

**KFUM  
Örebro  
Friidrott**

**2019**

Verksamhetsberättelse för år 2019

2019-01-01 – 2019-12-31



**FRIIDROTT**

## Innehållsförteckning

1. Ordförande har ordet .....	3
2. Organisation .....	4
2.1 Tillhörighet.....	4
2.2 Styrelse, revisorer och valberedning.....	4
2.3 Medlemsstatistik.....	4
3. Tävlingskommittén.....	5
3.1 Arrangemang.....	5
3.1.1 Arenatävlingar.....	5
3.1.2 Våruset och Gubbracet.....	5
3.1.3 Åstadloppet.....	5
3.1.4 Stafesten .....	5
4. Kommunikation och marknadsföring.....	5
5. Utbildning.....	6
5.1 SISU- verksamheten.....	6
6. Tränings -och tävlingsverksamhet.....	6
6.1 Träningsgrupperna.....	6
6.1.1 Äldre grupperna.....	6
6.1.2 Yngre grupperna.....	6
6.1.3 Veteraner.....	6
6.1.4 Målsättningar .....	7
6.2 Friidrottsskolan.....	7
6.3 Tävlingsäsongen .....	7
6.3.1 Inomhussäsongen.....	7
6.3.2 Utomhussäsongen .....	7
6.3.3 Seriematcherna.....	8
6.3.4 Landslagsuppdrag.....	8
6.4 Klubbrekord.....	9
6.5 Övergångar.....	9
7. Hallkommittén.....	9
7.1 Försäljning.....	9
7.2 Investeringar.....	10
8. Personal.....	10

## 1. Ordföranden har ordet

Under året 2019 tog jag över som ny ordförande efter Per Drageryd. Det var med glädje som jag tog stafettpinnen i min hand för att försöka göra mitt bästa, att tillsammans med styrelsen driva vår förening framåt. Vi har haft en fin tillväxt på medlemmar och tack vare hårt arbete av just dessa, tillsammans med våra tränare, ledare och framförallt personal har vi haft en bra verksamhet igång.

I vår satsning på att vara en klubb för alla, hela livet, anordnades ett extra insatt årsmöte för att gå med i Parasportförbundet. Detta för att våra aktiva i racerunning-gruppen skulle kunna tävla för oss. Det startades också upp en veterangrupp som blivit en succé. Vi ville som sagt bli, en förening för alla, hela livet. Och vi är nu en bra bit på väg.

Jag ser nu att vi har en mycket stark bas för att fortsätta bedriva friidrott för alla, från de yngsta till veteran. Från lek och motion till den bästa elit.

Att allt inte alltid blir rätt eller som man tänkt händer dessvärre emellanåt men jag vill ändå påstå att våra medlemmar, vår personal och styrelsen har intentionen att alla ska lyckas och må bra. Engagemang och empati, förståelse för andra är viktiga delar för att vi ska fungera i vår verksamhet.

Precis som tidigare år har vi tyvärr fortsatt problem att bedriva verksamhet med träning och tävling under utomhussäsong, då vi inte har tillgång till en arena för friidrott. Att detta inte finns i en av Sveriges största städer är ju rent av bedrövligt men vi fortsätter vårt arbete för att försöka komma framåt. Vi har haft stor hjälp av Anders Tollstern och Olle Jakobsson som jobbar med frågan gentemot kommunen. Stort tack till dem och såklart ett jättetack till alla medlemmar som ser till att vi kan driva vår verksamhet. Att vara en del av föreningslivet, är ju att se till att alla får en möjlighet att röra på sig och ha kul tillsammans med andra. Och vem vill inte det?

Vi ser nu fram emot ett nytt år där vi fortsatt får växa och utveckla vår klubb och vårt idrottande. Ett år som också kommer innebära att vi kommer stå som värd för Ungdoms SM inomhus i mars månad. Där hoppas vi på fina prestationer och möjligheten att inspirera både yngre och äldre aktiva.

Väl mött i hallen och mot nya framgångar, om det så är ett nytt eget personligt rekord eller om det satsas på SM-medaljer. Jag är oerhört stolt över alla våra medlemmar, aktiva, ledare samt personal som gör vår verksamhet möjlig.

Carola Ringström, 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	Carola Ringström	Till årsmötet 2020
Vice ordf	Fredrik Johnsson	Till årsmötet 2020
Kassör	Johan Ingjald	Till årsmötet 2021
Sekreterare	Kristina Drageryd	Till årsmötet 2020
Ledamot	Viktoria Tranderyd	Till årsmötet 2020
Ledamot	Gustav Zetterlund	Till årsmötet 2021
Ledamot	Anders Wilhelmsson	Till årsmötet 2021
Suppleant	Linda Nordh	Till årsmötet 2020
Suppleant	Kenneth Torstensson	Till årsmötet 2020

Revisorer har under verksamhetsåret varit:

Ordinarie revisor	Bengt Blom	Årligt val
Revisors suppleant	Anders Tollstern	Årligt val

**Valberedningen har utgjorts av:**

Jörgen Drageryd, sammankallande	Årligt val
Jeanette Nygren	Årligt val
Per Drageryd	Årligt val

### 2.3 Medlemsstatistik

År	7-25 år	26 år -	
2019	611	234	938*
2018	600	211	886*
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

Tävlingskommittén har under året fungerat väl och satte som mål föregående år att arrangera flera tävlingar. Det har gjorts i form av KFUM-kampen får våra yngre, samt en rad interna tävlingar. Fler funktionärer har utbildats och kommittén har vid flera tillfällen träffats för att utveckla klubbens arrangemang.

Kommittén kommer fortsätta att arbeta aktivt med att hitta nya personer till ansvarsfulla roller. Tyvärr kan vi inte bedriva utomhustävlingar på grund av avsaknaden av utomhusarena. 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. Kommittén har till stor del uppnått de uppsatta målen från föregående år.

#### 3.1 Arrangemang

Vi har under året fullföljt de arrangemang som vi siktade mot.

##### 3.1.1. Arenatävlingar

Under 2019 arrangerades likt föregående år två arenatävlingar i form av Örebro Indoor Games och Tybblelundsspelen. Antalet tävlandes på Örebro Indoor Games minskade något till följd av att vi begränsade 200m löpningar i de yngre åldersklasserna, men i övrigt höll tävlingen bra klass där vi fick se flertalet tävlingsrekord. Tybblelundsspelen överraskade positivt med högt deltagarantal, vilket återigen visar att våra tävlingar är attraktiva och lockar friidrottsverige.

##### 3.1.2 Våruset samt Gubbracet

Våruset engagerade ca 180 funktionärer och under Gubbracet ca 120 funktionärer. 4 100 tjejer var anmälda vilket var något färre än tidigare år. Gubbracet lockade 650 killar.

Inkomsten för loppet finansierar stora delar av vår verksamhet och antalet deltagare behöver öka så att vi får in mer pengar till verksamheten.

##### 3.1.3. Åstadsloppet

Åstadsloppet är ett stabilt arrangemang. 2019 var inget undantag. Inför starten var ca 1 100 st anmälda till sträckorna 5 km, 10 km och 21 km. Loppet 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.

2019 arrangerade vi, i samarbete med Ullmax, barnloppet Åstadsloppet Kids Run för andra gången. Loppet blev en stor succé där över 400 barn sprang, joggade eller gick 1,4 kilometer med start och mål vid Tybblelundshallen. Ullmaxfonden – En meningsfull fritid för alla, sponsrade loppet så att alla barn kunde delta utan avgift.

##### 3.1.4. Stafesten för Unicef

2018 var det premiär för Stafesten för Unicef i Örebro och under 2019 genomfördes arrangemanget för andra gången. Tyvärr så minskade antalet anmälda lag detta år och endast ett 40-tal lag deltog.

### 4. Kommunikation och marknadsföring

Vår klubb marknadsförs via hemsida, facebook och instagram. Vi har även nått ut till skolor för att marknadsföra vår friidrottskola. Vi har arbetat aktivt ned affischer och annan marknadsföring för våra arrangemang. Genom Sportadmin när vi våra medlemmar och skickar på regelbunden basis ut information om händelser i klubben som utbildningar, tränarmöten, lägerinformation mm. Sportadmin är även kopplat till vårt nyhetssystem, vilket gör att samtliga medlemmar blir informerade vid nyhetsskick som sker på

hemsidan.

## 5. Utbildning

Under året har samarbetet med SISU och UC-mellan fortsatt. Utbildningarna har inte bara gällt enbart fysiska utan även andra områden som kost, sömn, återhämtning mm. Tjejforum, som riktar sig till flickor 15 år och äldre har fortsatt sin verksamhet. Grenspecifika utbildningar, liksom funktionärsutbildningar har hållits.

### 5.1 SISU-verksamheten

2019 rapporterades 933 timmar till SISU, vilket är en försämring från 2018, målsättningen var 1300.

## 6. Tränings och tävlingsverksamhet

### 6.1 Träningsgrupper

Ungdomsverksamheten:

Grenspecifik onsdag under våren blev under hösten till grenspecifik dag en gång i månaden. Detta då flera tränare slutat och det varit svårt få in nya som vill hjälpa till. Detta stöttas även upp av juniorer för att kunna låta ungdomarna få välja bland flera grenar under kvällen.

Grupperna har under hösten delas in efter följande: Svealandsålder 13-14 år samt USM 15-16 år som samarbetar med JSM ålder 17-18 år. Det erbjuds träning 3-4ggr/v.

Under våren hade vi en häckskola/utbildning för ungdomar samt tränare som blev uppskattad.

Ungdomsansvarig har varit ute i grupperna regelbundet samt att de flesta grupper tar kontakt när dom vill ha hjälp med träning eller träningsprogram.

#### 6.1.1 Äldregrupperna

Med äldre grupper menas de grupper där de aktiva är i minst USM-ålder dvs. 15 år gamla. Vi har en vuxen elitsatsande stavgrupp och en med ungdomar i åldern 13 – 17, en sprintgrupp, en lång/medeldistansgrupp, en lång/sprintgrupp, två sprint/hoppgrupper, en hopp, sprint och häckgrupp, och en sprint, hopp/kastgrupp. Flertalet aktiva i dessa grupper är på en hög Sverigenivå.

De flesta av dessa har följt klubbens rekommendationer med träning 4-6 gånger per vecka.

Förutom den fysiska träningen har vi under året utvecklat den mentala delen för våra flickor genom Tjejforum. En social aktivitet med klättring i Sörbybacken samt två föreläsningar med följande diskussion har hållits: Kroppsideal och Jämförelse samt Energi & Kost.

#### 6.1.2 Yngregrupperna

De yngre grupperna har de flesta följt klubbens rekommendationer från träning 1 gång i veckan (upp till 7 år) till 3-4 gånger i veckan (13-15 år). Utbildningar 7-10 år och 10-12 år har erbjudits två gånger.

#### 6.1.3 Veteraner

Utöver vår grupp för vuxna nybörjare var ett trevlig tillskott för året en veterangrupp som har dragit mycket folk och visat sig vara populär. Dessa veteraner tävlar både på vanliga tävlingar och rena veterantävlingar. Gruppen har bidragit till att bredda vår verksamhet ytterligare till att vara en verksamhet för alla.

#### 6.1.4 Målsättningar

Vi hade som målsättning att få upp damlaget till Lag-SM samt att få herrlaget att stanna kvar vilket vi har

lyckats med.

Vi har fortsatt utveckla tävlingsformen för de yngsta, dock ej med fokus på lagtävlingar.

Vi har haft gemensamma träningar inför IUSM samt Svealandsmästerskapen.

Vi har skapat förutsättningar för att aktiva och tränare ska utvecklas genom att ha grenspecifika dagar.

Genom att flera grupper tränar tillsammans ges möjlighet för både tränare och aktiva att utvecklas.

Vi lyckades ta flera SM-poäng jämfört med 2018 då vi kom på 16:e plats med 114,6 poäng 2019 kom vi på 15:e plats med 120,5 poäng.

## 6.2 Friidrottsskolan

6 veckor under sommaren genomfördes friidrottsskola. Det var totalt ca 540 barn födda 2006 till 2013 som delades in i grupper efter ålder och togs om hand av drygt 30 ledare. Under varje vecka fick barnen prova på många av friidrottens grenar vid GIH eller i Tybblelundshallen och det hela avslutades med tävlingar och diplomutdelningar. Friidrottsskolan var även i år en succé och för sjätte året i rad ökade antalet anmälda barn och ungdomar. I år hade vi även friidrottsskola under höstlovet där ett 20-tal ungdomar under tre dagar fick prova olika friidrotter.

## 6.3 Tävlings säsongen

Under inomhussäsongen anordnades en gemensam tävlingsresa till Karlstad samt att en del ungdomar åkte med till Världsongdomsspelen i juni. Svealandsmästerskapen inomhus gick på hemmaplan och vi hade där ett stort deltagarantal från klubben som kämpade för Närke som till slut blev 5:a. Vi deltog i Kraftmätningen i Bålsta med ett Mix-lag.

Svealandsmästerskapen utomhus gick i Västerås och även här många ungdomar som kämpade på mot andra distrikt.

### 6.3.1 Inomhussäsongen

#### **Medaljörer på svenska mästerskap:**

##### **Seniorer:**

Brons Anders Pihlblad 200 m

Silver Elin Östlund 60 m

##### **Juniorer:**

Brons M 22 Jonathan Hirsh 60 m

Brons M 22 Tom Johansson stav

##### **Ungdom:**

Silver Ebba Asp 60 m

Silver Tilda Bernhult kula

Brons Erik Zetterlund stav

### 6.3.2 Utomhussäsongen

#### **Stafett SM**

Brons Jonathan Hirsh - Erik Larsson – Braulio Ribeiro – Anders Pihlblad

Brons P 19 Bimo Soenarso – Simon Sharapo – Rasmus Hugosson – Gustav Karlsson Stafett 1000 m

Guld P 17 Wilhelm Bergentz – Noha Olsson – Henrik Franzén Stafett 3x800 m

#### **Senior SM**

Brons Anders Pihlblad 200 m

Brons Elin Östlund 200 m

#### **Junior SM**

Guld M22 Jonathan Hirsh längd

Guld P 19 Rasmus Hugosson 200 m  
Silver M 22 Jonathan Hirsh 100 m  
Silver M 22 Anders Pihlblad 200 m  
Silver M 22 Tom johansson stav  
Silver P 19 Gustav Karlsson 400 m häck  
Silver P 17 Wilhelm Bergentz 1500 m , 3000 m och 2000 m hinder.  
Brons P 17 Noha Olsson 1500 m och 2000m hinder  
Brons K 22 Ida Thunberg spjut

## Ungdoms SM

Guld F 15 Tilda Bernhult spjut  
Silver P 16 Henrik Franzen 800 m  
Silver F 15 Tilda Bernhult kula och diskus

### 6.3.3 Seriematcherna

Herrarna slutade efter en jämn kamp på andra plats, endast en poäng efter Växjö. Damerna vann över storklubbar som Hammarby och Tureberg och får nästa år tävla i samma grupp som herrarna, dvs den näst högsta.

### 6.3.4 Landslagsuppdrag

#### Seniorer:

Nordenkampen i Baerum Norge 10 februari:  
K 60 m 5) Elin Östlund 7.43

IEM i Glasgow 1-3 mars:  
K 60 m heat 6 7) Elin Östlund 7,44

Döv – IVM i Tallin 14 – 17 mars:  
Män 60 m semifinal 2 : 5) Simon Sharapo 7,18  
heat 2: 6) Stefan Franzén 7,56  
Män 400 m heat 3: 4) Stefan Franzén 55,63  
Män längd: 7) Simon Sharapo 6,28

#### Juniorer samt Ungdom:

U23M i Gävle 11-14 juli  
K 200 m heat 4 : 8) Emma Jansson 24,86  
M 200 m semi 1: 7) Anders Pihlblad 21,69 (försöksheat 21,43)

U20-EM i Borås 18 – 21 juli  
P 400 m häck heat 4: 4) Gustav Karlsson 52,59

Nordiska juniorkampen i Kristiansand, Norge 17-18 aug  
P 19 200 m: 5) Rasmus Hugosson 22,52  
P 19 400 m häck: 4) Gustav Karlsson 53,87

Sverige – Finland i Stockholm 24-25 augusti  
Män 4x100 m: Anders Pilblad löpte sträcka 4  
K 100 m: 6) Elin Östlund 11,73  
K Spjut: 4) Elisabeth Lithell 51,53  
P 17 3000m: 3) Wilhelm Bergentz 9.09,73  
P 17 2000m hinder: 4) Noha Olsson 6.29,50



## 6.4 Klubbrekorden

Följande klubbrekord har slagits under 2019:

### Seniorer:

M 200 m	Anders Pihlblad	-98	21,17
M 4x100 m	Jonathan Hirsh Erik Larsson Braulio Ribeiro Anders Pihlblad		41,68
K Stav	Ebba Blomstrand	-00	3,50

### Ungdom:

P 19 100 m	Simon Sharapo	-01	10,94
P.19 slägga 6.0	James Ericsson -Nicolls	-01	58,26
P 17 3000 m	Wilhelm Bergentz	-02	8.43,69
F 19 Stav	Ebba Blomstrand	-00	3,50
F 15 Kula 3,0	Tilda Bernhult	-04	13,24
F 15 diskus 0,75	Tilda Bernhult	- 04	42,11
F 15 spjut 500	Tilda Bernhult	- 04	40,91

## 6.5 Övergångar

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

Braulio Ribeiro	IFK Nora
Tim Sundström	Turebergs FK

**Under året har följande lämnat oss för andra klubbar:**

Jonathan Hirsh  
Alexander hult  
Kristoffer Kold Erlandsen  
Tony Ehrnström  
Linus Rosdal  
Antje Wiksten

## 7. Hallkommittén

Hallkommitté har;

- under året bestått av Jörgen Drageryd, Christer Palmén och Anders Tollstern
- haft både planerade och spontana möten.
- fastställt prislista för Tybblelundshallen.
- under året fortsatt bearbetning av Örebro Kommun gällande en framtida utomhusarena i anslutning till Tybblelundshallen.
- administrerat brukarråd i maj och oktober.

### 7.1. Försäljning och uthyrning

Den försäljning och uthyrning som skett i Tybblelundshallen under 2019 har varit följande:

- Träningskort till egna medlemmar, aktiva i andra föreningar samt privat

personer.

- Terminsutyrning till skolor som har gymnastiklektioner. Idrottsföreningar inom fotboll, innebandy, handboll, ishockey m.fl. som har haft gruppträningar.
- Friidrottsföreningar från övriga landet som lagt helgläger i hallen
- Privata och kommunala företag som anordnat konferenser
- Föreningar och förbund som hyrt konferensdelen
- Föreningar som hyrt hallen för tävlingsverksamhet

Under året har 38 föreningar, 20 skolor, 8 idrottsförbund varit aktiva i hallen. Antalet besökare som registrerats i passersystemet har varit 26 200. Eftersom gruppträningar och skolor inte registreras i passersystemet har totala antalet besökare varit avsevärt fler.

## 7.2 Investeringar

Ombyggnad av lagerutrymmen avsett för Racerunning samt NFIF

- Lyftflak
- Stakmaskin
- Roddmaskin
- Lätta "stänger"
- Div. redskap

## 8. Personal

Under året har Christer Palmén arbetat som kanslichef (50%), Daniel Persson som sportchef (100%), Gjorche Boshkovski har arbetat som vaktmästare (75%) och Katarina Karlsson har varit vår ungdomsansvariga(50%).

Ett antal ungdomar har varit timanställda och arbetat som hallvärdar under kvällar och helger samt under sommaren har vi haft några ungdomar anställda för friidrottsskolan.

Ordföranden har varit personalansvarig och har hållit utvecklingssamtal med alla anställda under året.

Alla tjänster har arbetsbeskrivning och sportchefens har reviderats lite under året. Arbetsplatsmöten har inte hållits som protokollförda möten, men träffar mellan ordföranden och kanslipersonal har genomförts.

På våra styrelsemöten har någon ur personalen medverkat för att informera om aktuellt läge.