

Verksamhetsberättelse 2022

Styrelse:

Joakim Nyberg (ordförande)

Malin Nyberg (ledamot)

Anders Appelsved (ledamot)

Daniel Karlsson (ledamot)

Joan Ljungqvist (suppleant)

Tränare:

Joakim, Joan, Anders, Malin, Daniel, Karin



1. Fakta om året som gått:

Medlemskap i Riksidrottsförbundet och Svenska Triathlonförbundet.

Antal betalande medlemmar vid årets slut: ca 150 st varav ca 80 barn.

Medlemsavgifter: Barn 150 kr/år, Vuxen 250 kr/år, Familj 500 kr/år. Stödmedlemskap 100 kr.

Antal bidragsberättigade sammankomster:

- Våren hade 60 st sammankomster och 609 deltagartillfällen.

- Hösten hade 32 st sammankomster och 343 deltagartillfällen.

2. Sammanfattande Verksamhetsbeskrivning för 2022

Vi har under året bedrivit familjeträningar i MTB och Triathlon (löpning och cykel). Vår utgångspunkt har varit att alltid fokusera på rörelseglädje i olika former. Detta har vi försökt åstadkomma genom att genomföra roliga träningar utan krav på prestation, olika typer av hinderbanor, lättsamma prova-på-tävlingar mm. Föreningen har på helgdagar (lördag eller söndag) bedrivit Familjeträning i MTB i skogarna kring Ersboda 4H-gård. Vi har även genomfört distansträning i mtb för de lite äldre barnen samt ungdomar och vuxna i direkt anslutning till familjeträningen. En vardagkväll i veckan (vår- och höst) har vi genomfört Löp- och cykelträning med fokus på teknik och balans vid Bubblan, Toredal. Vissa träningstillfällen har vi fokuserat på duathlon och tränat på regler och teknik vid växling.

Tidig vår genomförde vi en arbetsdag på Bubblan då vi utförde underhåll på banor och hinder. Under denna dag genomfördes även årsmötet med där ca 15 personer deltog.

Föreningen har med bidrag från Triathlonförbundet kunnat köpa in två gravelcyklar (26") för barn/ungdomar. Dessa har periodvis lånats ut och det har varit uppskattat.

I april startade vi upp tränings säsongen med aktiviteten Påskjakten. Denna cykel- och löpjakt efter chokladkontroller i skogen runt Ersboda och Nytorp lockade ca 50 deltagare.

Under våren etablerade vi tre Swimrunbanor i Rönninge med start och mål vid Bubblan. Skyltar samt en del verktyg mm stod kommunen för medan vi som förening skötte allt arbete med uppsättning av skyltar mm. Under året har vi genomfört en del "prova-på"-träffar för vuxna. Bland annat körde vi ett enkelt Backyard-Swimrun vid Bubblan med sex tappra deltagare. Det har vi planer på att utveckla under 2023.

I augusti arrangerade vi ett dagläger för de lite äldre barnen. 10 stycken deltog och dagen ägandes åt MTB-cykling från Rönninge till LIDA, simning, cykelkunskap och ett kortare swimrun. Vi åt god lunch på värdshuset och på kvällen anslöt en del föräldrar för lite avslutande grillning.

I augusti genomförde vi även för tredje året i rad familjeaktiviteten Toredalsrundan. Det är en omvänd lagtriathlon där vuxna och barn deltar tillsammans och utför en eller flera grenar. I år deltog ett stort antal lag och vi fick även till en "vanlig triathlon" med individuell start för vuxna och äldre barn som ville prova detta. Detta arrangemang ingår i föreningens verksamhetsplan och kommer tillbaka hösten 2023.

Några medlemmar deltog under sommaren på Duathlon-SM på Arlanda Testtrack. Ett antal medlemmar, både vuxna och barn, deltog även på Ångaloppet Swimrun utanför Nyköping. På Vadstena Triathlon deltog både vuxna och barn i olika klasser. Det var ett mycket trevligt arrangemang och där kommer vi försöka delta även 2023.

En mycket trevlig händelse under året var att föreningen blev nominerad och utsedd till Årets Idrottsförening i Salems kommun 2021. I konkurrens med ca 15 föreningar tog vi hem priset med motiveringen:

Under vår och höst har vi bedrivit simträning i Säby simhall. Antalet barn har varierat mellan 10-18 st. Under våren kördes två träningar i veckan och under hösten en träning i veckan. Huvudtränare är Daniel Karlsson Engdahl och Karin Engdahl som även fått hjälp av Joan.

Några medlemmar hälsade sent på hösten på hos FLCycling i de nya lokalerna i Eriksberg. Vi fick en kortare mekkurs och hade lite cykelhäng.

I oktober arrangerade vi ett MINIBACKYARD i samband med tävlingen Backyard Run Rönninge. Ett tiotal barn ställde upp trots lite kyligt och blött väder. Vi hoppas kunna göra om detta även under 2023.

Vi har under 2022 sett en generell minskning i antal deltagare på många av våra aktiviteter. Det känns som en naturlig utveckling då träningar inom andra idrotter samt övriga aktiviteter kommit igång igen för fullt efter pandemin. Vi har inte som något uttalat mål att växa utan försöker vara följsamma och anpassa våra aktiviteter till rådande omständigheter. Vi vill återigen tacka alla medlemmar för er härliga inställning och er hjälpsamhet under året. Utan den skulle inte våra aktiviteter och träningar vara möjliga att genomföra.



Joakim Nyberg, Ordförande



3. Kortfattad Verksamhetsplan för 2023

Vi vill under 2023 fortsätta att arbeta enligt samma verksamhetsidé som tidigare år vilken finns presenterad i våra stadgar. All vår verksamhet ska bygga på rörelseglädje.

Följande aktiviteter planeras för året:

- Bedriva träningar/aktiviteter inom cykling, swimrun, triathlon samt simning.
- Flera av aktiviteterna kommer att planeras efterhand och presenteras som evenemang på Facebook samt på lagetsidan.
- Genomföra Påskjakten som uppstart av mtb-säsongen i mitten av april.

- Arbete med att utveckla nya swimrunbanor hoppas kunna ske under våren med målet att kunna ta dem i drift innan midsommar.
- Genomföra ett Dagläger i MTB/Triathlon på annan plats än Rönninge under året.
- Åka till Bergs gård i Trosa under vår eller höst och cykla MTB.
- Arrangera Torealdsrundan, vår egen Tri4Fun-aktivitet i augusti. Vi kommer även 2023 erbjuda en individuell "prova-på-tävling" för vuxna medlemmar.
- Genomföra årsmöte i april samt eventuellt även en arbetsdag under hösten.
- Delta som förening på någon swimrun-, mtb- och/eller triathlontävling.
- Genomföra några olika swimrunaktiviteter för vuxna.

