

Möte om utveckling av Löpargruppen Hovsta IF

Datum och tid: 27 december 2025 klockan 15.00-18.00.

Deltagare: Eva Ekdahl (del av mötet), Johan Edström, Linn Sten, Marcus Bargholtz, Lisa Nyquist och Jonas Karlsson (sekreterare).

Summering av 2025

Positiva händelser:

- Bra uppslutning på intervallpassen från sensommar och under höst. Mer "reklam" gjorde att många har kommit.
- Slowrunninginitiativet. Har gjort att fler fått upp intresse för långpassen, men fler ledare behövs.
- Instagram. Har varit ett bra sätt att nu ut med information och få deltagare.

Utvecklingsområden:

- Utmaning med att få till olika fartgrupper på långpassen. Ofta är problemet att vi inte vet hur många som kommer innan passet samt att en del som deltar inte är medlemmar (och således inte anmäler sig). Vi bestämmer att vi gör följande förändringar:
 - Lägga in som rutin att anmälan till passen stänger två dagar innan. Jonas löser det. Kommer det deltagare som inte är medlemmar/inte anmälda tas inget särskilt ansvar för att anpassa passet efter dessa.
 - Vi påminner alla som deltar om att det är okej att delta gratis vid två tillfällen, men efter det krävs medlemskap och betald träningsavgift.
 - Jonas sätter ihop en informationstext om långpassen där det tydliggörs att det finns anpassningar till både fart och distans på passen. Anpassningen i fart sker genom olika grupper medan anpassningen i distans kan ske genom att gruppen springer olika "varv" eller att man som ensam deltagare eller grupp avviker när det passar.
 - Vi bedömer att det kan finnas en risk med att kalla passet för just "långpass" så vi kommer framöver bara kalla det "helgpass" eftersom distansen kan variera.

- Vissa diskussioner fungerar inte optimalt i den stora Messergruppen. Vi ser till att skapa en mindre grupp med de som är ledare samt mest aktiva för diskussioner av mer planerande karaktär.
- Vi diskuterar hur behovet av ledare är för "långspassen". Behövs det? I den grupp som springer snabbast finns det ofta inget större behov, men däremot i de andra grupperna är det viktigt att det finns någon som tar ansvar för att hålla det tempo som är satt, säkerställa att gruppen håller ihop samt har koll på rundan.
- Vi pratar om att vi kan göra ännu mer information om våra pass och bestämmer att vi tar fram en skriftlig information som kan sättas upp i hallen samt i klubbstugan. Där ska information om våra träningar framgå. Jonas sätter ihop det.
- En utmaning vi märkt är att måndagens intervallpass har krockat med de gruppträningar som sker inomhus i hallen. Eftersom det passar bra för de ledare som ansvarat för majoriteten av passen bestämmer vi att vi byter dag på intervallerna till tisdagar. Samma tid, alltså 18.30-19.30. Jonas ser till att ordna detta och skickar ut kallelser för 2026.

Ambition med löpargruppen

Under 2025 har vi märkt att det kommer en del förfrågningar om utökad verksamhet. Det handlar om allt från barngrupper till promenadgrupper, men också andra typer av pass. Vi är överens om att vi är beredda att växa verksamheten inom alla områden som angränsar till löpning/friidrott, men då krävs det att det finns ledare som är beredda att ta ansvar. Nuvarande ledargrupp har svårt att ta så mycket mer ansvar så ska vi växa krävs det också nya ledare som kan ta ansvar. Nuvarande konstellation är dock beredd att göra det administrativa arbetet som krävs.

Träningsupplägg 2026

Vi pratar om hur vi kan justera träningsupplägget till nästa år för att det ska bli bättre pass och mindre belastning för ledarna som planerar dessa. Gällande intervallpassen bestämmer vi att Linn tar fram ett tolvveckorsschema med sex olika pass. Gällande helgpassen kör vi vidare på samma dag och tid med lördagsförmiddagar 08.30.

Tävlingsresor

Vi har länge pratat om att vi ska försöka få till en första gemensam tävlingsresa. Den 1 maj genomförs det första Västerås Marathon. De har distanserna 10 km, halvmarathon

och marathon. Jonas håller i detta och kollar av vilket intresse som finns. För de som deltar kommer det finnas möjlighet till samkväm efter loppet.

Vi pratar också om att bli bättre på att informera och peppa varandra att delta på de lokala lopp. Ger trevligt utbyte, föreningskänsla och möjlighet till samåkning.

Utbildningar

Vi diskuterar behovet av utbildningar och ser två utbildningar som är intressanta. Det är löpteknik och styrketräning för löpare. Jonas kollar med förbundet om det erbjuds några sådana utbildningar.

Egna arrangemang

Något som inte blev av 2025 var det Halloweenlopp som vi diskuterade inför 2025. Jonas och Johan tar på sig att kolla över möjligheten till ett sådant 2026.

Träningskläder

Det har ju varit väldigt problematiskt med träningskläderna på grund av att frågor fastnat hos Intersport och det går inte att tjata och jaga hur mycket som helst. Jonas har kvar kontakten, men det tar tid med återkoppling. Det kommer ske ett möte med Intersport den 10 februari.

Ekonomi

Löpargruppen har 8 063 kr i kassan. Det kommer från försäljning under Valborg samt försäljning av buffar under Hovstajoggen.

Träningsavgift 2026

Träningsavgiften kommer vara 350 kr per år. Lisa håller i att det administreras.

Försäkring

Vi har bytt försäkringsföretag. Jonas har registrerat 20 personer som är vårt nuvarande medlemsantal. Försäkringsbolaget heter Tydliga.

Barnverksamhet

Vi har testat lite med barnverksamhet under 2025, men att köra samtidigt som de vuxna har inte fungerat perfekt. Jonas, Lisa och Johan gör test till barngrupper under våren 2026 när vädret har blivit bättre. Ett förslag kan vara fredagar 17.00.

Övrigt

Vi pratar om Valborg och får vi erbjudande om att köra samma sak som förra året med försäljning av fika och en löparaktiviteter tar vi på oss det. Lisa kollar möjligheten till sponsring även detta år.

Anteckningar av Jonas Karlsson