# LOGGA pite_runners

# Verksamhetsberättelse PiteRunners LDK 2012

## Inledning

Föreningen har vuxit och det har hänt mycket positivt under året. Fler medlemmar, många träningar och tävlingar har sprungits. Piterunners syns världen över, runtom i Sverige och även på hemmaplan i Piteå med omnejd. Stort engagemang finns i föreningen. Vi har även anordnat Pitevarvet tillsammans med Piteå IF under detta år.

Ytterligare ett år där medlemmarna har svetsats samman ännu mer genom en rad trevliga sammankomster både idrottsligt och socialt.

Medlemsantalet är för närvarande 58 st, många är aktiva på både gemensamma träningar och tävlingar.

## Styrelsen

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

* Peter Nilsson, ordförande
* Angela Nilsson, kassör
* Annette Askenryd, sekreterare
* Henrik Melander, ledamot
* Fredrik Lundgren, ledamot
* Camilla Nilsson, ledamot
* Kurt Lundberg, ledamot
* Anna-Karin Wiklund, suppleant
* Thomas Bjernhagen, suppleant
* Stefan Dahlberg, revisor

Valberedningen har bestått av Peter Hellsten och Jan-Erik Sandberg

Styrelsemötena har hållits i sammanträdesrum på Elgiganten.

## Möten

Styrelsen har sammanträtt regelbundet. Vissa beslut har även tagits via mail.

Årsmötet hölls 1/3 2012 på Strömbackaskolan.

**Verksamhet**

Vi har fortsatt satsningen på att synas även detta år. Vår hemsida uppdateras regelbundet med både bilder och texter.

Många medlemmar har varit framstående på tävlingar, vilket vi också uppmärksammat i lokaltidningen PT.

Nya fina klubbkläder har införskaffats (jacka, t-shirt och korta tights) – alla med Piterunnersloggan väl synlig.

**Träningsverksamhet**

Den gemensamma träningen har varit ett kvalitétspass inomhus på Nolia höst, vinter och vår, samt utomhus juni – aug på LF Arena. Dessutom ett långpass per vecka utomhus (söndagar) med utgångspunkt Nolia. Båda passen med fokus på långdistans.

Under Juli månad på tisdagar har det funnits möjlighet att springa träningstävlingar på Grisberget. Martin Taaler höll i tävlingarna och vi genomförde 4 st. Olika personer engagerade sig i tidtagning och protokollföring. Martin tog tid vid tre av tillfällena där andra personer höll i övriga bitar. Många deltog, både medlemmar och semestrande löpsugna som hittade oss via vår hemsida.

Annette har höst/vår hållit i ett Pump/MAQ-pass varje tisdagkväll kl 19, där inte bara klubbens medlemmar utan även övriga familjemedlemmar kunnat delta. Mycket uppskattat! Stort tack, Annette!

I april anordnade Piterunners ett mycket uppskattat träningsläger med många deltagare under en lö/sö där vi kunde prova på löpskolning med Stefan Thomson på Star som även föreläste om förebyggande träning mot skador. Vi provade också vattenlöpning i Öjebyns simhall. Thomas Åström på Step In körde ett Crossfit-pass med oss och hade sedan en kostföreläsning.

Vi sprang naturligtvis också, 10 km på lördagmorgonen i Bergsviken och 10 km på söndagmorgonen i Munksund. Stort tack till Peter och Camilla för ert arbete och engagemang till lägret!

Martin Taaler är även den som haft en tanke och plan på intervallpassen – och har drillat de som velat bli drillade. Tack till dig också, Martin!

## Tävlingsverksamhet

## Många av våra medlemmar har sprungit tävlingar under året. Både inom landet och utomlands. Distanser från 3-4 km och upp till maraton. Alla löpare har representerat PiteRunners på ett föredömligt sätt. De som inte har tävlat under året har ändå bidragit med sitt stöd och engagemang på träningar i olika forum på internet samt vid våra olika sammankomster. Tack allihopa för ett fantastiskt 2012!