



Friidrottsåret 2025



IFK Lidingö Friidrottsklubb - Friidrottsåret 2024/2025

1. INLEDNING

Denna bilaga syftar till att ge en överblick över de idrottsliga prestationerna under året. Föreningen har genom fokus på tränare och stöd till aktiva klättrat på elitklubbornas ranking. Det är inget mål i sig, men ett resultat av det stöd som de aktiva har fått.

2. ÖVERGRIPANDE SPORTSLIGA MÅL

FRI:s övergripande mål är att ge samtliga aktiva möjlighet att utvecklas utifrån just sin situation och ambitionsnivå.

3. VÅR IDROTSMILJÖ

3.1 Hallar, barngruppernas träning vintertid

Sedan årsmötet 2025 har ingen ny idrottshall byggts som FRI har tillgång till på Lidingö. Klubben har dock inlett nya samtal med Lidingö Stad kopplat till en läktarlösning med tillhörande idrottsytor på Lidingövädden

3.2 Lidingövädden

Vår, sommar och höst blomstrar verksamheten på nyrenoverade Lidingövädden och i spåren runt om vår fantastiska ö. Klubben saknar dock ett hemvist att samlas kring.

Projekt hemvist i startgrupparna.

Klubben har under 2025 inlett nya samtal med Lidingö Stad kopplat till en läktarlösning med tillhörande mål-torn, kontor, idrottsytor och sociala ytor på Lidingövädden.

3.3 Tränare och ledare

Att vara tränare/ledare ska vara ett lustfyllt hedersuppdrag där man får möjlighet att utvecklas med sina aktiva. Under 2025 har inom ramen för Styrelsens strategiarbete ett antal workshops med föräldratränare, ungdomsledare, elittränare och aktiva utförts. Kopplat till detta har ett behov av ökat kanslistöd gentemot klubben barngrupper identifierats.

3.4 Friidrottsföräldrar

Att vara friidrottsförälder är väldigt roligt där man är med på resan hela vägen. Man kommer mycket nära sitt barns idrottande och lär också känna träningskamraterna och deras föräldrar.

3.5 Återinförande av Elitkommittén

Givit flera aktiva med elitstöd och flera tränare har Styrelsen återinfört Elitkommittén för att säkra ett nära samarbete mellan kansliet och Styrelse i frågor som rör aktiva med avtal. Elitkommittén har ansvarat för att elitstöd och elittränarsättningar fördelas rättvist enligt klubbens elitpolicy.

4. DAGLIGA VERKSAMHETEN

Den dagliga verksamheten leds av kansliet, som driver verksamheten administrativt och sportsligt. Notera att verksamheten drivs utifrån optimala förutsättningar och att åldersintervall i praktiken är underordnat vad som är bäst för barnen/ungdomarna.

4.1 Barnverksamheten 2025 (3 – 13 år)

Verksamheten bedrivs årsvis där vi har haft ett flertal träningsgrupper igång.

Hopp & Lek (3-5 år): 2 grupper, 35 barn

Idrottslekis (6 år): 1 grupp, 20 barn

7 år: 2 grupper, 45 barn

8 år: 2 grupper, 30 barn

9 år: 2 grupper, 40 barn

10 år: 2 grupper,

11 år: 2 grupper med totalt 36 barn

12 år: 2 grupper om totalt 31 barn

13 år: 1 grupp om totalt 26 barn

Dessutom har det erbjudits två löpträningspass per vecka.

I november genomfördes Dingo camp på Bosön för barn i åldern 10–12. Det är ett endagscamp på Bosön där barnen får träna sex olika grenar tillsammans med duktiga tränare.

4.2 Ungdomsverksamheten 2025 (14 - 17år)

Verksamheten för våra ungdomar som är 14 - 17 år har i huvudsak bedrivits i två träningsgrupper. En med fokus på sprint, hopp och kastgrenar (ca 40 aktiva). En med fokus på medel- och långlöpning (ca 15 aktiva).

För ungdomar 16 år och äldre erbjuds möjlighet att åka på Påskläger utomlands.

4.4 Veteranverksamheten och TPR

Tack vare sponsorpengar samt klubbens stöd har vi under året genomfört två uppskattade veteranträffar.

Track Power Run (TPR) är en träningsgrupp för vuxna med fokus på löp- och styrketräning. Gruppen tränar tre-fyra pass i veckan året runt.

5. STRATEGIARBETET, SPORTSLIGT

5.1 Inledning

Med förstärkningen Ungdomsansvarig finns mer tid att vara med i verksamheten. Det är nu möjligt att prata med medlemmarna "på golvet" och att jobba med



fokusområdena grupp för grupp, men också kunna samordna grupperna och lära av varandra.

5.2 Ledarnas betydelse, tränarrollen

5.2.1 Att vara ledare är enkelt och kräver små insatser

Att vara ledare i en grupp betyder inget annat än *att man hjälper till lite grann* så att tränare och administratörer inte drunknar i arbete.

För att en grupp ska fungera måste man fördela uppgifter som ligger vid sidan om träningarna mellan föräldrarna, som t.ex. skjutsschema till träning, tävling, avslutningar, osv. Stödet behövs även under träning (kratta, trösta, lugna, plåstra om, osv.).

5.2.2 Tränare, hjälptränare, ungdomstränare

Friidrottens och FRI:s modell för barn- och ungdomsverksamhet är att delegera träning och alla "förehavanden" med kansliet (t.ex. närvarorapportering och bemanna funktionärsuppsdrag) till gruppen.

För att barnträningarna ska fungera bra så behöver tränarna föräldrastöd på plats. Ett rullande schema upprättas i början av terminen. FRI utbildar ungdomstränare som kan anlitas som stöd i gruppen.

Styrelsen behovsanalys under året visar att föräldratränare önskar ett ökat stöd. Båda administrativt och idrottsligt.

5.2.3 Utbildning

FRI är ser positivt på utbildning och uppmuntrar alla tränare till att utveckla tränarskapet. Att lära sig mer gör verksamheten roligare för alla.

Tränarskap behöver inte vara något man gör tillfälligt i barnverksamheten! Finns ambitionen och lusten är det fullt möjligt att löpande förkovra sig och följa sina aktiva ända in i senioridrottandet.

5.2.4 Elittränare / grenspecialiserade tränare

För att kunna behålla och utveckla klubbens ungdomar mot seniorfriidrottande krävs tränare med grenkompetens. För att intressera dessa tränare krävs att klubben har ambitiösa aktiva.

Att ha hög kompetens i grengrupperna gynnar breddverksamheten genom förebilder och mentorskap. I förlängningen blir träningen roligare och *lagom* utmanande. Detta område är i högsta grad en del i tillväxtmålet då fler stannar i verksamheten längre – både aktiva och tränare.

5.2.5 Ledarskap

Oavsett nivå på tränaren så är förmågan att bedriva ett nivå- och åldersanpassat ledarskap viktigast. Barn är inte "små vuxna", ungdomar är inte alltid fokuserade, motivation varierar över tid, osv. Ett bra ledarskap är att få alla att se fram emot nästa tillfälle.

Genom att kansliet deltar mer i verksamheten och att FRI utbildar fler ungdomstränare så sker också utbildning på plats. Gruppernas tränare får se och lära samtidigt som de kan få feedback på sitt tränarskap.

5.2.6 Sammanfattning

FRI vill stötta alla ambitiösa tränare i alla åldrar och på alla nivåer som vill lära sig mer eller som vill satsa på ett elittränarskap.

5.3 Återväxten i junior-/seniorelitverksamheten

Som nämnts ovan så ska det igen framhållas att framgångar i ungdoms-/juniorssammanhang inte betyder en framgångsrik seniorkarriär.

Under 2025 har de 20-tal nya aktiva som kom till klubben under 2024 integrerats klubbens ordinarie träningsverksamhet.

Det är viktigt att föreningen har med sig att en kvalitativ elit-/breddelit betyder att fler vill ansluta. Klubben behöver därför ha med sig att:

- det successivt innebär högre kostnader för kärnverksamheten,
- övergångar inte kan planeras – möjligheterna uppstår löpande,
- detta inte är isolerade "elitkostnader", utan också är investeringar för breddverksamheten.

6. SVENSKA MÄSTERSKAP & LANDSLAG 2026

6.1 Svenska mästerskap

Föreningens deltagande på SM/JSJM/USM/VSM är mycket viktigt. Dels handlar det om att stärka FRI som varumärke, dels att bygga stolthet och sammanhållning. I statistikbilagan finns alla SM-resultat och landslagsuppsdrag i flera dimensioner.

Under året har vi tagit 68 SM medaljer och placerade oss som nummer 10 i SM-pokalen.

Både damer och herrar tävlade i lag-SM kval på Huddinge. Herrarna vann sin kvaltävling och tog sig till lag-SM final i Sollentuna. Damerna kom 3a med ett starkt



resultat. På finalen kom herrarna sedan på plats 7 och åkte därmed ner till lag-SM kval igen. Men under hösten kom besked att ett lag dragit sig ur finalen 2026, vilket gör att herrarna är klara för lag-SM final även 2026

6.2 Landslagsuppdrag

Under 2025 har flera av våra aktiva varit uttagna i landslaget.

- IEM Apeldoorn, 1 aktiv
- JEM Tampere 2 aktiva, 2 medaljer
- EYOF Skopje, 1 aktiv, 1 medalj
- Finnkampen senior, 3 aktiva
- Finnkampen ungdom, 3 aktiva
- Nordenkampen Junior, 2 aktiva
- Terräng-NM Junior, 3 aktiva
- Terräng-EM Junior, 3 aktiva
- Landslagstafett Junior, 1 aktiv

6.3 Övriga uttagningar

Under Svealandsmästerskapen hade vi i år 8 aktiva som var uttagna i 15 olika grenar

7. LÄGER, TÄVLINGSRESOR

7.1 Marsspelen

Under flera år har vår åldersgrupp födda 2010-2012 åkt till marsspelen som en tradition att avsluta säsongen. En uppskattad tävlingsresa där även föräldrar åker med.

7.2 Påskläger

För ungdomar som nått gymnasieålder och äldre så arrangeras en klubbresa under Påsklovet. Erbjudande gavs till alla födda 2009 och upp till senior. Årets resa gick till Lloret de Mar i Spanien. 19 aktiva och 3 ledare var i väg i år.

7.3 VU-Spelen

Det arrangerades ingen klubbresa till VU-spelen, utan det gjordes istället inom åldersgrupperna. Några aktiva var med i år

7.5 Andra läger

I november hade vi traditionsenligt Dingocamp med i år 43 anmälda deltagare.

8. SPORTSLIGT, ARRANGEMANG

8.1 KM Terräng

Arrangerades som vanligt på Grönsta Gärde ihop med IFK Lidingö SOK. 107 deltagare var anmälda.

8.2 KM Arena - Vår och höst

I år provade vi en modell att ha KM Arena i 2 omgångar, En på våren och en på hösten. De som bjöds var våra aktiva födda 2018 till 2014. Under våren erbjöds 60m, längd, visselspjut och 400m. Under hösten var det 50mh, kula, längd och kurirstafett. Det erbjöds även prova på grenar som stav, diskus och höjd

8.3 Medeldistansfestivalen

Lidingö Blåbandet arrangerades

8.5 Sommaridrottsskolan (SIS)

Ännu ett mycket lyckat år med SIS, som glädjande nog ökade antalet deltagare mot 2024.

Antalet barn/vecka:

V25 – 42 st

V26 – 83 st

V33 – 58 st

Under V33 fortsatte vimed Sommaridrottslekis för 6 åringar under förmiddagarna. Det var 20 barn anmälda. En lyckad aktivitet som vi kommer fortsätta använda även 2026.

8.6 PapriCA-Loppet

Ett lyckat arrangemang med över 200 anmälda barn.

8.8 SM-Resan 2025, senior-SM Karlstad

SM-resan är ett uppskattat evenemang som gagnar många på olika sätt. Även i år tryckte vi upp SM-tröjan som samtliga SM-deltagare får oavsett SM-tävling.

8.9 Luciaspelen

Luciaspelen slog rekord och vi hade "soft closure" på flera grenar. Luciaspelen fortsätter med "Öppet hus" lördag förmiddag

8.10 Stockholmskampen

Under 2025 valde vi att inte delta med våra 2012/2013 åringar. Vi planerar för att göra en comeback 2026.

8.10 IUDM för 14–17 åringar

Fåtalet deltagare. Försvinner lite i mängden av många andra tävlingar.

8.11 Veckans Gren

Här är det främst stavhopparna som skapat möjlighet till extra tävlingstillfälle. De hade 3 "Hoppsan-tävlingar". Vi hade också 800m och diskus vid varsitt tillfälle.



Här var det några stavgångare, en castorama, Det finns en efterfrågan på flera Veckans gren. Vi är för att detta arrangeras, men planeringen och genomförande måste komma från de som är intresserade att ha tävlingen.

9. PRISER OCH UTMÄRKELSER, SPORTÅRET 2025

9.1 Klubbens utmärkelser och priser

I januari 2026 hölls den årliga IFK-Galan (flyttad från december) där medlemmar samlas för att sammanfatta och fira det gångna årets alla prestationer. Här är pristagarna:

Utmärkelse	Mottagare säsongen 2024/2025
<u>Årets Hane</u>	Sara Wiss
<u>Årets Hona</u>	Jean-Christian Zirigion
<u>Årets genombrott</u>	Sofia Fröberg
<u>Årets barntränare</u>	Katarina Liljedahl
<u>Årets ungdomstränare</u>	Daniel Nilsson
<u>Årets Junior-/Seniortränare</u>	Tor Pöllänen
<u>Årets ledare</u>	Peder Fjaestad
<u>Årets eldsjäl</u>	Lotta Hellstrand
<u>Årets Ungdomsledare</u>	Agnes Nilsson
<u>Årets IFK:are flicka</u>	Sofia Fröberg
<u>Årets IFK:are pojke</u>	Sebastian Lörstad
<u>Årets veteran, kvinna</u>	Katarina Liljedal
<u>Årets veteran, man</u>	Anthony Treatcher
<u>Corem-stipendiet*</u>	2014:2
<u>Årets Kämpe</u>	Sebastian Staggh
<u>Årets funktionär</u>	Victor Johnsson
<u>Årets Lyft (nytt pris)</u>	Jacob Klinth
<u>Årets fotograf (nytt pris)</u>	Christer Klinth
<u>Årets nominerare (nytt pris)</u>	Kaddy Darbo

Craft-stipendiater:

2025 Tilda Hiller, Alba Boric, Love Willén Holgersson, Milton Cooper, Luca Garavini

Nominerade, "Årets ledare" (utöver pristagaren)

Lotta Hellstrand, Janne Åkerblom, Ingvar Lindqvist

Nominerade, "Årets eldsjäl" (utöver pristagaren)

Janne Åkerblom, Lotta Hellstrand, Daniel Nilsson, Kerstin Hvalgren

9.2 Övriga utmärkelser

9.2.4 SVD's Lilla Bragdguldet

Sebastian Lörstad

IFK-veteranernas hederspris

Samuel Nordblom, Tilda Hiller, Philip Axelsson

Lidingö-Lasses uppmuntringspris

Samuel Nordblom

Göcke Kåremos stipendium

Milton Cooper

Gösta Björklunds minnesfond

Sebastian Staggh

Lars G. Lindströms ledarpris

Daniel Nilsson

