

## RÅNÄS 4-H:s VERKSAMHETSBERÄTTELSE för år 2016, det 60:e verksamhetsåret.

FRI-IDROTTS-sektionen inom Rånäs 4H, får härmed avge följande verksamhetsberättelse för 2016:

Ordförande	Erik Holmberg t o m 2016-09-30
v. ordförande	Johan Österberg
Sekreterare	Marie Jansson
Kassör	Jenny Björfors
Övriga ledamöter	Börje Andersson Liselott Nilsson Jonas Sjöblom Fredrik Pettersson Anna Pantzar (lämnade styrelsen 2016-08-12 på egen begäran)

### UTSKOTT I FRI-IDROTTSSEKTIONEN

Sponsorgrupp	Olle Andersson, Johan Österberg, Jonas Sjöblom
Brukslunken	Johan Österberg, Jonas Sjöblom
NT-löpet (f d RoslagsNatta)	Fredrik Pettersson, Olle Andersson
Sparbanksloppet	Erik Holmberg, Börje Andersson, Ingela Blom
4H-spelen	Olle Andersson, Liselott Jansson

### TÄVLINGAR UNDER ÅRET

RÅNÄS 4-H stod som arrangör för **45:e BRUKSLUNKEN och den 4:e SlottsMilen** söndagen den 10 april med start och mål vid Rånäs bruk, med 184 starter i de 13 olika klasserna.

**NT-löpet** ersatte det tidigare **RoslagsNatta-loppet**, stads- och nattloppet genom Norrtälje stad som genomfördes den 7 juli med 213 startande i de olika klasserna

RÅNÄS 4H genomförde för fjärde året i rad **SPARBANKS-LOPPET** med generationsstafett som nytt inslag söndagen den 10 september med start och mål i Societetsparken med alldeles för få deltagare och bara tre deltagande lag i generationsstafetten.

**4H-spelen**, som gick av stapeln lördagen 21 maj, blev även 2016 ett mycket lyckat arrangemang med c:a 200 startande från föreningar i Uppland, Åland och Stockholm.

**MATHILDA-spelen** lördag 12 november blev årets sista arrangemang med ett 60-tal tävlande och med stor publik. Tävlingen blev en viktig propagandatävling, som lockade många av föreningens ungdomar att göra sin tävlingsdebut.

## **FRIIDROTTSSKOLAN**

Med bara en handfull anmälda deltagare tvingades föreningen att inställa årets sommarfriidrottsskola. Friidrottsskolan anordnades i stället under höstlovet v. 44 med ett tiotal deltagare med våra nyutbildade tränare, Agnes Nilsson och Liv Andersson.

## **SKOLTÄVLINGAR**

Ett sent besked från skolförvaltningen om ekonomiskt stöd för genomförandet av skoltävlingarna **Bästa 5-an** och **Högstadiemästerskapen** medförde att dessa tävlingar tyvärr inställdes för andra året i rad.

## **STYRELSEARBETET**

Styrelsen har under året (d v s efter årsmötet 7 februari) hållit 12 protokollförda möten: 16 februari, 15 mars, 19 april, 19 maj, 15 juni, 22 augusti, 28 september, 12 oktober, 18 oktober, 15 november och 14 december. Styrelsen har antagit en policyskrift för tränarna i ungdomsgrupperna ("Rutiner för nya tränare i Rånäs 4H"). Antalet medlemmar var under året runt 400.

## **ÖVRIGT**

Uthyrningen av Mathildahallen har successivt ökat under året och bidragit starkt till föreningens intäkter under 2016, från 98 000 kr föregående år till 157 000 kr för år 2016. Ett 40-tal studenter tränar regelbundet i hallens gymavdelning, liksom även personal från Campus Roslagen och Norrtälje Energi och rånäsare i olika åldrar.

Sponsorsintäkterna har ökat jämfört med det svaga fjolåret och fler nya sponsorer har knutits till föreningen.

Rånäs 4H tilldelades Norrtälje kommuns utmärkelse "Årets bästa barn- och ungdomsförening" för 2016 med ett stipendium om 25 000 kr. Stipendiet utdelades på Norrtälje idrotts gala 12 februari 2017.

Fyra nya tränare har anslutits till föreningen. Tre ungdomar har genomgått kommunens ledarutbildning för ungdomstränare.

Föreningens nya hemsida, [www.laget.se/ranas4h](http://www.laget.se/ranas4h) har gett ger många nya möjligheter till kommunikation för alla medlemmar och underlättar administrationsarbetet för styrelsen och för tränargruppen.

## **MÄSTERSKAPSÅRET 2016**

Årets highlight stod Anders Fransson för med sin vinst av Charleston Maraton i februari, bronsmedaljen i årets SM-maraton (Sthlm maraton) och nybliven tvåbarnsförälder till Erik och Edvin. Bland ungdomarna hittar vi Samuel Eriksson, Nicklas Sjöblom och Erik Björfors: samtliga medaljörer på Svealandsmästerskapen inomhus. Utomhus tog Samuel och Nicklas också medaljer på Svealandsmästerskapen. Dessutom bärgade flera av våra övriga ungdomar en hög med DM-medaljer tillsammans med de redan nämnda.

Bland veteranerna ska nämnas Marketta Korpis tre veteranSM-guld och två övriga medaljer.

Fritiof Fagerlund gjorde som vanligt en storstilad insats i elitgruppen genom att bli 17:e man på Ultramarathon-VM i november.

### **PARASPORTSEKTIONEN**

I diskussionen mellan RaceRunning- gruppen och styrelsen i Rånäs 4H växte behovet fram av en sektion för att vidare utveckla RaceRunningen. Dels för att säkra verksamheten efter RaceRunning- projektets avslut, dels för att möta det växande intresset för att träna RaceRunning. Förfrågningar kom från flera föräldrar att starta också friidrottsträning för målgruppen.

Parasportsektionens huvudsakliga verksamhet har består i att träna och utbilda ledare och ungdomar i RaceRunning. Ett ledord vi har haft i verksamheten är **kontinuitet**, d v s att alltid ha träningar på samma tider och få anpassade träningsuppehåll. Detta har visat sig vara framgångsrikt och uppskattat. Idag har vi ca 22 personer vuxna och barn som deltar i träningen. Träning torsdagar för barn- och ungdomar, även lördagar för barn- och ungdomar men framför allt för vuxna. Två service- och gruppboenden kommer varje lördag på träning. Ett samarbete med Balders Hus och TioHundra pågår. Tillgång till tränare och cyklarna finns när de tränar i Mathildahallen.

Samarbete inom Upplandsdistriktet har inletts, då Uppsala Friidrott har startat RaceRunning- träning. En glädjande utveckling har varit att Racerunningen har integrerats i Rånäs friidrottsverksamhet. Under 2016 fanns RaceRunning som löpgren på 4H -spelen och Mathilda- spelen.

Sektionen har haft flera träffar informellt då den träffas på träningarna. Vi har skrivit en verksamhetsplan för 2017. Målsättningen är att utvidga sektionen med några flera och att vi ska formalisera verksamheten.

Sektionens ledningsgrupp: P O Losell, Kari Hauta och Margareta Spång

Johan Österberg

Marie Jansson

Jenny Björfors

Börje Andersson

Jonas Sjöblom

Fredrik Pettersson

Erik Holmberg

Liselott Nilsson