**Verksamhetsberättelse Lulekamraterna 2014**

**Inledning**

Lulekamraterna fortsätter att växa och medlemsantalet är för närvarande 202 st varav 54 kvinnor, 125 män, 11 flickor och 12 pojkar. Klubbens ekonomi 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 Eriksson, 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 20:e 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 större delen av året administrerats av Christer Jakobsson, men nu har Johan Nordqvist tagit över. Totalt såldes ca sju bingolotter och åtta 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. Den nås på www.lulekamraterna.se.

**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.

Marcus N tävlade oerhört flitigt under året, han deltog exempelvis i elva av tolv möjliga lopp i Norrbotten Grand Prix. Trots att han fortfarande är junior men oftast tävlar i seniorklass har han nått flera fina placeringar, bland annat brons på DM 10000m (36:24).

En annan flitig och snabb tävlingslöpare är Annika Nilsson som hunnit med att vinna VDM halvmarathon (K35), Ferruformmilen, Blodomloppet, och Umemaran (K35), och förstås visat sig långt fram i resultatlistorna i många andra tävlingar. Hon har dessutom genomfört en Ironman.

Kenneth B fortsätter utöver sin triathlonsatsning att springa. Några resultat ur mängden: seger VDM halvmarathon, silver på DM 10000m, brons DM 5000m och i Budapest visade han att han springer marathon under 2:40 även när det är 28 plusgrader.

Bengt D har deltagit i IVSM och VSM på 200, 400 och 800 meter med placeringar fyra till sex.

Utöver de tre egna tävlingarna (Porsörundan, Laxloppet och Kamratstafetten) visar Lulekamraterna ett brett deltagande på de lokala tävlingarna, dessutom med många klassegrar. I år stod Stadsmaran för distriktsmästerskapet i halvmarathon, och resultatet var inte mindre än 11 VDM-medaljer och ett DM-brons genom Peter Larson, som för övrigt också bärgat en silvermedalj i terräng-DM. Bland övriga tävlingar kan man nämna Hamnmilen där 17 lulekamrater deltog, Granlunken (16 st), Vårlöpet (16 st) och Skinkloppet där Vincent B tog nytt banrekord (26:56). Lulekamrater har även hållit sig framme i tävlingar utanför Luleå runtom i Norrbotten, exempelvis Älvsbyn Runt, Kivijärviloppet, Dundret Extreme Running, Morjärvsterrängen, Hembergsutmaningen i Ersnäs och Marknadslöpet i Kalix. Kenneth B slog till med segrar i både Skigoloppet och Marknadsjoggen, båda i Pajala.

Efter ett lyckat första år anordnade friidrottsförbundet återigen Norrbotten Grand Prix, en poängtävling som summeras över tolv löptävlingar runtom i Norrbotten, där klubbens eget lopp Porsörundan ingår. Flitigt tävlande och goda resultat krävs för att placera sig högt och Lulekamraterna nådde långt: Kenneth B tog sig till en andraplats och Marcus N till en fjärde, bland kvinnorna blev Anita Martinell sjua. Totalt återfanns 24 lulekamrater i Norrbottens Grand Prix slutställning, något fler än förra året.

Av de stora nationella löptävlingarna är Lidingöloppet fortsatt populärast med hela 29 stycken deltagare från föreningen i år. Värd att uppmärksammas är Gunvor Mindell som hunnit med hela 33 lopp och delar andraplatsen för flest sprungna. På 30 km klarade hela åtta stycken medaljtiden, Peter Larson snabbast bland männen i klubben på 1:59:20 och Annika N bland kvinnorna (2:35:12). Stockholm marathon är för många av de marathontränande lulekamraterna en viktig tävling och i år fullföljde tolv (bara män), fyra stycken tog sig under tre timmar.

Även i år samlade Johan N ihop ett tiomannalag till Vasastafetten som där nådde en sjundeplats.

Triathlonsektionen växer och fortsätter leverera goda resultat. Ett stort mål för många var Kalmar Ironman där tio lulekamrater deltog och Patrik K återigen noterade nytt klubbrekord med fina 9:49:13. Ett Ironman-lopp är som bekant oerhört krävande så det räcker med ett per säsong för de flesta. Ulrika Jansson Båving nöjde sig dock inte med det utan genomförde även Ironman UK där hon blev hundrade kvinna trots teknisk cykelbana och krånglande växlar, och hon har dessutom sprungit flera löptävlingar bland annat Marine Corps Marathon i USA. Det finns lyckligtvis gott om triathlon-tävlingar med mer mänskliga distanser och lulekamrater har deltagit i bland annat Uppsala Triathlon, Umeå Triathlon, Vattenfall World Triathlon, Vätter Challenge och Vansbro Triathlon som blev ett duathlon pga för låg vattentemperatur.

Christoffer E fortsätter springa ultralopp. Han satte bland annat nytt klubbrekord på 100 miles i Black River Run (17:52:49) och vann High Coast Ultra (129 km, 3700 höjdmeter). Han fick dock bryta Ursvik Ultra (75 km) men där tog sig Niklas G i mål på en 46:e plats.

Flera utländska lopp är redan nämnda men det finns ytterligare där lulekamrater deltagit, till exempel sprang Bjarne B Boston Marathon, Henrik Ö Great Manchester Marathon, Mats N Florens halvmarathon, fyra deltog i motionsloppet i anslutning till IAAF World Half Marathon Copenhagen och två sprang Tromsö Midnight Sun Marathon.

Det har åkts skidor också, klubben är ju med i skidförbundet sen några år. De lokala skidtävlingarna dominerar. Sju genomförde Andörjan där Per Reinholdt vann H45, åtta deltog i Råneälvsdalsloppet, fyra i Kronanloppet och en i ICA Kvantum-loppet. Tyvärr kunde inte den populära Nederluleåstafetten genomföras i år pga snöbrist, annars brukar Lulekamraterna ställa upp med flera lag. I årets Vasalopp deltog åtta lulekamrater. Mattias N klarade sig även i år under fem timmar, och även Per R, Johan L och Hans B klarade medaljtidsgränsen (segrartid plus 50%). Marcus N åkte motionsklassen i Engelbrektsloppet och kom där först av 758 deltagare.

Samtliga resultat finns tillgängliga på hemsidan.

**Klubbmästerskap**

Den 10:e september arrangerades klubbmästerskapet på Ormberget. Tio löpare deltog, tyvärr inga kvinnor detta år. Vinnare för andra året i rad blev Peter Larson på tiden 17:31.

**Tävlingsarrangemang**

Porsörundan anordnades 26:e april, drygt 150 löpare fullföljde.

Laxloppet arrangerades 26:e juli där 84 löpare fullföljde huvudtävlingen och ytterligare 56 sprang i barn- och ungdomstävlingarna.

Kamratstafetten genomfördes 24:e augusti med 13 lag (fyra deltagare i varje).

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

**Höstfesten**

Höstfesten hölls 25:e oktober i Ormbergsrestaurangen med middag och lättsamma lekar.

Festen föregicks som vanligt av ett långpass för de träningssugna följt av bastu och relax.

2015-02-21
Anders Torger
Sekreterare