



## Årsberättelse 2023



Årsberättelsen är styrelsens årsrapport till medlemmarna och sammanfattar det gångna året. I årsberättelsen kan du läsa om viktiga händelser, om vi har nått våra mål, och hur verksamheten fungerat i stort.

Är man intresserad av detaljerna så finns det gott om bilagor att förlora sig.

Upprättad av styrelsen i IFK Lidingö Friidrottsklubb - Friidrottsåret 2023/2024

## 1. ORDFÖRANDEN SAMMANFATTAR 2023

Året var på många sätt en framgång för föreningen. Styrelsen valde strategisk att prioritera Lidingöloppet under pandemin framför föreningens utveckling. Denna prioritering har säkerställt att Lidingöloppet har kunnat återhämta sig i egen takt och nu återigen kan stötta föreningen både löpande men även för nya investeringar. Strategin hade inte varit möjlig utan det goda samarbetet med vår systerförening IFK Lidingö Skid- & Orienteringsklubb (SOK), samt stödet från våra ideella krafter.

Utan Lidingöloppet är det inte möjligt att ha kvar Lidingö Friidrotts modellen, där vi är en Friidrottsföreningen för alla med ett kansli som stöttar våra medlemmar.

Nu när vi ser effekten av strategin öppnar styrelsen försiktig för ökade investeringar i föreningen. Det är fr.a. inom barn- och ungdomsdelen som börjar växa från grunden. Senaste investeringen består i anställningen av Tor Pöllänen där har fått uppdraget att vara huvudtränare för våra ungdomar.

Krister Svensson blev Lidingöloppets nya Generalsekreterare och Mia Arnhult blev Lidingöloppets nya Ordförande. TCS valde att förnya avtalen med Lidingöloppet för en ny 3 årlig period.

Även inom det idrottsliga hade föreningen framgångar. Olof Silvander och Simon Sundström hade seniorlandslagsuppdrag och Kalle Ottfalk hade juniorlandslagsuppdrag.

Föreningen genomförde Kraftmätningen på uppdrag av Friidrottsförbundet samt PapriCA-Loppet, Sommaridrottsskolan, Vårmlen, Lidingöloppet och Luciaspelen. Överlag bra deltagande vilket är viktigt för föreningens ekonomi. Dessa arrangemang är en förutsättning för att driva föreningen enligt dagens modell med ett kansli, aktiva i alla grenar, alla åldrar, osv.

I början av året nåddes föreningen av den tråkiga nyheten att föreningens sportchef Anders Walter hade gått bort. En minnesplakett finns på sista milen av Lidingölopps spåret precis vid Grönsta gårde.

Mikkel Mördrup  
Ordförande för IFK Lidingö Friidrott

## 2 STYRELSEN 2023/2024

### 2.1 Årsmötets valda styrelse

Ordförande:

Mikkel Mördrup (omval)

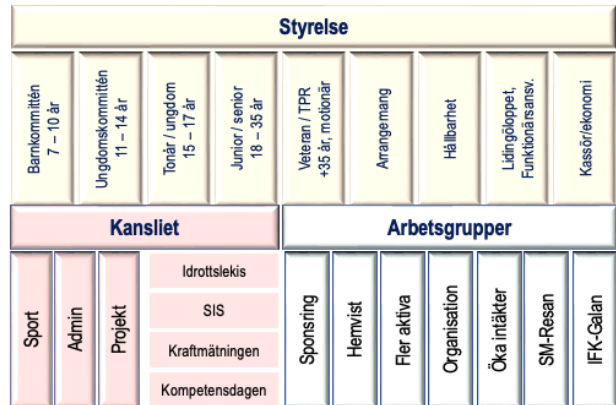
Ledamöter:

- Ivan Sundström (kvarstående ett år)
- Linda Torssander Palmblad (kvarstående ett år)
- Lotta Hellstrand (fyllnadsval 1 år, omval)
- Bengt Larsten (fyllnadsval 1 år, omval)
- Carl Frisk (omval 2 år)
- Per Gyllenhammar Hoppe (nyval 2 år)
- Erik Johansson (nyval 2 år)
- Jonas Fagerlund (nyval 2 år)

Suppleant:

Johanna Hellman (nyval 1 år)

Under året har ansvarsfördelningen i styrelsen justerats och Björn Lovén har adjungerats. Grov skiss över 2023 års upplägg:



### 2.2 Personal

Under året har fokus legat på administrativt och sportsligt stöd till aktiva och tränare. Kansliet har fått prioritera uppgifterna givet kapaciteten. För att driva PapriCA-Loppet, Sommaridrottsskolan och Luciaspelen har extern projektledare anlitats.

### 2.3 Medlemmar

Styrelsen uppdrogs att uppdatera tillväxtmålet och en arbetsgrupp bildades. Styrelsen sökte stöd bland medlemmarna (gällde fler fokusgrupper) men ingen nappade. Styrelsen har på egen hand arbetat fram ett förslag med stöd av kansliet. Förslaget bygger på att delegera tillväxtmålet till åldersgrupperna 2024.

Medlemsantalet i årsredovisningen bygger på en registerkörning där alla medlemmar (oavsett om de är aktiva eller inte) uppgår till 910 st (se även styrelsens förslag tillväxtnål, bilaga 1 och bilaga 5).

### 2.4 Representation

FRI har en stark representation i SFIF<sup>1</sup> genom Karin Grute Movin som sedan 2023 även är vice ordförande i Executive Board Committee för EA<sup>2</sup> där även Toralf Nilsson är Honorary Council Member. Toralf valdes in som vice ordförande i Riksidrottsförbundet 2023.

### 2.5 Strategiarbetet 2023

Strategiarbetet har löpt vidare under 2023 med bl.a. ledardagar där styrelsen diskuterade strategiska frågor med medlemmarna. För att få kvalitet och struktur har styrelsen samarbetat med RF-SISU som processledning.

Inställningen till och synen på det ideella engagemanget har förändrats, vilket bekräftas av Medlemsbarometern. Detta är också tydligt i valberedningens arbete. Dagens modell kräver ett omfattande ideellt engagemang av styrelsen och bygger på att alla medlemmar kan/vill bidra. Medlemsbarometern beskriver en annan verklighet.

Styrelsen behöver, under kommande mandatperiod, modernisera dagens modell, tillse att stadgarna inte låser vilka kommittéer som ska finnas.

<sup>1</sup> Svenska Friidrottsförbundet

<sup>2</sup> European Athletics



Verksamhetsidén gäller fortsatt, men flexibilitet skapas att för styrelsen att anpassa styrmodellen efter klubbens och medlemmarnas behov.

## 2.6 Ekonomi

### 2.6.1 Föreningen

Styrelsens strategi har varit att prioritera Lidingöloppet och skapa förutsättningar för att en återhämtning skulle kunna ske. Styrelsen föreslog årsmötet 2023 att godkänna en budget med 1 MSEK i underskott (utan bidrag från Lidingöloppet).

Denna prioritering har säkerställt att Lidingöloppet har kunnat återhämta sig i egen takt vilket har möjliggjort att föreningen kunnat släppa på den restriktiva inställningen till kostnader. En satsning som inte varit budgeterad har därför möjliggjorts på den idrottsliga verksamheten.

### 3.6.2 Lidingöloppet (LL)

Krister Svensson, ny GS sedan maj, har fokuserat på uppbyggande av LL:s organisationen, genomförande av årets LL samt påbörjad en utvärdering av befintlig setup. Lidingöllopsorganisationen, tillsammans med Krister, har under året genomfört flera produktionsändringar, vilket har haft betydande positiv effekt på årets resultat och därmed ett stärkt bidrag i att säkra loppet ekonomisk långsiktiga hållbarhet.

Under 2023 hade LL kvar ett antal bidrag från RF som var öronmärkta till investeringar i marknadsföring, organisation och infrastruktur.

FRI:s ordförande var TF (GS) på ideell basis från februari till maj. SOK:s ordförande var TF ordförande för ledningsgruppen på ideell basis under perioden februari till oktober. FRI:s ordförande var TF ordförande för LLMAB under perioden februari 2023 till januari 2024.

Blodomloppet blev en succé med 30% flera löpare än prognosen. LL:s deltagarantal låg på förväntad nivå. LL gav åter igen stora ekonomiska bidrag till Lidingös ungdomsföreningar genom deras funktionärsuppdrag.

På årsstämman för ESK<sup>3</sup> (LL äger 20%) ändrades styrmodellen och från att ha haft en arvoderad styrelse har ESK numera en styrelse bestående av de olika ägares VD/GS. ESK fick ny VD i form av Johan Grundin. Staffan Movin är ordförande.

LL genomför sitt 60:e lopp 2024. TCS är kvar som titelsponsor de kommande 3 åren. Målet under 2024 är att ha 30 000 löpare under helgen och att ha 20 000 löpare under Blodomloppet.

## 3. VERKSAMHETEN 2023

### 3.1 Kansliet

Under året har kansliet haft två anställda, Ingela Stralka 100% som kanslichef med administrativt ansvar och Jessica Falkman 75% som sportchef med ansvar för det idrottsliga innehållet i föreningen. Kansliet delar lokaler med Lidingöloppets kansli och även SOK:s anställda tränare.

### 3.1.1 Utbildningar

| UTBILDNINGAR                                     | DELTAGARE |
|--------------------------------------------------|-----------|
| Utbildning elitidtagare (jan)                    | 1 st      |
| Distriktsdomarutbildning (jan)                   | 2 st      |
| Vinnande team - föreläsning (18/3)               | 11 st     |
| Kul Friidrott (2/4 & 2/10)                       | 15 st     |
| Styrelse kickoff (20/4)                          | 12 st     |
| Ledarutbildning nya ledare SIS (27/5)            | 10 st     |
| Ledarutbildning gamla ledare SIS (30/5)          | 6 st      |
| HLR (7/6)                                        | 7 st      |
| Ledardag (11/11)                                 | 15 st     |
| Antidoping föreläsning (15/11)                   | 15 st     |
| Kropp & Knopp 12-13 år (30/10)                   | 30 st     |
| Självkänsla och självförtroende 14-15 år (30/10) | 27 st     |
| Mental Hälsa 16 år och äldre 30 november         | 51 st     |
| Friidrott 7-10 år                                | 1 st      |
| Friidrott 10-12 år                               | 1 st      |

Totalt har 204 personer deltagit på utbildningar.

### 3.1.2 Sommaridrottsskolan (SIS)

Dagläger för barn 7-12 år, vi välkomnade alla barn även de som inte är med i vår veckovisa träning under tre sommarlovsveckor. De två första och den sista på lövet. Innehållet var fokus på rörelse och att testa alla grenar.

### 3.1.3 Idrottslekis (IL)

FRI:s introduktion för 6-åringar IL hade något lägre deltagarantal än 2023, vilket betydde att knappa 60 st 6-åringar.

### 3.1.4 Friidrott i parken

Under tre tillfällen genomförde vi kom och testa friidrott på lekfull nivå i Larsbergsparken. Ett av delmålen var att marknadsföra SIS och PapriCA-loppet. Väl på plats var det många i de yngre åldrarna som deltog. Hyfsat många som kom och testa de på "hemmaplan".

### 3.1.5 Kraftmätningen

Kansliet ledde arbetet med stöd av Arrangemangskommittén. En mer detaljerad genomgång av Kraftmätningen finns i Bilaga 2.

### 3.1.6 Ledardagen

Den sedvanliga ledardagen genomfördes i november, som är en viktig del i det löpande arbetet med strategifrågor tillsammans med våra ledare. Innehållet beskrivs mer i detalj i bilaga 2.

### 3.1.7 Kompetensdagen

En utbildningskväll med fokus på att samla alla olika åldrar vid ett och samma tillfälle och passa på att ha ett mingel innan. Få alla att känna sig som en del av en stor förening. Själva föreläsningarna var inriktade på olika teman för olika åldrar.

12-13 åringar var inbjudna till *Kropp och Knopp*, två viktiga föreläsningar och samtal om vad som händer i kroppen vid puberteten, och hur det påverkar ens prestationer. Samt om vikten av att äta rätt när man idrottar och hur det påverkar ens träning.

För 14-15 åringar var det självkänsla och självförtroende som huvudtema och för 16 åringar och äldre var det viktiga ämnet mental hälsa som

<sup>3</sup> En Svensk Klassiker



diskuterades i en paneldebatt med inbjudna idrottsprofiler och även idrottspsykologer. Paneldebatten leddes av Jessica Falkman.

### 3.1.8 IFK-Galan 2023 (februari 2024)

IFK-Galan har också en bra bas för att subventionera kostnaderna och stipendierna. IFK-Galan flyttades från december till februari 2024 efter en hektisk höst. Arbetsgruppen bestod av Ingela Ottfalk, Janne Åkerblom, Andreas Movin och sportchef Jessica Falkman.

### **3.2 Friidrottsverksamheten, kommittéerna**

Beskrivs i bilaga 2.

### **3.3 Arrangemangskommittén (AK)**

Under året har ett flertal arrangemang genomförts. Under samma helg som Finnkampen genomfördes på Stockholms stadion arrangerade klubben framgångsrikt finalen av Kraftmätningen för 15-åringar. Arrangemangens utfall redovisas i bilaga 2 och bilaga 5.

### **3.4 Funktionärsarbetet**

Funktionärsgruppen har bestått av Carl Frisk, Kerstin Hvalgren och Ingela Stralka som arbetat med planering av funktionärsuppdragen. Gruppen har haft flertalet planeringsmöten och även ingått i Organisationsgruppen som är kopplade enbart till Lidingöloppetets arrangemang. Gruppen arbetar vidare med att få träningsgrupperna mer engagerade i rekryteringen av så kallade mängdfunktionärer till våra arrangemang.

### 3.6.1 Lidingöloppet

Våren inleddes med Vår milen där Friidrotten deltog med ca 40 personer. Blodomloppet på Djurgården genomfördes på två dagar den 13 och 14 juni. Förutom ett tiotal huvudfunktionärer per dag så var det inklusive förberedande arbete med nummerlappsutdelning mer än 110 funktionärer som hjälpte till. Under Lidingöloppshelgen sista helgen i september deltog över 600 personer som för Friidrottens räkning.

### 3.6.2 Övriga arrangemang

Beskrivs i bilaga 2!

### **3.7 Hållbarhetskommittén (HK)**

#### 3.7.1 Vaccinera klubben, antidoping

IFK FRI har under året fortsatt begärt in utdrag ur belastningsregistret (förnyas vartannat år) för samtliga ledare/personal som vars tidigare gått ur. En påminnelse skickades ut i februari 2023.

I början av 2023 förnyades "Vaccinera klubben" och hemsidan har uppdaterats med nya antidoping dekalerna samt korrekta kontakter och länkar.

För andra året i rad hölls en introduktionsföreläsning av Antidoping Sverige för våra aktiva från USM-ålder. IFK fortsätter att arbeta fram ett sätt som är hållbart där vi håller en föreläsning varje höst och kikar även på en uppförskningskurs på våren för de äldre om det finns behov av det.

*Under 2023 har inga dopingincidenter rapporterats.*

### 3.7.2 Jämställdhetsarbetet

Se bilaga 5, Målanalys.

### 3.7.3 Trygg förening

Arbetet 2024 har bestått av att vara tillgänglig för föreningens medlemmar. FRI har en rutin för att kunna hantera stora som små incidenter på egen hand eller med stöd av utomstående, t.ex. Lidingö stad.

Arbetet följer en handlingsplan som anpassas utifrån dignitet. Planen har en särskild gång, som omfattar åtgärder, uppföljning och rapportering. Rapporteringen är konfidentiell för att skydda alla inblandades integritet.

### **3.8 Arbetsgrupp "Marknadsföring & sponsring"**

Arbetsgruppen "Marknadsföring & sponsring" har varit mycket aktiv under året. Dock märks konjunkturläget av och svårigheten att söka nya samarbeten. Arbetsgruppen bestod av [Ingela Stralka](#) och [Ivan Sundström](#). Därtill har arbetsgrupper för olika event funnits.

### 3.8.1 "Mekanisk kommunikation"

Styrelsen och kansliet har genomfört ledar- och medlemsbrev enligt plan. Fem "PR-utskick" har genomförts där Stadshuset, lokala medier och befintliga/potentiella sponsorer fått inblick i verksamheten.

### 3.8.2 Hemsida och sociala medier (SoMe)

Hemsidan uppdateras och förfinas löpande. Funktionaliteten och möjligheterna att anpassa designen är begränsad. Vidareutveckling av "rörlig kommunikation" fortsatte 2023, men hemsidan saknar funktionaliteten.

Nyhetsflödet på hemsida och SoMe har till största del producerats av FRI:s ovärderliga [Janne Åkerblom](#). Ett stort tack från styrelsen i år igen.

Styrelsen vill påminna om att hemsidan och nyheterna [görs ideellt](#) och att FRI är beroende av att alla grupper bidrar med artiklar och bilder.

I *Medlemsbarometern 2023* framkom att många familjer upplever sig "överinformerade" (föreningar, skola, arbete, osv.). Att hitta rätt media för att nå ungdomar är en viktig utmaning för 2024.

### 3.8.3 Upphandling klubbkollektion och idrottsutrustning

2023 års viktigaste projekt har varit upphandlingen av leverantör av kläder och idrottsutrustning. Efter ett bra samarbete med Stadium kommer [Enenda AB](#) att ta över. [Craft](#) är kvar dels för ett mycket bra samarbete, dels därför att kläderna är mycket uppskattade av medlemmarna.

### 3.8.4 Sponsorer Kraftmätningen, final

Kraftmätningen var ett icke-återkommande projekt där [Blomsterlandet Lidingö](#) och <https://lidingoelektriska.se/> gick in som sponsorer.

### 3.8.5 SM-Resan 2023, senior-SM i Söderhamn

SM-Resan nådde intäktsmålet och SM i Söderhamn finansierades med stöd av sponsorer, försåg SM-deltagarna med en T-shirt (ungdomar, juniorer och veteraner) och gav därtill ett litet överskott. Arbetsgruppen för SM-sponsorer bestod av [Olof Silvander](#) och [Simon Sundström](#). På [SM-resans hemsida](#) beskrivs projektet och sponsorererna i detalj.



### 3.8.6 Fusion Camp 2023

Tack vare titelsponsorn för klubbens höstläger [Fusion Support AB](#) (Fusion Camp) genomförs.

### **3.9 Arbetsgrupp "Hemvist"**

Projektet är pausat och istället inriktat på att tillsammans med Lidingö stad finna alternativa lösningar. Detta arbete har fortlöpt under 2023 under ledning av klubbens outtröttliga eldsjäl **Markus Pfister**. Styrelsen är mycket tacksam för Markus insats under året.

### **BILAGOR**

Bilaga 1: Statistik 2023

Bilaga 2: Friidrottsåret 2023, sport, utmärkelser, stipendier, mm

Bilaga 3: Årsberättelse Lidingöloppet 2023

Bilaga 4: Sponsorer 2023

Bilaga 5: Utvärdering mål, målanalys





# STATISTIK 2023

Bilaga 1 till Årsberättelse

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>DEL I; MEDLEMSSTATISTIK</b>                  | <b>1</b>  |
| <b>1. MEDLEMMAR</b>                             | <b>2</b>  |
| 1.1 Inledning                                   | 2         |
| 1.2 Förändring 2022 - 2023                      | 2         |
| 1.3 Sommaridrottsskolan                         | 2         |
| 1.3 Idrottslekis, IL (6 år)                     | 3         |
| <b>DEL II, ANALYS AV TILLVÄXTMÅLET</b>          | <b>3</b>  |
| <b>1. TILLVÄXTMÅL OCH "MEDLEMMAR"</b>           | <b>4</b>  |
| 1.1 Bakgrund, tillväxtmål                       | 4         |
| 1.2 Felkällor                                   | 4         |
| 1.3 Konklusioner och förslag                    | 4         |
| <b>DEL III; TÄVLINGSSTATISTIK</b>               | <b>4</b>  |
| <b>1. INFALLSVINKLAR, ANSATSER / MÄTMETODER</b> | <b>4</b>  |
| 1.1 Antalet tävlande aktiva                     | 4         |
| 1.2 Antal starter                               | 5         |
| 1.3 Lidingöloppet                               | 6         |
| <b>DEL IV; KLUBBREKORD, SM, MM</b>              | <b>7</b>  |
| <b>1. PERSONLIGA REKORD (PB)</b>                | <b>7</b>  |
| 1.1 Inledning                                   | 7         |
| <b>2. KLUBBREKORD</b>                           | <b>7</b>  |
| 2.1 Inledning                                   | 7         |
| 2.2 Hur gick det 2023?                          | 7         |
| <b>3. SVERIGE TOPP-10</b>                       | <b>7</b>  |
| 4.1 Utfall 2023                                 | 9         |
| 4.4 SM-poängtagare, mm                          | 9         |
| 4.5 SM-Standaren                                | 11        |
| <b>5. VETERANVERKSAMHETEN</b>                   | <b>12</b> |
| 5.1 Inledning                                   | 12        |
| 5.2 IVSM, Uppsala                               | 12        |
| 5.3 VSM, Göteborg                               | 12        |
| 5.4 VSM Kast-femkamp, Huddinge                  | 12        |
| 5.5 Veteran DM                                  | 13        |
| <b>DEL V, LANDSLAGET</b>                        | <b>13</b> |
| <b>1. INLEDNING</b>                             | <b>13</b> |
| 1.1 Landslaget, senior                          | 13        |
| 1.2 Landslaget, ungdom & junior                 | 13        |

## DEL I; MEDLEMSSTATISTIK



## 1. MEDLEMMAR

### 1.1 Inledning

I "Styrelsens förslag till nytt tillväxtmål" ges en detaljerad förklaring kring komplexiteten med att få ut rättvisande information och jämföra innehållet över tid. Och redovisas inte närmare i denna bilaga.

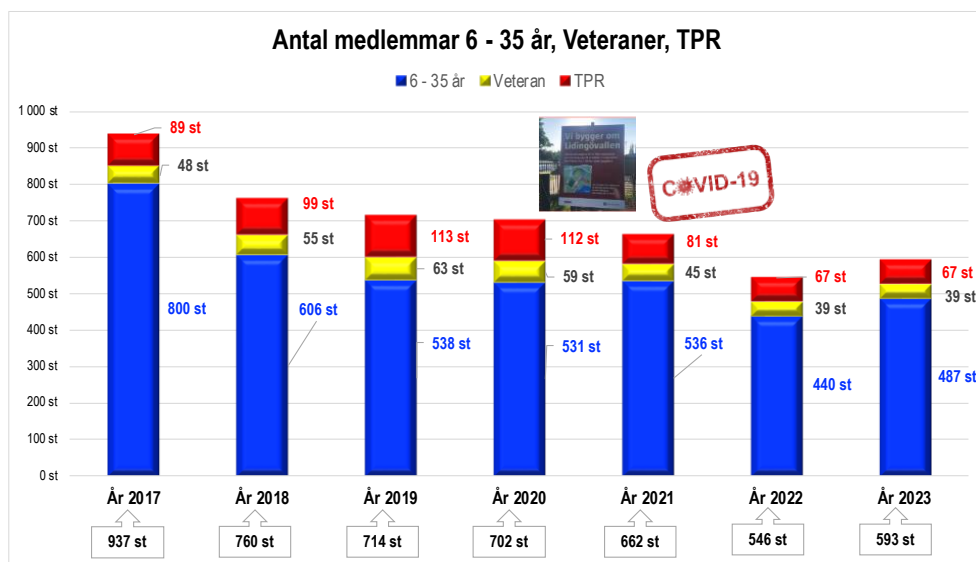
Registerkörningen mot alla medlemmar ger ett medlemsantal på 910 st (målet 900 st nått).

Redovisningen nedan bygger på "Styrelsens förslag" som i korthet skiljer sig från tidigare år på följande punkter:

- Basår för statistiken är 2017 (2015 och 2016 hanterades olika mot efterkommande år),
- Mer relevant att mäta *kärnverksamheten*, dvs. aktiva medlemmar som deltar i verksamheten,
- Statistiken för Sommaridrottsskolan är korrekt även för 2015 och 2016.
- Riktlinjerna att "nå 900 st medlemmar" baseras på ett annat upplägg och mäts inte mot nedan.

### 1.2 Förändring 2022 - 2023

- Antalet aktiva medlemmar ökar med knappa 9% mot 2022.
- Antalet 7-åringar ökade 27% (+10 aktiva) trots att ålderskullen 2016 är 6% mindre i Lidingö stad.
- Barnverksamheten har vuxit med 17% (+40 aktiva)



Övriga medlemsgrupper:

- 9 st "hedersmedlem" (+/- 0)
- 31 st "Ständiga medlem" (+/- 0)
- 95 st "Ledare" (+/- 0)
- 107 st "Stödmedlem" (+/- 0)

Not. Förändringar i åldersintervallen påverkas av att olika stora årskullar flyttar mellan åldersintervallen

Ålderskullarnas storlek på Lidingö styr möjligheten att rekrytera barn (fr.a. 6–10 åringar). 2017 så fanns det t.ex. ca 3 500 st 6–10-åringar på Lidingö. 2023 är motsvarande siffra ca 3 100 st.

### 1.3 Sommaridrottsskolan

FRI:s sommarläger, Sommaridrottsskolan (SIS) samlar klubbens och Lidingös 7–13-åringar (medlemmar och barn utifrån tillsammans). SIS är också en "tränarutbildning" och ett uppskattat sommarjobb. FRI utvärderar SIS årligen.

Toppåret 2016 hade SIS 527 deltagare och har sedan dess minskat varje år, trots att SIS genomgående fått mycket goda omdömen i uppföljningen.

Det finns omständigheter som inte varit till SIS fördel. Renoveringen av Lidingövallen gjorde att SIS var utspridd. Även om vi gjorde det bästa av situationen så är "SIS på Vallen bättre".



Covid kan delvis ha förändrat familjernas beteende där sommarläger väljs bort (eller begränsas till färre) till förmån för resor, landstället, e.d. Världsläget och dess påverkan på familjernas ekonomier kan vara en annan faktor.

En djuplodande analys behöver göras och dessutom behöver SIS inkluderas som en egen del i tillväxtmålet.

### Sommaridrottsskolan (2015 - 2023)



### 1.3 Idrottslekis, IL (6 år)

IL:s deltagarantal var 56 st, dvs. i princip oförändrat (-5 st) mot 2022.

IL utvecklades 2019 med planen att lanseras till våren 2020. Målet med IL är att ge 6-åringarna en lustfylld första kontakt med organiserad idrott och FRI. Målet var även att skapa kontakt med familjerna som ska bli nästkommande års barngrupper.

Kontakten med föräldrarna skulle ske genom att erbjuda gratis träning för föräldrarna medan barnen tränar/lekar. Planen var att engagera TPR, som samtidigt hade chansen att "värva" fler till sin verksamhet. Aktiviteten i sig underlättar att hitta motiverade tränare/ledare bland föräldrarna.

Pandemin hindrade FRI från träning med föräldrarna och egentligen har IL övervintrat genom pandemin. Ett omtag bör göras på den idén, som är unik för alla föreningar på Lidingö och borde ge stor potential för IL. Målet är att göra planeringen under 2024 och införande sker 2025.

## DEL II, ANALYS AV TILLVÄXTMÅLET



## 1. TILLVÄXTMÅL OCH "MEDLEMMAR"

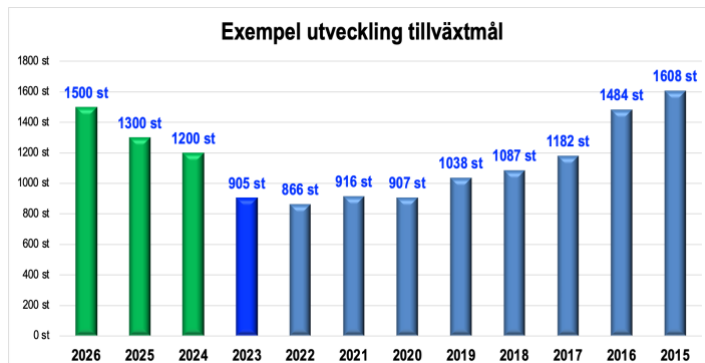
### 1.1 Bakgrund, tillväxtmål

Tillväxtmålet från årsmötet 2022 byggde på uppskattade medlemsantal 2015/2016 (ca 1500 st).

På årsmötet 2023 återkopplade styrelsen att antalen 2015/2016 måste, för att vara basår för tillväxtmål, valideras. Även relevans och syfte samt flaskhalsar, kapacitet och resursbehov behövde ses över.

Riktlinjen för 2023 sattes till att nå 900 medlemmar.

Diagrammet t.h. beskriver "utgångsmålet" utifrån 2023.



### 1.2 Felkällor

Det finns fallgropar i analys av medlemsregister generellt sett. Nedan punktas några som styrelsen vill framhålla när det gäller SportAdmin, som togs i bruk 2015.

- Tillförlitlighet i rapportkörningarna utan en rapportgenerator – jämför vi samma saker över tid?
- Definition av vad som betraktas "medlem" (hur generöst individer registrerats i SportAdmin över tid),
- Rapportgenerator saknas och att utreda om data jämförbar över tid, effekter av familjemedlemsskap, osv.
- E.o. omständigheter, som t.ex. insatsen för ensamkommande flyktingar med Lidingöloppet (2015–2016),
- Relevans i att sätta mål för "alla medlemmar"?

### 1.3 Konklusioner och förslag

Resultatet presenteras tillsammans med "Styrelsens förslag till nytt tillväxtmål" (årsmöteshandling, hemsidan).

## DEL III; TÄVLINGSSTATISTIK

Statistiken nedan tas från Friidrottsförbundets statistiktjänst, som har data fr.om. 2020 för aktiva 12 år och äldre. När man jämför är det viktigt att ha med sig när man jämför är att åldersgrupper, flyttar mellan intervaller.

### 1. INFALLSVINKLAR, ANSATSER / MÄTMETODER

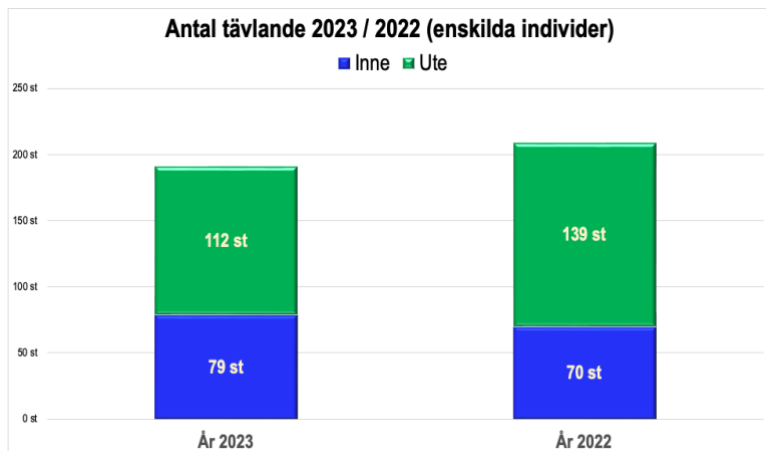
#### 1.1 Antalet tävlande aktiva

Diagrammet visa antalet individer (enskilda aktiva) fördelat på inomhus och utomhus.

Antalet tävlande har minskat, vilket har att göra med en satsning på veteran-DM (+12 veteraner 2022) samt en tävlingsaktivitet för F/P12-13 på initiativ av ledarna (+24 ungdomar 2022).

Det har tävlats mycket i de yngre åldrarna, men det finns tävlingsstatistik först från 12/13 år.



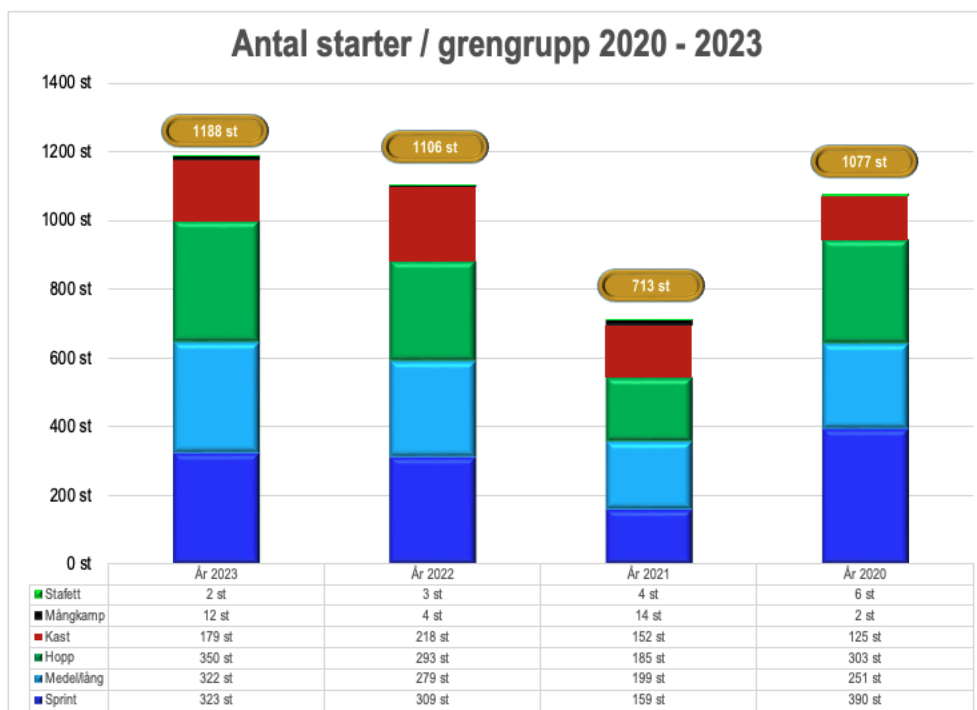


*Notera att man inte kan addera "inne och ute" eftersom de som tävlar inomhus också tävlar utomhus.*

## 1.2 Antal starter

Ett annat sätt att mäta tävlandet (exkl. 11 år och yngre) att mäta antalet starter som gjorts under säsongen. Generellt så blir det fler "starter" på sprinters. Varje heat räknas som en start (försök + semi + final = 3 starter). I mångkamp räknas varje gren som en start plus att mångkampen är en start i sig. Syftet är inte att nå 100% mäta på samma sätt över tid.

Trots att färre aktiva tävlade så har de gjort fler starter än 2023. Det är roligt att intresset för att tävla ökar och i och med att antalet medlemmar och att många tävlar drar till viss del med sig dem som tvekar. Det skapas en kultur i gruppen som smittar.



Det är ett spännande år med många internationella mästerskap med, bl.a. ett veteran-VM i Göteborg, som troligen för med sig tävlande där. Dessutom ett IVM, ett OS, ett VM, ett UEM, ett JVM och ett NM med kvalresultat och ranking poäng att tävla för!

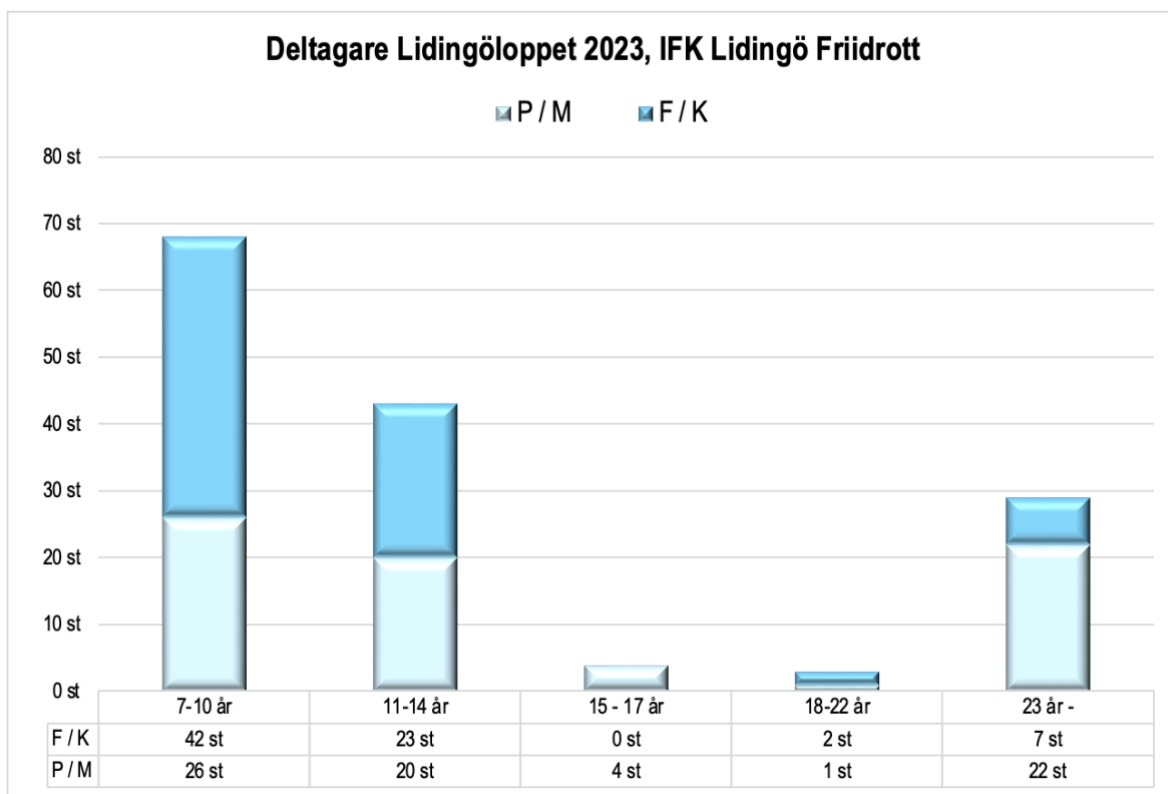
### 1.3 Lidingöloppet

FRI:s möjligheter att tävla på Lidingöloppet begränsas till viss del av att medlemmarna är funktionärer under loppet. Våra elitlöpare har i regel precis avslutat sin arenasäsong och är ofta slitna vid Lidingöloppshelgen. Ändå så är vi flitiga i så gott som alla klasser, som ni ser nedan. Roligt att ha lite koll på vår delägare, som också är flitiga löpare trots en stor uppgift samma helg. Tabellen nedan är från Lidingöloppets system:

| KLUBB                            | Totalt        | LL 30K        | Lilla LL        | Knatteloppet        | LL 15K        | Rosa Bandet        | L-Ö-ruset/-rullet        | Lidingö 5:an        | LL JUN/VET        |
|----------------------------------|---------------|---------------|-----------------|---------------------|---------------|--------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|
| IFK Lidingö Friidrott            | 183 st        | 17 st         | 122 st          | 26 st               | 6 st          | 5 st               | 0 st                     | 0 st                | 7 st              |
| IFK Lidingö SOK                  | 62 st         | 9 st          | 24 st           | 13 st               | 3 st          | 11 st              | 0 st                     | 0 st                | 2 st              |
| <b>BUBBLARE</b>                  | <b>Totalt</b> | <b>LL 30K</b> | <b>Lilla LL</b> | <b>Knatteloppet</b> | <b>LL 15K</b> | <b>Rosa Bandet</b> | <b>L-Ö-ruset/-rullet</b> | <b>Lidingö 5:an</b> | <b>LL JUN/VET</b> |
| Bara IFK Lidingö (oklart vilket) | 91 st         | 8 st          | 65 st           | 9 st                | 4 st          | 4 st               | 0 st                     | 0 st                | 1 st              |
| Bara Lidingö (utan klubb)        | 1941 st       | 284 st        | 709 st          | 527 st              | 231 st        | 144 st             | 0 st                     | 23 st               | 23 st             |

Bubblarna "Bara IFK Lidingö" kan vara löpare som är med i flera IFK-föreningar på Ön eller så har man bara slarvat med att skriva in hela klubbnamnet. Gruppen "Lidingö" är intressant eftersom den gissningsvis innehåller löpintresserade lidingöbor, utan klubbtilhörighet. Kan vara en bra rekryteringsbas för FRI och SOK.

Saxat ur resultatsidans sökning på IFK Lidingö Friidrott såg ut såhär:



## DEL IV; KLUBBREKORD, SM, MM

Statistiken nedan tas från Friidrottsförbundets statistiktjänst, som har data fr.om. 2020 för aktiva 12 år och äldre.

### 1. PERSONLIGA REKORD (PB)

#### 1.1 Inledning

Att slå sitt PB är att konstatera att man utvecklas och som tränare får man ett kvitto på att den träningsupplägget ger resultat. Oavsett nivå så är ett PB lika roligt för den aktive – att överträffa sig själv!

Att få fram siffran för antalet PB görs manuellt med Friidrottsförbundets statistiktjänst. Antalet PB 7–11 år antas vara lika många som de äldre, vilket får anses som en försiktig bedömning. De PB som antas ha slagits är sannolikt fler. Lägg där till att våra veteraner också har slagit massor av PB, som är svårare att ha under kontroll pga. alla olika klasser. [Se veteranstatistik här!](#)

#### 1.2 Utfall

Som nämnts på flera håll i årsberättelsen så bedöms antalet PB uppgå till 960 st vilket är fler än antalet aktiva i klubben. Det betyder att den friidrottsutbildnings som bedrivs i klubben ger utveckling.

### 2. KLUBBREKORD

#### 2.1 Inledning

FRI har lång tradition och genom åren har aktiva på absolut högsta internationella varit i föreningens verksamhet. Det betyder att det är mycket meriterande att slå klubbrekord i FRI, särskilt på seniornivå.

#### 2.2 Hur gick det 2023?

Det tävlas mindre inomhus, vilket betyder att färre klubbrekord slås inomhus, vilket var fallet även 2023. Det är extra roligt att det slagits klubbrekord inom alla grengrupper förutom mångkamp. Detaljer finns i bilaga 1 (statistik).

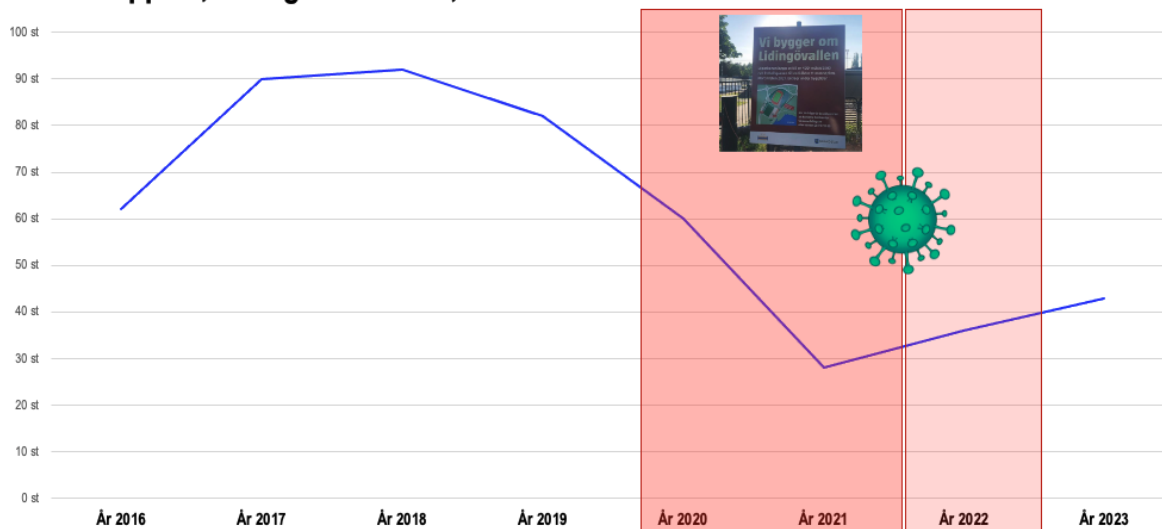
[Länk till hemsidans statistikavdelning](#)

### 3. SVERIGE TOPP-10

Ett sätt att mäta "konkurrenskraft" är antalet topp-10 rankade FRI har i Sverigestatistiken. Att mäta så är ett sätt att mäta resultat över hela säsongen och är kanske mer rättvisande än SM-Pokalen. Däremot rymmer man inte terränglöpningen i denna modell. 2023 hade FRI 43 st topp-10 mot 2022 då antalet var 36 st (rekordåret 2018 hade FRI 92 st).

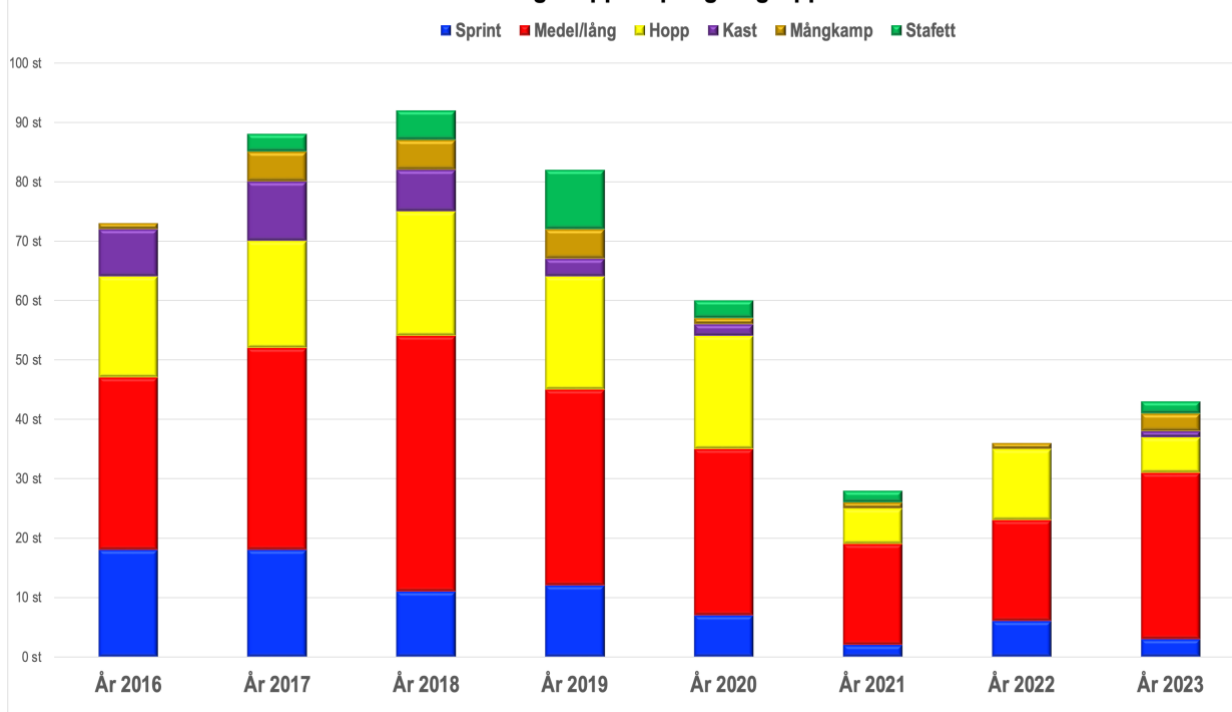


## Antal topp-10, Sverigestatistiken, 2016-2023



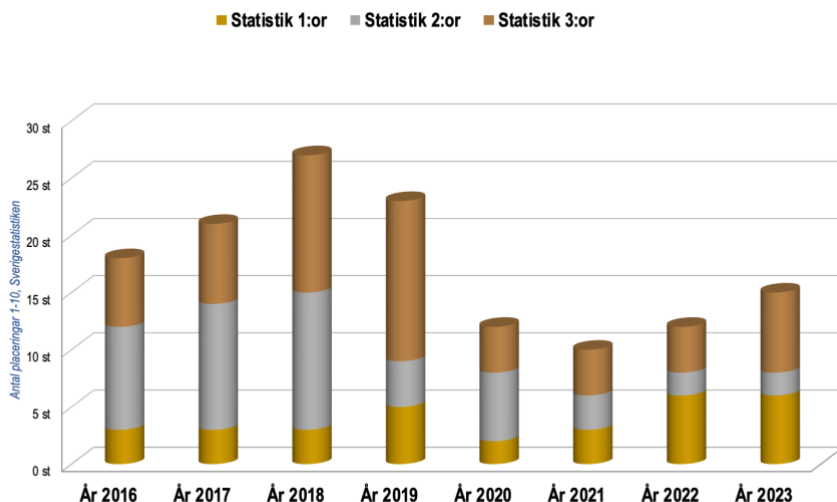
Fördelat per grengrupp har utfallet genomgående legat med tyngdpunkten på medel-/ långdistans och hopp. Förutom "tradition" så har antalet aktiva som tävlar i respektive grengrupp betydelse. Ungdomssatsningen på kast och med två duktiga spjuttjejer (Caroline & Tove) som förebilder så finns det goda förutsättningar att lyfta grengruppen över tid. Resultatet av sprintsatsningen blir också intressant att följa.

## FRI Sverige topp-10 per grengrupp



Tittar man på "spetsen" så har antalet topp-3-placerade IFK:are ökat från 12 st 2022 till 15 st 2023 fördelat på 8 st aktiva och ett stafettlag (P15 3x800m). Antalet 1:or tangerade 2022 års rekord på 6 st. Att 2018 blev bra eftersom FRI hade en större "bred breddelit" gjorde spetsen spetsigare. Stora grupper där många tävlar lyfter alla!

### Topp-3 placeringar Sverigestatistik



#### 4. SM-Pokalen 2023

SM-pokalen i sin nuvarande form är från 2018 och korar årets bästa SM-förening över hela SM-året. Placeringarna 1–6 ger poäng: 7, 5, 4, 3, 2, 1. Poängen är *viktad*, seniorer 100%, J19–J22 år 75%, U17 år 50% och U15/U16 25% av poängen.

##### 4.1 Utfall 2023

FRI gjorde ett mycket bra SM-år och har tagit ett stort kliv uppåt i SM-pokalen:

- En liten trupp till ISM tog fler SM-poäng (och medaljer) än vad en bredare trupp normalt gör.
- Ett succéartat SM terräng av fr.a. klubbens ungdomar
- Slitvargar som Alice L. E. och Anton H. H. som tar poäng i tre olika SM 2023.
- Pålitliga aktiva som så gott som alltid levererar, som t.ex. Simon S som tog sitt femte raka SM-guld 2023
- Kollektivet: Fler SM-startar ökar möjligheterna att ta mer SM-poäng

FRI klättrade från 28:a till en delad 20:e plats med Danderyds SK (målet var topp-25). De blåmarkerade celler ovan motsvarar de tävlingsklasser där FRI inte tagit poäng i för respektive år. FRI nollade i fyra klasser 2023. Rekordåret 2018 tog FRI poäng i alla klasser. Ett rimligt långsiktigt mål som adderas i Verksamhetsplanen.

### SM-pokalen 2018 - 2023

Reviderad den 29 oktober 2023 (säsongen 2022/23)

|      | SUMMERING SM-POÄNG |        |        |        | SENIOR |        | JUNIOR |       |        |       | UNGDOM |        |        |       |        |       |                  |  | 12 klasser |
|------|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|------------------|--|------------|
|      | TOTALT             | Senior | Junior | Ungdom | M      | K      | M22    | K22   | P19    | F19   | P17    | F17    | P16    | F16   | P15    | F15   | Kvot poäng-klass |  |            |
| 2018 | 130,25p            | 56,00p | 48,75p | 25,50p | 27,00p | 29,00p | 36,75p | 2,25p | 5,25p  | 4,50p | 0,50p  | 2,50p  | 13,50p | 2,75p | 2,75p  | 3,50p | 100%             |  |            |
| 2019 | 121,50p            | 41,00p | 37,50p | 43,00p | 24,00p | 17,00p | 29,25p | 6,00p | 2,25p  | 0,00p | 23,50p | 11,00p | 2,50p  |       |        | 6,00p | 83%              |  |            |
| 2020 | 63,88p             | 15,00p | 31,50p | 17,38p | 15,00p |        | 7,50p  | 6,00p | 15,75p | 2,25p |        | 5,25p  | 0,00p  | 5,00p | 5,63p  | 1,50p | 83%              |  |            |
| 2021 | 46,50p             | 17,00p | 21,75p | 7,75p  | 17,00p |        | 10,50p | 3,75p | 5,25p  | 2,25p |        |        | 2,50p  |       | 5,25p  |       | 42%              |  |            |
| 2022 | 44,25p             | 19,00p | 3,75p  | 21,50p | 13,00p | 6,00p  |        | 3,75p |        |       | 5,50p  | 9,00p  | 7,00p  |       |        |       | 50%              |  |            |
| 2023 | 55,50p             | 21,50p | 15,00p | 19,00p | 14,00p | 7,50p  | 3,00p  | 0,00p | 3,75p  | 8,25p | 8,25p  |        |        |       | 10,50p | 0,25p | 75%              |  |            |

#### 4.4 SM-poängtagare, mm

Årets poäng-drottning är Alice Lindgren-Engelblom, följt av Simon Sundström och Fredrick Ekholm.



## Bilaga 1: Statistik 2023

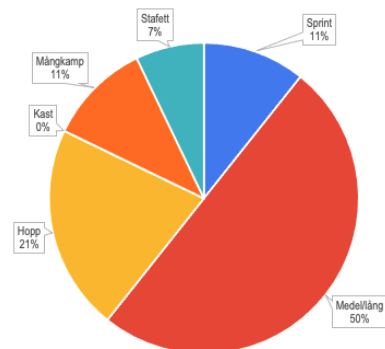
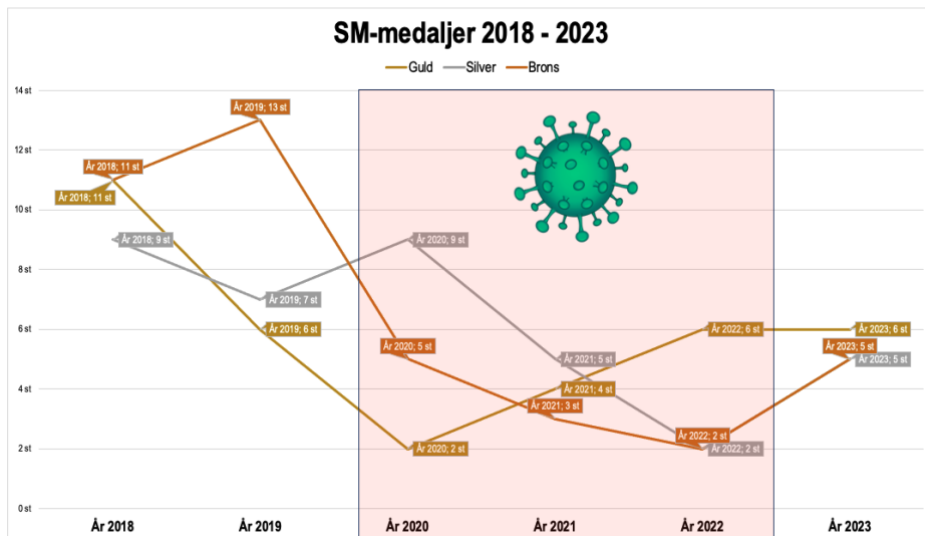
Poängfördelningen viktas utifrån tanken att konkurrensen på seniornivå hårdare. Klasserna U15/U16 får 25% av varje in tjänad SM-poäng, U17 får 50% och J19/J22 får 75%.

70% av poängen togs av M/P och ca 30% av K/F. Medel/lång och hopp stod tillsammans för drygt 70% av de poänggivande starterna.

Medaljmässigt når FRI samma antal som 2020 (pandemåret där alla SM genomfördes).

|                            | Mästerskap   | Gren          | Klass | Placering | Poäng |
|----------------------------|--------------|---------------|-------|-----------|-------|
| Simon Sundström            | SM           | 3000 m hinder | M     | 1         | 7,00p |
| Karl Ottfalk               | SM terräng   | 4 km          | P17   | 1         | 3,50p |
| Lag, terräng               | SM terräng   | Lag           | P17   | 1         | 3,50p |
| Sebastian Lörstad          | SM terräng   | 4 km          | P15   | 1         | 1,75p |
| Lag, stafett               | SM stafett   | 3x800 m       | P15   | 1         | 1,75p |
| Sebastian Lörstad          | JSM19-USM15  | 2000 m        | P15   | 1         | 1,75p |
| Alice Lindgren-Engelblom   | JSM19-USM15  | Längd         | F19   | 2         | 3,75p |
| Jonas Atlasi               | SM terräng   | 4 km          | P15   | 2         | 1,25p |
| Jonas Atlasi               | JSM19-USM15  | 1500 m hinder | P15   | 2         | 1,25p |
| Fredrick Ekholm            | ISM          | 60 m häck     | M     | 3         | 4,00p |
| Johanna Hellman            | ISM          | Stav          | K     | 3         | 3,50p |
| Jacob Klinth               | IJSM-IUSM17  | 1500 m        | M22   | 3         | 3,00p |
| Sebastian Lörstad          | JSM19-USM15  | 800 m         | P15   | 3         | 1,00p |
| Jonas Atlasi               | JSM19-USM15  | 2000 m        | P15   | 3         | 1,00p |
| Alice Lindgren-Engelblom   | ISM mångkamp | Femkamp       | F19   | 4         | 2,25p |
| Anton Hellstrand-Helleberg | IJSM-IUSM17  | Höjd          | P19   | 4         | 1,50p |
| Simon Johannesson          | IJSM-IUSM17  | Höjd          | P17   | 4         | 1,25p |
| Sebastian Stagh            | JSM19-USM15  | 2000 m        | P15   | 4         | 0,75p |
| Lag, stafett               | SM stafett   | 3x1500 m      | K     | 5         | 2,00p |
| Linda Skantze              | ISM          | Höjd          | K     | 5         | 2,00p |
| Anton Hellstrand-Helleberg | JSM19-USM15  | Höjd          | P19   | 5         | 1,50p |
| Alice Lindgren-Engelblom   | JSM19-USM15  | 100 m häck    | F19   | 5         | 1,50p |
| Axel Alness-Borg           | ISM          | 800 m         | M     | 6         | 1,00p |
| Olof Silvander             | ISM          | 1500 m        | M     | 6         | 1,00p |
| Fredrick Ekholm            | ISM mångkamp | Sjukamp       | M     | 6         | 1,00p |
| Alice Lindgren-Engelblom   | IJSM-IUSM17  | 60 m häck     | F19   | 6         | 0,75p |
| Anton Hellstrand-Helleberg | ISM mångkamp | Sjukamp       | P19   | 6         | 0,75p |
| Leah Palmblad              | JSM19-USM15  | 1500 m hinder | F15   | 6         | 0,25p |





#### 4.4 SM-startar

Grundläggande för att kunna ta SM-poäng är att FRI har aktiva som tävlar i USM/JSM/SM. Det finns potential i att öka antalet tävlande i SM, men det finns också en budget att ta hänsyn till.

*Att tävla i ett SM är en upplevelse och ett ovärderligt tillfälle att socialt umgås med sina klubbkompisar. Detta handlar om att bygga klubbgemenskap inte bara om statistik och att klubben ska placera sig högt i SM-pokalen!*

|            | SM-startar totalt alla klasser |       |       |       |        |       |
|------------|--------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|
|            | 2023                           | 2022  | 2021  | 2020  | 2019   | 2018  |
| SM inomhus | 14 st                          | 12 st | 1 st  | 22 st | 25 st  | 27 st |
| SM stafett | 3 lag                          | 0 lag | 4 lag | 4 lag | 11 lag | 6 lag |
| SM utomhus | 21 st                          | 23 st | 29 st | 32 st | 41 st  | 43 st |
| SM terräng | 8 st                           | 10 st | 7 st  | 9 st  | 10 st  | 11 st |
|            | 46 st                          | 45 st | 41 st | 67 st | 87 st  | 87 st |

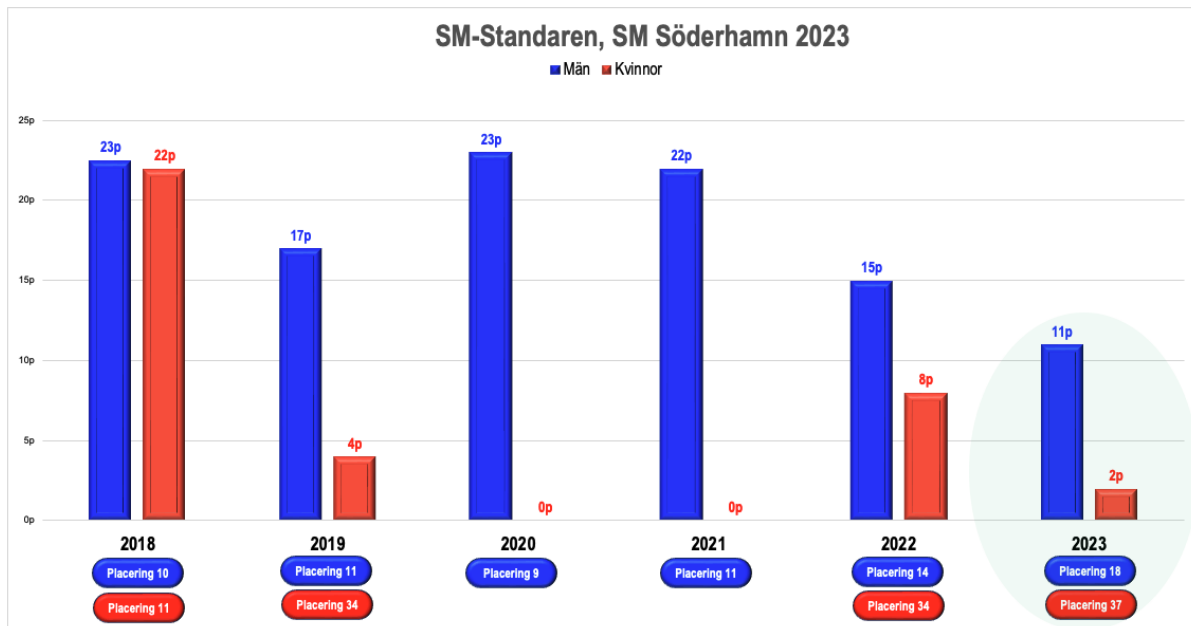
#### 4.5 SM-Standaren

SM-Standaren är en klubbävling där bästa SM-klubb vid utomhus-SM för seniorer. Det finns en klass för män och en klass för kvinnor. Platserna 1 – 7 ger poäng. Det nya poängsystemet togs i bruk 2018.

Utifrån Standaren hade FRI inte något flyt i år med lite sjukdom och oturliga skador just före tävlingshelgen gjorde att vi inte kunde matcha 2022. Det ska tilläggas att FRI inte har något fokus på Standaren och inte har några resultatmål för den.

En slutsats, som är viktig att arbeta vidare med är att FRI har för få kvinnor, som deltagit. 2023 handlade detta delvis om några olyckliga skador.





## 5. VETERANVERKSAMHETEN

### 5.1 Inledning

Veteranerna tävlar i många klasser och många grenar per mästerskap. Nedan samlas SM-statistik samt DM-statistik för 2023.

[Se veteranstatistik här!](#)

### 5.2 IVSM, Uppsala

| Klass | Gren    | Medaljör          | Valör  |
|-------|---------|-------------------|--------|
| M80   | 60m     | Anthony Threacher | Silver |
| M80   | 200m    | Anthony Threacher | Guld   |
| M80   | 400m    | Anthony Threacher | Silver |
| M80   | Längd   | Anthony Threacher | Guld   |
| M80   | Tresteg | Anthony Threacher | Guld   |
| M85   | 60m     | Ingvar Lindqvist  | Silver |
| M85   | Kula    | Ingvar Lindqvist  | Silver |
| M85   | Vikt    | Ingvar Lindqvist  | Guld   |

### 5.3 VSM, Göteborg

| Klass | Gren   | Medaljör         | Valör  |
|-------|--------|------------------|--------|
| M85   | Kula   | Ingvar Lindqvist | Guld   |
| M85   | Diskus | Ingvar Lindqvist | Guld   |
| M85   | Slägga | Ingvar Lindqvist | Guld   |
| M85   | Spjut  | Ingvar Lindqvist | Silver |
| M85   | Vikt   | Ingvar Lindqvist | Guld   |
| K45   | Kula   | Lena Björk       | Silver |
| K45   | Diskus | Lena Björk       | Guld   |

### 5.4 VSM Kast-femkamp, Huddinge

| Klass | Gren | Medaljör | Valör |
|-------|------|----------|-------|
|-------|------|----------|-------|



|     |  |                  |        |
|-----|--|------------------|--------|
| M85 |  | Ingvar Lindqvist | Silver |
|-----|--|------------------|--------|

## 5.5 Veteran DM

### Veteran DM utomhus Gotland och Stockholm - Tumba

| Klass | Gren        | Aktiv                 | Plac.  | Deltagare |
|-------|-------------|-----------------------|--------|-----------|
| M40   | Spjut 800g  | Fredrik Lundström -82 | 1      | 2 st      |
| M55   | 1500m       | Roland Lycksell -64   | 2      | 3 st      |
| M55   | 5000m       | Kenneth Gysing -57    | 3      | 3 st      |
| M60   | Höjd        | Jan Engman -61        | 1      | 1 st      |
| M60   | Längd       | Jan Engman -61        | 2      | 2 st      |
| M60   | Tresteg     | Jan Engman -61        | 1      | 1 st      |
| M60   | Kula 5kg    | Jan Engman -61        | 5      | 5 st      |
| M60   | Spjut 600g  | Jan Engman -61        | 2      | 3 st      |
| M70   | Diskus 1kg  | Kjell Andersson -50   | 2      | 2 st      |
| M70   | Slägg 4kg   | Kjell Andersson -50   | 2      | 2 st      |
| M80   | 100m        | Bengt O hallberg -43  | 1      | 2 st      |
| M80   | 100m        | Ingvar Lindqvist -38  | 2      | 2 st      |
| M80   | 200m        | Bengt O hallberg -43  | 2      | 3 st      |
| M80   | Tresteg     | Bengt O hallberg -43  | 1      | 1 st      |
| M85   | Kula 3kg    | Ingvar Lindqvist -38  | 1      | 1 st      |
| M85   | Diskus 1kg  | Ingvar Lindqvist -38  | 2      | 2 st      |
| M85   | Slägg 3kg   | Ingvar Lindqvist -38  | Rityta | 1 st      |
| M85   | Spjut 400g  | Ingvar Lindqvist -38  | 1      | 1 st      |
| M85   | Vikt 5,45kg | Ingvar Lindqvist -38  | 1      | 1 st      |
| K45   | Diskus 1kg  | Lena Björk -76        | 1      | 2 st      |

### Veteran-DM inomhus Gotland och Stockholm - Sättra

| Klass | Gren        | Aktiv                        | Plac. | Deltagare |
|-------|-------------|------------------------------|-------|-----------|
| M50   | 200m        | Anders Folkesson Ejendal -68 | 3     | 6 st      |
| M60   | 60m         | Magnus Angerfelt -61         | 3     | 7 st      |
| M75   | 60m         | Anthony Treacher -39         | 1     | 5 st      |
| M75   | 60m         | Thomas Lindberg -46          | 2     | 5 st      |
| M75   | 200m        | Anthony Treacher -39         | 1     | 1 st      |
| M75   | Stav        | Thomas Lindberg -46          | 1     | 2 st      |
| M75   | Längd       | Thomas Lindberg -46          | 1     | 1 st      |
| M75   | Kula 4kg    | Thomas Lindberg -46          | 2     | 2 st      |
| M80   | Längd       | Anthony Treacher -39         | 1     | 1 st      |
| M80   | Kula 3kg    | Ingvar Lindqvist -38         | 1     | 1 st      |
| M80   | Vikt 5,45kg | Ingvar Lindqvist -38         | 1     | 1 st      |
| K35   | 200m        | Martina Gidlöf -74           | 2     | 4 st      |
| K40   | 800m        | Nina Willén Holgersson -67   | 2     | 2 st      |
| K55   | 1500m       | Nina Willén Holgersson -67   | 5     | 6 st      |

### Resultat "Öppna Terräng-DM för Gotland-Stockholm"

| Klass | Gren        | Aktiv                      | Plac. |
|-------|-------------|----------------------------|-------|
| M65   | Terräng 4km | Kenneth Gysing -57         | 1     |
| M45   | Terräng 4km | Daniel Nilsson -74         | 2     |
| K55   | Terräng 4km | Nina Willén Holgersson -67 | 2     |

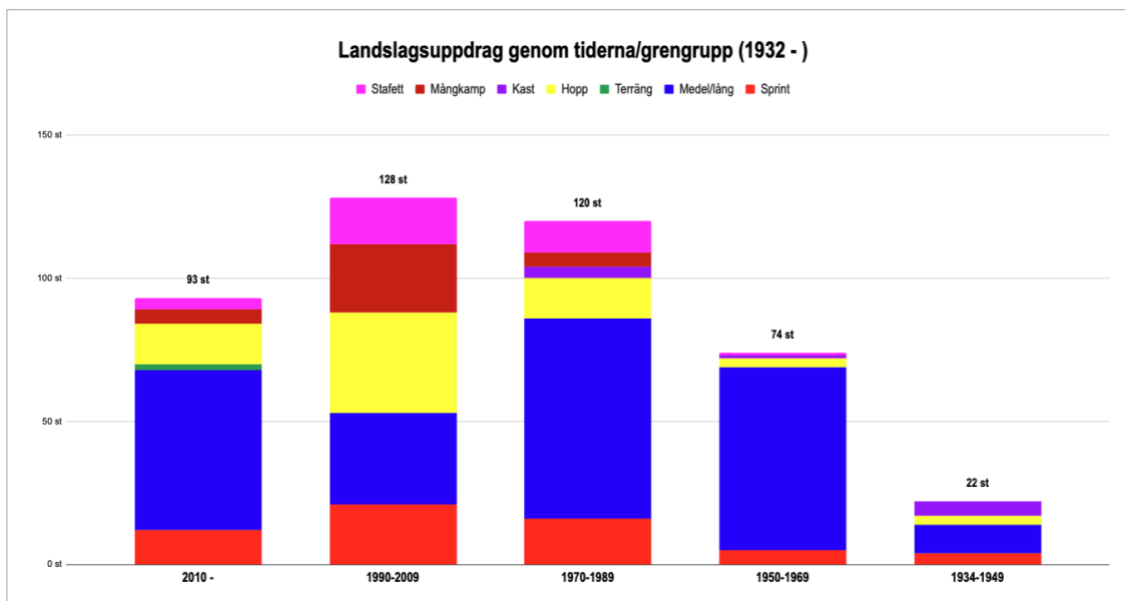
## DEL V, LANDSLAGET

### 1. INLEDNING

Landslagsuppdragen beskrivs utförligt i Bilaga 2 och nedan berörs FRI:s landslagsstatistik.

#### 1.1 Landslaget, senior

Under 2023 hade FRI fem landslagsuppdrag där Simon Sundström stod för fyra av dessa och Olof Silvander för ett.



#### 1.2 Landslaget, ungdom & junior

17-åriga Kalle Ottfalk stod för samtliga fem landslagsuppdrag och dessa axlade han i P19, dvs. en klass ovanför sin egen.



## Landslagsuppdrag genom tiderna/grengrupp (ungdom & junior)





# FRIIDROTTSÅRET 2023

Bilaga II till årsberättelse 2023

## 1. INLEDNING

*Man ska inte förväxla tidig biologiska utveckling med talang och spä barn/ungdoma en lysande framtid som idrottare. Att fysiskt utvecklas tidigt betyder inte att man utvecklats i samma takt mentalt. Det är lätt att, i ren välmening, skapa prestationsångest hos barn/ungdomar. Styrelsen vill betona vikten av att tona ned resultat och prestationer för aktiva före SM-åldern (15 år).*

## 2. ÖVERGRIPANDE SPORTSLIGA MÅL

FRI:s övergripande mål är att "alla ska slå sitt PB under året". Målet bygger på individuell utveckling (att träning ger resultat) och därför kan mätas individuellt oavsett nivå. 2023 slogs ca 960 PB. 16 av dessa var klubbrekord. **GRATTIS!!!**

Se även bilaga 1 och bilaga 5.

## 3. VÅR IDROTSMILJÖ

### 3.1 Hallar, barngruppernas träning vintertid

*Sedan årsmötet 2023 har ingen ny idrottshall byggts som FRI har tillgång till på Lidingö.*

Lidingö stads fördelningsprinciper av hallar vintertid bygger på det antal timmar som bokas över hela året. Idrotter som är utomhus halva året diskrimineras under vintern. Oftast tilldelas hallar på helgen då barnens inomhustävlingar är.

FRI och IFK Lidingö Fotboll (FK) har tillsammans ca 4 000 aktiva/spelare. Många barn deltar i bådas klubbarna och med helgtider kan det bli två träningar, en match och en friidrottstävling för barnen.

Båda klubbarna förlorar barn eller har barn som väljer idrott alldeles för tidigt pga. detta. Relationen till idrott vintertid blir allt utom lustfylld. Från en stillasittande vecka till "för mycket" på helgen.

*Är du intresserad av att stötta föreningen i hallfrågan? Brinner du för barns möjligheter att friidrotta 12 månader om året? Hör av dig till kansliet, [ifk@lidingofri.se](mailto:ifk@lidingofri.se).*

### 3.2 Moment 22, Bosön – Lidingö stad

Lidingö stad har ingen multiarena utan hänvisar FRI till Bosön. Bosöns fokus är elitidrott och inte föreningslivet på Lidingö.

Paradoxen slår hårt mot ungdoms- och breddidrotten på Ön. Många aktiva kan inte eller vill inte ta den höga kostnaden när kommersiella alternativ är mycket billigare. Skattefinansierade Bosöns drift borde rimligen värna om ungdoms-/ breddidrotten?

Viktigt att tillägga är att Bosön, trots protester, tagit bort eller försämrat för vissa grenar (t.ex. hänvisas stavhopp till andra anläggningar). "Inne ute-föreningarna" på Lidingö och Lidingö stad behöver snarast finna lösningar för idrottens förutsättningar att bedriva verksamhet vintertid.

### 3.3 Lidingövallen

Vår, sommar och höst blomstrar verksamheten på nyrenoverade Lidingövallen och i spåren runt om vår fantastiska ö. Klubben saknar dock ett hemvist att samlas kring.

Projekt hemvist är pausat, men arbetet pågår bakom kulisserna tillsammans med färdigställandet byggnationen av läktare och måltorn.

De tävlingar som hittills genomförts har fungerat eftersom FRI har haft tur med vädret. Eltidssekreteriat och tävlingsledning har kunnat hålla till utomhus. Situationen är akut eftersom FRI inte kan styra vädret. Risken är annars att FRI måste ställa in arrangemang utan ett måltorn.

## 3.4 Tränare och ledare

Att vara tränare/ledare ska vara ett lustfyllt hedersuppdrag där man får möjlighet att utvecklas med sina aktiva. Tyvärr drar ledare/tränare ofta ett för tungt lass, som lite grusar glädjen i uppdraget. Det behövs mer stöd från alla anhöriga runt grupperna. Alla kan göra något.

## 3.5 Friidrottsföräldrar

Att vara friidrottsförälder är väldigt roligt där man är med på resan hela vägen. Man kommer mycket nära sitt barns idrottande och lär också känna träningskamraterna och deras föräldrar.

## 3.6 Sportchefen leder den sportsliga verksamheten

Sportchefen har lett det sportsliga arbetet tillsammans med tränare och ledare. Sportchefen har ansvarat för alla SM (uttagningar, anmälningar, bokningar, resplaner, mm). FRI har en generös hållning till vilka som får delta på mästerskap och under 2023 har alla som velat kunnat delta.

Sportchefen ansvarar för att elitstöd och elittränarsättningar fördelas rättvist (se Tävlingspolicys) och har genomfört avtalsskrivningar och förhandlingar med aktiva och tränare under hösten.

## 4. DAGLIGA VERKSAMHETEN

Den dagliga verksamheten leds av kansliet, som stöttar verksamheten administrativt och sportsligt.

### 4.1 Barnverksamheten 2023, BK (7 – 10 år)

Under 2023 tillkom två nya träningsgrupper för barn födda 2016 (start i januari respektive april). I slutet av 2023 formerades en 2017-grupp, som börjar i januari 2024. Nu ingår det totalt sju träningsgrupper under BK och det finns i skrivande stund möjlighet att fylla på med ytterligare barn i träningsgrupperna. Inför utomhussäsongen 2024 kommer det därför att genomföras en rekryteringsrunda med målet att fylla upp alla träningsgrupper och kanske även skapa ytterligare någon barngrupp.

BK har under 2023 pratat om vikten av att tävla som en naturlig del av att utmana sig själv. Inför 2024 så kommer träningsgrupperna att föreslås tre till fyra lämpliga tävlingar under vårterminen och samma sak under höstterminen. Fördelning av funktionärsuppdrag har också diskuterats tillsammans med UK och det finns nu en tydligare strategi för att få samtliga vårdnadshavare engagerade och förhoppningen är att detta ska underlätta funktionärsfördelningen under 2024.

### 4.2 Ungdomsverksamheten 2023, UK (11 – 14 år, födda 2010–2013)

Ungdomsverksamheten har bedrivits genom årsvisa träningsgrupper. Vi har haft sex träningsgrupper som har letts av ca 50 ideella tränare/ledare. Varje grupp har tränat 1–3 gånger per vecka under året. Grupperna har stöttats av UL och är ett uppskattat bidrag och förebilder för barnen Dessutom ett bra tillskott för föräldrar i form av övningar, etc. 4.3 TUK<sup>1</sup> (15–17 år) & JSK<sup>2</sup> (18 – ca 35 år).

Utomhusträningen har varit koncentrerad till Lidingövallen och löparspåret runt om på Lidingö. Vallen är samlingsplatsen för tränare och aktiva. Vintertid är träningsförutsättningarna inte optimala (se ovan).

<sup>1</sup> Tonårs- & ungdomskommittén

<sup>2</sup> Junior- & seniorekommittén



Många PB och klubbrekord har slagits under året och SM-året överträffade målen. FRI klättrade från 28:e till 20:e plats i SM-Pokalen.

Summan av årets verksamhet är mycket positiv. TUK & JSK vill framföra ett tack till sportchef **Jessica Falkman** som jobbat nära aktiva och tränare på ett uppskattat sätt. Förstärkningen med Tor Pöllänen har stor potential att lyfta verksamheten ytterligare och främja återväxten.

En ny träningsstruktur inom ÅG<sup>3</sup> 07/08/09 har sjuväts där åldersgrupperna slagits ihop. Nu erbjuds en bredare teknikutbildning med stöd av klubbens föreningstränare (grengrupptränare). Detta har gett resultat och bättre samordning av olika tränares kompetenser, utan att rucka på de aktivas sociala tillhörighet.

I ÅG 10/11 har stärkts upp med f.d. aktiva och har gett en positiv utveckling på gruppen. Genom hopslagningen kan FRI möta alla aktivas behov, oavsett ambition, utan att förlora den sociala tillhörigheten.

#### 4.4 Veteranverksamheten och TPR

TPR har under året tränat tre pass/vecka. En stabil grupp deltar på de återkommande aktiviteterna. I oktober genomfördes en kickoff inför VVM i Göteborg 2024 med 35 deltagare. Vid flertalet tillfällen har sprint-/hopsträningspass genomförts i kombination med "frifys" (friidrottsstyrka). Några av klubbens elitaktiva har ansvarat för passen.

### 5. STRATEGIARBETET, SPORTSLIGT

#### 5.1 Inledning

Efter pandemi har FRI nu fått ny energi och framåtanda. Att klubbens ambitioner är på topp ger ekon ut i Friidrottssverige och märks genom att flera aktiva visar intresse för klubben.

*Sprintsatsningen* har potential att lyfta FRI genom att tillföra kompetens och talang. Även ur ett sportstrategiskt perspektiv finns alla förutsättningar att fånga upp talang och göra satsningar trovärdiga för fler och man kan fullfölja satsningen i FRI.

Vi har sedan en tid en mycket uppskattad kastsatsning i ungdomsleden under **Michael Welins** vingar och även kastare på junior och seniornivå. Att det gett resultat ser man både i antalet starter inom kastgrenar och klubbrekord som slås.

#### 5.2 Ledardagen, november 2023

Ordförande Mikkel Mördrup inledde Ledardagen med att informera om styrelsens arbete och föreningens utmaningar och möjligheter. Bl.a. behöver FRI se över sin organisation, som varit oförändrad i ca 15 år.

Mikkel betonade vikten av att alla förstår hur viktigt Lidingöloppet är för föreningens ekonomi. Varje enskild medlems funktionärsuppdag är ovärderlig för Lidingöloppets välmående och resultat. Mår Lidingöloppet bra mår FRI:s verksamhet bra. Dessutom kan Lidingöloppet fortsätta att bidra till alla ungdomsföreningar på Lidingö.

#### Genomförandet

Ledardagen genomfördes i samarbete med RF-SISU och under ledning av processledare, Håkan "Krallan" Nilsson. Syftet med grupparbetet var att skapa samsyn mellan deltagarna gällande...

|                  |                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ...kommunikation | Att alla läser, svarar på och sprider informationen som kansliet skickar ut.                                                                                                                                |
| ...organisation  | Att grupperna och ledarna förstår FRI:s organisationsidé som bygger på att FRI har delegerat det fulla ansvaret för träning, tävling, närvaro, funktionärstillsättning, mm. till träningsgrupperna/ledarna. |
| ...socialt       | att alla medlemmar känner att föreningen är trygg, trivsamt, att det är lustfyllt att vara med.                                                                                                             |
| ...samsyn        | En viktig del är träffar för ledare/tränare, föräldramöten, utbildning och arbete över gruppgränserna.                                                                                                      |
|                  | Vikten av att alla medlemmar står upp för och har en enighet kring FRI:s verksamhetsmål och inriktning.                                                                                                     |

Grupperna listade de fem viktigaste punkterna som FRI bör...

- ... börja med, dvs. aktiviteter FRI borde göra,
- ... fortsätta med, dvs. aktiviteter som fungerar bra,
- ... underhålla, dvs. vad FRI bör utveckla,
- ... sluta med, dvs. aktiviteter som inte är relevanta.

Dagen avslutades med ett praktiskt pass med Leffe Larsson, som innehöll många nyttigt och roliga styrkeövningar.

#### 5.2 Ledarnas betydelse, tränarrollen

##### 5.2.1 Att vara ledare är enkelt och kräver små insatser

Att vara ledare i en grupp betyder inget annat än att man hjälper till lite grann så att tränare och administratörer inte drunknar i arbete.

För att en grupp ska fungera måste man fördela uppgifter som ligger vid sidan om träningarna mellan föräldrarna, som t.ex. skjutsschema till träning, tävling, avslutningar, osv. Stödet behövs även under träning (kratta, trösta, lugna, plåstra om, osv.).

##### 5.2.2 Tränare, hjälptränare, ungdomstränare

Friidrottens och FRI:s modell för barn- och ungdomsverksamhet är att delegera träning och alla "förehavanden" med kansliet (t.ex. närvarorapportering och bemanna funktionärsuppdag) till gruppen.

För att barnträningarna ska fungera bra så behöver tränarna föräldrastöd på plats. Ett rullande schema upprättas i början av terminen.

FRI utbildar ungdomstränare som kan anlitas som stöd i gruppen.

##### 5.2.3 Utbildning

FRI är ser positivt på utbildning och uppmuntrar alla tränare till att utveckla tränarskapet. Att lära sig mer gör verksamheten roligare för alla.

Tränarskap är inte något man gör tillfälligt i barnverksamheten! Finns ambitionen och lusten är det fullt möjligt att löpande förkovra sig och följa sina aktiva ända in i senioridrottandet.

##### 5.2.4 Elittränare / grenspecialiserade tränare

För att kunna behålla och utveckla klubbens ungdomar mot seniorfriidrottande krävs tränare med grenkompetens. För att intressera dessa tränare krävs att klubben har ambitiösa aktiva.

<sup>3</sup> ÅG = ÅldersGrupp



## Ledarskap

Oavsett nivå på tränaren så är förmågan att bedriva ett nivå- och åldersanpassat ledarskap viktigast. Barn är inte "små vuxna", ungdomar är inte alltid fokuserade, motivation varierar över tid, osv. En bra ledarskap är att få alla att se fram emot nästa tillfälle.

## Sammanfattning

FRI vill stötta alla ambitiösa tränare i alla åldrar och på alla nivåer som vill lära sig mer eller som vill satsa på ett elittränarskap. *Är det dig vi talar om? Hör av dig till sportchefen!*

## 5.3 Återväxten i junior-/seniorelitverksamheten

*Som nämnts ovan så ska det igen framhållas att framgångar i ungdoms-/juniorssammanhang inte betyder en framgångsrik seniorkarriär.*

## Inledning

FRI har, bl.a. beroende på pandemin, tappat aktiva i ungdomsverksamheten. Det i sin tur riskerar att krympa seniorverksamheten både vad gäller bredd och spets.

Återväxten ser ljus ut med flera duktiga och ambitiösa ungdomar som kommer underifrån. Som nämnts ovan så återvänder aktiva till FRI och flera aktiva och tränare ansluter.

Läget är mycket gynnsamt för FRI som nu kan höja kvaliteten på alla nivåer. Att elitverksamheten växer är lyfter också breddverksamheten. Bredd och elit tränar ihop med samma tränare och ges bättre förutsättningar att utvecklas och slå sina PB.

## 6. SVENSKA MÄSTERSKAP 2023

Mästerskapsåret 2023 överträffade alla förväntningar (se bilaga 1). FRI klättrade 8 placeringar i SM-Pokalen, från 28:e till 20:e plats!

### 6.1 Senior

På senior nivå tog klubben tre medaljer. Inomhus blev det två brons genom [Johanna Hellman](#) i stav och [Fredrick Ekholm](#) på 60m häck. Utomhus tog klubben en guldmedalj genom [Simon Sundström](#) på 3000m hinder SM, Söderhamn (tjondelar från Dan Glans mästerskapsrekord).

### 6.2 Ungdom/junior

På IJSM Mångkamp tog [Alice Lindgren-Engelblom](#) och [Anton Hellstrand-Helleberg](#) varsin 6:e plats.

IJSM i Karlstad gav ett brons till [Jacob Klinth](#) i M22 1500m, 2 st 4e platser genom [Anton Hellstrand-Helleberg](#) P19 höjd samt [Simon Johansson](#) P17 höjd. [Alice Lindgren-Engelblom](#) tog en 6e plats på 60mh

På JSM22/USM17 i Helsingborg blev det 2 st 7:e platser som bäst genom [Sofia Fröberg](#) F17 200m och [Lisa Löchen](#) K22 1500m.

På JSM19/USM15/16 i Sollentuna blev det 4 st medaljer. Silver till [Alice Lindgren-Engelblom](#) i F19 längd, Alice kom även på 5:a på 100mh. [Sebastian Lörstad](#) tog 2 st medaljer, (guld i P15 2000m, brons P15 800m). [Jonas Atlassi](#) tog hem bronset i P15 2000m. [Anton Hellstrand-Helleberg](#) tog en 5:e plats i P19 höjd.

På Stafett-SM i Södertälje blev det guld i P15 3x800m ([Sebastian Lörstad](#), [Jonas Atlassi](#) och [Emil Corlevi](#))

### 6.3 Veteran

Våra veteraner har ännu ett fantastiskt SM-år bakom sig. I tabellerna redogörs bara medaljörerna, men det är kul att se att det blir fler och fler som tävlar på SM (se Bilaga 1).

### 6.4 Lag-SM, kval

I årets lag-SM kval ställde vi upp med ett herr- och ett damlag. Som vanligt behövde FRI täcka upp med juniorer/ungdomar (yngsta född 2009) för att ta poäng i alla grenar.

Damlaget lyckades, med 1 poängs marginal, behålla sin plats i högsta serien, men herrarna åkte tyvärr ur. Herrlaget åkte ur Lag-SM och tävlar i "Svenska Friidrottscupen" 2024. Ett kostsamt tapp, eftersom det kan vara tufft att ta sig tillbaka.

### 6.4 USM/JSM/SM/VSM terräng

#### Senior

FRI hade en liten seniortrupp med en deltagare i M10 km (Ludvig Johansson, 21:a) och en deltagare i K10 km (Lisa Löchen, 30:e).

#### Junior & ungdom

Det blev 4 medaljer. Guld för [Karl Ottfalk](#) i P19, guld för [Sebastian Lörstad](#) i P15, silver till [Jonas Atlassi](#) i P15. Det gav även guld i lagtävlingen i P17. I P16 sprang [Leonardo Garavini](#) in på en 15:e plats. [Lisa Löchens](#) 30:e plats i K10 km gav också en 7:e plats i K22.

#### Veteran

Enda IFK-veteranen var [Daniel Nilsson](#), som kom 5:a i M45 8 km.

### 6.5 Landslagsuppdrag, senior

Två seniorer fick dra på sig landslagsdressen 2023 genom [Simon Sundström](#) och [Olof Silvander](#).

#### Nordenkampen 3000m inomhus

Årets första landslagare är som tidigare rapporterats [Simon Sundström](#) och det blev en andraplats på 3000m i Nordenkampen sju hundradelar efter dansken Joel Ibler Lillesø.

Med 7:51,48 slog Simon sitt eget klubbrekord (7:52.75) med över sekunden och klättrade från 10:e till 8:e plats i "Sverigebästa-" (förbi Henrik Skoog och Claes Nyberg).

#### IEM, Istanbul 3000m

[Simon Sundström](#) gick vidare på placering som sexa i sitt försökslopp där en vass sista kilometer (2:30,7) också var nytt PB/klubbrekord. Finalen blev ett typiskt mästerskapslopp med en modest öppning där en viss Jakob Ingebrigtsen successivt skruvade upp tempot och EM-guldet. Simon sprang in på en 13:e plats och ännu en fin tid (7:52,54).

#### NM, 3000m hinder

[Olof Silvander](#) var en av tre svenskar som representerade Sverige på 3000m hinder i NM i Köpenhamn. Olof blev femma på 9:00.59. Axel Djurberg vann på 8:45.93 före en dansk, en norman och Miguel Palm.

#### VM Budapest, 3000m hinder

Budapest-VM var det första där möjligheterna att kvala på tid tagits bort (endast placeringar utser finalister). [Simon Sundström](#) hade flera högre rankade löpare med bättre SB och PB i sitt heat. Fyra löpare hann



snabbt ifrån men Simon höll sig långt fram i den klunga som följde och gjorde upp om den sista finalplatsen. Simon spurtade ner sina motståndare och knep finalplatsen på nytt PB och klubbrekord (8:20,10).

I finalen sprang Simon in på en 15:e plats i en final som inleddes beskedligt (Simon var faktiskt i täten i ca 500m) och avslutades i ett rasande tempo. Segraren, marockanen Soufiane el Bakkali, vann på den utmärkta tiden 8:03,53 (över 2 sekunder under det svenska rekordet).

*Simons VM-prestation sticker verkligen ut! Han var rankad som 33:a inför VM och slog alltså 18 st högre rankade löpare. Simon var den ende svensken att gå till final i medeldistansgrenarna. Simons 15:e plats innebar också att han blev näst bästa europé i grenen.*

#### Finnskampen, 5000m

Simon stod över hinder för att istället ge sig på 5000m. Sverige satte standarden tidigt i loppet. Simon och MAI:s Jonas Glans delade på dragjobbet och hakade snabbt av finnarna. På upploppet var Simon för dagen starkast och grensegern bärgad.

#### 6.6 Landslagsuppdrag, ungdom / junior

Karl Ottfalk stod för alla uppdrag i ungdom/junior. Trots att det var Kalles sista år i P17 var alla tre landslagsuppdragen i i juniorklassen P19!

- Junior-EM i Jerusalem 3000m - 4a i P19
- Terräng-EM i Bryssel - 4a i P19
- JNM-terräng i Reykjavik - Guld i P19
- Ungdomsfinnskampen - seger på 3:44.57 som är Sverige-bästa genom tiderna i P17 (7:a i världen 2023).

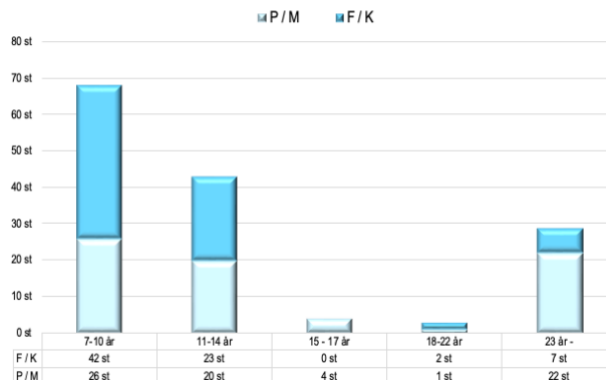
#### 6.2 Lidingöloppet (LL)

Möjligheter att delta i LL är begränsade eftersom alla behövs som funktionärer. LL ligger också i samband med att arenalöparna avslutar sin säsong och har en kort vila innan grundträningen börjar igen.

2023 förgylldes målgången av kranskullan [Linda Skantzé](#).

FRI måste ge tydligare instruktioner om hur man anmäler sig till tävlingar (inklusive LL). Tyvärr skriver många bara "IFK Lidingö" och räknas då inre som klubbens deltagare (i vissa barn-/ungdomstävlingar finns dessutom priser till klubben med flest deltagare). Deltagandet blev så här (exklusive "IFK Lidingö anmälda"):

Deltagare Lidingöloppet 2023, IFK Lidingö Friidrott



Snabbast på M30K var Martin Sandberg (#155) följt av Stefan Hållberg (#183) och Daniel Nilsson (#249). Snabbast på K30K var Karina Mördrup (#1040).

#### Ungdomar, juniorer på pallen

|                       | Klass | Plac |
|-----------------------|-------|------|
| Emil Corlevi -09      | P14   | 1    |
| Oskar Bonnevier -09   | P14   | 2    |
| Sebastian Lörstad -08 | P15   | 1    |
| Jonas Atlassi -08     | P15   | 2    |
| Karl Ottfalk -06      | P17   | 1    |

## 7. LÄGER, TÄVLINGSRESOR

### 7.1 Marsspelen

I år genomfördes en mindre tävlingsresa till Marsspelen med främst aktiva och föräldrar från ÅG 2011. Den här tävlingshelgen betyder mycket för sammanhållningen i gruppen och ha kul tillsammans. Som en bonus blir även föräldrarna mer sammansvetsade och fler får kunskap om tävlingsmomenten. En win-win!

### 7.2 Påskläger 2023

FRI återstartade traditionen med ett påskläger. En paketresan erbjöds, men blev för dyr varför vissa grupper som inte behöver förhålla sig till lovdatum, som valde andra alternativ.

Lotta Hellstrand och sportchef planerade lägret. På lägret deltog nio aktiva och tre ledare. Det var mycket uppskattat och samtidigt en bra erfarenhet om hur sådana här läger bör läggas upp.

### 7.3 VU-Spelen

Genom ledare i ÅG 05/06 (Lotta Hellstrand), ÅG 08 (Linda Torssander) och ÅG 09 (Nina Willén Holgersson) genomfördes en tävlingsresa till VU-spelen i Göteborg. Aktiva och tränare från övriga grupper välkomnades att ansluta. Upplägget byggde på ett gemensamt boende men ordnade resan på egen hand. Deltog gjorde 15 aktiva och 6 ledare

### 7.4 Fusion Camp

I år genomfördes Fusion Camp som två varianter, båda på hemmaplan. Grupp 08/09 hade en intensiv, men uppskattad träningshelg på Bosön.

### 7.5 Andra läger

Under höstlovet erbjöds extra höstlovsträning på dagtid för de som var hemma för 05-08 grupperna (samma upplägg som under sommaren). Denna träning har letts av främst Desmond Rogo. Under jullovet och sportlovet körde 09/08 läger på hemmaplan.



## 8. SPORTSLIGT, ARRANGEMANG 2023

### 8.1 KM Terräng

Likt tidigare år samlades friidrottens och orienteringens medlemmar och sprang 1500, 3000 eller 4500 m på en 1500 meters slinga i spåren vid Stockby motionsgård. Det var 100 löpare i 1500 m klassen, 70 löpare i 3000 m klassen och ett 30 tal löpare i 4500 m klassen! Fullständiga resultat och placeringar går att hitta på Friidrottens hemsida.

Projektledes av kansliet med hjälp av Lidingöloppet som ansvarade för tidtagningen. Vi var ca 25 funktionärer på plats.

### 8.2 Friidrottens dag

KM innehöll 60m, längd och kula för de yngsta aktiva (7–11 år). Klubben arrangerade en "öppet hus tävling" enligt det nya regelverket och välkomnade även barn som inte hittat friidrotten än. Förutom KM kunde alla också prova höjdhopp, stavhopp och häcklöpning. Det var många nya barn som testade!

Tävlingen pågick på förmiddagen och FRI ett antal äldre aktiva som grenledare på teknikgrenar. Mångdfunktionärerna bemannades av föräldrar. Totalt var ca 60 personer på plats och genomförde tävlingen.

### 8.3 Medeldistansfestivalen

Samma dag som Friidrottens dag genomfördes Medeldistansfestivalen för första gången till minne av Tommy Holmestrand.

Eltidtagare och startfunktionärer stannade kvar och ca 60 löpare tävlade på sträckorna 600m, 800m, och 1500m. Det var ett 20 tal funktionärer på plats, några som var kvar från förmiddagens Friidrottens dag!

Generöst sponsorskap via Saucony som vi hoppas kunna samarbeta med kommande år!

### 8.4 Idrottslekis

Det här var tredje året som den lekfulla formen av friidrott erbjöds de allra yngsta. Våra ungdomstränare leder passen och tanken är att även ledarna är med och genomför övningarna som är upplagt på ett lekfullt sätt. Idrottslekis erbjuds under utomhussäsongen och har varit öppen på onsdagar och lördagar.

### 8.5 Sommaridrottsskolan

Vår populära Sommaridrottsskolan hade 2023 tyvärr ett visst tapp i antal deltagare. Vi har arbetat hårt med att säkerställa kvaliteten på lägret 2023 i och med att engagera en ny projektledare. Vi känner att vi är på god väg att hitta tillbaka till ett riktigt bra innehåll på lägret

### 8.6 PapriCA-Loppet

Barnloppet vi gör med ICA Kvantum Larsberg och projektledare var Emil Quick. Till sin hjälp att genomföra arrangemanget hade han ett 30 tal föräldrar till våra yngsta aktiva.

### 8.7 Kraftmätningen, Final

Två dagars tävling på Lidingövallen som vi fått arrangemangsansvar för från SFIF. Projektet leddes av kansliet, vi engagerade kollegor från andra Stockholmsföreningar för att höja upp kompetensen på grenledarsidan och andra specialkompetenser. Många av grenledarna var våra äldre aktiva och mångdfunktionärer hade vi från träningsgrupperna men vi var även tvungna att köpa in från andra föreningar, bland annat fotbollen och innebandyn. Totalt sett var det

under de två dagarna ca 150 personer som hjälpte till att genomföra tävlingen.

### 8.8 SM-Resan 2023, senior-SM Söderhamn

SM-Resan är seniorelitens sätt att ge tillbaka till klubben genom att seniorena, genom en arbetsgrupp, engagerar sponsorer att täcka kostnaderna för arena-SM utomhus (en väsentlig kostnad för FRI).

FRI skickade 30 aktiva och ledare till Söderhamn i åldrarna 16–63 år. Tre juniorer deltog och några av de aktiva som var skadade fick chansen att delta som stöd till de tävlande.

Socialt blev projektet en succé. Ekonomiskt så genererade SM-resan dessutom ett litet, men viktigt överskott till klubben. En medalj av ädlaste valör bärgades av Simon Sundström på 3000m hinder.

### 8.9 Luciaspelen

Tredagars inomhustävling som vi arrangerade för 25 året i Sätshallen. Vi var på fredagen när vi hade stafetter ett 20-tal personer som funktionärer.

Under lördagen och söndagen ett 90-tal personer per dag, passen var uppdelade i halvdags- eller heldags pass!

### 8.10 Stockholmskampen

Ett samarrangemang mellan 13 klubbar i distriktet där 4 klubbmatcher genomfördes 2023 varav en var på Lidingövallen då vi hade arrangemangsansvar. Föräldrar till de aktiva var med på övriga matcher och var funktionärer på tilldelad gren av arrangören. 8–10 funktionärer på plats vid respektive match.

Lidingö är en av de som arbetar med samordning och driver tävlingen tillsammans med Hammarby, Täby och Bromma.

### 8.10 IUDM för 14–17 åringar

Samarrangemang i distriktet som GOSTH projektlett. Alla Stockholmsklubbar bidrog med funktionärer på tävlingen. Lidingö ansvarade för höjdhoppet.

### 8.11 Veckans Gren

Vid två tillfällen arrangerades Veckans Grens sprint, det var ca tio funktionärer på plats vid varje tillfälle.

## 9. PRISER OCH UTMÄRKELSER, SPORTÅRET 2023

### 9.1 Klubbens utmärkelser och priser

I februari 2024 hölls den årliga IFK-Galan (flyttad från december) där medlemmar samlas för att sammanfatta och fira det gångna årets alla prestationer. Här är pristagarna:

| Utmärkelse                                  | Mottagare säsongen 2023/2024   |
|---------------------------------------------|--------------------------------|
| <a href="#">Årets Hane</a>                  | Johanna Hellman                |
| <a href="#">Årets Hona</a>                  | Simon Sundström                |
| <a href="#">Årets genombrott</a>            | Karl Ottfalk                   |
| <a href="#">Årets barntränare</a>           | Olle Lindeberg & Carl Lindskog |
| <a href="#">Årets ungdomstränare</a>        | Daniel Nilsson                 |
| <a href="#">Årets Junior-/Seniortränare</a> | Malin Sundström                |
| <a href="#">Årets ledare</a>                | Lotta Hellstrand               |
| <a href="#">Årets eldsjäl</a>               | Lotta Hellstrand               |
| <a href="#">Årets Ungdomsledare</a>         | Isabel Flanagan                |
| <a href="#">Årets IFK:are flicka</a>        | Alice Lindgren-Engelblom       |
| <a href="#">Årets IFK:are pojke</a>         | Karl Ottfalk                   |



[Årets veteran, kvinna](#)  
[Årets veteran, man](#)  
[Corem-stipendiet\\*](#)

Lena Björk  
Anthony Treacher  
Team 2010

\*Årets barngrupp

#### Craft-stipendiater:

Olof Egnell, Tove Olsson, Sofia Fröberg, Jonas Atlasi, Sebastian Lörstad

#### Nominerade, "Årets ledare" (utöver pristagaren)

... Anders Folkesson-Ejendal  
... Pia Isaksson  
... Patric Buddgård

#### Nominerade, "Årets eldsjäl" (utöver pristagaren)

... Michael Welin  
... Janne Åkerblom  
... Robban Eliasson

## 9.2 Övriga utmärkelser

### 9.2.1 Friidrottens stora grabbar & tjejer

Simon Sundström är Friidrottens stora grabb #593! [Läs mer här!](#)

| Medlem | År   | Namn                    | YOB  | Grengrupp          | Ålder |
|--------|------|-------------------------|------|--------------------|-------|
| # 593  | 2023 | Simon Sundström         | 1998 | Medel-/långdistans | 25 år |
| # 527  | 2014 | Nadja Casadei           | 1983 | Mångkamp           | 31 år |
| # 520  | 2012 | Charlotte Schönbeck     | 1984 | Medel-/långdistans | 28 år |
| # 427  | 1997 | Ludmila Engquist        | 1964 | Sprint             | 33 år |
| # 381  | 1989 | Martin Enholm           | 1965 | Medel-/långdistans | 24 år |
| # 377  | 1988 | Annika Ericson          | 1960 | Medel-/långdistans | 28 år |
| # 280  | 1971 | Ulf Högberg             | 1946 | Medel-/långdistans | 25 år |
| # 273  | 1969 | Gudrun Eklund-Arenander | 1929 | Kast               | 40 år |
| # 240  | 1967 | Anders Gärderud         | 1946 | Medel-/långdistans | 21 år |
| # 92   | 1938 | Lars Larsson            | 1911 | Medel-/långdistans | 27 år |

Det finns ytterligare IFK:are på listan, men som fick utmärkelsen i en annan förening, som t.ex. Andreas Otterling.

### 9.2.2 Årets Friidrottare

Simon Sundström hamnade på plats 10 i Årets friidrottare på friidrottsförbundets lista. [Läs mer här!](#) Simon var också nominerad till "Årets SM-prestation".

### 9.2.3 IFK Centralorganisations ungdomsstipendium

Sebastian Lörstad tilldelades IFK Centralorganisations ungdomsstipendium. [Läs artikel här!](#)

### 9.2.4 Gotland-Stockholms friidrottsförbunds "Årets ungdomspris"

Karl Ottfalk tilldelades distriktets "Årets ungdomspristagare 2023" i 17-årsklassen. [Läs artikel här!](#)

### 9.2.5 Edvin Wide-stipendiet

Kalle tilldelades Edvin Wide-stipendiet. [Läs artikel här!](#)

## 10. KLUBBREKORD

### 10.1 Ungdom, junior, senior

|                   | YOB  | Klass | Gren              | Resultat | Inne/ute | Datum      | Plats          |
|-------------------|------|-------|-------------------|----------|----------|------------|----------------|
| Simon Sundström   | 1998 | M     | 3000m             | 7:51,30  | Inne     | 2023-03-04 | Istanbul, TUR  |
| Simon Sundström   | 1998 | M     | 5000m             | 13:34,73 | Uta      | 2023-18-05 | Stockholm/S    |
| Simon Sundström   | 1998 | M     | 10 000m           | 28:34,82 | Uta      | 2023-04-21 | Palo Alto, USA |
| Simon Sundström   | 1998 | M     | 3000m hinder      | 8:18,09  | Uta      | 2023-09-10 | Zagreb, CRO    |
| Sofie Sihver      | 1987 | K     | 10K               | 35,50    | Uta      | 2023-09-09 | Stockholm      |
| Johanna Hellman   | 1999 | K     | Stavhopp          | 4,03     | Inne     | 2023-02-18 | Malmö          |
| Tove Olsson       | 2006 | K22   | Spjut (0,6)       | 43,57    | Uta      | 2023-06-06 | Södertälje     |
| Karl Ottfalk      | 2006 | P19   | 5000m             | 14:28,05 | Uta      | 2023-05-18 | Stockholm/S    |
| Tove Olsson       | 2006 | F19   | Spjut (0,6)       | 43,57    | Uta      | 2023-06-06 | Södertälje     |
| Karl Ottfalk      | 2006 | P17   | 1500m             | 3:44,57  | Uta      | 2023-07-05 | Karlstad       |
| Karl Ottfalk      | 2006 | P17   | 3000m             | 8:20,19  | Uta      | 2023-06-18 | Huddinge       |
| Tove Olsson       | 2006 | F17   | Spjut (0,5)       | 48,17    | Uta      | 2023-06-10 | Sollentuna     |
| Sebastian Lörstad | 2008 | P15   | 2000m             | 5:38,84  | Uta      | 2023-06-09 | Sollentuna     |
| Stafettlag*       | 2008 | P15   | Stafett 3 x 800m* | 6:17,92  | Uta      | 2023-09-09 | Södertälje     |
| Love Willén-H     | 2009 | P14   | Diskus (1,0)      | 42,09    | Uta      | 2023-09-17 | Märsta         |
| Agnes Nilsson     | 2009 | F14   | Diskus (0,75)     | 33,07    | Uta      | 2023-09-17 | Märsta         |

\*Jonas Atlasi -08, Emil Corlevi -09, Sebastian Lörstad -08

### 10.2 Distriktsmästerskap, veteran

#### Veteran DM utomhus Gotland och Stockholm - Tumba

| Aktiv                 | Klass | Gren        | Plac. |
|-----------------------|-------|-------------|-------|
| Fredrik Lundström -82 | M40   | Spjut 800g  | 1     |
| Roland Lycksell -64   | M55   | 1500m       | 2     |
| Kenneth Gysing -57    | M55   | 5000m       | 3     |
| Jan Engman -61        | M60   | Höjd        | 1     |
| Jan Engman -61        | M60   | Längd       | 2     |
| Jan Engman -61        | M60   | Tresteg     | 1     |
| Jan Engman -61        | M60   | Kula 5kg    | 5     |
| Jan Engman -61        | M60   | Spjut 600g  | 2     |
| Kjell Andersson -50   | M70   | Diskus 1kg  | 2     |
| Kjell Andersson -50   | M70   | Slägg 4kg   | 2     |
| Bengt O hallberg -43  | M80   | 100m        | 1     |
| Ingvar Lindqvist -38  | M80   | 100m        | 2     |
| Bengt O hallberg -43  | M80   | 200m        | 2     |
| Bengt O hallberg -43  | M80   | Tresteg     | 1     |
| Ingvar Lindqvist -38  | M85   | Kula 3kg    | 1     |
| Ingvar Lindqvist -38  | M85   | Diskus 1kg  | 2     |
| Ingvar Lindqvist -38  | M85   | Slägg 3kg   | 1     |
| Ingvar Lindqvist -38  | M85   | Spjut 400g  | 1     |
| Ingvar Lindqvist -38  | M85   | Vikt 5,45kg | 1     |
| Lena Björk -76        | K45   | Diskus 1kg  | 1     |

#### Veteran-DM inomhus Gotland och Stockholm - Sätra

| Aktiv                        | Klass | Gren        | Plac. |
|------------------------------|-------|-------------|-------|
| Anders Folkesson Ejendal -68 | M50   | 200m        | 3     |
| Magnus Angenfelt -61         | M60   | 60m         | 3     |
| Anthony Treacher -39         | M75   | 60m         | 1     |
| Thomas Lindberg -46          | M75   | 60m         | 2     |
| Anthony Treacher -39         | M75   | 200m        | 1     |
| Thomas Lindberg -46          | M75   | Stav        | 1     |
| Thomas Lindberg -46          | M75   | Längd       | 1     |
| Thomas Lindberg -46          | M75   | Kula 4kg    | 2     |
| Anthony Treacher -39         | M80   | Längd       | 1     |
| Ingvar Lindqvist -38         | M80   | Kula 3kg    | 1     |
| Ingvar Lindqvist -38         | M80   | Vikt 5,45kg | 1     |
| Martina Gidlöf -74           | K35   | 200m        | 2     |
| Nina Willén Holgersson -67   | K40   | 800m        | 2     |
| Nina Willén Holgersson -67   | K55   | 1500m       | 5     |

#### Resultat "Öppna Terräng-DM för Gotland-Stockholm"

| Aktiv                      | Klass | Gren        | Plac. |
|----------------------------|-------|-------------|-------|
| Kenneth Gysing -57         | M65   | Terräng 4km | 1     |
| Daniel Nilsson -74         | M45   | Terräng 4km | 2     |
| Nina Willén Holgersson -67 | K55   | Terräng 4km | 2     |





# **ÅRSBERÄTTELSE LIDINGÖLOPPET 2023**

## **Bilaga III, Årsberättelse 2023**

**Bilaga 1: Verksamhetsberättelse Lidingöloppet 2023**

Sidan 1 av 1

**Lidingöloppet kort Verksamhetsberättelse 2023**

2023 var ett händelserikt och positivt år för Lidingöloppet. Dels stärktes organisationen med en ny ordförande för Ledningsgruppen, en ny Generalsekreterare och ytterligare tre nya medarbetare. Men framför allt tog löparmarknaden ett stort steg mot att återgå till samma nivåer som innan pandemin.

Lidingöloppet genomförde fyra evenemang under året med nöjda deltagare och glada funktionärer i bra löparväder.

Antal anmälda till loppen:

- Vårminen – 500
- Blodomloppet – 17 650
- TCS Lidingloppet – 26 000
- Stadium Night Run – 2 500

Tack vare det ökade löparintresset och hårt arbete från alla inblandade överträffades de ekonomiska förväntningarna och överskottet blev större än på flera år.

2024 kommer förhoppningsvis bli ett minst lika bra år då Lidingöloppet firar 60-loppsjubileum och bland annat lanserar ett nytt lopp – Lidingöloppet i Funäsfjällen.

**Krister Svensson**

*Generalsekreterare*



## KLUBBSPONSORER 2023

Vi vill rikta ett stort tack till våra klubbssponsorer som möjliggjort att vi, för 91:a gången, kunnat lägga ännu ett framgångsrikt år till handlingarna. Ni har möjliggjort att vi kunnat ta emot nya barngrupper, kunnat starta upp Idrottslekis för 6 åringar, kunnat genomföra vårt sommarläger Sommaridrottsskolan, genomföra IFK-galan, osv. Utan er hade det inte varit möjligt!

### Craft

"Vårt klädmärke" från topp till tå och en generös givare av Craft-stipendiet.



### Stadium

Vår leverantör av idrottsutrustning och administratör av webbshopen.



### Prioritet Finans

Stöttar helheten i IFK Lidingö Friidrott och finns med i bl.a. Sommaridrottsskolan, IFK-galan och SM-resan.



### Corem

Har under 2023 stöttat FRI som avsändare av stipendiet till årets barngrupp 2022 på IFK-galan.



### Sundström Safety

Stöttar helheten i IFK Lidingö Friidrott och finns med i bl.a. Sommaridrottsskolan, IFK-galan, sprintsatsningen och SM-resan.



### Expobolaget

Hjälper IFK Lidingö Friidrott med exponerings-material såsom skyltar, vepor flaggor, mm.



### ICA Kvantum

Hjälper IFK Lidingö Friidrott med frukt till Sommaridrottsskolan samt är medarrangör till det årliga PapriCAloppet.



### Fusion Support AB

Har stöttat klubben höstläger för ungdomar och SM-Resan 2023.



Inför 2024 har Fusion skänkt en dator till klubbens tidtagningssystem

### Blomsterlandet

Har stöttat FRI som sponsor till Kraftmätningen, Sprintsatsningen och IFK-Galan



### Lidingö Elektriska

Har stöttat FRI som sponsor till Kraftmätningen.



### Saucony

Har stöttat FRI som sponsor till Kraftmätningen och Medeldistansfestivalen.

# saucony

Saucony är också en mycket värdefull sponsor till Lidingöloppet.

### Pocket

Har stöttat FRI som sponsor till Sommaridrottsskolan och var värd för 2023 års upplaga av IFK-Galan.



## Sponsorer till SM-resan 2023 (senior-SM i Söderhamn)

Att sponsorer har stöttat "SM-Resan" betyder oerhört mycket för elitverksamheten. Med detta stöd kan FRI genomföra SM med samma resurser som "ett vanligt år", trots en ansträngd ekonomi.

SM är säsongens höjdpunkt och fyller en viktig social funktion elitverksamheten. Under året är verksamheten utspridd (olika grenar, olika tävlingar, olika läger, osv.). Det är på mästerskapen som alla verkligen kan vara tillsammans.



Simon Sundström gör tummen upp efter guld på 3000m hinder.



Vår yngsta deltagare, Tove Olsson (f. 2006) på ansatsbanan.



Tack vare våra SM-sponsorer kunde FRI åka med en stor trupp till SM. Truppen behövde inte toppas av budgetskäl, utan tvärt om kunde vi ta med dem som annars balanserat på gränsen att få åka med. Klubben kunde ta med ambitiösa juniorer som fick möjligheten att se, lära och uppleva hur ett seniormästerskap fungerar. Ovärderligt för återväxten inom klubben!



**SM-Resan är ett "breddprojekt" och ett sätt för elitverksamheten att ta ansvar för sina kostnader**

Stödet FRI får via SM-sponsorerna betyder att klubbens dyraste projekt varje år blir kostnadsneutralt. M.a.o. behöver klubben inte betala för mästerskapet. Att SM är kostnadsneutralt betyder att eliten stöttar barn-, ungdoms- och veteranverksamheten, får mer resurser.

**Sundström** 

pay2me

**FUSION**  
SUPPORT

  
MUAY THAI SEDAN 1977

**Handelsbanken**  
Lidingö

**Prioritet** Finans

  
raccoon  
DEVELOPMENT



**Tejprint AB**

**CRAFT** 





# Måluppfyllelse, målanalys 2023

## Bilaga 5, till Årsberättelse 2023

## FÖRORD

FRI sätter mål för att utveckla verksamheten och för att lära. Lära handlar om att "inte göra som vi alltid gjort" eller att ha "det fungerade förr" som den enda sanningen. Att sätta mål ska driva utveckling och ska medföra att man alltid har örat mot marken. I Strategidokumentet samlas visionära och strategiska mål och i Verksamhetsplanen finns "årets mål".

Verksamhetsplanens mål bör man kunna följas upp som "utfört eller inte utfört" eller kvantifiera. Mål ur Strategidokumentet mäts inte i detalj utan handlar mer om FRI har drivits i linje med dessa.

Vissa mål bestäms helt eller delvis av yttre faktorer, som t.ex. tillgång till hallar under vinterhalvåret. Nedan har styrelsen samlat målformuleringar från Verksamhetsplan 2023 samt från strategidokumentet.

## AVDELNING I, "VÄRDEN"

### 1. INLEDNING

Styrelsen arbetar med att sprida kunskapen om klubbens värderingar, styr- och policydokument. Detta sker löpande via hemsidan, medlemsbrev och Ledardagen.

Att jobba med kännedomen kring värdegrund i föreningen är ett kontinuerligt arbete som förutom att *levandegöra* handlar om att nya medlemmar tillkommer. Samsyn är också viktigt för att kunna dra åt samma håll. [Studera gärna klubbens Strategidokument här!](#)



### 2. VISION

*Fridrottsgemenskap för alla!*

Sportchefen arbetar kontinuerligt för att erbjuda verksamhet för alla, men det finns hinder. Exempel är hallbristen vintertid, tränare med grenkompetens, Bosöns begränsade utbud, engagera ideella ledare/tränare, osv.

"För alla" innebär att kunna erbjuda "alla grenar på alla nivåer". Inför 2024 har sportchefen en sprintsatsning och en ungdomssatsningen inom kast samt den fortsatta satsningen på parafriidrotten. FRI "mer för alla" än på många år!

### 3. MISSION

*Vår mission är att inspirera lidingöborna till ett livslångt och hållbart idrottande.*

Lidingöloppet, arrangemang, Friidrottens Dag, SIS, IL och TPR har genomförts. Under 2023 testades konceptet "Friidrott i parken", som ska utvärderas inför 2024. Samarbetet med ICA Kvantum Larsberg med ParICA-Loppet samlade 380 barn 2024. Det är svårt att mäta till vilken grad lidingöborna har inspirerats, men FRI gör många bra saker, som vi ska vara stolta över.

### 4. VÄRDEGRUND

*Tillsammans vill vi skapa en klubbgemenskap där alla som deltar längtar efter nästa tillfälle.*

Antalet aktiva har ökat något, men FRI har inte lyckats vinna tillbaka ungdomarna som slutade under pandemin. Ungdomarna finns kvar på Lidingö och inför 2024 har kansliet förstärkts med en ungdomsansvarig som kan jobba mot dessa.

Flera aktiviteter i syfte att främja klubbgemenskapen har genomförts, t.ex. Ledardagen och SM-Resan. Medlemsbarometern, som genomfördes med RF-SISU visar klubben mår bra och att vi har en väl fungerande verksamhet som är trovärdig och drivs med "good governance". Styrelsen, valberedningen och föreningens revisor har varit tillgängliga för eventuella klagomål, synpunkter och idéer.



## AVDELNING II, "KAMRATFÖRENING"

### 1. INLEDNING

Innebörden av att vara en kamratförening för FRI är ett viktigt avsnitt i strategidokumentet. Bakgrunden är att styrelsen uppmärksammat att innebörden uppfattas olika inom föreningen. Innebörden av att vara kamratförening vilar på sex grundpelare:

- I. Att skapa intresse för idrott, anordna tävlingar, utbilda goda idrottsmän och idrottsledare  
Som nämnts ovan har FRI genomfört sina arrangemang under 2023. Utbildning har också bedrivits löpande.
- II. Att vara ett stöd för, samt uppmuntra enskilda föreningar/IA (IdrottsAllianser) och medlemmar i deras arbete  
Fr.a. genom Lidingöloppet uppmuntrar FRI andra föreningar samt ger ekonomiskt stöd till föreningslivet på Ön.
- III. Att verka för en social sammanhållning mellan medlemmarna, såväl aktiva som äldre  
Trots knappa ekonomiska resurser har en rad aktiviteter genomförts under året, som t.ex. SM-Resan och IFK-Galan.
- IV. Att förmedla kontakter mellan föreningar/IA i syfte att utveckla verksamheten  
FRI har både haft utbyte och nätverkat med övriga IFK-föreningar på Ön och i Friidrottssverige.
- V. Att bevara och vidarebefordra de IFK-traditioner som har sitt ursprung hos stiftarna, anno 1895  
Svårt att mäta denna grundpelare, men FRI:s verksamhet bygger i grunden på dessa.
- VI. Att verka för att "idrott inte ska vara en klassfråga"  
Inga fall där någon aktiv/ledare exkluderats av ekonomiska skäl har nått styrelsen.

### 2. PRINCIPER FÖR RESURSFÖRDELNING, IFK LIDINGÖ FRIIDROTT MODELLEN (IFK-MODELLEN)

Resursfördelningen styrs utifrån vilka behov som finns och självklart på vilken ekonomi klubben har.

Genom att attrahera många aktiva medlemmar till klubben skapas resurser (fler betalar avgifter, fler funktionärer, osv.).

Resurserna går oavkortat tillbaka till medlemmarna och bidrar till kvalitet (utrustning, tränare, trivsel, anläggningar, kansliet, osv.). Utvecklar all verksamhet.

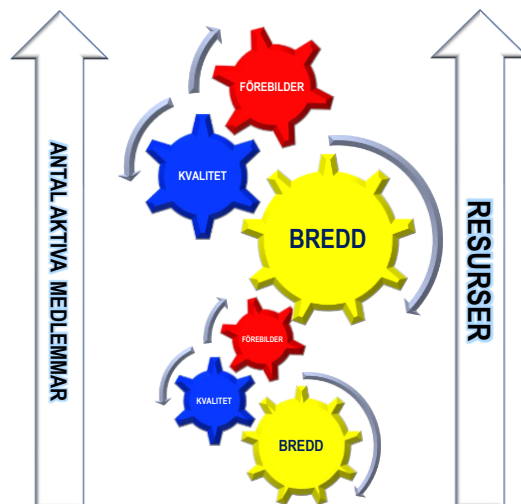
I en sådan friidrottsmiljö finns goda chanser att nå sportslig framgång och skapa förebilder, som inspirerar fler att friidrotta längre och som lockar fler till klubben.

Friidrotten skiljer sig från de flesta andra sporter på det viset att bredd och elit tränar och tävlar tillsammans. Det betyder att kvaliteten kommer alla till godo.

Tränarnas kunskap, erfarenhet och ledarskapskompetens (nivå-, ambitions- och åldersanpassat ledarskap) gör verksamheten roligare och "individuellt utmanande" och ger goda förutsättningar att fler aktiva friidrottar längre.

Styrelsen har efter bästa förmåga genomfört och fördelat resurser utifrån budget och verksamhetsplan. Satsningar, som t.ex. "Kraftmätningen", "Sprintsatsningen" samt klubbövergångar har finansierats av sponsorer och stöd från medlemmar.

### 3. EN FÖRENING KRETSLOPP, "ATT VARA DEL AV NÅGOT STÖRRE"



När man går med i gemenskapen i FRI så är man inte bara en i en träningsgruppen, utan man blir en del i IFK-familjen. Allt klubben gör utförs av oss medlemmar. Hur bra klubbens verksamhet blir i stort och smått beror på varje enskild medlems engagemang.

I en klubb, oavsett sport, så bidrar alla till en helhet. Yngre aktiva har färre tillfällen (för att orka, kunna ha fler idrotter, osv.), som successivt ökar ju äldre man blir.

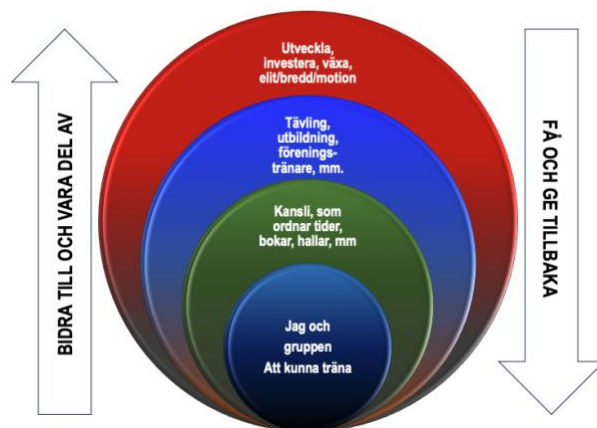
"Att öka mängden aktiviteter" i barn- och ungdomsgrupperna är inte primärt en resursfråga. Aktivitetsnivån handlar om hur stort föräldraengagemang som finns och viljan/fantasin att göra mer.

Alla vet att arrangemangen bidrar till ekonomin, men det syns inte alltid att delar av överskotten används för att hålla ner avgifter, ungdomstränare, mm. Varje funktionärstimme dra ett viktigt strå till stacken och klubbens helhet!

2023 hade FRI två kanslianställda som sett till att klubben fungerar. De ser bl.a. till att det finns träningstider, hallar, LOK-stöd, söker bidrag och finns som stöd till FRI:s medlemmar.

Ju längre en aktiv är med i en förening desto lägre blir den relativa kostnaden, men det kommer med ett ansvar med bl.a. fler funktionärsuppgifter, regler och riktlinjer. Man ska också komma ihåg att dessa aktiva har bidragit mer i början av sin resa.

Att få elitstöd har stor betydelse för våra elitaktiva. Det många inte vet är att våra elitaktiva (och deras tränare) därutöver betalar flera gånger mer än elitstödet för att kunna genomföra sin satsning. Ytterst få har sponsorer.



## AVDELNING III, "SPORTSLIGA MÅL"

### 1. ÖVERGRIPANDE SPORTSLIGA MÅL

#### 1.1 Strategiska resultatmål (Strategidokument, punkt 4.3)

##### a) Att sträva efter att alla slår PB under säsongen ✓

Målet är visionärt och eftersom det står "alla" vet man att det inte kan uppnås, utan beskriver mer en ambition som klubben vill dela med alla aktiva och alla tränare/ledare. Som nämnts tidigare har ca 960 PB slagits under året, vilket måste ses som ett "MVG" till alla aktiva och tränare som visat att det sker utveckling!

##### b) Att ta poäng i alla klasser (U15-senior) i SM-Pokalen ✗

Målet är strategiskt och är över tid möjligt uppnåligt – vi gjorde det 2018! Vi blev i alla fall lite bättre. Utfallet blev så här:

### SM-pokalen 2018 - 2023

Reviderad den 29 oktober 2023 (säsongen 2022/23)

|                          | Starter | Totalt  | Senior | Junior | Ungdom | M      | K      | M22    | K22   | P19    | F19   | P17    | F17    | P16    | F16   | P15    | F15   |
|--------------------------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|
| 2018                     | 60 st   | 130,25p | 56,00p | 48,75p | 25,50p | 27,00p | 29,00p | 36,75p | 2,25p | 5,25p  | 4,50p | 0,50p  | 2,50p  | 13,50p | 2,75p | 2,75p  | 3,50p |
| 2019                     | 60 st   | 121,50p | 41,00p | 37,50p | 43,00p | 24,00p | 17,00p | 29,25p | 6,00p | 2,25p  | X     | 23,50p | 11,00p | 2,50p  | X     | X      | 6,00p |
| 2020                     | 34 st   | 63,88p  | 15,00p | 31,50p | 17,38p | 15,00p | X      | 7,50p  | 6,00p | 15,75p | 2,25p | X      | 5,25p  | X      | 5,00p | 5,63p  | 1,50p |
| 2021                     | 18 st   | 46,50p  | 17,00p | 21,75p | 7,75p  | 17,00p | X      | 10,50p | 3,75p | 5,25p  | 2,25p | X      | X      | 2,50p  | X     | 5,25p  | X     |
| 2022                     | 20 st   | 44,25p  | 19,00p | 3,75p  | 21,50p | 13,00p | 6,00p  | X      | 3,75p | X      | X     | 5,50p  | 9,00p  | 7,00p  | X     | X      | X     |
| 2023                     | 28 st   | 55,50p  | 21,50p | 15,00p | 19,00p | 14,00p | 7,50p  | 3,00p  | X     | 3,75p  | 8,25p | 8,25p  | X      | X      | X     | 10,50p | 0,25p |
| Medel 2018-23            | 37 st   | 76,98p  | 28,25p | 26,38p | 22,36p | 18,33p | 14,88p | 17,40p | 4,35p | 6,45p  | 4,31p | 9,44p  | 6,94p  | 6,38p  | 3,88p | 6,03p  | 2,81p |
| Index 2023 (Basår: 2018) | 47      | 43      | 38     | 31     | 75     | 52     | 26     | 8      | 0     | 71     | 183   | 1 650  | 0      | 0      | 0     | 382    | 7     |



c) Att kontinuerligt utbilda tränare och aktiva i syfte att höja lägsta-nivån på träning och tävling 🌊

Det är svårt att mäta "lågsta-nivå", men ett kvitto på att det fungerar är att så många PB och klubbrekord slås. Ett sätt är att mäta utbildningstimmar och hur många som utbildat sig, vilket redovisas i årsberättelsens huvuddokument under kansliets del.

d) Att ha minst 5 deltagare i USM, JSM, SM respektive VSM varje år ✓

Målet har uppnåtts med råge och klubben hade SM-deltagare i alla klasser utom F16. Så här blev utfallet:

| SM 2023, inomhus       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | Totalt |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
|                        | M     | M22   | P19   | P17   | P16   | P15   | K     | K22   | F19   | F17   | F16   | F15   |       |        |
| ISM-IJSM-IUSM Mångkamp | 1 st  | 0 st  | 1 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 1 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 3 st  |        |
| ISM                    | 3 st  | x     | x     | x     | x     | x     | 2 st  | x     | x     | x     | x     | x     | 5 st  |        |
| IJSM/USM17             | x     | 1 st  | 1 st  | 1 st  | x     | x     | x     | 0 st  | 3 st  | 0 st  | x     | x     | 6 st  |        |
| IUSM15-16              | x     | x     | x     | x     | 1 st  | 0 st  | x     | x     | x     | x     | 0 st  | 2 st  | 3 st  |        |
| Inomhus totalt         | 4 st  | 1 st  | 2 st  | 1 st  | 1 st  | 0 st  | 2 st  | 0 st  | 4 st  | 0 st  | 0 st  | 2 st  | 17 st |        |
| SM 2023, utomhus       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | Totalt |
|                        | M     | M22   | P19   | P17   | P16   | P15   | K     | K22   | F19   | F17   | F16   | F15   |       |        |
| SM/IJSM/USM stafett    | 0 lag | 0 lag | 0 lag | 0 lag | 0 lag | 2 lag | 1 lag | 0 lag | 0 lag | 0 lag | 0 lag | 0 lag | 3 st  |        |
| SM/JSM 10 K            | 1 st  | 0 st  | 0 st  | x     | x     | x     | 0 st  | 0 st  | 0 st  | x     | x     | x     | 1 st  |        |
| JSM-USM17              | x     | 0 st  | 2 st  | 1 st  | x     | x     | x     | 1 st  | 1 st  | 1 st  | x     | x     | 6 st  |        |
| USM 15-16              | x     | x     | x     | x     | 0 st  | 5 st  | x     | x     | x     | x     | 0 st  | 1 st  | 6 st  |        |
| SM                     | 6 st  | x     | x     | x     | x     | x     | 3 st  | x     | x     | x     | x     | x     | 9 st  |        |
| USM, JSM mångkamp      | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  |        |
| SM terräng             | 1 st  | 0 st  | 1 st  | 1 st  | 0 st  | 3 st  | 0 st  | 1 st  | 1 st  | 0 st  | 0 st  | 0 st  | 8 st  |        |
|                        | 8 st  | 0 st  | 3 st  | 2 st  | 0 st  | 10 st | 4 st  | 2 st  | 2 st  | 1 st  | 0 st  | 1 st  | 33 st |        |
| Totalt                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |
|                        | M     | M22   | P19   | P17   | P16   | P15   | K     | K22   | F19   | F17   | F16   | F15   |       |        |
|                        | 12 st | 1 st  | 5 st  | 3 st  | 1 st  | 10 st | 6 st  | 2 st  | 6 st  | 1 st  | 0 st  | 3 st  | 50 st |        |

1.5 Att verka för att så många aktiva som möjligt tävlar regelbundet 🌊

Detta är ett fokusområde och ett kontinuerligt arbete på alla plan. Under året har styrelsen använt sina kanaler för frågan, som t.ex. artikel i medlemsbrevet, Ledardagen samt hemsidan. Sportchefen har med sig budskapet dagligen i sitt arbete och det finns med i gruppernas dagliga arbete. Detaljer finns i bilaga 1.

## 2. SPORTSLIGA MÅL KOMMITTÉERNA FRÅN VERKSAMHETSPLANEN

### 2.1 Inledning

Att utvärdera mål för en kommitté är svårt för nya ledamöter, som "ärver en verksamhetsplan".

### 2.2 Barnkommittén, 7-10 år

Minst fyra tränare ska gå Barntränarutbildningen 7-9 år ✗

2 tränare har gått utbildningen.

Målet är att bli bättre på att använda SIS som en rekryteringsbas ✗

Ingen särskild bearbetning har genomförts med framgång.

Att erbjuda SIS-deltagarna att provträna i befintliga träningsgrupper 🌊

I utvärderingen av SIS fick respondenterna svara om de ville bli kontaktade om provträningar och om de redan fanns i klubben, om de ville ta med en kompis. Ingen särskild bearbetning har genomförts med dokumenterade resultat.

### 2.4 Ungdomskommittén, 11-14 år

Fler som tävlar ✓

Antalet tävlandet har ökat med nästan 50% och i antal starter har minskat något. Notera att P/F11 inte ingår i statistiken.

Större grupper ✓

I syfte att bygga klubbbanda och social samvaro har grupper slagits ihop (se sportbilagan).



## 2.5 Tonårs- & Ungdomskommittén (TUK), 15–17 år

Att behålla så många som möjligt i verksamheten ✓

Antalet aktiva i TUK ökade med 4 aktiva, dvs. målet att hålla verksamheten minst lika stor har nåtts.

7 st deltagare till USM15-USM17 ✓

18 st USM-startar gjordes, dvs målet uppnått

Delta med 2 lag i Stafett-SM ✓

2 lag deltog, dvs målet uppnått.

5 st topp-6 placeringar USM17-USM15 ✓

Målet uppnått "med råge" (se sportbilagan)

## 2.6 Junior- & Seniorskommittén (JSK, 18 år – 35 år)

Uppdatera policys ✓

I samarbete med sportchefen och genom beslut av styrelsen har policys för elitstöd, läger och tävlingar uppdaterats. Upplägget har utvärderats med de elitaktiva där de som svarade är positiva till principerna för hur elitstödet fördelas.

SM-resan 2023 ✓

SM-resan genomfördes med mycket bra gensvar från dem som deltog och även sportsligt. För tredje året i rad har elitverksamheten sett till att hålla SM kostnadsneutralt för klubben. [Läs rapporten som våra SM-sponsorer fick i höstas här!](#)

Alla har huvudtränare 🌊

Det är en svårsmått mål, som behöver omformuleras och ska nog ligga inom sportchefens domän och inte i verksamhetsplanen.

Villkor elitaktiva Stockholm ✓

En del i att behålla elitaktiva måste FRI veta att klubbens stöd är konkurrenskraftigt. Via kansliet undersökte FRI hur andra klubbar gör. FRI OK system där det finns områden kvar att utveckla, som t.ex. tävlingsresor.

"Ren vinnare" (eller motsvarande), antidopingutbildning ✓

Webbaserad utbildning, som alla aktiva och tränare i kommittén ska genomgå. Hållbarhetskommittén handlägger och dokumenterar och redovisar resultatet. Inga rapporter till kommittén om saknade diplom.

10 PB, 3 klubbrekord ✓

10 klubbrekord, ungdom/junior + 6 klubbrekord betyder att målet nåddes (varje klubbrekord är ett PB).

3 juniorer till SM i Söderhamn, 5 st SM-medaljer JSM/SM inne/ute samt Topp-25 i SM-Pokalen ✓

FRI hade 4 st juniorer med till SM. FRI vann 3 st senior- och 11 st juniormedaljer. FRI slutade på plats 20 i SM-Pokalen.

2 st landslagsuppdrag (junior och senior) ✓

Det blev 6 landslagsuppdrag för seniorer (fördelat på 2 personer 5+1) och 4 st juniorer (1 aktiv).

## AVDELNING VI, "ÖVRIGA MÅL"

### 1. ANALYS AV DET STRATEGISKA MÅLET "PRIORITERA LIDINGÖLOPPET"

Besparingarna i kölvattnet av pandemin hade vid årsmötet nått en nivå där ytterligare åtgärder betydde att FRI skulle behöva ta bort verksamhet. Det skulle varit i strid mot FRI:s stadgar och värdegrund. Styrelsens förslag att satsa på Lidingöloppet bifölls av årsmötet då ett välmående Lidingöloppet ger störst utkomst på kort och lång sikt.



Under 2023 har FRI och SOK lagt mycket kraft på Lidingöloppet. På ideell basis har SOK:s ordförande agerat Lidingöloppets ordförande (Petter Skantze) och FRI:s ordförande (Mikkel Mördrup) agerat GS i glappen till dessa poster tillsats.

Lidingöloppets Cross Country Conferens (XCC) planerades, samordnades på ideell basis med RF-SISU:s uthållighetsutbildning. Antalet löpare ökade 2023 och Lidingöloppets ekonomiska resultat överträffade budget. Läs mer om Lidingöloppet i Bilaga 3!

## 2. ANALYS AV TILLVÄXTMÅLET "ATT ÖKA ANTALET MEDLEMMAR MED 10% TILL 2026"

Vid årsmötet 2022 beslutade årsmötet att ett tillväxtmål att växa med 10% till 2026 (ca 1500 medlemmar) baserat på medlemsantalen 2015/2016. Vid årsmötet 2023 återkopplade styrelsen komplexiteten med målet och det uppdrogs till styrelsen att presentera ett nytt förslag för tillväxtmål till årsmötet 2024.

Ett mål för 2023 sattes till 900 st medlemmar enligt "den gamla metoden" – utfall 910 st ✓

### 2.1 Styrelsens konklusion och förslag till årsmötet:

Att skapa och genomföra en strategi för hållbar tillväxt är viktig för klubben, men också resurskrävande. Beslutet har stor ekonomisk konsekvens och för att ett fatta ett sådant beslut utan ett beslutsunderlag på ett årsmöte är egentligen inte stadgaenligt. Samtidigt en strategiskt viktig fråga som ledde till att saken utretts ordentligt.

Styrelsen inser vikten av en tillväxtstrategi med mål och uppföljning, med en budget för nödvändiga investeringar och aktiviteter och en analys av innebörden (kansliets bemanning, halltider, tillgång ideella ledare, kansliresurser, osv.).

I "Styrelsens förslag till nytt tillväxtmål" ges en detaljerad förklaring kring komplexiteten med att få ut rättvisande information och jämföra innehållet över tid och redovisas inte närmare i denna bilaga.

## 3. MÅLANALYS HÅLLBARHETSARBETET 2023

### 3.1 Jämställdhetsmål

FRI:s mål är att könsfördelningen i verksamheten inklusive kansli och styrelse ska vara 50-50, men lägst 60-40.

- ✗ Kansliet har bestått av 100% kvinnor, dvs. målet har inte uppnåtts.
- ✗ Styrelsen har, inkl. adjungerade och suppleanter bestått av sju män och tre kvinnor 2023. Målet nåddes ej.
- ✓ Valberedningen har bestått av 2 kvinnor och 2 män, dvs. målet har uppnåtts.

I övrigt är verksamheten som helhet ca 50-50. Det finns problemområden. Exempelvis så är det väsentligt färre flickor/kvinnor som tävlar i tonåren, andelen kvinnliga seniortränare är lägre samt svårigheten att hitta kvinnliga kandidater till styrelsearbetet.

Övriga mål redovisas i årsberättelsen med bilagor.

