

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2020 RÅNÄS 4H

Rånäs 4H är en anrik friidrottsklubb i Norrtälje kommun med ett stort fokus på barn- och ungdomsverksamhet. Klubben har inriktning mot ett brett motions- och friidrottsutövande. Vi följer 4H-rörelsens ideologi som bygger på Huvud - kunskap, Hand - färdighet, Hjärta - respekt, empati, medkänsla och Hälsa - sunt levnadssätt. Verksamheten är koncentrerad till Mathildahallen på Campus Roslagen i Norrtälje, som också är föreningens säte.

Styrelsen för Rånäs 4H avger härmed följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2020.

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande:	Börje Andersson	
Sekreterare	Anna Karlsson	
Kassör	Jan Örtlund	
Övriga ledamöter	Jonas Sjöblom	
	Kenneth Andersson	
	Danny Stacey	del av året
	Christina Erlandsson	suppl.
	Matthew Brown	suppl.

Styrelsen har under 2020 haft 8 protokollförda styrelsemöten varav 6 utav dem efter årsmötet i mars 2020. Styrelsens verksamhetsplanering inför 2021 blev inställd p g a Corona.

Året i korthet

Tillströmningen av barn och ungdomar som vill träna friidrott är fortsatt mycket starkt. Någon form av friidrottsskola samt ”prova-på-verksamhet” för att locka nya medlemmar till klubben och har vi inte kunnat genomföra p g a den pågående Corona pandemin Covid- 19.

Vid utgången av 2020 hade föreningen sju friidrottsgrupper med runt 160 barn och ungdomar födda mellan 2001 och 2013. Föreningen har dessutom under året drivit tre träningsgrupper för att bredda verksamheten – två grupper för Race Running och en grupp för MF (multifunktionell träning). Utöver de fasta grupperna sköter seniorer och veteraner egen träning i Mathildahallen. Antalet medlemmar summeras vid årets slut till 415. Ytterligare ett antal veteraner har anslutit till vår förening.

Träning och utbildning

För träningen ansvarade under året 25 ideellt verksamma tränare, varav 7 ungdomar. Rånäs 4H har under året genomfört en medveten satsning på vidareutbildning för våra vuxna tränare som genomgått ett flertal utbildningar i Svensk Friidrotts regi.

En tvådagars lång utbildning för nytillkomna tränare genomfördes under våren för tränare av barn i åldern 7 – 10 år samt en 4dagars lång utbildning för barn i åldern 10-12 år.

Mathildahallen

Rånäs 4H fyller nu Mathildahallen med egen träning alla vardagskvällar samt i stort sett båda helgdagarna. Under året har även andra hyrt in sig i hallen: 24 Fitclub /Tabata dans 22h, Estuna IF 21h, Norrtälje IK ishockey 4h, Roslagen SOL 1,5h, Väddö Folkhögskola 2h, Freinetskolan Mimer 4h, Norrtälje Grundsärskola 3h samt Karoservice AB (konferensrummet) 5,5h.

På vardagar dagtid har under hela året (med avbrott för sommarmånaderna) uthyrning till externa hyresgäster skett. Följande hyresgäster har nyttjat hallen på regelbunden basis:

- Balders Hus: tisdagar 1 timme för unga med funktionsvariation
- Tio100: torsdagar 1 timme för unga med funktionsvariation
- Montessoriskolans idrottsundervisning: onsdag och torsdag 3 timmar, fredagar 1 timme
- 40-tal studenter boende på Campus-området

För att verksamheten i hallen ska fungera har Rånäs 4H en vaktmästeritjänst som bemannas av två personer på varsin halvtid. Den gemensamma städ- och fixarhelgen i Mathildahallen fick i år ställas in p g a Covid 19. Istället beställdes en tvätt av hallens alla golv av en extern firma.

Investeringar i hallen

Under året investerades i handikappanpassade maskiner i gymmet. Maskinerna kostade 233 687 kr och vi fick bidra från Sveriges Riksidrottsförbund med 115 000 kr och från Roslagens Sparbank med 100 000 kr. Tyvärr har Corona satt stopp för den tänkta invigningen.

Lilla OS i Järvsö

Tyvärr ställdes lilla OS in i år p g a pandemin. Vi blickar framåt mot 2021 års resa och boende är redan bokad.

Friidrottsskola

Friidrottsskolan fick 2020 ställas in p g a Corona.

Veckans grenar

Vi har genomfört 8+1 Veckans grenar på Sportcentrum . Diskus kördes på en egen dag p g a säkerheten. Tävlingsdeltagandet har varit mellan 21-32 st. Utöver Rånäs har aktiva från Norrtälje kommun som tillhör klubbarna Estuna IF, LK Roslagen, Alunda och Upsala IF deltagit. De flesta kommer från 2006-äldre gruppen men även äldre deltagare från 2007-2008-gruppen och 2010-2009-gruppen har medverkat. Vi har även haft juniorerna med på tävlingarna vilket har varit extra roligt för hela gruppen. Vid två av tävlingarna hade vi eltidtagning tack vara hjälp från Peder och Börje, väldigt uppskattat och då känns det ännu mer på riktigt.

Intresset för veckans grenar har varit väldigt högt både bland de som är tävlingsvana och de som inte tävlat så mycket tidigare. Resultattävlingar har fått fler att våga tävla i grenar som de annars inte ställer upp i. Resultattävlingar ersätter inte riktiga tävlingar, men jag ser helt klart att vi kan ha fler såna även i framtiden som ett komplement till övriga tävlingar.

Det är många Rånäsare med fina resultat på både Sverigelistor och i Upplandslistan. Extra kul att listan kom upp under perioden som vi kör veckans grenar. Det är ungefär 60st föreningar som kört veckans grenar, men antalet tävlingar har varierat. Friidrottsförbundet uppmärksammande oss och vårt tävlande i veckans grenar genom att dela vår länk på deras träningslära sida.

Sommarkamperna

När det stod klart att det inte blir några stora tävlingar så bestämde vi oss för att anordna sommarkamper på IP (resultattävlingar) med liknande upplägg som veckans grenar, men denna gång öppen för andra klubbar och även för veteraner för att ge chans att kvala till VSM.

Intresset att vara med var högt både från vår egen klubb men även från andra klubbar speciellt i kast- och löpgrenarna. Många jagade tävlingar för att få chans till SM.

Sommarkamp 4 får ändå ses som höjdpunkten av kamperna för då var det dags för löpgrenar med eltidtagning. Häftigast var helt klart att få se två snabba Turebergsskillar göra upp på 200m. Emil Johansson P19 sprang in på fina 22.00 och Kevin Duvert M22 sprang in på 24.87s. En bra uppladdning inför helgens junior landskamp, där båda sprang 400m.

Det känns helt klart som vi kan summera sommarkamperna med att det finns en otrolig glädje i att få tävla under denna period. Även om det blir i mindre tävlingar som anordnas i form av resultattävlingar. Tack till alla som ställt upp som funktionärer.

Mellan 15-36 deltagare på tävlingarna, 14 olika klubbar, massor med nya PB, många resultat in på Sverigelistorna top 25 och toppnoteringar i Upplandslistorna. Samt top 2 i P19 Sverigelistan 22.00 på 200m av Emil Johansson P19 Tureberg FK.

Resultattävlingar ersätter inte vanliga tävlingar, men de gör det väldigt mycket lättare att anordna tävlingar som fler kan vara med på. Mindre organisation och en lättsammare stämning gör att fler aktiva vågar vara med. Sen får vi mer tävlingsvana i funktionärstruppen, vilket är väldigt värdefullt inför 4H Spelen och Mathildaspelen när det är möjligt att genomföra tävlingar igen.

Race Running

Race Running är sedan 2017 en integrerad träningsverksamhet inom Rånäs 4H för barn, unga och vuxna med funktionsvariation. Huvudtränare för grupperna är Kari Hauta som själv är rullstolsburen. Kari erhöll ett av Roslagens Sparbanks stipendier för 2019 som en av Roslagsidrottens engagerade eldsjälar.

Multifunktionell träning

Föreningen har sedan våren 2017 även en träningsgrupp för multifunktionell träning för barn, ungdomar och vuxna. Gruppen permanentades inför 2018 som en integrerad del i föreningens verksamhet. Mathildahallens gym har också fått ett välbehövligt lyft efter att begagnad träningsutrustning skänktes till föreningen av Norrtälje Träningscenter.

Föreningens arrangemang under 2020

25/26 jan.	Inomhus-DM i Uppsala samarrangemang inom Upplandsdistriktet
11 okt	Slottsmilen: Pga corona så genomfördes endast Slottsmilen som tillika var DM i landsväg för Uppland. 22 deltagare genomförde tävlingen.
21- 23. Aug	Arena-DM: samarrangemang inom Upplandsdistriktet 4H-spelen: Inställt pga Corona Matildaspelen: Inställt pga Corona

Mästerskapsmedaljer

Ungdoms-SM inne P18-19	Brons	Samuel Eriksson	4.61 m
Ungdoms-SM inne F15-16	Guld	Greta Erlandsson	3.63 m

Svealandsmästerskapen utomhus region öst

Under rådande omständigheter så genomfördes tävlingen på två Orter Huddinge och Bålsta 6 ungdomar från klubben var uttagna att representera Uppland vid dessa mästerskap. Alla deltagarna gjorde mycket bra insatser dessa dagar. Iris Bridell segrade i tresteg (10.34) och kom trea i längd (4.79)

Gabriel Mattsson blev 2 i tresteg (11.09) och trea i kula (10.77)

Övriga som deltog var Lucas Vesterlund, Juni Bengtsson, Disa Stighäll och Lovisa Blomsten. Tillsammans gjorde ungdomarna 20 st grenstarter.

Inne-DM för Uppland

Klubben hade stora framgångar med många personliga rekord och vi genomförde 37 besök på prispallen.

Utdelningen blev 16 Guld-, 9 Silver-, och 12 brons-medaljer enligt fördelningen nedan.

Klass	Guld	Silver	Brons
Män veteraner	1	2	0
P19	1	0	0
P17	0	0	1
P15	1	0	2
P12	6	1	2
Kvinnor veteraner	1	0	0
F15	1	2	3
F13	3	1	2
F12	2	3	2

DM för Uppland utomhus

Vid utomhusmästerskapen var klubben flitiga besökare på prispallen. Även under dessa mästerskap slogs det många personlig rekord och några klubbrekord. Skörden blev 38 medaljer, två mer än inomhus.

Utdelningen blev 14 Guld-, 14 Silver- och 14 Brons-medaljer fördelade enligt nedan

Klass	Guld	Silver	Brons
M veteraner	1	1	0
P19	1	0	0
P17	2	0	1
P15	3	4	5
P13	0	1	2
K veteraner	2	0	0
F15	3	4	5
F13	2	4	1

Roslagsmästare 2020

Män

P19	400 m	57.57	Ludvig Stenbäck
P19	800 m	2.05,55	Eric Björfors
Kvinnor	800m	2.56.27	Lovisa Sundström

Klubbrekord

Utomhus

M	Stav	Samuel Eriksson -02	4.55
P19	Stav	Samuel Eriksson -02	4.55
F15	80 m	Emma Sjöblom -05	10.92
K45	Kula 4,0	Anette Nyström -72	9.19
K45	Diskus 1,0	Anette Nyström -72	31.37

Inomhus

M	Stav	Samuel Eriksson -02	4.61
P19	Stav	Samuel Eriksson -02	4.61
F15	Vikt 7,62	Emilia Johansson -05	11.90
F14	1000 m	Lovisa Sundström -06	4.03,05
K45	Kula	Anette Nyström -72	9.14

Nya grenbästa resultat genom åren**11 år och yngre**

Utomhus

P10	60 m	Ivar Lundstedt -10	9.55
P10	400 m	Ivar Lundstedt -10	75.46
F11	400 m	Johanna Sundström 09	82.26
F11	Kula	Maya Purmonen -09	8.25
F10	60 m	Felicia Karlsson -10	9.39
F10	400 m	Felicia Karlsson -10	77.49
F10	Höjd	Felicia Karlsson -10	1.23

Inomhus

F11	400 m	Maya Purmonen -09	90.01
F10	60 m	Felicia Karlsson -10	9.39
F10	600	Lovisa Nilsson -10	2.23,08

Utmärkelser 2020

Styrelsen har valt att nominera några aktiva medlemmar till utmärkelser från Rånäs 4H:s Friidrottarens Supporterklubb för förtjänstfulla resultat och insatser 2020. De nominerade är:

Ledare/ tränare	Marie Eriksson
Ungdomskastare	Emilia Johansson

Stora juniorpriset	Samuel Eriksson
Sprint damer	Emma Sjöblom
Sprint män	William Lindgren
Veteran	Anette Nyström

Supporterklubben presenterar sitt val på sitt årsmöte i mars 2021.

Årets ekonomiska resultat

Föreningens hyresavtal och energiförbrukning för Mathildahallen kostade ca 370000 kronor för 2020. Detta är 30000 kronor lägre än 2019 och beror på att elkostnaden har blivit så mycket lägre efter satsningen på led belysning. Tillsammans med vaktmästerikostnader pressar hallkostnaderna föreningen hårt samtidigt som hallens existens är nödvändig för att driva och utveckla nuvarande verksamhet. Föreningen sökte och beviljades anläggningsbidrag för 2020 om 250 000 kronor från Norrtälje kommun. Resterande kostnader täcks via föreningsbidrag och sponsring. För att kunna fortsätta satsa på våra aktiva medlemmar vid sidan om hall- och underhållskostnader behöver intäkter från sponsring och bidrag öka.

Utmaningar för 2021

Samtidigt som det är glädjande att Mathildahallen nu används så intensivt för egen träning samt extern uthyrning, medför det ett allt större slitage på lokalerna. Trots att vi utför mycket arbete själva räknar vi med att kostnaderna kommer att öka med krav på renovering av träningsredskap, gym och mattor. Säkerheten i hallen behöver förbättras, både den inre och den yttre. Totalt utbyte av takarmaturer till LED-belysning har genomförts under 2020. Tack vare att Rånäs 4H numera kan träna teknikkrenar året runt så har vi fått fram flera talanger inom stavhopp. Stavhoppsmattan i Mathildahallen tillhör egentligen IP och Norrtälje kommun, men får enligt överenskommelse ligga väderskyddad i Mathildahallen året runt.

Norrtälje 2021-03-18

Anna Karlsson	Börje Andersson	Jonas Sjöblom
Jan Örtlund	Kenneth Andersson	Anna Blomsten