Verksamhetsberättelse Lulekamraterna 2019

# Inledning

Lulekamraternas medlemsantal är för närvarande 120 st varav 27 kvinnor, 84 män, 3 flickor och 6 pojkar.

Klubbens ekonomi är fortsatt god.

# Styrelsen

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

* Christer Jakobsson, ordförande
* Anders Torger, sekreterare
* Stefan Jonsson, kassör
* Kenneth Boman, ledamot
* Hans Bäckström, ledamot
* Anna Nordin, ledamot
* Mats Nordin, ledamot
* Bengt Dahlblom, suppleant
* Marcus Nilsson, suppleant
* Johan Nordqvist, suppleant

Enligt tradition har styrelsemötena hållits i en trevlig och avslappnad atmosfär hemma hos de olika styrelsemedlemmarna, där värden avslutningsvis bjuder på fika.

# Möten

Styrelsen har sammanträtt vid fem tillfällen, det har hållits två medlemsmöten och ett årsmöte. Årsmötet hölls i Arcushallen 23:e mars.

Avgifter

Årsavgifterna är oförändrade:

* 100 kr, ungdom upp till 18 år
* 200 kr, vuxen
* 400 kr, familj
* 75 kr, stödmedlem

# Inköp och försäljning av kläder

Föreningen tillhandahåller subventionerade tränings- och tävlingskläder till medlemmarna. Det är fortsatt populärt och nya beställningar får ofta göras för att fylla på lagret.

Information om klädlagret finns på hemsidan.

# Hemsidan

Hemsidan har under året underhållits av Kenneth Boman med aktuella tävlingsresultat, inbjudningar och andra händelser. Den nås på www.lulekamraterna.se.

Utöver hemsidan finns en aktiv Facebook-grupp på www.facebook.se/groups/lulekamraterna där medlemmar utbyter tips och planerar informella träningspass.

# Träningsverksamhet

Den gemensamma träningen har under året varit två kvalitetspass och ett långpass per vecka, med fokus på långdistans.

Under sommarhalvåret har kvalitetspassen hållits på Ormberget (elljusspår) och Skogsvallen (bana, utomhus). Långpassen har både vinter och sommar utgått från Porsöhallen på lördagsförmiddagarna. Kvalitetspassen har under vintern hållits i Arcushallen, och även långpasset när det varit för kallt (köldgräns -17C).

Utöver klubbens schemalagda träningar har många använt facebooksidan för att planera och samla ihop intresserade till extra träningspass (som inte nödvändigtvis är löpning).

Deltagandet på de gemensamma träningarna har blivit lägre än vad vi är vana från tidigare år. Som vanligt är de mest populära är passen på Ormberget sommartid, där antalet deltagare kan vara några tiotal, medan långpassen på vintern och under tävlingssäsong har färst deltagare, ibland färre än fem.

Kenneth Boman håller i träningsplaneringen. Stor vikt läggs vid att passen ska fungera bra i grupp där det är stort spann i kapacitet mellan deltagarna, så att verksamheten passar både snabba och långsamma löpare med olika ambitionsnivåer och träningsmål.

# Tävlingsverksamhet

Lulekamraterna har under året tävlat flitigt och nått många fina resultat. Klubben är främst en motionsklubb där deltagande i tävlingar efter sina egna förutsättningar värderas högt. Tillsammans håller vi motionslöpningen levande i Norrbotten och andra platser runtom i Sverige och världen.

Efter några års frånvaro har resultat på ultradistans börjat dyka upp igen. Anna Lindgren satte nytt klubbrekord på 100 miles (30:52:14) i samband med Kullamannen, ett mycket tufft terränglopp. Marcus Nilsson vann 50 miles Black River Run i Västerås på tiden 6:48:24, som också är nytt klubbrekord på distansen. Tre sprang Ultravasan, Anna L den längsta (90km) där hon blev sjua på 8:51:51. Marcus N sprang 45km och blev tvåa i M21 (03:02:44) och Ingrid Vikman blev femma i K65 (06:14:08) på samma distans.

Den relativt nya lokala tävlingen Boden Fortress med sina 50km räknas också till ultradistans, och där blev det segrar i båda herrklasserna genom Marcus Nilsson (som satte nytt banrekord 03:46:33) och Kenneth Boman vann veteranklassen. Ytterligare sex lulekamrater sprang Boden Fortress, varav två ultradistansen.

Går vi ned lite i distans till marathon hittar vi resultat från hela världen. Faktiskt är det närmsta loppet Höga Kusten marathon där Kenneth B blev trea på 2:52:14. Kenneth sprang också Nairobi marathon, och Stockholm marathon, som är fortsatt den mest populära marathontävlingen för lulekamrater. I år var det dock lite färre deltagare än vanligt, förutom Kenneth (2:53:02) sprang Stefan Golling (2:58:22) och John Lindman (3:58:50), samt Ingrid Vikman (5:11:08). Nya marathon-loppet ”Höstrusket”, även det i Stockholm, sprangs av Marcus Nilsson som blev trea på 2:49:22 (klubbens snabbaste marathon-tid under året) och Ronald Nilsson på 3:21:08. Johan Nordqvist sprang New York marathon (3:08:41), och Henrik Örtenvik Milano marathon (3:43:11).

Flera halvmarathonlopp har också genomförts. Lokala Stadsmaran är förstås den med flest deltagare från klubben (11 st) och alla tider under 1:40! Snabbast var Marcus Nilsson på 1:19:24 och Anna Lindgren på 1:30:53 (som även var seger i K21). Fler klassegrar förstås, Annika Nilsson K40 (1:42:05), Kenneth Boman M40 (1:22:10), och Johan Nordqvist M45 (1:23:25). Söderut sprang Marcus Nilsson Umeå halvmarathon på 1:18:46 och Peter Larson Stockholm Halvmarathon på fina 1:18:42 (snabbast i år) på ett väldisponerat lopp med negativ split.

I årets upplaga av Lidingöloppet deltog 8 st lulekamrater. Gunvor Midell sprang sitt 37:e lopp, denna gång 10km där hon blev 27:a i K60 på tiden 1:04:37. På fulla distansen var Anna Lindgren snabbast i klubben även männen inräknat på 2:17:09. Sören Isaksson var snabbast bland klubbens män på tiden 2:26:05, drygt tio sekunder före Per Enberg.

Stafetter är ett kul inslag i en annars individuell idrott, och i den genren deltog klubben i Älvsbyn runt där laget med Jakob Sandström, Per Enberg, Marcus Nilsson, Martin Engkvist och Anna Lindgren blev trea. En tredjeplacering (bland hela 97 lag) blev det också på Stafetten genom Hans Bäckström, Martin Engkvist, Marcus Nilsson, Per Enberg och Peter Larson.

I Star-loppet i Piteå deltog 9 lulekamrater, och Marcus Nilsson vann 7 km-loppet, även så Johan Nordqvist, i M40-klassen. I trippeln 24,8km vann Patrik Eriksson på 1:47:06, strax före Bjarne Bergquist.

På milen finns förstås klubbens egna tävling Porsörundan där 14 st lulekamrater deltog. Tufft motstånd i år och faktiskt ingen klasseger för ovanlighetens skull (förutom i 5 km motionsklass). Marcus Nilsson (35:51) och Anna Lindgren (40:32) var närmast med varsin andraplats. Segrar blev det däremot i andra millopp. Peter Larson vann Marknadslöpet i Överkalix överlägset på 34:59. Anna Lindgren vann Hamnmilen på 40:20. I samma lopp vann Anna Nordin i klassen K35 på 40:54, Roger Mannberg M50 (44:37) och Lars Wikström M60 (48:46). Totalt nio lulekamrater deltog. I Midnattsloppet Stockholm sprang fyra lulekamrater, Johan och Karin Nordqvist snabbast i klubben med 40:20 respektive 1:03:40.

I Vårruset i Luleå som vänder sig till enbart kvinnor deltog 3 st lulekamrater, Anna Nordin var snabbaste lulekamrat över de fem kilometerna på 20:01.

På de övriga egna arrangemangen deltog även där flera lulekamrater. På Granlunken deltog 13 st, och på Laxloppet deltog 8 och där vann Marcus Nilsson den 6,1km långa terrängbanan på tiden 22:13.

Bland terrängloppen hittar vi DXR i Gällivare där Marcus Nilsson och Jan Åhman deltog, och i Niliterrängen slog Marcus till med seger på 30 km (2:01:33), Johan Nordqvist fyra på 2:11:11 i samma lopp.

Samtliga resultat finns tillgängliga på hemsidan.

# Klubbmästerskap

Den 18:e september arrangerades klubbmästerskapet på Ormberget. Sju stycken löpare med medlemskap i klubben deltog. Anna Nordin segrade på tiden 21:10, och Marcus Nilsson på tiden 18:02.

# Tävlingsarrangemang

Porsörundan anordnades 27:e april, drygt 50 löpare fullföljde, något fler löpare än förra året.

Laxloppet arrangerades 20:e juli där hela 104 löpare fullföljde huvudtävlingen och ytterligare 109 sprang i barn- och ungdomstävlingarna. Ett stort deltagarantal, på liknande nivå som förra året.

Anrika Granlunken arrangerades i år för andra gången av Lulekamraterna (24:e augusti), med totalt cirka 50 deltagare i de olika klasserna.

Ett stort tack till alla sponsorer och funktionärer som gjort tävlingarna möjliga.

# Höstfesten

Höstfesten hölls 5:e oktober på Ormbergets restaurang. Då det var klubbens 40-årsjubileum var festen extra påkostad med bland annat live-musik.

Festen föregicks traditionsenligt av ett långpass för de träningssugna, följt av bastu och relax.

2020-02-13  
Anders Torger  
Sekreterare