

Verksamhetsberättelse Stöcke TS Järnet 2016

Träning

Föreningen har en fortsatt ökat medlemsantal och vi är idag drygt 100 medlemmar.

Under 2016 har de gemensamma träningarna sett ut på liknande sätt som 2015. Nytt för i år är att simträningarna från augusti börjat bedrivas i Navets 50-metersbassäng. Tiderna har även utökats från två träningstider till tre och i dagsläget har vi simträningar på söndagar (kl. 9-11), tisdagar (kl. 6-8) och torsdagar (kl. 19.30-21.30). Ingrid Lindelöw Berntson och Emma Lindqvist har hållit i mycket uppskattade teknikträningar under stora delar av hösten.

Under både våren och hösten har Niclas Store hållit i den uppskattade löpträningen, Gristisdag, i Gamliaskogen där mellan 10-20 löpare brukar närvara beroende på vädret. Som tidigare har det varit 3,7 km intervallträning som inleds och avslutas med ett varv på 3,7 km.

Varje onsdagskväll från den 1 juni till den 31 augusti har det varit stor uppslutning av triathleter på träningstävlingarna i Holmsjön. Som mest hade vi 34 deltagare den 27 juli. Totalt var det 216 starter och snabbast under året var Anna Jonsson på damsidan respektive Johan Larsson på herrsidan. Det är många som bidrar till att träningstävlingen kan genomföras varje vecka. Stort varmt tack till alla er och särskilt tack till Lars Mattsson och Patrik Norqvist som håller i trådarna! Tack även till gänget som möjliggjorde sjösättningen av den nya bryggan. I anslutning till träningstävlingen har Johanna Lindkvist fortsatt att arrangera uppskattade knytkalas/after tri.

Tarv Rough Water Swim

Stöcke Järnets interna evenemang Tarv Rough Water Swim fick i år flyttas till Umeälven pga för kallt havsvatten. Drygt tiotalet triathleter simmade nedströms i det 17 gradiga älvsvattnet från Notvarpsbron till Umeå centrum. Tack till Jocke som den 9 juli bjöd alla deltagare på en oförglömlig simtur i älven.

Kulla Xterra-in

Den 10 juli arrangerade Niclas Store Kulla Xterra-in som kördes vid Kullasjön. Träningstävlingen i terrängtriathlon bestod av 600 meter simning, 30 kilometer MTB och 10 kilometer terränglöpning. Stort tack till träningstävlingens arrangören.

Stöcke Stålbörste

Söndag den 21 augusti gick Stöcke Stålbörste av stapel tack vare Per Edlund alltid lika stora entusiasm. Ett 10-tal deltagare genomförde en halv ironman i behagligt augustiväder.

Förutom ovan nämnda träningar har ett stort antal träningar arrangeras spontant av våra medlemmar genom Facebooksidan.

Tävlingar

Broarna Runt

Under 2016 så tog Stöcke TS Järnet tillsammans med IFK Umeå, Jalles TC och Röbbäcks SK över löpartävlingen Broarna Runt från Umedalen. I samband med detta bytte loppet namn till Brorundan och upplägget blev att varje förening arrangerade en kväll. Under Järnets kväll så startade ett 100-tal löpare. Arrangemanget kommer att återkomma även 2017.

Sprint SM i Uppsala, 18-19 juni

Under helgen deltog 9 triathleter från Stöcke TS Järnet i SM tävlingarna i Uppsala: Anna J, Marlène H, Noemi S, Ola E, Henrik K, Anders K, Patrick M, Markus L och Tomas N. Klubben hade ordnat en gemensam resa och boendet hade Michael G ordnat. Sportsligt var det en teknisk och tuff bana där tempocykel eller racercykel dividerades in i det längsta. När SM stafetten planerades diskuterade vi även användandet av vådräkt eller ej samt ifall cyklingen skulle genomföras i löparskor. Efter en hel dags tävlande hade Marlène försett sig själv och klubben med ett SM-silver. Många fina prestationer i övrigt inte minst av debutanten Ola och spurtkungen Henrik. Totalt 4 tävlingsdebutander hade klubben med sig. Extra roligt var att vi kunde mönstra ett stafettlag. I det längsta var förhoppningen att vi kunde få ihop två lag men vi var för få samt att de som deltog i motionstävling tävlade samma dag som stafetten. Desto bättre att vi kunde fokusera flera resurser runt laget istället och ropa tider mm. Ett mycket sant nöje att stå och springa vid sidan av tävlingen. Stöcke TS Järnet lag slutade på en 6:e plats av totalt 20 startande lag i denna SM-klass.

Svenska Cupen, Gävle 17 juli

Totalt representeras klubben av 7 medlemmar, Anna J, Henrik K, Lennart F, Noemi S, Patrick M, Tomas N och Tore K. Ännu en stadsbana i Danske serien som delvis präglades av en teknisk men ganska platt cykling. Simning med och motströms och en flervarvslöparbana centralt i närheten av tävlingsområdet. Anna och Henrik tävlar i elitklassen och vi glädjs åt Anna's pallplats i seniorklassen men då det var en ännu snabbare ungdomsdam så snuvades Anna på medaljen men inte på prestationen! Henrik visar än en gång att han är en mycket stark löpare. Övriga "gubbar" kampar om snabbaste järnetmedlem! Noemi överygar sig själv om att motionsklassen nu är lämnad! Även Umeå SS triathlon deltar med ett antal tävlanden men det får dröja en vecka innan de ska ta hem medaljer (i Umeå).

Umeå triathlon

Under helgen den 23-24 juli bjöd Umeå på en härlig triathlonfest då den tredje deltävlingen i Danske Invest Triathlon Series gick av stapeln i dagarna två. Stöcke TS Järnet var med som huvudarrangör. Vädrets makter gjorde tävlingen till en både solig och varm inramning. Under lördagen avgjordes SM i olympisk distans för tävlingsklasserna ungdom, junior, senior och master och under söndagen fanns både olympisk motion och olympisk sprint motion på programmet. Totalt deltog över 250 triathleter. Växlingsområdet var i dubbel bemärkelse en kokande gryta av deltagare mitt mellan Hamnmagasinet och kulturväven nere vid kajen där temperaturen var dryga 25 grader. Vattentemperaturen steg snabbt dagarna innan tävling från 17,5 grader till 20,5 vilket gjorde att seniorerna simmade utan vådräkt.

Tävlingen fick idel positiva kommentarer såväl från både publik och deltagare. Björn Tunemalm, tävlingsledare, var mycket nöjd med tävlingsdagarna och det beröm som inkom för *såväl arrangemanget i stort som för tävlingsbanorna*.

Att tävlingarna uppskattats av deltagarna bekräftas av följande citat från senioreliten. Annie Thoren: - *Man märker att Umeå är med. Som tävlande ser man det så tydligt också, det var triathleter som hade arrangerat den här tävlingen. Här kändes det som att de tänkte på säkerheten vilket var väldigt bra.*

Oskar Djärv: - *Umeå i våra hjärtan Tänk att det alltid är så härligt att åka hit.*

Nedan hittar ni länk till samtliga resultat: <http://www.umea-triathlon.se/Resultat/>.

Bilder finns på Umeå Triathlons facebookside:

<https://www.facebook.com/Ume%C3%A5-Triathlon-810459992319345/>

Umeälvsimmen

Årets umeälvsimm avlöpte den 30:e Juli med 23 deltagare, 16 män och 7 kvinnor. Vädret var på sitt allra bästa humör med sol och värme. Trots att den beställda bussen inte dök upp lyckade deltagare och arrangörer tillsammans ro iland evenemanget. Det var svårt att få ihop funktionärer, en vecka före evenemanget var undertecknad i princip ensam funktionär och var på vippen att ställa in. Då dök Lotta Mårtensson upp som en räddande ängel och till sist var vi en hel adekvat bemannad tävlingsstab. Bra reklam för klubben blev det med artikel i Umeå totalt och inslag i lokalradion. Ekonomisk gick evenemanget i princip jämnt ut.

Umeälvsloppet

Den 28 augusti arrangerade vi Umeälvsloppet. I vanlig ordning startade tävlingen med Lilla Loppet som är en stafett för barn och ungdomar. I stora loppet fanns både stafettlag och sololöpare på startlinjen. I dagsläget vet vi inte om tävlingen kommer att fortgå under 2017.

Ironman Barcelona 28/9 - 4/10 2016

2 oktober deltog 11 triathleter i 6 olika klasser i Ironman Barcelona. Loppet gick ca 5 mil nordost om Barcelona i den mindre orten Calella. Pelle hade bokat oss ett stort hus med plats för närmare 14 personer ca 2 km från starten vilket var helt perfekt. Förutom trevlig stämning, väl tempererat väder var också tävlingen bra organiserad. Eftersom solen går upp sent så dags på året gick starten inte förrän kl 8 på morgonen vilket också medförde att mångas målgångar blev närmast mörka förhållanden.

Simningen gick för alla bra men kanske allra bäst för Ingrid som kom upp ur vattnet på 1.01.58. Vattnet var 23 grader varmt men våtdräkt var tillåten för alla utom i Pro-klasserna. Cyklingen gick sedan mot Barcelona och var i regel flack med en större slakmota som varade ca 7 km. Temperaturen tilltog under dagen och låg någonstans på 26-27 grader vilket gjorde kontrasten mot ett oktober-Sverige väl märkbart.

Björn gjorde ett kanonlopp och satte nytt personbästa på 9.52 och var därmed Stöckes snabbaste triathlet, 5:a i sin klass. För Christian Lejon, Per Lundh, Tore Klingberg och Anna Bylund var det första gången på ett Ironman. Christian gjorde dessutom bedriften att flyga ner kvällen före loppet och sedan ställa sig på startlinjen ca 12 timmar senare.

Alla tyckte resan som helhet och loppet i synnerhet var en väldigt trevlig upplevelse, ja möjligen alla utom Tore som blev diskad för att ha stått i fel penalty-box efter ha blivit dömd för drafting. Loppet kantades för övrigt av drafting till följd av för många deltagare på för kort bana, 2* 9 mil. Ett extra stort tack till Per Edlund för att ha ordnat det mesta kring resan. Och sen ska alla som deltog på resan ha ett stort tack för en trevlig atmosfär och peppande innan, under och efter loppet. Tack även till Emanuel, Åsa och Elisabeth för service och pepp under hela loppet.

Vi som deltog var:

Placering i klass	Namn	Klass	Swim	Bike	Run	Overall
5	Björn Tunemalm	H50	01:05:54	04:46:27	03:45:05	09:44:07
95	Henrik Karlborg	H30	01:17:53	05:33:22	03:43:31	10:43:56
11	Anna Bylund	D30	01:23:26	05:23:18	04:23:46	11:19:25
225	Per Edlund	H40	01:16:44	05:33:34	04:23:54	11:23:32
158	Christian Lejon	H30	01:19:57	05:45:47	04:21:45	11:39:45
111	Erik Berntsson	H50	01:16:17	05:35:13	04:38:32	11:43:05
226	Pavio Grzelewski	H45	01:11:21	05:22:21	05:11:15	11:56:47
336	Per Lundh	H40	01:21:14	05:50:24	04:53:53	12:21:55
26	Ingrid Lindelöv-Berntsson	D50	01:01:58	06:02:24	06:17:55	13:34:54
DNQ	Tore Klingberg	H50	01:12:00	05:22:00	05:23:00	12:20:00
Dnf	Joakim Nilsson	H45	01:15:45	06:00:53	DNF	DNF

Sylvesterloppet

Det var tredje året i rad vi hade Sylvesterloppet. Denna gång var det ca 80 deltagare, en ökning med 20 från i fjol. Munkarna fick jag till rabatterat pris av Konsum Ålidhem. Pengarna som vi fick in gick som alltid till Läkare Utan Gränser. Jag tänkte köra samma koncept i år igen. Men om Vintercupen skulle bli av igen skulle Sylvesterloppet kunna ingå i den, fast då behövs det någon mer officiell tidtagning.

Övrigt

Klubbfest

Lördag 26/11 var det dags för kombinerad klubb- och julfest.

Det blev en fartfylld dag och kväll med två olika aktiviteter. Roligt att så många hade möjlighet att vara med på båda aktiviteterna. Några skadade stjärnor förstärkte fixargruppen så att klubbtävlingen kunde genomföras smidigt och under god kontroll.

Som dagsaktivitet genomfördes ett inomhus triathlon på IKSU fast med utomhuslöpning. Vi startade med ett obligatoriskt preracemöte, lagindelning och presentation av teamledare. Alla fick var sin badmössa, alla med olika färger och mönster från Johannas gömmor. Det blev 3 team med totalt 13 startande. Uppdraget för dagen var att gissa sin totaltid exklusive T1 och T2 samt att peppa sina lagkamrater då bästa lag också skulle utses. Sträckorna var 500 simning på delad bana, 15 km cykling på wattcyklar i spinningsalen och ca 4 km löpning 2 varv på en slinga med vändpunkt runt Campus. Den person som gick i mål närmast sin uppskattade totaltid skulle senare på kvällen koras till klubbmästare. De tävlande tog sig an de olika momenten med inspirerande energi och glada tillrop och möttes i målgång, efter en ganska halkig löpning, av varm glögg och pepparkakor.

Kvällsaktiviteten gick under devisen - gästen gör festen. Vi träffades igen kl 19 på Kulturgaraget. Ett förstärkt gäng, vi blev 28 stycken, hade verkligen gjort sitt bästa för att få ihop en vacker och välsmakande Knyttisbuffe' i Kulturgaraget mysiga och passande lokal. Vi fick under kvällen ta del av spontana bidrag, från glada Järnare med oanade talanger, för att höja mysfaktorn och ge möjlighet att lära känna varandra lite bättre. Björn delade, som representant för styrelsen, ut fina diplom för speciella Järnetprestationer under året. De hölls också en liten prisutdelning och dragning av resultaten från dagens tävling. Det blev otroligt jämnt i toppen och ett klubbrekord som kommer vara svårslaget i framtiden. På 3:e plats kom Henrik, 1:45 från gissad måltid. På 2:a plats, slagen med endast 1 s och så nära som 2 s från uppskattad tid kom Ingrid. Till segrare korades den för dagen fenomenale Björn som missade sin måltid med minsta möjliga, 1 s. Då både Ingrid och Björn tävlade för samma lag, team 3, så vann de också enkelt lagpriset tillsammans med Emma, Lars och Anna R. Snabbaste genomförandet stod Lars för denna dag. De 3 vinnarna fick förutom ära och berömmelse löfte om att bli nästa års festfixargång och var sin Stöckemössa (som dock inte fanns att dela ut, undrar om de fått sina priser ännu).

Festfixarna tackar för sig - Johanna, Noemi, Madlen och Ulrika. Vi hade väldigt roligt.

Nytt tidtagningssystem

Under året har vi även investerat i ett nytt tidtagningssystem från IPICO. Tanken är att vi ska använda den både för egna arrangemang men även kunna hyra ut till andra föreningar/tävlingar.

