.- til Pusterommet (aktiv mot kreft).

Ungdomsgruppa (11-16 år)

fra Hege Pedersen

Vi startet opp rekrutteringsarbeidet med en helgesamling for barn mellom 7 og 18 år på Bakkenteigen i mars 2019. Der hadde vi leid inn svømmetrener og hadde lagt opp til nybegynner crawlkurs og lek i vann i tillegg til mange andre varierte aktiviteter, som slåball og natursti og quiz. Vi var 17 barn og flere voksne ledere fra klubben i tillegg til junioren, Fannar Heiduson, som gjorde en fabelaktig innsats med barna. I etterkant av dette arrangerte vi fire svømmetreninger i Tønsberg svømmehall, noen av barna var med på klubbturne til Hove, hvor vi hadde fire deltakere på barnetri/supersprint. Under Ringshaugdysten arrangerte vi minitri; en klasse for barn under 10 år og en klasse for 10 – 16 år. Det var kjølig i vannet og vindfullt på land, men det var topp stemning blant de 10 barna som deltok.

I løpet av våren 2019 søkte vi midler fra Idrettsforbundet om å starte opp Allidrett i Tønsberg triathlon. Etter flere runder, fikk vi innvilget dette og startet da opp med ukentlige treninger på høsten. Først hadde vi friidrett på Nif, hvor Hege F. Pedersen var trener. Senere ble det mange ulike aktiviteter, f.eks fotball og svømming med Liva Norling. Rett før jul arrangerte vi juleavslutning i svømmehallen med leker, gløgg, pepperkaker og besøk av rampenissen, som tok seg et bad sammen med barna. I januar deltok vi en gjeng (barn og voksne) på Tjømejoggen, og det blir videre treninger og liknende arrangement fremover. Vi planlegger også å sende flere av klubbens medlemmer på aktivitetslederkurs for barn i samarbeid med Idrettsforbundet.

Treninger

Det har vært godt oppmøte på fellestreninger i løpet av 2019, klubben har hatt fokus på inkludering og idrettsglede. Fellestreningene har vært for alle nivåer og alle aldre. Klubben har klart å få til en trening der mange foreldre trener sammen med tenåringene sine, dette anser vi som svært positivt.

Som en del av treningsopplegget har klubben inngått en avtale med Spretk treningscenter, dette har gitt svært gunstige treningsavgifter og et fleksibelt opplegg for oss som trener ute om sommeren.

Svømmetreninger i Tønsberg Svømmehall:

Torsdager kl. 20.30 – 22.00 og Lørdager 15-16:00 som følger skoleåret, 20-30 stiller hver gang. Maiken Bymann har siden Våren 2019 vært engasjert som trener i klubben, dette betyr at hun møter på de fleste treningene med opplegg og opplæring for de som ønsker dette.

Ordningen er en ubetinget suksess, og har vært gratis for medlemmer. Vi har hatt tilgang på begge bassenger. Klubben ser en noe fallende interesse, dersom antall deltagere ikke stiger vurderer styret å kun å booke et basseng.

Jr/barne gruppa har fra og med Høsten 2019 hatt felles opplegg for barn i Nedre basseng.

Fra og med høsten 2016 har Thomas Christoffersen tatt ansvaret for koordinering av svømmehall treningene. Thomas organiserer også de årlige livredningskursene og livredningsprøver.



Triathlon-treninger på Ringshaugstranda, klubben har hatt som mål å organisere treninger på Ringshaugstranden hver tirsdag. I 2019 klarte vi kun å få til et fåtall av treninger noe vi ikke er fornøyd med. Her trenger klubben en primus motor som kan organisere og invitere hver tirsdag.

Løpetreninger Klubben har vært så heldige å få delta på svært gode løpe/intervall treninger sammen med TFIK. Opplegget som tidligere ble organisert av Fredrik Vedvik er nå «selvorganiserende» der 6-8 personer bytter på trenerjobbene. De som ønsker å være med får info ukentlig på FB siden: «Mellom- og langdistanse TFIK»

Dette er for alle nivåer og typisk opplegg er som følger:

Oppmøte ved garderobe Greveskogen som vanlig. Felles oppvarming og vi løper ned til Messedammen/ved turnhall hvor selve økten foregår.

Kl 18.00-18.30: Oppvarming bestående av ca 3,5 km rolig jogg i samlet gruppe (evt to grupper), stigningsdrag (4x100 meter), evt toalettbesøk.

Kl 18.30-ca.19.15: Terskelintervall (info om økt kommer før start).

Etter intervall bør man jogge rolig ca 10-15 min. Siden det er individuelt hvor mange draget løpes (alle er ikke ferdige samtidig) - så blir nedjogg opp til hver enkelt. Forsøk i største mulig grad å jogge med andre.



Spinningtreninger Fra og med høsten 2016 har klubben etablert en felles (gratis for alle medlemmer) spinning økt klokken 19:20 hver mandag kveld. Dette har vært et populært tiltak med 40-50 deltagere på hver økt.

Klubben har fra og med høsten 2019 flyttet denne treningen til treningssenteret SPREK på Onsdager kl 18:30, fortsatt like bra 😊

Stor takk til Per Bergsjø for strålende opplegg og motiverende treninger.



Klubbture

Flere medlemmer organiserer felles turer til forskjellige arrangementer og konkurranser, dette er svært hyggelige turer og arrangementer. Og styret oppfordrer til flere initiativ og flere deltagere.



På «Hove Tri» i 2019 var det 17 påmeldte deltagere fra Tønsberg Triathlonklubb, det var 4 som ikke startet. Mange av deltagerne, familie og supportere var innlosjert på Arendal Herregaard, et hotell med perfekt beliggenhet til start og skiftesoner. Kvelden før konkurransen hadde vi et flott felles måltid på stedet. Alle som deltok var fornøyde med egen innsats og kanskje spesielt over å ha seiret over de tusenvis av brennmanetene som befant seg i svømmetraseen. Fannar Heidurson var Tønsbergs raskeste i lang løype og endte opp med en 2e plass totalt. Men, kanskje litt mindre fornøyd med det veddemålet der han mente han lett kunne slå Frank Løke med 15 min....



Tønsbergdysten

Årets utgave av Tønsbergdysten hadde 185 påmeldte og det var 142 som fullførte. Det var ny rekord! De siste årene har vi vært heldige med været, men i år var det mye vind og litt regn, og heftige bølger under svømmedelen. Vi fikk skryt for avviklingen i Tønsbergs Blad, og tilbakemeldingen fra deltakerne var veldig positiv.

Vi markedsfører arrangementet som et lavterskeltilbud, og det er gøy å se at alt fra relativt proffe utøvere til debutanter med høy alder deltar.





Raskest i år var Kristian Ottestad Rød på tiden 57:20, og han vant dermed herreklassen. Vår egen Sebastian Wernersen fulgte opp med en sterk andreplass. I kvinneklassen vant vår egen Cesilie Hegna på tiden 1:15:34. Vi gratulerer! Men, i dette arrangementet er alle vinnere. Det er morsomt å stå i målområdet og se alle de slitne og fornøyde menneskene som passerer målstreken.



Siden det var mange påmeldte deltakere, gikk arrangementet med overskudd for første gang på flere år. Det var mange som jobbet dugnad og bidra til at dette ble nok et supert arrangement.

Kystleden halvmaraton. 18.august

Fra; Kondis.no

Vått, våtere, våtest og kraftig vind i Kystleden Halvmaraton
Kystleden Halvmaraton jubilerer med sitt 10. løp lørdag 17.
august. Været minnet mest om en høststorm, bortsett fra
temperaturen som var ganske bra, og de rekordmange deltagerne
fikk et minne for livet.

Publisert 18. august 2019 av [Olav Engen](#) | Oppdatert 18. august 2019

- Verste løpsværet ever!!!

- Jeg har aldri løpt i lignende vær, selv ikke engang på trening. Ca. 16C ute, kuling i 17-18m/pr.sek og kraftig nedbør som til tider pisket oss løpere godt i ansiktet (sør-østlig motvind hele veien) som en hard påminnelse om at dette må du tåle når du melder deg på løp lang tid i forkant.

Den som skriver dette på sin facebookside etter lørdagens Kystleden Halvmaraton er Øyvind Wang fra Skibotn i Troms. Når en som er fra Skibotn skriver dette, må det ha vært ganske friske forhold, men han skriver det med et glimt i øyet og fortsetter:

- Langt ifra perseforhold dette, men likevel, så moro det var underveis å løpe igjennom alle vannpyttene/vanndammene, i det varme sommerregnet, og ikke minst den flotte og varierte løypa til Kystleden Halvmaraton i dag. Et løp som går med start ifra Horten, langs kyststier langs sjøen, fortauer, boligfelt, spennende skogspartier, og siste kilometeren langs stranden ved sjøkanten fram til mål, i Tønsberg. Drikkestasjoner trengtes nesten ikke idag, det var jo bare å åpne munnen, skriver Øyvind.

Deltagerrekord nok en gang, 596 fullførte

Kystleden Halvmaraton -som arrangeres av Tønsberg Triathlonklubb - er et løp som virkelig slår an, og det viser at det går an å lage store og litt lengre løp uten nødvendigvis å legge inn korte løyper i tillegg. Her er det samme distanse for alle, og her stiller løpere på alle nivåer. I fjor skrev vi om regnbyger og motvind - men det var jo bare barnemat mot hva løperne ble møtt med i år.

Likevel, til tross for dårlig vær i fjor og enda verre løpsdagen i år, ble det ny solid deltagerrekord med 604 startende og 596 som fullførte - 539 i konkurranseklassene og 57 i trimklassen uten tid. De tre foregående årene var det 343, 410 og 489 fullførende.

2017: [Solid ny løype- og deltagerrekord i Kystleden halvmaraton](#)

2018: [Kystleden halvmaraton – motvind, regnbyger, vakkert og deltagerrekord](#)

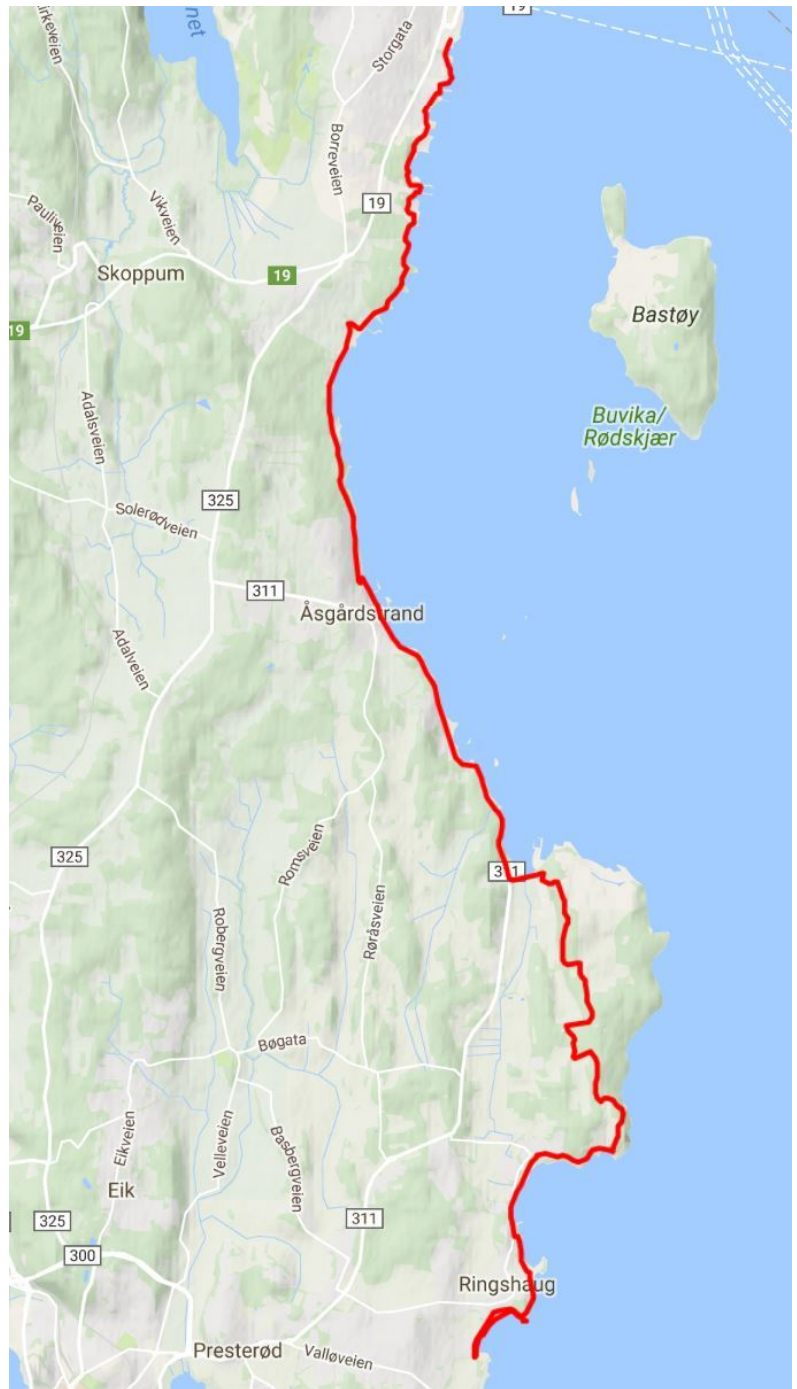
Seire til Ida Lindqvist og Øystein Anmarkrud

Det var tette og spennende oppgjør i både kvinne- og herreklassen, men det var - naturligvis - langt fram til løyperekordene.

Svenske Ida Lindqvist som løper for NTNUI vant kvinneklassen med 19 sekunders margin til Kristin Waaktaar Opland fra Sparebank 1 og 22 sekunder foran Maren Haverstad fra Oslostudentenes IK på 3. plass.

I herreklassen sikret Øystein Anmarkrud fra Vear utenfor Tønsberg seieren med fattige tre sekunder foran den sterke veteranen Andreas Beck Engebretsen fra Heming. Odd Solvold fra Runar var tredjemann, 19 sekunder etter Anmarkrud.

Løypa følger kyststien mellom Horten og Tønsberg



7-fjells-tur 2019.

Dette ble en skikkelig løpsfest for alle i klubben, men også for så utrolig mange andre i lokalbefolkningen. Det var igjen ny deltagerrekord med hele 540 deltagere! Deltagerne kunne velge å starte rullerende uten tidtakning eller til fellestarten med tidtakning.

På forhånd ble det skapt litt blest om arrangementet via, Facebook, Pusterommet ved SiV og

Tønsbergs Blad og selve løpsdagen var helt super! Løypa var som alltid utfordrende, svært godt merket og ekstremt sølete
I år ble det samlet inn penger til Pusterommet på sykehuset, et treningstilbud for de som er under og nylig avsluttet

kreftbehandling. Og vi fikk inn hele 54 140 kroner utifra frivillige bidrag!

Triatlonklubben fikk også til et godt samarbeid med Cafe Barkåker, Kiwi på Barkåker og alle grunneiere for å få til det perfekte løpet med tilgjengelig og nødvendige ting som toalett, skogsløyper, sauer og kuer på andre beiter og ikke minst kake til alle løpere!

Takk til alle som var med på å skape dette arrangementet og dermed utføre en dugnad til et svært godt formål!





Tønsberg 25.feb 2020
Styret TTK