



Verksamhetsplan 2023 IFK Lidingö Friidrottsklubb



Friidrottsåret 2023 / 2024; Upprättad av styrelsen i IFK Lidingö Friidrott

ORDFÖRANDE INLEDER

Vi går in i 2023 där vi fortsatt balanserar föreningens aktiviteter med ett kostnadsfokus. Samtidigt har vi lyckats balansera föreningens ekonomi i perioden från 2020 till 2022. Fokus under året blir tillsammans med IFK Lidingö Skid- och Orienteringsklubb att stötta Lidingöloppet i att genomföra Värmilen och Lidingöloppshelgen.

Vi kommer under året att arbeta för att utveckla Vallen tillsammans med Lidingö stad och Vallen-föreningarna, samt att genomföra tävlingar på Vallen. Bl.a. kommer vi att genomföra Kraftmätningen på uppdrag av förbundet i september i anslutningen med Finnkampen. Vidare önskar vi att utveckla Vallen som centrum för föreningens sociala aktiviteter.

Styrelsen kommer under året att tillsätta en arbetsgrupp för att fokusera på rekrytering av nya medlemmar. Föreningens medlemsantal har reducerat under pandemiåren och medlemsrekrytering tillsammans med Lidingöloppet blir ett fokusområde för Styrelsen kommande året.

En långsiktig hållbar ekonomi för Lidingöloppet och föreningen är fortsatt ett fokusområde för Styrelsen.

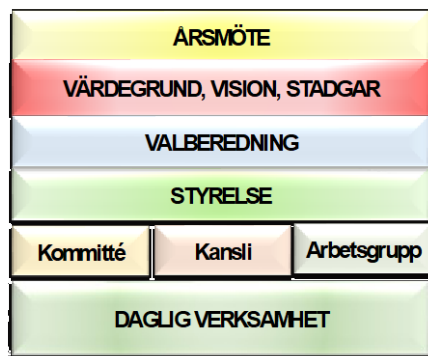
Mikkel Mördrup
Ordförande IFK Lidingö Friidrott

1. FÖRENINGEN

1.1. Organisation och styrning i översikt

FRI är en ideell förening och är medlem i [Svenska Friidrottsförbundet](#) (och därigenom i RF¹).

FRI:s högsta beslutande organ är årsmötet, som tillsätter valberedning, ordföranden och styrelse. Styrelsen konstituerar sig enligt stadgarnas riktlinjer.



Styrelsen är ideell och jobbar främst strategiskt. Styrelsen har personalansvar för kansliet.

Kansliets personal är anställda och ansvarar för "den dagliga driften". Kommittéerna och kansliet är bryggan mellan styrelsen och verksamheten. Det är under kommittéerna som verksamheten genomförs.

¹ Riksidrottsförbundet

² IFK Lidingö Skid- och Orienteringsklubb

Styr- och policydokument stödjer verksamheten ([se hemsida](#)). Här finns regler, riktlinjer, governance, etc.

1.2. Vår kärnverksamhet

FRI:s kärnverksamhet är friidrott. Därför är aktivas och tränares förutsättningar i klubben styrelsens viktigaste uppdrag.

2. LIDINGÖLOPPET

2.1. Form och ägande

Lidingöloppet är ingen egen juridisk person utan ett evenemang, som ägs 50–50 av FRI och SOK² (avtal anno 2004).

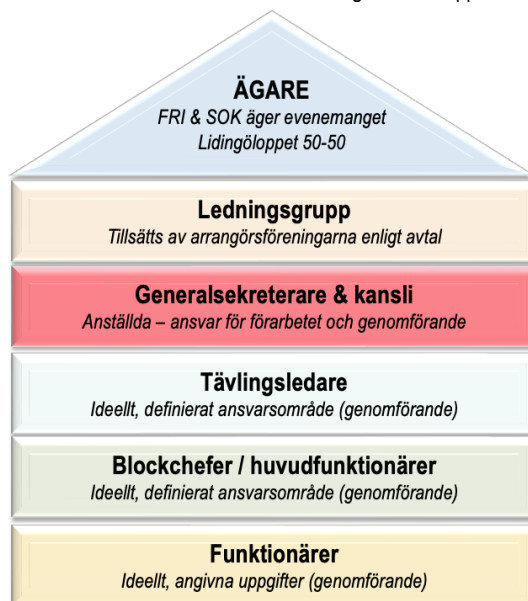
2.2. Ekonomi

Lidingöloppet delfinansierar normalt en väsentlig del av kärnverksamheten i FRI och SOK. Då evenemangets ekonomi är integrerad med arrangörsklubbarnas ekonomi så delas risk, åtaganden, resultat, osv. solidariskt. Lidingöloppets ekonomi redovisas i arrangörsklubbarnas räkenskaper.

2.3. Lidingöloppets organisation i översikt

Lidingöloppets kansli driver den dagliga verksamheten under ledning av GS³.

Lidingöloppet leds ideellt genom ledningsgruppen (LG). LG har representation från arrangörsklubbarna. En gemensamt utsedd ordförande. Funktionärer från FRI/SOK genomför loppet.



3. INRIKTNINGSMÅL

3.1. Planeringsmodell

Taktiska mål avser 2023, strategiska mål ligger bortom planeringsåret. Visionära mål är ej tidsatta.

Målformuleringarna samlas i "Strategidokument" och beslutas av årsmötet.

³ GeneralSekreterare





4. STRATEGIARBETET 2023

4.1. Inledning

Under arbetet med Strategidokumentet har styrelsen börjat titta på innebörden för olika delar av verksamheten. Det har också inneburit konkreta beslut, som t.ex. uppdateringar av policys.

4.2. Låg kännedom om grundläggande värden, mm

Det finns en stor utmaning i att öka kännedomen i klubbens grundläggande värden (vision, mission, värdegrund, mm).

Därför ska styrelsen lägga kraft på plats i verksamheten diskutera och informera strategin, policys, mm på t.ex. åldersgruppsmöten. Årets ledardag planeras då den nya styrelsen på plats.

4.3. Målanalys, strategiska mål

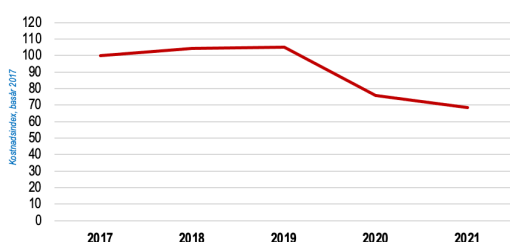
Styrelsen har påbörjat analysen av de strategiska målen i och med utvärderingen i årsberättelsen. Analysen har mynnat ut i förslag som lämnas till årsmötet (se årsmöteshandlingar).

5. EKONOMI & BUDGET 2023

5.1. Ekonomisk plan (budget)

FRI:s stadgar och vision beskriver vilken verksamhet som ska bedrivas. Kärnverksamheten länge drivits med negativa resultat, men där överskott från Lidingöloppet täckt underskotten. Utifrån dagens verksamhetsmodell har styrelsen genomlyst verksamheten och gjort stora besparingar sedan pandemin:

Kostnadsindex FRI 2017 - 2021



Förutsättningar för budgeten:

Sporten har kommit igång efter pandemin vilket innebär att bl.a. tävlingskostnaderna för ökar.

Fler elitaktiva har höjt sin nivå och klarar kraven i Elittrappan. Individuell utveckling är en hörnsten i strategin, men medför en angenäm kostnadsökning. Tränarkostnaderna sjunker dock mer så nettot aktiva/tränare är positivt. "Projekt hemvist" är stoppat. Alternativa lösningar undersöks.

Intäkter sjunker pga. det nya avgiftssystemet. Sponsring bedöms minska givet en osäker omvärlden.

Givet dagens verksamhetsmodell samt förutsättningarna för kostnad/intäkt (utan överskott från Lidingöloppet) visar budgeten ett negativt resultat.

6. TILLVÄXT, FLER MEDLEMMAR

Det finns utvecklingspotential i arbetet med att rekrytera/behålla medlemmar. Ingen av dessa är "insatser" utan behöver göras löpande över tid. I årsberättelsens bilaga 5 analyseras tillväxtnivå för antalet medlemmar.

6.1. Kommunikation, målgrupp, media

FRI behöver en kommunikationsstrategi som bygger på målgrupp, budskap och val av media. FRI behöver kontinuerligt utvärdera hur målgrupper nås.

6.2. Sätta tydliga mål för klubbens arrangemang

FRI behöver sätta mätbara mål för sina arrangemang. Måluppfyllelse och uppföljning bör ingå i projektledarens uppdrag.

6.3. Tränare, utbildning, mm

Att utbilda tränare är alltid lika viktigt. Som föräldraenkäten fastslog så är det svårt att hitta tiden. En modell för hur man förenklar för tränarna att delta bör tas fram.

6.4. Behålla aktiva i verksamheten

FRI måste hitta lösningar så att alla aktiva ska kunna utöva sin/sina grenar i klubben. Att växa innebär ju också att behålla aktiva. Det är inte möjligt om det inte finns tränare, utrustning, träningskamrater, osv.

6.5. Konkurrens från kommersiella aktörer

Kommersiella aktörer breddar sig. Många har barn- och ungdomsverksamhet. Med "ett medlemskap" får man många olika träningsformer. Ett kravlöst alternativ utan ideellt arbete, utan fasta tider, osv. TPR har även konkurrens från gratis löpargrupper (finansieras av sponsorer).

FRI måste jobba annorlunda mot denna målgrupp. Budskapet "varför välja FRI" måste vässas. Klubben måste möta målgruppen med ett kommersiellt tänk (erbjudanden, kampanjer, paket, mm).

7. FÖRENINGSDEMOKRATI OCH TRANSPARENS

Grunden i FRI:s verksamhet är att den ska vara *rättvist, jämlikt och trovärdigt*. Beslut i ideella föreningar kan, om man är oförsiktig, komma att beröra närstående. Oavsett om "allt går rätt till" så kan sådana beslut misstolkas. Därför har styrelsen skapat policys och system så att *jäv inte ska uppstå*.

7.1. Oberoende beslutsfattande och arvodering

Svenska mästerskap

Hur SM-uttagningar praktiskt görs beskrivs i Tävlingspolicyn. För att göra uttagningarna oberoende och trovärdiga så har *budget och beslutsfattande delegerats till sportchefen*.

Arvodering, elitaktiva

Elittrappan ska säkerställa en rättvis och jämlik arvodering. Elittrappans nivåer (resultat med löpande medelvärde över 6 år för att jämna ut typvärden) matchas mot aktivas resultat.



Sportchefen har budgetansvaret, tecknar avtal och är kontaktperson till de elitaktiva i arvodesfrågor.

Elitklass	Baserat på Sverigestatistiken ²
A-elit	Kvalgränser för EM/EM (SFIF)
B-elit	Topp-3
C-elit	Topp-5
D-elit	Topp-10
E-elit	Topp-15
Talang ³	Topp-20 (som vägledande)

A-elit motsvarar SFIF:s EM/EM kvalgräns innan EA⁵ införde kval med rankingpoäng.

Talangnivån finns som stöd för aktiva 18-25 år. Sportchef beslutar baserat på hur satsningen ser ut.

Arvodering till föreningstränare

Tränarpolicyn ska säkerställa en rättvis och jämlik arvodering. Arvodet bestäms av antal aktiva, de aktivas nivå (utifrån Elittrappan) samt den tid som läggs på planering, medverkan på träningar, tävlingar och läger. Sportchefen har budgetansvaret, beslutar arvodets storlek och tecknar avtal.

7.2. Good Governance

I FRI är allas röst lika mycket värd! Governance-dokumentet beskriver hur man som medlem ska gå tillväga för att påverka. Oavsett om man är ny i klubben eller om man har varit medlem i 50 år så ska man ha samma möjligheter att göra sin röst hörd och att engagera sig. Syftet är att kommunikationsvägarna ska vara samma för alla samt att tydliggöra "vem som äger" olika beslut i olika frågor.

8. IDEELLT ENGAGEMANG NU OCH I FRAMTIDEN

FRI:s verksamhet görs av medlemmarna. Allt från att dela ut sportdryck under Lidingöloppet till att planera träningar och läger. Det är summan av medlemmarnas engagemang, som är klubben. Att engagera sig ideellt ska vara roligt!

Det ideella är inte lika naturligt "som förr". Tillsammans med RF-SISU har en föräldraundersökning gjorts i FRI (2019). Den gav värdefull insikt i hur familjernas vardag och belastning är. Uppföljningsarbetet bromsades av Covid, men en arbetsgrupp har bildats, som under 2023 har fokus på BK och UK.

Målet är att utifrån 2020-talets förutsättningar göra det ideella engagemanget lättare för fler. Kan fler stötta lite till så kommer verksamheten tillföras mycket mer. Händer det mer blir det roligare och fler vill vara med och fler vill friidrotta längre.

9. DEN DAGLIGA VERKSAMHETEN

9.1. Kansliet 2023

Kansliet utgörs av kanslichef (100%) och sportchef (75%). Kansliet bistår kommittéerna sportsligt och administrativt. Arbetet omfattar också kontakter med Lidingö stad och distriktsförbundet, GOSTH⁶.

Sportchefen hjälper tränarna med allt från att genomföra träningar till mästerskapsuttagningar. Sportchefen samordnar befintliga tränarresurser och tillför tränar kompetens vid behov.

Funktionärsfrågor kring och genomförandet av FRI:s arrangemang (inkl. Lidingöloppet) är en väsentlig del av kansliets

arbete. 2023 arrangerar FRI finalen i Kraftmätningen, som projektleds av kansliet.

10. FUNKTIONÄR, ORGANISATIONSGRUPPEN

Funktionärsuppdrag 2023, sammanfattas i Bilaga 2.

10.1. Princip för fördelning av funktionärsuppdrag

Ålder, aktiva	Antal uppdrag (+ Lidingöloppet)
7 år – 13 år	Två uppdrag
14 år – 17 år	Tre uppdrag
18 år – senior	Fyra uppdrag
Veteraner	Två uppdrag
Uppdragen är 3–7 timmar beroende på dess karaktär.	

10.2. Organisation

Styrelsens funktionärsansvarige leder funktionärgruppen, som tillsammans fördelar uppdragen grupperna. Denne är med i Organisationsgruppen.

Organisationsgruppen samordnar funktionärer till Lidingöloppets arrangemang och består av representanter från FRI, SOK och Lidingöloppsorganisationen. Gruppen träffas löpande.

Målet för 2023 är att bemanna alla uppdrag enligt plan.

10.3. Arbetet med Lidingöloppet 2023

Januari/februari

Nya huvudfunktionärer (HF) för Lidingöloppet tillsätts.

10.4.

Februari/mars

Merparten av funktionärsbehov fördelas mellan grupperna och deras administratörer/tränare.

April/juli

Eventuella justeringar av uppdrag görs. Funktionärsansvarige skickar uppdragsbokningar till alla aktiva halvårsvis för att underlätta i deras planering.

Administratörer/tränare/lagledare ansvarar för bemanning av uppdragen i samtliga åldrar.

10.5.

11. BARNKOMMITTÉN (BK), 7 – 9 ÅR 2023

BK består av ca 315 barn som är nya i friidrotten.

Målet är att alla ska ha roligt och vilja fortsätta med friidrott. Samtidigt ska verksamheten ge barnen förutsättningar att utveckla olika förmågor, t.ex. styrka och motorik. Förmågor som man har glädje av i all idrott men också i livet i stort. Fokus på såväl träning som tävling ligger på lek, rörelse, fart och glädje!

Läs mer om inriktningen för barnverksamheten här!

11.1. Förbättringar genom samverkan och socialt utbyte

Ambitionen är att öka kontakterna och samverkan mellan grupperna, dels i kommittéarbetet, dels via andra aktiviteter, så som t.ex. gemensamma träningar, träningsstävlingar, mm. Målet är erfarenhetsutbyte och gemenskap bland barn och ledare. Därtill ska vi verka för fler sociala aktiviteter och/eller att

⁴ Svenska Friidrottsförbundets

⁵ European Athletics

⁶ Gotlands och Stockholms Friidrottsförbund



träna i tvärgrupper för mer socialt utbyte.

11.2. Utbildning BK 2023

Ett viktigt utvecklingsområde är utbildning av våra ledare. Det långsiktiga målet är att varje åldersgrupp ska ha en utbildad barntränare som stöd för verksamheten. Mål för 2023 är att minst fyra tränare ska gå Barntränarutbildningen 7–9 år.

11.3. Rekrytering

Antalet aktiva har minskat (bl.a. därför finns ingen kö till träningsgrupperna), men det finns höga ambitioner på att vända på den utvecklingen.

Styrelsen har startat en arbetsgrupp för rekrytering

Arbetsgruppen består av både styrelsemedlemmar och personer från verksamheten. Uppdraget är att arbeta fram förslag för hur FRI kan öka antalet medlemmar samt vad klubben kan göra för att behålla fler barn i dessa åldrar. Arbetsgruppen ska utveckla förslag/ideer från Ledardagen 2022. Här kan alla hjälpa till. Som en medlem i BK föreslog: "Kan alla aktiva försöka att någon gång ta med en kompis eller släkting för att provträna. Alla vi medlemmar är ju den bästa reklamen för vår verksamhet".

Nyrekrytering via Sommaridrottsskolan (SIS)

Genom sommarlägret SIS når FRI många av Öns barn. Målet är bli bättre på att använda SIS som en rekryteringsbas och att erbjuda deltagarna att provträna i befintliga träningsgrupper.

11.4. Inriktningsmål 2023

Mål	Mätmetod	Ansvarig
Nyrekrytering	SportAdmin	Styrelsen/sportchef/ledare/medlemmar
4 tränare ska gå Barntränarutbildningen 7–9 år		Sportchef
Öka sammanhållning mellan grupperna och över ålderna	SportAdmin	BK-ordf.
"Våga tävla"		Alla ledare i BK

11.5. Viktiga aktiviteter 2023

Aktivitet	När	Ansvarig
*Klubbkampen	Utesäsongen	Sportchef
PapriCAlloppet	3 juni	Alla ledare i BK
Huddingspelen	16–18 juni	Alla ledare i BK
Veckans gren	Utesäsongen	Alla ledare i BK
Lilla Lidingöloppet	24 sept	Alla ledare i BK
Klubbkampen ⁷		

12. UNGDOMSKOMMITTÉN (UK), 10 – 14 ÅR (ÅG09-13)

UK består av ca 140 aktiva och 50 ledare. Fokus ligger på friidrottslek och glädje. Detta också inriktat på grenteknik, t.ex. hopp, sprint, kast (så brett som möjligt). [Läs mer om ungdomsverksamheten här!](#)

Ambitionen är att alla ska få prova på de flesta grenarna. Vidare ska de aktiva fortsatt utveckla förmågorna koordination och motorik. Styrka blir ett vanligare inslag. Arbetet med att *introducera fler till tävlingsglädje* fortsätter. Syftet är att vilja och

våga tävla i många grenar (exempelvis Stockholmskampen).

Ambitionen är att åka på läger/tävlingsresor. Från 13–14 års ålder (efter mognad) kan de som vill lära sig mer om en grengrupp, dvs. hopp, kast, sprint/häck, löpning eller fortsätta brett med mångkamp. UK tränar 1–4 pass/vecka (60–90 min/pass).

Under inomhussäsongen erbjuds träning på Bosön (från 13 år) eller i gymnastiksal. Hallens storlek/lämplighet beror på tilldelningen av hallar från Lidingö stad.

Under utomhussäsongen sker träningen på LidingövalLEN. För de som fyller 14 år (ÅG09) blir träningen mer strukturerad. De som tävlar mycket behöver lära sig att ta ett större ansvar och klara av att genomföra träningspass på egen hand. Träningen ökar till 3–5 ggr/vecka (90–120 min/pass). Från 12 års ålder erbjuds alla att få hjälpa till som ungdomsledare (UL).

12.1. Inriktningsmål 2023

Mål	Mätmetod	Ansvarig
Fler tävlanden	Statistik	UK-ordf.
Större grupper	SportAdmin	UK-ordf.
Tränings-/tävlingskalender		UK-ordf.

12.2. Viktiga aktiviteter 2023

Aktivitet	När	Ansvarig
Introduktion Ungdomsledare (UL)	Löpande	UK-ordf.
Stockholmskampen	Deltagarlistor	
Klubbkampen	Utomhussäsongen	Alla ledare

13. TONÅRS- & UNGDOMSKOMMITTÉN (TUK), 15–17 år

Kommittén representerar allt från bredd till spets. I träningsgruppen finns aktiva både från TUK och JSK. Tränarna är både ideella och föreningstränare. [Läs mer om inriktningen för verksamheten här!](#)

TUK samlar aktiva som precis nått USM-ålder och dem som "snart" når JSM-ålder. TUK är bryggan mellan UK (10–14 år) och JSK (+18 år).

Det är viktigt att främja den sociala delen i sin åldersgrupp, samtidigt som man erbjuds grenspecifik träning för de som satsar mer och självklart för de som vill.

13.1. Förutsättningar sportsliga mål

TUK:s 17-åringar och JSK:s aktiva tränar tillsammans. För TUK:s 15–16-åringar är det viktigt att upprätthålla tävlandet som en naturlig del av träningen.

Gemensamt är att tävlandets fokus är individuell utveckling och med PB-förbättring som mål.

Det är man fyller 15 år finns USM⁸. Ett USM-deltagande innebär att man behöver förbereda sig mer på enstaka grenar, vilket är en viktig/nyttig förberedelse för framtida mästerskap som junior/senior. Utagningsprinciper finns i Tävlingspolicy.

Målet är att ha så många deltagare som budgeten medger i

⁷ Lilla Midnattslloppet, Minimaran, SAYO, Lilla Lidingöloppet

⁸ Förslag finns att skjuta USM till 16 år



USM.2023 arrangeras USM15/USM16 och USM Stafett på orter som inte kräver övernattnin. FRI kan ha stora trupper i år!

13.2. Inriktningsmål 2023

Att behålla så många som möjligt i verksamheten

I "TUK-åldrarna" väljer många att specialisera sig på en idrott. Målet är att motivera så många som möjligt att välja friidrotten som "sin sport". En viktig del i att nå målet är att bygga trygghet, gruppkänsla och tillhörighet, bl.a. med sociala aktiviteter.

Bryggan mellan UK och JSK

Som nämnts ovan är TUK bryggan mellan UK och JSK. TUK har en central roll i att skola in UK-aktiva i TUK-gemenskapen samt att med JSK skapa en *myk övergång* dit. En viktig del är att mötas i träning, tävling, läger och i socialt.

Att hålla ihop grupperna främjar gemenskapen och tryggheten som finns där. Syftet är alla ska tycka träning och tävling är lika roligt genom UK-TUK-JSK.

Hållbar utveckling för aktiva och ideella ledare

Genom TUK behöver FRI, via sportchefen, upprätthålla förstån att se individens helhet (balans skola-träning-socialt). FRI behöver också stöda de ideella ledarna genom att avlasta och inspirera dem att vilja fortsätta och utvecklas i sin roll.

Grunden i "hållbar utveckling" är att ha en kompetent ledar- och tränarbesättning. FRI:s utmaning är att tillgodose behovet av tränare för aktiva med ambition med friidrotten. Eftersom breddverksamheten och den elitförberedande verksamheten i praktiken genomförs tillsammans gynnas alla aktiva av detta.

13.3. Utmaningar

Pandemin och försvagad ekonomi begränsar möjligheterna att matcha de ambitioner som finns. Det inskränker möjligheterna att, t.ex. ha råd med "lämpliga tränare".

Det är svårt att hålla ihop grupperna under inomhussäsongen. Vissa aktiva väljer att inte köpa Bosökort (trots halverad aktivtetsavgift). Att skapa effektiva, åldersmixade träningsgrupper varierad träning är en väg att gå.

13.4. Sportsliga mål 2023

Aktivitet	Mätmetod	Ansvarig
7 st deltagare till USM15-USM17	Statistik	Sportchef
Delta med 2 lag i Stafett-SM	Statistik	Tränare
5 st topp-6 placeringar USM17-USM15	Statistik	Ordförande

13.5. Viktiga aktiviteter 2023

Aktivitet	När	Ansvarig
Mallorca-läger 2023	Påsk	Lägeransvariga
Gemensam VU-resa	Juni/juli	VU-generaler
Integrera UK-aktiva in i TUK	Löpande	ordförande
Ren Vinnare	HK löpande	HK-ordförande
IFK-Galan	December	Projektgrupp
Gemensam sommarträning	Juli	Sportchef
Deltagande i Kraftmätning VT		
Läger för yngre TUK		

14. JUNIOR & SENIORKOMMITTÉN (JSK, 18 år – 35 år)

JSK består av ca 70 aktiva där ca 45 är regelbundna.

14.1. Symbiosen tränare/aktiva, hållbart tränarskap

Ambitiösa aktiva vill vara i klubbar med goda ledare. Goda ledare söker sig till klubbar med ambitiösa aktiva. Denna symbios är central för att bygga sportslig framgång över tid.

För att bli en god ledare/tränare krävs erfarenhet, och tid. Ju högre nivå desto mer tid och kraft krävs. Friidrotten brottas med ett attitydproblem där förväntan är att tränaren ska ska engagera sig till 100%, men samtidigt inte kosta pengar. Att vara elittränare och ha ett heltidsarbete blir ohållbart. Många kompetenta tränare tvingas sluta och många väljer att aldrig börja. Ett arbetsmiljöproblem som ingen behöver ta ansvar för eftersom tränarna har uppdragsavtal och inte anställning.

Att skapa god arbetsmiljö är en av grunduppgifterna i FRI:s värdegrund och under normala förhållande har FRI förutsättningarna att bli en föregångsförening i *hållbart tränarskap*. FRI ska kunna ge förutsättningar för sina föreningstränare att lägga den tid som krävs och få villkor som matchar insatsen. Detta kräver att resurser tillförs genom bl.a. att Lidingöloppet återhämtat sig, öka sponsortäkterna. Osv..

14.2. Inriktningsmål 2023

JSK:s resurser är beroende av att Lidingöloppet går bra. JSK kommer att göra allt för att bidra. JSK:s kommer bl.a. via SM-Resan att fortsatt ta ansvar för sina kostnader.

14.3. Antidopingsarbetet

Under ledning av HK är målet att samtliga aktiva i JSK ska genomgå utbildningen "Ren vinnare" alternativt "I run clean" (krävs för landslagsuppdrag) minst vartannat år.

14.4. Elitverksamheten

Många klubbar investerar sportsligt för att stärka sin position i Friidrottssverige (ta SM-poäng). FRI:s elitaktiva och elittränare är därför attraktiva att värva. FRI har börjat undersöka andra klubbars elitmodeller. Målet är att FRI ska ha "lika bra" villkor som andra klubbar i Stockholm.

Bakomliggande faktorer

Elitaktivas/elittränares behov är inte orimliga och handlar om att kunna bedriva sin idrott och göra det som behövs i form av läger, tävlingsresor, o.d.

Som elitaktiv har man **en chans** för sin satsning. Man har inte råd att vara lojal mot en förening, utan ytterst måste man söka sig dit där det finns ambition att stötta. För elittränare handlar det om villkor och att ha råd att frigöra tid till återhämtning och att inte förlora pengar på tränarskapet.

Effekter av att förlora elitaktiva

Att förlora elitaktiva innebär bl.a. att FRI förlorar förebilder, möjligheter i Lag-SM försämrats, FRI tappar SM-poäng och därmed även mandat på förbundsårsmötena, mm.



Mål	Mätmetod	Ansvarig
Uppdatera policys	Ärligen	Sportchef
SM-resan 2023	Löpande	Ordf.
Alla har huvudtränare	Löpande	Sportchef
Villkor elit Stockholm	Undersökning	Ordf.
"Ren Vinnare"	HK löpande	Ordf.
TUK i tränarråd	Löpande	Ordf.

14.5. Sportsliga mål, JSK 2023

Mål	Mätmetod	Ansvarig
10 PB, 3 klubbrekord	Statistik	Sportchef
5 st SM-medaljer JSM/SM inne/ute	Statistik	Sportchef
Topp-25 i SM-Pokalen	Statistik	Sportchef
2 st landslagsuppdrag	Statistik	Sportchef
3 st juniorer till SM i Söderhamn	Startlistor	Sportchef

2023 innehåller IEM och VM där FRI har aktiva med chans att bli uttagna. För att kvala krävs läger och deltagande på tävlingar som ger rankingpoäng (WA⁹ Continental Tour).

14.6. Viktiga aktiviteter JSK 2023

Social samvaro, återväxt

JSK är utspritt i sina träningsgrupper i vardagen. SM-tävlingar och IFK-Galan är socialt mycket viktiga. Målet är att, med stöd av aktiva, hitta fler sociala sammanhang.

Att bygga sociala band med aktiva och tränare i TUK är en av JSK:s viktigaste aktiviteter för 2023. Tränarråd, SM-Resan, temamöten, mm är exempel på sådana aktiviteter.

Kompetens, inspiration, nya intryck

Under 2023 kommer JSK att skapa mervärden till några av de träffar som normalt. En grupp bestående av Curt Högberg, Janne Åkerblom och Peder Fjaestad har bildats att driva frågan. Gruppen ska vid två tillfällen under året arrangera träffar i syfte att inspirera och ge nya intryck. Avsändare är JSK, men när det passar bjuds det in bredare. Första tillfället är planerat i slutet av mars.

Lag SM & SM Stafett

Även om FRI inte kan nå final i Lag-SM så är ambitionen att delta med ett herr- och ett damlag. SM Stafett ligger i Södertälje och målet är att ha flera lag med, som gärna får vara mixade med TUK-aktiva. Lagledare tillsattes 2022.

15. VUXEN- OCH VETERAN (VUX/VET) 2023

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

15.1. Viktiga aktiviteter 2023

Aktivitet	När	Ansvarig
Svenska Mästerskap	Inne/ute	Sportchef
Utveckla TPR		Sportchef och tränare

16. ARRANGEMANGSKOMMITTÉN 2023, AK

Arrangemangskalendern för 2023 är gedigen och arbetet med att fördela ut arrangemangsansvar på rätt personer pågår. I det fall föreningen inte kan hitta projektledare för respektive arrangemang kan det komma att innebära att arrangemang måste prioriteras bort.

17.

18. FRI har tre större arrangemang planerade på Lidingövädden: KM/Friidrottens (med ambitionen att inkludera Sommarsmajlet), Stockholmskampen och Kraftmätningen.

Även ett antal mindre tävlingar kommer genomföras, som t.ex. Veckans Gren. Inomhus är FRI medarrangör på två Stockholm-kampmatcher och årets sista arrangemang är Luciaspelen i Sättrahallen.

19. HÅLLBARHETSKOMMITTÉN (HK) 2023

HK arbetar för en trygg förening där varje aktiv och ledare ska känna sig trygg och vara del av ett "schysst idrottande". FRI har nolltolerans mot mobbing och alla typer av diskriminering.

19.1. Antidopingarbetet 2023

HK ämnar arrangera en utbildning i form av en föreläsning med Antidoping Sverige. Här deltar tränare och aktiva från USM-ålder och uppåt. Nytt för vissa, repetition för andra.

Utbildningen sker på hösten när de aktiva går in i nya "tävlings-åldrar. Målet är att alla tävlingsaktiva och deras tränare från USM-ålder och uppåt gör webbutbildningen Ren Vinnare eller internationell motsvarighet. Detta är en del av att FRI ska vara "vaccinerad" mot doping (ska uppdateras vartannat år).

HK uppmanar samtliga ledare/tränare att göra kunskapstestet Vaccinera Klubben.

Vaccinera Klubben är obligatoriskt för styrelsen (ledamöter/suppleanter) och kansliets personal.

19.2. Incidenter och förebyggande arbete

FRI har nolltolerans och har varit förskonade från incidenter (mobbing, diskriminering och doping) de senaste åren.

Målsättningen är att alla medlemmar vet till vem och vart de ska vända sig vid incidenter.

Samtliga ledare i FRI ska uppvisa ett utdrag ur belastningsregistret, och uppdatera utdragen varannat år.

19.3. Hemsidan är en del av att vara en trygg förening

Hemsidan uppdateras löpande och en årlig översyn (kolla länkar, mm). Detta är ett krav för att FRI ska upprätthålla sin Vaccinering och för att fortsatt vara en trygg förening.

19.4. Inriktningsmål 2023

Mål	Mätmetod	Ansvarig
Ren Vinnare, aktiva +15 år	Diplom	HK-ordf.
Ren Vinnare, ledare +15 år	Diplom	HK-ordf.
Ren Vinnare, styrelse/kansli	Diplom	HK-ordf.
Registerutdrag ledare	SportAdmin	HK-ordf.
Vaccinera Klubben	Certifikat	HK-ordf./styrelse
Hemsida, hålla aktuell		HK-ordf.

19.5. Viktiga aktiviteter 2023

Aktivitet	När	Ansvarig
Antidoping utbildning	Hösten	HK-ordf.
Motivera "alla" ledare att göra Ren Vinnare	Löpande	

⁹ World Athletics



20. ARBETSGRUPP SPONSORING 2023, M&S

M&S jobbar med såväl befintliga sponsorer, som att finna nya. Detta omfattar också att stödja SM-resan och liknande initiativ. Den oro som finns i omvärlden bedöms tyvärr begränsa möjligheterna för sponsorgruppen. Medlemmar som vill vara med i sponsorgruppen kan [kontakta kansliet](#).

Alla medlemmar kan bidra i sponsorarbetet. Sponsor-intäkterna går oavkortat till verksamheten. Då Lidingöloppet inte kommer ge något överskott 2023 så är sponsorarbetet centralt för att kunna genomföra verksamheten på bästa sätt.

Allt stöd är välkommet – små som stora!

20.1. Kommunikation

Arbetet med hemsida/sociala medier finns i löpande.

Det är viktigt för alla att förstå att FRI inte har någon "redaktör" som bevakar verksamheten. De artiklar som publiceras kommer från medlemmar som rapporterar från verksamheten.

20.2. Marknadsföring

Internt kommunikation

Avser information om verksamheten till medlemmarna, t.ex. via hemsidan, sociala medier, medlemsbrev och ledarbrev.

Extern kommunikation

Syftar till ökad kännedom om klubben mot befintliga sponsorer, potentiella sponsorer, Lidingö stad, osv.

Övrig kommunikation

Syftar till att rekrytera, marknadsföra arrangemang (SIS, IL, m.fl.) och för Lidingöloppets räkning.

20.3. Sponsring

De viktigaste argumenten för sponsorerna är:

- Hjärta för klubben
- Samhällsengagemang, mångfald
- Bredd och djup, t.ex. bredd/elit, ålder och kön
- Insats för folkhälsan (SIS, Lidingöloppet, mm)
- Affärsmöjligheter, Lidingöborna som målgrupp

Stadium/Craft

2023 är sista året för befintligt avtal. Stadium levererar klubbkläder, upprätthåller FRI:s webbutik

Prioritet Finans AB

Prioritet Finans har meddelat att de inte kommer att förlänga inför 2023. Vi tackar Prioritet Finans för de här åren och hoppas att vi kan samarbeta i framtiden.

Sundström Safety AB

Sundström Safety AB utökar sitt sponsorskap 2023. Stödet är fördelat över hela verksamheten; Sommaridrottsskolan, SM-Resan, IFK-Galan, grensponsorskap, mm.

Fusion Support AB

Fusion Support AB har tagit över vår populära höstläger för ungdomar fr.o.m. 2022 (tidigare Klövernälgret), Fusion-Camp. Vi är mycket glada över att Fusion också kommer att finnas med oss 2023 där de även kommer att gå in i SM-resan.

Corem

Corem har under 2022 stöttat FRI med "Corem Stipendiet", som riktar sig till barnverksamheten. Glädjande nog är Corem vill vara med också 2023.

Expobolaget AB

Expobolaget AB har förlängt avtalet med FRI över 2023 och är av klubbens trognaste sponsorer.

Arbetet med att hitta sponsorer till Kraftmätningen och andra arrangemang har inletts.

20.4. Arrangemang

Sommaridrottsskolan (SIS)

SIS har potential för fler sponsorer. Inför 2023 är ICA Kvantum och Sundström Safety AB klara. Idag finns ingen titelsponsor.

Paketera arrangemang

Möjligheten att paketera Luciaspelen och Sommarsmajlet ska utredas närmare.

SM-resan 2023

Syftar till att finansiera senior-SM i Söderhamn med sponsorer så att SM blir kostnadsneutralt. Mer information på hemsidan.

Ansökan om Terräng-SM 2025

FRI har ansökt om att få arrangera Terräng-SM 2025. Skulle FRI beslutas få detta mästerskap kommer också ett arbete med sponsorer behöva göras. Detta i en särskild arbetsgrupp, som en del i projektet.

21. HEMVIST

Arbetsgruppen, som arbetar med vårt framtida hemvist har stannat av under 2022 p.g.a. att förutsättningarna har förändrats, bl.a. till följd av inflation/räntor. Fortsatta diskussioner förs med Lidingö stad för att finna lösningar på detta under 2023.

22. SM-RESAN ÄR EN BREDDSATSNING

22.1. Genom SM-Resan kan eliten ta ansvar för sina kostnader

Att delta på ett seniormästerskap är en stor kostnad och tar en stor del av tävlingsbudgeten. Innan pandemin rymdes SM i helheten". Med ansträngd ekonomi ställs SM och övrig verksamhet istället mot varandra.

SM-Resan betyder alltså att elitverksamheten tillför resurser motsvarande kostnaderna för ett SM till övrig verksamhet.

22.2. Mål med SM-Resan 2023

- Att uppnå projektets intäktsbudget = kostnadsneutral för FRI
- Att frigöra resurser till barn/ungdom/veteran/bredd
- Att åka med en bred trupp inklusive ungdomar/juniorer deltar
- Att deltagarna får frukost/lunch/middag
- Att ha en naprapat (återhämtning, mm.)
- Att tillhandahålla kost, sociala aktiviteter, markservice, osv.

Detta arbetssätt har potential att göras i andra delar av verksamheten. Ett annat exempel är IFK-Galan som finansierades på samma sätt. Med stöd av sponsorer kunde FRI reducerade kostnaden för galan med 85%!



23. FÖREBILDER

23.1. TUK är förebild för yngre BUK

Under 2022 års ledardag kom det många bra tips på vad man önskar för förbättringar som föräldratränare. Analysen pågår i skrivande stund. Här kan vi inom TUK jobba tillsammans med kansliet på att ta fram bra struktur och tips för att stötta både befintliga tränare och nya mindre erfarna ledare.

En form av strukturkapital som behöver byggas upp och spridas mer strukturerat. Det arbetet startade upp 2022 och kommer fortgå under hela 2023 och sedan blir en naturlig del vid uppstart av nya träningsgruppen, men även som stöd för befintliga grupper inom BUK/UK

23.2. Elitaktiva inspirerar och motiverar

FRI:s elitaktiva är förebilder och deras prestationer visar klubbens barn och ungdomar att det är möjligt att förverkliga sina drömmar i klubben.

23.3. Elittränare är djupet i FRI:s friidrottskunnande

Djupet i FRI:s friidrottskompetens finns till stora delar i JSK/TUK. Här verkar klubbens grengruppspecialiserade tränare. Dessa är ett kunskapskapital för klubbens övriga tränare och är på många sätt förebilder. Tränarna är även viktiga referenser för nya tränare, nya aktiva och sponsorer.

23.4. Eldsjälar

FRI:s verksamhet är lyckligt lottade att ha så många eldsjälar. Dom som bara fixar allt, åker med på tävlingar, får in dom sista funktionärerna kvällen innan, osv.

Ta inte eldsjälarna för givet utan det är allas uppgift att uppmärksamma dessa fantastiska ledare. Ge dem beröm och visa att du har sett och uppskattar deras gärning!

Eldsjälarna har en särskild plats i hjärtat för klubben och får energi av att stötta våra aktiva. Glöm inte att de också får energi av att göra saker tillsammans med er. Häng med så kommer eldsjälarna att dela sin energi med dig!

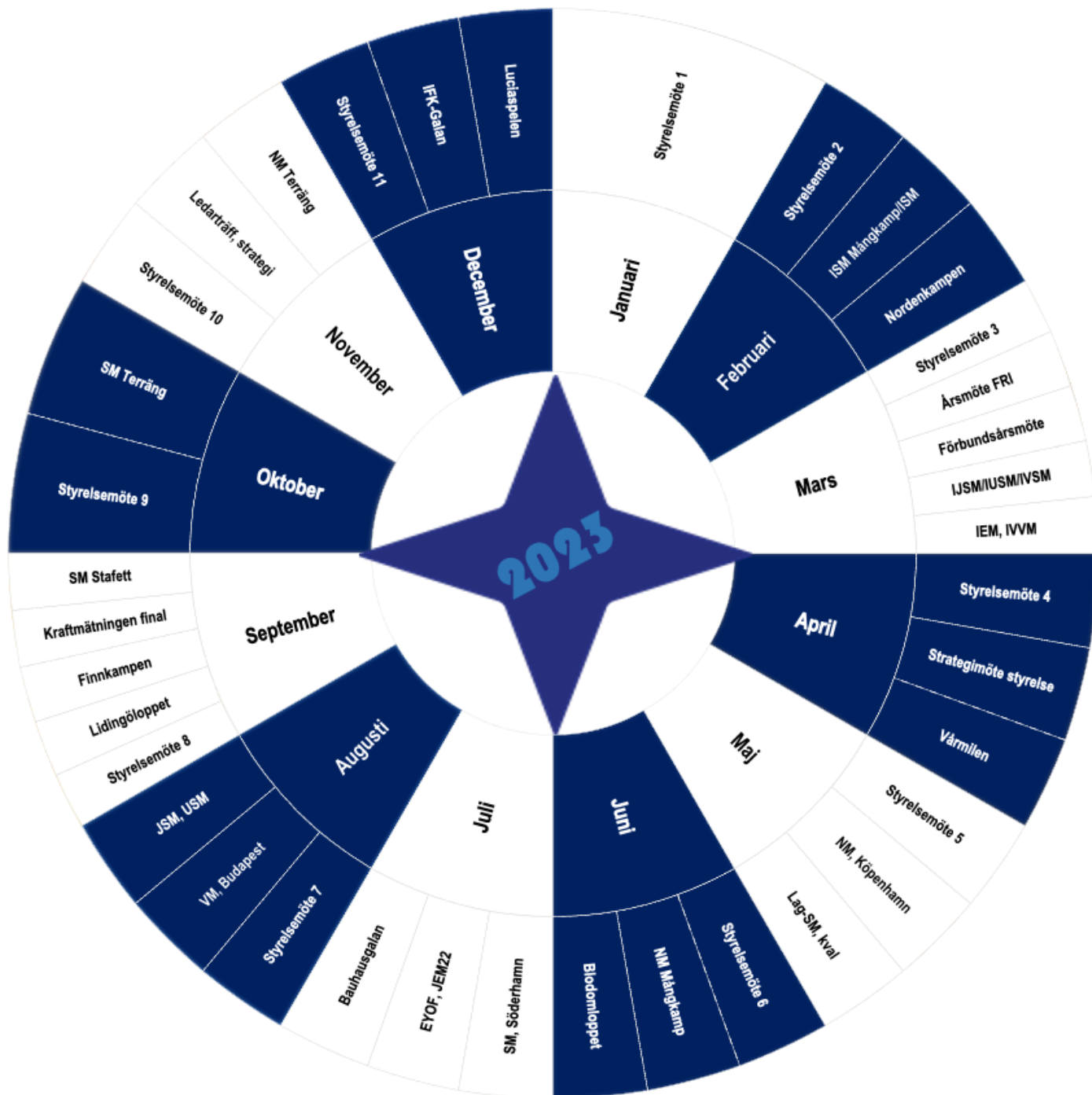
Styrelsen vill passa på att rikta ett särskilt tack till alla er som gör det där lilla extra. Ni är vår ryggrad! Att alltid finnas på plats, att vara den som tar hand om och får nya i klubben att känna sig välkomna. TACK!!!

Bilaga 1: Styrelsens Årshjul 2023

Bilaga 2: Arrangemangskalender 2023



ÅRSHJUL 2023





Bilaga 2, Arrangemangskalender 2023

Sidan 1 (1)

Arrangemang	För åldrar	Datum	Prel. tider	Behov	Ansvarig åldersgrupp
KM Terräng	Alla	19 APR	16.00-21.00	30	2014, 2009, 07/08, veteraner
Stockholmskampen match 1	12 - 13 år	22 APRIL	9:00-16:00	16	2011, 2010
Värmilen (Lidingöloppet)	Alla	29 APR	09.00-17.00	50	2013, 2012, 2006-Senior
Veckans Gren långa arenalopp	Alla	10 MAJ	17.30-21.00		2009, 2008, 2007
Dingospelen	7 - 12 år	14 MAJ		15	2009, 2008, 2007
Stockholmskampen match 2	12 - 13 år	24 MAJ	Ca 17-21		2011, 2010
Friidrottens dag, KM-ute, Sommarsmajlet	7 - 11 år	28 MAJ	09.00-17.00	50	2016, 2015, 2014, 2006-Seniorer, veteraner
Veckans Gren Hopp	Alla	31 MAJ	17.30-21.00	5	2009, 2008
PapriCAlloppet	3 - 12 år	3 JUN	8.00-15.00	50	2016-2014
Veckans Gren Sprint	Alla	7 JUNI	17.30-21.00	5	2008, 2007
Blodomloppet Dag 1 (Lidingöloppet)	Vuxna	13 JUN	15.00-22.00	70	2015, 2013, 2012, 2009, 2008, 2007, 2006-S, veteran, TPR
Blodomloppet Dag 2 (Lidingöloppet)	Vuxna	14 JUN	15.00-22.00	70	2015, 2013, 2012, 2009, 2008, 2007, 2006-S, veteran, TPR
Veckans Gren medel	Alla	14 JUN	17.30-21.00	5	2007, 2008
Kraftmätningen	Final för uttagna	2 SEP	8:00-16:00	50	2010, 2009, 2008, 2007, 2006-S, Veteraner
Kraftmätningen	Final för uttagna	3 SEP	8:00-16:00	50	2010, 2009, 2008, 2007, 2006-S, Veteraner
Testloppet	Alla	3 SEP	9:00-13:00	21	2010
Stockholmskampen	12-13 år	6 SEP	17:00-21:00	15	2010, 2011
Veckans Gren kast	Alla	16 SEP	17.30-21.00		2009, 2008, 2007
Lidingöloppet	Alla	24-24 SEP			Obligatoriskt alla
Stockholmskampen	12 - 13 år	7 - 8 OKT	9:00-15:00	10	2010, 2011
Luciaspelen	9 - Senior	8 DEC	14.00-19.00	22	2011, 2006-Senior
Luciaspelen	9 - Senior	9 DEC	09.00-16.00	70	2013, 2012, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006-Senior
Luciaspelen	9 - Senior	10 DEC	09.00-16.00	70	2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006-Senior

