

# Verksamhetsberättelse Lulekamraterna 2020

## Inledning

Lulekamraternas medlemsantal är för närvarande 135 st varav 34 kvinnor, 91 män, 2 flickor och 8 pojkar.

Klubbens ekonomi är fortsatt god.

## Styrelsen

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

- Anna Lindgren, 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

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 medlemmöten och ett årsmöte.

Årsmötet hölls i Arcushallen 18: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](http://www.lulekamraterna.se).

Utöver hemsidan finns klubben representerad på Facebook: [www.facebook.se/groups/lulekamraterna](http://www.facebook.se/groups/lulekamraterna). Det finns även en mindre grupp för aktivt springande medlemmar på [www.facebook.com/lul](http://www.facebook.com/lul) där det görs inlägg om våra träningar och deltagarna själva kan planera informella träningspass utöver träningsprogrammet.

## Träningsverksamhet

Den gemensamma träningen är normalt två kvalitetspass och ett långpass per vecka året runt, med fokus på långdistans. På grund av rådande pandemi har klubben emellertid varit tvungen att ställa in den organiserade träningsverksamheten under en del av året.

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

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 ligger ganska stadigt på en lite lägre nivå 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.

För att försöka bredda det aktiva löparintresset i Luleå startade klubben en öppen träningsgrupp med ledare på onsdagar på Ormberget.

Under våren anordnades även ett miniträningsläger över en helg i Överkalix med boende i stugor på Lappberget. Arrangemanget var öppet för medlemmar mot en mindre kostnad.

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

På grund av pandemin har tävlingsverksamheten varit mycket begränsad detta år. Det hanns emellertid med en del tävlande i början av året, och vissa mindre arrangemang kunde hållas även senare, så det finns ändå några enstaka resultat att rapportera.

I förhoppningsvis ej återkommande loppet ”F\*\*k Corona halvmarathon” (Bullmark-Täfteå) kom Kenneth Boman in på en andraplats med tiden 1:15:43. Kenneth sprang även ett helt marathon i Umeåtrakten i form av Ömaran. Det gjorde även Marcus Nilsson som var lite snabbare än klubbkamraten och kom in på tiden 2:45:39, som räckte till en 8:e plats.

Både Kenneth och Marcus deltog i Bålsta VIP Marathon, dock på olika distanser. Kenneth sprang helmaran på 2:47:52 (3:e plats), och Marcus halvmaran på tiden 1:17:28 (4:e plats).

I OK Renens tävling Ormberget Trail 10 km deltog tre lulekamrater, snabbast var John Krispinsson på 50:41 som räckte till en fjärdeplats.

Detta är dock allt som finns att rapportera om formella löptävlingar. Klubben arrangerade dock flera tävlingslika testlopp under namnet ”Luleås löparserie” som hjälpte till att dämpa tävlingsabstinensen något.

Från denna löparserie kan vi rapportera att Anna Lindgren satt nytt klubbrekord på 10000 m, med fina tiden 38:45,5 på Skogsvallen. Cirka 20 löpare deltog varav åtta lulekamrater. Marcus var snabbast i klubben bland män på tiden 34:16,2.

En annan mil, om än inte fullt så exakt, sprangs i samma serie under namnet ”Luleås flackaste mil” med 22 deltagare varav 11 lulekamrater. Marcus Nilsson och Anna Lindgren var snabbast i klubben på varsin andraplats med tiderna 33:34 och 38:58.

Skogsvallen användes till ett testlopp på 5000 meter också, där 20 deltog varav nio lulekamrater. Marcus Nilsson vann totalt på tiden 16:16. Anna Lindgren var snabbast i klubben bland kvinnor och kom in på en andraplats med tiden 18:51.

Lika många provade benen på medeldistans, 20 deltagare i löparseriens 1500 meterslopp. Som så ofta detta år var Marcus och Anna snabbast i klubben, på 4:25 och 5:09.

På Ormberget anordnades ett 5,2 km terränglopp under löparseriens paraply. 17 st deltog varav 10 lulekamrater. Anna och Marcus igen, 20:03 och 17:19. Kenneth vann M40-klassen på 18:15.

Egna arrangemanget Granlunken fick göras om till informellt testlopp med namnet ”Coronalunken”, där tio personer deltog. Anna Lindgren och John Krispinsson var snabbast på långa distansen 15,6 km, med tiderna 1:06:57 respektive 56:59.

Efter en lite paus förra året har skidresultat dykt upp igen, och de är förstås extra synliga i år med så få löptävlingar. Dessa skidlopp hanns med i början av året innan pandemin var ett faktum. Två lulekamrater deltog i Andörjan 40 km, Jonas Drugge och Roger Löf, Roger lite snabbare på 2:29:48 en dryg halvtimme efter segraren. Jonas Drugge var dock snabbaste lulekamraten på Kronanloppet, där

även tre andra klubbkamrater deltog. Fem lulekamrater fullföljde Renrajden 40km, och där var Hans Bäckström snabbast på 2:06, 19 minuter efter segraren. Hans var även snabbaste lulekamrat bland tre deltagande i Bodenloppet 40km.

## **Klubbmästerskap**

Den 16:e september arrangerades klubbmästerskapet på Ormberget. Tio stycken löpare deltog. Anna Lindgren segrade på tiden 20:06, och Peter Larson på tiden 17:30.

## **Tävlingsarrangemang**

Porsörundan och Laxloppet ställdes i år in pga pandemin.

Även Granlunken fick ställas in, men istället erbjöds ett informellt testlopp ”Coronalunken” med samma sträckning där ett tiotal deltog.

I avsaknad av riktiga tävlingar arrangerade klubben ett flertal små lokala testlopp under namnet ”Luleås löparserie”. Det var ungefär tjugo deltagare i varje lopp varav hälften lulekamrater.

## **Höstfesten**

Den traditionella höstfesten fick i år som så mycket annat ställas in pga pandemin.

2020-03-13

Anders Torger

Sekreterare