

VFIF:s planeringskonferens 21 november 2015

-sammanfattning av Gunilla Büstedt

Västerbottens Friidrottsförbunds ordförande **Wiveca Ögren** presenterade sig och hälsade alla välkomna till den årliga planeringskonferensen, nytt för i år var att den hölls i Umedalens klubblokal Musköten. Ett särskilt välkommen riktades till dagens föreläsare Johan Andreasson, personlig tränare och massör som driver företaget Q-Stone Wellness

En kort presentation av de övriga i styrelsen.

Kassör: **Thommy Ekefjärd** Sekreterare: **Gunilla Büstedt** Veteranansvarig: **Ulf Wiklund**

Ungdom/ medaljansvarig **Helena Karlsson**

Temat för föreläsningen/ Funktionell styrketräning.

– Johan började med att ställa frågan: Vad behövs förutom kondition? De flesta sätter styrka som första alternativ. Enligt hans sätt att se så kommer den på tredje plats. Först kommer funktion och på andra plats stabilitet. Utan att kroppens alla delar fungerar enskilt eller i kedja kommer felbelastningar och skador. Stabilitet behövs för att bibehålla jämnvikten i kroppen och styrkan ska ge explosivitet och uthållighet. Hela kroppen ska aktiveras. Det är lätt att träna sina bra sidor medan man glömmer sina svaga punkter. En bra föreläsning där åhörarna fick en hel del tankar och tips på övningar att ta med sig hem till verksamheten.

Därefter bjöds deltagarna på en lättare lunch som Wiveca Ögren ordnat och till kaffet hade Helena Karlsson bakat sockerkaka.

Hemsidan.

– **Myrto Pitsava** presenterade sig och berättade att hon kommer att ta över ansvaret för hemsidan efter Åke Runnman som lämnar uppdraget efter nyår. Den nya sidan kommer att ligga på Idrott on line och därför utformas på ett helt nytt sätt. Deltagarna uppmanades att komma med synpunkter på innehållet och meddela önskemål. Länkar kommer att finnas till den gamla sidan.

Tävlingsansvarig.

– **Göran Kero**, ny som ansvarig för tävlingsprogrammet efter Ivar Söderlind, berättade om sina arbetsuppgifter samt svårigheterna att kunna ta över efter en så kunnig person som Ivar.

Lägesrapporter från de deltagande föreningarna.

Lögdeå SK

Föreningen representerades av Gunnar Öhman mångårig ledare samt av den nya ordföranden Karin Öhman. Lögdeå är ursprungligen en hockeyklubb men i den nuvarande verksamheten ingår drift av elljusspår, utegym och ”gymna.” Man har ett 10 tal aktiva medlemmar och satsar på en tävling under sommaren, Halla Runt.

Täfteå IK

Joakim Nilsson rapporterade. Klubben har haft många deltagare i olika lopp bl.a. Johan Malm som segrade i M 40 i Gamliaterrängen och en tredjeplats i Blodomloppet. Klubben har varit medarrangör till tävlingen ”Dryga milen” och även arrangerat tävlingar som ingår i Salomon Trail Tour.

Hörnefors IF

Elisabet Andersson och Rebecka Djärv representerade klubben. För två år sedan drog man igång en testverksamhet från maj t.o.m. sept. med friidrott på agendan. Det har fallit väl ut och antalet deltagare kan vara mellan 10-15 st. Planer finns på att marknadsföra sig mer och kunna erbjuda barn från 7 år och upp till 13-14 år träning. Som avslut efter sommarsäsongen ordnas ”Personliga rekordens kväll.” Varannan fredag på vinterhalvåret har man inomhusaktiviteter.

Bergsbyns SK

Bergsbyns SK, är fotbollsföreningen som satsar på en tredelad tävling nämligen Kraftloppet (skidor) Krafttrampen (cykel) och Kraftjoggen (terräng) Klubbens representant Sebastian Parpala berättade att tävlingarna är populära och att t.ex. i Kraftjoggen deltog över 200 personer.

Nyåkers IK

Anders Lindgren rapporterade från klubben som består av flera sektioner. Ekonomin är stabil och man inriktar sig mest mot träning/motion. Terränglöpning samt Orrböle Runt, som är deras årligen återkommande tävling har nu hållit på i 23 år och det finns inga planer på att sluta. Tävlingarna drar stor publik.

Fredrika IK

Eftersom Martin Lundberg inte kunde närvara p.g.a. familjeskäl lämnade Anders Lindgren en kort redogörelse därifrån. Viskaterrängen firade 90 års jubileum i år och de ser ett ökande antal deltagare för varje år. Arrangemanget är viktigt för bygden.

Skellefteå AIK

Föreningen har en omfattande verksamhet berättade Thommy Ekefjärd. Allt ifrån friidrottsskola med 150 barn, idrottsgymnasium och en långdistansgrupp med deltagare upp till 70+. Tävlingar som PRK, Castorama, Happy Hour, Skelleftespelen ingår samt ett antal landsväg och terränglopp som Broarna Runt, Lidingö on tour, Utmaningen och Runway run. För andra året i rad ordnade ett antal deltagare i Långdistansgruppen ett 6 timmars lopp där man har möjlighet att delta mot ett självkostnadspris (frukt och dryck) Årets lopp lockade ett 40 tal löpare. Under det kommande året ska INLM/Regionsmästerskapen hållas i feb. samt Ungdoms DM i juli. Nytt för året blir också en satsning på att återuppliva Midnight Marathon. Under vintern upplåts hallen för allmänhetens löpning på lunchtid 11-13.

IFK Umeå IFK Umeå representerades av Göran Kero som rapporterade att klubben fått en ny ordförande, Daniel Ragnvaldsson, känd spjutkastare. I dagsläget finns 730 medlemmar och en ökning sker i de yngre samt i de äldre åldrarna. Ekonomin fortsatt stabil. Man skulle kunna ta emot fler aktiva men halltiderna räcker inte till. På elitsidan har klubben inte haft några större framgångar pga. skador. Glädjande att Odein Rose kommit tillbaka efter skada och att man nästan lyckades kvala in i lag SM. Löparnas kväll fortsatt populärt och nu provar man på skoj att köra Santa Run, ett lopp där alla är utklädda till tomtar. De stora tävlingarna är Våruset, Umemilen Folksam Challenge samt ett antal övriga tävlingar till på arena.

Jalles IK

Lars Iderhult, Styrelseledamot i Jalles berättade lite om klubbens historia. Gamliaterrängen har arrangerats i 38 år och Umemaran är nu Sveriges äldsta maratonlopp med sina 44 år. Man har ca.200 medlemmar med hög medelålder och det är i huvudsak långlöpare och skidåkare. Man ordnar resor både till Vasaloppet och Stockholm Marathon. Klubbens bästa löpare är Thomas Edström som i år vann Västerbottens GP.

Umedalens IF Umedalens IF ordförande Cecilia Edström och Helena Karlsson representerade föreningen.

Föreningen har en mycket bred ungdomsverksamhet. Man har åtta träningsgrupper i åldrarna 7-19 år samt en grupp för ungdomar med funktionsnedsättningar. Fyrkampen, Campusspelen, Kraftmätningen, Castorama och Umedalsterrängen är några av alla tävlingar som ordnas. Fina placeringar har uppnåtts bl.a. en 4:e plats i Stafett SM 3x800 fl.17år och brons i terräng SM. Framgångsrika killar är Anton Andersson JSM deltagare i slägga och Linus Kapstad på 60 m häck. Ett träningsläger på Bosön har också genomförts. Aktuellt just nu är "Tidiga vinterspelen" där man räknar med 150 tävlande.

Stöcke TS Järnet

Lars Mattsson informerade. Klubben har ca 80 medlemmar och arrangerar Umeälvsloppet. Där måste de till bättre marknadsföring för loppet minskar i intresse. Lilla Umeälvsloppet för barn upp till 13 år där ökar istället intresset. Man kör även några inofficiella träningstävlingar under sommaren.

IKSU Ulf Wiklund berättade att IKSU har Sveriges största träningsanläggning men på löparsidan är intresset bland studenterna på nedåtgående. Klubben har 35 betalande medlemmar som i huvudsak ägnar sig åt långdistanslöpning. Varje lördag samlas ett gäng och kör distanspass.

Tävlingsprogrammet 2016 inomhus och utomhus.

Tävlingsansvarige Göran Kero gick genom lite regler runt sanktioner. Önskemål framkom att man skulle fastställa inomhus programmet redan i september med de klubbar som har hallar. Utomhusprogrammet däremot går bra att lägga i nov. Datum för planeringskonferensen ska bestämmas och skickas ut i god tid. Innehållet kan meddelas senare. Göran hade sammanställt ett tävlingsprogram utifrån de svar han fått på sin enkät till föreningarna ang. deras önskemål om arrangemang. Deltagarna fick komma med sina synpunkter och vissa justeringar gjordes. Fortfaranden saknas en del tävlingar i tävlingsprogrammet som löpande kommer att uppdateras.

Wiveca avslutade mötet med uppmaningen till deltagarna att åka hem och jobba med att förankra SFIF nya verksamhetsplan, Svensk Friidrott - Fler och bättre i respektive klubb. Sen tackade hon deltagarna för visat intresse och avslutade därmed konferensen.

Deltagarlista

Wiveca Ögren, VFIF/Skellefteå AIK friidrott
Thommy Ekefjärd, VFIF/Skellefteå AIK friidrott
Gunilla Büstedt, VFIF/Skellefteå AIK friidrott
Ulf Wiklund, VFIF/IKSU
Helena Karlsson, VFIF/ Umedalens IF
Göran Kero, IFK Umeå/VFIF
Anders Hofer, IFK Umeå
Cecilia Edström, Umedalens IF
Myrto Pitsava Skellefteå AIK friidrott
Sebastian Parpala, Bergsbyns SK
Gunnar Öhman Lögdeå SK
Karin Öhman Lögdeå IK
Anders Lindgren Nyåkers IK
Elisabet Andersson Hörnefors IF
Rebecka Djärv Hörnefors IF
Lars Mattsson Stöcke TS Järnet
Joakim Nilsson Täfteå IK

