

Verksamhetsberättelse 2019



Bild från TerrängSM i Umeå och det lag som tog silver i lagtävlingen.
(Robin Rohlén, Martin Nilsson och Patrik Wikström)



IFK Umeå

FRIIDROTT

Verksamhetsberättelse 2019

(1/11 2018-31/10 2019)

Styrelse

Johan Svensson, Ordförande

Hans Nilsson, vice ordförande

Johanna Stenberg, Kassör

Johnny Karlsson

Jonas Sundström

Robin Rohlén

Anna-Karin Hammar

Henrik Simu Gunnarsson (adj) Sekreterare (t.o.m. juli 2019 därefter ersatt av Ronny Landström)

Styrelsen har under året haft 12 protokollförda möten.

Kommittéer

Marknadskommittén

Johnny Karlsson

Träningskommittén

Jonas Sundström, Henrik Simu Gunnarsson (fr.o.m. september 2018), Ronny Landström (from september 2019)

Tävlingskommittén

Göran Kero, Hans Nilsson, Johanna Stenberg

Utbildning

Eva Olofsson (utbildning inom tävlingsverksamheten)

Valberedning

Tor Lindberg, (repr. för de aktiva), Jonas Sundström (repr. för tränarna). Marcus Arvidsson (ledarrepr.)

Representation

Sektionen har varit representerad på IFK Umeås årsmöte samt huvudstyrelsens samrådsmöten, VFIF:s planeringskonferens och årsmöte, SFIF:s årsmöte samt Friidrottsforum Norrland.

Medlemmar

Den 1 november 2019 hade friidrottssektionen följande medlemssiffror:

Ålder	Män	Kvinnor	Totalt
0 - 10 år	74	70	172
11 - 12 år	24	27	61
13 - 14 år	24	20	27
15 - 16 år	11	5	24
17 - 18 år	6	12	11
19 - 22 år	13	12	25
23 - 34 år	58	45	103
35 -	194	104	298
Totalt	404	295	699

Den yngsta och den äldsta åldersgruppen är de största och tillsammans utgör de cirka två tredjedelar av alla medlemmar. Glädjande att se är att gruppen 13-14 år har ökat med 17 medlemmar. Största ökningen hittar vi i den äldsta gruppen, 35 och äldre, där vi ökar med 51 medlemmar mot ifjol Totalt ökar sektionen med 44 medlemmar.

Träning och tävling

De mål som sattes upp inför 2019 var:

- att alla aktiva medlemmar får en positiv upplevelse av att delta i friidrott och ges chansen att utvecklas utifrån egna förutsättningar och intressen
- att skola in minst 10 nya föräldrar som ledare
- att rekrytera minst 100 barn till Sommarfriidrottsskolan

- att organisationen och tränarsituationen kring Team IFK Umeå ska utvecklas och stabiliseras
- att öka antalet medlemmar i tonåren och bygga upp konkurrenskraftiga representationslag för kvinnliga och manliga seniorer
- att få tillgång till bättre tränings- och tävlingsarenor
- att utbilda fler funktionärer, distrikts- och förbundsdomare samt tränare
- att delta aktivt i Västerbottens Friidrottsförbund, Svenska Friidrottsförbundet och UC Norrland samt andra friidrotts- och idrottssammanhang.
- att genomföra ett framgångsrikt terräng-SM

Måluppfyllnaden har varit mycket god. När det gäller ledar-, funktionärs och domarrekratering är detta ett arbete som ständigt fortgår och är en förutsättning för sektionens fortsatta utveckling.

Barn och ungdomar

Utgångspunkten för verksamheten är den policy som sektionen antog 2018. Verksamheten har varit uppdelad så att de yngsta grupperna har tränat en gång i veckan, tor eller lör medan äldre grupper har träning ar tis, tor och lör i olika omfattningar.

Verksamheten har varit uppdelad i följande åldersgrupper

- 11/12, två grupper med tränaren Evelina Henriksson, Emilia Kjellgren, Melissa Andersson och Anton Eklund
- 09/10, tre grupper med tränarna Evelina Henriksson, Pia Uusitalo, Daniel Andersson-Junkka, Evelina Lindgren, Louise Fällström, Melissa Andersson, Peter Frack och Christel Häggström
- 07/08 med tränarna Tor Lindberg, Mathilda Johansson och Minna Södermark.
- 05/06 med tränarna Marcus Arvidsson, Anton Korzjavyi, Anton Sjöström och Robert Lodwika.
- Team IFK ungdom med tränarna Jonas Sundström, Henrik Simu Gunnarsson och Ronny Landström.

Intresset för friidrott bland barn och unga är stort. Tillströmningen av nya medlemmar är nu så omfattande att vi har svårigheter att ta emot alla som vill vara med i vår verksamhet. Många har stått i kö och vi har under hösten utökat en åldersgrupp med ett tillfälle till i veckan. Vi har också utvecklat rutinerna och fyller nu kontinuerligt på från kön när vakanser uppstår.

Vi har tillgång till inomhus- och utomhusarenor, men trots kontinuerlig rekrytering av ledare särskilt bland unga vuxna så räcker snart inte ledarna till. För att kunna ge plats för alla som vill vara med måste ledarrekruteringen ökas.

Inomhusträningen har genomförts på Nolia friidrottshall och utomhusträningen på Campus Friidrottsarena. Aktivitetsnivån och träningsintensiteten har som vanligt varit högre under inomhussäsongen än under sommarsäsongen, men vi kan se en positiv utveckling även när det gäller sommarträningen.

Under året har en satsning på Team Terräng-SM gjorts för att få ungdomar intresserade att delta. Ett antal skidungdomar har deltagit i träning.

Sommarfriidrottsskolan, som har arrangerats under tre veckor för totalt 103 ungdomar, blev en framgång tack vare en välplanerad verksamhet under ledning av Mathilda Johansson. Det medförde att höstens nyrekrytering av aktiva fick en väldigt skjuts.

Ledare har varit Marcus Arvidsson, Evelina Henriksson, Isaac Alfonso Juselius, Linn Forsmark, Elin Hellqvist, Emilia Kjellgren, Lova Stenberg, Melissa Andersson, Elin Hammar, Louise Fjällström, Sofia Rudolfsen, Isak Olofsson, Lukas Sällström samt Vilmer Vännman

Under året har ungdomarnas tävlande också ökat med deltagande både inom och utom länet. IFK hade bl a ett lag som kvalificerade sig för Kraftmätningens final men som vi inte kunde delta i pga sjukdomar.

Under 2019 har vi också genomfört ett idrottslyftsprojekt om ”mer friidrott i Västerbottens inland”, där Tor Lindberg tillsammans med flera andra friidrottare har genomfört 7 aktiviteter i 3 kommuner, med uppemot 300 barn.

Juniorer och seniorer

IFK Umeå och övriga friidrottsklubbar i Umeå har den stora fördelen att kunna samarbeta med Riksfriidrottsgymnasiet och Friidrottens prestationscentrum. Viss träning har genomförts i samverkan med FIG/FPC och några av föreningens talangfulla gymnasieungdomar och elitaktiva har studerat vid FIF/FPC och därmed fått tillgång till kvalificerad träning i kombination med sina studier.

Ser vi till årets sportsliga resultat kan vi se tillbaka på ett mycket framgångsrikt år. Under 2018 såg vi en klar förbättring mot tidigare år och nu när årets summeras kan vi se att 2019 faktiskt varit än mer framgångsrikt.

Säsongens slutpunkt var Terräng-SM och vi börjar faktiskt vår summering där: tänk att vi i mästerskapets resultatlistor återfinner inte mindre än 61 st IFK-resultat från PF15 till M75! Vilken mäktig manifestation i verksamhetsbredd!

Antalet ungdomsmärkesmottagare har återigen stigit och är i år 33 st, det högsta antalet under 2000-talet. För att erhålla ungdomsmärket krävs att man har uppnått Svenska friidrottsförbundets fastställda resultatgränser

De nyslagna klubbrekordens antal är i år 28 st (14 inomhus- och 14 utomhusrekord). Det är tre färre än fjolåret, men vi får komma ihåg att det blir allt svårare att sätta nya klubbrekord eftersom nivån på rekorden höjs i takt med att rekorden förbättras

Årets SM-tävlingar gav många framskjutna placeringar, betydligt fler i år än förra året. 29 finalplaceringar, dvs bland de 8 främsta, mot 17 finalplaceringar 2018. Av dessa 29 placeringar är 6 medaljplaceringar. Att jämföra med förra årets medaljskörd, som stannade vid 4 bronsmedaljer.

Här följer en sammanställning över årets 29 finalplaceringar på SM (topp-8):

Charlotte Andersson	K 5:a 10000m, 8:a halvmarathon, 8:a 3000m ISM, 7:a SM-milen 10km, 6:a 10000m terräng
Moa Lundgren	K 2:a 10000m terräng
Robin Rohlén	M 3:a 800m ISM, 6:a 800m, 7:a 4000m TSM, 7:a 10000m TSM
Matthias Johansson	M 6:a tresteg ISM
Martin Nilsson	M 7:a halvmarathon
Evelina Henriksson	K22 5:a 5000m, 5:a 6000m terräng
Moa Gålnander	K22 3:a 6000m terräng
Anton Sjöström	M22 7:a stav
Ida Lundgren	F19 7:a 4000m terräng
Lukas Sällström	P17 4:a 400m IUSM, 4:a 400m
Vilmer Vännman	P16 8:a 200m
Jens Junes	P16 7:a 4000m terräng
Arvid Törnblom	P15 8:a 4000m terräng
Lag	4 x 1500 m M 4:a
Lag	4000 m terräng M 3:a IFK Umeå lag 1, 7:a IFK Umeå lag 2
Lag	10000 m terräng M 2:a IFK Umeå lag 1, 8:a IFK Umeå lag 2
Lag	4000 m terräng F16/17 4:a
Lag	4000 m terräng P15 2:a

Ser vi på resultaten på den Svenska 20-bäсталistan så hittar vi: 19 inomhus- och 31 utomhusresultat. Att jämföra med 2018 då vi hade 27 utomhusnoteringar bland de 20 bästa.

Vi kan glädjas åt att två av våra elitfriidrottare under året har fått chansen i seniorlandslaget. Detta gäller Robin Rohlén (Finnkampen 800 m och Nordiska mästerskapen i terräng) samt Moa Gålnander (Nordiska mästerskapen i terräng)

Veteranerna kan inte förbigås ett år som detta, då de haft otroligt god utdelning på sina SM-tävlingar. Rena medaljregnet! 19 medaljer har de bärgat detta år; 8 av ädlaste valör!

I Västerbottens GP i löpning har IFK Umeås löpare dominerat åretstävlingar fullständigt. Totalsegrare blev IFK:arna Rikki Fredriksen och Charlotte Andersson. På herrsidan var 7 av 10 i topplöparna IFK:are att jämföra med damerna där hela 8 av de 10 första var IFK-löpare.

Långlöpning / motion

Det finns ett väldigt starkt intresse för vår populära motionslöpargrupp. Varje vecka under höst/vinter/vår tränar ca. 60-talet löpare tränat tillsammans en kväll i veckan i friidrottshallen. Under Liselott Jezeks ledning har även flera löparutflykter gjorts under året där olika leder och vandringsstråk i Västerbotten har utforskats. Vi har även arrangerat Löparkvällar i samarbete med Göteborgsvarvet. Dessa är även de fortsatt populära och har hållit en deltagarnivå liknande 2018.

Egna tävlingsarrangemang

De mål som sattes upp inför 2019 var:

- att alla arrangemang ska uppskattas positivt av deltagare, publik, media och funktionärer
- att det ska finnas tillräckligt med funktionärer som också är utbildade för och trygga med sin uppgift
- att samtliga större arrangemang ska ge ett ekonomiskt överskott och att de mindre ska bära sina egna kostnader
- att planera för större nationell eller internationell arenatävling kommande år
- att organisera och arrangera nya arrangemang

Vi kan konstatera att de uppsatta målen har nåtts. Den tävlingsmässiga höjdpunkten var Terräng-SM som arrangerades på Mariehemsängarna. Tävlingarna fick mycket fin kritik av löpare och ledare och visar än en gång vilken fantastisk arrangörsförening IFK Umeå är. Inte mindre än 85 funktionärer från klubben bidrog till att göra tävlingen till en succé.

Vi har en fortsatt stor bredd på våra arrangemang där vi under året arrangerat såväl små som stora lokala långlopp, kasttävlingar, ungdomstävlingar och distriktsmästerskap. Vi arbetar även aktivt med att följa olika trender och i den mån vi finner dem intressanta även haka på dessa.

Våra långlopp fortsätter att vara populära och locka ett stort antal löpare. Såväl Umemilen som Varvetmilen håller ställningarna när det gäller deltagarantalet jämfört med föregående år. Viktigt att poängtera är att långloppen är en mycket viktig inkomstkälla och bidrar till att vi skall kunna bedriva den breda verksamhet vi har i föreningen.

Tävlingsarrangemang under 2019

Nolia friidrottshall

Julkul

Senior-DM

Björkspelen/Öppet KM

Resultattävling IPRK (5 tillfällen) Umekastet (4 tävlingstillfällen)

Löparnas kväll (2 tillfällen)

Landsvägslopp

Brorundan

Umemilen

Skärgårdsloppet

Varvetmilen

Öppet KM i löpning

Santa Run

Lilla Blodomloppet

Terräng-SM

Campus Friidrottsarena

Björkspelen

Umeå Öppna kommunmästerskap (UDM)

Löparnas kväll (3 tävlingstillfällen)

Castorama

Stafetttävling

Arrangörsstöd

GoforEti

Utbildning

Under året har inga nya domare utbildats. Vi kan dock glädjas åt att våra förbundsdomare är eftertraktade och där Karin Thure, Ingmari Bergquist, Johan Svensson och Göran Kero deltog som domare på finnkampen. Karin, Ingmari och Göran var också domare på U18 EM i Gävle. Göran

har förutom dessa uppdrag även haft andra internationella och nationella uppdrag. Henrik Simu Gunnarsson och Jonas Sundström gick tränarutbildning 14-17 år under året. Under hösten har Minna Södermark och Anton Sjöström gått tränarutbildning 10-12 år och Marcus Arvidsson tränarutbildning 12-14 år. Ronny Landström och Jonas Sundström gick fördjupningsskurs för ungdomstränare.

Ekonomi

Sektionen har en välskött och stabil ekonomi. Stora och små tävlingsarrangemang är viktiga för ekonomin. Dock krävs att vi kontinuerligt utvecklar och förnyar arrangemangen för att locka såväl deltagare, publik som sponsorer. Vi arbetar vidare med våra viktiga samarbetspartners: Intersport/Puma, Umeå Näringsliv, Scandic, Nolia, Office, Selbergs samt VK. Friidrottssektionen är ingen egen juridisk person utan räkenskaperna ingår i moderklubbens, som har bokslut per den sista december. Det preliminära resultatet visar ett underskott vilket också är helt enligt plan då sektionen gör en riktad och medveten framtidssatsning med en anställd tränare.

Slutord

Efter att sett ett generationsskifte bland våra elitaktiva efter hemma-SM 2014 så kan vi glädjas åt att vi nu återigen har flera duktiga aktiva på elitnivå vars utvecklingskurva pekar uppåt. Klubbens många duktiga ungdomar visar också på en stark utveckling ifjol klarade 31 ungdomar Svenska friidrottsförbundets ungdomsmärke. Ett antal som överträffas i och med årets 33 utdelade ungdomsmärken vilket är otroligt glädjande. Vi har också under 2019 fortsatt vår satsning på en anställd tränare vilket vi ser som en förutsättning för att klubben ska fortsätta att växa och utvecklas.

Friidrottssektionen har sedan 2013 arrangerat stora elittävlingar i form av SM, Folksam Challenge (3 tillfällen) och Nordiska juniormästerskapen där vi fått mycket lovord för sättet att genomföra tävlingarna. Under 2019 antog vi en ny utmaning då föreningen stod som arrangör för årets SM i Terränglöpning. Ännu en gång visade föreningen vilken stark arrangör IFK Umeå är och arrangemanget blev mycket lyckat och positivt. IFK Umeå friidrott kandiderade för U18 EM 2022 men gick inte vidare i konkurrens med Jerusalem, Lublin och Minsk. Arrangemanget tilldelades Jerusalem.

Till år 2022 kommer Umeå att stå värd för SM-veckan sommar där lag-SM i friidrott ingår. Vi ser fram mot att ta oss an arrangemanget samt att vi då även siktar på att kunna delta med ett IFK Umeålag i finalen. Vi kommer också framgent att jobba vidare för fler stora tävlingar till Umeå och med IFK Umeå som självklara arrangörer.

Styrelsen vill tacka alla ledare och tränare och tävlingsfunktionärer för era goda insatser under året! Vi vill också framföra ett tack för gott samarbete till Umeå kommun samt våra sponsorer och övriga samarbetspartners under året och den serviceinriktade personalen på IFK Umeås kansli.

Umeå i november 2019

Johnny Karlsson
Johanna Stenberg

Hans Nilsson
Johan Svensson

Anna-Karin Hammar
Jonas Sundström

Robin Rohlén

Vad är friidrott?



Friidrott är inte som annan idrott. Friidrott är annorlunda. Friidrott utesluter ingen. Den kräver inget grönt kort, ingen licens, ingen annans godkännande.

Den som ägnar sig åt friidrott har ett fritt val. Utifrån sina alldeles egna förutsättningar, och sin egen högst personliga ambition.

Här värderas inte alla efter samma egenskap eller samma talang. Här finns utrymme och acceptans för alla. Kön, utseende och bakgrund saknar betydelse.

Den starke kan kasta, den explosive kan hoppa, den snabbe kan springa, den uthållige kan springa längre.

Den som vill nå långt kan nå hur långt som helst. När friidrotten startar i de olympiska spelen säger folk att "nu börjar OS på riktigt".

Den som inte kommer så långt kommer kanske ännu längre. Hälften av dem som lämnar en fotbollsplan gör det som förlorare, alla som går i mål i ett 400-meterslopp kan göra det med ett personligt rekord.

Friidrott är alltså individuell idrott, och därför kan lyckan också vara högst individuell: en medalj i ett mästerskap, en målgång i ett motionslopp, det första hoppet över en och tio.

Men också glädjen över att slippa sitta på bänken bara för att någon annan är bättre. Eller lyftet när man får hjälp att upptäcka hur mycket man själv kan påverka sin egen utveckling.

IFK Umeå Friidrott har därför bara en enda uppgift:

Att ge så många som föreningens ekonomi tillåter möjlighet att utöva friidrott precis på det här sättet.

Listan på det vi gör blir därför lång och varierad:

- En friidrottsskola för de allra yngsta där rörelseglädjen är det viktigaste.
- En genomtänkt utbildningssteg och årsplan för ungdomsträning under ledning av utbildade ungdomsledare.
- En individuell elitsatsning för dem som siktar på och har förutsättningar för internationella framgångar.
- Ett ambitiöst tävlingsprogram som ger friidrottare på alla nivåer och i alla åldrar stimulans och möjlighet att utvecklas – från lokala kvällstävlingar till SM-tävlingar och internationella galor.
- En uttalad policy att elitidrottare och nybörjare ska träna tillsammans för att skapa sammanhållning och förebilder.
- Ett program för friskvårdande löpträning för unga, medelålders och äldre gubbar och gumor med folkfester som Umemilen och Santa Run som mål och inspiration.
- En målmedveten satsning som ska skapa goda träningsförhållanden både inomhus och utomhus, både på hemmaplan och utomlands.

Det här är vårt bidrag till ett bättre samhälle.

www.ifkumea.com/friidrott

©copyright IFK Umeå