



Årsberättelse 2020 IFK Lidingö Friidrott



Innehållsförteckning

1.	ORDFÖRANDEN INLEDER.....	2
2.	STYRELSEN 2020	2
3.	IFK LIDINGÖ FRIIDROTT 2020, INLEDNING	2
3.1.	COVID-19.....	2
3.2.	IFK LIDINGÖ FRIIDROTT I SVERIGE OCH VÄRLDEN	3
4.	EKONOMI.....	3
5.	ORGANISATION 2020	3
5.1.	KANSLIET	3
5.2.	STYRELSEN	3
6.	LIDINGÖLOPPET 2020.....	4
7.	INFORMATION TILL MEDLEMMARNA UNDER 2020	4
8.	ANLÄGGNINGAR.....	4
8.1.	UPPRUSTNING AV LIDINGÖVALLEN	4
8.2.	SAMARBETET MED BOSÖN	4
8.3.	BRIST PÅ HALLAR OCH IDROTTSYTOR I LIDINGÖ STAD	4
8.4.	MÅLUPPFYLLESE, ANLÄGGNINGAR 2020	4
9.	KOMMITTÉERNAS ARBETE UNDER 2020	5
9.1.	BARN- OCH UNGDOMSKOMMITTÉN (BUK), 7 – 13 ÅR	5
9.2.	MÅLUPPFYLLELSE, BUK 2020.....	6
9.3.	TONÅRS- OCH JUNIORKOMMITTÉN (TOJ), 14 – 19 ÅR	7
9.4.	MÅLUPPFYLLESE, TOJ 2020	10
9.5.	SENIOR- OCH ELITKOMMITTÉN, SENIL (M22/K22 SAMT SENIORER)	10
9.6.	MÅLUPPFYLLESE, SENIL 2020.....	12
9.7.	VUXEN- OCH VETERANKOMMITTÉN, VUX/VET	12
9.8.	MÅLUPPFYLLESE, VUX/VET 2020.....	13
9.9.	ARRANGEMANGSKOMMITTÉN, AK	13
9.10.	MÅLUPPFYLLESE, ARRANGEMANG 2020	14
9.11.	MARKNADSFÖRING OCH SPONSORER	14
9.12.	MÅLUPPFYLLESE, MARKNAD & SPONSORER 2020.....	15
9.13.	FUNKTIONÅRSUPPDRAG 2020	15
9.14.	KANSLIET 2020	15
10.	ÖVRIGA MÅL 2020	16
10.1.	MÅL UTIFRÅN JÄMSTÄLLDHETSPOLICY	16
10.2.	MÅL UTIFRÅN POLICY, KRÄNKANDE SÄRBEHANDLING OCH MOBBING	17
10.3.	MÅL UTIFRÅN POLICY, DOPING, ALKOHOL, DROGER OCH TOBAK	17
10.4.	MÅL UTIFRÅN KRISHANTERINGSPLAN	17
10.5.	MÅL UTIFRÅN ORGANISATIONSdokUMENTET	17
11.	PRISER, ETC. 2019 & 2020.....	17
11.1.	UTMÄRKELSER 2019 & 2020	17
11.2.	EXTERNA UTMÄRKELSER 2019 OCH 2020.....	18
12.	REKORD & MEDALJER 2020.....	18
12.1.	KLUBBREKORD SÄSONGEN 2020/-21	18
12.2.	SM-POÄNG (BLÅTT = MEDALJÖRER).....	19
12.3.	GUNDER-HÄGG-KLUBBEN EFTER 2020	19



1. ORDFÖRANDE INLEDER

Föreningen har givet restriktionerna till följd av Covid-19 kunna genomföra en friidrottsverksamhet inklusive Sommaridrottsskolan, där flera aktiva tagit både mästerskapsmedalj och slagit personliga rekord. Detta samtidigt som föreningen varit utan Vallen till följd av Lidingövallens ombyggnad. Luciaspelen, träningslägret för ToJ och SENIL, Dingocamp, Lidingöloppet MTB och Lidingölopps helgen har ej varit möjligt att genomföra.

2020 har också visat att föreningens verksamhet och ekonomi behöver vara oberoende av utdelning från Lidingöloppet. Föreningens ekonomi kommer vara ett fokusområde för Styrelsen kommande åren. Under 2020 har Styrelsen genomfört flera ekonomiska åtgärder för att balansera föreningens ekonomi och parera uteblivna framtida intäkter från Lidingöloppet

Styrelsen har jobbat tillsammans med båda kansliet, valberedningen och Lidingöloppet under hela året för att hantera konsekvensen av olika restriktioner till följd av Covid-19. Information har givits till medlemmar via flera informationsmöten och frekventa utskick.

Styrelsen har under året genomfört en översyn av policys, stadgar och tagit fram ett nytt Governance-dokument. Materialet finns på föreningens hemsida.

Under 2021 kommer föreningen att få en ny arena på Lidingövallen, men det kommer dröja med ett nytt hemvist. Däremot blir det viktigt att genomföra en invigning av nya Vallen och samlas som förening. Att samlas som förening blir ett fokusområde för Styrelsen under 2021.

2. STYRELSEN 2020

Vid årsmötet 2020 valdes följande styrelsemedlemmar och suppleanter: Mikkel Mördrup (ordförande), Bengt Larsten (ledamot, kassör), Markus Pfister (ledamot), Adam Lindhe (ledamot), Sandra Pettersson (ledamot), Stefan Carlens (ledamot), Anders Ejendal (ledamot), Johanna Kolga (ledamot) och Ulrik Sköldqvist (suppleant). Anna Öberg har tillsammans med Markus Pfister representerat IFK Lidingö Friidrott i Lidingöloppets ledningsgrupp under 2020. Ulrik Sköldqvist valde att kliva av under pågående mandatperiod av personliga skäl.

Styrelsen har haft 14 protokollförda möten och ett antal arbetsmöten. Därutöver har ett extra årsmöte hållits under året. Anders Walther och Ingela Stralka har delvis deltagit på styrelsemötena.

3. IFK LIDINGÖ FRIIDROTT 2020, INLEDNING

3.1. Covid-19

Pandemin har begränsat verksamheten 2020 och "drabbat" den ekonomiskt i och med att Lidingöloppet inte kunnat genomföras enligt plan. Inställd verksamhet innebär uteblivna kostnader, vilket möjliggjort ett bra resultat att balansera till 2021.

Sportsligt har Covid-19 inneburit en kraftigt begränsad verksamhet. Både EM och OS ställdes in och mästerskapen genomfördes med begränsade startlistor (ranking SFIF¹). Styrelse/kansli har lagt mycket tid på att försöka tyda/tolka restriktioner och rekommendationer.

¹ Svenska Friidrottsförbundet



Möten i styrelse, kommittéer, arbetsgrupper, osv. har skett digitalt. Det har fungerat bra, men tyvärr har det inneburit svårigheter för en del medlemmar med låg IT-erfarenhet. Styrelsen ser allvarligt på detta eftersom det påverkar föreningsdemokratien negativt om inte alla kan delta i samtalet.

3.2. IFK Lidingö Friidrott i Sverige och världen

Föreningen har traditionellt en stark representation i SFIF, både i styrelsen och i kommittéarbetet där, t.ex. Karin Grute Movin är sedan 2019 medlem i Executive Board Committee för European Athletics där även Toralf Nilsson är Honorary Council Member sedan 2019.

4. EKONOMI

Färre tävlingar har inneburit lägre kostnader, men det har också varit negativt för intäkterna. Arbetet med sponsring har också försvårats till följd av pandemin. Det begränsade Lidingöloppet 2020 kommer att få full effekt på IFK först 2021 och sannolikt också 2022.

En rad åtgärder har vidtagits av styrelsen under 2020 för att säkra ett bra resultat för året, som kan balanseras över till 2021, som sannolikt kommer att bli ett förlustår utan utdelning från Lidingöloppet.

5. ORGANISATION 2020

5.1. Kansliet

Ansvar, personal, etc.

Kansliet ansvarar för den dagliga verksamhet som bl.a. omfattar sportsliga frågor, administration och medlemssupport. Kansliet ger också stöd i styrelsens och kommittéernas arbete.

Pandemin har tvingat fram förändringar på kansliet där Annica S och Tobias M anställningar har upphört och där Ingela S varit korttidpermitterade under delar av 2020. Vid ingången till 2021 består kansliet av Ingela Stralka (administration 100 %) och Anders Walther (sportchef 80 %). Annica S har kvar sin tjänst vid NIU tillsammans med Muhammad Reza Abootorabi.

NIU Lidingö Friidrottsgymnasium vid Hersby skola

Läsåret 2019/2020 hade klubben två stycken tränare som arbetade på NIU. Annica Sandström med fokus på sprint och hopp och Olle Walleräng med fokus på medel/långdistans. Olle avslutade sin tjänst som NIU tränare (p.g.a. studier) och ersattes av Mohammad Reza Abootorabi för läsåret 2020/2021. Mohammad tränar och tävlar framgångsrikt för Spårvägen (vann bl.a. Terräng-SM 2020).

Sommaridrottsskolan (SIS) 2020

Trots pandemin och utan Lidingövallen lyckades IFK genomföra SIS. Att barnen spreds ut över Lidingö (Grönsta, Rudboda skola och Källängens skola) var positivt ur ett smittspridnings perspektiv. Över 315 barn och ett 30-tal ungdomsledare utgjorde 2020 års SIS vilket måste ses som en framgångsrik aktivitet.

Utbildning

Då sammankomster inte varit möjlig har utbildningsverksamheten legat i träda, så när som på det som erbjudits digitalt. Därtill har sportchefen försökt delta i den begränsade verksamhet som funnits.

5.2. STYRELSEN

Styrelsen ansvarar för strategi och förvaltning av IFK. Styrelsen har också en viktig roll i arbetet i och omkring Lidingöloppet. Styrelsens sammansättning framgår av ovan.



Styrelsen har under 2020 arbetat fram en rad [policys](#), vilka syftar till att underlätta det dagliga arbetet. Dessa har också en viktig roll i att uppnå transparens och därmed också förtroende för hur verksamheten bedrivs.

6. LIDINGÖLOPPET 2020

Lidingöloppet genomfördes i begränsad form; ett virtuellt lopp samt två elitlopp på 30 km och 15 km där sistnämnda hade fokus. Detaljerad information finns i [Bilaga 1](#).

7. INFORMATION TILL MEDLEMMARNA UNDER 2020

Mycket tid har lagts på att förbättra hemsidan. Hemsidan har varit platsen för att informera kring Covid-19.

Även under 2020 har Janne Åkerblom varit ovärderlig i sitt arbete med nyhetsrapporteringen från tävlingar och andra klubbrelaterade aktiviteter. I brist på mötesplats har 2019 och 2020 års avtackningar, utmärkelser och priser med stor hjälp av Janne och Adam Lindhe delats ut via hemsidan (och sociala medier).

Antalet medlems- och ledarbrev slog alla rekord under 2020 där Covid-19 haft en framträdande roll.

Styrelsen har haft två informationsmöten dit alla medlemmar bjudits in att delta.

8. ANLÄGGNINGAR

Anläggningsfrågan har upptagit mycket arbete i och med Lidingövallens upprustning och turena kring Covid-19. I och med skärpta restriktioner i december har så gott som all gruppträning inomhus ställts in samtidigt som Bosön endast tar emot seniorer under det s.k. [elitundantaget](#). Samma principer gällde i grannkommunerna.

8.1. Upprustning av Lidingövallen

Arbetet har fortgått hela året och i skrivande stund uppger Lidingö Stad att man ligger på tidplan och att den planerade invigningen i samband med Lidingöloppshelgen 2021 ska hålla. [Se information på hemsidan!](#)

8.2. Samarbetet med Bosön

IFK har goda relationer med Bosön och har under 2020 haft ett avtal, som gjort att en stor del av den träning som normalt bedrivs på Lidingövallen har kunnat genomföras där. Bosön har varit mycket tillmötesgående när det gäller träning under de restriktioner som varit under ständig förändring under hela 2020.

8.3. Brist på hallar och idrottsytor i Lidingö Stad

Det råder en stor brist på idrottsytor på Lidingö och det är ett gemensamt problem för alla idrottsföreningar på Ön. Därför är det svårt att utöka idrottandet för barn och ungdomar i kommunen. Bosön är inte en kommunal anläggning och drivs av RF med elitidrotten i främsta rummet. Detta är en fråga som drivs både av styrelsen direkt mot Lidingö Stad och tillsammans med övriga föreningar i Idrottsrådet.

8.4. Måluppfyllelse, Anläggningar 2020

Påbörja byggnation av hemvist på Lidingövallen

Givet Covid-19 och dess effekter på fr.a. Lidingöloppet har omöjliggjort finansieringen av byggnationen.

Etablera en långsiktig lösning för inomhusverksamheten på Lidingö

Arbetet har med Bosön och med Lidingö Stad avseende tillfälliga idrottsytor och halltider har pågått under hela 2020. Lidingö Stad har upprättat friidrottsytor på några skolor medan Covid-19 har hållit Stadens anläggningar



stängda under långa perioder. Trycket på Bosön har varit stort från hela Stockholm och IFK har lagt mycket tid på att få till ett långsiktigt upplägg. Endast vissa elitaktiva har haft möjlighet att träna organiserat inomhus.

9. KOMMITTÉERNAS ARBETE UNDER 2020

I översikt organiseras en träningsgrupp så här: en huvudtränare, tränare och en kontaktperson. Organisationen beskrivs mer i detalj i "[Organisationsdokument](#)" på hemsidan.

Kommittéerna har haft samma problematik när det gäller anläggningar (Lidingövallens renovering och restriktioner. Den träning som kunnat ha bedrivits utomhus, vilket inte går för alla grenar vintertid. Vid årsskiftet var all träning i hallar inställd och ett fåtal elitaktiva har tillgång till Bosön.

2020 års plan gjordes utan vetskap om Covid-19, vilket gör att mycket av målen i denna inte är relevanta att utvärdera. Mål som innefattade sociala sammankomster, rekrytering, etc. har därför utelämnats.

9.1. Barn- och Ungdomskommittén (BUK), 7 – 13 år

BUK:s sammansättning 2020

BUK har under 2020 letts av ordföranden Anders Ejendal samt följande åldersgruppsansvariga tillika kommitté-medlemmar, totalt åtta medlemmar; Maria Tschertou-Schäder (07), Fredrik Breitung (08), Mark Schindele (09), Erik Hedenryd (10), Johanna Kolga (11), Malin Gerentz (12) och Kristoffer Moldeus (13). Kommittén har genomfört fem gemensamma möten under året.

Aktiviteter och tävlingar under 2020

Årets första inomhus aktiviteter flöt på som vanligt med deltagare i de flesta åldersklasser i bl.a. Lilla Hässelbyspelen. När pandemin började sprida sig, i slutet av februari, började tävlingar ställas in eller begränsas. Marsspelen i Örebro, där vi hade ett 60 tal barn anmälda, var en av de första tävlingarna som blev inställda, något som var väldigt tråkigt för de aktiva som såg fram emot en helg fylld av tävling och bad på helgläget. Härefter följde en period av osäkerhet där några tävlingar blev av och andra ej.

Den populära Turebergsstafetten genomfördes med hela 38 lag från Lidingö (!), där lagen tog tid med egen GPS-klocka. Flertalet andra lopp för yngre barn 6–9 år, som PaprICA-loppet med sponsorn ICA Kvantum i Larberg, blev inställt.

Då Vallen-projektet blev något försenat kunde vi genomföra ett Stockholmskampen #2 där vi filmade bla 5x60m stafetten. Dessutom passade vi på att genomföra några Kastorama –veckans gren med kula, spjut, slägga och diskus vilket var jättekul för de som inte provat på. Det visar vad de aktiva ser framemot när vi får tillbaka en ny arena till hösten 2021. Inga eller väldigt få tävlingar fanns att tillgå för grupperna 7-11år tyvärr. Istället har flera ÅG genomfört promenader, grillat eller haft alternativa aktiviteter för att hålla sociala sammankomster och gruppkänslan uppe.

Under hösten -20 genomfördes två Stockholmskampen där IFK Lidingö placerade sig i mitten av Norrgruppen för både 07 och 08, vilket får ses som godkänt med hänsyn till omständigheterna. Dessutom hade vi deltagare i bl.a. Täby Open i augusti som placerade sig på den virtuella pallen innan tävlingarna började ställas in igen. Årets roligaste tävling, utöver Lidingöloppet, Luciasstafetten och Luciaspelen fick tyvärr ställas in.

Under höstlovet bjöd vi in ungdomar 12–15 år från kommunen att prova på friidrott under tre dagar på dels Källängen och dels Bosön. Vi fick en hel del anmälningar men endast ett fåtal dök upp, men vi gör nya försök



att sprida friidrotten, då tillsammans med andra föreningar för att sprida risk och kostnader. Parallellt genomfördes ett lyckat höstläger för -07-09 där vi fick ihop en riktigt bra grupp och några fantastiska tränare under ledning av Olof S och Andreas M. Det skall vi göra igen under både höst som vår.

Sommaridrottsskolan

Med utmaningar på grunda av att vi hade lägret på tre olika arenor (Rudboda, Källängen, Grönsta) beroende både på covid-19 och renovering av vår friidrottsarena Vallen kunde vi ändå erbjuda läger för mer än 300 barn under fyra sommarveckor, inklusive ett specialläger för -07 och -08 vecka 33. Det var ca 30 ungdomsledare engagerade som inför läget genomgått utbildning i att "vara ledare för barn i praktiken". Vi har genomfört en kundundersökning och har tagit till oss förbättringsförslag inför sommaren 2021.

Sportslig utveckling, utbildning, etc.

Under våren initierades tävlingen Veckans Utmaning som var väldigt uppskattad i de flesta grupper. En avdramatiserad tävling för alla BUK-grupper som en slags introduktion till de riktiga tävlingarna. Denna tävling genomfördes även utomhus under hösten, men fick ställas in inomhus p.g.a. Cov-19.

Några försök att introducera de nya tävlingsformerna i "Tävlingar för barn" (friidrott.se) gjordes under hösten i samarbete med Nestlé och 08Fri, men har skjutits på till våren -21.

För tränarna bjöd sportchefen Anders Walther in till Veckovisa Tränarträningar på Bosön. Detta har erbjudits alla föräldratränare under perioder som restriktionerna tillåtit utbildningsträffar med flera personer i grupp. Dessa träffar blir ett forum för erfarenhetsutbyte, tekniktips och bra inspiration för ledare i sina tränarroller.

Intropass för nya ledare har hållits vid flertalet tillfällen där totalt ett 20 tal ledare deltagit. Intropasset är en bra start och introduktion som tränare för de allra yngsta aktiva. Annica Sandström, Anders Walther och Anders Ejendal har hållit i dessa intropass.

För aktiva i 13-14årsåldern höll vi i den återkommande utbildningen Kropp och Knopp. Föreläsning i två delar där den ena delen handlar om vikten av att äta rätt, särskilt när man idrottar mycket och del två beskriver vad som händer i kroppen under puberteten. 25 personer deltog. Anja Näslund och Peter Redelund från RF Sisu höll i varsin del

För föräldrar och aktiva till barn från 12 år och äldre höll vi en föreläsning om vad en ätstörning är och hur man kan stödja någon som har en ätstörning. Det var ett 10 tal föräldrar och ledare som deltog. Jenny Edner från RF SISU höll i föreläsningen.

9.2. Måluppfyllelse, BUK 2020

Erbjuda plats till alla 7 – 12 åringar som vill delta i verksamheten.

Vi hade under första delen av året 2020 möjlighet att erbjuda alla som vill träna friidrott en plats och har arbetat aktivt med att få ned kön till de olika åldersgrupperna. Under hösten fick vi glädjande nog bättre avtal med kommunen för att hyra inomhushallar vilket också gett möjlighet att utöka träningsverksamheten. Den trånga sektorn har till mestadels varit bristen på föräldratränare, då vi har haft ett antal barn som inte kunnat få plats p.g.a. ledarbrist. Därför har detta mål endast delvis uppnåtts, där bristen framförallt finns i de yngsta grupperna som 2012 och 2013.



Att nå 100 aktiva per ålderskull (med ÅG 2013 som start).

BUK har historiskt haft 80–100 aktiva barn per ålderskull i de yngsta kullarna. De senaste åren har trenden varit nedåtgående och för ÅG 2013 nåddes inte målet på långa vägar. Först på senvåren kunde vi starta en andra grupp och totalt hade vi ett 40-tal barn samt lika många i kö (där avsaknad av ledare gjorde att vi inte kunde starta nya grupper). Kanske har renovering av Vallen och Covid-19 haft inverkan men den stora orsaken är brist på ledare.

Regelbundna kommittémöten i BUK.

Kommittén har genomfört fem (fem) möten under året där åldersgrupperna 2007–2014 varit med. 2007-gruppen avtackades för sin medverkan i oktober då de började resan i ToJ. Samtliga möten har blivit protokollförda, och vi har genomfört de senare sammankomsterna via videolänk.

9.3. Tonårs- och juniorkommittén (ToJ), 14 – 19 år

ToJ:s sammansättning 2020

ToJ har under 2020 letts av ordföranden Stefan Carlens samt följande kommittémedlemmar: Jan Åkerblom (Medeldistansraketerna), Pia Isaksson (02), Martin Psilander (03), Lotta Hellstrand (04/05), Cecilia Klinth (03), Clara Mattsson (06).

Under verksamhetsåret har kommittén haft 6 virtuella möten via Teams.

Aktiviteter och tävlingar under 2020

Under rådande Coronapandemi så fick träningarna tidigt flyttas utomhus. Rakbanorna på Bosön togs snart i bruk samt även ytor på Vallen, då starten för Vallens ombyggnation blev försenad.

Möjligheterna till tävling har under året varit begränsade och det har fått improviserats en hel del i tävlingsuppläggen. Oftast har det rört sig om mindre arrangemang med klart färre deltagare än vanligt och utan publik. Med assistans av Tobias M och Adam L så kördes "Veckans gren" tävlingar på Vallen 9 Maj med 10 deltagare (60, 80 och 100 m). Samma dag var 7 Lidingölöpare och framgångsrikt körde 800 m lopp i Hässelby (stort antal pers. där). Likaså var det flera lag som mobiliserades till den "Alternativa Turebergsstafetten" samma dag.

Ytterligare "Veckans gren" tävlingar i relativt "litet format" följde med: spjut och 200 m på Vallen den 23 Maj, höjd (inomhus på Bosön) 28 Maj, höjd på Stockholms stadion 30 maj (2 Lidingödeltagare), 800 m i Danderyd 31 Maj (5 Lidingölöpare) samt längd på Bosön 3 juni.

Fjorton ToJ:are kämpade väl i Kraftmätningsskvalet för 05 och 06 den 6 juni i Källbrink. Samma dag gick även Hammarbys sommarspel på Enskede IP med 3 Lidingödeltagare.

Under våren slog vi samman gruppen 04/05 med 06orna och stort fokus lades vid att försöka få till så bra träningstillfällen som möjligt trots pandemins begränsningar och samtidig Vallen-ombyggnad. Lotta Hellstrand har administrerat och tillsammans med Anders Walter och tekniktränarna (Annika, Tünde och Peder) stått för träningstillfällena.

Under hösten fanns långt gångna planer på att försöka genomföra det s.k. Klöverlägret för gruppen, men även detta fick tyvärr ställas in allteftersom pandemirestriktionerna blev allt strängare.



Trots att vi tappat ett antal aktiva till andra klubbar så är vi fortfarande en grupp på ca 20–25 stycken i denna träningsgrupp. Spannet på de som tränar är allt från högsta nivå till de som bara vill träna och inte tävla. Vi har under året försökt ha ett upplägg som ska göra att alla ska känna sig välkomna

I gruppen Medeldistansraketerna under ledning av Janne Åkerblom har det under året varit 20 mer frekventa deltagare som ofta tränat minst en gång i veckan, eller mer. Ytterligare 15–20 aktiva har varit med på olika träningar. Gruppen består mest av aktiva födda 2002–2005, men har även aktiva som är födda tidigare (från 1998) och senare (2006). Gruppen genomförde ett träningsläger på hemmaplan under påsken då även flera andra grupper deltog under vissa pass. Ett planerat jul-/nyårsläger på hemmaplan fick ställas in av pandemi-skal. Två av påskträningens pass avslutades med korvgrillning.

Mästerskap 2020

Inomhus	Gren	Aktiv	Anmärkning
IJSM P19	Mångkamp	Robin Isaksson	SILVER
IJSM P19	1500m (7)	Julius Mördrup	4:08.31 4:06.54 (försök)
IJSM P19	1500m (20)	Jacob Klinth	4:23.04
IJSM F19	1500m (10)	Alina Vuokila	5:32.20
IUSM F16	400m (2)	Nike Isaksson	SILVER
IUSM F16	1500m (11)	Estelle Strand	5:05.59
IUSM F16	60m (19)	Tyra Tunander Cedrenius	
IUSM F16	60m (21)	Edda Chin Nygårds	
IUSM F16	Längd (7)	Tyra Tunander Cedrenius	
IUSM P16	60mh (17)	Melker Carlens	
IUSM P15	1000m (10)	Leonardo Garavini	2:56.76
IUSM P15	Höjd (3)	Edvin Unger	180, BRONS
IUSM P15	Höjd (6)	Anton Hellstrand Helleberg	172
IUSM P15	Längd (3)	August Calles	6.12 BRONS
IUSM P15	Längd (27)	Anton Hellstrand Helleberg	
IUSM P15	Tresteg (10)	August Calles	
IUSM P15	60m (11)	August Calles	
IUSM P15	60m (12)	Elias Boulossa	
IUSM P15	60m (37)	Matteo de Petris	
IUSM P15	200 m (13)	Elias Boulossa	
IUSM P15	200m (26)	Matteo de Petris	
IUSM P15	200m (30)	Leonardo de Garavini	
IUSM F15	60m (13)	Mellanie Neudinger Nellmar	
IUSM F15	60m (35)	Hjördis Bäckman	
IUSM F15	Höjd (7)	Mellanie Neudinger Nellman	156
IUSM F15	Stav (20)	Helena Hvalgren	232
IUSM F15	Längd (27)	Mellanie Neudinger Nellmar	4.62
IUSM F15	Längd (32)	Hjördis Bäckman	4.42



Utomhus	Gren	Aktiv	Anmärkning
JSM P19	800m (6)	Julius Mördrup	1:59.11
JSM P19	800m (8)	Jacob Klinth	2:00.74
JSM P19	1500m (5)	Julius Mördrup	4:07.30
JSM P19	1500m (8)	Jacob Klinth	4:10.83
JSM F19	3000m (9)	Alina Vuokila	12:48.48
JSM F19	2000mh (4)	Alina Vuokila	8:10.99
JSM F17	3000m (11)	Josefine Jerner	11:412.60
USM P15	800m (6)	Luca Gränzer	2:08.45
USM P15	800m (7)	Leonardo Garavini	2:09.76
USM P15	2000m (11)	Luca Gränzer	6:35.19
USM P15	1500mh (4)	Leonardo Garavini	4:48.61
USM P15	1500mh (5)	Nicklas Östlund	5:00.81
USM P15	Höjd (6)	Edvin Unger	172
USM P15	höjd (8)	Anton Hellstrand Helleberg	172
USM F16	100m (4)	Nike Isaksson	
USM F16	100m (8)	Edda Chin Nygårds	
USM F16	200m (2)	Nike Isaksson	SILVER
USM F16	200m (11)	Edda Chin Nygårds	
USM F16	400m (2)	Nike Isaksson	SILVER
USM F16	400m (10)	Estelle Strand	1:01.18
USM F16	800m (7)	Estelle Strand	2:21.00
USM F16	Längd (11)	Tyra Tunander Cedrenius	5.13
USM F15	Stav (9)	Helena Hvalgren	2.43
USM F15	Längd (8)	Alice Lindgren Engelblom	5.25
USM F15	Tresteg (4)	Alice Lindgren Engelblom	11.49
USM F15	1500mh (17)	Tyra Hedin	6:11.95
Stafett-SM P19	3x800m (2)	Robin Isaksson, Jacob Klinth, Julius Mördrup	6:00.84, SILVER
Stafett-SM F17	3x800m (1)	Victoria Psilander, Estelle Strand, Nike Isaksson	7:09.46, GULD
Stafett-SM P15	3x800m (2)	Nicklas Östlund, Leonardo Garavini, Luca Gränzer	6:35.36, SILVER
Terräng-SM P15	4000m (14)	Leonardo Garavini	14:57
Terräng-SM P15	4000m (16)	Luca Gränzer	15:34
Terräng-SM P15	4000m (18)	Nicklas Östlund	15:47
Terräng-SM P15	4000m (21)	Lenny Gränzer	16:25

Sportslig utveckling, utbildning, etc.

Många personliga rekord (PB) har noterats under den gångna säsongen och många av våra aktiva har också gjort stora individuella framsteg i sina grenar.

För att nämna några individuella prestationer:

I Svealandsfinalerna för 14-åringar i Huddinge i september vann Kalle Ottfalk både 800m och 2000m på tider precis över pers. På 2000m var William Nilsson fyra och Simon Johannesson var tvåa, på samma höjd som segraren.

Anton Hellstrand Helleberg vann utomhus-DM i höjd på PB 176

Nike Isaksson (mottagare av Brita Fabricius hederspris) tog silver på 400m i IUSM. På USM ute blev det två silver (200m och 400m) och en fjärdeplats (100m). Dessutom guld i stafett SM

Storebror Robin Inlede året med ett silver i IUSM i mångkamp (PB i 5 av 7 grenar) och fortsatte året med många fina nya PB (100m 11.31s, längd 6.89m, och 400m 49.46s). Dessutom silver i stafett SM.

I medeldistansraketerna har totalt 20 tävlat på bana. Nio (Julius Mördrup, Jacob Klinth, Julia Arnhult, Alina Vuokila, Estelle Strand, Leonardo Garavini, Nicklas Östlund, Ingrid Kirstein och Maya Swedin) aktiva har placerat sig bland de 25 bästa i sin tävlingsklass inomhus. Utomhus är det 14 löpare från gruppen (samma som inomhus minus Ingrid plus Isabella Tapper, Carolina Larson, Josefine Jerner, Victoria Psilander, Luca Gränzer och Tyra Hedin) placerat sig bland de 25 bästa i sin tävlingsklass. Det blev inga medaljer till någon av gruppens



löpare under USM eller JSM, varken ute eller inne. Bästa placeringarna tog Alina Vuokila och Leonardo Garavini som båda var fyror på hinder i F19 respektive P15. Medaljerna kom istället i stafett-SM där F17-laget med Victoria Psilander, Estelle Strand och förstärkt av Nike Isaksson sprang hem guldmedaljen. Guldvittring hade även både P19- och P15-laget som båda tog silver. Estelle Strand ingick även i F17-laget som tog brons i svensk stafett 1000m. I terräng-SM hade vi bara fyra deltagare, alla i P15, men tyvärr var de enda deltagande lag, så någon lagtävling blev det aldrig.

Inom gruppen TOJ-yngre (födda 04–06) som tävlar i teknikgrenar har följande personer landat på topp 25 i Sverigestatistiken utomhus. Det är Alice Lindgren Engelblom (80m, 80mh, höjd, längd, tresteg), Helena Hvalgren (stav), Edvin Unger (höjd, längd), Anton Hellstrand Helleberg (80mh, höjd, 8-kamp), Simon Johannesson (höjd). Det blev ingen medalj under USM ute.

Föreläsning om att sätta mål och hitta sin motivation erbjöds för aktiva från 14 år och äldre, även tränare uppmanades att delta. Lotta Wanning från RF SISU höll i föreläsningen.

9.4. Måluppfyllelse, ToJ 2020

Det har varit ett mycket speciellt år.

I 04/06-gruppen skickades under våren ut en enkät i syfte att försöka få till den mest optimala träningsplaneringen utifrån de rådande omständigheterna med Covid-19 och Vallen-ombyggnad.

Det har funnits planer på att öka kompetensen bland befintliga ideella tränare samt försöka rekrytera nya. "Tränarträningar" under Anders Walthers ledning har dessvärre av pandemi-skäl inte kunnat genomföras i den utsträckning som det initialt varit tänkt.

Ett flertal ToJ-aktiva har varit delaktiga som tränare i sommarfriidrottsskolan.

För de aktiva i äldre ToJ ålder som framför allt fokuserar på teknikgrenar så har vi under året haft en ambition att försöka tilldela och utse en huvudansvarig ansvarig tränare.

Frågan kring föreningens fortsatta verksamhet med NIU vid Hersby Gymnasium, är en ToJ-angelägenhet som det har jobbats med separat under året.

9.5. Senior- och elitkommittén, SENIL (M22/K22 samt seniorer)

SENIL:s sammansättning 2020

SENIL har under 2020 letts av ordföranden Ivan Sundström i nära samarbete med sportchef. Ett nytt arbetssätt var tänkt att implementeras under 2020 där alla kommittéaktiviteter skulle samlas kring sportsliga frågor, som t.ex. utbildningar, tester, etc. med tränare och aktiva involverades.

Ovan har inte kunnat genomföras enligt plan under 2020 och sammankomster i Tränarrådet har skett vid två tillfällen (ett fysiskt och ett digitalt). Sportchef har därtill haft närkontakt med tränarna i deras verksamhet.

Aktiviteter och tävlingar under 2020

Efter ISM/IJSM22 stannade all tävlingsverksamhet av och kom igång först i juni igen. De aktiva som hade mål mot stora mästerskap fick med besvikelse beskeden om ett inställt EM och ett flyttat OS. Trots pandemin och utan Lidingövallen har tränare och aktiva på ett imponerande sätt genomfört 2020 med hög kvalitet.



Tre SM-medaljer och flera personliga rekord där Simon Sundström sticker ut lite extra genom att först slå Ulf Högbergs klubbrekord på 3 000 meter inomhus (8.07,6m från 1975) med tiden 7:59.86 och sen Anders Gärderuds klubbrekord på 3 000 meter hinder (8:38.6 från 1969) med tiden 8:25.35. Simon säkrade med sitt PB på 3 000 meter [en plats i Gunder-Hägg-Klubben](#) (se nedan).

Mästerskap 2020

Då flera elitaktiva valde grundträning inför EM/OS genomfördes ISM med en rekordliten trupp och en skral utdelning av SM-poäng.

I Nordenkampen inomhus hade IFK en deltagare med Simon Sundström som vann 3 000 metersheatet.

”Stora SM” i Uppsala genomfördes med begränsade startfält och utan publik (SVT sände direkt). Det blev tre medaljer; Simon Sundström (guld hinder) och två brons (Andreas Otterling, längd och Fredrick Ekholm, 110 meter häck). [Läs mer om SM i Uppsala här!](#)

SM-medaljörer erbjöds att delta i Finnkampen, men endast Simon Sundström kom till start och vann sitt hinderlopp. Inga seniordeltagare i Stafett-SM, men ett lagsilver i terräng (M22) avslutade SM-säsongen.

Med det låga deltagandet på ISM och utan deltagare på Stafett-SM så tappade IFK från 14:e till 23:e plats i SM-Pokalen. Betydelse har också poäng ifrån USM och JSM.

Sportslig utveckling, utbildning, etc.

Utbudet har varit skvalt, men värt att nämna är Malin Sundströms deltagande i SFIF:s kvinnliga nätverk, som varit aktivt i digital form under 2020.

Några få av de senioraktiva valde att delta på den digitala föreläsningen om motivation och att sätta mål med Lotta Wanning från RF SISU.

Lägerverksamheten har varit minimal under 2020 till följd av svårigheterna att resa smittsäkert.

Tack och välkomna

Några elitaktiva har valt att avsluta sin satsning och vi vill passa på att tacka Josefine Havdelin och Malin Eriksson för era insatser i IFK-tröjan.

En IFK-legendar har också beslutat att avsluta sin tränarbana i klubben. Ett stort tack riktar vi till Leif Robertsson, som funnits med oss i alla år ([läs gärna artikeln på hemsidan](#)). Leif kommer finnas med på ett hörn och fortsätta jobbet som statistikansvarig.

Heshlu Andemariam har lämnat IFK och ny i Cursus Elit är utbytesstudenten Brice ifrån Frankrike.

Nämnas ska också Emma Bjessmo, som till vardags är aktiv i SOK. Hon gästspelade i IFK-tröjan och hann med att slå [klubbrekord på 10 000 meter](#) och representera föreningen i SM i Uppsala.



9.6. Måluppfyllelse, SENIL 2020

Att inom en 5-årsperiod vara topp-10 i SM-Pokalen

Utvecklingen har under 2020 gått åt motsatt håll (från 14:e till 23:e plats), som beror på ett generationsskifte bland de elitaktiva, lågt deltagande på ISM/IJSM/IUSM samt att den elitförberedande verksamheten för tillfället resultatmässigt inte är lika stark som vanligt. Denna utveckling ser ut att bestå en tid framöver, vilket betyder att målet bör omformuleras att sträcka sig över en längre tidsperiod.

Att ha 5 seniorer på landslagsuppdrag 2020

Målet nåddes inte; 3 aktiva erbjöds 4 st landslagsuppdrag 2020 (Finnkampen, Nordenkampen inne).

Att ta 10 medaljer på SM 2020

Målet uppnåddes inte; 3 medaljer blev facit. Målet var orealistiskt formulerat och inte analyserat utifrån underlaget av aktiva. För att kunna ta 10 seniormedaljer i närtid så krävs rekrytering av elitaktiva. Målet omformuleras både strategiskt och inför 2021.

Jämn könsfördelning bland de aktiva i SENIL

2020 var majoriteten av de aktiva i SENIL män. Målet var inte analyserat utifrån det underlag av aktiva som finns samt som tog steget från ToJ till SENIL. Målet kan endast påverkas av SENIL om elitaktiva rekryteras och borde rimligen flyttas från SENIL till ToJ eftersom "påfyllnad" av kvinnliga aktiva i SENIL beror på ToJ:s förmåga att behålla flickor i verksamheten.

Genomföra 2-3 tränarmöten under 2020

Under 2020 hölls två tränarmöten (Tränarråd); ett fysiskt (innan covid-19-utbrottet) samt ett digitalt.

9.7. Vuxen- och veterankommittén, VUX/VET

VUX/VET:s sammansättning 2020

VUX/VET har under 2020 letts av ordföranden Sandra Pettersson samt följande kommittémedlemmar: Patrik Buddgård, Eva Krönlein, Lena Axelsson

Vi har under 2020 haft tre stycken möten.

Aktiviteter och tävlingar under 2020

Tävlingar: Vi har några aktiva som har tävlat lite i början av säsongen innan allt stoppades.

Aktiviteter: Många av våra veteraner har tränat själva och ingen gruppträning har skett. En del medlemmar har gått ihop och tränat utifrån ett säkert Covid-19-perspektiv. Aktiviteter som var planerade för 2020 har fått ställas in. Bland annat 2 st Clinics.

Mästerskap 2020

Veteranerna har haft väldigt små möjligheter att tävla under 2020 p.g.a. restriktionerna. Det som hanns med innan allt tävlande stoppades var IVSM och IVDM.

Sportslig utveckling, utbildning, etc.

Vi har dessvärre inte kunnat genomföra några utbildningar som vi önskade. Planerat var clinics med fokus på arenaidrottande.



Track Power Run, TPR

Utifrån en undersökning vi gjorde i våras 2020 hos våra TPR medlemmar om vad för träning de önskade sig såg vi att det fanns ett stort antal som var intresserad av att träna friidrott (arena) och inte bara löpning i spåret. Att få vara en del av ett sammanhang där man kan utbyta erfarenheter var även något som saknades.

Vi i kommittéen beslutade att till hösten 2020 erbjuda arenaträning 1 gång i veckan samt att erbjuda ett helglägger på Bosön som vi döpte till Mastercamp för att bidra både med sammanhang men även bra friidrottsträning. Vi har under året även haft en kampanj att köpa IFK:s kläder för att bidra till att vara en del av ett sammanhang. Tråkigt nog har vi inte kunnat genomföra något av de två stora aktiviteterna som var planerade för 2020. Träning för medlemmar har skett in mindre skala under de restriktionerna som är och har varit.

9.8. Måluppfyllelse, VUX/VET 2020

Ledarledd träning för veteraner 1 gång per vecka

Målet för att vi skulle erbjuda en ledarledd träning för veteraner vare man är tävlande eller inte har ej kunnat skett på grund av pandemin. Detta kommer bli ett av våra största fokusområden när vi får komma igång igen. Enligt vår undersökning finns en önskan från våra medlemmar att ledarledd arenaträning önskas.

Topp-3 veteranklubb i Sverige

Målet står kvar och vi kämpar att nå dit.

Marknadsföring VUX/VET

Vi i kommittén har satt upp ett årshjul med marknadsaktiviteter samt andra aktiviteter för VUX/VET och TPR. I marknadsföringsplanen ligger aktiviteter som att få in flera deltagare på TPR:s olika pass, aktiviteter som skapar en klubbkänsla, aktiviteter som bidrar till det sportsliga. Under 2020 har vi haft en del marknadsföring runt TPR och lunchpassen för att öka medlemsantalet. Vi har en bra närvaro på dessa pass och kan per idag endast erbjuda 8 medlemmar per pass.

9.9. Arrangemangskommittén, AK

AK:s sammansättning 2020

AK har under 2020 letts av ordföranden Adam Lindhe samt följande kommittémedlemmar: Martina Gidlöf, Stickan Åhman, Tobias Månson, som har träffats på tre möten under året.

Aktiviteter under 2020

Följande arrangemang kunde inte genomföras: KM-Terräng, KM-Ute, Luciaspelen, IFK-Galan

Följande Arrangemang kunde genomföras: #369Vallen, Samarrangemang, se nedan

Den redan uttunnade tävlingskalendern blev i princip tom i och med Covid-19, nästan samtliga av våra arrangemang fick ställas in. #369Vallen blev vår alternativa Vallen avslutningstävling. En Instagramtävling där deltagare passade på att springa ett sista varv på gamla Lidingövallen. 44 inlägg med över 60 deltagare gjorde det till en rolig, alternativ tävling mitt under pandemin.



Sommaridrottsskolan

I ledning av Tobias Månson så genomfördes Sommaridrottsskolan under 4 veckor på tre platser (Grönsta, Ruboda, Källängen). Med över 300 barn och aktiverat mer än 30 ungdomsledare så var det ett väldigt lyckat läger med tanke på omständigheterna.

Utbildning av funktionärer, etc.

Då alla tävlingar ställdes in har också i princip alla utbildningar också ställts in.

Samarrangemang, etc.

Stockholmskampen, en seriematch för födda 07–08. I deltävling 2 så tävlade Lidingölaget på Lidingövallen. Vi var även samarrangerar tillsammans med Danderyd I deltävling 3.

Kraftmätningen, lagtävling för födda 05–06. Lidingö arrangerade sitt kval på Källbrinks IP med hjälp av Hudinge och var medarrangörer på finalen tillsammans med Hässelby på Hässelby IP.

Lidingös medlemskap i Föreningen Stadionklubbarna innebar att vi var med och arrangerade Bauhausgalan. Galan blev trots utan publik en stor succé och rankades som den näst bästa friidrottsgalan under 2020.

9.10. Måluppfyllelse, Arrangemang 2020

Upprätthålla en tävlingsorganisation som möjliggör ett arrangemang av ett mindre mästerskap

Arbete påbörjat, tanken var att arbeta med det under Luciaspelen, men när det ställdes in lades arbetet på is.

Genomföra arrangemang enligt tävlingskalender

Inte ens i närheten av uppfyllt. Nästan ingenting av Tävlingskalendern var genomförbart.

Genomföra arrangemang inom Stockholmskampen, Stadionklubbarna, Bauhausgalan

Detta har genomförts, många alternativa tävlingar men vi har genomförts i någon form, se ovan.

9.11. Marknadsföring och sponsorer

I och med att Ulrik S nödgats att lämna uppdraget samtidigt som pandemin ändrade förutsättningarna så tvingades styrelsen tänka om. Arbetet fördelades istället på Ingela Starkla, Ivan Sundström. Stöd har också getts av Anders Ejendal och en ny grupp har formerats för sponsring gällande Lidingövallen och vårt hemvist i februari 2021. Ivan Sundström och Ingela Stralka ansvarade för samarbetet med Stadium/Craft.

*Även i år vill styrelsen och kansliet särskilt tacka **Janne Åkerblom** för hans ovärderliga arbete och stöd med vår marknadsföring, reportage och story-telling!*

Sponsring 2020

Då det varit svårt att jobba mot nya sponsorer lades mer tid på befintliga. Trots inställd verksamhet har våra trogna sponsorer stått kvar med stödet (Klövern och ICA). Sundström Safety AB utökade sitt stöd och Stadium och Craft har stöttat efter bästa förmåga trots att de drabbats hårt av Covid-19:s effekter.

IFK är såklart mycket tacksam över att ha lojala sponsorer, som står vid klubbens sida även i svåra tider.



Kommunikation och marknadsföring 2020

Med ovärderligt stöd från Janne Åkerblom har flödet reportage, tävlingsresultat och annan intressant information kontinuerligt levererats via hemsidan och sociala medier. Detta är en viktig del för IFK att synas både nationellt, men fr.a. lokalt på Lidingö. Mycket har också omfattat information rörande Covid-19 från RF² och SFIF.

9.12. Måluppfyllelse, Marknad & sponsorer 2020

De ekonomiska mål som upprättats för 2020 behandlas under ekonomi.

Bilda en marknads- och sponsorkommitté

Tyvärr tvingades dedikerad styrelsemedlem (suppleant) att kliva av sitt uppdrag. Se ovan! Strukturen har "testkörts" med gott resultat givet Covid-19.

Skapa ett stipendium för aktiva med begränsad ekonomi

Lades på is på grund av tidsbrist. Avsatta medel täckte 2020 år stödverksamhet till denna grupp.

Genomförande av "donationskampanjer" – insamlingar bland medlemmarna

En kampanj genomförs med gott resultat (ca 50 000 kr kom in), som använts för att förverkliga Friidrottslekis för 6-åringar 2021.

Översyn sponsorer – insats vs utkomst

Endast Sommaridrottsskolan genomförd under 2020. Utvärderingen skjuts till 2021.

9.13. Funktionärsuppdrag 2020

Då Lidingöloppet begränsades till elitlopp (15 km och 30 km) samt ett virtuellt Lidingölopp var behovet av funktionärer begränsat under 2020. Huvudfunktionärsgруппerna har ändå varit rad möten och via en Facebook-grupp under förtjänstfull ledning av Josefin Almkvist.

En ljusglimt på funktionärshimlen var Bauhausgalan som genomfördes utan publik. Här bidrog IFK med ett 20-tal funktionärer.

9.14. Kansliet 2020

Kansliet administration, 2020

Föreningens administration har under de senare åren förenklats betydligt via det system vi använder, Sport Admin. Sport Admin utvecklar ständigt nya funktioner som underlättar föreningskansliets vardag. Kansliet kan på så vis effektivisera delar av arbetet.

Föreningen har fortsatt använt digitalt bokföringssystem (Fortnox) vilket underlättar och förenklar bland annat attestflöden. Kansliet och kassören har nära samarbete kring ekonomiarbete och ett ovärderligt stöd från Lidingöloppets ekonomiansvarige vid utveckling och effektivisering av den löpande ekonomihanteringen och i bokslutsprocessen.

Föreningen är givetvis anslutna till Idrott Online (IOL) som är RF:s digitala plattform. Vårt medlemsregister tankas in i IOL två gånger om året. Det är via IOL vi söker stöd i form av bidrag från RF och Sisu. Bidrag i till utbildningar, projektbidrag, LOK-stöd osv.

² RiksidrottsFörbundet



Kansliet har en samordnande roll i bland annat uppstart av nya barngrupper, köhantering till träningsgrupper, stöd till ledare i hantering av medlemsystemet Sport Admin och hemsidan, samordning av funktionärsuppdrag, kontakt med vår klädlleverantör och klubbkläder.

Kansliet sport, 2020

Vi har under 2020 bedrivit en verksamhet som präglats av både Covid-19 och det faktum att Lidingövallen byggs om från grunden. När det gäller toppen har vi tagit ett steg tillbaka samtidigt som vi fortsatt kunna bedriva en hyggligt aktiv verksamhet med hjälp av innovativa tränare och entusiastiska barn och ungdomar.

Vi hade under 2020 en relativt låg närvaro på de SM som gick och får glädjas åt att vi trots allt kan stoltsera med tre uttagna Finnkampsdeltagare. Den som under det gångna året frälst oss med det internationellt sett bästa resultatet är Simon Sundström på 3000mH. Den 29 augusti smällde han till med 8:23.54 I franska Décines-Charpieu. Med detta resultat är han femma genom alla tider på distansen i Sverige.

I övrigt gläds vi åt att Fredrick Ekholm, Andreas Otterling och Andreas Movin gjorde mycket bra ifrån sig på SM där både Fredrick och Andreas Otterling tog medalj.

Utöver dessa toppar kan vi blicka framåt mot en ljus framtid. Sportsligt finns många namn som är i starten av sina karriärer, eller som är på väg att slå igenom. Hopparna tar för sig och tränar på bra under främst Peder och Robert överinseende, ToJ administreras förtjänstfullt av Lotta, och Pia ger allt för sina aktiva. På häcksidan har vi den mycket kompetente Tünde. Kai jobbar vidare med syskonen Öberg, Janne har många löpare i sitt stall och Malin kör vidare med Cursusgänget. På Hersby har vi NIU-eleverna som under ledning av Annica och Mohammad fortsätter utvecklas. Det går inte att nämna alla, men alla vet att det finns fler som gör mycket, och vi kommer bli ännu fler som stöttar de aktiva.

Även de yngre går en spännande tid till mötes där en stor pådrivare under det gångna året varit Anders Ejen-dal. Vi har börjat uppbyggnaden av en mer homogen barn- och ungdomsverksamhet och detta arbete fortsätter under 2021.

De äldsta, veteranerna, är kanske den grupp som fått stå tillbaka mest, men även här vädras morgonluft och med framtidsmål som sakta börjar formas har vi en stark grupp med mycket på gång.

Slutorden får gå till de aktiva. Det känns fantastiskt att se hur ungdomarna trots alla hinder fortsatt att kämpa på alla träningar, även under tuffaste tiden när passen skedde digital. Det är inte lätt att träna höjd hemma framför datorn, men alla gjorde vad dom kunde och vi kan se fram mot många fina resultat 2021.

10. ÖVRIGA MÅL 2020

10.1. Mål utifrån Jämställdhetspolicy

Flera av målen inom ramen för denna policy har varit svåra att arbeta med under pandemin, eftersom de är direkt förenade med den dagliga verksamheten. Nedan redovisas en sammanfattas måluppfyllelsen:

Övergripande

I IFK Lidingö Friidrott ska kvinnor och män ha samma förutsättningar, rättigheter och skyldigheter.



Under 2020 har en rad "system" sats upp med ambitionen att kunna ta helt könsneutrala beslut avseende, t.ex. arvodering av föreningstränare. Dessa system tar även upp fördelning av resurser med utgångspunkt ifrån behov, utan att ha kön i med i bedömningen. Ambitionen är att detta ska möjliggöra ett positivt agerande från alla avseende attityder/värderingar kring jämställdhetsfrågor.

Inflytande i beslutande och rådgivande organ

Styrelsen bestod av 7 män och 2 kvinnor (22 %), vilket *inte* är i linje med IFK:s mål på 50–50 representation. Valberedningen har ett uttalat uppdrag att nå 50–50 (minimum 60–40), men hade svårt att finna kvinnliga kandidater inför 2020. Kansliet består av 50–50, dvs. mål uppnått. Kommittéernas sammansättning är mer dynamisk och förändras över verksamhetsåret och är därför svåra att mäta utifrån män/kvinnor.

10.2. Mål utifrån Policy, Kränkande särbehandling och mobbing

Under 2020 har styrelsen haft som ambition att informera/utbilda kring denna policy, men Covid-19 har omöjliggjort detta och måste skjutas på 2021. Inga incidenter har rapporterats, vilket INTE är samma sak som att IFK varit förskonade. Utan systematisk uppföljning är det svårt att säkert veta.

10.3. Mål utifrån Policy, doping, alkohol, droger och tobak

Inom ramen för "Vaccinera klubben" pågår en löpande utbildningsverksamhet bland ledare/tränare samt aktiva +15 år. Arbetet är löpande och leds av sportchef. Det förebyggande arbetet i verksamheten har varit begränsat givet Covid-19. Inga incidenter rapporterades under 2020.

10.4. Mål utifrån Krishanteringsplan

Målsättningen har för 2020 varit att implementera denna plan i syfte att göra den känd för medlemmarna. Detta har dock fått stå tillbaka till följd av pandemin. Inga incidenter under 2020.

10.5. Mål utifrån Organisationsdokumentet

Målsättningen har för 2020 varit att implementera organisationsdokumentet, men eftersom verksamheten varit begränsad av restriktioner, etc. skjuts detta till 2021.

11. PRISER, ETC. 2019 & 2020

Eftersom årsmötet hölls digitalt delades inga priser ut där, utan offentliggjordes på hemsidan under december.

11.1. Utmärkelser 2019 & 2020

Utmärkelse	Mottagare 2019	Mottagare 2020	Kommentar
Årets Hane ³	Anna Silvander	Linda Skantze	Pris för bästa kvinnliga idrottsprestation
Årets Hona ³	Simon Sundström	Simon Sundström	Pris för bästa manliga idrottsprestation
Årets tränare BUK	Maria Tschertou Schäder	Daniel Nilsson	Nomineringar från medlemmar, styrelsen är jury
Årets tränare ToJ	Robert Eliasson	Tünde Gemmel	Nomineringar från medlemmar, styrelsen är jury
Årets tränare SENIL	Malin Sundström	Malin Sundström	Nomineringar från medlemmar, styrelsen är jury
Årets ledare	Anders Ejendal	Anders Ejendal	Nomineringar från medlemmar, styrelsen är jury
Årets eldsjäl (f.d. årets funktionär)	Ingela Ottfalk	Staffan Movin	Nomineringar från medlemmar, styrelsen är jury
Årets IFK:are flicka ⁴	Lisa Fröberg	Nike Isaksson	Se not 4 nedan
Årets IFK:are pojke ⁴	David Århammar	Julius Mördrup	Se not 4 nedan

³ Hanen och Honan delas ut årligen sedan 1976 till en kvinna och en man, som under året presterat högklassiga idrottsresultat för IFK Lidingö Friidrott, samt i övrigt utgjort ett föredöme!

⁴ **Ralf Blomgrens & Brita Fabricius hederspris, som instiftades 1971. Det delas ut årligen till den flicka och pojke (18 år eller yngre), som under det gångna året resultatmässigt utvecklat sig mest och även visat gott kamratskap.



11.2. Externa utmärkelser 2019 och 2020

Utmärkelse	Mottagare 2019	Mottagare 2020	Kommentar
Stipendiet till Minne av Kacke Karlberg	Simon Sundström (FRI) Ebba Karlsson (FRI)	<ul style="list-style-type: none"> Julius Mördrup (FRI) Ebba Ganslandt (SOK) 	Pris för bästa prestation i Lidingöloppets ungdoms-klasser från ägarklubbarna
Lidingö Lasses uppmuntringspris	Victor Björk	Ingen pristagare	Veteranerna
Gösta Björklunds minnespris	Jacob Klinth	Ingen pristagare	Veteranerna
Göcke Käremos Stipendiefond	David Århammar	Ingen Pristagare	Veteranerna
3 unga IFK:are topplaceringar i Lilla Lidingöloppet	<ul style="list-style-type: none"> Alzbeta Cermakova 3:a i F7 klassen Sebastian Stagh 1:a i P11 klassen Karl Ottfalk i P13 klassen 	Lilla Lidingöloppet inställt	Veteranerna
IFK CS Stipendiefond	David Århammar	Ingen stipendiat	

12. REKORD & MEDALJER 2020

Alla personliga rekord är imponerande och att kunna bevisa för sig själv att man utvecklas. När en del "persar" blir det klubbrekord och statistik av det. Att redovisa alla personliga rekord som slagits under 2020 (uppskattningsvis ca 500 st) skulle förlänga årsberättelsen med 15 sidor... **Allas PB är lika beundransvärda!**

12.1. Klubbrekord säsongen 2020/-21

KLUBBREKORD INOMHUS

	Gren	Aktiv / Lag	Resultat	Plats	Datum
M22	3 000 meter	Simon Sundström -98	7:59.86	Sollentuna	2020-02-01
M	3 000 meter	Simon Sundström -98	7:52.75	Sollentuna	2021-02-13
M	Tresteg	Albin Boestad -97	14.59	Sätra	2020-02-15
P15	Kula (4,0)	August Calles -05	13.20	Sätra	2020-01-18
F17/F16	400 meter	Nike Isaksson-04	56.85	Örebro	2020-03-08

KLUBBREKORD UTOMHUS

	Gren	Aktiv / Lag	Resultat	Plats	Datum
M/M22	3 000 meter hinder	Simon Sundström -98	8:25.35	Decines-C, FRA	2020-08-29
K	10 000 meter	Emma Bjessmo -95	36:17.02	Uppsala	2020-08-14
P19	Tresteg	David Århammar -02	14.35	Eskilstuna	2020-07-30
F15	80 m häck (0,76)	Alice Lindgren -05	12.20	Spånga	2020-07-09
F15	Tresteg	Alice Lindgren -05	11.49	Sollentuna	2020-08-23
P13	60 meter	Daniel Larsson -07	7.91	Huddinge	2020-09-26
P13	1 500 meter	Sebastian Stagh -08	4:37.31	Täby	2020-05-08

Klubbrekord inomhus slagna efter den 14 februari 2021 fångas inte ovan, utan redovisas på hemsidan.



12.2. SM-Poäng (Blått = medaljörer)

Tävling	Gren	Plac.	Klass	Poängvinnare
SM stafett 12–13/9 2020	3x800 m	1	F17	Victoria Psilander, Estelle Strand, Nike Isaksson
Friidrotts-SM 14–16/8 2020	3000 m hinder	1	M	Simon Sundström
SM terräng 24–25/10 2020	8 km terräng Lag	2	M22	Simon Sundström, Olof Silvander, Axel Alness Borg
SM stafett 12–13/9 2020	3x800 m	2	P19	Robin Isaksson, Jacob Klinth, Julius Mördrup
SM stafett 12–13/9 2020	3x800 m	2	P15	Nicklas Östlund, Leonardo Garavini, Luca Gränzer
USM15-16 21-30/8 2020	200 m	2	F16	Nike Isaksson
USM15-16 21-30/8 2020	400 m	2	F16	Nike Isaksson
IUSM 7–8/3 2020	400 m	2	F16	Nike Isaksson
IJSM-IUSM17 29/2–1/3 2020	Stav	2	K22	Johanna Hellman
ISM mångkamp 1–2/2 2020	Sjukamp	2	P19	Robin Isaksson
SM stafett 12–13/9 2020	1000 m stafett	3	F17	Tyra Tunander Cedrenius, Edda Chin Nygårds, Estelle Strand, Nike Isaksson
Friidrotts-SM 14–16/8 2020	110 m häck	3	M	Fredrick Ekholm
Friidrotts-SM 14–16/8 2020	Längd	3	M	Andreas Otterling
IUSM 7–8/3 2020	Höjd	3	P15	Edvin Unger
IUSM 7–8/3 2020	Längd	3	P15	August Calles
JSM-USM17 21–30/8 2020	2000 m hinder	4	M22	Olof Silvander
JSM-USM17 21–30/8 2020	Tresteg	4	P19	David Århammar
JSM-USM17 21–30/8 2020	Höjd	4	K22	Karin Boestad
JSM-USM17 21–30/8 2020	2000 m hinder	4	F19	Alina Vuokila
USM15-16 21-30/8 2020	1500 m hinder	4	P15	Leonardo Garavini
USM15-16 21-30/8 2020	100 m	4	F16	Nike Isaksson
USM15-16 21-30/8 2020	80 m häck	4	F15	Alice Lindgren Engelblom
USM15-16 21-30/8 2020	Tresteg	4	F15	Alice Lindgren Engelblom
IJSM-IUSM17 29/2–1/3 2020	Längd	4	P19	Robin Isaksson
SM terräng 24–25/10 2020	8 km terräng	5	M22	Simon Sundström
JSM-USM17 21–30/8 2020	400 m	5	P19	Robin Isaksson
JSM-USM17 21–30/8 2020	1500 m	5	P19	Julius Mördrup
USM15-16 21-30/8 2020	800 m	5	P15	Luca Gränzer

12.3. Gunder-Hägg-Klubben efter 2020

När Gunder Häggs karriär avslutades 1945 höll han världsrekorden på 1 500 m, 3 000 m och 5 000 meter och de 19 svenska medeldistanslöpare som har bättre personliga rekord utgör den s.k. *Gunder Hägg Klubben*:

	Född	1 500 m	3 000 m	5 000 m	Klar*
Gunder Hägg	18	3:43.0m	8:01.2m	13:58.2m	1944
Anders Gärderud	46	3:36.73	7:47.8m	13:17.59	1967
Örjan Wallin	51	3:41.78	7:50.2m	13:53.94	1977
Rolf Kårevik	52	3:41.43	7:49.9m	13:56.30	1977
Ingemar Skyldberg	52	3:42.9m	7:55.8m	13:56.6m	1977
Sievert Ahxner	56	3:41.63	7:57.6m	13:56.61	1978
Dan Glans	47	3:41.94	7:42.24	13:22.1m	1979
Lars Ericsson	57	3:39.69	7:55.9m	13:39.76	1979
Pär Wallin	55	3:41.26	7:55.86	13:34.69	1979
Mats Erixon	58	3:41.49	7:48.20	13:24.30	1982
Hans Segerfeldt	60	3:42.65	7:56.10	13:32.60	1982
Jonny Danielson	64	3:41.31	7:42.41	13:20.29	1987
Patric Nilsson	64	3:42.60	7:49.63	13:50.97	1989
Jan Jonsson	68	3:39.95	7:55.44	13:49.30	1991
Claes Nyberg	71	3:42.14	7:49.55	13:35.26	1993
Olle Walleräng	85	3:40.73	7:53.81i	13:34.74	2009
Suldan Hassan	98	3:41.15	7:55.56i	13:31.35	2019
Kalle Berglund	96	3:33.70	7:57.78i	13:54.52	2020
Emil Danielsson	97	3:40.08	7:56.52	13:47.65	2020
Simon Sundström	98	3:42.11	7:59.86i	13:52.80	2020

*Ånger årtalet när personen först uppfyllt kravet att ha alla tre persn bättre än Gunders. I de flesta fall har ett eller flera av persn förbättrats ytterligare senare.

