

Verksamhetsberättelse 2024

Hellas Friidrottsklubb, Org.nr 802455 - 0918

Styrelsen för Hellas Friidrottsklubb får härmed avge verksamhetsberättelse för år 2024.

Hellas Friidrottsklubb har under året haft följande styrelse:

Ordförande	Lars Holm
Kassör	Peter Fernström
Ledamöter	Malin Bellander
	Lars-Gunnar Öberg
	Krzysztof Furmaniuk

Styrelsen har haft tio protokollförda styrelsemöten under året, samt upprättat ett årsmötesprotokoll. Till styrelsen har under året Frida Lundin och Anders Hallqvist varit adjungerade. Klubben hade vid utgången av året cirka 500 medlemmar varav ca 35 utgörs av heders- eller ständiga medlemmar.

Representation

Klubben har officiellt varit representerad vid följande tillfällen, inom parentes anges av vem.

- SolK Hellas alliansstyrelse - Anders Hallquist.

Organisation

Klubben är sedan slutet av året 2010 medlem i Riksidrottsförbundet, Svenska Friidrottsförbundet och Stockholms Friidrottsförbund (08-fri). Hellas Friidrottsklubb är en av sju medlemmar i SolK Hellas (alliansförening), bildad år 1899. Klubben bedriver elit-, ungdoms- och breddverksamhet.

Hellas FK har idag elva olika träningsgrupper i åldrarna från födda 2017 till senior. Till dessa kan klubben addera Friidrottskul (födda 17 - 18 under året 2023) som vi anordnat i fyra omgångar under året. Friidrottsgrupper för barn leds av föräldrar. De elitaktiva har gjort uppdrag i friidrottsgrupper för att stötta tränarna under våren och hösten.

Nya grupper

Under hösten 2023 startades en ny friidrottsgupp för barn födda 2017, samt en parafriidrottsgupp för barn med intellektuell funktionsnedsättning och NPF.

Utvecklingsarbete

Under sommaren 2024 anordnades Free Camp, ett gratisläger på Hellasgården för barn i åldersgruppen 10 - 14 år med fokus på rörelseglädje.

Frida Lundin, som är anställd av klubben på 90% har organiserat och utvecklat allt arbete med friidrottskul, sommarlägren, funktionärer, tävlingar samt organisationen och administrationen kring träningsgrupperna.

Under verksamhetsåret har Anders Hallquist sedan mars haft en anställning som marknadschef på 80 % och ett flertal projekt har startats upp med syfte att generera ökade intäkter till klubben.

Vi har genomfört en enkätundersökning – Föreningssmart – i samarbete med RF Sisus och Svenska friidrottsförbundet. Syftet är att undersöka hur klubbmedlemmarna ser på klubben och ta in deras synpunkter på verksamheten. Sammanfattningsvis kan vi konstatera att resultatet från undersökningen visar att verksamheten i alla delar får mycket goda resultat.

Vi avslutade 2024 med jullovskul i nya Fisksätra multihall. Under fyra dagar på jullovet arrangerade klubben gratis aktiviteter i samarbete med andra föreningar, ett samarbete som vi kommer att fortsätta med under 2025.

Under våren belönades klubben av Nacka kommun med den fina utmärkelsen "Årets Förening" för sitt långsiktiga och framgångsrika arbete.

Verksamhetsberättelse 2024

Hellas Friidrottsklubb, Org.nr 802455 - 0918

SM-tävlingar

På SM-tävlingarna fick vi tre silver och ett guld. Beatrice Lindberg tog silver i diskus och slägga samt tog guld på inne-USM i viktkastning i klassen F17. Beatrice deltog dessutom på UEM i slägga.

Emilia Sjöstrand tog silver i tresteg på SM. Dessutom placerade hon sig på tredje plats i amerikanska universitetsmästerskapen med resultatet 14.09, ett resultat som tar in henne på tio-bäсталistan.

Stockholmskampen

Under Stockholmskampen 2024 hade vi stora framgångar (i samarbete med Boo IF) i klassen för 12-åringar där vi tog en femteplats. Två deltävlingar genomfördes på Björknäs IP under vardagkväll i maj. Vi fick mycket goda vitsord för arrangemanget av de andra deltagande lagen.

Kraftmätningen

Till finalen i den rikstäckande lagtävlingen Kraftmätningen hade Grupp Lindbergs starka gäng kvalificerat sig, där vi deltog med fyra aktiva.

Resultat från mästerskap och större tävlingar

Redovisas i bilaga 1.

Klubbrekord

Klubbrekord satta under året redovisas i bilaga 2.

Certifierade ungdomstränare

Under året genomgick Karin och Staffan Lindberg en utbildning som har kvalificerat dem som certifierade ungdomstränare, Karin med inriktning på hopp och Staffan med inriktning på mångkamp.

Veterangrupp

Vi har veteraner som tränar på egen hand med tyvärr är den tidigare träningsgruppen nedlagd.

Måluppfyllelse

Under våren 2024 genomförde kastträning för föräldrar som har barn i klasserna 7 – 11 år.

Arrangemang

Under året genomförde vi Björknässpelen för 18:e gången sedan starten 2005 (de tre första åren körde vi tävlingen vart annat år). Det blev i år 800 starter, tyvärr en nedgång med 300 jämfört med föregående år. Anledningen var till stor del ett misstag avseende val av datum för tävlingen och det kommer inte att upprepas under 2025.

I oktober genomförde vi terrängloppet Hellasloppet på Hellasgården. Loppet är av många anledningar är ett viktigt arrangemang för oss. Tävlingen är ett familjelopp där hela familjen kan delta och där vi erbjuder roliga friidrottsaktiviteter medan man väntar på att loppet ska starta. Vi kommer inför nästa år att se över de sträckor vi erbjuder för tävlingen samt i möjligaste mån hitta flackast möjliga bana för att locka fler deltagare.

Under 2024 har vi fortsatt med arrangemangen av våra barntävlingar, även kallade Nestlé-spelen, på Björknäs för barn 7 - 11 år i syfte att få flera barn att vilja tävla på ett avslappnat och tryggt sätt.

Framåtblickande initiativ

Vi planerar att fortsätta samarbetet med Fisksätra IF, RF SISU Stockholm i syfte att få fler barn i Fisksätra med i verksamheten (Idrottslivet).

Mats "Matte" Olssons minnesfond

2024 tilldelades priset till Anders Hallquist för Hellas Free Camp samt Therese Löwenthal för hennes fina resultat i höjdhopp och som en av de absolut bästa i Sverige i sin åldersgrupp.

Hellpp

Hellpp är en stipendie som har instiftats av en tidigare medlem i klubben, Krzysztof Furmaniuk. Hans önskan är att detta stipendium ska gå till en ungdom högst 13 år för goda insatser i klubbens tjänst. Vi har inte hittat någon kandidat som hela kalenderåret framträtt mer än andra varför ingen utdelning sker för år 2024.

Verksamhetsberättelse 2024

Hellas Friidrottsklubb, Org.nr 802455 - 0918

Sökta och godkända bidrag för verksamheten 2024

Under året har vi sökt och fått följande generösa bidrag från Farbrors Minne:

Projektbidrag 17 000 kr Träningsläger i Karlstad. Försöka återskapa och bygga förutsättningar för en ny generation stafettlag samt utveckla våra talanger för sin fortsatta satsning på idrottsbanan.

Projektbidrag 50 000 kr. En bred satsning på utbildning av ungdomsledare och ungdomstränare. För att fortsätta och kunna utveckla våra elitaktiva (och på sikt även kunna attrahera aktiva från andra klubbar) krävs att våra tränare har adekvat tränarutbildning och också erbjuda dem en möjlighet till kontinuerlig fortbildning. Våra erfarenheter från 80- och 90-talet (då vi hade 6 utbildade SI-instruktörer) visar att specifika utbildningsinsatser över tid är en viktig framgångsfaktor för nå bra resultat på tävlingsbanan.

Projektbidrag 9 000 kr. Det är viktigt att våra ledare och tränare kan bidra med första hjälpen när olyckan är framme. Workshop med läkare och fysioterapeut för undervisning i åtgärder vid akut skada, skadeförebyggande, kost och smidighet/rörlighet 15 och äldre vt 2025, tränare, ledare aktiva. Öka och förbättra våra tränare, ledare och aktivas kunskaper i dessa frågor.

Projektbidrag 9 000 kr. Våra ungdomar har under flera år med framgång deltagit i den ungdomstävlingen Stockholmskampen för 12-13-åringar, helgträningsläger på annan ort jan-febr 2025. Målet är att skapa en stark Hellas-lagkänsla som lägger grunden för att motivera till fortsatt satsning mot ungdomsstafettelitnivå. Av tidigare historisk erfarenhet vet vi att duktiga stafettlag ofta genererar individuellt duktiga sprinters och hoppare.

Dessutom har vi fått bidrag från Palmerska fonden med 12 000 kr att användas för breddverksamheten.

Styrelsen

Det tillskott i styrelsen vi fått genom Lars-Gunnar Öberg med mångårig erfarenhet som både aktiv, tränare och styrelsemedlem (i olika grupperingar i Hellas-familjen) samt Krzysztof Furmaniuk veteranfriidrottare och är utrustad med ett synnerligen gott omdöme, intellekt och goda idéer.

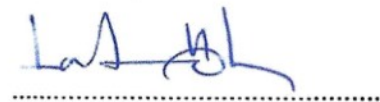
Frida Lundin har fortsatt att förbättra, effektivisera och stärka verksamheten i klubben. Frida är sedan 2022 adjungerad i styrelsen och anställd på 90%.

Årsredovisningen redovisas separat

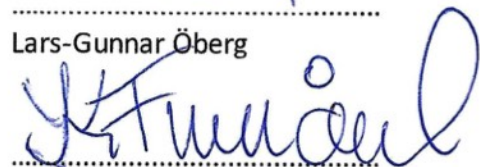
Nacka den 25 mars 2025



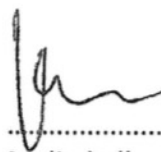
Lars Holm, ordförande



Lars-Gunnar Öberg



Christof Furmuniak



Malin bellander



Peter Fernström

Verksamhetsberättelse 2024

Hellas Friidrottsklubb, Org.nr 802455 - 0918

Bilaga 1 - Resultat

9-11.8 Ljungby, USM16-17

F17 Diskus (11.8): 2) Beatrice Lindberg 40.28;

F17 Slägga (3.0 kg) (10.8): 2) Beatrice Lindberg 56.03

28-30.6 Uddevalla, Friidrotts-SM

M Stav (30.6): 8) Carl Sténson 4.65

K Tresteg (28.6): 2) Emilia Sjöstrand 13.11w (+3.7)

7-9.6 Huddinge, Huddingespele och UDM 15-17 år

F17 Diskus (8.6): 1) Beatrice Lindberg 35.61;

F17 Slägga (3.0 kg) (9.6): 1) Beatrice Lindberg 60.09

F15 300 m Final B (8.6): 5) Ellie Hult 57.21;

P14 Höjd (8.6): 1) Vincent Lundvall 1.64;

P14 Stav (9.6): 1) Jakob Lindberg 3.08, 2) Per Lomakka 2.56;

P14 Längd (9.6): 1) Viktor Magnusson 5.39 (+1.3), 4) Nils Risérus 4.66 (+0.6);

P14 Tresteg (8.6): 1) Vincent Lundvall 11.11 (-1.4);

P14 Kula (4.0 kg) (8.6): 1) Vincent Lundvall 11.52;

F14 80 m (8.6, -0.9): 6) Julia Lindquist 11.23

F14 300 m häck (7.6): 3) Hedda Kirk 51.45;

F14 80 m häck (76.2 cm, 8 m) Final B (9.6, +0.6): 3) Kajsa Kubu 14.63;

F14 Höjd (8.6): 1) Therese Löwenthal 1.52;

F14 Stav (9.6): 2) Kajsa Kubu 2.40;

F14 Längd (9.6): 5) Therese Löwenthal 4.31 (+0.7)

F14 Tresteg (8.6): 4) Therese Löwenthal 9.55 (+1.4);

F14 Kula (3.0 kg) (8.6): 8) Julia Lindquist 6.18;

F14 Slägga (3.0 kg) (9.6): 7) Julia Lindquist 20.94

2-4.8 Karlstad, Veteran-SM

M50 100 m (2.8, +1.7): 2) Staffan Lindberg 12.03, Heat 2 (2.8, -0.9):

1) Staffan Lindberg 12.29;

M50 200 m (3.8, -0.2): 2) Staffan Lindberg 25.28, Heat 1 (3.8, 0.0):

2) Staffan Lindberg 25.58

M55 200 m Heat 2 (3.8, -0.4): 5) Magnus Reinfeldt 30.96;

M55 100 m häck (91.4 cm) (4.8, +0.1): 4) Magnus Reinfeldt 20.81;

M55 Stav (3.8): Magnus Reinfeldt NH;

M55 Kula (6.0 kg) (3.8): 13) Magnus Reinfeldt 8.65

M75 100 m (2.8, +0.4): 5) Krzysztof Furmaniuk 17.23;

M75 200 m (3.8, +0.5): 4) Krzysztof Furmaniuk 36.70;

M75 400 m (4.8): 4) Krzysztof Furmaniuk 1:32.19;

M75 800 m (2.8): 9) Krzysztof Furmaniuk 3:42.97

18-21.7 Banská Bystrica, SVK, UEM (17 år)

F17 Slägga (3.0 kg) Kval (18.7): 26) Beatrice Lindberg 53.80

22-25.5 Fayetteville, AR, NCAA West First Round

K Längd Kval (23.5): 11) Emilia Sjöstrand 6.54w (+2.9);

K Tresteg Kval (25.5): 3) Emilia Sjöstrand 13.88w (+2.7)

9-11.5 Clovis, CA, Mountain West Outdoor Track & Field Championships

K Längd (10.5): 1) Emilia Sjöstrand 6.50 (0.0);

K Tresteg (11.5): 1) Emilia Sjöstrand 13.67 (+0.8)

26-27.4 Fresno, CA, Fresno State Invite

K Tresteg (27.4): 1) Emilia Sjöstrand 13.43w (+2.2);

K Längd (26.4): 1) Emilia Sjöstrand 6.32 (+0.6)

7-9.3 Brighton, MA, Inne, NCAA Indoor Championships

K Längd (8.3): 15) Emilia Sjöstrand 6.06;

K Tresteg (9.3): 2) Emilia Sjöstrand 13.72

1-3.3 Varberg, Inne, IVSM

M50 60 m (2.3): 5) Staffan Lindberg 7.88

M50 200 m Final B (3.3): 1) Staffan Lindberg 25.41

M75 60 m (2.3): 5) Krzysztof Furmaniuk 10.70;

M75 200 m Final A (3.3): 3) Krzysztof Furmaniuk 36.71;

M75 400 m (2.3): 3) Krzysztof Furmaniuk 1:29.78;

M75 800 m (3.3): 4) Krzysztof Furmaniuk 3:58.31

24-25.2 Örebro, Inne, IJSM-IJSM17

F17 Vikt (7.26 kg) (24.2): 1) Beatrice Lindberg 18.12

22-24.2 Albuquerque, NM, Inne, Mountain West Indoor Track & Field Championships

K Längd (23.2): 1) Emilia Sjöstrand 6.48;

K Tresteg (24.2): 1) Emilia Sjöstrand 14.09

17-18.2 Sättra, Inne, IJDM

P17 60 m Heat 1 (18.2): 4) Simon Elmstedt 7.85;

F17 Kula (3.0 kg) (18.2): 3) Beatrice Lindberg 10.54;

F17 Vikt (7.26 kg) (17.2): 1) Beatrice Lindberg 17.70

P14 60 m (18.2): 2) Jakob Lindberg 7.66, 6) Viktor Magnusson 8.08

P14 200 m Final C (17.2): 1) Viktor Magnusson 26.44;

P14 60 m häck (83.8 cm, 8.5 m) (17.2): 6) Viktor Magnusson 9.86

P14 Höjd Final A (18.2): 1) Jakob Lindberg 1.66, Final B (18.2): 1) Vincent Lundvall 1.59;

P14 Stav (17.2): 1) Jakob Lindberg 3.04, 2) Per Lomakka 2.84, 6) Love Lindberg 2.54;

P14 Längd Final A (17.2): 2) Jakob Lindberg 5.44, 4) Vincent Lundvall 5.01

P14 Tresteg (18.2): 5) Vincent Lundvall 10.76, 8) Love Lindberg 10.23

P14 Kula (4.0 kg) (18.2): 7) Vincent Lundvall 10.43, 11) Love Lindberg 9.02;

F14 60 m Heat 1 (18.2): 2) Julia Lindquist 8.89;

F14 200 m Final B (17.2): 3) Hedda Kirk 29.49, Final D (17.2): 2) Julia

Lindquist 29.52;

F14 60 m häck (76.2 cm, 8 m) Heat 2 (17.2): 4) Kajsa Kubu 10.97;

F14 Höjd (17.2): 1) Therese Löwenthal 1.57

F14 Stav (18.2): 3) Kajsa Kubu 2.44, 7) Therese Löwenthal 2.04;

F14 Tresteg Final B (18.2): 5) Therese Löwenthal 8.90;

F14 Kula (3.0 kg) Final A (18.2): 4) Kajsa Kubu 8.44

Kraftmätningen Sverige-final

P15 17:e plats, grenar: 800m, 80 m häck, Höjd, Längd, Kula, Spjut

Bilaga 2 – Klubbrekord

Emilia Sjöstrand KS-Tresteg (i) 14,09; Längd 6,50

Kajsa Kubu F14-Stav 2,55 (2,44, 2,43)

Beatrice Lindberg F17-Vikt (7,26) 18,12 (17,80); Slägga (3) 60,90 (58,06, 47,44); Diskus (1) 40,28 (35,61, 34,08)

Jakob Lindberg P14 Vikt (9,08) 9,73; 60m 7,66; 7-kamp 3715p; Slägga (4) 33,55; Spjut 49,28; 80m 9,60

Love Lindberg P14-Slägga (4) 40,16, (38,63, 32,57)

Therese Löwenthal F14-Höjd 1,64 (1,60)