



Verksamhetsberättelse 2023

Familjeteamet:

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	18	18
Antal ledare	3	3
Antal nytilkomna ledare	-----	
Antal träningstillfällen:	-----	14
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp		
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på		
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder		2
Deltagare på DM ur teamet	-----	
Deltagare på SM ur teamet	-----	

Året i text:

Teamet startades upp på prov under hösten och har vidareutvecklats allt eftersom. Teamet döptes till Familjeteamet då syftet var att hela familjen fick vara med på träningarna. Tre personer var huvudledare men resterande föräldrar deltog aktivt på träningarna med sina barn. Gruppen har försökt fokusera på barn födda -18, -19 men både äldre (äldst född -15) och yngre syskon (yngst född -22) har varit med i teamet.

Fokuset på träningarna har varit på rörelseglädje med rörelser från friidrotten som grund. Målet är att träningen ska vara rolig, givande och utmanande. Vi tränar på turtagning, att ta lättare instruktioner och leka lättare regellekar. Vi varierar övningar, grenar och lekar för att testa så mycket som möjligt men upprepar ofta ett upplägg minst två veckor i rad då vi ser att barnens utveckling och trygghet ökar. Vi tycker det är viktigt att barnen är snälla mot varandra samt peppar och hejar på sina kompisar.

Vi har fått en fin gemenskap i teamet både bland barn och vuxna och har vid flera tillfällen stannat kvar efter träningen för att äta lunch tillsammans på Gröna Dalen. Vi har sett att en blandad åldersgrupp stärker barnen där de äldre ofta får vara vägledare samtidigt som en blandad åldersgrupp ställer lite mer krav på ledarna att hitta en lagom anpassad nivå så att alla utmanas.



Verksamhetsberättelse 2023

Team: Långskubbarna

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	26	27
Antal ledare	2	2
Antal nytillkomna ledare	-----	0
Antal träningstillfällen:	-----	>100
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp		1
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på		Många
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	0
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	2	2
Deltagare på DM ur teamet	-----	12 (Flera olika DM)
Deltagare på SM ur teamet	-----	6 (Olika SM)

Året i text:

Arrangemang

Långskubbarna arrangerade tillsammans med funktionär från övriga klubben tre större evenemang under 2023.

Bålsta Stadslopp blev årets succé där vi gick från 71 anmälda på 10km 2022 till 220 anmälda löpare på 10 km 2023. Tävlingen var även DM för Mittsvenska friidrottsförbundet.

Detta beror till stor del på det arbete som läggs ner på sociala medier för att sprida information om vårt arrangemang och att vi lyckats få in oss på kartan hos några av de större löparpoddarna och hos kända löpare som till exempel Victor Smångs (Tack Mikael Tisjö!). Det i kombination med att vi har en av vårens erkänt snabbaste banor lockar löpare.

Resultatmässigt var det ett väldigt snabbt startfält som kom till Bålsta. Det krävdes en tid under 35:15 för att komma topp 50 på herrsidan vilket är i paritet med Hässelbyloppet som har nästan tio gånger så många anmälda löpare. Segertiden på 30:00 av Archibald Casteel var nytt banrekord.

På damsidan var det lite tunnare uppslutning men även där fanns det fart i benen och segrarinnan Louise Jernberg korsade mållinjen på 35:17.

Vintermaraton till Jan Linds Minne

Som avslutning på året arrangerade vi ett maraton på uppdrag av Maratonsällskapet. Det blev en kall upplevelse då vädret var kyligt men det presterades ändå bra med nya banrekord på både dam- och herrsidan. Vår egen hemmalöpare Mattias Jonsson stod för banrekordet på herrsidan med 2:29:59.



Bålsta

Året i text (forts):



SM 100km

Långskubbarna och Bålsta IK fick frågan om att arrangera SM på 100 km och arrangemanget hölls inne på Bro galopp i strålande sol och värme.

Tyvärr var det lite tunnare startfält än vi räknat med men det var inget fel på glädjen hos de som kom och startade eller hos funktionärerna som återigen gör ett grymt jobb.

Det blev en lång och rolig arbetsdag där man endast kan bli imponerad av hur fort eliten klarar av att springa 10 mil och pannbenet hos de som inte är lika snabba då det var tungt i värmen.

Tävlingsåret

Långskubbarna var representerade på fyra SM under året och den starkast lysande stjärnan räknat i medaljer var Peter Agelii som plockade hem tre medaljer under 2023 i M65.

Under VSM i Göteborg sprang Peter Agelii hem två medaljer, guld på 10000 m (41:10) och silver på 5000 m (20:06) och han tog även silver på VSM i halvmaraton på tiden 1:34:08.

Utanför SM-sammanhang stod Mattias Jonsson för spännande prestationer under året med en fin 7:e-placering i Adidas Adizero tour som avslutades med en 9:e-plats på Ramboll Stockholm Halvmarathon. Mattias plockade under året hem 6 klubbrekord (3000m, 5000m, 10000m, 10km väg, 3000m hinder och 3000m inomhus) och det ska bli kul att se hans fortsatta utveckling under 2024.

Övriga löpare ville inte vara sämre och det rök många klubbrekord i veteranklasserna.

Mikael Tisjö slaktade 8 klubbrekord i M40.

Göran Johanson såg till att fylla på med nya rekord i M45 och slog även han 8 klubbrekord.

Peter Agelii slog 4 klubbrekord i M65.

Det sprangs massor med andra tävlingar under året bl.a. Lidingöloppet, Trail-SM(80km och 33km), Ultravasan, Berlin halvmaraton, Riga halvmaraton, Stockholm maraton, Ramboll Stockholm halvmaraton och Långskubbarnas interna löparserie.

Årets gemensamma höjdpunkt: Vasastafetten

Långskubbarna fick ihop ett lag med sju löpare som delade på 10 sträckor mellan Sälen och Mora.

Efter en stark försträcka av Göran sattes ribban när Mattias J. förvaltade andrasträckan väl och växlade över som 2:a lag i mix-klassen. Sedan följde Jacob, Marie, Magnus, som höll ihop det och växlade på 3:e plats till Göran som tog oss upp i ledning på sin andra sträcka för dagen. Mattias J. och Jacob klev in och gjorde sina andra sträckor och lämnade över till Mattias K. Mattias K fick växla över till sin dotter Moa som gjorde en fantastisk insats på sistasträckan och tog oss i mål som segrare i mixklassen och 5:a totalt, endast slagna av fyra herrlag!

Underbar känsla att gemensamt korsa mållinjen!

Laget: Göran Johanson, Mattias Jonsson, Jacob Jensen, Marie Dellby, Magnus Bosson, Mattias Kjöraas, Moa Kjöraas



Verksamhetsberättelse 2023

Team-11/12	Utveckling under året	
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	Oklart då T-11 och T-12 slagits ihop under året	29st
Antal ledare		6
Antal nytillkomna ledare	3st "nya" från T-12	1 ledare slutat/gått till annat team
Antal träningstillfällen:	2ggr/vecka	2ggr/vecka
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	1, Gurkspelen 2, KM	
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	Oklart då vissa deltar utan teamet vetskap.	
Antal ledare som genomgått utbildning under året	2	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	3	
Deltagare på DM ur teamet	12	
Deltagare på SM ur teamet	0	

Året i text:

Under året har team-11 fortsatt i samma anda som tidigare år, med fokus på att ha kul och även utveckla både barn samt ledare. Under sommaren fick teamet frågan ifall vi ville slå ihop oss med Team-12.

Detta såg Team-11 som en fördel, dels breddas tränarstaben samt tränarkompetensen, men även så klart utökades teamets deltagande barn med fler engagerade friidrottare!

Genom att försiktigt lägga ihop våra olika teams träningar påbörjades arbetet med att foga samman de två grupperna. Detta medförde inga friktioner (flera av de aktiva känner och känner igen varandra från tidigare aktiviteter/träningar) och när utomhussäsongen övergick till inomhusträning slogs teamen ihop helt fullt ut och det nya namnet Team-11/12 antogs.

Säsongen avslutades även denna gång med en mycket uppskattad aktivitet på Bowlroom i Bålsta med gemensam hamburgermiddag och rafflande bowlingtävling för barnen.



Verksamhetsberättelse 2023

Team: 12

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut (oktober)
Antal aktiva	13	9
Antal ledare	3	3
Antal nytillkomna ledare	-----	0
Antal träningstillfällen:	-----	Ca 30 t.o.m oktober
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp		0
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på		6
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	0
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	3	3
Deltagare på DM ur teamet	-----	0
Deltagare på SM ur teamet	-----	0

Året i text:

Teamet har genomfört träningar en gång i veckan förutom skolloven. Vi har haft mycket uteträning och använt både IP och Vibyspåret för våra träningstillfällen. Vid respektive träningstillfälle har det varit cirka 8-10 aktiva.

Träningarna genomförs på tisdagar under vårterminen och hösttermin. När vi har varit inne under våren har vi varit i Stora Futurum.

Vi försöker under varje träning erbjuda barnen möjlighet att genomföra två-tre grenar för att få en varierande träning. Ofta avslutas varje träning med en avslappningsövning (minutmästare), något som är mycket uppskattat av barnen. Vid de tillfällen då vi varit i Vibyspåret har vi kombinerat konditionsträning med lek.

Barnen tycker fortfarande att det är väldigt roligt med lekar. Vi försöker därför vid alla uppvärmningar blanda in någon form av lekmoment men mängden av löpskolningsaktiviteter har ökat under året.

Teamet har inte tillsammans som team deltagit i någon extern tävling då intresset från barnen har varit lågt samt att det funnits begränsat med lämpliga tävlingar att åka på. Vid KM och Bålstaspelen deltog dock flera ur teamet.

Under hösten påbörjades en integration med Team 11 och när verksamheten flyttade in inomhus efter höstlovet blev sammanslagningen genomförd. Efter oktober ingår tränare och aktiva i Team 11/12.

Med vänlig hälsning, Camilla Kjöraas, Lisa Kennerstedt och Håkan Näsberg



Verksamhetsberättelse 2023

Team: 13

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	16	16
Antal ledare	3	3
Antal nytillkomna ledare	-----	
Antal träningstillfällen:	40	
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	2	
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	7	
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	1	
Deltagare på DM ur teamet	-----	
Deltagare på SM ur teamet	-----	

Året i text:

Vi har under året tränat på bra ett pass i veckan. I början av året tränade vi i Futurum men nu på slutet har det varit på fabriksvägen. Vi har varit med på några träningar i IFU och Westinghouse. Det har varit uppskattat och vi har tränat ihop med team 14.

Det är fler som har vågat vara med på tävlingar. I år har 6 stycken ur teamet varit med på olika tävlingar. Förra året var det bara 3 st. Vi har bla varit på tävlingar i Leksand, Danderyd och Eskilstuna.

Vi har under andra halvan av året fått en ungdomstränare. Det har funkant riktigt bra och barnen ser upp till honom.

Flera i teamet tränar även med team x för att få lite mer träning.



Verksamhetsberättelse 2023

Team: 14

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	24	25
Antal ledare	8	10
Antal nytillkomna ledare	4	
Antal träningstillfällen:		47 st
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp		0
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på		7 st
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	3 st
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder		6 st
Deltagare på DM ur teamet	-----	0
Deltagare på SM ur teamet	-----	0

Året i text:

Året började v2 med träningar på Fabriksvägen. Liten omsättning på barn jämfört med förra året vilket var bra. En träning behövdes ställas in på grund av brist på ledare.

Vår ungdomstränare Nicole ersattes av Leona.

Utomhussäsongen startade v16 med en aktivitet kombinerat med föräldramöte uppe i kvarnkojan, samma vecka deltog barnen i den gemensamma klubbträningen.

På våren deltog barn från teamet i klubbmästerskapen.

Sista träningstillfället innan sommaruppehållet hölls i Ekillabadet som en gemensam aktivitet med föräldramöte där hade vi löpning runt en bana, häcklöpning med hinderbana i vattnet på vägen tillbaka samt längdhopp ut i vattnet.

Vi startade hösten nere i Ekillabadet med en efterfrågad repris på vårens avslut. Varmare i vattnet då.

Höstens träningar löpte på bra, vi tappade vår ungdomstränare Leona. Elsa kunde dock ställa upp de flesta gångerna. Genomgående är barnen duktiga på att lyssna och visar respekt för varandra.

Vi bjöd in Enköpings AIF:s team 14 på en gemensam klubbkamp där vi tillsammans hoppade längd, stötte kula och avslutade med en gemensam stafett 5 ggr 60 meter med delvis mixade lag. Alla deltagare fick diplom och vi bjöd på glass efteråt.

Teamets föräldrars fina insats som funktionärer bidrog till att det blev en fantastisk lyckad kväll. Vi hade veckan innan genomfört en funktionärsutbildning för 9 föräldrar på kula, längd, stafett samt tidtagning inför den gemensamma klubbkampen.

Det blev en bra förberedelse inför Bålstaspelen som hölls på söndagen efter.



Inomhussäsongen startade v45 efter höstlovet med ett besök på Extremfabriken Kallhäll som teamet bjöd barnen på. Mycket uppskattat. Försättningsvis träning på Fabriksvägen där vi behöll samma tid, onsdagar kl 18, som nere på Gröna dalen, vilket visade sig ge bra närvaro.



Året i text (forts):

Teamets beskrivning



Verksamhetsberättelse 2023

Team 15:

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	25	25
Antal ledare	7	11
Antal nytillkomna ledare	-----	4
Antal träningstillfällen:	-----	39
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp		5, KMx2, Bålstaspelen, Gurkspelen inomhus och utomhus, Julklappsspelen, Terräng-KM
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på		10
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	2
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder		5
Deltagare på DM ur teamet	-----	
Deltagare på SM ur teamet	-----	

Året i text:

Fokuset har som tidigare år varit på rörelseglädje med rörelser från friidrotten som grund. Målet är att träningen ska vara rolig, givande och utmanande. Vi märker att barnen har blivit ett år äldre och gruppen har blivit mer harmonisk och har lättare att ta till sig instruktioner. Vi varierar övningar, grenar och lekar för att testa så mycket som möjligt men upprepar ofta ett upplägg minst två veckor i rad då vi ser att barnens utveckling och trygghet ökar. Vi tycker det är viktigt att barnen är snälla mot varandra samt peppar och hejar på sina kompisar och påminner om det ofta. Många barn har testat på att tävla på KM och Bålstaspelen och några barn har även tävlat utanför Bålsta, vilket har varit lyckat.

Vi har en stabil grupp med enstaka avhopp, vi har valt att sätta en gräns på 25 barn och har kö in i teamet. Föräldrar som är villiga att ansluta som ledare får förtur i kön. Vi har fått in flera ledare under året som stärkt gruppen och kommit in med härlig energi. Vi ser att övriga föräldrar vet vad som förväntas och hjälper till vid behov.

Vi har sålt stödtior och nattvandrat vilket möjliggjorde att vi kunde anordna en teamaktivitet under hösten i Håbogymnasternas gymnastiksal. Vi sprang i hinderbanor, lekte lekar, fikade, delade ut goodie-bags och medalj till deltagarna. En lyckad aktivitet med en härlig gemenskap både bland barn och vuxna.



Verksamhetsberättelse 2023

Team: 16

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	28	28
Antal ledare	4	5
Antal nytilkomna ledare	0	1
Antal träningstillfällen:	0	38
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	0	2
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	0	4
Antal ledare som genomgått utbildning under året	4	1
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	4	5
Deltagare på DM ur teamet	0	0
Deltagare på SM ur teamet	0	0

Året i text:

Team 16 gick in i 2023 med ett fullt team med mycket härlig energi. Vårt fortsatta fokus har under året varit rörelseglädje på våra träningar samtidigt som vi är måna om att vi alla ska vara goda träningskamrater och uppmuntra varandra.

Året inleddes inomhus där vi försökt variera träningarna utifrån de förutsättningar som funnits. Här vill vi rikta ett stort tack till alla aktiva och alla målsmän som hjälp till så vi gemensamt lyckats genomföra våra träningar på ett bra och roligt sätt.

När utomhussäsongen drog igång var det ett entusiastiskt team som gick ut. Känslan att få hoppa i en riktig sandgrop, springa på en riktig bana och samtidigt kunna nyttja de stora ytorna var en uppskattad känsla som bidrog till ett överlag genomgående högt deltagande på träningarna.

I maj var det äntligen tävlingsdebut för de flesta i samband med klubbmästerskapet.

Under sommaruppehållet var det några i teamet som även deltog i Bålsta IKs välorganiserade friidrottsskola.

Efter sommaruppehållet blev det en rivstart för många i teamet med både deltagande på Godisjoggen och Bålstaspelen.

Under hösten deltog ett par i teamet även på klubbmästerskapet i terränglöpning.

Den fina hösten bidrog ofta till bra träningsväder men emellanåt var det lite sämre men trots det så syntes det aldrig i närvaron vilket vi alla tränare tycker speglar väl den rörelseglädje som finns. Som ett ytterligare steg i vårt teams utveckling fick vi en efterlängtd hjälp av vår mycket duktiga ungdomstränare Julia med att visa löpskolning och teknikgrenar på en högre nivå än vad vi ordinarie tränare kan visa.



Efter höstlovet gick vi återigen in i samma lokal och de fortsatta träningarna tog vid. Flera i teamet deltog lite senare även vid Julklappsspelen.

När det ett par veckor senare var dags att ta juluppehåll kunde vi blicka tillbaka på året och känna en oerhört stor glädje och stolthet över hur alla våra teammedlemmar utvecklats som individer likväl som teamkamrater.

När vi nu går in i 2024 blickar vi fram mot en ny rolig säsong med mycket rörelseenergi och en än starkare gemenskap som team och förening.

Varma hälsningar

Andreas, Jennifer, Jimmy, Mattias, Magnus



Verksamhetsberättelse 2023

Team: -17

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	12	15
Antal ledare	2	2
Antal nytillkomna ledare	2	(1)
Antal träningstillfällen:		27
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	0	0
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	0	0
Antal ledare som genomgått utbildning under året	2	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	2	
Deltagare på DM ur teamet	-----	
Deltagare på SM ur teamet	-----	

Året i text:

Teamets beskrivning

En nystartad grupp med såväl nya tränare som ny barngrupp vilket lett till sina utmaningar främst på grund av att vi är för få ledare. Under året har gruppens dynamik satt sig och vi har nu hittat ett väl fungerande upplägg som passar barnen i denna åldersgrupp där vi fokuserar på koordination, kroppskontroll, att få testa på de olika grenarna samt att väva in lek och samarbetsövningar. Under årets utomhusträningar fick barnen testa på nästintill samtliga friidrottsgrenar (förutom stavhopp) och under hösten/vinterns inomhusträningar har vi fortsatt öva på grunderna i längdhopp, tre-steg, höjdhopp, stafetter/löpteknik, spjut och kulstötning – alltid med en rolig hinderbana som uppvärmning och en samarbetsövning som avslut. Vi vill belysa att vi fortfarande är för få ledare (totalt 2 st aktiva som sköter det administrativa samt upplägg/övningar samt håller i träningarna) trots flera försök till att locka intresserade föräldrar.



Verksamhetsberättelse 2023

Team X:

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	29	29
Antal ledare	4	4
Antal nytilkomna ledare	-----	
Antal träningstillfällen:	-----	14
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp		5 st Bålstaspelen, Gurkspelen, Julklappsspelen, Terräng-KM, Econ games Västerås
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på		
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder		4
Deltagare på DM ur teamet	-----	
Deltagare på SM ur teamet	-----	

Året i text:

Teamet startades under våren i syfte att erbjuda barn och ungdomar ytterligare 1 pass friidrottsträning i veckan. Alla föreningens medlemmar bjöds in att delta och 40 personer har under året deltagit på minst 1 pass. Föräldrar och syskon bjöds in till att delta i träningen och deltagarna var mellan 3-48 år. Under våren fokuserade träningen på terränglöpning och passet blandades mellan lekar, intervaller, backträning, distansträning och styrketräning. Vi tränade i Vibyspåret 1h/v.

Under hösten fokuserade teamet på teknikträning och riktade sig till de barn som hade som ambition att prova på att tävla. Syftet med träningen var att känna sig väl förberedd inför en tävling samt att få en möjlighet att få fokusera lite extra på sin teknik i de olika grenarna. Teamet har varit i blandade åldrar och oftast har vi delat upp gruppen i 2 för att anpassa till en lagom nivå för ålder. Att ha en blandad åldersgrupp har varit roligt, barnen lär sig mycket av varandra och det har blivit en fin gemenskap i teamet där alla får ta plats. Vi har bjudit in till att tävla både på interna och externa tävlingar och många har varit med på minst 1 tävling.



Verksamhetsberättelse 2023

Team: 09/10

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	10	-
Antal ledare	5	-
Antal nytilkomna ledare	-	-
Antal träningstillfällen:	2/vecka	3/vecka
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	4 st (2 x DM och 2 x Regionsmästerskapen Svealand)	
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	Många	
Antal ledare som genomgått utbildning under året	0	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	3	-
Deltagare på DM ur teamet	5 både på inne och ute DM	
Deltagare på SM ur teamet	För unga för SM 2023	

Året i text:

Träningar

Vi har under 2023 börjat jobba med periodiserad träning i 3 st. block: grundträning, tävlingsförberedande och tävling. Vi siktade in oss på att ha formtopp sent under de båda tävlingssäsongerna för att träffa DM och Regionsmästerskapen Svealand.

Inomhus tränade vi tisdagar 1 h, torsdagar 1,5 h samt under hösten söndagar 2 h tillsammans med Team 07/08 för de som ville satsa lite extra på sin friidrott.

Utomhus tränade vi 1,5 h med kastinriktning (kastmåndag) med Team 07/08 för de som var intresserade, 1,5 h på tisdagar, 1,5 h på torsdagar samt 2 h på söndagar med Team 07/08 för de som ville satsa lite extra på sin friidrott.

Efter sommaren började teamet samträna med Team 07/08. Detta möjliggjorde för en enklare sammanslagning vid årsskiftet av de två teamen när underlaget med aktiva och tränare i teamet minskade (se Övrigt nedan).

Teamet deltog även på ett flertal gemensamma träningar i IFU Arena

Tävlingar

Ungdomarna från teamet har deltagit i de tävlingar som klubben anordnar så som KM, Terräng-KM, Kast-KM, Vårkastet, Kraftmätningen och Bålstaspele.



Året i text (forts):

Tävlingar forts.

Utöver Bålsta IK:s egna arrangemang har flera aktiva åkt på tävlingar både i närområdet, men även på tävlingar lite längre bort såsom Kristinehamn och Mora. Två av våra aktiva finns med i Sverigebästa-statistiken och flera av de aktiva kvalificerade sig för friidrottens ungdomsmärken utifrån fina prestationer.

Sociala aktiviteter

Vi har bl.a haft pizzakväll i samband med att teamet avslutades och gick samman med Team 07/08 och bildade Team Ungdom (se *Övrigt* nedan). Vid terminsavslut har vi haft gemensam fika/glass den sista ordinarie träningen.

Övrigt

Under sommaren gick en tränare och en aktiv över till Team 07/08 då den aktive ville satsa mer på friidrotten och behövde fler träningstillfällen än de som erbjöds i teamet. I slutet av året hoppade tre tränare och flera aktiva av teamet, då intresset för friidrott minskat under hösten. Kvarvarande tränare och aktiva flyttades upp till team 07/08 som under hösten bytt namn till Team Ungdom.

Planer för 2024

Då teamet inte existerar längre så finns det inga planer för 2024

Team 09/10:

Mats Berggren, tränare

Justyna Ivarsson, tränare

Stefan Ivarsson, tränare

Håkan Näsberg, tränare

Johan Linell, sociala medier, hemsida, teamadministratör

Bålsta, 2024-02-16



Verksamhetsberättelse 2023

Team: Äldre

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	3	3
Antal ledare	3	3
Antal nytilkomna ledare	-----	
Antal träningstillfällen:	Ca. 900	
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	0	
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	Ca. 10	
Antal ledare som genomgått utbildning under året	Någon?	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	3	
Deltagare på DM ur teamet	1	
Deltagare på SM ur teamet	0	

Året i text:

Flera i teamet tränar regelbundet på andra orter där man samtidigt studerar. Mathilda Björklund fortsätter sina studier i USA där hon studerar på Texas Christian University i Fort Worth Dallas och tränar/tävlrar för TCU. Kim Amb fortsätter sin vana trogen att vara kvar hemma i Bålsta, men med en del pass på exempelvis Bosön. Linnea Westerberg fortsätter sina universitetsstudier i Uppsala och tränar där tillsammans med en spjutgrupp i UIF.

Grenfördelningen inom teamet är att två fokuserar på spjut (Kim + Linnea) och en slägga/vikt (Mathilda).

Skadan från 2022 satte stopp för Kims tävlande även 2023.

Med hårt och målmedvetet rehab ser nu Kim fram emot EM- och OS-året 2024. Tävlings säsongen drar igång tidigt i maj där målet är att nå kvalgränserna för respektive tävling.

Mathilda genomförde ett antal tävlingar under utomhussäsongen i USA, där hon som bästa resultat nådde 56,92 m i slägga.

Linneas säsong bestod tyvärr mestadels av känningar efter ytterligare en släng av Covid, som också ledde till lunginflammation. Träningen blev kämpig och det visade sig i hennes resultat under säsongen. Hon deltog på ett par tävlingar, men dom bra resultaten uteblev. Linnea avslutade dock säsongen med guld på DM i seniorklassen Kvinnor.



Verksamhetsberättelse 2023

Team: Junior

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	?	?
Antal ledare	?	?
Antal nytillkomna ledare	-----	
Antal träningstillfällen:	-----	
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	?	
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	?	
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	?	
Deltagare på DM ur teamet	-----	
Deltagare på SM ur teamet	-----	

Året i text:

Ingen Verksamhetsberättelse är inskickad av Team Junior



Verksamhetsberättelse 2023

Team: Veteran

Utveckling under året		
	Vid årets början	Vid årets slut
Antal aktiva	?	?
Antal ledare	?	?
Antal nytillkomna ledare	-----	
Antal träningstillfällen:	-----	
Antal tävlingar som teamet utsett och åkt till som grupp	?	
Antal tävlingar som teammedlemmar deltagit på	?	
Antal ledare som genomgått utbildning under året	-----	
Antal av ledarna som har utbildning för teamets ålder	?	
Deltagare på DM ur teamet	-----	
Deltagare på SM ur teamet	-----	

Året i text:

Ingen Verksamhetsberättelse är inskickad av Team Veteran