

Verksamhetsberättelse 2025

Lulekamraternas MoLK

1. Inledning

Under verksamhetsåret 2025 har Lulekamraterna fortsatt att utvecklas som en stark och engagerad förening för löpare och längdskidåkare i Luleåregionen. Föreningen har erbjudit gemensamma träningar, deltagit i tävlingar, arrangerat sociala aktiviteter och främjat folkhälsa och rörelseglädje. Verksamheten har präglats av ideellt engagemang, god gemenskap och ett fortsatt intresse för både motion och prestation.

2. Styrelsen

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

- Mattias Nilsson, ordförande
- Erik Lovén, kassör
- Robert Lindgren, sekreterare
- Kenneth Boman, ledamot
- Marcus Nilsson, ledamot
- Tobias Drugge, ledamot
- Bengt Dahlblom, suppleant
- Isak Oja, suppleant

2.1 Styrelsemöten

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

Styrelsen har sammanträtt vid sex tillfällen jämnt utspritt över året. Årsmötet 2025 hölls i Archallen den 25:e mars.

3. Medlemsutveckling

Föreningen har under året haft en stabil medlemsbas. Intresset för både löpning och längdskidåkning har fortsatt att ligga på en hög nivå, och vi har välkomnat flera nya medlemmar som hittat till föreningen via gemensamma träningar, sociala medier och rekommendationer.

Lulekamraterna hade i slutet av året (2025-12-31) 97 medlemmar, vilket var en ökning med 14 personer jämfört med 2024-12-31.

3.1 Avgifter

Medlemsavgifterna (årsavgifter) har varit följande:

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

4. Träningar och aktiviteter

4.1 Löpning

Vi har genomfört regelbundna gemensamma pass varje vecka, med fokus på distans, intervaller, uthållighet och sist men inte minst gemenskap. De gemensamma träningarna har varit uppdelade på två kvalitetspass och ett långpass per vecka året runt, med fokus på långdistans.

Under sommarhalvåret har kvalitetspassen hållits på Ormberget (elljusspår) och utomhusbanan Nyabvallen. Långpassen har både vinter och sommar utgått från Porsöhallen klockan 09:00.

Under vintern har vi flyttat in kvalitetspassen i Arcushallen. De lördagar då det har varit för kallt ute har vi även förlagt långpasset till Arcushallen. En subjektiv bedömning av väderläget har gjorts dagarna innan med vind, temp och nederbörd som utgångspunkt. Beslut om att flytta långpasset till Arcushallen har då kommunicerats ut till vår träningsgrupp via Facebook.

Utöver klubbens schemalagda träningar har många använt Facebooksidan för att planera och samla ihop intresserade till extra träningspass. Vi körde exempelvis "Tomtelöpning" på julafton även i år och det har även varit ett antal spontana "lunch-löpningar". Deltagandet på de gemensamma träningarna har legat på en hög nivå under året.

Kenneth Boman håller i träningsplaneringen. Det har lagts 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.

4.2 Längdskidåkning

Under vintersäsongen har vi hållit skidträningar på söndag morgnar klockan 09:00 bestående av lugn gemensam åkning på våra fina preparerade skidspår på Ormberget. Här har Marcus hållit i träningsplaneringen och passen. Vi har även haft bjudit in STIL till dessa tillfällen. Träningarna har varit välbesökta och föreningen har fokuserat på uthållighet och gemenskap.

5. Ekonomi

Det ekonomiska resultatet för 2025 blev ca minus 15 tkr (107 tkr i intäkter, samt 122 tkr i kostnader).

Det egna kapitalet sjönk från 96 tk till 88 tkr under året. I det egna kapitalet räknas pengar på Plusgiro, Bankgiro, kontanter i kassan samt klädlagrets uppskattade värde (EFTER avdragen rabatt, dvs vad kläderna kan förväntas säljas för).

Det som främst *försämrade* resultatet under året var följande:

Föreningen köpte in nya kläder från Trimtex, för att ha i lager till medlemmar som vill köpa, till rabatterat pris (föreningen subventionerar kläderna med ca 30%. Samtidigt lät föreningen medlemmar beställa kläder själva direkt från Trimtex, via Lulekamraternas Webbshop hos Trimtex. Även här gick föreningen in och stod för 30% av klädernas kostnader. Observera att föreningen använder sig av direktavskrivning, dvs hela kostnaden för klädinköpet belastar

det ekonomiska resultatet för 2025, även om försäljningen av kläderna till viss del sker under kommande år.

Fakturering från höstfesten 2024 kom sent till föreningen, så den betalades under 2025 fastän den kostanden borde höra till verksamhetsår 2024.

Det som främst *förbättrade* resultatet under året var följande:

Antalet medlemmar ökade, och därmed även intäkterna i form av medlemsavgifter.

Tävlingsverksamheten gick bättre än på många år. Speciellt lyckad blev Laxloppet, som lockade många deltagare. Även kamratstafetten blev ekonomiskt ett bättre arrangemang än de senaste årens Granlunken (som 2025 ersattes av Kamratstafetten).

Höstfesten: Kostnaderna för maten blev lägre än planerat, eftersom cateringfirman ställde in med kort varsel och vi tvingades till en nödlösning och beställde enklare mat för avhämtning.

Av SISU fick vi ett verksamhetsbidrag om 5.000 kr för att delta i ett "65+"-projekt genom att arrangera träning och aktiviteter för äldre seniorer.

Föreningen sålde mer kläder än vanligt, men samtidigt drog det upp kostnaderna ännu mer, eftersom föreningen subventionerar alla plagg med ca 30% och på så sätt kan sägas göra förlust på varje plagg som säljs. Men det är en medvetet val att satsa på profilkläder med föreningens logga, för att skapa föreningskänsla och identitet bland medlemmarna som köper kläderna.

Föreningen arrangerade ingen subventionerad träningshelg eller tävlingsresa under 2025, vilket ekonomiskt innebar en besparing.

6. Tävlingsverksamhet

Klubbens medlemmar har deltagit i ett stort tävlingar under året med många fina prestationer och resultat. Nedan följer ett urval av resultat från tävlingar som Lulekamrater har deltagit i under året.

Porsörundan

I vårens Porsörundan deltog 17 Lulekamrater, med 4 klasseggar av 5 möjliga på sträckan 10 km. Följande blev segrare: Anna Lindgren (K Senior, 37:24), Marcus Nilsson (M Senior, 34:59), Anna Nordin (K 40+, 42:33) och Peter Larson (M 40+, 34:52)

Göteborgsvarvet

Anna Lindgren noterade klubbrekord när hon på Göteborgsvarvet blev 19:e dam och putsade Ylva Samuelssons halvmarathontid från 1997 med en dryg minut (1:22:43).

Älvsbyn Runt

Lulekamraterna ställde upp med ett lag i stafetten Älvsbyn Runt och tog en tredjeplats endast 35 sekunder efter segrarna från Älvsbyns idrottsgymnasium.

För Lulekamraterna sprang Mattias Nilsson, 11:40 (3 km), Jens Öjemar, 7:23 (2 km), Marcus Nilsson, 16:53 (5 km), Robert Lindgren, 10:44 (3 km) och Martin Engkvist, 7:00 (2 km)

Stockholm Maraton

Vi hade 12 Lulekamrater som deltog på årets Stockholm Maraton där de snabbaste var Anna L med tiden 2:57:38 och Marcus N med tiden 2:43:32. Efter loppet samlades vi för en trevlig gemensam middag vid St: Eriksplan.

Luleå Stadsmara

Många Lulekamrater deltog i Stadsmaran, hela 19 stycken totalt fördelade över alla klasser. I halvmaran segrade Anna L i damklassen på tiden 1:23:27. I herrklassen kom Marcus N på andra plats, tid 1:16:03. I klassen M 40-49 segrade Peter L med tiden 1:18:07.

Laxloppet

Vid årets Laxloppet deltog 15 Lulekamrater fördelat på samtliga sträckor. I damklassen (6,1 km) kom Anna L på andra plats med tiden 23:10. I herrklassen (6,1 km) segrade Marcus N. på tiden 21:33. Vinsterna består av lax, sik och löjrom. Förutom priser till alla ettor, tvåor och treor sker utlottning av ett stort antal påsar med fisk och rom.

Lidingöloppet

I Lidingöloppet sprang deltog 6 Lulekamrater på 30 km. Anna L. kom på 16:e plats med tiden 2:06:33 och Marcus N kom på 87:e plats med tiden 1:55:56. Övriga var Robert L. 2:07:25, Andreas Nordblad 2:20:43, Jens Öjemar 2:20:50 samt Anton Olsson 2:36:19.

Umemaran

En stor trupp (11 personer) från Lulekamraterna deltog i 52:a upplagan av Umemaran (hel- och halv) med mycket bra resultat. På halvmarathon blev det dubbel-seger för Lulekamraterna genom Anna Lindgren (1:21:45) och Marcus Nilsson (1:15:37). Annas tid var även en förbättring av hennes eget klubbrekord. Peter Larson tog bronset på halvmaran bara 3 sekunder från andraplatsen (1:16:57)

På helmaran blev Johanna Nordblad 3:a (1:a i K45), med tiden 3:11:26.

Övriga resultat halvmarathon:

8 Robert Lindgren 1:21:36, 26 Mats Nordin 1:26:42, 29 Jens Öjemar 1:27:12, 42 Mattias Nilsson 1:30:45, 63 Dan Jakobsson 1:37:55, 10 Anna Nordin 1:32:31,

Övriga resultat helmarathon:

35 Viktor Glemne 3:22:47

Marknadslöpet, Överkalix

Lulekamraterna hade 8 deltagare på Marknadslöpet i Överkalix. Det blev ett antal klasseggar enligt följande: Marcus N. (M23, 35:12), Peter L. (M40, 36:28), Kenneth B. (M45, 40:39), Andreas N. (M50, 41:15).

Paltmilen, Piteå

Vi hade hela 15 deltagare på Paltmilen i Piteå. En snabb kontrollmätt 10 km-bana där vi levererade många bra prestationer, resultat och tider. Anna L vann damklassen på fina 36:23, vilket dessutom är nytt klubbrekord! I herrklassen kom Marcus N. kom på 4:e plats med tiden 34:04, Peter L. (35:09), John K. 35:29.

Klubbmästerskap

Den 18 september arrangerades klubbmästerskapet på Ormberget, som även är öppet för utomstående. 18 löpare deltog. Anna Lindgren segrade på tiden 18:43, och Marcus Nilsson på tiden 17:34.

7. Tävlingsarrangemang

Under detta år har Lulekamraterna anordnat hela 5 tävlingar enligt följande:

Porsörundan anordnades lördagen den 10 maj. 98 löpare fullföljde loppet. Tidigare under våren fick vi banan kontrollmätt av förbundsbanmätaren Micke Hill. Detta gäller både 10 km-banan och 5 km-banan.

Laxloppet anordnades den 26:e juli på Junkön. Årets lopp lockade 141 löpare (3,1 km + 6,1 km). Ett stort deltagarantal, på liknande nivå som tidigare.

Kamratstafetten anordnades den 7:e september på Ormberget. Tanken var att starta i liten skala detta första år och att växa tävlingen med åren. Detta år var det 15 st 4-mannalag som deltog. Vi fick bra feedback från deltagarna och vi planerar för att detta ska bli årligen återkommande.

Luciasprinten, en lättsam träningstävling över 1000 meter som klubben enligt tradition håller i Arcushallen kring Lucia. Loppet genomfördes den 11/12 och i år deltog sammanlagt 24 löpare (14 vuxna och 10 barn/ungdomar).

Lulekamraternas Frontyard, Lördagen den 25:e oktober arrangerades Lulekamraternas Frontyard på *Gültzauudden i Luleå* med efterföljande Höstfest. På Frontyard-löpningen deltog hela 49 löpare i olika åldrar och med varierande erfarenhet av löpning, trots kylig vind och en del regn. Det 3 km långa varvet innehöll mestadels grusväg men även en del stig. Deltagarna startade med 24 minuter på första varvet, där sedan tiden minskade med en minut för varje ny omgång: 23, 22, 21... Om löparen hann tillbaka i tid fick de springa nästa varv. Vi fick bra feedback från deltagarna och vi planerar för att detta ska bli årligen återkommande i samband med höstfesten.

8. Sociala aktiviteter

Under året har föreningen arrangerat säsongsavslutning i form av en höstfest, fikastunder efter träningspass, resor till tävlingar, samt middagar efter tävlingar.

8.1 Höstfesten

Lulekamraternas höstfest anordnades den 25:e oktober i en lokal på Kungsgatan, hyrd av en bostadsrättsförening. Innan festen anordnade föreningen en Frontyard på *Gültzauudden* som var öppen även för allmänheten. Sammanlagt deltog ett 20-tal personer på höstfesten.

9. Föreningsutveckling och organisation

Styrelsen har under året haft löpande möten och arbetat för att stärka föreningens struktur, kommunikation och långsiktiga utveckling. Ekonomin har förvaltats med god ordning och är fortsatt stabil.

Vi har i slutet av året planerat för att starta upp en träningsgrupp för seniorer +65 år. Den kommer att startas upp under januari 2026.