

## **VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2018 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 2018.**

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| Ordförande       | Carin Björfors  |
| Sekreterare      | Marie Jansson   |
| Kassör           | Jenny Björfors  |
| Övriga ledamöter | Johan Österberg |
|                  | Börje Andersson |
|                  | Jonas Sjöblom   |
|                  | P-O Losell      |
|                  | Marie Eriksson  |

Styrelsen har sedan årsmötet 11 mars 2018 haft 12 protokollförda styrelsemöten. Styrelsen har också ägnat en heldag i november åt verksamhetsplanering.

Resultatet av utvecklingsarbetet Föreningssmart har legat till grund för den verksamhetsplan som följts under året. Tanken är att göra en uppföljning under 2019, med en ny medlemsenkät under våren.

### **Året i korthet**

Tillströmningen av barn och ungdomar som vill träna friidrott är fortsatt stark. Utmaningen under året har varit att behålla och knyta till oss nya ledare. Vi har arrangerat både Friidrottsskola samt annan prova-på-verksamhet i samarbete med Norrtälje kommun, vilket lockat många barn. Vi har vid utgången av 2018 alltså sju friidrottsgrupper med runt 160 barn och ungdomar födda mellan 2001 och 2012. Föreningen har dessutom två träningsgrupper med annan inriktning – en grupp för Race Running och en grupp för multifunktionell träning. Under hösten har motionslöpargruppen Roslagen Springer gjort en nystart. Utöver de fasta grupperna sköter äldre medlemmar egen träning med de fina förutsättningar Mathildahallen ger. Antalet medlemmar summerar till knappt 400.

### **Träning**

För träningen ansvarade under året 24 ideellt verksamma tränare, varav 4 ungdomar. I syfte att locka fler till tränaruppdrag ordnades en tränarutbildning för barn 7-10 år under våren, och ytterligare en utbildningsomgång planeras i början på 2019. Sommarens friidrottsskola lockade tio av föreningens ungdomar som ledare, varav tre nya som inte haft ledarroll tidigare.

Bra träning kräver utbildade ledare och därför har Rånäs 4H tagit initiativ till att få bra ledarutbildningar till Norrtälje och Mathildahallen. Under våren skedde dels en utbildning för ledare i friidrott för barn 7-10 år och dels en utbildning i skadehantering riktad mot ungdomsledare. Inbjudan gick även till andra föreningar i kommunen och lockade deltagare.

Vi har sett över våra grupper och träningsformer för hösten, där ungdomar över 12 år får gemensam grundträning och de mer tävlingsinriktade ungdomarna dessutom kan välja mer specialiserad och individanpassad grenträning. För barn upp till 12 år är grupperna fortfarande inriktade på lekfull träning. Nya IFU Arena i Uppsala har möjliggjort mer distriktsgemensam träning där många av våra ungdomar har deltagit under året.

### **Mathildahallen**

Rånäs 4H fyller Mathildahallen med egen träning alla vardagskvällar samt i stort sett båda helgdagarna. Under året har även Roslagsbro IF, Estuna IF och Roslagen SOL hyrt hallen för egen eller gemensam träning med Rånäs 4H. Därtill har ett antal skolor hyrt hallen för idrottsaktiviteter såsom Väddö folkhögskola och Carl Wahrens gymnasium.

På vardagar dagtid sker uthyrning till externa hyresgäster, följande verksamheter nyttjade hallen på regelbunden basis:

- Balders Hus: en dag/vecka för unga med funktionsvariation
- TioHundra: en halvdag/vecka för unga med funktionsvariation
- Gruppboenden: en halvdag/vecka för vuxna med funktionsvariation
- Montessoriskolans idrottsundervisning: två timmar/vecka
- Studenter boende på Campus-området.

För att verksamheten i hallen ska fungera har Rånäs 4H en vaktmästeritjänst som bemannas av två personer på halvtid. Under en helg i september samlades dessutom drygt 40 medlemmar till städ- och fixardag i Mathildahallen vilket kommit att bli en årlig aktivitet innan föreningens medlemmar går in för vinterträning.

### **Friidrottsskola**

För att locka fler barn att testa glädjen med friidrott genomfördes även i somras en friidrottsskola under v 32-33 för kommunens barn i åldern 6-14 år. Tack vare samarbete med kommunens satsning *Mitt Lov* var friidrottsskolan gratis. Totalt deltog 65 barn per vecka, som fick prova på olika friidrottsgrenar inom hopp, kast och löpning, samt därtill leka, testa femkamp och stafett.

### **Race Running**

Race Running har under året fortsatt bedriva en träningsgrupp inom Rånäs 4H för barn och unga med funktionsvariation. Under året har nya cyklar kunnat köpas in med bidrag från Roslagens Sparbanks stiftelser

### **Multifunktionell träning**

En träningsgrupp fokuserar på multifunktionell träning för barn, ungdomar och vuxna. En satsning på styrketräning har skett under året med nyinköp av utrustning för både unga och vuxna. Till Mathildahallens gym har ett nytt löpband köpts in för att komplettera träningen för alla träningsgrupper.

## Nya klubbrekord 2018

Under året har Rånäs 4H fått femton nya klubbrekord:

### Inomhus

|     |          |                      |      |          |
|-----|----------|----------------------|------|----------|
| K   | Stavhopp | Greta Erlandsson -05 | 3.35 | Karlstad |
| P16 | Stavhopp | Samuel Eriksson -02  | 4.15 | Västerås |
| F13 | Stavhopp | Greta Erlandsson -05 | 3.35 | Karlstad |

### Utomhus

|     |             |                      |         |           |
|-----|-------------|----------------------|---------|-----------|
| M35 | Diskus      | Matthew Brown -80    | 49.70   | Malaga    |
| K   | Stavhopp    | Greta Erlandsson -05 | 3.45    | Västerås  |
| P16 | 2000 mh     | Samuel Eriksson -02  | 8.02,50 | Uppsala   |
| P16 | Stavhopp    | Samuel Eriksson -02  | 4.16    | Uppsala   |
| F13 | Stavhopp    | Greta Erlandsson -05 | 3.46    | Tyresö    |
| P12 | 200 m       | Joel Härensjö -06    | 25,75   | Järvsö    |
| P11 | Tresteg zon | Rudolf Eriksson -08  | 8.23    | Järvsö    |
| P11 | Spjut 400g  | Rudolf Eriksson -08  | 19.65   | Järvsö    |
| F10 | 80 m        | Elsa Eriksson -08    | 14,00   | Norrtälje |
| F10 | 600 m       | Elsa Eriksson -08    | 2.14,56 | Norrtälje |
| F9  | Kula 2 kg   | Felicia Karlsson -09 | 6.28    | Norrtälje |
| P9  | Kula 2 kg   | Gustav Djupman -09   | 7.78    | Järvsö    |

## Lilla OS i Järvsö

Rånäs 4H hade även i år en stor trupp aktiva, ledare och föräldrar på plats på friidrottstävlingen Lilla OS i Järvsö. 34 aktiva i åldern 6-16 år kämpade för att ta poäng till klubben, och efter två dagars tävlande lyckades vi försvara andraplatsen i lagtävlingen på ett övertygande sätt, efter Bromma med en mer än dubbelt så stor trupp på plats. Detta har kommit att bli en härlig tradition som stärker klubbkänslan.

## Mästerskapsplaceringar

Elva ungdomar kvalificerade sig i år för deltagande i Svealandsmästerskapen för 13-14-åringar samt Ungdoms-SM och kom hem med fem medaljer:

- 1 Svealands-guld i stavhopp inomhus (Greta Erlandsson)
- 1 Svealands-guld i stavhopp utomhus (Greta Erlandsson)
- 1 USM-guld i mångkamp inomhus (Samuel Eriksson)
- 1 USM-silver i stavhopp inomhus (Samuel Eriksson)
- 1 USM-silver i mångkamp utomhus (Samuel Eriksson)

Tillsammans med medaljerna presterade ungdomarna 22 topp-tio-placeringar vid dessa mästerskap.

Dessutom bärgade Rånäs 4H 23 DM-medaljer inomhus och 51 DM-medaljer utomhus samt fick tre Roslagsmästare i löpning i dam/herr-klass utomhus.

## Arrangemang

Rånäs 4H har genomfört följande tävlingsarrangemang under året:

- Inomhus-DM i Uppsala 27-28 januari - samarrangemang inom Upplandsdistriktet
- Brukslunken/Slottsmilen i Rånäs bruk 8 april
- 4H-spelen på IP Sportcentrum (600 starter) 19 maj
- NT-löpet i Societetsparken 5 juli
- Utomhus-DM i Uppsala 18-19 augusti - samarrangemang inom Upplandsdistriktet
- 5-kamp för barn i alla åldrar på Skördefesten 8 september i Societetsparken

Dessutom har Rånäs 4H vid flera tillfällen under året ordnat prova-på-dagar för nybörjare i Mathildahallen, med föreningens ungdomar som ledare.

## Årets ekonomiska resultat

Rånäs 4H har allt sedan satsningen på Mathildahallen haft en utmaning att ställa om ekonomin samt organisera en ny verksamhet i egen lokal. All tid och kraft som lagts de senaste fem åren har givit en stabil ekonomi med ett positivt resultat även 2018. Detta tack vare bestående uthyrning av Mathildahallen, trogna sponsorer, anläggningsbidrag från Norrtälje kommun samt mycket aktivitet som genererar verksamhetsbidrag. En del extraordinära kostnader i form av underhåll och reovering av träningsredskap och inventarier har hanterats under året, och fortfarande är kostnaderna under hård bevakning i föreningen.

## Utmaningar för 2019

Samtidigt som det är glädjande att Mathildahallen nu används så intensivt för egen träning samt extern uthyrning, medför det alltmer skötsel och större slitage på lokalerna. Trots att vi utför mycket arbete själva räknar vi med att kostnaderna kommer att öka med krav på reovering av träningsredskap, gym och mattor. Föreningen kommer inför 2019 års budget ta fram en underhållsplan på 5-10 års sikt. Dessutom har vi fasta kostnader för försäkringar, serviceavtal och vaktmästeri mm.

Tack vare att Rånäs 4H numera kan träna teknikgrenar året runt så har vi fått fram flera talanger i grenar som stavhopp, höjdhopp, kula och mångkamp. Både på pojk- och flicksidan har vi flera aktiva som gör resultat som ligger bland de bästa i Sverige och vi är angelägna om att fortsätta erbjuda bra tränings- och tävlingsförutsättningar för att behålla dem i Norrtälje. Både stavhoppsmatta och höjdhoppsmatta i Mathildahallen tillhör Norrtälje IP /Norrtälje kommun, men får enligt överenskommelse ligga väderskyddad i Mathildahallen året runt. Mattorna är väldigt slitna och föreningen har sökt och beviljats bidrag från Norrtälje kommun och Idrottslyftet för investering i ny utrustning.

Föreningens hyresavtal och energiförbrukning för Mathildahallen kostade nästan 420 000 kronor för 2018. Tillsammans med vaktmästerikostnader pressar hallkostnaderna föreningen hårt samtidigt som hallens existens är nödvändig för att driva och utveckla nuvarande verksamhet. Föreningen har sökt och för 2019 blivit beviljade anläggningsbidrag om 250 000 kronor från Norrtälje kommun. Resterande kostnader täcks via medlemsavgifter, föreningsbidrag och sponsring. För att kunna fortsätta satsa på våra aktiva medlemmar vid sidan om hall- och underhållskostnader behöver intäkter från sponsring och bidrag öka.

Norrtälje 2019-03-14

*Carin Björfors*

*Johan Österberg*

*Marie Jansson*

*Jenny Björfors*

*Jonas Sjöblom*

*Börje Andersson*

*PO Losell*

*Marie Eriksson*