

Styrelsens förslag till

Verksamhetsinriktning och verksamhetsplan 2019/2020

IFK Lidingö Friidrott
Box 10057
181 10 Lidingö
Tel: 08-767 64 83
Email: ifk@lidingofri.se
www.lidingofri.se



Ordförandens inledning

Vi är en stor, bred och välorganiserad förening, med en fin barn- och ungdomsverksamhet och en elit som vi kan vara stolta över. Överallt i verksamheten möter man glädje, gemenskap och engagemang. Vi lever verkligen efter parollen att friidrott ska vara en idrott för hela livet. Vi ska därför fortsätta vår verksamhet med samma inriktning.

Vi ska under 2019 också fortsätta det arbete för en ökad inkludering, som vi började 2018, där vi ska sträva efter på att inte bara rekrytera barn och ungdomar, utan också vinnlägga oss om att bedriva en verksamhet där vi ska rekrytera och behålla fler inom friidrotten och högre upp i åldrarna. Det arbete som har påbörjats under förra året, och som kommer att följas upp under en flerårsperiod, innebär att vi också ska möjliggöra för äldre barn och ungdomar att ansluta sig till oss efter avslutade engagemang i andra idrotter. För de av våra aktiva som inte vill fortsätta satsa på en tävlingskarriär, ska det finnas plats och möjlighet att stanna i klubben och träna på den nivå som man vill, och att erbjudas möjlighet att få delta i vårt gemensamma arbete som ledare och tränare och att växa inom organisationen. **Friidrott - din idrott för livet** är en vision och en målsättning som vi vill förverkliga.

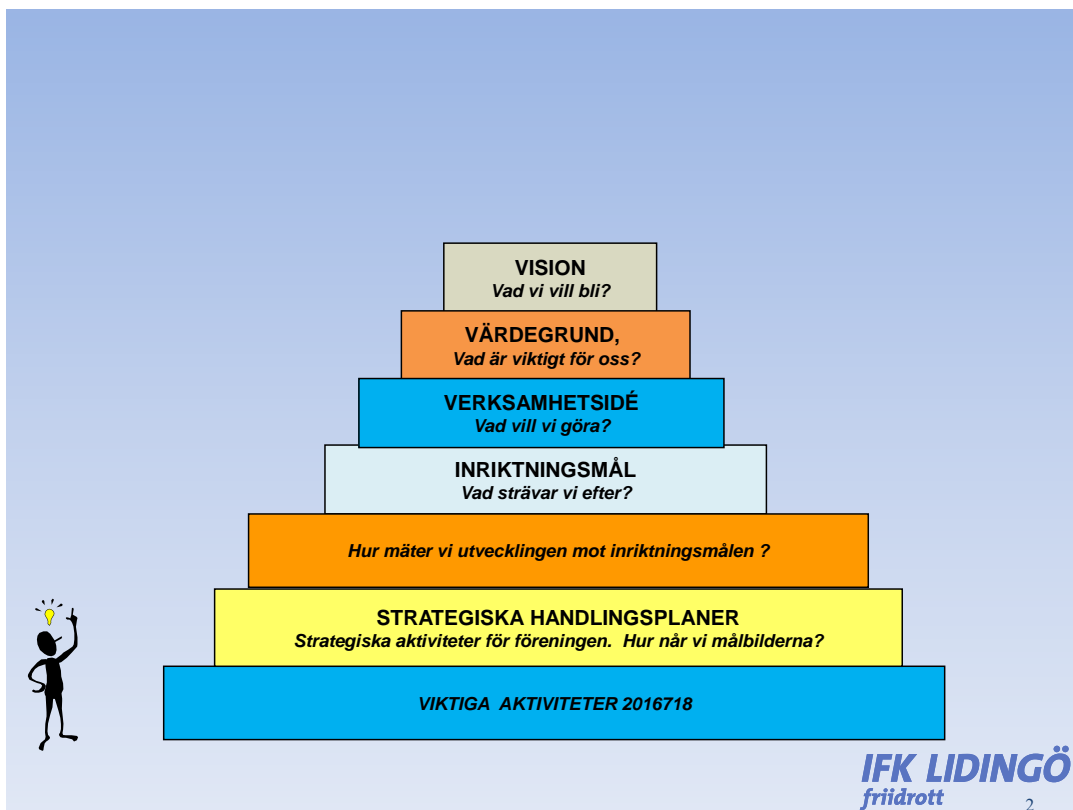
Vi ser också fram emot att Lidingö stad har under det kommande året kommer närmare ett förverkligande av det genomförandebeslut om ombyggnation av Lidingövännen som togs under valåret 2018. Utifrån den planering som finns idag kommer renoveringen av arenan och löparbanorna att i bästa fall kunna inledas efter Lidingöloppet 2019. Parallellt med staden jobbar vi i föreningen med att etablera ett hemvist i anslutning till den nya arenan. Hemvistet ska innehålla kansli för 15-20 anställda, lokaler för sociala aktiviteter, gym samt idrottsytor och vi projekterar också för att lägga in par inomhusbanor. Vi ser fortfarande projektet med byggnation av hemvistet som högt prioriterat för att manifesteras vår verksamhet, och för att vi ska etablera oss tillsammans med SOK och Lidingöloppet, mitt i centrum för friidrotten på ön.

Lidingöloppet, vårt viktigaste projekt och stadens viktigaste varumärke, agerar idag på en konkurrensutsatt och föränderlig marknad. I den förändring som har genomförts i Lidingöloppets organisation behöver Lidingöloppet ägarföreningarnas stöd i större omfattning. Vi ska därför sträva efter att frigöra kapacitet och engagera ideella krafter för att hantera det merarbete som krävs i den nya situationen. Lidingöloppet finansierar en stor del av föreningens verksamhet och även en stor del av andra föreningars ekonomi på ön. Vi ska jobba aktivt för att öka kännedomen om detta stora Hälso- och CSR-projekt, där varje intjänad krona går direkt tillbaka till att bygga hälsa i vårt lokala samhälle.

Trots att vi har lämnat vårt ägande i Bauhausgalan, kvarstår vi som medlem i Föreningen Stadionklubbarna, och kommer fortsatt att bära vår del för att stötta föreningens verksamhet och tillskjuta kompetens och engagemang i arrangemangen. Ett starkt Stockholm stärker Svensk friidrott och vi ska fortsätta jobba aktivt med samverkan med övriga Stockholmsklubbar.

Stora barn- och ungdomsgrupper kommer nu upp i TOJ varje år och detta utmanar oss. Vi måste lägga stor vikt vid utvecklingen övergången till TOJ och även övergången mellan TOJ och Seniorverksamheten. Vi har ett antal aktiviteter på gång för att hantera detta men det kommer kräva fortsatt arbete för att leverera bredd och kvalitet till alla. Utvecklingen av TOJ är en prioritet under året.

2019 kommer att bli ett spännande år och jag hoppas personligen att få se en myllrande Sommaridrottsskola, en riktigt bra utesäsong med goda resultat i alla åldersgrupper och av vår fina elit, många medlemmar som får vara med och uppleva gemenskap och kamratanda i föreningen och riktigt stora grävmaskiner som påbörjar arbetet med renovering av Vallen under senhösten. Allt detta är resultatet av vårt gemensamma arbete.



Vision

IFK Lidingö Friidrottsklubb ska vara den ledande idrottsföreningen på Lidingö och en av landets bästa friidrottsföreningar.

Värdegrund

Vår verksamhet ska styras av goda och sunda värderingar som bygger på en god kamratanda.

Föreningens verksamhet ska uppfattas som lockande, rolig, stimulerande och upplevas ge personlig utveckling, såväl fysiskt och psykiskt som socialt.

Föreningen ska skapa en positiv livsstil där friidrotten utgör attraktionskraft och inspiration i en miljö som präglas av gemenskap och respekt för varandra.

Vi ska vara inkluderande och möjliggöra för fler att delta på den nivå som de väljer, längre upp i åldrarna.

Alla ska ges möjlighet att delta som aktiv, ledare, funktionär, tränare, friidrottsförälder eller bara medlem utifrån sina förutsättningar och önskemål.

Föreningens bästa ska alltid vara vägledande och verksamheten ska baseras på rättvisa, öppenhet och en sund ekonomi.

Medlemmarnas ideella engagemang är grunden för föreningen och ska hela tiden vårdas och utvecklas.

Föreningens verksamhet ska vara fri från doping och droger.

Därutöver är föreningens utgångspunkt idrottsrörelsens gemensamma verksamhetsidé – uttryckt i den svenska idrottsrörelsens principprogram "Idrotten vill", antaget av RF-stämman (se också bilaga 1)

Verksamhetsidé

IFK Lidingö Friidrottsklubb ska erbjuda träning och tävling baserat på idrottsglädje, social samvaro och utmaningar samt marknadsföra friidrotten och göra den känd som en lockande och framgångsrik tränings- och tävlingsverksamhet på Lidingö.

Övergripande inriktningsmål

IFK Lidingö Friidrott ska arbeta mot följande inriktningsmål:

- Barnverksamheten, åldrarna 7 – 12 år, utvecklas mot att bli 100 per årskull. Idag varierar antalet mellan 40 och 90.
- Tonårs- och juniorverksamheten, 13/14 år - 19/20 år (kan variera beroende på hur årskullarna är organiserade), fortsätter utvecklas mot att behålla "alla", möta olika behov och att rekrytera nya även högt upp i tonåren, d v s 200 aktiva 13 - 19-åringar 2020 (idag har de årskullar det gäller 150 aktiva).
- Senior- och elitverksamheten är stabilt bland landets tio bästa föreningar på både dam- och herrsidan enligt Svenska Friidrottsförbundets "SM-Pokalen".
- Antalet medlemmar fortsätter att öka i takt med att vi kan erbjuda fler grupper träning på arenorna vi har att tillgå
- Föreningens roll i det lokala "hälsosamhället" utvecklas, bland annat genom att erbjuda träning för nyanlända barn- och ungdomar och genom en målinriktad satsning på träning för vuxna.
- Samverkan mellan fritidsgårdar och skolorna kommer att fortsätta via en uppsökande verksamhet. Primär målgrupp elever på högstadiet och gymnasiet. Detta kommer att ske i ett projekt tillsammans med Lidingöloppet i ett nära samarbete med kommunens kultur och fritidsförvaltning och skolorna, vi kallar det "Aktivera Lidingö". Målet är att få dessa ungdomar att hitta föreningslivet och att få in rörelse i varje persons vardag.
- Vi prioriterar att utveckla en välutbildad kår av domare och funktionärer, både bland våra äldre tonåringar och bland vuxna medlemmar.
- Lidingöloppet och dess arrangemang utvecklas i samma takt som marknaden och fortsätter vara basen i föreningens ekonomi och föreningens engagemang i Lidingöloppsorganisationen är stort.
- Föreningens infrastruktur fortsätter att stärkas genom att antalet ledare och tränare blir fler och utvecklas i linje med föreningens strategi, att styrelse-, kommitté-, projektarbeten och kansli organiseras allt bättre samt att Lidingövallen och tillgången till inomhuslokaler utvecklas.
- Investera i lokalförsörjning i samband med stadens ombyggnad av Lidingövallen genom att arbeta för att ta fram ett genomförande- och beslutsunderlag för etableringen av ett hemviste intill den nya arenan. Beslut om eventuellt genomförande ska tas på extrainsatt stämma.

Utvecklingen mäts

Utvecklingen mot ovanstående mål mäts regelbundet.

Medlemmarnas nöjdhet kring föreningen i allmänhet och den egna träningsverksamheten i synnerhet mäts med regelbundet återkommande mellanrum. Mätningarna av hur antal aktiva i varje årskull utvecklas systematiseras på ett långsiktigt sätt och mäts vid årets slut, eller oftare, för att jämföras med tidigare år. Dessutom genomförs webbaserade uppföljningar av prioriterade aktiviteter, t ex Sommaridrottsskolan, klubbträningar och våra utbildningsinsatser.

Organisation

Under de senaste snart tio åren har föreningen omformats till en förening med en bred och långsiktig inriktning baserat på en tydlig värdegrund. Detta har byggt en helt ny typ av organisation och infrastruktur med kommittéer, tydligare operativ struktur med många nya ledarroller och ett avsevärt förstärkt kanslistöd.

Den rådande organisationen bör löpande tydliggöras, dokumenteras och levandegöras till aktuell nivå. Det strukturkapital som byggts bör hela tiden vårdas och stärkas, i allt från fortsatta värdegrunds- och policydiskussioner till organisationsskisser. Organisationen kan på så sätt också bli mer individberoende det blir lättare att engagera fler ledare.

Vi fortsätter arbetet med att verksamheten är kommittédriven i våra inriktningsmål och där kansliet har en stödjande funktion.

För närvarande finns fem kommittéer: Barn- och ungdomskommittén, Tonårs- och juniorkommittén, Senior- och Elitkommittén, Vuxenkommittén samt Arrangemangskommittén. Föreningens satsning på att involvera tonåringar och yngre vuxna till andra områden än egen träning och tävling fortsätter bl. a genom: (1) att erbjuda utbildning (tränar-, domar-, Sommaridrottsskolan och andra ledar- och föreningsutbildningar); (2) att engagera i projektarbeten och i arbete inom barn- och ungdomsgrupperna och i lovscoleverksamheten; (3) att informera om och introducera ungdomarna till olika råd och beslutsföra.

Föreningens största projekt i ekonomiska och andra termer är Lidingöloppsorganisationen. Den är ett samarbetsprojekt med IFK Lidingö SOK och leds av en gemensam ledningsgrupp vars roll och arbete regleras i ett samarbetsavtal med IFK Lidingö SOK.

Sommaridrottsskolan och andra projekt drivs och organiseras som separata projekt med tydlig projektledning för respektive projekt.

Kansliet har en viktig roll i att samordna föreningens verksamhet, i den löpande medlemskontakten och medlemskommunikationen, i att stödja styrelse och kommittéer samt i att driva prioriterade utvecklingsprojekt.

Barn- och Ungdomsverksamheten

"I barnidrotten leker vi och låter barnen lära sig olika idrotter. Barnens allsidiga idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor."
Ur "Idrotten vill"

Inriktningsmål

Barnverksamheten, åldrarna 7 – 12 år, utvecklas mot att bli 100 barn per årskull. Idag varierar antalet mellan 50 och 90.

Strategier för att nå målet

- Alla aktiva inom IFK Lidingö Friidrott ska genom träningar och tävlingar få möjligheten att prova friidrottens alla olika grenar för att öka och kan ge ett livslångt friidrottsintresse. Samtliga ledare i klubbens grupper ska sträva mot att se och möta varje barn individuellt.
- Träning, tävling och lägerverksamhet sker i huvudsak i närmiljön för att bl.a. begränsa tidsåtgången och hålla tillbaka kostnaderna i unga år.
- Kvaliteten i barnidrotten och i övergången från barn- till ungdomsidrotten säkras bl.a. genom att uppmuntra och erbjuda klubbens ledare att delta i utbildningar från Svenska Friidrottsförbundet, Ö8fri och SISU, arrangera gemensamma utbildningskvällar samt att upprätthålla god kommunikation mellan föreningens ledare. Frågan om barnidrottens principer och kvalitet är speciellt viktiga vid dessa samlingar. Lidingöloppshelgen med såväl Skolstafetten som Lilla Lidingöloppet är en viktig rekryteringsbas för verksamheten, liksom vår Sommaridrottsskola.
- Vi arbetar aktivt för att engagera och aktivera föräldrar i föreningens verksamhet, dels som ledare i barngrupperna men även som funktionärer på våra arrangemang.
- Den sociala gemenskapen utvecklas inom respektive årskull. Gemensamma läger och sociala aktiviteter som pizzakvällar är en viktig del i den verksamheten, både inom och mellan årskullar.
- Varje årskull utvecklar sin organisation för att arbeta efter föreningens värdegrund och nå målen. Samarbete mellan träningsgrupper och årskullar uppmuntras för att stärka klubbtilhörigheten, så samsyn nås mellan årskullarnas ledare.
- Tävlingar som engagerar många och där laginsatsen lyfts fram uppmuntras, t ex Klubbkampen och Stockholmskampen. För de allra yngsta prioriterar vi alternativa tävlingsformer som introduktion till tävlandet, som prova-på-tävlingar på Dingo Day Camp och att grupperna gör egna "träningstävlingar" på sina träningar.
- Deltagande i träning och tävling i andra idrotter vid sidan av friidrotten ska uppmuntras. Allsidig träning är skadeförebyggande och väsentligt för den långsiktiga idrottsliga satsningen.
- Barn- och ungdomskommittén och ledare för barnverksamheten har regelbundna möten med syfte att utveckla verksamheten.
- Påtryckningar görs på Lidingö stad för att säkerställa lokalfrågan för inomhussäsongen.

Viktiga aktiviteter 2019/2020

- Klubbmästerskap på Vallen och i Stockby
- Tävlingsresa till Marsspelen i Örebro (2006,2007,2008)
- Träningsläger - Dingo Camp för 2008-2010 inkl övernattnig.
- Dagläger för de yngre åldrarna "Dingo Day Camp lekfulla tävlingsgrenar för 2011-2012
- Sommaridrottsskola för barn födda 2012-2006 (IFK vecka för 2007-2005)
- Luciaspelen
- Kids Zone/Friidrottsbana som rekryteringsevent i samband med Lidingöloppshelgen.
- Lilla Lidingöloppet
- Skolstafetten under Lidingöloppshelgen
- Sociala aktiviteter såväl på som utanför friidrottsbanan.
- Utbildning av våra tränare och ledare
- Samarrangemang med andra klubbar md ex Stockholmskampen för P/F 12 & P/F 13

Tonårs- och juniorverksamheten

Tonårs- och juniorverksamheten (TOJ) (13-19 år) är en viktig del av vår ungdomsverksamhet. TOJ introducerar våra unga aktiva till mera specialiserad grenfördjupning, samarbetar med Hersby NIU och överlämnar sedan de aktiva till föreningens seniorverksamhet. TOJ har idag cirka 119 aktiva. Under 2018 har vi integrerat vår 05-grupp i TOJ verksamheten, samtidigt som vi har tagit emot ett antal aktiva fördelat över 05 till 02 från Linnea. Vi prioriterar att blanda sociala aktiviteter med friidrott för att säkra att våra ungdomar får en tillhörighet till föreningen och träningskompisar. En ny träningsgrupp har tillkommit i TOJ i form av "Medeldistansraketerna" där syftet är att erbjuda möjlighet att träna löpning på åldersgruppsöverskridande. Under kommande år kommer vi att arbeta för att friidrotten i tonårs- och juniorverksamheten ska vara en "Idrott för livet" och att det också ska innebära att vi möjliggör "Idrott för fler" där vi också kan ta emot de som vill träna utan primärt tävlingsintresse. Vi ska också stötta och motivera de aktiva som är tävlingsmotiverade och som vill satsa på elitnivå. Samarbetet med Hersby NIU är en del av vår elitutbildning.

Strategin för 2019/20 är att erbjuda ungdomar hela vägen upp genom TOJ-verksamheten att utöva friidrott på den ambitionsnivå som var och en själv väljer. Genom att genomföra läger, tävlingar och bidra ekonomiskt till sociala aktiviteter, verkar vi för att stärka och behålla den sociala tillhörigheten i årskullen och i föreningen. Vi vill att varje individ, oavsett ambitionsnivå, ska få uppleva känsla av kompetens och tillhörighet. Vi vill också verka för att föreningen ska kunna ta emot fler som vill prova på träning och som vill delta utan att tävlingsatsa.

Övergripande inriktningsmål

Det övergripande inriktningsmålet är att Tonårs- och juniorverksamheten, 13/14 år - 19/20 år skall vara att behålla våra aktiva i kombination med att attrahera nya aktiva, oavsett ambitionsnivå, kön och ursprung. Det innebär att vi också ska verka för och ha beredskap för att ta emot ungdomar som inte tränat friidrott tidigare, som har tränat tidigare men slutat av något skäl, de som bara vill prova på friidrott och de som lämnar andra idrotter och söker efter meningsfull träning. Det är fortsatt vår inriktning att rekrytera nya även högt upp i tonåren och implementera "Friidrott - Din idrott för livet".

Strategier för att nå målet

- Tränings- och tävlingsverksamheten planeras och genomförs så att den möter olika behov och ambitionsnivåer inom varje årskull, såväl tjejers som killars som behoven hos de med svensk och utländsk bakgrund. Den sociala gemenskapen i årskullarna är fundamentet och vårdas hela tiden aktivt.
- Varje aktiv ska känna sig sedd av sin tränare och ska uppleva att han eller hon ingår i en gemenskap.
- Vi ska tillfredsställa behoven både hos 'de som vill mer' och de som vill delta för träningens och gemenskapens skull.
- Vi ska löpande följa upp hur detta sker, bland annat genom att bearbeta och analysera resultaten från de årliga enkäterna och följa upp med aktiva och ungdomar som lämnat efter en fastställd process, med syfte att hela tiden utveckla verksamheten.
- Vi ska tydliggöra den ledarfunktion som ansvarar för att verksamheten i årskullen möter inriktningsmålet och utgör den övergripande ledarrollen.
- Vi ska arbeta aktivt för att få fler ungdomar att delta i våra träningar och att finna gemenskap i vår verksamhet
- Vi ska också aktivt verka för att motivera och uppmuntra ungdomarna att tävla och att finna glädje i tävlingen.
- Vi ska skapa en strukturerad form av rekrytering till friidrotten även i övre tonåren.
- Vi arbetar för att utveckla "föräldratränare" till att verka som tränare även i tonårs- och junioråldrarna genom att kontinuerligt erbjuda relevanta utbildningar.

- Vartefter årskullarna blir äldre så förnyas och utvecklas och stimuleras ledningsarbetet/-teamet för årskullens verksamhet liksom tränarrollen från föräldratränare, till föräldratränare, plus och plusplustränare och till tränare under gymnasieperioden – koordinerat med Hersby Friidrottsgymnasium.
- Sommaridrottsskolan och andra liknade aktiviteter genomförs i möjligaste mån med ungdomar i de övre tonårskullarna som ledare och tränare. Vi ska verka för att dessa ska få en ledarutbildning som skall vara av hög kvalitet och en merit att ta med sig i framtiden.

Viktiga aktiviteter 2019/2020

- Varje halvår mäta utvecklingen av antal aktiva genom att föra statistik över grupperna, vilka som tillkommit, vilka som slutat och när samt via enkäten och annan involvering av ungdomarna löpande justera och förbättra verksamheten för att behålla så många som möjligt.
- Arbeta med en konkret årsplan för tränings- och tävlingsverksamhet som säkerställer att olika behov och ambitioner tillfredsställs. Stöttning gällande träningsplanering ska i möjligaste mån ges till aktiva som har det behovet.
- Fortsätta utveckla involveringen av och kommunikationen med våra tonårsaktiva medlemmar, även gällande annat än frågor kring träning och tävling. Detta ska bland annat ske genom årskullsvisa möten utgående från föreningens verksamhet men även kring bredare frågor än så. Det ska också finnas möjlighet att utse representanter för att delta i diskussioner i relevanta frågor, t ex om träning, tävling eller gemenskap.
- För varje aktiv ska finansieras en ansvarig tränare. Ansvarig tränare ska upprätta en individuppföljning som stödjer den aktivas gradvis ändrade behov, och inkludera även aspekter som ligger utanför träning och tävling, dvs stimulerar och stödjer en utveckling mot olika ledarroller, parallellt.
- Föreningen har "levande kontakter" att förmedla för hjälp av sjukgymnaster, läkare och andra stödpersoner (t.ex. idrottspsykologiskt stöd).
- Varje årskull utvecklar och vårdar den sociala gemenskapen i hela årskullen genom att arbeta med en separat "social aktivitetsplan" för året och minst en, helst två, gemensamma träningar i veckan för hela årskullen. Till vissa aktiviteter bjuds flera eller alla årskullar in, t ex vissa tränings- och tävlingsresor, IFK-galan, föreläsningar, grillkväll etc.
- Stötta kring tävlingar båda i inomhus säsongen och utomhus säsongen inklusive terrängsatsning
- Deltagande på Distriktsmästerskap, Ungdoms- och Junior-SM uppmuntras.
- Läger och gemensamma tävlings- och träningsresor planeras för varje årskull så att de passar alla i årskullen.
- Sommaridrottsskolan och andra projekt genomförs med hjälp av aktiva i tonårsgrupperna.
- Föreningen har en aktiv utbildningsplan för ledare och tränare, bl.a. till tonåringar inför ledaruppdrag i Sommaridrottsskolan och andra projekt.
- Årskullen 2006 (från och med hösten 2019) integreras i tonårsorganisationen.
- Samverkan mellan föreningen och Friidrottsgymnasiet är en viktig del av verksamheten. Friidrottsgymnasiet ska utvecklas för att bli väl integrerat och synkroniserat med föreningens tonårsverksamhet. Samarbete mellan NIU tränare och klubbens tränare är viktigt då den aktiva tränare båda med klubben och genom NIU.
- De aktiva skall delta som funktionärer på Lidingö Loppet och Luciaspelen eller andra tilldelade funktionärsuppdrag

Senior- och elitverksamheten

IFK Lidingös friidrottstradition är stark. Föreningen har ända sedan 30-talet varit framgångsrik nationellt och även internationellt. Även på senare år har föreningen nått bra resultat på elitsidan. Under 2018 tog föreningen nio medaljer på senior-SM. I Svenska Friidrottsförbundets sammanställning "SM-Pokalen"

förbättrade sig föreningen jämfört med 2017. Damerna placerade sig på tionde plats (18:e 2017) och herrarna på elfte plats (13:e 2017).

I Stafett-SM däremot var resultatet för föreningen mer blandat. Bland damerna saknade föreningen deltagande lag, medan herrarna gjorde en klart bättre insats än förra året. I det sammanlagda resultatet för män och kvinnor samt juniorer hamnade föreningen på en tionde plats (12:e 2017).

Jämfört med de framgångsrika åren 2014 och 2015 presterade föreningen något sämre på seniorsidan under 2017 och 2018. Det är däremot glädjande att bredden har förbättrats, vilket inte minst syns i herrarnas utveckling i lagsammanhang. Den långsiktiga strategi vi haft för att behålla tonåringarna i friidrotten har börjat ge frukt då de första större årskullarna som vuxit genom tonåren och in i senioråldern i en sammanhållen social miljö har börjat blomma ut.

Övergripande inriktningsmål för föreningens senior- och elitverksamhet

Målet är att senior- och elitverksamheten ska vara bland landets tio bästa föreningar bland damer, herrar och totalt (inkl. juniorer och ungdom) enligt Svenska Friidrottsförbundets sammanställning "SM-Pokalen". I Lag-SM är målet att föreningen ska vara finalkandidat på både dam- och herrsidan. På Stafett-SM är målet att ha konkurrenskraftiga lag till start i alla åldrar.

Föreningen ska arbeta för att ha minst fem senioraktiva i landslaget och att erövra i snitt tio SM-medaljer på seniornivå. En framgångsrik elit ska fungera som goda föredömen och inspiration för de yngre i föreningen.

Föreningens målsättning är att de elitaktiva i ökad grad ska ha förankring till Lidingö och allra helst ha vuxit upp på ön och utvecklats i föreningen. En viktig del i förverkligandet av detta mål är att elittränarna bidrar till verksamheten inom TOJ-kommittén genom bl.a. tränarmöten där de stöttar och utvecklar ToJ's tränare. Målet är att behålla och utveckla så många aktiva som möjligt i föreningen upp i övre tonåren och seniorålder.

Föreningen strävar efter en jämn könsfördelning också bland senior- och elitaktiva. Föreningen skapar tränarlösningar för elitaktiva efter behov och stödjer och motiverar våra tränare bl.a. med kvalificerad utbildning.

Viktiga aktiviteter 2019/20

- Delta på samtliga SM tävlingar med så starka trupp som möjligt
- Kompetensutveckla våra tränare samt träffa tränarkåren 2-3 gånger om året genom tränarmöten.
- Ta hand om våra senior- och elitaktiva genom det medicinska nätverket.

Vuxenverksamheten

Intresset för att träna bland vuxna är stort i samhället, inte minst för löpträning. Många nya typer av utmanande träningar och tävlingar har etablerats på marknaden såsom Bootcamp, Cross Fit och Nordic Military Training samt Tough Viking, Stockholms brantaste och Ironman. Friidrottens möjligheter att erbjuda

bra träning och tävling i alla åldrar är mycket stora. Inte bara via löpningen utan även i andra former som t ex Boot Camp, cirkelträning. Vi har många både utmanande och mindre utmanande tävlingar där våra vuxna medlemmar kan vara med och tävla, allt från Funktionärsloppet, Castorama till Blodomloppet och Lidingöloppet.

IFK Lidingö Friidrott för vuxna "TRACK POWER RUN", är en viktig del av föreningen som är tänkt att växa och bli större, när vi fått tillgång till ett hemviste på Vallen. Genom Lidingö Track Power Run kan vi engagera och stötta föräldrar, ledare och andra träningsintresserade i sin träning och låta dem komma i kontakt med likasinnade. Vi vill uppmuntra alla våra medlemmar, inklusive de vuxna, att utmana sig själva till att må bra och till att kunna vara med i någon av våra många träningstillfällen och även tävlingar. Track Power Run är även ett utmärkt forum för våra tränare och ledare i barn- och ungdomsverksamheten att få uppslag, tips och inspiration samt att hålla sig i form och på ett lätsamt sätt träffa andra vuxna ledare, motionärer och idrottsutövare.

Senior-, veteran- och annan vuxenfriidrott en viktig del om friidrotten vill vara en del av dagens hälsosamhälle, det känns därför viktigt att kunna erbjuda detta till våra medlemmar och även locka nya medlemmar genom att erbjuda träning för vuxna och seniorer. Undersökningar samt framgångsrika satsningar på inspirationsträning för våra ledare har visat att det finns ett stort intresse bland vuxna - ledare och tränare såväl som föräldrar - att träna i klubbens regi och under ledning av klubbens inspirerande ledare. Att fortsätta utöka och skruva på vuxenträningen är ett mål under 2019/20. Vi vill kunna erbjuda en bred palett av träningsformer flera dagar i veckan. Vi vill kunna vända oss både till de som inte tränat så mycket förut och till de som är vana maratonlöpare. Det ska även fungera som en bra träningsplattform för de unga vuxna som inte längre vill satsa på friidrotten men heller inte vill sluta träna helt och hållet. Vårt mål är att erbjuda någon form av träning till alla åldrar och träningsgrad.

Övergripande inriktningsmål

Föreningens roll i det lokala hälsosamhället utvecklas, med fler deltagare i klubbens olika verksamheter som är inriktade mot vuxna – både vad gäller veteranverksamheten och TPR. Framst rekryteras dessa från vår närmiljö d v s Lidingö i synnerhet men även boende i Hjorthagen, Nya Djurgårdsstaden och på Östermalm är tänkbare framtida målgrupper. Vi vill få igång en specifik satsning mot 65+ där man sett att framförallt styrketräning är livsförlängande och mycket viktigt för välmående bland äldre.

För veteranverksamheten gäller att IFK Lidingö friidrotts veteraner ska vara topp-tre bland Sveriges veteranklubbar.

Strategi

Föreningen ska under det kommande året fortsätta att utveckla vuxenverksamheten TPR och veteranverksamheten genom att erbjuda ett generöst och kvalitativt program av varierad träning på flera nivåer till marknads bästa pris utan att ekonomiskt belasta annan verksamhet i klubben. Vi ska prioritera att synas och verka på Lidingö och på de arenor där vi redan är etablerade. Vi ska uppmuntra tävlande bland våra veteran- och vuxenmedlemmar, inte minst i klubbens egna arrangemang, t ex våra KM och Lidingöloppets tävlingar.

Viktiga aktiviteter 2019-2020

- Fortsatt intensiv marknadsföring av TPR mot våra befintliga medlemmar, inte minst då utesäsongen kommer igång och då vuxna kan träna på parallell tid med sina barn.
- Erbjuder ledare och tränare i klubben kostnadsfri träning på TPR, samt välkomna att ta med en vän för att prova på.

- Fokusera marknadsföringen till tre block per år med hög intensitet på Facebook till segmenterad målgrupp.
- Marknadsföra TPR även utanför vårt medlemsregister, främst i vår närmiljö, i synnerhet vuxna på Lidingö men även Hjorthagen, Norra Djurgårdsstaden och Östermalm.
- Erbjud alla som är med i TPR en rabatterat eller kostnadsfri startplats i något av våra lopp, för att lokalisera våra befintliga medlemmar och samtidigt värva nya.
- Starta en gruppträning för seniorer 65+ en gång per vecka.
- Uppmuntra Veteranerna att ha träffar ett par gånger 1-2 gånger per år utanför tävlingsammanhang.

Lidingöloppet och andra arrangemang

Lidingöloppet är en mycket central del av föreningen, ett stort arrangemang och Lidingös viktigaste varumärke. Loppet har en viktig samhällsroll på Lidingö och är en väsentlig del av föreningens fönster mot Lidingös övriga samhälle.

Som en del av och ett stöd för den egna verksamheten genomför föreningen också ett flertal andra arrangemang: klubbträningar i barn- och ungdomsverksamheten, Luciaspelen och andra tävlingar. Förutom ovan nämnda arrangemang tillkommer föreningens engagemang i Stadionklubbarna.

Ett av våra långsiktiga mål är att en nationell tävling av typen USM bör sökas så snart en ny friidrottsanläggning finns på plats, då det inte är aktuellt för 2019/2020 kommer vi att bevaka och följa anläggningsfrågan kring Lidingövallens ombyggnad för att så snart det är möjligt genomföra detta.

Övergripande inriktningsmål

Lidingöloppet och dess arrangemang fortsätter att utvecklas och förändras efter de krav som marknaden ställer för att fortsätta att vara en ledande arrangör och vara basen i föreningens ekonomi. Föreningens engagemang i Lidingöloppsorganisationen är stort.

Strategi

Föreningen har en bred verksamhet, speciellt för barn och ungdom, tydliga grundvärderingar och en stark klubbkänsla som bas för att engagera många ledare och funktionärer även för olika blockchefer och huvudfunktionärer i Lidingöloppet och andra arrangemang.

Föreningen utbildar regelbundet nya funktionärer på alla nivåer och prioriterar att bygga upp en stark domarkultur i klubben.

Arrangemangen organiseras i projektform, där våra unga ledare prioriteras då externa projektledare anlitas, ex vis Sommaridrottsskolan, Papricaloppet och Veckan Gren

Samverkan mellan kommunen och skolor skall utvecklas för att bidra till en hälsosam livsstil med rörelse som ett naturligt inslag Hälsosamhäl gärna i samband med skoldagens slut

Viktiga aktiviteter 2019-2020

- Tillsätta blockchefer, huvudfunktionärer och funktionärer till våra arrangemang
- Vi är fast bestämda på att stoppa minskningen av löpare till TCS Lidingöloppshelgen genom aktiv utveckling och arbeta med de initiativ som ligger i plan att det stabiliseras under kommande år.

- Genomföra de för klubben av kommittéerna prioriterade arrangemangen som t ex Luciaspelen, KM-tävlingar och Papricalloppet. Samt träningsläger för barn och ungdomsgrupperna.
- Fortsatt utvärdera föreningens engagemang i Stadionklubbarna.
- Prioritera att utbilda domare och funktionärer bland våra medlemmar i alla åldrar.
- Vara aktiva i samarrangemang i distriktet i tävlingar som Stockholmskampen med övriga Stockholmklubbar.

Föreningens infrastruktur och stödverksamhet

Vår värdegrund med en den inkluderande hållningen att - alla är med på sin egen nivå - skall alltid vara vägledande i alla aktiviteter vi gör, träning, läge, tävling mm.

Utöver grundvärderingarna består föreningens kärna av medlemmarnas engagemang, styrelsens, kommittéernas och kansliets arbete, ekonomin och administrationen, utbildningsverksamheten och inte minst kunskapen och attityden hos de tränare och ledare som representerar föreningen och som ansvarar för föreningens utveckling.

Övergripande inriktningsmål

- Föreningens infrastruktur fortsätter att stärkas genom att gemensamma ledar- och tränarträffar blir fler samt att deras kunskap och kompetens ökar och utvecklas i linje med föreningens strategi och värdegrund.
- Styrelse-, kommitté-, projektarbeten fortsätter att utveckla strukturen på sitt sätt att arbeta och driva sin respektive verksamhet.
- Kansliets stödfunktion till styrelse och kommittéer bibehålls och stärks med bra struktur och planering.
- Tillgången till inomhuslokaler utvecklas.
- Samverka med kommunen i frågan kring ombyggnaden på Lidingövallen och att vi i samband med ombyggnaden bygger vår hemvist i anslutning till vår huvudarena så att möjligheten till en välkomnande social miljö på Lidingövallen stärks.

Strategi

- Tydliggöra och kommunicera föreningens inriktning och utveckling för att attrahera fler barn, ungdomar, äldre, ledare och andra medlemmar att komma till vår förening samt behålla de vi redan har.
- Fortsätta att utveckla föreningens ledningsarbete och organisation för att förverkliga den beslutade inriktningen, bl a med disciplin kring det personliga engagemanget i styrelse-, kommitté-, projekt- och kansliorganisation.
- Föreningen tar ett utomordentligt stort ansvar för att staden med trovärdighet ska kunna kalla sig "Hälsans ö" genom Lidingöloppet och andra aktiviteter med stor betydelse för stadens varumärke, såsom Lidingö Friidrottsgymnasium och Sommaridrottskolan. En aktiv samverkan med Lidingö stad är en förutsättning för en fortsatt utveckling av föreningen. Samarbetet med andra idrottsföreningar stärks, både när det gäller lokal- och anläggningsfrågor och i integrationsfrågor där idrottsföreningarna genom samverkan kan göra mycket för barn- och ungdomar som kommer till Lidingö.
- Arbeta för att utveckla Lidingös inom- och utomhusanläggningar för friidrott så att föreningens utveckling stöds på ett rimligt sätt och så att föreningen kan ta emot alla barn och ungdomar som vill träna friidrott.
- Föreningen är en alltmer aktiv, kunnig och kvalitativ friidrottsarrangör.

Viktiga aktiviteter 2019-2020

- Fortsatt effektivisering av styrelse-, kommitté-, projekt- och kansliarbetet.
- Driva på arbetet med renovering av Lidingöwallen samt påbörja byggnationen av vårt hemvist på Vallan.
- Arbeta alltmer aktivt för en långsiktig lösning för en inomhusanläggning för Lidingös friidrottare på Lidingö. I väntan på den nya arenan kommer föreningen arbeta aktivt för större tillgång till gymnastiksalar samt samarbeta med Bosön.
- Utveckla integrationen mellan våra svenskfödda och nyanlända medlemmar.
- Utveckla samarbetet mellan skolor och fritidsgårdar för att engagera ungdomar som har svårt att hitta föreningslivet plus att fokusera på att få fler i rörelse.
- Hög såväl tränings- och tävlingsaktivitet på Lidingöwallen. KM, Veckans Gren, Dingo-läger och Klubbkvällar är viktiga arrangemang, som kompletteras med terräng-KM vid Stockby.
- I arrangemangskommittén utveckla en tydlig arrangemangsplan/strategi som sträcker sig till 2023.
- En fortsatt tydlig och offensiv utbildningsstrategi, och framtagandet av en utbildningsplan. Egna ledarträffar och utbildningsdagar kombineras med att föreningen uppmuntrar ledare och tränare att delta i externa utbildningar arrangerade av t ex 08 Fri och SISU.
- Föreningen spelar en aktiv och ledande roll i externa sammanhang, t ex inom Svenska Friidrottsförbundet, 08 Fri och i Stadionklubbarna. Föreningen fortsätter att vara aktiv inom Lidingös 'idrottspolitiska diskussioner' i och runt Idrottsrådet. Särskilt fokus skall läggas på samverkan inom Stockholmsregionen.
- Styrelse och kansli kommunicerar regelbundet med medlemmarna genom:
 - Hög aktivitet och aktuella nyheter på hemsidan och i sociala medier
 - LedarNytt/OssEmellan med regelbundenhet, en gång per månad.
 - SponsorNytt fyra gånger per år.
 - En fyllig information om klubbens verksamhet, 'IFK Lidingö Friidrott på en A4' i samband med utskick av de årliga medlems- och aktivitetsavgifterna.

Bilaga 1 'Idrotten vill'

IFK Lidingö Friidrott vill leva upp till svensk idrotts värdegrund och verksamhetsidé, som den uttrycks i programmet "Idrotten vill", antaget av RF-stämman. Nedan följer citat ur "Idrotten vill".

Glädje och gemenskap

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Demokrati och delaktighet

Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

Allas rätt att vara med

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

Om ungdomsidrotten

Ungdomsidrotten har en viktig plats i "Idrottsrörelsens verksamhetsidé", som också finns i programmet "Idrotten vill". Där sägs bl.a. följande:

"Idrott är fysisk aktivitet som vi utför för att kunna prestera mera, ha roligt och må bra."

Vidare sägs:

"Vi delar in vår idrott efter ålder och ambitionsnivå. Med barnidrott avser vi i allmänhet idrott till och med tolv års ålder. Med ungdomsidrott avser vi idrott för tonåringar upp till och med 20 år. Med vuxenidrott avser vi idrott för dem som är över 20 år.

I barnidrotten leker vi och låter barnen lära sig olika idrotter. Barnens allsidiga idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.

I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på prestationsinriktad tävlingsidrott och hälsoinriktad bredd- och motionsidrott.

I tävlingsidrotten är prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vägledande. I den hälsoinriktade bredd- och motionsidrotten är trivsel och välbefinnande normgivande medan prestation och resultat är av underordnad betydelse."