

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022 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:	Anna Blomsten
Sekreterare	Anna Karlsson
Kassör	Extern tjänst hos Lind Ekonomi
Övriga ledamöter	Jonas Sjöblom Anders Erlandsson Helen Källberg Matthew Brown suppleant

Styrelsen har under 2022 haft 9 protokollförda styrelsemöten varav 8 utav dem efter årsmötet som hölls 16 februari 2022. Styrelsen har även haft en verksamhetsdag i december.

Året i korthet

Tillströmningen av barn och ungdomar som vill träna friidrott är fortsatt mycket starkt. Under sommaren genomfördes det två aktiviteter tillsammans med Mitt Lov där barn fick prova på friidrott tillsammans med våra ungdomsledare.

Vid utgången av 2022 hade föreningen åtta friidrottsgrupper med runt 160 barn och ungdomar födda mellan 2001 och 2016. 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 400.

Träning och utbildning

För träningen ansvarade under året 31 ideellt verksamma tränare, varav 8 ungdomar. Rånäs 4H har under året genomfört en 2-dagars lång utbildning för barn i åldern 7-10 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, ca 10 tillfällen.

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. Från hösten hyr de även hallen en timme på fredagar.
- Montessoriskolans idrottsundervisning onsdagar.
- Träningslust i Roslagen – gruppträning för alla, måndag, tisdag, onsdag och torsdag
- Ett 40-tal personer boende på Campus-området har nyttjat gymmet.

För att verksamheten i hallen ska fungera har Rånäs 4H en vaktmästare anställd på halvtid. Den gemensamma städdagen i september hade en stor uppslupning från alla grupper som hjälpte till att städa. Vi avslutade sedan med en gemensam lunch av hamburgare och kaffe och kaka. Vår sponsor Rutstäd var under december månad i hallen och tvättade alla golv.

Investeringar i hallen

Under året har föreningen tack vare ett stort bidrag från Campus investerat i 3 nya maskiner till gymmet.

Lilla OS i Järvsö

Ett riktigt supersilver på Lilla OS! 🏆

Heja alla rödklädda hjältar som hoppade, sprang och kastade fram Rånäs 4H till en andraplats i helgens tävling i Järvsö!

Den rekordstora delegationen bjöd Bromma på hårdare motstånd än någonsin. Det var en härlig syn att se alla i klubben, från sju till över sjutton år, plocka fram sitt bästa och heja på varandra så det hördes vida omkring!

Brommas coach hälsade grattis till vinsten - för bästa hejarklack

Veckans grenar och resultatkamper

Under året genomfördes ett flertal resultattävlingar på IP och i Mathildahallen. Lyckat upplägg att genomföra enklare tävlingar på hemmaplan vilket gör att fler både vågar och kan vara med. Samt en bra chans för funktionärer att öva inför de större tävlingarna.

Frame running

Frame 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.

Föreningens arrangemang under 2022

20/3	Mathildaspelen (mångkamp för de yngre och resultatävling från 12år och uppåt)
3/4	Slottsmilen - INSTÄLLT
29/5	Roslagens Sparbanksspelen

Svealandsmästerskapen

Uppland på silverplats i sista Svealandsmästerskapet!

I helgen avgjordes det sista Svealandsmästerskapet i Eskilstuna.

Nu blir det ledsamt nog inga fler såna mästerskap, då de gamla distrikten gjorts om till stordistrikt. Vi får se vad som kommer i dess ställe.

Våra deltagare Filip Olsson, Herman Lenander, Lukas Lifvergren, Albin Lifvergren, Elsa Eriksson, Maya Purmonen, Johanna Sundström, Ester Bridell och Wira Eriksson gjorde Rånäs 4H den stora hedern genom dra in många poäng till Upplandslaget. Till sist blev lagets placering tvåa.

Alla ledare och föräldrar på plats fick på slutet bevittna ett spontant ärevarv, där hela Upplandslaget sprang samlat och skanderade "Uppland!" i takt. Vilken sammanhållning!

Vi ledare, föräldrar och publik är oerhört stolta över sättet ni ungdomar genomförde helgen på.

USM 15-17 år

Massor med Grattis till våran Bo Rydstrand en 2:a plats i diskus på USM med nya fina perset 42.31m. Tävlingarna genomfördes i Sollentuna för 17år och i Uppsala för 15-16åringarna. Tillsammans hejade vi fram fina resultat av inte bara Bo Rydstrand utan även Emma Sjöblom, William Lindgren, Lucas Vesterlund, Gabriel Mattsson, Lovisa Blomsten och Juni Bengtsson.

iUSM 15-17år

Wow finns inga ord som beskriver Bo Rydstrand insats idag, mer än att du är grym helt enkelt. Så mycket endorfiner, vilja, kämpa glöd och jävla anamma. Som du va värd silvret i P16 vikt.

USM sist ut var Juni Bengtsson i tresteg, det slutade med en fin 10:e plats i F16 med 10.38m nytt inomhus pers.

Lucas Vesterlund sprang fint på 60m, inget pers idag med att springa bredvid Filip Olsson Sverige ettan är inte helt fel det heller.

Lovisa Blomsten slutade på 15 plats i höjden med 1.48, efter månader av låsning så vågade hon hoppa igen även ett hopp på 1.54 men tyvärr rivning. Grattis Gabriel Mattsson till nya perset 1.74m i höjdhopp och en fin 7:e plats på USM.

Vi hade flera Rånäsare som var igång: Juni Bengtsson hoppade längd, Iris Bridell längd och tresteg och Lucas Vesterlund tog sig an längden. Inga pers blev det idag för trion, men en ni är alla en upplevelse rikare första dagen på inomhus USM.

I iUSM i Skellefteå tävlade Emma Sjöblom och William Lindgren.

Roslagen Sparbanksspelen

Under maj månad hölls den traditionella tävlingen 4H-spelen nu under det nya namnet Roslagens Sparbanksspelen. Roslagens Sparbank är en av våra största sponsorer och bidrar nu dessutom med

pengar för att kunna genomföra denna friidrottstävling. Vi kan för det extra bidraget köpa in både nummerlappar och medaljer till tävlingen.

Otroligt lyckad friidrottstävling det blev på IP under söndagen då Roslagens Sparbanksspelen gick av stapeln.

Friidrottare från Roslagen var målbilden, men det blev så mycket större än så. Hela 231 deltagare gjorde tillsammans 534 starter.

Först ut var ett 60 tal barn i åldern 6-9 år, de fick testa en mångkamp med grenarna längd, bollkastning och 60m. När mångkampen var över så fick alla fina Sparbanksspelsmedaljer. Många Rånäsare var med både från 2014-2015 och 2013 grupperna.

På eftermiddagen så var det dags för de som är 10 år och äldre att tävla, då i form av en grentävling. Där friidrottare anmäler sig i de grenar som passar bäst, vissa gillar ju att springa kort, lång, hoppa högt eller långt, eller varför inte stöta kula eller kasta diskus.

Många nya rekord och fina resultat fick vi se under tävlingen. Hur låter inte 138 PB (personliga rekord) och 126 SB (Säsongsrekord) som sattes i klasserna M/K, F/P19-F/P13. De yngre klasserna P/F11-7år har resultat kort så där ser de sina egna personliga rekord och resultat. Men här kan jag lova att det slog många rekord. Många Rånäsare var med här med, toppen kul att se så många.

Vi testade diskus på tävlingen för första gången, hoppas det kan genomför även nästa gång då med en kastbur som skydd.

22 olika klubbar ställde upp i tävlingen. Vi hade även nationalt tävlande från Åland. Hur låter inte den här långa listan av klubbar Bromma IF, Estuna IF, Hagunda IF, Hammarby IF, Huddinge AIS, Hässelby SK, IF Linnéa, IF Åland, IFK Lidingö, LK Roslagen, Roslagsbro IF, Rånäs 4H, Spårvägens FK, Turebergs FK, Täby IS, Umeå TFC, Upsala IF, Väsby IK, Västerås FK, Åkersberga SK, Österhaninge IF och Östhammar FI.

Tack alla som ställde upp för att tävlingen skulle kunna bli av, utan funktionärer blir det ingen tävling. Tillsammans fick vi tävlingen att flyta på bra, många positiva kommentarer fick vi från klubbarna som var med.

Bilder kommer läggas upp i bildbanken under Sparbanksspelen 2022, fler bilder fylls på under veckan. Tack till våra fotografer Claes Blomsten och Marcus Lundstedt. Härliga bilder som visar glädjen i att friidrotta tillsammans.

Mathildaspelen

Vilken friidrottsdag den blev igår från morgon till kväll.

104 barn och ungdomar som kom till start utav 110 anmälda. Helt otroligt vilken uppslutning och närvaro. Men inte nog med att vi hade en massa barn och ungdomar som gjorde kanske sin första friidrottstävling, så hade vi massor med nya funktionärer som fick lära sig hur en tävling går till. Vad som behövs för att det ska fungera och hur vi alla kan hjälpa till för att vi tillsammans ska kunna anordna en tävling.

Mångkamparna våra minstringar startade dagen med att kanske sätt på sig en nummerlapp för första gången. Hela 39 barn mellan 7-9 år från Rånäs 4h, Estuna IF och Roslagbro IF delade upp i tre

grupper utifrån ålder. Friidrottsförbundet upplägg är enkelt, barnen ska få leka friidrott, men så klart får det förekomma resultat men vi presenterar inte resultatet utifrån hur snabbt man sprungit, hur långt de hoppat eller hur långt de stött. Utan listorna är sorterade på startordning, alla får en chans att se sitt namn på listan och sina resultat (gäller upp till och med 11 år).

De äldsta barnen på morgonen 9 åringarna hade lite mer koll på läget några kanske hade säkert tävlat en kanske till och med flera gånger innan. Medan de yngre barnen behövde både mer hjälp och stöttning kring både att våga stå där vid starten när alla tittar, samtidigt som det behövs hejar rop när det går bra behövs det stöttning när det går mindre bra.

Till sin hjälp hade barnen sina föräldrar som både kunde stötta vid gruppen och lära sig hur det är att vara funktionärer. Mycket tack vara denna stöttning fick vi se massor med fina resultat i både 40m, längd och kula. Härlig gemenskap, applåder och hejarrop.

Förmiddagen avslutade med prisutdelning med mångkampsmedaljer till alla som varit med. Helt klart är framtiden för friidrott i Roslagen säkrad när vi har tre friidrottsklubbar som har så många barn. Efter lite välbehövd vila för organisationen, grenledare och ungdomsledare som själva behövde ställa om för att tävla på eftermiddagen så var vi redo för ytterligare en tävling. För på eftermiddagen var det dags för de äldre barnen och ungdomarna att ta sig an Mathildaspelen nu som grentävlingen. Gren utbudet var den samma som på förmiddagen, med ett extra tillägga att du kom även höjd med på schemat.

Häftigt att vi kunde få ihop en så pass stor tävling med väldigt kort framförhållning, ge våra barn och ungdomar chansen att tävla i friidrott och lära sig att det inte är så farligt. Jag är helt säker på att det slog en massa personliga rekord under dagen. Grattis till er alla.

Nu ställer vi snart om inför utomhussäsongen och förhoppningsvis en 4H-Spelen på IP den 29 maj. Då kommer det ju ges chans att tävla i flera grenar och vi har chans att bjuda in flera föreningar till att komma och tävla med oss.

Tack alla som hjälpt till för att göra tävlingen så lyckad allt ifrån kiosken, grenarledare, ungdomsledare och en massa härliga fotografier tack Marcus Lundstedt. Vi lovar fylla Mathildahallen med bilder så barnen har chans att få se sig själv på bild.

DM för Uppland utomhus och Inomhus

Vid utomhusmästerskapen var klubben flitiga besökare på prispallen. Även under dessa mästerskap slogs det många personlig rekord och några klubbrekord. Utomhus tävlingen genomfördes som en öppen tävling så medaljerna i DM var därav svåra att följa.

Klubbrekord

Under året har det slagits tre nya klubbrekord

Inomhus

P16 Vikt 11.34kg 15.36 Bo Rydstrand-06 IUSM Göteborg

P12 600m 1.52,78 Ivar Lundstedt-10 Uppsala

Utomhus

P12 600m 1.47,14 Ivar Lundstedt-10 Danderyd

Utmärkelser 2022

Under 2022 instiftades ett nytt pris ”Årets prestationer”. Klubbens medlemmar har fått lämna in förslag och nu är uttaget klart. Priset delas ut på årsmötet i mars 2023.

Årets idrottsprestation – Bo Rydstrand

Årets funktionärsinsats - Freddie Larsson

Årets ekonomiska resultat

Föreningens hyra och energikostnader för Mathildahallen kostade ca 490 000 kronor för 2022.

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 2022 om 250 000 kronor från Norrtälje kommun. Resterande kostnader täcks via föreningsbidrag och sponsring. Under 2022 höjdes klubbens medlems- och aktivitetsavgifter vilket har ökat medlemsintäkterna med 40%. Styrelsen behöver även fortsätta att behålla och hitta nya sponsorer samt vara aktiva och söka bidrag.

Utmaningar för 2023

De höga elpriserna är den största utmaningen. Den besparing vi tidigare gjorde i och med byte till ledlysrör i hallen äts nu upp av höjda elpriser. Vi är också fler som nyttjar lokaler, gym och omklädningsrum vilket medför ett större slitage på lokalerna och ökade utgifter för renovering och underhåll.

Norrtälje 2023-03-13

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