

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2021 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 2021.

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande:	Börje Andersson
Sekreterare	Anna Karlsson
Kassör	Extern tjänst hos Lind Ekonomi
Övriga ledamöter	Jonas Sjöblom Anders Erlandsson Anna Blomsten Matthew Brown suppleant

Styrelsen har under 2021 haft 8 protokollförda styrelsemöten varav 6 utav dem efter årsmötet som blev framflyttat till april månad pga Covid 19. Styrelsen har även haft två verksamhetsdagar under året i maj och november.

Året i korthet

Tillströmningen av barn och ungdomar som vill träna friidrott är fortsatt mycket starkt. Även om vi inte kunde anordna friidrottsskola så genomfördes det två aktiviteter tillsammans med Mitt Lov där barn fick prova på friidrott tillsammans med våra ungdomsledare.

Vid utgången av 2021 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 4-dagars 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. Rånäs 4H och Estuna IF:s ungdomar födda 2009-2010 har ett samarbete och tränar teknik ihop en dag i veckan.

Under året har även andra hyrt in sig i hallen: Estuna IF ett antal fredagar, Freinetskolan Mimer 4h, Norrtälje Grundsärskola 3h, Cricket Sverige 3 timmar.

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

- Tio100: torsdagar 1 timme för unga med funktionsvariation
- Montessoriskolans idrottsundervisning: Vårterminen: måndag, onsdag och torsdag. Höstterminen onsdagar.
- Träningslust i Roslagen – gruppträning för alla, måndag, tisdag, onsdag och torsdag
- 40-tal studenter boende på Campus-området

För att verksamheten i hallen ska fungera har Rånäs 4H fram till oktober 2021 haft två vaktmästare som delat på en heltidstjänst. Från och med november har vi en vaktmästare på halvtid. Den gemensamma städ- och fixarhelgen i Mathildahallen fick i år ställas in p g a Covid 19, i stället beställdes en tvätt av hallens alla golv av en extern firma.

Investeringar i hallen

Under året har förbättring av Kula/kast gjorts. Föreningen har investerat i diverse träningsmaterial och nya startblock.

Lilla OS i Järvsö

Vilken helg, kul att se alla barn och ungdomar tävla, umgås och heja på varandra.

Rånäs 4H tog återigen tillbaka andraplatsen i lagtävlingen.

Rånäs gjorde tillsammans över 200 starter. Härligt att se att så många ställde upp i grenar man vanligtvis inte tävlar i. Många fina resultat, personliga rekord, medaljer och pallplatser. Vi ser redan fram emot nästa års resa.

Friddrottsskola

Friddrottsskolan 2021 ersattes med 2 kortare dagar i samarbete med Mitt Lov.

Veckans grenar och resultatkamper

Matt Brown som sitter med i vår styrelse var med på tävlingen, dock tävlar han inte för Rånäs utan för Hammarby. Slog till med fina 49.13m, även om han har kastat längre tidigare i karriären så var det ändå väldigt häftigt att se honom kasta på så nära håll.

Men fina resultat blev det ändå trots blåsig väder både i tresteg med två hoppare över 11m av Gabriel Mattson och William Lindgren. Även Juni Bengtsson slog till med nytt PB 10.51, Emma hade fina hopp tyvärr med övertramp så vi vet att 11m hoppet finns där och det kanske till och med kommer i nästa tävling.

På Höjden var det Ludvig Stenbäck som hoppade högt med 1.65 och så nära på 1.71. Lovisa Blomsten hade en tuff tävling men när det släppte så slog hon till med fina 1.45.

Avslutande grenen kulan var det väl endast Gabriel Mattson som var riktigt nöjd, med flera bra stötar blev det fina 12.22m som bäst. Många nya PB blev det på tävlingen och flera som skrev in sig på Sverigelistorna i sina åldersgrupper. Heja Rånäs.

I diskusen fick Gabriel och Bo till riktigt fina kast även om det kanske inte blev fullträff, fina resultat in på Sverigelistorna blev det som belöning. I Spjut var det Bo som fick till trycket i kastningen och slog till med fina 35.99m, även här kommer det bli en fin notering på Sverigelistorna.

Sist ut och som extra gren var längdhopp, aningen svår hoppat då vinden blåst lite för mycket och för att få godkända PB och Sverigelistan hopp så får det inte blåsa mer än +2.0. Som tur var hade deltagarna 6 försök att både få till plankträffen och vinden på rätt sida. Längst idag hoppade William som slog till i sista hoppet med fina 5.62m nytt fint PB. Gabriel hade lite otur med plankan på sitt längsta hopp men fick med sig 5.29m. Juni och Emma fick båda godkända hopp över 5m i godkända vindar. Så här blir det många noteringar in på Sverigelistorna och nya fina personbästa för alla fyra. Både Juni och Emma hade väldigt fina hopp både i förhållande till plankan och på resultatet. Juni slog till med det längsta hoppet 5.22 dock i lite för mycket medvind. Men hon hade även ett hopp med godkänd vind på 5.14m. Emma hoppade fina 5.19m, sen hade hon två hopp som var över 5.20 men då satt inte plankträffen alls tyvärr.

Emma tar sig nu upp på plats 9 på Sverigelisten (tidigare plats 15) och Juni tar sig upp på plats 11 (tidigare 17) Heja heja tjejer.

I diskus så slog Bo till med fina 37.07m, pers med hela 5m. Vilket göra att Bo klättrar upp ytterligare i Sverigelistorna till en fin 15plats. Vi vet också att längre kast finns för på uppvärmningen så slog han till med fina 37.67m, utanför tävlan så klart men ändå ett bevis på att längre kast finns.

Sommarkamperna

Mycket friidrott på IP igår, först resultattävling sommarkampen 2 med 14 deltagare. Följt av Mitt Lov prova på friidrott tillsammans med våra ungdomsledare, där var det 23 barn som provade på.

På resultattävling så var grenarna för dagen längd, höjd och kula. Många valde att ställa upp i alla grenarna, speciellt de som är lite yngre.

Vi hade aktiva med från 3 av våra grupper 2006-äldre, 2007-2008 och 2009-2010. Upplägget går ut så att alla kör grenen tillsamman, så en F11 kan få hoppa direkt efter en F15. Men självklart med regler och förutsättningar som följer deras ålder.

Amanda från Estuna IF var också på plats, toppen kul med tävlande utanför klubben.

Härlig sammanhållning, hejarrop och fina resultat får summera dagen.

Bara för att vi gillar upplägget så kör vi samma upplägg nästa vecka på tisdag och torsdag.

Sista sommarkampen är nu avgjord på IP, denna gång var det spjut, diskus och tresteg som det fanns att tävla i.

Först ut var spjut och där var det rekordjakt för vi hade Johanna Edlund Lewell som tävlar i K40 (kvinnor 40) som hade siktet inställt på att slå klubbrekordet. Johanna har rekord sen tidigare i klubben men då som ungdom. Men hon vill komma igång och kasta igen så varför inte slå till med en tävling på direkten när chansen erbjöds.

Bo, Lucas och Anna fick med andra ord bra draghjälp och pepp nere vid spjuten. Å det blev ett nytt klubbrekord för Johanna, nu är det nya rekordet i spjut för K40 25.77m. Jag har också en känsla av att hon kommer ta upp spjutkastningen igen och vi kommer få se fler rekord framöver från hennes sida. DM nästa tycker jag. Vi behöver flera veteraner som representerar Rånäs. Lucas lyckades också kasta nytt PB med ett fint kast på 25.68m, grattis Lucas.

I diskus blev det inga nya personliga rekord, men en fin stämning då Matthew, Bo och Tintin kastade. Men bra uppladdning för Bo som kastar på USM nästa helg.

I tresteg var det Juni och Iris som jagade fina hopp, Emma och William vilade för de har USM att se fram emot hela helgen lång. Juni slog till med fina 10.65m och Iris hade fina hopp nära 10m och ett hopp som gjordes innan plankan som var på 10.50 (så hade det varit zon hade det räknats) men nu tävlar Iris med plankan så hoppet mätte 9.89m.

Stockholm Marathon

Anders Fransson sänkte klubbrekordet med c:a 5 min för M40
Det nya klubbrekordet i M40 lyder nu på 2.26,08
Ett stort grattis

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 2021

25/26 jan.	Inomhus-DM i Uppsala samarrangemang inom Upplandsdistriktet (inställt).
11 okt	Slottsmilen: P g a 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
26 sep	4H-Spelen Mångkamp (för barn födda 2015-2010)
7 dec	Mini mångkamp i Mathildahallen (för barn födda 2011-2012)

Svealandsmästerskapen utomhus region öst

Bra jobbat Ottilia, Elsa och Filip som i helgen tävlade i Svealandsmästerskapen.

USM 15 och 16år

Emma - Längd kval hon gick vidare med en fin 10plats i kvalet med 5.07m. Massor med grattis till finalplatsen och vi lovar att heja massor imorgon.

William - Längd kval hoppade 5.48m, men i ett tufft kval räckte det inte till final. Inte långt från pers va det heller. Men grattis William till din första SM tävling.

Emilia - Slägga lyckades slå till med pers 39.35m och tog en fin 11plats. Häftigt att slå personligt rekord i en så viktig tävling som SM, Grattis Emilia.

USM16 - Dag 2

Emma - Längd Final F16, spännande att följa hennes framfart, för att få hoppa 6hopp behövde hon först placera sig top 8. Vilket hon lyckades med genom att hoppa fina 5.22 i tredje hoppet. Efter flera

Lite olika förutsättningar för våra aktiva men målet är detsamma att ha kul, göra sitt bästa och vara med på sitt första USM.

fina hopp däribland ett långt övertramps hopp blev det tillslut en fin 7:e plats Grattis Emma till din hoppning i finalen. Nu ser vi fram emot lika fin hoppning imorgon i tresteget.

Emilia - Kula & Diskus, har inte fått rapporten än men det ser ut som att hennes knäskada satte stopp för tävlingarna idag. Nu får hon hem och återhämta sig och komma igen på DM för det finns långa stötar och kast kvar att göra den här säsongen. Hon börjar på friidrottsgymnasiet i Uppsala nu i höst ska bli spännande att följa den resan.

USM 15 så fick vi med Bo, Lovisa och Juni i helgens USM tävling i Linköping.

Bo kommer tävla i spjut, diskus, slägga och kula. Han har bra chans i alla sina grenar att prestera högt upp i resultatlistorna.

Lovisa kommer tävla i höjd kvalet idag där 23 hoppare är med, målet är att ha kul och vara med på USM. 12 hoppare går till finalen på lördagen.

Juni kommer tävla i både längd och tresteg. Tresteg är först ut och där ligger hon bra till för en fin placering. Sen får hon kvala i längd tillsammans med 39 andra tjejer, får hon till det i sina 3 kval hopp så bör det bli final.

4H Spelen Mångkamp

4H-Spelen Mångkamp blev en härlig tillställning, 78 barn kom till start och en härligt publik bidrog de med. Vädret kunde inte varit bättre, vem kunde tro att vi skulle att vi skulle kunna tävla i slutet av september i short/t-shirt. Rånäs 4h äldsta ungdomsgrupp var med och arrangerade tävlingen tillsammans med mig som tävlingsledare. Chans att samla in lite pengar till en träningshelg som förhoppningsvis kan bli av nu när restriktionerna lättar.

Målen och tanken med tävlingen var att få så många friidrottare i Roslagen till att våga prova på och få chansen att vara med i kanske sin första friidrottstävling. På hemmaplan tillsammans med sina träningskompisar, tränare och föräldrar på plats. På tävlingen var det inte vi och dom, utan alla hejade såklart på alla. Vi valde att inte prata om vilken klubb barnen tävlar för utan fokuserade på att ha kul på vägen. Gemenskap mellan våra friidrottare i klubbarna (Rånäs 4h, Estuna IF och Roslagbro IF) är viktigt det med. Aldrig hade jag trott att så många skulle vilja vara med, när vi tog in sista anmälan så var vi uppe i 91 barn som ville vara med på mångkampen födda mellan 2010-2015.

Grenarna som alla kämpade sig igenom var: 60m, längd, höjd, bollkastning, kula och 400m.

Barnen delades upp i åldersgrupper som höll ihop under hela dagen, tack till föräldrar som anmält sig för att följa med gruppen så flöt det på hur bra som helst. Alla hade såklart lite pauser när de inte tävlade så de hann fylla på med energi från kiosken och fick träffa sin familj på läktaren. Det var nämligen bestämt så att inne på tävlingsarenan (innanför staketet) där fick endast tävlande och funktionärer vara. Detta brukar vara svårt att genomföra på alla tävlingar, men alla skötte sig så bra och höll sig på rätt sida av staketet.

Ungdomarna hade ansvar för tidtagningen och till vår hjälp hade vi vår bästa starter Börje, så allt gick rätt till nere vid starten. Många nervösa barn stod det helt klart på startlinjen till sin första friidrottstävling. Men om jag inte räknade helt fel så blev det bara 2 omstarter och det var väldigt bra gjort. Tur att Börje hade bra ordning på barnen.

När alla 60m heat var över så var det dags för ett rullande schema där alla grupper skulle genomföra hopp och kastgrenarna. Två grupper fick börja med att ha vila och tre grupper tog sig annan kula, längd och bollkastning/höjd. När 30 min hade gått var det dags för bytte, nästa grupp tog sig an en ny gren och två grupper fick lite vila.

Många barn satta sina första personliga rekord i grenar och många barn tog nya personliga rekord. Vi fick även några att våga klappa igång publiken vid längdhoppet för att få ännu mer energi när de skulle hoppa.

Avslutande gren var 400m, alla grupper hade sitt eget heat men det blev trångt ändå i starten när de var mellan 12-20st som skulle ta sig runt friidrottsbanan. Alla kämpade tappert runt och publiken hejade och klappade för att heja fram våra löpare. Även de grupper som väntade på sin tur hejade på och sprang även med lite inne på plan. En härlig stämning blev det helt klart. Alla 400m lopp sprang klart innan det var dags för prisutdelning. Detta för att det inte skulle bli en grupp kvar sist på IP utan alla skulle få lika mycket hejarop och applåder.

Tänk att vi tillslut fick dela ut hela 78 guldmedaljer, det var ju 91 anmälda barn men tyvärr satte sjukdomstopp för flera starter och så är det ju dessa tider är man sjuk så får man hålla sig hemma. Vilken tur då att vi kommer anordna Mathildaspelen som precis som 4H-Spelen är en mångkamp där alla kommer få medalj. Så finns det chans för de som inte kunde vara med nu att få tävla i friidrott och få en guldmedalj runt halsen. Mer info om den tävlingen kommer under hösten.

Tack igen till alla som ställde upp och gjorde den här tävlingen möjlig, allt ifrån kiosken, starter, fotograf, sjukvårdare, ungdomsledarna och föräldrarna som följde med grupperna runt.

Mini mångkamp i Mathildahallen för barn födda 2011-2012

I december genomförde två grupper med barn födda 2011-2012 en mini mångkamp i Mathildahallen, med målet att våga tävla och tillsammans få en kul avslutning på terminen.

Av 43 barn kunde 30 vara med, toppen kul att så många kunde då vi satt att många grupper har haft lågt deltagarantal på slutet pga förkylningar.

Barnen tävlade i 40m, längd och kula. Med moroten att inte tävla mot varandra utan kämpa för att slå sina egna rekord och glädjas där man är i utvecklingen. Många bar nummerlapp för första gången, många satt rekord och fick chans att lära känna varandra mellan grupperna. En härlig stämning var det i hallen en blandning av nervositet, glädje och härliga hejarop.

Självklart med medaljutdelning som avslutning till alla som kämpat så tappert. Fler mindre tävlingar kommer och tillsammans ska vi skapa en trygghet kring att tävla som gör det roligt.

Till min hjälp på tävlingen hade jag mina tränarkollegor Lise och Svetlana samt ungdomsledarna Gabriel, Lovisa, Tilda och William.

Såklart behövs det funktionärer också några tappra föräldrar ställde upp, så vi fick ihop precis vad vi behövde. Dock hade vi gärna sätt att fler tagit chansen att lära sig vara funktionärer, få se tävlingen på närmare håll går inte. Så till nästa tävling kommer jag behöva fler som ställer upp och jag lovar enkla uppgifter som känns trygga första gången.

Inne-DM för Uppland

Genomfördes ej pga Covid19.

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 43 medaljer.

Klass	Guld	Silver	brons
M veteraner	1		
P17			1
P15	3	3	3
P13	1	1	
P12		1	
K veteraner	1	1	
F17	2	1	2
F15	3	2	3
F13	2		3
F12	2	3	3
Totalt	16	12	15

Roslagsmästare 2021

Män 100 m 12.67 William Lindgren-05
 P15 80 m 10.96 Bo Rydstrand-06
 F15 80 m 12.23 Lovisa Blomsten-06
 Män 200 m 30.51 Filip Olsson-08
 Kvinnor 200 m 31.86 Elsa Eriksson-08

Klubbrekord

Utomhus

P16 100 m William Lindgren-05 12.67
 P15 80 m Bo Rydstrand-06 10.96
 P15 1500 m Bo Rydstrand-06 5.25,93
 M40 Marathon Anders Fransson-81 2.26,08
 F16 Slägga Emilia Johansson-05 39.35

F15	1500 m	Lovisa Sundström-06	6.16,52
F15	Tresteg	Juni Bengtsson-06	10.92
K40	Spjut	Johanna Edlund/Lewell	25.77

Nya grenbästa resultat genom åren 11 år och yngre

Utomhus

P11	800 m	Ivar Lundstedt-10	2.50,83
-----	-------	-------------------	---------

Inomhus

P09	60 m	Axel Lundstedt-13	10.19 (tangerat)
F10	Kula 2 kg	Eyna Holm-12	5.60

Utmärkelser 2021

Styrelsen har valt att nominera några aktiva medlemmar till utmärkelser från Rånäs 4H:s Friidrottares Supporterklubb för förtjänstfulla resultat och insatser 2021. Dessa personer är:

Ledare/tränare:	Anna Blomsten/Thomas Erikslöf
Ungdomskastare:	Bo Rydstrand
Stora Juniorpriset:	Vakant
Sprint damer:	Emma Sjöblom
Sprint herrar:	William Lindgren
Veteran	Anders Fransson , marathon

Årets ekonomiska resultat

Föreningens hyresavtal och energiförbrukning för Mathildahallen kostade ca 425 000 kronor för 2021. 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 2021 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 har styrelsen lagt fram ett förslag på höjning av klubbens medlems- och aktivitetsavgifter för 2022. Styrelsen behöver även fortsätta att behålla och hitta nya sponsorer samt vara aktiva och söka bidrag

Utmaningar för 2022

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 och utbyte av träningsredskap, gymmaskiner och mattor.

Norrtälje 2022-02-08

Börje Andersson, Anna Karlsson, Jonas Sjöblom, Anna Blomsten Anders Erlandsson Matthew Brown