



Verksamhetsberättelse Triathlon 2023

I2 IF Karlstad Triathlonsektionen 2023

Triathlonsektionen har även 2023 varit en av tre sektioner i I2 IF Karlstad.

Medlemmar

Under 2023 hade I2 IF Karlstad 135 medlemmar, varav 102 hör till triathlonsektionen. Medlemmar som aktivt deltagit i triathlonverksamheten d.v.s. deltagit i träningar, tävlingar, funktionärsuppdrag mm har varit cirka ett 40 – tal.

Sektionsledningen

Sektionsledningen har under året bestått av en grupp om sex personer. Joakim Nykvist (sektionsledare), Håkan Bylerius, Claes Hallquist, Johannes Forsberg, Caroline Augustsson och Elin Dahlin. Oftast har sektionsledningens möten skett digitalt via teams, men någon gång även fysisk då vi lånat möteslokal i Eva Lisa Holtz Arena. Utifrån den budget som togs fram vid fjolårets medlemsmöte har triathlonsektion inte använt hela det budgeterade beloppet.

Evenemang

Under 2023 har triathlonsektionen genomfört ett flertal evenemang.

Simläger Älvdalen

Under ledning av Erik Gjein och Peter Andersson ordnades ett simläger i Älvdalen den 31 mars till 2 april. Hotell Älvdalen som stod för både kost och logi och det var 12 personer som deltog. I Älvdalen finns en 50-meters bassäng som vi kan hyra in oss i. Under helgen simmade deltagarna ca milen fördelat på fyra pass. Dessutom blev det löpning och/eller cykling, samt en del häng på hotellet.



I2-loppet

Lördagen den 23 april genomfördes I2-loppet. Tävlingsledningen utgjordes av Håkan Bylerius, Claes Hallquist, Joakim Nykvist och Leif Sjöström, där den senare var ansvariga för den 8 km långa bansträckningen. Många funktionärer från föreningen hjälpte också till under själva tävlingsdagen för



Verksamhetsberättelse Triathlon 2023

att få arrangemanget att fungera väl. 48 löpare kom till start, varav 34 herrar och 14 damer. Vinnare i herrklassen blev Fredrik Häggmark från VÄIF och i damklassen blev det hemmaseger genom Annika Appelqvist från I2 IF.



I2-cupen

Ansvariga för I2-cupen 2023 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 Kroppkärrssjön
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 Kroppkärrssjön





Verksamhetsberättelse Triathlon 2023

Tidsperioden för I2-cupens tävlingar sträckte sig från den 11 april till den 12 september. Totalt deltog 11 damer och 41 herrar i cupen, vilket var en klar ökning i jämförelse med 2022. Snitt antalet startande per deltävling var 16,6 vilket kan jämföras med 13,8 för 2022 och 10,0 för 2021.

Löptävlingarna var som vanligt de som lockade flest deltagare. Tre deltagare deltog i samtliga åtta deltävlingar Stefan Wiker, Håkan Bylerius och Claes Hallquist. Fjölårsvinnarna Carina Parment och Stefan Wiker tog även hem titlarna 2023.

Prova-på-triathlon

Under sommaren bjöd vi in till prova-på-triathlon tre tisdagar i juli (11, 18, 25) vid Kroppkärrssjön. Tanken var att personer som kanske bara simmar, cyklar eller springer och vill testa på att göra alla tre i ett svep skulle få prova triathlon under ledning av några från I2IF Triathlon. Evenemanget var gratis och annonserades ut via vår facebookside. Det var också tänkt som tillfälle för klubbens triathleter att träna triathlon tillsammans. Vid varje tillfälle samlade ca 5 – 10 stycken, både nybörjare och vana triathleter. Efter den tredje gången avslutade några med käk på Barbros brygga.

Backyard Ultra

Årets Backyard Ultra genomfördes 2-3 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 52 deltagare som startade kl.10.00 på lördag förmiddag och 26 timmar senare korades segraren Mattias Edlund som då hade tillryggalagt en sträcka av 17,4 mil. Bäst i motsatt kön blev Nina Eibring som sprang 16 varv.

I Värmlands Backyardcup som består av Fryksthöjden Backyard Ultra och I2IF Backyard Ultra koras både en herr- och en damvinnare. Vinnare blev Clas Skoglund och Emma Toftgård.





Verksamhetsberättelse Triathlon 2023

Träningar

Inom triathlonsektionen har vi under året haft organiserade träningar både för vuxna och ungdomar.

Vuxenträningar

För vuxna har vi haft fyra organiserade träningar per vecka, simning måndag och onsdag, samt löpning torsdag och lördag. Någon organiserad cykelträning har vi inte haft under 2023.

Simning – måndag & onsdag

Vi har haft tillgång till fyra simbanor i Sundstabadhus på måndagar och onsdagar kl.20.00. En ändring från ifjol har varit att simpassen slutat 21.15, vilket inneburit 45 minuter mindre träningstid. Under året har Erik Gjein varit simtränare och lagt upp träningspassen som har varit indelade i tre olika nivåer.

Löpning – torsdag & lördag

Intervallpassen har legat på torsdagar kl.20.00 i Eva-Lisa Holtz Arena. Någon explicit ledare har vi inte haft, men Håkan Bylerius har gav under våren förslag på olika intervallupplägg. Under vårterminen var det ca 5-10 personer som deltog under hösten har det varit något färre ca 3-5 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 11-års dag med tårta hemma hos Kristoffer Nåhem i samband med I2-cupen marathon/halvmaraton-lopp.



Ungdomsträningar

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

Simning

Under vårterminen ansvarade Peter Andersson 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 Erik Gjein och Erik Lindgren över ansvaret.



Verksamhetsberättelse Triathlon 2023

Löpning

Löpträningen för ungdomar har genomförts på söndagar i Eva-Lisa Holtz Arena. Fokus har varit på löpning med träning av löpskolning, intervaller och spänst. Även olika aktivitetslekar och cirkelträning har stått på programmet. Deltagarantalet har varierat, men det brukar vara mellan 5-8 stycken. Ansvarig tränare under året har varit Elin Dahlin.

Tävlingar

12 IF triathlon har under året varit representerat i ett flertal tävlingar både i Värmland, övriga Sverige och utomlands bl.a. Ironman Kalmar, Ironman 70.3 Jönköping, Ironman 70.3 Stavanger, Vansbro triathlon, Bauer triathlon (Jönköping), Säter triathlon, Hallsta triathlon, Vadstena triathlon, Göteborg Triathlon, Västra Ämtervik IF triathlon.

Några framstående placeringar:

RM Duathlon (Arlanda): Sören Persson 1:a (55-59)
RM Duathlon (Arlanda): Carina Parment 2:a (50-54)
RM Sprint (Hallsta triathlon): Carina Parment 3:a (50-54)
RM Olympisk (Vadstena triathlon): Carina Parment 3:a (50-54)
Svenska triathloncupen Master: Carina Parment 1:a (50-54)

Övrig verksamhet

Förutom egna evenemang, träningar och deltagande i tävlingar har verksamheten under året även bestått av andra aktiviteter.

Städdag vid klubbstugan

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

Skötsel av simbana Open water

De orange bojarna till simbanan i Kroppkärrssjön lades ut i maj och togs in i september. I Braxen ligger de små bojarna ute året runt.

Besök på Fritidsbanken

Svenska triathlonförbundet representant Jonas Haglund besökte Fritidsbanken i Karlstad under sommaren och gav dem ett start-kit till en triathlontävling eller ett triatlonevent. Sektionsstyrelsen genom Håkan Bylerius och Claes Hallquist var också inbjudna till besöket.



Verksamhetsberättelse Triathlon 2023



Funktionärsuppdrag

Förutom att vara funktionärer vid våra egna evenemang har vi även deltagit som funktioner vid:

- Sola Cruising
- Klarälvsloppet
- IBU-cupen (tillsammans med skidskyttesektionen)

Klarälvsloppet var det arrangemang där vi hade flest funktionärer men ändå svårt att engagera tillräckligt många. Klarälvsloppet 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.

Inköp av nytt eventtält

Vi hade budgeterat för ett simevent under hösten. Då det inte blev av använde vi pengarna till ett nytt eventtält (3x3m), vilket vi har behov av vid både I2-loppet och I2IF Backyard Ultra.

Försäljning av klubbkläder

Några större klädbeställningar gjordes inte under 2023. En webshop öppnades för kläder utan sponsormärken. Dessa samarbeten och avtal har löpt ut. Ett fåtal beställningar gjordes.

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. Stämningen var klart varmare än rumstemperaturen. Maten hämtade vi från Skogshyddan. Dessutom hade vi prisutdelning för I2-cupen och musikfrågesport. Säsongsfesten samlade ett 20-tal festsugna.



Verksamhetsberättelse Triathlon 2023

