



FRIIDROTT

# KFUM Örebro Friidrott

Verksamhetsberättelse för år  
2017

## Innehåll

1. Ordföranden har ordet .....	2
2. Organisation .....	3
2.1 Tillhörighet .....	3
2.2 Styrelse, revisorer och valberedning .....	3
2.3 Medlemsstatistik .....	3
3. Tävlingskommittén:.....	4
3.1 Arrangemang .....	4
3.1.1 Arenatävlingar .....	4
3.1.2 Våruset samt Gubbracet .....	4
3.1.3 Åstadsloppet.....	4
4. Kommunikation och marknadsföring .....	5
5. Utbildning .....	5
5.1 SISU-Verksamheten .....	6
6. Träning och tävlingsverksamhet.....	6
6.1 Träningsgrupper.....	6
6.1.1 Äldre Grupperna.....	6
6.1.2 Yngre Grupperna .....	6
6.1.3 Veteraner .....	7
6.1.4 Målsättningar .....	7
6.2 Friidrottsskolan.....	7
6.3 Tävlingssäsongen .....	7
6.3.1 Inomhussäsongen.....	7
6.3.2 Utomhussäsongen .....	8
6.3.3 Seriematcherna.....	8
6.3.4 Landslagsuppdrag.....	8
6.4 Klubbrekorden .....	8
6.5 Övergångar .....	9
7. Hallkommittén .....	9
7.1 Försäljning .....	10
7.2 Investeringar .....	10
8. Personal .....	10

## 1. Ordföranden har ordet

*Vi har nu avslutat 2017 och går in i jubileumsåret 2018 då vår klubb fyller 110 år! I början av 2017 hade vår ekonomi, tack vare ett hårt arbete i styrelsen, på kansliet, i kommittéer och av klubbens medlemmar, börjat stabilisera och vår ekonomiska situation ser i år mycket god ut.*

*Året har karaktäriserats av en tillväxt både av medlemmar, klubbkänsla och idrottsliga framgångar. Detta bör ses som resultat av de satsningar som började året innan. Men som alla idrottare bör känna till. "Så fort man slutar att försöka bli bättre upphör man att vara bra".*

*Vi måste därför under 2018 se till att vi blir ännu bättre på alla våra områden, men framförallt på de områden där vi ser ett större behov av fler satsningar.*

*Detta gäller framförallt ungdomssidan där det finns utrymme för förbättringar. Det är av den anledningen vi gör en satsning på en ungdomsansvarig i form av Sara Jernfält. Det är min förhoppning att denna satsning ska se till att våra ungdomstränare och ledare känner att de har det stöd och de resurser de behöver för att uppnå sin fulla potential.*

*Vår klubb har växt inte bara på barn och ungdomssidan utan även bland de äldre. Detta syns tydligt i de fina resultat vi har haft under året på de stora mästerskapen. Aldrig har vi tagit fler medaljer på ett SM! Målet måste således bli att vi i framtiden inte tar färre, 2017 ska inte minnas som en formtoppning utan som ett lyft av vår normala prestation.*

*Tiden är självklart inte alltid en gång mot det bättre, om vi blickar tillbaka femtio år fanns då i Örebro fyra idrottsplatser där friidrott bedrevs utomhus. De var Eyravallen, Grenadjärvallen, Örnros och Trängens ip. Idag finns ingen fullgod utomhusarena för friidrott. GIH som användes tidigare behöver omfattande ombyggnationer för att ens kunna användas för seriös träning.*

*Vi har under året arbetat tillsammans med andra friidrottsklubbar och med kommunen för att försöka få till en ny idrottsplats. Detta arbete kommer att fortsätta under 2018 och det är vår förhoppning att mer konkreta planer kommer på plats under året.*

*När klubben bildades den 11 januari för 110 år sedan var mycket annorlunda från idag. Världen har kommit långt och verkligheten då är inte samma som nu. Själva kärnan av idrotten är dock densamma. Det olympiska mottot "Altius, Citius, Fortius" är lika tydligt då som nu. Vi behöver alltid söka att förbättra oss, idrottsligt som socialt. Min uppfattning är att vi är på rätt spår, och jag vill tacka alla er medlemmar som gör resan möjlig. Det är tusen och åter tusen timmars hårt arbete av er alla som gör det möjligt.*

*Ju bättre vi blir desto bättre blir vi även på att stötta de som går mot toppen, och de ser i sin tur till att inspirera nästa generation som ska känna glädje och trygghet i vår klubb oavsett deras förutsättningar och bakgrunder.*

*Per Drageryd ordförande KFUM Örebro Friidrott.*

## 2. Organisation

### 2.1 Tillhörighet

Föreningen är ansluten till Svenska Friidrottsförbundet (SFIF). Sveriges Riksidrottsförbund (RF) och till KFUK/KFUM Sverige. Föreningen tillhör dessutom Nerikes Friidrottsförbund.

### 2.2 Styrelse, revisorer och valberedning

Styrelsen har under verksamhetsåret bestått av:

Ordförande	Per Drageryd	Till årsmötet 2018
Vice ordf	Ingela Fransson	Till årsmötet 2018
Kassör	Mats Sundberg	Till årsmötet 2019
Sekreterare	Kristina Drageryd	Till årsmötet 2018
Ledamot	Lotta Molinder	Till årsmötet 2018
Ledamot	Viktoria Tranderyd	Till årsmötet 2019
Ledamot	Lars Erland	Till årsmötet 2019
Suppleant	Eric Lindahl	Till Årsmötet 2018
Suppleant	Curt Gruveuas	Till årsmötet 2018

Revisorer har under verksamhetsåret varit:

Ordinarie revisor	Mats Domberg	Årligt val
Revisors suppleant	Björn Holm	Årligt val

#### Valberedningen har utgjorts av:

Jörgen Drageryd, sammankallande	Årligt val
Antje Torstensson	Årligt val
Karin Johansson	Årligt val

### 2.3 Medlemsstatistik

År	7-25 år	26 år -	Totalt
2017	614	186	867*
2016	535	162	784*
2015	516	152	756*
2014	509	137	713*
2013	510	152	701*
2012	426	117	625*
2011	558	211	769
2010	445	202	667*
2009	390	251	641
2008	414	216	648
2007	359	174	537
2006	286	139	425
2005	230	113	343

\*Övriga är medlemmar yngre än 7 år.

### 3. Tävlingskommittén:

Under året har vi fått tillskott i tävlingskommittén som nu fungerar mycket bättre. Vi har involverat kanslipersonal i högre grad, vilket också avlastat vår tävlingsledare i samband med tävlingar. Vi har under 2017 fortsatt en positiv utveckling gällande deltagarantal på våra arenaarrangemang. Tyvärr kan vi fortfarande inte genomföra tävlingar utomhus på grund av avsaknad av en fungerande utomhusarena.

Funktionärer har vi haft gott om till våra arrangemang och vi har även fått fler funktionärer som utbildat sig till grenledare och andra viktiga positioner. Detta är något vi arbetar vidare med där vi försöker nå ut till potentiella intresserade personer som vill engagera sig mer och passar för specifika roller (t.ex. elitdagning).

Funktionärsrollen är obligatorisk för samtliga medlemmar och antalet arbetsinsatser skall vara minst två tävlingsdagar per år. Information skickades ut under hösten till samtliga träningsgrupper. I stort sett hela föreningen engagerar sig i att hjälpa till vid våra arrangemang. Vi har till stor del uppnått de uppsatta målen från föregående år där vi utbildat 6 nya grenledare samt utbildat våra funktionärer inför våra friidrottsarrangemang.

#### 3.1 Arrangemang

Vi har under året fullföljt de arrangemang som vi siktade emot, med undantag av klubbtävling för åldrarna 7 – 11 år.

##### 3.1.1 Arenatävlingar

Örebro Indoor Games och Tybblelundsspelen är de två arenatävlingar som anordnades under det förra året. Tävlingarna drog återigen många deltagare och på Örebro Indoor Games blev det rekord i antal starter med strax över 2200. Både Tybblelundsspelen som riktar sig mot yngre och Örebro Indoor Games som riktar sig mot äldre, är mycket populära inom friidrottssverige och vi tackar alla funktionärer som ställt upp för att göra det möjligt.

##### 3.1.2 Våruset samt Gubbracet

Våruskommittén riktar ett stort tack till alla ideella krafter som möjliggjorde Våruset & Gubbracet.

Vi var under Våruskvällen ca 180 funktionärer och under Gubbracet ca 150 funktionärer. Vi hade 5 100 anmälda tjejer vilket var lite färre än tidigare år. Gubbracet lockade runt 700 killar. Inkomsten vi erhåller för loppet finansierar stora delar av vår verksamhet och här måste vi öka antalet deltagare så att vi får in mer pengar till våra ungdomar och elitaktiva att använda till träning och tävling inom friidrott.

##### 3.1.3 Åstadsloppet

Å-stadsloppet är ett stabilt arrangemang. 2017 var inget undantag. Inför starten var ca 1 250 st anmälda till sträckorna 5 km, 10 km och 21 km. Loppet gick återigen i oktober.

Å-stadsloppet fick mycket goda recensioner av löparna och har ett högt anseende i löparkretsar. Målgången i Tybblelundshallen är loppets starkaste kort och i år hade vi utökat antalet sponsorer inne i hallen vilket var positivt.

## 4. Kommunikation och marknadsföring

Marknadsföringskommittén som under året haft ett antal möten har bestått av Mats Zetterlund, Hars-Göran Kårelius och Anders Tollstern som sammankallande. Från kansliet har Daniel Persson och Christer Palmén medverkat.

Vi har via sponsring av Welins tryckeri tryckt upp ett antal broschyrer som redovisar några olika aktiviteter som kan erbjudas företag/sponsorer och privatpersoner.

Under året har de allra flesta avtal beträffande reklamtavlor och vepor i hallen samt sponsorskyltar i entrén uppdaterats samt en del nya tillkommit.

Våra större sponsorer har som återkoppling för visat engagemang via personligt överlämnande erhållit en tavla med bild på serielaget 2017.

Gemensamhetsaktiviteter har genomförts ett antal gånger under året.

Rollen som informationsansvarig har under året i huvudsak hanterats av Daniel Persson

Under året har vi även aktivt marknadsfört vår klubb genom vår hemsida, våra facebook-sidor och även via instagram. Via vår hemsida kan alla våra arrangemang nås och vi har även specifika facebooksidor, instagramkonton och evenemangssidor till våra löparrangemang som vi använt för att sprida information om dessa. Genom sportadmin når vi våra medlemmar och skickar på regelbunden basis ut information om händelser i klubben som utbildningar, tränarmöten, lägerinformation m.m. Sportadmin är även kopplat till vårt nyhetsystem, vilket gör att samtliga medlemmar blir informerade vid nyhetsutskick som sker på hemsidan. Under året har även hemsidan uppdaterats för att göra det lättare att få tillgång till utbildningsinformation och en hel del annat. Vi har även varit mer noggranna med att våra samarbetspartners skall synas.

## 5. Utbildning

Under året har det i klubben anordnats en hel del utbildningar riktat mot aktiva, tränare och funktionärer. Nedan följer utbildningar som anordnats under året månad för månad.

**Under året har tränare, aktiva, föräldrar och medlemmar från vår klubb deltagit i följande utbildningar:**

**Januari** – Funktionärsutbildning i samband med Örebro Indoor Games (grenfunktionärer m.m)

**Februari** – Utbildning med Nils Holmdahl – Styrketräning för olika ändamål

**Mars** – Utbildning med Cecilia Åkersdotter – Stresshantering, återhämtning och sömn.

Föreläsning med Nils Holmdahl – Blockträning kontra periodisering. Nils Holmdahl – The hit-shock method. Nils Holmdahl – Formtoppning. Funktionärsutbildning I samband med Tybblelundsspelen.

**April** – Utbildning för friidrottstränare 12-14 år. Utbildning med Maria Rydqvist – Jämställdhet och Genusfrågor.

**Maj** – Funktionärsutbildning i samband med VårRuset och Gubbracet.

**Juni** – Utbildning av våra ledare på friidrottsskolan.

**Juli** -

**Augusti** -

**September** – Utbildningsdag med Nils Holmdahl för klubbens ledare och aktiva.

Tränarutbildning för nystartade grupper (för barn födda 2009-2011). Föräldrainroduktion för nya barn till vår verksamhet.

**Oktober** – Elin Östlund – Föreläsning kring mål, motivation & inställning.

Funktionärsutbildning Å-stadsloppet. Grenledarutbildning för funktionärer i samband med friidrottsarrangemang.

**November** – Friidrottsutbildning 7-10 år & 10-12 år.

**December** – Häckutbildning med Jonas Anshelm.

## 5.1 SISU-Verksamheten

Under året rapporterades 930 lärgruppstimmar SISU idrottsutbildarna. Av 930 timmar var 157 av dem ledartimmar.

Utveckling SISU-verksamhet historiskt

2011	70	lärgruppstimmar, 9 kulturarrangemang, 6 föreläsningar
2012	131	lärgruppstimmar, 8 kulturarrangemang, 3 föreläsningar
2013	523	lärgruppstimmar, 3 kulturrapporter
2014	723	lärgruppstimmar, (varav 239 ledartimmar), 5 kulturrapporter
2015	672	lärgruppstimmar, (varav 237 ledartimmar), 5 kulturrapporter
2016	931	lärgruppstimmar, (varav 110 ledartimmar), 5 föreläsningar
2017	930	lärgruppstimmar, (varav 157 ledartimmar), 3 föreläsningar/kulturrapporter

***Detta har gett ekonomiska resurser...***

Resursen har bland annat gått till:

- Kursavgifter
- Studiematerial
- Intern utbildningsverksamhet

Vi har till största del följt målen som satts upp under föregående år där vi genom SISU och UC-mellan erbjudit en rad utbildningar för vår friidrottsverksamhet. Vi har även täckt andra områden som återhämtning, kost, sömn, ätstörningar och mental inställning vilket också var en målsättning. Vi har även utökat antalet kvinnliga tränare på elitsidan, även om det är med ringa antal. Tyvärr har vi inte startat en internutbildningstävling för våra nystartade grupper, men har istället erbjudit bättre informationsutskick och tillgång till information på hemsidan gällande tävlande. Funktionärer har utbildats inför våra ordinarie tävlingar.

## 6. Tränings och tävlingsverksamhet

### 6.1 Träningsgrupper

#### 6.1.1 Äldre Grupperna

Med äldre grupper menas de grupper där de aktiva är i minst USM-ålder dvs. 15 år gamla. Vi har en vuxen elitsatsande stavgrupp med Ulf Hammarberg som tränare, en sprintgrupp med Nils Holmdahl, en lång/medeldistansgrupp med Mikael Kroon, en hopp/sprint-grupp med Daniel Carevid och en sprint/hoppgrupp med Daniel Persson. Under året har även Kattis Karsson tillkommit som ett värdefullt tillskott bland elittränarna. Hon tränar en sprint/hopp/häck -grupp. Vi har två juniorgrupper i åldrarna 16-22 år med 10-20 aktiva vardera, med flera aktiva på hög Sverigenivå.

#### 6.1.2 Yngre Grupperna

I år har kölistan till föreningen fortsatt att betas av rejält då mycket fokus legat på att få in barn i redan befintliga grupper. Uppstarten av nya grupper var något mindre än föregående år då vi i år startade 5 grupper där vi hade lite fler aktiva och lite fler ledare i varje grupp. I slutet av året hade

alla de barn som sökt sig till föreningen fått en plats i en träningsgrupp. De nystartade grupperna har förlagts på lördagsförmiddagar, under söndagar, tisdagar och på fredagar.

### 6.1.3 Veteraner

Klubben har ett antal veteraner som elittränare och satsar mot nya mål.

Vissa av dessa veteraner deltar även med stor framgång i vanliga seniortävlingar. Vi hade som målsättning föregående år att starta en vuxen nybörjargrupp något som också uppfyllts.

### 6.1.4 Målsättningar

Vi har som tidigare nämnt tyvärr inte anordnat en uppstartstävling för nya aktiva, däremot har vi varit mer informativa genom utskick och även gett mer guidning via hemsidan vad gäller tävlingsverksamheten. Föräldrar har även likt tidigare år utbildats kring tävling i samband med sina funktionärsuppsdrag. Vi har följt målen att vara mer informativa kring projektävlingar och vi har även utökat antalet projektävlingar där vi hade en på vintern för årgångarna 2006-2008. Våra friidrottstävlingssammanslagningar har fortsatt att utvecklas gällande kvalitet och till deltagarantal.

Vi har skapat rutin kring serielagen där uttagningar skett tidigt och strukturerat, vilken är en av anledningen till de fina prestationerna som uppnåddes under 2017 där herrarna avancerade till lag-sm kval medan damerna var mycket nära samma bedrift.

Vi har utvecklat samarbete med universitet där vi hållit föreläsningar för studenter för att få dessa intresserade av att hjälpa till i vår verksamhet. Vi har fortsatt fått fler elitaktiva och jobbar vidare med att öka antalet elittränare i klubben. Vårt medicinska nätverk har utvecklats genom ett samarbete med Osteopat Jerker Ståhl.

## 6.2 Friidrottsskolan

Under översikt av kansliet genomfördes friidrottsskolan 6 veckor under sommaren. Det var totalt ca 450 barn födda 2004 till 2011 som delades in i grupper efter ålder och togs om hand av drygt 35 ledare. Under varje vecka fick barnen prova på många av friidrottens grenar vid GIH eller i Tybblelundshallen och det hela avslutades sedan med tävlingar och diplomutdelningar.

Friidrottsskolan var även i år en succé och för femte året i rad ökade antalet anmälda barn och ungdomar.

### 6.3 Tävlingsäsongen

#### 6.3.1 Inomhussäsongen.

Medaljörer på svenska mästerskap:

#### **Seniorer.**

Guld Elin Östlund 60 meter.

#### **Juniorer:**

Guld P19 Tom Johansson stav

Silver F19 Ida Thunberg 60 m häck.

Brons F19 Ida Thunberg 60 meter.

#### **Ungdom:**

Guld F16 Emily Capobianco tresteg.



Silver P17 Tomas Johansson stav.

Brons P16 Erik Hanell stav. F17 Ingrid Holmqvist längd och femkamp.

### **Veteraner.**

M70 guld Anders Tollstern stav.

## 6.3.2 Utomhussäsongen

**Senior SM.** Klubben tog under året flest antal medaljer någonsin.

Guld Elin Östlund 200 meter.

Silver Rasmus Carlsson stav.

Brons Elin Östlund 100 meter och Elisabeth Lithell spjut.

### **Junior SM.**

Guld. P19 Jonathan Hirsh längd. F 19 Ida Thunberg 100 m häck

Brons. P19 Tom Johansson stav.

### **Ungdoms SM.**

Guld P 16 Rasmus Hugosson 200 meter. F16 Emily Capobianco tresteg.

Brons F17 Ebba Blomstrand stav.

## 6.3.3 Seriematcherna

Herrarna avancerade i övertygande till lag-sm kval 2018 och damerna var hårsman ifrån samma bedrift. Nästkommande säsong hoppas vi att herrarna håller sig kvar i lag-sm kval serien och att damerna avancerar från division 1.

## 6.3.4 Landslagsuppdrag

### **Senior:**

Nordenkampen: Elin Östlund

Finnkampen: Elin Östlund, Elisabeth Lithell, Rasmus Carlsson & Hanna Wiss.

### **Junior samt Ungdom:**

Ungdomsfinnkampen: Rasmus Hugosson

Nordiska juniormästerskapen: Tom Johansson, Ida Thunberg & Jonatan Hirsh.

## 6.4 Klubbrekorden

Följande klubbrekord har slagits under 2016:

### **Seniorer**

100m	Elin Östlund	-91	11.61
200 m	Elin Östlund	-91	23.63
60m häck inomhus	Ida Thunberg	-99	8,51
Spjut	Elisabeth Lithell	-91	53,68

### Ungdom

P19	Längd	Jonatan Hirsh	-98	7,05
P19	Stav	Tom Johansson	-99	4,80
P17	100m	Rasmus Hugosson	-01	11,07
P17	200m	Rasmus Hugosson	-01	21.99
P17	Längd	Rasmus Hugosson	-01	6,90
F19	100m häck	Ida Thunberg	-99	14,12
F19	60m häck	Ida Thunberg	-01	8,51

## 6.5 Övergångar

**Under året har följande övergångar skett från andra klubbar till KFUM Örebro Friidrott**

Bimo Soenarso	Malmö AI
Sabine Steen	IFK Kristinehamn Friidrott
Kristoffer Kold Erlandsen	Malmö AI
Ida Thunberg	IK Stål
Jonatan Hirsh	Habo FIF

**Under året har följande lämnat för andra klubbar.**

Sofie Franzén	Thoren Track and Field
Lovisa Gustafsson	Thoren Track and Field
Lisa Hallmén	Thoren Track and Field
Andreas Otterling	Lidingö

## 7. Hallkommittén

Hallkommittén har under året bestått av Jörgen Drageryd, Christer Palmén samt Anders Tollstern vilka har haft ett antal protokollförda möten under året samt däremellan spontana möten för akuta beslut.

### Avtal

Man har fastställt nya prislistor.

Någon uppgörelse beträffande Tybblelundsskolans gymnastikhall har ännu ej träffats

Avtal med föreningar som regelbundet hyr Tybblelundshallen för tävlingsändamål har upprättats.

Gällande dopingregler har kommunicerats via skärm samt anslag i entrén.

### Kontroll

Årliga besiktningar av brandsyn samt utrustning har genomförts.

Garantibesiktning av fastigheten har genomförts

### Reparation/Underhåll

Erfoderliga åtgärder som framkommit vid besiktningar har genomförts

Golv vid stavhoppsupphopp har bytts ut.

## **Utveckling** (Framtida utomhusarena)

Skisser på utomhusarena samt gymutbyggnad och därtill hörande kalkyler har tagits fram som diskussionsunderlag.

Kontinuerliga möten med representanter för politiker och tjänstemän inom Örebro kommun samt representanter för Örebro Universitet samt Akademiska Hus har arrangerats.

## **Brukaråd**

Har arrangerats i maj och oktober

### 7.1 Försäljning

**De ”produkter” som sålts i Tybblelundshallen under 2017 är följande;**

- Träningskort till egna medlemmar, övriga friidrottsföreningar i kommun, övriga friidrottsföreningar och klubblösa.
- Terminsuthyrning till skolor som har gymnastiklektioner
- Idrottsföreningar typ fotboll, volleyboll, handboll och innebandy, ishockey etc. som har gruppträningar i hallen.
- Friidrottsföreningar från övriga landet som förlägger helgläger i hallen.
- Privata och kommunala företag som anordnat konferenser.
- Föreningar och förbund som hyr konferensdelen till kursverksamhet.
- Föreningar som hyr hallen för tävlingsverksamhet

Under året har 35 föreningar, 12 skolor och 8 idrottsförbund varit aktiva i hallen. Försäljningen har legat på samma nivå som föregående år. Antal besökare som registrerades i passersystemet under året är 22 245 st. (Jämt mellan könen). De besökare som inte registreras i passersystemet är gruppträningarna och skolklasserna. Det verkliga antalet besökare är betydligt högre.

### 7.2 Investeringar

Föreningens målsättning är att kontinuerligt förnya och förbättra träningsmöjligheterna i hallen. Under året har investeringarna varit följande:

- Div. testutrustning för sprinters
- Lina för lindans har monterats
- Spjutlina har monterats
- Startblock för tävlingsändamål
- 25 reflexvästar för utlåning
- Flera kastredskap
- Höjdhoppsställning

## 8. Personal

### **Personal**

Under året har Christer Palmén arbetat som Kanslichef (50%), Daniel Persson arbetat som idrotts- och utbildningsansvarig (100 %) och Gjorche Boshkovski arbetat som vaktmästare (100 %).

Ett antal ungdomar har varit timanställda och arbetat som hallvärdar under kvällar och helger samt under sommaren har vi haft några ungdomar anställda för sommarlovsskolan. Utvecklingssamtal och lönesamtal har hållits med de anställda under året samt arbetsbeskrivningar har tagit fram för alla tjänster. Lotta Molinder har utsetts som personalansvarig. Informationen mellan styrelsen och personalen har fungerat bra under året. Dock har inga regelrätta arbetsmöten hållits som planerats.

Per Drageryd

Ingela Fransson

Mats Sundberg

Lars Erlandh

Kristina Drageryd

Lotta Molinder

Victoria Tranderyd