

’VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019 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 får härmed avge följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2019.

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande:	ambulerande	
Sekreterare	Anna Karlsson	
Kassör	Jenny Björfors	
Övriga ledamöter	Marie Eriksson	
	Börje Andersson	
	Jonas Sjöblom	
	Jan Örtlund	
	Kenneth Andersson	
	Johan Österberg	
	Danny Stacey	
	Christina Erlandsson	suppl.
	Matthew Brown	suppl.

Styrelsen har sedan årsmötet 23 mars 2019 haft nio protokollförda styrelsemöten. Styrelsen har också ägnat några heldagar i november åt verksamhetsplanering inför 2020.

Som en del i föreningens utveckling har styrelsen under året deltagit i Föreningssmart, ett föreningsutvecklingsarbete som sker i samverkan med Svenska Friidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna. Vi påbörjade utvecklingsarbetet under hösten 2017 och det pågår fortfarande. Styrelsens förhoppning är att arbetet ska leda till en effektivare organisation samt mer utbildning för styrelse, tränare, aktiva och övriga medlemmar.

Året i korthet

Tillströmningen av barn och ungdomar som vill träna friidrott är fortsatt mycket starkt. Friidrottsskola samt annan ”prova-på-verksamhet” lockar nya medlemmar till klubben och vi har vid utgången av 2019 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 24 ideellt verksamma tränare, varav fem 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. Vid sommarens friidrottsskola fick föreningens ungdomar pröva på ledarrollen för att bli motiverade att ta klivet in som tränare i ordinarie verksamhet.

En tvådagars lång utbildning för nytillkomna tränare genomfördes under våren för tränare av barn i åldern 7 – 10 år.

Som ett led i att svetsa samman de olika träningsgrupperna och stärka klubbkänslan har gemensam träning med olika grenteman införts under hösten. Två lördagar har det hittills blivit – den ena med tema sprint och häck, den andra med tema hopp och kast. Med samma syfte har styrelsen detta år fortsatt att genomföra föräldramöten för nybörjargrupperna.

Mathildahallen

Rånäs 4H fyller nu Mathildahallen med egen träning alla vardagskvällar samt i stort sett båda helgdagarna. Under året har även Estuna IF (15 timmar), Norrtälje IK ishockey (10 timmar), Roslagen SOL (6,5 timmar), Freinetskolan Mimer (4 timmar), Rådmansö skola (3 timmar), Alf Palmér (4 timmar), Carl Wahrens gymnasium (4 timmar) samt BKV (2 timmar) hyrt hallen för egen träning.

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: måndagar 1 timme för unga med funktionsvariation
- TioHundra: torsdagar 1 timme för unga med funktionsvariation
- Gruppboenden i N-e: lördagar 1 timme för vuxna med funktionsvariation
- Montessoriskolans idrottsundervisning: 2 timmar/vecka under VT, 5 timmar/vecka under HT
- 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. Under en helg i höstas samlades dessutom ett 30-tal medlemmar till städ- och fixardag i Mathildahallen, vilket numera är en årligen återkommande aktivitet.

Omfattande investeringar har gjorts under året i utrustning och övrig idrottsmaterial, som ex.vis

- ny stavhoppbädd
- ny höjdhoppbädd och höjdhoppställning samt ribba
- nya ergonomiska häckar
- nytt löpband i gymmet

Lilla OS i Järvsö

Utomhussäsongen avslutades med en gemensam resa till Lilla OS i Järvsö. I år var vi drygt 60 personer, varav 32 aktiva samt föräldrar och ledare. Lilla OS är en klubbävling som innebär att de tävlande i de olika klubbarna samlar poäng för varje gren. Rånäs 4H har lyckats bli näst bästa klubb flera år i rad, men i år stöp vi på mållinjen till en medaljplats. Vi tar nya tag till 2020 års OS i Järvsö.

Frïidrottsskola

För att locka fler barn att testa glädjen med frïidrott genomfördes under sommaren 2019 en frïidrottsskola för kommunens barn i åldern 7-12 år. Tack vare samarbete med kommunens projekt *En sommar för alla* kunde vi hålla frïidrottsskolan gratis. Totalt deltog ett 80-tal barn under en vecka som fick prova på olika frïidrottsgrenar inom hopp, kast och löpning.

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 eldsjälär.

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 välbehövt lyft efter att begagnad träningsutrustning skänktes till föreningen av Norrtälje Träningscenter.

Föreningens arrangemang under 2019

- 26/27 jan. Inomhus-DM i Uppsala samarrangemang inom Upplandsdistriktet
7 april Slottsmilen: En löptävling med ungdoms- och barnlopp Vid Rånäs slott
Milen var också tillika DM i landsvägslöpning för Uppland
c:a 100 deltagare.
- 18 maj 4H-spelen: En arenatävling i frïidrott utomhus på Norrtälje idrottspark
Under detta arrangemang ingick även Roslagsmästerskapen. Över 300
starter genomfördes denna dag.
- 4 juli NT-löpet: Ett motionslopp i Societetsparken i Norrtälje på 5 km samt barn och
ungdomslopp. Tävlingen arrangeras i samarbete med Roslagsbro IF. Drygt
100 löpare deltog.
- Vecka33 Sommarfrïidrottsskola: Ett arrangemang som genomförs av våra idrottsungdomar från
klubben.
- 26 juni Arrangerade klubbmatch nummer 2 av en serie klubbmatcher för P15/F15 mellan
klubbar från Uppland.
- 27 aug. Skördefesten: Vi arrangerar en 5-kamp i Societetsparken tillsammans med vår sponsor
Sparbanken
- 31 aug.- 1 sep. Arena-DM: samarrangemang inom Upplandsdistriktet
- 8 dec. Matildaspelen: En mångkampstävling för alla Roslagens frïidrottsklubbar. En prova på
tävling för de yngre

Mästerskapsmedaljer

Inne-USM Mångkamp	P17	Guld	Samuel Eriksson	4495 poäng
Inne-USM Stav	P17	Silver	Samuel Eriksson	4.50 meter
Veteran-SM Diskus	K45	Brons	Anette Nyström	28.87
Kula	K65	Brons	Marketta Korpi	6.79
Diskus	K65	Guld	Marketta Korpi	17.33
Slägga	K65	Guld	Marketta Korpi	21.10

Vikt	K65	Guld	Marketta Korpi	8.42
Veteran-SM Kastmångkamp	K65	Silver	Marketta Korpi	2561 poäng

Svealandsmästerskapen inomhus

13 aktiva fick förtroendet att representera Uppland vid dessa mästerskap. Vid dessa tävlingar kom William Lindgren, P13, 3:a på 60 m. Gabriel Mattsson, P13, blev 2:a i längd och 3:a i kula. Greta Erlandsson segrade i stav. Upplandsdistriktet blev som vanligt 2:a efter Stockholm.

Svealandsmästerskapen utomhus

11 ungdomar från klubben var uttagna att representera Uppland vid dessa mästerskap. Alla deltagarna gjorde mycket bra insatser dessa dagar. Emma Sjöblom blev trea i tresteg och Greta Erlandsson segrade i både stav- och höjdhopp. Emma ingick också i stafettlaget för Uppland som segrade på 4 x 80 m. P13 som tog brons på 5 x 60 m ingick Joel Härensjö i laget för Uppland.

Inne-DM för Uppland

Klubben hade stora framgångar med många personliga rekord och vi genomförde 36 besök på prispallen.

Utdelningen blev 9 Guld-, 19 Silver-, och 8 brons-medaljer enligt fördelningen nedan.

Klass	Guld	Silver	Brons
Män	0	1	0
P17	1	1	0
P13	3	6	3
F19	1	1	0
F17	0	1	2
F15	1	1	2
F13	1	5	1
F11	2	3	0

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 10 Guld-, 14 Silver- och 14 Brons-medaljer fördelade enligt nedan

Klass	Guld	Silver	Brons
M veteraner	0	2	1
P15	1	1	0
P13	6	5	5
K veteraner	1	0	0
F17	0	0	1
F15	2	3	3
F13	0	2	3
F12	0	1	0

Roslagsmästerskapen

100 m

Kvinnor Guld Emma Sjöblom
Silver Tintin Engström

800 m Guld Tintin Engström

Det har genomförts ytterligare mästerskapsgrenar, där det kan förekomma roslagsmästare från klubben.

Klubbrekord

Utomhus

P17	Stav	Samuel Eriksson -02	4.24 meter
P11	Spjut	Hampus Mattsson -08	22.89
KS	Stavhopp	Greta Erlandsson -05	3.86
F14	Stavhopp	Greta Erlandsson -05	3.86
F14	Kula 3 kg	Emilia Johansson -05	8.74
F11	Höjd	Elsa Eriksson -08	1.37
F09	60 m	Lovisa Nilsson Wiik -10	8,89
K45	Diskus 1.0	Anette Nyström -72	30.58
K65	Kula 3.0	Marketta Korpi -54	6.79
K65	Vikt 5.88	Marketta Korpi -54	9.10
K65	Diskus 1.0	Marketta Korpi -54	17.33
K65	Slägga 3.0	Marketta Korpi -54	21.10
K65	Spjut 400	Marketta Korpi -54	13.20
K65	KastSM.	Marketta Korpi -54	2561 poäng

Inomhus

P17	1000 m	Samuel Eriksson 02	2.23,04
P17	Stav	Samuel Eriksson 02	4.50
P10	1000 m	Ivar Lundstedt 10	2.03,51
P10	40 m h	Ivar Lundstedt 10	9,25
KS	Stavhopp	Greta Erlandsson 05	3.80
F14	Stavhopp	Greta Erlandsson 05	3.80
F14	Vikt 7.62	Tintin Engström	8.34
F10	40 m häck	Maya Purmonen	13,26
F09	60 m häck	Elsa Eriksson	12,49
KS	Stavhopp	Greta Erlandsson-05	3.80
F14	Stavhopp	Greta Erlandsson-05	3.80
F10	40 m h	Maya Pumonon 10	13,26
F09	60 m	Elsa Eriksson	12,49

Utmärkelser

Anna Blomsten och Kari Hauta nominerades av styrelsen som årets tränare i Norrtälje kommun. Kari utsågs tillsammans med tre övriga idrottstränare till årets eldsjäl inom Norrtäljeidrotten. Anna Blomsten utsågs till årets ledare 2019 i Uppland på Upplands FIF:s årsmöte 17 mars 2020.

Styrelsen och tränarteamet har valt att nominera några aktiva medlemmar till utmärkelser från Rånäs 4H:s Friidrottares Supporterklubb för förtjänstfulla resultat och insatser 2019. Dessa personer är:

- Niklas Sjöblom, Emma Sjöblom, Samuel Eriksson, Marketta Korpi samt Jonas Sjöblom som årets ledare

Årets ekonomiska resultat

Det är ingen hemlighet att Rånäs 4H allt sedan satsningen på Mathildahallen har haft en stor utmaning att både ställa om ekonomin samt organisera en ny verksamhet i egen lokal. Detta har tagit mycket tid och kraft från föreningen under de senaste åren och det är med stor glädje styrelsen nu kan konstatera att vi för 2019 gör ett resultat i paritet med budget. Detta tack vare mycket hårt arbete med investeringar, kostnadsbesparingar samt ett stort stöd från våra sponsorer och Norrtälje kommun.

Utmaningar för 2020

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 teknikgrenar 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.

Föreningens hyresavtal och energiförbrukning för Mathildahallen kostade drygt 400 000 kronor för 2019. 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 2019 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.

Norrtälje 2020-03-18

Anna Karlsson

Jenny Björfors

Marie Eriksson

Jonas Sjöblom

Börje Andersson

Jan Örtlund

Kenneth Andersson

Johan Österberg

Danny Stacey