**Verksamhetsberättelse Lulekamraterna 2013**

**Inledning**

Medlemsantalet är för närvarande 204, 58 kvinnor, 121 män och 25 barn/ungdomar. Ekonomin i klubben är fortsatt god.

**Styrelsen**

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

* Christer Jakobsson, ordförande
* Anders Torger, sekreterare
* Börje Nilsson, kassör
* Kenneth Boman, ledamot
* Hans Bäckström, ledamot
* Anna Nordin, ledamot
* Mats Nordin, ledamot
* Bengt Dahlblom, suppleant
* Charlotte Mäki, 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 medlemsmöten och ett årsmöte. Vid medlemsmötena deltog 10 - 20 medlemmar. Årsmötet hölls i Arcushallen 21:a mars.

**Avgifter**

Årsavgifterna är oförändrade:

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

**Lottförsäljning**

Lottförsäljningen har under året administrerats av Christer Jakobsson. Totalt såldes ca sju bingolotter och fyra sverigelotter i veckan.

**Inköp och försäljning av kläder**

Föreningen tillhandahåller subventionerade tränings- och tävlingskläder till medlemmarna. Det är 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.

**Träningsverksamhet**

Den gemensamma träningen har under året varit två kvalitetspass och ett långpass per vecka, med fokus på långdistans. Sprintträning med fokus på kort- och medeldistans har också hållits, antingen som ett separat extra pass i veckan eller genom en separat sprintgrupp under ett av de vanliga kvalitetspassen. För nybörjare och mindre tävlingsinriktade hölls även ett lättare motionspass varje vecka med flexibelt innehåll som anpassades till deltagarna på plats.

Under sommarhalvåret har kvalitetspassen hållits på Ormberget (elljusspår) och Skogsvallen (bana, utomhus). Långpassen har både vinter och sommar utgått från Porsöhallen på lördagarsförmiddagarna. Kvalitetspassen har under vintern hållits i Arcushallen, och även långpasset när det varit för kallt (köldgräns -17C). Motionspassen utgick under sommaren från Ormberget och vintern från Pontus-badet.

Utöver löpning har klubben haft informella träningspass på söndagsförmiddagarna med distanspass på cykel under sommaren och skidor under vintern.

Deltagandet på träningarna ser ut ungefär som tidigare år. Mest populära är passen på Ormberget sommartid där antalet deltagare emellanåt överstiger 30, medan långpassen på vintern och under tävlingssäsong har färst deltagare, 5 - 15.

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 klubben även fortsättningsvis är attraktiv för både snabba och långsamma löpare och olika ambitionsnivåer.

**Tävlingsverksamhet**

Lulekamraterna har under året tävlat flitigt och nått många fina resultat. Klubben är främst en motionsklubb där deltagande i tävlingar efter sina egna förutsättningar värderas högt. Tillsammans håller vi motionslöpningen levande i Norrbotten och andra platser runtom i Sverige och världen.

Kenneth B säkrade en silvermedalj i VSM på marathondistansen, och han sprang även hem en seger i tullmyndighetsmästerskapen på samma distans i Slovakien (anrika Kosice Marathon).

Bengt D fortsätter springa sprint- och medeldistanstävlingar med goda resultat: på inomhus-VSM tog Bengt silver på 800m och brons på 400m och 200m.

I distriktsmästerskapen tog Anna N guld på 5000m, medan Mats N tog silver. På 10000m tog Mats ännu en silvermedalj och Kenneth B hämtade hem bronspengen.

Utöver de tre egna tävlingarna (Porsörundan, Laxloppet och Kamratstafetten) visar Lulekamraterna ett brett deltagande på de lokala tävlingarna, dessutom med många klassegrar. 27 lulekamrater sprang Stadsmaran, 20 Hamnmilen, 20 Granlunken och 25 Vårlöpet, för att nämna några. Lulekamrater syns även utanför Luleå runtom i Norrbotten, som i Kivijärviloppet, Marknadslöpet i Kalix, Morjärvsterrängen, Paltmaran i Piteå, Hembergsutmaningen i Ersnäs med flera.

2013 hölls första upplagan av Norrbotten Grand Prix, en poängtävling som summeras över elva löptävlingar runtom i Norrbotten, där föreningens eget lopp Porsörundan ingår. Flitigt tävlande och goda resultat krävs för att placera sig högt, och Lulekamraterna levererade: i herrklassen vann Kenneth B och Mats N blev trea, och i damklassen blev Anna N tvåa. Totalt återfanns 21 lulekamrater i Norrbottens Grand Prix slutställning.

Av de stora nationella löptävlingarna är Lidingöloppet fortsatt populärast med hela 28 stycken deltagare från föreningen i år. På 30 km klarade tre medaljtiden, men även på andra av Lidingöloppets distanser gjordes fina resultat, med medaljtider i både K60 (Gunvor M och Ingrid V) och M50 (Sven Ö och Lars W). Stockholm marathon är för många av de marathontränande lulekamraterna en viktig tävling och i år fullföljde elva stycken, två tog sig under tre timmar. Sex stycken lulekamrater sprang Göteborgsvarvet, och representation fanns även i Stockholm halvmarathon och Midnattsloppet.

För första gången deltog föreningen med ett lag i Vasastafetten; ett tiomannalag körde med minibuss långa vägen ner och sprang de nio milen på drygt sex timmar och placerade sig därmed på elfte plats i herrklassen bland 130 lag. Några av lagmedlemmarna deltog redan dagen efter i Kamratstafetten hemma i Luleå.

Triathlonsektionen fortsätter leverera fina resultat. Fyra genomförde Kalmar Ironman där Patrik K noterade nytt klubbrekord med 10:31:10. Ulrika J placerade sig så högt som sjua i sin åldersklass. Kenneth B blev tvåa på Stockholm Royal Park Aquathlon genom en snabb avslutande löpsträcka. Två lulekamrater deltog också i motionstävlingen Stockholm Triathlon.

Lulekamrater syns allt mer i olika ultralopp. Christoffer E sprang Borås Ultra Marathon och Täby Extreme Challenge (100 miles) där han placerade sig på nionde plats bland fler än 70 startande. I fjällterräng har lulekamrater sprungit i Axa Fjällmarathon och Fjällräven Classic där Jesper T blev fyra bara sekunder från en pallplats. Kenneth B sprang Bislett Ultra 50k indoor och blev femma.

Utöver hittills nämnda tävlingar i utlandet kan man nämna Prag halvmarathon som Niklas G sprang och Madrid halvmarathon där Magnus K deltog, och förstås Boston marathon där Ulrika J och Fredrik B representerade Lulekamraterna.

Föreningen är sedan en tid tillbaka med i skidförbundet, och även om resultaten fortfarande inte rapporteras in lika flitigt som för löpningen kan vi notera deltagande i många lokala skidtävlingar såsom Kronanloppet, Renrajden, Andörjan och Skatamarksloppet. I Nederluleåstafetten deltog hela tre lulekamratslag, där det snabbaste tog tredjeplatsen. De tre lulekamrater som ställde upp i Vasaloppet klarade alla medaljtiden med god marginal, Mattias N snabbast med strax under fem timmar vilket innebar 30% längre tid än segraren.

Samtliga resultat finns tillgängliga på hemsidan.

**Klubbmästerskap**

18:e september arrangerades klubbmästerskapet på Ormberget. 12 löpare deltog, inga damer detta år. Vinnare blev Peter Larsson på tiden 18:21.

**Tävlingsarrangemang**

Porsörundan anordnades 27:e april, 131 löpare fullföljde.

Laxloppet arrangerades 27:e juli där 95 löpare fullföljde huvudtävlingen och ytterligare 52 sprang i barn- och ungdomstävlingarna.

Kamratstafetten genomfördes 25:e augusti med 17 lag (fyra deltagare i varje).

Ett stort tack till alla sponsorer och funktionärer som gjort tävlingarna möjliga.

**Höstfesten**

Höstfesten hölls 19:e oktober och inleddes med en lättsam mångkamp på Hälsans Hus, och gick därefter vidare till intilliggande pizzerian Pepperoni med middag (buffé).

Festen föregicks som vanligt av ett långpass för de träningssugna.   
  
  
  
  
  
2013-02-09  
Anders Torger  
Sekreterare