



IFK Umeå

FRIIDROTT



En trio glada bronsmedaljörer i lag från årets Terräng-SM i Vällingby (från vänster: Malin Skoog, Charlotte Andersson och Klara Hofer Mattsson)

Verksamhetsberättelse 2020

(1/11 2019-31/10 2020)

Styrelse

Anna-Karin Hammar	Ordförande
Hans Nilsson	vice ordförande
Johan Svensson	Kassör
Ronny Landström (adj)	Sekreterare
Johnny Karlsson	
Jonas Sundström	
Kristina Odin Grimbert	Föräldrarepresentant
Robin Rohlén	Aktivas representant

Styrelsen har under året haft 10 protokollförda möten.

Kommittéer

Marknadskommittén	Johnny Karlsson
Träningskommittén	Jonas Sundström, Ronny Landström
Tävlingskommittén	Göran Kero, Hans Nilsson

Valberedning

Tor Lindberg, (representant för de aktiva), Jonas Sundström (representant för tränarna), Marcus Arvidsson (ledarrepresentant)

Representation

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

Medlemmar

Den 1 november 2020 hade friidrottssektionen följande medlemssiffror:

Ålder	Män	Kvinnor	Totalt
0 - 10 år	81	74	155
11 - 12 år	18	26	44
13 - 14 år	18	21	39
15 - 16 år	7	6	13
17 - 18 år	7	7	14
19 - 22 år	13	11	24
23 - 34 år	46	32	78
35 -	151	73	224
Totalt	341	250	591

Under 2020 har en genomgång av medlemsregistret gjorts vilket inneburit att närmare 100 personer har strukits ur registret då de ej är betalande medlemmar. Dessa återfinns främst i den yngsta samt i den äldsta åldersgruppen där vi har en stor omsättning av medlemmar (träningsgrupperna för de yngsta barnen samt motionslöparna) Glädjande är emellertid att se är gruppen 13-14 år som ökar i antal för för andra året i rad.

Träning och tävling

De mål som sattes upp inför 2020 var:

- att alla aktiva medlemmar får en positiv upplevelse av att delta i friidrott och ges möjligheten att utvecklas utifrån egna förutsättningar och ambitioner
- att öka antalet aktiva friidrottare i tonåren och äldre, i synnerhet kvinnliga aktiva, för att skapa förutsättningar för nationellt konkurrenskraftiga representationslag
- att genomföra ett framgångsrikt kval för män senior till lag SM 2021
- att rekrytera minst 10 nya föräldrar, anhöriga och andra intresserade som aktiva ledare och funktionärer.
- att rekrytera minst 100 barn till Sommarfriidrottsskolan
- att verka för tillgång till bättre tränings- och tävlingsanläggningar och träningstider
- att utbilda fler funktionärer, distrikts- och förbundsdomare samt tränare
- att effektivt hålla träningsgrupper kompletta och därmed kontinuerligt fylla vakanser och korta ner kötid
- att delta aktivt i Västerbottens Friidrottsförbund, Svenska Friidrottsförbundet och UC Norrland samt andra friidrotts- och idrottssammanhang
- att verka för återkommande större nationella och internationella friidrottsarrangemang.

Måloppfyllnaden har trots ett ovanligt idrottsår varit mycket god. Visas delar har dock få stå tillbaka utifrån bl.a. vårens restriktioner (ledar-, domarutbildningar och lag-SM).

Barn och ungdomar

Utgångspunkten för verksamheten är den policy som sektionen antog 2017. Verksamheten har varit uppdelad så att de yngsta grupperna har tränat en gång i veckan, tisdag, torsdag eller lördag medan äldre grupper har träningar tisdag, torsdag och lördag i olika omfattningar.

- Ungdomar 11/12 – två grupper med tränarna Emilia Kjellgren och Melissa Andersson
- Ungdomar 09/10 – tre grupper med tränarna Minna Södermark, Peter Franck, Evelina Henriksson, Daniel Andersson-Junkka, Melissa Andersson och Louise Fällström
- Ungdomar 07/08 – en grupp med tränarna Tor Lindberg och Mathilda Johansson
- Ungdomar 05/06 – en grupp med tränarna Marcus Arvidsson, Anton Korzhavyi, Anton Sjöström, Robert Lodwika och Lukas Sällström
- Team IFK Ungdom – en grupp med tränarna Jonas Sundström 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 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 ledarrekryteringen ökas. Under hösten 2019 hade vi ett rekryteringsarbete och hittade en tränare, Ronny Landström, som anställdes på 75%. Han har en bakgrund inom friidrotten som trestegshoppare med landslagsmeriter.

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.

Sommarfriidrottsskolan, som har arrangerats under tre veckor för totalt 76 ungdomar, blev en framgång tack vare en välplanerad verksamhet under ledning av Tor Lindberg. Det medförde att höstens nyrekrytering av aktiva fick en väldigt skjuts. Ledare har varit Wilhelm Olofsson, Evelina Henriksson, Isaac Alfonso Juselius, William Ullberg, Linn Forsmark, Elin Hellqvist, David Ardnor, Emilia Kellgren, Lova Stenberg, Melissa Andersson, Elin Hammar, Louise Fjälström samt Sofia Rudolfsson.

Under året har ungdomarna tävlat både inom och utom länet. IFK hade bl a ett lag som kvalificerade sig för Kraftmätningens final. Inom ungdomsgruppen har tretton klubbrekord slagits. Julian Ferretti Horst vann ett brons i mångkamp-USM inomhus. Tävlanget under sommaren begränsades till Campus arena.

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 2019 såg vi en klar förbättring mot tidigare år och nu när årets summeras kan vi se att 2020 faktiskt varit än mer framgångsrikt.

Sammanfattar vi tävlingsåret ur ett statistiskt perspektiv finner man vid en summering av årets resultat att 2020 varit ett riktigt framgångsrikt år trots de inskränkningar och restriktioner coronapandemin haft på den idrottsliga verksamheten.

Årets SM-tävlingar gav många framskjutna placeringar; 18 st finalplaceringar, dvs bland de 8 främsta, dock inte fler än förra årets 29 finalplaceringar då vi var väldigt framgångsrika vid de egna arrangerade SM-tävlingarna i terränglöpning. Antalet medaljplaceringar är desamma som 2019 nämligen 4 bronsmedaljer.

Här följer en sammanställning över årets 18 finalplaceringar:

Charlotte Andersson	K	3:a halvmaraton, 7:a 3000m ISM, 5:a SM-milen 10 km, 8:a 10000m 5:a 10km terräng
Robin Rohlén	M	3:a 800m ISM, 4:a 4km terräng
Evelina Henriksson	K22	4:a 6 km terräng
Jonathan Edman	P19	4:a 1500m JSM
Vilmer Vännman	P17	8:a 60m IUSM, 4:a 100m USM, 6:a 200m USM
Stella Sällström	F16	8:a 300m häck USM
Julian Ferretti Horst	P15	3:a sjukamp IUSM, 7:a 80m häck USM
Damer lag	K	3:a lag 10 km terräng (Charlotte A. Klara Hofer-M, Malin Skoog)
Herrar lag	M	6:a lag 4 km terräng (Robin Rohlén, Martin Nilsson, Ludvig Werkmäster)
Herrar lag	M	6:a lag 10 km terräng (Robin Rohlén, Martin Nilsson, Jacob Joh)

På Svenska friidrottsförbundets åldersgruppsindelade Sverige-bäсталistor hittar vi detta år 70 st IFK Umeå-resultat på 20-bästa; 28 inomhusresultat och 42 utomhusresultat. I fjol hade vi 19 inomhus- och 31 utomhusnoteringar bland de 20 bästa.

Av dessa 70 resultat finns 26 bland de 10 bästa.

De nya klubbrekordens antal är i år 40 st, 23 inomhus- och 17 utomhusrekord, 12 fler än i fjol! Veteranrekorden MK35 och uppåt är inte inräknade.

Antalet ungdomsmärkesmottagare är 28 st, en liten tillbakagång i antal i jämförelse med de tre senaste åren vilket kan förklaras genom att det funnits färre tävlingstillfällen för de yngsta åldersklasserna. För att erhålla ungdomsmärket krävs att man har uppnått resultatgränser som Svenska Friidrottsförbundet har fastställt.

Veteranernas SM utomhus på arena genomfördes inte detta år, men 7 medaljer varav 5 i guld har trots det rumphuggna utomhusprogrammet ändå hemförts.

Guld:

Sune Persson	M75	stav IVSM
Eddie Wadbro	M35	60m häck IVSM
Göran Jonsson	M50	SM-milen 10 km
Jan Karlsson	M50	8 km terräng
Charlotte Andersson	K35	SM-milen 10 km

Silver:

Reino Olervo	M70	200m IVSM
--------------	-----	-----------

Brons:

Sune Persson	M75	längd IVSM
--------------	-----	------------

I Västerbottens GP i löpning har IFK Umeås löpare haft stora framgångar. Tävlingsserien har också kunnat genomföras trots att många av de årligen återkommande arrangörerna valt att ställa in. Här har IFK Umeå och Lycksele Långlöpare ställt upp och anordnat nya kreativa tävlingar. På herrsidan segrade IFK Umeås Jacob Joh före Karsten Meier och superveteranen Göran Jonsson. Bland damerna var Charlotte Andersson den som inkasserade flest poäng före klubbkamraten Amalia Sangfeldt.

Motionslöpning

Motionslöpagruppen har under året anpassat sin verksamhet och flyttade ut verksamheten från friidrottshallen betydligt tidigare än normalt. Gruppen har under hela året fortsatt med gemensamma träningar och anpassat dessa så att de ska kunna genomföras på ett säkert sätt och enligt friidrottsförbundets rekommendationer. Under Liselott Jezeks ledning har även löparutflykter för mindre grupper i olika fina området arrangerats vilket varit mycket uppskattat. Det som tyvärr har blivit lidande är tävlandet då inga stora motionslopp har kunnat arrangeras.

Egna tävlingsarrangemang

Mål

De mål som sattes upp inför 2020 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

Ingen kunde väl när vi gick in i tävlingsåret 2020 ana vad vi skulle ha framför oss. Tävlingsverksamheten pausades helt i mitten av mars och vår årliga tävling Björkspelen ställdes in. Efter att förbundet öppnat upp för mindre lokala ungdomstävlingar upp till 18-års ålder kunde vi dock under våren genomföra några mindre tävlingar inomhus och senare även utomhus.

Till allas glädje lättades det sedan ytterligare något på restriktionerna i mitten av juni vilket innebar att även seniorer och veteraner upp till 65-årsklassen kunde delta i tävlingar. Dock med begränsade startfält och anpassat till gällande rekommendationer.

Från föreningens sida valde vi att inte ställa in tävlingar utan arbeta vidare och ställa om till mindre tävlingar med begränsade grenar, klasser och distanser. Allt för att möjliggöra ett tävlande för alla våra tävlingsaktiva friidrottare. Detta har inneburit att de små enkla tävlingarna har fått en renässans och att ett antal nya landsvägslopp har tillkommit. Västerbottens äldsta 10 km lopp, Umemilen har också kunnat genomföras genom kreativa lösningar där totalt 80 löpare delades in i två heat. Föreningen fick även stort beröm från tillståndsgivande myndigheter för den grundliga riskanalys och Covid-19 planering som gjordes för just Umemilen.

En del i omställningen har handlat om att arrangera virtuella lopp där löparna själva bestämmer när och var man vill springa. Ett nytt grepp som vi aldrig tidigare gett oss på men som säkert kommer att leva kvar även i post coronatider.

Att vi inte kunnat genomföra långloppen med de startfält som vi normalt har påverkar självklart vår ekonomi. Här har dock sektionen ansökt om det särskilda Coronastöd som RF fördelar till de olika specialförbunden och som slutligen når föreningarna.

En glädjande händelse är emellertid att vi under året tilldelats arrangörskapet för Blodomloppet i Umeå. En tävling som kommer att ha stor betydelse för vår sektion under kommande år. Årets Blodomlopp kunde dock inte arrangeras som planerat utan genomfördes som ett lopp "på distans". Inte mindre än dryga 1500 motionärer deltog i arrangemanget vilket placerar oss som ett av de största distansloppen i Sverige.

Vi har fått mycket stor uppskattning av tävlande, klubbledare och representanter för FIG och FPC för årets tävlingar där många andra orter faktiskt helt stått utan tävlingsverksamhet.

Några som förtjänar en stor eloge för sitt arbete med årets tävlingar är Göran Kero, Jonas Sundström, Hans Nilsson och Isak Hermansson som alla gjort stora insatser för vår tävlingsverksamhet.

Tävlingsarrangemang under 2020

Nolia friidrottshall

Senior-DM

Resultattävling IPRK (6 tävlingstillfällen)

Löparnas Kväll (2 tävlingstillfällen)

Campus Friidrottsarena

Björkspelen

Umeå Öppna kommunmästerskap

Löparnas kväll (5 tävlingstillfällen)

Resultattävling ungdom (3 tävlingstillfällen) Veckans grenar (3 tävlingstillfällen)
PRK (8 tillfällen)
Umekastet (4 tävlingstillfällen)
Castorama (2 tillfällen)

Landsvägslopp

Umemilen
Skärgårdsloppet
Sommarmilen
Höstfemman
Ömaran
Oktoberhalvan
KM i löpning
Vintercupen (3 deltävlingar)

Virtuella arrangemang

Virtuella Påskmilen
Virtuella Midsommarloppet
Blodomloppet på distans

Utbildning

Under året har utbildningsverksamheten av förklarliga skäl gått på sparlåga p.g.a. de restriktioner som inföll under våren.

Ekonomi

Sektionen har en välskött och stabil ekonomi. Våra tävlingsarrangemang är otroligt viktiga för vår ekonomi och ett år som detta när vi ej har kunnat arrangera våra vanliga motionslopp med stora deltagarantal påverkar självklart negativt. Det som dock balanserar upp tappet är att vi under året tilldelats arrangörsskapet för Blodomloppet där årets lopp på distans ger ett välbehövligt tillskott till kassakistan. Föreningen har också sökt ersättning för våra evenemang ur RF:s särskilda Coronastöd.

Våra sponsorer är också väldigt viktiga ett år som detta och vi arbetar vidare med våra viktiga samarbetspartners: Intersport/Puma, Martinsons, 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 framtidsatsning med en anställd tränare.

Slutord

2020 blev ett år som vi verkligen inte på något sätt hade kunnat förutse. Varken i samhället i stort eller i idrottsvärlden. Detta till trots har vi ändå lyckats genomföra en verksamhet som ligger så nära det normala som möjligt. Vi har även gjort det på ett sätt där vi alltid satt säkerheten i första rummet. Vi har även trots rådande pandemikunnat varit kreativa och nyskapande och på så sätt kunnat genomföra fler tävlingar än något annat år. Detta har glatt tävlingsaktiva inte bara i Umeå utan även deltagare från andra orter i Norrland där tävlingsverksamheten i princip legat nere.

Trots en märklig säsong kan vi konstatera att flera klubbens tävlingsaktiva fått ett resultatmässigt lyft och presterat väldigt fina resultat. Särskilt klubbens många duktiga löpare förtjänar att nämnas. Under säsongen är det nästan inte någon måndag där vi inte på sportsidorna har kunnat se en IFK Umeålöpare som presterat något utöver det vanliga.

En verkligt positiv nyhet är också att vi numer är arrangörer av Umeås absolut största motions- och löparfest: Blodomloppet. Loppet är en möjliggörare för vår förening att ta ytterligare steg i vår ambition att vara den ledande föreningen i norra Sverige. Blodomloppet kommer också att vara en händelse som engagerar och samlar alla våra medlemmar i en gemensam aktivitet.

Ett ovanligt år som detta så vill vi tacka alla ledare och tränare och tävlingsfunktionärer lite extra för era goda insatser! 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 2020

Anna-Karin Hammar
Johnny Karlsson
Robin Rohlén

Hans Nilsson
Jonas Sundström
Ronny Landström

Johan Svensson
Kristina Odin Grimbirt

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:

- Friidrott för de allra yngsta där rörelseglädjen är det viktigaste.
- En genomtänkt utbildningsstege 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 gummor 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!