

**Tønsberg Triathlonklubb**  
**Årsberetning 2020, 14. driftsår**



**Medlemmer**

Klubben hadde i 2020 stabil medlemsmasse i forhold til 2019.

| Medlemmer                | Pr 31.12.2020 | Pr 31.12.2019 | Endring siste år |
|--------------------------|---------------|---------------|------------------|
| Totalt                   | 238           | 242           | -4               |
| Kvinner                  | 76            | 81 (34%)      | -5               |
| Menn                     | 162           | 161 (66%)     | 1                |
| Herav ungdom under 20 år | 39            | 44            | -5               |

**Aldersfordeling**

| Aldersfordeling | 0-12 år | 13-19 år | 20-29 år | 30-39 år | 40-49 år | 50-59 år | 60+ |
|-----------------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|-----|
| 2020            | 12      | 27       | 33       | 26       | 62       | 65       | 13  |
| 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:                | Thomas Muller        |
| Styremedlem jr ansvarlig | Hege Pedersen        |
| Styremedlem:             | Jorid Åsbø           |
| Styremedlem:             | Paul Hallan Svendsen |
| Styremedlem:             | Ole Schøyen          |
| Styremedlem:             | Håkon Vestby         |
| Varamedlem:              | Tone Heggberget      |
| Varamedlem:              | Steingrim Sandvik    |

**Valgkomiteen:**

|         |                    |
|---------|--------------------|
| Leder:  | Svein Drtina       |
| Medlem: | Jørn Willy Olafsen |

**Revisorer:**

Espen Abrahamsen  
Ragnar Slettvik

Klubben har hatt 4 styremøter.

Webmaster for vår hjemmeside [www.tonsbergtri.no](http://www.tonsbergtri.no) er Paul Hallan Svendsen som også har også stått for designet.

Klubben har åpen Facebookgruppe med 454 medlemmer en vekst på 55, samt en lukket gruppe for juniorene med 72 medlemmer. Det er også etablert en lukket gruppe. I tillegg har klubben egen gruppe for Ringshaugdysten, Kystleden, Ringshaugsvømmen og 7-fjellstur.

### **Økonomi**

Klubben hadde i 2020 en ordinær inntekt på 383.193.- Driftskostnadene var 186.698.- Dette gav et resultat etter alle kostnader på 196.437.-

Klubbens to største arrangementer ble avlyst pga Covid 19. Klubben søkte erstatning fra myndighetene og ble bevilget 208.801.- i kompensasjon for bortfalte inntekter.

TTK har et samarbeid med Oseberg skiklubb vedrørende dugnadshjelp på Kystleden. Siden klubben fikk erstatning fra myndighetene ble det avtalt en andel på kr 25.000 til Oseberg skilag som kompensasjon for bortfall av inntekter (denne fakturaen ble fakturert i 2021).

Gjennom vårt gratis arrangement 7-fjellstur samlet klubben inn 24.268.- til Pusterommet (aktiv mot kreft).

### **Ungdomsgruppa (11-16 år)**

Covid 19 satte dessverre en stopper for aktiviteten i 2020.

### **Treninger**

Pga Covid 19 var det liten aktivitet på fellestreninger, men det rapporteres at flere mindre grupper har organisert seg for trening sammen ute.

### **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.

Aktiviteten var god frem til Mars 2020, og svømmetreningen har desverre vært noen til og fra pga stengt bassen.

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



### **Triathlon-treninger på**

**Ringshaugstranda**, klubben har hatt som mål å organisere treninger på Ringshaug stranden hver tirsdag. I 2020 klarte vi kun å få til et fåtall av treninger noe vi ikke er fornøyde 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 trenerjobben. 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 jogge 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.

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

Dessverre ble treningen avbrutt pga Covid 19 i mars 2020 L

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.



Ivan var primus motor på organisering av årets Hove og fungerte som oppmann for alle fra klubben☺



## Cedrik og Sebastian gjorde rent bord

**Cedrik Bakke Christophersen** og **Sebastian Wernersen** fra Tønsberg Triathlonklubb tok gull og sølv i Norgesmesterskapet i triatlon for junior i Arendal lørdag.

- Gutta har hatt en tøff periode under korona, men stengte svømmehaller, mye isolasjon, egentrening og få konkurranser. Da er det veldig godt å få startnummer på brystet og gå helt til topps, skriver junioransvarlig i Tønsberg Triathlonklubb, **Ivan Christophersen** i en melding.

De to leverte så sterke resultater i 17-19-årsklassen at det kun var en eneste senior eliteutøver som noterte seg for bedre tid enn dem på sprintdistansen over 750 meter svømming, 21 kilometer sykling og 5 kilometer løp.

Tønsberg stilte med hele 21 deltagere i de ulike klassene på Hove Tri.



Cedrik Bakke Christophersen (til venstre) og Sebastian Wernersen vant gull og sølv. Foto: Privat

**Tønsbergdysten**

Årets utgave av Tønsberdysten hadde mange påmeldte men ble desverre avlyst L Pga Covid 19





### **Ringshaugsvømmen**

På tross av Kovid-pandemien greide vi å gjennomføre Ringshaugsvømmen 2020. Med Bjørn og Cesilie i spissen var det en ivrig dugnadsgjeng som la til rette for at arrangementet kunne gjennomføres i trygge former. Som vanlig var det svært god stemning, med mange blide fjes både før start og etter målgang. 56 deltakere fullførte i fin stil. Coach Maiken viste at hun også er god i åpent vann, og vant noen sekunder foran Jan Solhøy og Felix Stålstrøm. Det er imponerende bredde i arrangementet, og mange som prøvde den relativt lange distansen for første gang. Tradisjonen tro var det pølsefest etter målgang, og uformell premieutdeling – alt i alt en super dag. Resultatene er tilgjengelig her: <https://www.webscorer.com/racedetails?raceid=219685>

### **Kystleden halvmaraton**

Kystleden 2020 ble ikke helt som planlagt. På grunn av myndighetenes restriksjoner for å begrense smittespredning ifm. Kovid-pandemien måtte arrangementet avlyses. Vi møtte stor forståelse blant de påmeldte, som mente det var en ansvarlig avgjørelse. Alle som var påmeldt fikk tilbud om å få refundert hele startkontingenten. Myndighetene hadde gode kompensasjonsordninger, så klubben led ikke økonomisk tap. Vi ønsket å gi noe tilbake, og valgte å arrangere et virtuelt løp tidlig i oktober. Vi bruket en del tid på å merke løypa, og de som ville løpe kunne registrere seg på [eqtiming.no](https://live.eqtiming.com/54568#result) og gjennomføre løpet i perioden 3/10-11/10. Det var faktisk 107 deltakere som registrerte resultatet sitt, og sannsynligvis mange flere som benyttet seg av tilbudet. Resultatene er tilgjengelig her: <https://live.eqtiming.com/54568#result>. Vi satser på at vi får gjennomført Kystleden som normalt i 2021.

## Klubbmesterskap



Fornøyd gjeng fra klubbmesterskapet for TTK i dag med gullvinnere

[Jorid Aasbø Lakerveld](#)

og

[Fannar Thor Heiduson](#)

omkranset av 2.0- oppgraderingen av

[Audun Berg](#)

på andreplass og den sterke nykommeren

[Per Iver Grimsrud](#)

på tredjeplass!

Totalt 12 gikk i vannet og 9 krysset mållinjen (3 DNF uten noen dramatikk utover det sedvanlige «sykle feil»- syndromet til Pedersenrepresentantene og en styreleder med dårlige knær) i tidsriktig høstvær med 13 grader i vannet og 14 i lufta!

## 7-fjells-tur

Tønsberg Triathlonklubb arrangerte 7-fjellsturen igjen 24. oktober i 2020. Denne gangen i digital versjon. Mulighet til å gjennomføre løpet hele dagen. Med påmelding, men sikkert mange som løp uten å ha meldt seg på også. Arrangementet er gratis, men klubben gir pengestøtte til Pusterommet ved Sykehuset i Vestfold og oppfordret alle deltakerne til å gjøre det samme via Vipps. I år ble det dessverre ingen kakebonanza i målgang og ingen folkefest som tidligere år. Men som vanlig var det deilig vått og godt!

Digitalt arrangement og ingen fellesstart,- allikevel deltok hele 100 mennesker ( som har registrert seg), men vi antar at det totalt var 3-400 mennesker ute i løypa. Totalt sett kom det inn nesten 25 000,- til støtte for Pusterommet. Dette er helt fantastisk bra! TTK har hatt god dialog med pusterommet og hatt møte både før og etter arrangement. Takket være vårt tilskudd kunne pusterommet kjøpe inn mer 'utetreningststyr'.

Det ble da heller ingen offisiell tidsregistrering, men de som ønsket kunne registrere tiden sin på egen hånd. Mange var også å finne igjen på strava.

Merkingen var supergod; men selvfølgelig alltid noen som løper feil. Ved start og må burde kanskje retningen markeres bedre da flere gikk runden 'feil vei'.

Flott at toppene var markert; det burde vi også ha med neste gang. Mange gode tilbakemeldinger fra deltagerne. Vi har også blitt markert med avisoppslag før og etter arrangementet og sykehuset selv har markert dette i sin internpost.



Tønsberg 25.Mars 2021  
Styret TTK