



**Verksamhetsplan 2022**  
**IFK Lidingö Friidrottsklubb**



## ORDFÖRANDE INLEDER

Vi går in i 2022 med en ny arena på Vallen. Även om vi har haft restriktioner under två år har föreningen en hållbar ekonomi sett till perioden 2020 – 2022 vilket också beror på att vi tillsammans med IFK Lidingö Skid- och Orientering (SOK) har lyckats genomföra Lidingöloppet.

Efter en period med restriktioner blir det viktigt att samlas, träna och tävla tillsammans. Därför blir ett fokusområde för styrelsen att med utgångspunkt i vallen skapa ett socialt centrum för föreningen. Vi förväntar att skicka in bygglov för nya hemvistelse under året.

Vi önskar också att Vallen blir centrum för tävlingar anordnat av föreningen. Både grenspecifika och breddtävlingar.

Under hösten 2021 tog styrelsen beslut om att starta upp paraiddrott med fokus på rullstolsfridrott. Styrelsen tillsammans med kansliet, RF, Lidingö stad och Fridrottsförbundet jobbar för att få till en träningsgrupp under 2022.

Det gedigna arbete som gjorts med de strategiska målen går 2022 in i en förankringsfas. Planen är att detta ska ske genom den lyckade metoden "fokusgrupper" ledda av våra kommittéer. Därtill är ett par ledardagar tänkta. Arbetet kommer att planeras mer i detalj med den nya styrelsen på plats.

En hållbar ekonomi är fortsatt ett fokusområde för Styrelsen.

## Mikkel Mördrup

Ordförande IFK Lidingö Fridrott

## 1. ÖVERSIKT

Vision, mission och värdegrund ska genomsyra FRI:s arbete. FRI är medlem i [Svenska Friidrottsförbundet](#) och därmed också i [Riksidrottsförbundet](#) (RF). FRI ska följa deras värdegrunder, som t.ex. "Idrotten vill".

*FRI:s kärnverksamhet är de aktiva och tränare och är styrelsens viktigaste uppdrag!*

## 2. STYRELSEN



Styrelsen konstitueras efter årsmötet. Kansliet ansvarar för det dagliga och styrelsen arbetar strategiskt. Styrelsen är ideell. Kansliets personal är anställda.

## 2.1. Sportslig organisation

Sportchef ansvarar för det sportsliga. Kommittéer, ålders-

och träningsgrupper genomför verksamheten.

## 2.2. Polycys & styrdokument

IFK:s styr- och policydokument understödjer verksamheten ([se hemsida](#)).

*För att kunna vara en delaktig medlem behöver man känna till FRI:s styrdokument och polycys.*

## 3. IFK OCH LIDINGÖLOPPET

Även om Lidingöloppet bedöms kunna genomföras normalt 2022 så planerar FRI verksamheten för ytterligare ett år utan ekonomiskt tillskott.

Under 2022 ska FRI verka för att ägarföreningarna ska se över strategin för att vidareutveckla loppet. Viktiga frågor är kansliets arbetsmiljö och att rätt kompetens finns i ledningsgruppen. Ambitionen är ett fortsatt högt engagemang från styrelsen, som stöd till GS<sup>1</sup> och ledningsgrupp.

## 4. INRIKTNINGSMÅL



*Ovan beskrivs FRI:s planeringsmodell.*

Taktiska mål avser året medan strategiska mål ligger bortom planeringsåret. Vissa mål är visionära (ledstjärnor). Strategiska mål samlas i "Strategidokument" på hemsidan och beslutas av årsmötet. Uppföljningen görs för att se till att FRI "är på rätt väg" samt för att lära/utveckla.

## 5. EKONOMI & BUDGET 2022

Styrelsens har tidigare beslutat en inriktning att vara oberoende av enskilda inkomstkällor (Lidingöloppet, sponsorer, osv.). Arbetet kommer att fortsätta under 2022 vilket innebär att admin behöver minimeras och kostnader ses över.

Lidingöloppet beräknas inte ge något överskott. Tävlingsverksamheten tros komma igång vilket medför ökade kostnader. Under året kommer Vallenprojektet att gå in i en ny fas med stora investeringar och ökade kostnader. Året beräknas totalt gå med ett relativt stort underskott.

## 6. IDEELLT ENGAGEMANG

Ideellt engagemang är summan av *det gemensamma* arbetet i allt från funktionärskap i Lidingöloppet till arbetet i träningsgrupperna.

<sup>1</sup> GeneralSekreterare



## 6.1. Föreningsdemokrati och transparens

Deltagandet på informationsmötena var lågt 2021. Detta är olyckligt eftersom de som deltar inte är representativt för helheten. 2021 antog styrelsen Governance-dokumentet, som beskriver man som medlem gör för att påverka. Det är viktigt att alla medlemmar har samma premisser och samma sätt att framföra åsikter, förslag, etc.

Grundläggande för en kamratförenings är att "skapa" *goda idrottare* och *goda ledare*. Goda ledare får vi genom att utbilda egna och genom att rekrytera tränare utifrån. *Goda ledare är en grundsten för att kunna skapa goda idrottare.*

## 6.2. Ideellt engagemang för framtiden

Ett gemensamt fenomen inom svensk idrott är ett minskat ideell engagemang. FRI har inlett ett arbete med RF-SISU för att stärka *det ideella* i FRI.

## 7. DEN DAGLIGA VERKSAMHETEN

### 7.1. Kansliet administration 2022

Kansliet fortsätter arbetet med att stötta styrelse, kommittéer och träningsgrupper i det löpande arbetet. Medlemskontakt är en stor del av arbetsuppgifterna särskilt vi terminsstart och uppstart av nya barngrupper.

### 7.2. Kansliet sport 2022

Det absolut viktigaste jobbet är att fortsätta arbetet med att implementera en träningsstruktur för de yngre, 7–14 år, göra samma sak för juniorerna, 15–19 år samt utveckla tränarstaben i både antal och kunskap. Sportchefen kommer även att ta fram en standardiserad mall för samtal med de aktiva. Vi behöver bli tydliga med vad som krävs för att utvecklas, oavsett nivå.

Vi jobbar också vidare med att skapa möjligheter att ta emot både fler juniorer och seniorer. Fortsatt stöd på olika sätt till tränarna är också en viktig punkt för att vi ska kunna utveckla oss och bli ännu bättre på det vi gör, träna våra medlemmar till att bli ännu bättre!

## 8. FUNKTIONÄR, ORGANISATIONSGRUPPEN

Funktionärsuppdrag 2022, finns i [Bilaga 2](#).

Aldersgrupp	Uppdrag (+Lidingöloppet)
2015–2009	Två uppdrag
2008–2005	Tre uppdrag
2004-senior	Fyra uppdrag
Veteraner	Två uppdrag

Uppdragen är 3–7 timmar beroende på dess karaktär.

Fördelningen av uppdragen kommer att ske med hjälp av administratörerna/tränarna i respektive grupp. Det finns ingen anställd som kan hantera detta.

*Organisationsgruppen*, som samordnar funktionärer till Lidingöloppets arrangemang, fortsätter med möten 2022.

Under mars/april ska eventuella nya huvudfunktionärer för Lidingöloppet engageras.

Under juni/juli fördelas Lidingöloppets funktionärsbehov

mellan grupperna och gruppernas administratörer/tränare ansvarar för bemanning av uppdragen.

Styrelsens funktionärsansvarige skickar ut uppdragsbokningar till alla aktiva halvårsvis så alla lätt ska kunna planera sitt funktionärskap.

Styrelsens funktionärsansvariga fördelar också uppdragen i Lidingöloppet på de grupper som finns.

Mål för 2022: Att kunna bemanna alla uppdrag enligt plan.

## 9. BARNKOMMITTÉN (BK), 7 – 9 ÅR

BK består av ca 220 aktiva. Dessa aktiva är nya i friidrotten och träningarna och fokus ligger på lek och rörelse.

[Läs mer om inriktningen för barnverksamheten här!](#)

Det finns en hel del roliga tävlingar på hemmaplan för de aktiva. Att så smått börja få in tävlingsmomentet på ett lekfullt sätt är en utmaning för de yngsta. Många barn upplever rädsla inför tävling och detta bör om möjligt avdramatiseras redan i tidig ålder.

Det är viktigt att grupperna har utrymme så att man ta emot barn som vill prova på och börja med friidrott.

Sommaridrottsskolan är en viktig plattform och sommaraktivitet för att nå ut till yngre barn. Se [Bilaga 2](#).

### 9.1. Inriktningsmål 2022

Mål	Mätmetod	Ansvarig
Social aktivitet 1gr/termin	Sport Admin	ÅG-ledare
Stabilitet, träningsnära	Sport Admin	ÅG-ledare
Åldersanpassade tävlingar	Sport Admin	ÅG-ledare
Utbilda tränare/ledare	Kansliet	Sportchef
"Veckans utmaning"	Sport Admin	UK-ordf. & ÅG-ledare

### 9.2. Viktiga aktiviteter 2022

Aktivitet	När	Ansvarig
KM Terräng	APR	Se årshjul
PapriCAloppet	JUN	Se årshjul
Dingo Day Camp	JUN	Se årshjul
Sommaridrottsskolan	JUN-AUG	Se årshjul
Lilla Lidingöloppet	SEP	Se årshjul
Luciaspele	DEC	Se årshjul
Sociala aktiviteter	Hela året	ÅG - ledare
Ledarutbildning	Hela året	Kansliet

## 10. UNGDOMSKOMMITTÉN (UK), 10 – 14 ÅR

UK består av ca 220 aktiva. Fortfarande är lek och glädje i fokus, men med lite mer grengruppsfokus.

[Läs mer om inriktningen för ungdomsverksamheten här!](#)

Vi uppmuntrar till tävling med fokus på "egen utveckling". Med backspegeln som vägvisare ser vi ett större utbildningsbehov och mer sociala sammankomster i hela UK. Samtidigt finns problemet att färre föräldraledare engagerar sig i de äldre grupperna.

### 10.1. Utveckla naturligt ledarskap och intresse

För aktiva i 13–14 års åldern som vill och kan, bör de få



möjlighet att vara hjälptränare/UL<sup>2</sup> till de yngsta åldersgrupperna för att stötta genom egen erfarenhet, lekfullhet och även växa som ledare. Kan vi skapa en kultur och tradition av att naturligt hoppa in som UL i vilken grupp som helst har klubben vunnit mycket.

Ett led i detta är planen UL från ÅG09 med stöd av ÅG08 ska genomföra Nestléspelen för ÅG11-15

Målet är också att erfarna ideella tränare, sportchef och om möjligt föreningstränare gästspelar på de yngre gruppernas träningar.

## 10.2. Inriktningsmål 2022

Mål	Mätmetod	Ansvarig
En social aktivitet per ÅG/termin	Sport Admin	ÅG-ledare
Veckans Utmaning ÅG08–12	Genomfört	Ordf.
En träningsstävling/säsong.	Genomfört	Ordf.
UL 13- och 14-åringar	UL/träning	Sportchef
Fler aktiva i ÅG12–08	Sport Admin	Ordf.
Behålla 90% av ÅG12–08	Sport Admin	
Sthlm-kamper, ÅG09/10 med 10 deltagare per tävling	Starter/aktiv	ÅG 09–10
Utbilda fler föräldraledare	Sport Admin	Sportchef
Två ledardagar 2022	Genomfört	Ordf.

## 10.3. Viktiga aktiviteter 2022

Aktivitet	När	Ansv.
KM i terräng	APR	Årshjul
Marsspelen (ÅG08–11)	MAR	Årshjul
Dingo Camp (ÅG 10–12)		Årshjul
Dingo Day Camp (lilla KM)/Fridrottens dag	MAJ/JUN	Årshjul
Nestléspelen	MAJ	Årshjul
PapriCA loppet	JUN	Årshjul
VU <sup>3</sup> (+13 år)	JUN	Årshjul
Sommaridrottsskolan	AUG	Årshjul
Luciaspelen	DEC	Årshjul
Kids Zone, Lidingöloppet	SEPT	Årshjul
Lilla Lidingöloppet	SEPT	Årshjul
Skolstafetten	SEPT	Årshjul
Tränar-/ledarutbildning	Hela året	
Samarrangemang andra klubbar 12–13 år		
Delta i DM, VU och RM för 12–14-år*		
Tränarträning + tränar-/ledarutb.	Hela året	Årshjul

\* Här måste respektive tävlingsansvariga få stöd i datum och anmälan.

## 11. TONÅRS- OCH UNGDOMSKOMMITTÉN (TUK), 15 – 17 år

Kommittén representerar allt från bredd till spets.  
[Läs mer om inriktningen för verksamheten här!](#)

I träningsgruppen finns aktiva både från TUK och JSK. Tränarna är både ideella och föreningstränare. Bredd och grenspecialiserade aktiva tränar ihop.

Grenkompetens är viktigt för TUK. Att ha möjlighet att utvecklas inom sitt grenval är en viktig källa för motivation. Den lyckade satsningen från 2021 med att ytterligare stärka grengruppskompetensen ska fortsätta 2022.

En framgångsfaktor för TUK är att alla ska ha en tydlig grupptillhörighet. De ideella ledarnas roll är därför viktig

för sammanhållningen. Under 2022 ska vi fortsätta att motivera föräldrar att finnas kvar i olika roller.

Att träna ihop med JSK-aktiva är motiverande för TUK och en ökad samhörighet stärker chanserna att fler fortsätter sitt fridrottande.

Den sociala delen är också mycket viktig och under 2022 hoppas vi kunna genomföra läger, tävlingsresor och andra sociala aktiviteter.

Den modell som nu börjar komma på plats för TUK är en framgångsfaktor för att kommande åldersgrupper ska motiveras att fortsätta med fridrotten.

## 11.1. Inriktningsmål 2022

Mål	Mätmetod	Ansvarig
Ha utvecklingssamtal med de aktiva, tydlig utvecklingsplan	Löpande	Tränare
Erbjudas grenspecifik träning	Löpande	Sportchef
Samarbete UK motivera yngre	Löpande	Ordf.
2 föräldramöten	Löpande	Ordf.

## 11.2. Sportsliga mål 2022

Aktivitet	Mätmetod	Ansvarig
Fler aktiva som tävlar	Klubbstatistik	
75% av tävlande slår PB	Klubbstatistik	
Slå 3 klubbrekord	Klubbstatistik	
3 USM-medaljer	SFIF	

## 11.3. Viktiga aktiviteter 2022

Aktivitet	När	Ansvarig
IUSM	MAR	Sportchef
Klövernälgret (osäker)	MAR	Ordf.
Träningsläger påsk	APR	Ordf.
Stafett-SM	MAJ	Sportchef
VU <sup>4</sup>	JUN	Ordf.
USM	AUG	Sportchef
IFK galan	DEC	
Funktionärsuppdrag	Löpande	Alla

## 12. JUNIOR & SENIORKOMMITTÉN (JSK)

JSK (18 - ca 35 år) rymmer alla ambitioner/nivåer. Tränare och aktiva kan tillhöra både JSK och TUK. Det är viktigt att hålla ihop träningsgrupperna för att inte förlora sammanhållningen.

Framgångsfaktorn för JSK är en bra verksamhet i BK, UK och TUK. Ju fler som fortsätter desto starkare blir JSK:s verksamhet.

## 12.1. Förebilder, elitverksamheten

JSK:s aktiva ska vara goda förebilder och inspirera våra unga aktiva till att fridrotta länge.

En framgångsrik JSK är ett kvitto på att FRI är trovärdigt, dvs. att det är möjligt att förverkliga sina drömmar i FRI:s verksamhet.

JSK samlar tränarkompetens, som gynnar hela FRI. Med *kvalitet* avses en bra inlärningsmiljö där **alla**, oavsett nivå, kan utvecklas och trivas.

<sup>2</sup> UngdomsLedare

<sup>3</sup> Världssungdomsspelen

<sup>4</sup> Världssungdomsspelen



JSK är en del av FRI:s varumärke, som bl.a. ökar chanserna att locka tränare, aktiva och sponsorer.

Goda ledare och sammanhållning är centralt i att få fler unga att vilja bli seniorer (elit som motionär).

## 12.2. Förutsättningarna sportsliga mål 2022

JSK är inne i ett generationsskifte. Ungdomar är på väg upp, men ännu inte i den omfattning att vi, t.ex. kan konkurrera i ett Lag-SM.

De mål som sätts för JSK ger en bild över vilka resurser som behöver tillsättas i BK, UK och TUK för att på sikt leverera en större topp-bredd i seniorverksamheten.

## 12.3. Symbiosen tränare/aktiva, hållbart tränarskap

*Ambitiösa aktiva stannar i/söker sig till klubbar med goda ledare. På motsvarande sätt söker sig goda ledare till klubbar med ambitiösa aktiva. Denna symbios är central för att bygga sportslig framgång över tid.*

För att bli en *god ledare* krävs utbildning, erfarenhet och engagemang. För att förvärva dessa egenskaper krävs förutom kärlek till idrotten att man investerar mycket tid som ska rymmas i vardagen. Idag är risken stor att goda ledare förloras eftersom helheten inte går ihop.

Tränarpolicyns ersättningstak är ett hinder för symbiosen (*goda ledare* ↔ *goda idrottare*). Idag lönar det sig att ha aktiva i andra klubbar.

JSK ska inleda ett strategiarbete med målet att FRI på sikt ska bli en *föregångsförening* i hållbart tränarskap, dvs. att kunna ge tränare rätt förutsättningar att lägga den tid som krävs och villkor som matchar insatsen.

Strategin behöver också behandla hur resurser ska förvärfvas för att kunna förverkliga symbiosen i FRI. Ett återhämtat Lidingölopp och/eller större sponsorintäkter är sannolikt viktiga faktorer.

## 12.4. Inriktningsmål 2022

I en tid med begränsade resurser är alternativa arbetssätt viktiga. Bl.a. behöver eliten ta ett större ansvar för de elit-specifika kostnaderna, som t.ex. mästerskapstävlingar.

Mål	Mätmetod	Ansvarig
Polycys	Arligen	Sportchef
SM-resan 2022	Löpande	Ordf.
Alla har huvudtränare	Löpande	Sportchef
"Ren Vinnare"	HK löpande	Sportchef
Integrera TUK	Löpande	Ordf.

## 12.5. Sportsliga mål, JSK 2022

Mål	Mätmetod	Ansvarig
10 PB, 3 klubbrekord	Klubbstatistik	Sportchef
5 SM-medaljer JSM/SM	Klubbstatistik	Sportchef
Topp-20 i SM-Pokalen	Klubbstatistik	Sportchef
2 landslagsuppdrag	Klubbstatistik	Sportchef
3 juniorer SM-debuterar	Startlistor	Sportchef

2022 innehåller både VM och EM där FRI har aktiva med chans att delta. Det innebär att FRI aktivt måste stötta

deras satsning, bl.a. genom förståelsen för att läger och resultatävlingar måste gå före annat.

## 12.6. Viktiga aktiviteter JSK 2022

JSK:s verksamhet är mycket knutet till träning, tävling och mästerskap och det är i dessa sammanhang som den sociala delen fångas. Därtill finns testdagar (samla aktiva & tränare) samt IFK-galan. Då behoven varierar är det svårt att arrangera gemensamma läger.



## 12.7. Övrigt

Även om FRI inte kan nå final i Lag-SM så är ambitionen att delta med ett herr- och ett damlag. Lag-SM blir en social aktivitet. Alla grenar kan sannolikt inte bemannas.

Viktiga aktiviteter är allt som kan integreras med TUK; sportsligt och socialt. JSK:s ambition är att göra styrelsen mer delaktig i verksamheten (delta på träffar, SM, etc.).

## 13. VUXEN- OCH VETERAN (VUX/VET) 2022

Styrelsen ambition är att inkludera veteranverksamheten tydligare i FRI och säkerställa deras behov tillgodoses.

### 13.1. Viktiga aktiviteter 2022

Aktivitet	När	Ansvarig
Svenska mästerskap		Sportchef
IFK-Galan		Ordf.
Utveckla TPR		Sportchef

## 14. ARRANGEMANGSKOMMITTÉN 2022, AK

AK driver FRI:s arrangemang, som t.ex. KM och Luciaspelen. AK ansvarar för att genomföra arrangemang och tävlingar (en tävlingsorganisation med domare, osv.). AK:s mål och aktiviteter finns i [Bilaga 2](#).

## 15. HÅLLBARHETSKOMMITTÉN (HK) 2022

HK driver det kortsiktiga och långsiktiga arbetet med frågor rörande upprätthållande av goda värdering och juste idrottande. Förebyggande åtgärder inkluderar kommunikation kring vår värdegrund, tränarutbildningar, och kontinuerligt dopingförebyggande arbete. Målsättningen inom ramen för Trygg Förening är att inga aktiva eller ledare i



FRI ska uppleva sig kränkta eller diskriminerade, att friidrotten i vår klubb ska vara fri från mobbning och trakasserier, och att våra ledare och aktiva ska ha god kännedom kring var man kan vända sig för stöd vid incidenter.

Samtliga ledare, styrelsen och aktiva med elitavtal med klubben ska ha genomgått RF:s utbildning Ren Vinnare, och uppdatera utbildningen vartannat år.

Samtliga ledare i FRI ska uppvisa utdrag ur belastningsregistret, och uppdatera utdragen var femte år.

## 15.1. Inriktningsmål 2022

Mål	Mätmetod	Ansvarig
Goda ledare	Registerutdrag	HK
Antidoping	Ren Vinnare	HK
Inga incidenter	Rapportering	HK, kansli

## 15.2. Viktiga aktiviteter 2022

Aktivitet	När	Ansvarig
Vaccinera klubben	Vår -22 (före utesäsong)	HK, kansli
Ren Vinnare	Höst -22(avtalsmöten)	AW
Registerutdrag	Kontinuerligt	HK, kansli

## 16. ARBETSGRUPP SPONSORING 2022, M&S

M&S jobbar med såväl befintliga sponsorer, som att finna nya. Detta omfattar också att stödja SM-resan och liknande initiativ.

### 16.1. Kommunikation

Arbetet med hemsida/sociala medier finslipas löpande. För att få fler delaktiga i hemsidans innehåll har rutiner och instruktioner upprättas. *Ingen funktion i FRI bevakar allt sportsligt som händer – vi gör det tillsammans!*

### 16.2. Marknadsföring 2022

Internt inom FRI och extern

Avser info om verksamheten till medlemmarna samt information som syftar till ökad kännedom om klubben mot sponsorer, Lidingö stad, osv.

#### Sponsorer

FRI har lojala sponsorer och det som de flesta värderar högt är FRI:s mångfald, dvs. bredd/elit, alla åldrar, M/K & P/F, osv. Viktigt är också samhällsengagemanget FRI har via bl.a. Sommaridrottsskolan och Lidingöloppet.

Avtalet med Stadium/Craft går in på år tre. Pandemiåren 2020/21 är svåra att utvärdera, men Covid har försvårat mycket. Budget och kampanjplan för 2022 finns.

Samarbetet med [Prioritet Finans AB](#) förlängs och utökas 2022. Samarbetet har kommit in via Simon Sundström och [Team Prioritet Finans](#). Syftet är att stötta klubben bakom idrottaren. Även om de har huvudintresset i eliten så finns ett uttalat krav att FRI tar hand om helheten, dvs. även bredd samt barn/ungdom.

[Klöver](#) har under 2021 gått in i Corem-koncernen och det oklart om och i så fall hur de finns med 2022.

[Sundström Safety AB](#) utökar sitt sponsorskap 2022. Syftet är helheten och omfattar bl.a. SIS och SM-Resan.

[Expobolaget](#), som hjälper FRI med de tält och flaggor vid våra arrangemang finns med 2022.

Sommaridrottsskolans sponsortäkterna är i stort sett säkrade för 2022 (ej Klöver). Huvudsponsorer är [ICA Kvantum](#), [Prioritet Finans](#) och [Sundström Safety AB](#).

#### Paketera arrangemang

Ambitionen att även paketera Luciaspelen och Sommarsmajlet för sponsorer 2022.

#### SM-resan 2022 & Terrängsatsningen

Syftar till att finansiera senior-SM i Norrköping med sponsorer så att SM blir kostnadsneutralt.

Ett försök att återuppta Terrängsatsningen med stöd av insamling och sponsorer efter pandemin.

#### Alla är en del av marknadsföringen!

För att synas behöver FRI hjälp av alla medlemmar. Allt från att gilla inlägg till att bjuda in släkten till FRI:s olika forum gör stor skillnad. Detsamma gäller taggningar, etc. när man lägger ut händelser från verksamheten.

Tips på sponsorkontakter, e.d. [skickas till kansliet](#).

## 17. HEMVIST

Arbetsgruppen, som arbetar med vårt framtida hemvist går in i en ny fas under 2022 och omfattar bl.a. bygglov, finansiering, mm.

Vill du vara en del av detta arbete eller har tips på t.ex. sponsorer, [kontakta kansliet](#).

[Bilaga 1: Styrelsens Årshjul 2022](#)

[Bilaga 2: Arrangemangskalender 2022](#)



# ÅRSHJUL 2022



## Bilaga 2; Arrangemangskalendar 2022

Sidan 1 (2)

Arrangemang	För åldrar	Datum	Prel. tider	Behov	Ansvarig åldersgrupp
KM Terräng	Alla	20 APR	16.00-21.00	30	2011, 2004-Senior
Vårminen (Lidingöloppet)	Alla	30 APR	09.00-17.00	50	2013, 2012
Lidingö Spjutkarneval	Elit	8 MAJ			Anders Walther
Nestlespelen	7 - 12 år	15 MAJ		15	2009, 2008
Friidrottens dag, KM-ute	7 - 11 år	22 MAJ	09.00-17.00	50	2015, 2014, 2006-Senior
Stockholmskampen match 1 Lidingövallen	12 - 13 år	18 MAJ	16.30-21.30	10	2010, 2009
Veckans Gren Spjut	Alla	1 JUN	17.30-21.00	5	2006, 2005, Veteran
PapriCALoppet	3 - 12 år	4 JUN	8.00-15.00	50	2015-2013
Stockholmskampen match 2 Hässelby IP	12 - 13 år	8 JUN	16:30-21:30	10	2010, 2009
Veckans Gren Sprint	Alla	9 JUN	17.30-21.00	5	2006, 2005, Veteran
Blodomloppet Dag 1 (Lidingöloppet)	Vuxna	14 JUN	15.00-22.00	70	2010-2005, Veteran
Blodomloppet Dag 2 (Lidingöloppet)	Vuxna	15 JUN	15.00-22.00	70	2010-2005, Veteran
Veckans Gren höjd	Alla	16 JUN	17.30-21.00	5	2010-2005, Veteran
Sommarsmajlet	12 - Senior	21 AUG	09.00-17.00	50	2012-2010, 2007, 2004-Senior
Stockholmskampen match 3 Tibblevallen	12 - 13 år	31 AUG	16.30-21.30	15	2009, 2010
<b>Lidingöloppet testloppet</b>	Vuxna	<b>4 SEP</b>			
KM 5000m	Alla	13 SEP	17.30-21.00	10	2006, 2005, Veteran
Stockholmskampen Enskede IP	12 år	Prel. 17 SEP	09.00-16.00	15	2010
Stockholmskampen Enskede IP	13 år	Prel. 18 SEP	09.00-16.00	15	2009
<b>Lidingöloppet</b>	<b>Alla</b>	<b>23-25 SEP</b>			<b>Obligatoriskt alla</b>
Veckans Gren kast	Alla	5 OKT	17.30-21.00	10	2006, 2005, Veteran
Luciaspelen	9 - Senior	9 OKT	12.00-19.00	20	2012, 2011, 2008-Senior
Luciaspelen	9 - Senior	10 DEC	09.00-16.00	50	2012, 2011, 2008-Senior
Luciaspelen	9 - Senior	11 DEC	09.00-16.00	50	2012, 2011, 2008-Senior

**Totalt 615**



## Bilaga 2; Arrangemangskalender 2022

Sidan 2 (2)

Åldersgrupp	Arrangemang 1	Arrangemang 2	Arrangemang 3	Arrangemang 4	Arrangemang 5	Antal uppdrag
2015	PapriCALoppet	KM / Friidrottens dag				2
2014	PapriCALoppet	KM / Friidrottens dag				2
2013	Vår milen	PapriCALoppet				2
2012	Vår milen	Sommarsmajlet	Luciaspelen			2
2011	KM terräng	Sommarsmajlet	Luciaspelen			2
2010	Blodomloppet	Sommarsmajlet	Stockholmskampen			2
2009	Blodomloppet	Nestléspelen	Stockholmskampen			2
2008	Blodomloppet	Nestléspelen	Luciaspelen			3
2007	Blodomloppet	Sommarsmajlet	Luciaspelen			3
2006 & 2005	Blodomloppet	KM / Friidrottens dag	Luciaspelen	Veckans Gren		3
2004-Senior	KM terräng	KM / Friidrottens dag	Sommarsmajlet	Luciaspelen	Separat schema	4
Veteraner	Veckans Gren	Blodomloppet				2

**Lidingöloppet är obligatoriskt för alla åldersgrupper – uppdragen ovan är alltså utöver Lidingöloppet!**

*Per den 20 januari 2022*

Åldersgrupp	Antal aktiva	Tillgängligt antal uppdrag per ålder
2015	34	68
2014	37	74
2013	45	90
2012	61	122
2011	50	100
2010	45	90
2009	38	76
2008	31	93
2007	10	30
2006 & 2005	25	75
2004-Senior	41	164
Veteraner	28	56
<b>Total</b>	<b>445</b>	<b>1038</b>

2 uppdrag per år

3 uppdrag per år

4 uppdrag per år