

Tønsberg Triathlonklubb
Årsberetning 2021, 15. driftsår



Medlemmer

Klubben hadde i 2021 stabil medlemsmasse i forhold til 2020.

Medlemmer	Pr 31.12.2020	Pr 31.12.2020	Pr 31.12.2019	Endring siste år
Totalt	232	238	242	-4
Kvinner	75	76	81 (34%)	-5
Menn	157	162	161 (66%)	1
Herav ungdom under 20 år	31	39	44	-5

Aldersfordeling

Aldersfordeling	0-12 år	13-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60+
2021	10	21	43	25	57	80	12
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 2021 har bestått av:

Leder:	Henrich Henriksen
Nestleder:	Ivan Christophersen
Kasserer:	Thomas Muller
Styremedlem:	Ruth-Anne Rojahn
Styremedlem:	Jorid Aasbø Lakerveld
Styremedlem:	Paul Hallan Svendsen
Styremedlem:	Ole Schøyen
Styremedlem:	Håkon Vestby
Varamedlem:	Tone Heggberget
Varamedlem:	Steingrim Sandvik

Valgkomiteen:

Leder:	Jørn Willy Olafsen
	Thomas Christoffersen

Revisorer:

Espen Abrahamsen
Ragnar Slettvik

Klubben har hatt 4 styremøter.

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

Klubben har åpen Facebookgruppe med 496 medlemmer en vekst på 42, samt en lukket gruppe for juniorene med 72 medlemmer som har liten aktivitet. I tillegg har klubben egen gruppe for Ringshaugdysten, Kystleden, Ringshaugsvømmen og 7-fjellstur.

Økonomi

Klubben hadde i 2021 en ordinær inntekt på 573.368.- Driftskostnadene var 513.987.- Dette gav et resultat etter alle kostnader på 60.583.-

Tønsbergsdysten ble avlyst og alle påmeldte deltagere fikk om de ville refundert påmeldingsavgiften.

Kystleden Halvmaraton er klubbens største arrangement og hadde et overskudd til klubben på 144.606.-

TTK har et samarbeid med Oseberg skiklubb vedrørende dugnadshjelp på Kystleden Oseberg skilag fikk totalt 52.952.-

Gjennom vårt gratis arrangement 7-fjellstur samlet klubben inn 47.616.- til Pusterommet (aktiv mot kreft).

Ungdomsgruppa (11-16 år)

Covid 19 satte dessverre en stopper for aktiviteten i 2021.

Våre to elite utøvere

Sesongen 2021 har vært et år med opp og nedturer for våre to eliteutøvere. Selv med mye restriksjoner pga korona ble året startet med treningscamp i Portugal, så videre til Frankrike, osv. Det var oppkjøring til OL for våre beste seniorer, så mye fokus har vært på de. Våre to fikk følge deres trening, reiser, strategi tett og sitter igjen med mye kunnskap. Begge var i veldig god form før konkurranser skulle starte på våren. Sebastian var siste års junior og fikk med seg en seier i EuropaCup i Polen. I samme konkurranse skulle Cedrik ha sin debut som senior, men det gikk ikke som vi håpet. Han hadde slitt med noen hofte/rygg problemer og måtte bryte på løpe. Skaden viste seg å være et komplisert tretthetsbrudd i bekkenet. Det ble lang opptrening og det ble kun noen sykkelritt for han denne sesongen. Sebastian fikk med seg en god del konkurranser på junior og senior nivå.



Begge er med videre på landslaget og er i WorldCup gruppa der. De går en tøff sesong i møte på et høyt senior nivå, men begge er veldig motivert og jobber hardt for å stille best mulig til ny sesong.

Treninger

På tross av pandemien så har de faste treningene blitt avholdt så godt som mulig innenfor de til enhver tid rådende restriksjoner.

Svøm: Dessverre har svømmehallen tidvis vært stengt, både ifm oppussingsarbeid men også pga covid.

Oppmøtet på treninger har vært godt i de periodene vi har holdt åpent for våre medlemmer. Det har også blitt avholdt crawlkurs for nybegynnere eller de litt ferskere som har ønsket et tilbud utover de faste treningene der Maiken Bymann har vært engasjert som trener (torsdager kl. 20:30-22:00 og lørdager kl. 15:00-16:30).

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

Når det kommer til svømming utendørs (Open water) så har en del medlemmer samlet seg på Ringshaugstranda på tirsdager kl. 17.00

Dette til tider blitt veldig populært, og klubben oppfordrer flere til å bli med på dette! Det er alltid noen som tar føring og annonserer «dagens opplegg» på plass før vi går i vannet.

Har det vært mange oppmøtte, har vi delt opp i forskjellige grupper. Noen rundt TTK sine faste utlagte bøyer, mens andre har f.eks dratt på langtur t/r batteriodden.

Spinning:

Per Bergsjø har fortsatt som fast spinninginstruktør. Dette foregår hver onsdag kl. 19:15 på Spenst (Farmandstredet). Et populært tilbud for klubbens medlemmer der man også får mulighet til å kjøre overgangssøker på mølla etter spinningen. Sosialt og gratis for TTK medlemmer!



Løp:

Klubben har i året som var overtatt tatt mer ansvar i organisering og gjennomføring av mandagsintervallene som tidligere ble organisert av Fredrik Vedvik / TFIK.

Her har TFIK og TTK hjulpet hverandre med organiseringen, fra TTK sin side har Petter Lieth gjort en fantastisk jobb.

Dette er virkelig en knalløkt uavhengig av fysisk form eller ambisjonsnivå. Det løpes i runder på Andredammen eller langs Hortensveien (avhengig av forhold) med samlet start på hvert drag.



Vanlig opplegg som følger: Oppmøte ved garderobe Greveskogen. Felles oppvarming som ender ved 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 som løpes (alle er ikke ferdige samtidig) - så blir nedjogg opp til hver enkelt. Forsøk i største mulig grad å jogge med andre.

Treningsleir:

Våre to landslagsutøvere Sebastian Wernersen og Cedrik arrangerte høsten 2021 en treningssamling for våre medlemmer.

Et solid oppmøte der vi i løpet av dagen var igjennom både foredrag om treningsteori med foredrag, styrketrening, spinning på spenst (med laktatmåling for de som ønsket det) og til slutt svømmetrening i Tønsberg svømmehall.

En interessant og lærerik dag ble avsluttet med middag på O'learys.

Klubbture:

Enkelte konkurranser har blitt så populære at de kan kalles klubbture.

Hove Tri (<https://www.hovetri.no>) som avholdes på Hove utenfor Arendal den tredje helgen i Juni hvert år, er en av disse.

Her kan man velge Olympisk distanse, stafett eller sprint. Mange av klubbens medlemmer har benyttet denne konkurransen som oppkjøring til lengre distanser (halvdistanse og fulldistanse) senere i sesongen.



Uken etter avholdes **Ironman 70.3 Elsinore** (Helsingør). Dette er en flott halvdistanse i flate danske landskap. I skrivende stund (februar 2022) har TTK over 20 medlemmer påmeldt til denne konkurransen!

Helsingør er en koselig havneby, og den relativt flate løypa går gjennom flotte landskap, rundt Kronborg slott og rundt brosteinsbelagte gatehjørner med band som spiller livemusikk. Folkestemning og Triathlonfest i god harmoni.

I tillegg til de oven nevnte konkurranser har våre medlemmer i 2021 deltatt i følgende konkurranser utenfor Tønsberg:

NXTRI / Norseman (Eidsfjord)
 Challenge Roth (Roth, Tyskland)
 Ironman København
 Ironman Cascais
 Ironman 70.3 Barcelona
 Ironman 70.3 Warsaw
 AXTRI (Aurland)
 70.3 Coastman, Haugesund (NM halvdistanse)
 Age group EM & VM i Triatlon og Duatlon
 Halv-fet Tri (Gansvika)
 Oslo-Triatlon
 Vintertriathlon

Tønsbergdysten

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



Ringshaugsvømmen

På tross av Covid-pandemien greide vi å gjennomføre Ringshaugsvømmen 2021. 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. Mye bølger og vind hindret ikke at 42 fullførte i fin stil. Coach Maiken viste at hun også er god i åpent vann, og var første dame. Imponerende var også Mathias Solvik som på tiden 34:19 var første person ut av vannet.



Kystleden Halvmaraton

ble arrangert for 15. gang i strålende solskinn 21. august. 477 løpere sprang den varierte, men ikke helt lette "kyststiløypa" mellom Horten og Tønsberg.

Kystleden Halvmaraton byr på stor variasjon i både underlag og terreng. Det starter med lettløpt sti og turvei på mjukt underlag i 6-7 km fram til Åsgårdstrand. Så kommer 5-6 km på temmelig flat asfalt før det bærer inn på mer kuperte og til dels tekniske stier i Esso-skogen. Mot slutten er det en miks av asfalt og sti før det hele avsluttes med 1 km betong- og 1 km strandløping.

Alt i alt må nok mange regne med å plusse på ca. 5 minutter i forhold til en flat halvmaraton på asfalt, men de raskeste og de gode terrengløpere vil ha mindre forskjell. Løypen er ikke kontrollmålt, men vurdert ut fra GPS-ene til deltakerne så den ut til å stemme veldig bra på lengden.

I år glimret eliteløperne med sitt fravær, men Lars Roosken leverte et godt løp og vant på 1.22.05 med Pål Suhrke 43 sekunder bak på andreplass. Kvinneklassen ble vunnet av Sidsel Skjæggestad Mohn som brukte 1.37.39 på reisen fra Horten til Ringshaug litt nord for Tønsberg.

Selv om termometeret viste 20 varmegrader i skyggen og sola hadde tilgang til løperne i store deler løypa, så virket ikke varmen å være noe stort problem for majoriteten, godt støttet av hele fire drikkestasjoner, noe som ble tatt godt imot. Løypen var også jevnt over godt merket, og det eneste som ikke gikk vår vei, var at den bussen som ganske mange løpere hadde bestilt og betalt for fra mål til start før løpet ikke kom.

Kystleden Halvmaraton har også en mosjonsklasse med fleksibelt starttidspunkt uten tidtaking. 42 av de 477 som fullførte, løp i år i denne klassen.

Arrangementet ble gjennomført av 50-60 gode hjelpere fra Tønsberg Triatlonklubb og Oseberg Skilag som sørget for at det logistisk sett ikke helt lette arrangementet ble brakt trygt i havn.

La oss utvikle arrangementet videre i 2022 – gjerne med ny deltagerrekord!

Klubbmesterskap

Klubbmesterskapet 2022 ble gjennomført under flotte forhold, med avsluttende middag for alle som ønsket etterpå.

Klubbmester Damer ble Cesilie Hegna og for Herrer Bjørn Skollerud.



Start #	Participant	Start Swim	Finish Swim	Time Swim (750m)	Swim Pace (min/100m)	Start Bike	Finish Bike	Time Bike (20 km)	Avg Speed Bike km/h	Mål	Time Run	Run Pace (min/km)	Total
	Thea	18:01:00	18:15:55	00:14:55	00:01:59	18:15:55	-	-	-	-	-	-	-
1	Cecilie Hegna	18:01:00	18:14:10	00:13:10	00:01:45	18:14:10	18:51:13	00:37:03	32	19:14:20	00:23:07	00:04:37	01:13:20 k
2	Maliken Byman	18:01:00	18:11:36	00:10:36	00:01:25	18:11:36	18:52:39	00:41:03	29	19:16:59	00:24:20	00:04:52	01:15:59 k
3	Jorid A. Lakerveld	18:01:00	18:13:09	00:12:09	00:01:37	18:13:09	18:54:00	00:40:51	29	19:18:00	00:24:00	00:04:48	01:17:00 k
4	Siv Tetlie	18:01:00	18:15:59	00:14:59	00:02:00	18:15:59	18:55:47	00:39:48	30	19:19:58	00:24:11	00:04:50	01:18:58 k
5	Nina	18:01:00	18:21:14	00:20:14	00:02:42	18:21:14	19:13:36	00:52:22	23	19:41:18	00:27:42	00:05:32	01:40:18 k

Start #	Participant	Start Swim	Finish Swim	Time Swim (750m)	Swim Pace (min/100m)	Start Bike	Finish Bike	Time Bike (20 km)	Avg Speed Bike km/h	Mål	Time Run	Run Pace (min/km)	Total
1	Bjørn Skollerud	18:01:00	18:10:37	00:09:37	00:01:17	18:10:37	18:44:08	00:33:31	36	19:03:41	00:19:33	00:03:55	01:02:41
2	Audun Berg	18:01:00	18:12:25	00:11:25	00:01:31	18:12:25	18:44:28	00:32:03	37	19:03:49	00:19:21	00:03:52	01:02:49
3	Henrik Schjølberg	18:01:00	18:12:05	00:11:05	00:01:29	18:12:05	18:44:33	00:32:28	37	19:04:25	00:19:52	00:03:58	01:03:25
4	Per Iver Grimsrud	18:01:00	18:13:30	00:12:30	00:01:40	18:13:30	18:45:45	00:32:15	37	19:04:55	00:19:10	00:03:50	01:03:55
5	Theo Lakerveld	18:01:00	18:13:22	00:12:22	00:01:39	18:13:22	18:46:23	00:33:01	36	19:08:06	00:21:43	00:04:21	01:07:06
6	Geir Ellille Jørgensen	18:01:00	18:13:29	00:12:29	00:01:40	18:13:29	18:48:39	00:35:10	34	19:08:40	00:20:01	00:04:00	01:07:40
7	Henrich Henriksen	18:01:00	18:12:45	00:11:45	00:01:34	18:12:45	18:47:35	00:34:50	34	19:09:05	00:21:30	00:04:18	01:08:05
8	Terje Oxholm	18:01:00	18:13:32	00:12:32	00:01:40	18:13:32	18:47:35	00:34:03	35	19:09:16	00:21:41	00:04:20	01:08:16
9	Andreas Pettersen	18:01:00	18:13:45	00:12:45	00:01:42	18:13:45	18:49:30	00:35:45	34	19:10:05	00:20:35	00:04:07	01:09:05
10	Ivo Ølstørn	18:01:00	18:14:56	00:13:56	00:01:51	18:14:56	18:49:42	00:34:46	35	19:13:10	00:23:28	00:04:42	01:12:10
11	Lars Henriksen	18:01:00	18:13:45	00:12:45	00:01:42	18:13:45	18:51:31	00:37:46	32	19:14:43	00:23:12	00:04:38	01:13:43
12	Ole Schøyen	18:01:00	18:13:55	00:12:55	00:01:43	18:13:55	18:52:00	00:38:05	32	19:16:35	00:24:35	00:04:55	01:15:35
13	Morten Skjeggstad	18:01:00	18:18:04	00:17:04	00:02:17	18:18:04	18:55:40	00:37:36	32	19:18:47	00:23:07	00:04:37	01:17:47
14	Jørn Willy	18:01:00	18:14:15	00:13:15	00:01:46	18:14:15	18:56:20	00:42:05	29	19:19:26	00:23:06	00:04:37	01:18:26
15	Petter Lieth	18:01:00	18:16:11	00:15:11	00:02:01	18:16:11	18:56:54	00:40:43	29	19:20:16	00:23:22	00:04:40	01:19:16
16	Ragnar Slettvik	18:01:00	18:13:51	00:12:51	00:01:43	18:13:51	18:57:58	00:44:07	27	19:25:30	00:27:32	00:05:30	01:24:30
17	Erlend Mathisen	18:01:00	18:22:00	00:21:00	00:02:48	18:22:00	18:59:50	00:37:50	32	19:25:54	00:26:04	00:05:13	01:24:54
18	Knut Westad	18:01:00	18:19:33	00:18:33	00:02:28	18:19:33	18:56:38	00:37:05	32	19:29:14	00:32:36	00:06:31	01:28:14
19	Martin Lie Andersen	18:01:00	18:16:15	00:15:15	00:02:02	18:16:15	18:55:47	00:39:32	30	19:29:42	00:33:55	00:06:47	01:28:42
20	Dagfinn Solheim	18:01:00	18:14:53	00:13:53	00:01:51	18:14:53	19:04:16	00:49:23	24	19:34:02	00:29:46	00:05:57	01:33:02
21	Johny Grundell	18:01:00	18:16:08	00:15:08	00:02:01	18:16:08	19:03:45	00:47:37	25	19:34:03	00:30:18	00:06:04	01:33:03

7-FJELLSTUR 2021

Årets 7-fjellstue ble avholdt 30 Oktober med start og stopp på Barkåker. Dette er et 15 km terreng løp/tur til inntekt for en god sak. De siste årene har vi støttet Pusterommet på Sykehuset i Vestfold.

Løpet er gratis, og deltagerne blir oppfordret til å vippse valgfritt beløp til klubben som går 100% til Pusterommet.

Årets arrangement ble gjennomført med stiløp i strålende vær, og 5-600 deltagere.

En skikkelig folkefest slik vi liker det!

Tusen takk til alle som deltok på dugnaden med merking av løypa, tidtagning, sekretæriat, målgang, kakebakst, organisering og rydding av løypa.

Tønsberg Triathlonklubb hadde gleden av å overrekke 47.616 til pusterommet i Tønsberg!

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