**Verksamhetsberättelse Lulekamraterna 2015**

**Inledning**

Lulekamraterna fortsätter att växa och medlemsantalet är för närvarande 174 st varav 42 kvinnor, 115 män, 7 flickor och 10 pojkar. Medlemsantalet har minskat något från förra året eftersom det genomförts en rensning av inaktuella poster i medlemsregistret.

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
* Henrik Örtenvik, 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 19: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 administrerats av Johan Nordqvist. Volymerna är blygsamma men stabila. Totalt såldes ca sex 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.

Utöver hemsidan finns en aktiv Facebook-grupp på www.facebook.se/groups/lulekamraterna där medlemmar utbyter tips och planerar informella träningspass.

**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. För dessa och andra informella pass (t ex rullskidor) spelar facebooksidan en central roll i planeringen.

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.

Även i år tillhör Marcus N skaran som ställer upp i flest tävlingar och hans resultatutveckling är god med bland annat ett personbästa på 5000 meter (16:38). Under året debuterade han på marathondistansen genom Umemaran och vann i M23-klassen på en tid strax under tre timmar. De snabba tiderna på de kortare loppen tyder på en stor utvecklingspotential mot riktigt snabba marathonlopp i framtiden.

Johan Nordqvist är en av de mest trogna deltagarna på klubbens träningar och lyckades i år på Stockholm Marathon att bräcka tretimmarsgränsen som han jagat en tid. Kapaciteten har funnits tidigare men som alla som provat vet kan mycket hända på 42195 meter. Han har under året även hunnit med fler marathonlopp, en triathlondebut och ett personbästa på halvmarathon (1:21:17).

På bana har Bengt Dahlblom tävlat i M60 i VSM/IVSM och vunnit två guld, två silver och två brons på distanser 60 meter upp till 800 meter. Både DM 5000 och 10000 vanns av Emil Ohlsson. Inga kvinnor från klubben deltog i de distriktsmästerskapen, men på terräng-DM placerade sig Linn Olovsson 3:a. Linn har synts på flera andra lopp, och krönt med en seger på den 10.2km långa Morjärvsterrängen.

Förutom banloppet på 10000 meter sprang Emil O flera lopp över 10km och satte personbästa på Hässelbyloppet i Stockholm med fina 34:09. Han deltog också i Midnattsloppet även där med en tid under 35 minuter. I loppet deltog även Karin Niva som placerade sig elva i K70. Karin sprang även Lidingöloppet som fortsatt håller en mycket stark position som ett viktigt mål för många lulekamrater och i år fullföljde 24 stycken. Gunvor Lindell gjorde sitt 33:e lopp! På 30km nådde fyra män medaljtid och snabbast var Marcus N med 2:05:58.

Att resa till stora löptävlingar ute i världen är populärt och då ofta Marathonlopp. Som exempel kan man nämna New York, London, Gran Canaria och Berlin Marathon, där för övrigt Bjarne Bergqvist satte personbästa med fina 2:55:12.

De stora loppen ute i världen i all ära, men det är de lokala tävlingarna runtom i Norrbotten som klubben favoriserar. Ett axplock: Granlunken, ett tjugotal kamrater med segrar i K45 (Anna Eriksson), M22 (Marcus N), M50 (Bjarne Bergqvist), M60 (Rune Bäcklund); Hamnmilen, 19 lulekamrater där Lars-G Eriksson vann M60; Stadsmaran-loppen, 27 lulekamrater med sex pallplaceringar; Vårlöpet med 20 lulekamrater och sex klassegrar; och så förstås de egna loppen Porsörundan (18 st, seger genom Vincent Bouillard) och Laxloppet (16 st, Mats Nordin snabbast på 23:18). I Överkalix på Marknadslöpet deltog sex lulekamrater och vann M40 gjorde Morgan Carlsson på 38:30. Marcus N har hämtat hem segrar lite varstans i Norrbotten, såsom Bifurkationsloppet i Tärendö, Gällivare Rör-på-sig, och Ria-loppet i Kalix. Annika Nilsson vann Marknadsjoggen i Pajala.

På de lokala lagtävlingarna har klubben varit stark: seger på Älvsbyn runt på en tid nära banrekordet, och på den egna tävlingen Kamratstafetten klarade förstalaget både seger och banrekord.

Poängtävlingen Norrbotten Grand Prix är inne på sitt tredje år. Den summeras över tolv löptävlingar runtom i Norrbotten, där klubbens eget lopp Porsörundan ingår. Det krävs både flitigt deltagande och goda resultat för att placera sig högt och även i år hade klubben flera framskjutna placeringar i slutställningen. Närmare bestämt sex stycken på topp tio, Kenneth B tvåa, Marcus N trea och Linn Olovsson sjätte kvinna. Totalt 28 lulekamrater tog poäng.

Även på de långa tuffa terrängloppen finns representation. På 57km långa och 3000m höjdmeter höga Sweden Sky Race i Björkliden hamnade laget Johan Nordqvist och Mikael Magnusson på en tredjeplats endast två minuter efter segrande lag. På Vålådalens AXA Fjällmarathon deltog fyra lulekamrater i herrklassen, där Marcus N var snabbast. Christoffer Eriksson har tagit sig an de allra tuffaste loppen, och lyckades ta sig i mål på Ultra-Trail du Mont-Blanc (170km 10000 höjdmeter) på 31:08:22. Han sprang även 80km du Mont-Blanc och placerade sig där på 120:e plats (av ca 700 fullföljande).

Klubbens triathlonverksamhet växer och många fina resultat har nåtts under året. På Ironmandistansen har Patrik Kronholm förbättrat det egna klubbrekordet till 9:27:18 genom en tävling i Barcelona. På Olympisk distans satte Eva Lidman klubbrekord när hon blev fyra på Umeå Triathlon (2:15:29). På herrsidan satte Joel Pettersson klubbrekordet till 2:07:16. Triathlontävlingarna innebär ofta resande långt bort, men en tävling hölls i Boden och där placerade sig Eva L på en tredjeplats. Eva har förutom de fina resultaten på olympisk distans, där även ITU World Triathlon i Stockholm ingått, hunnit med en Ironman i Maastricht-Limburg där hon blev femma i K45 på tiden 12:47:38.

Lulekamraterna åker även längdskidor och där kan man bland annat nämna Nederluleåstafetten där laget kom in på en sjätteplats och Renrajden där nio män deltog varav Fredrik Lundbäck placerade sig bäst som 13:e. Råneälvdalsloppet är en annan klassiker och där deltog fem stycken lulekamrater. Bland kvinnor blev Ulrika Jansson blev femma, och bland männen var Marcus Nilsson snabbast i tävlingsklass med en sjundeplats, dock minuten efter Ingvar Johansson som valt köra i motionsklass. Vasaloppet är förstås det stora målet för många och i år deltog åtta. Snabbast i klubben var Mattias Nilsson på 5:15:07, 30% längre tid än segraren.

Samtliga resultat finns tillgängliga på hemsidan.

**Klubbmästerskap**

Den 20:e september arrangerades klubbmästerskapet på Ormberget. Endast fem löpare deltog i tävlingen varav inga kvinnor. Kenneth Boman vann på tiden 18:20. Vi hoppas på fler deltagare nästa år.

**Tävlingsarrangemang**

Porsörundan anordnades 25:e april, ca 100 löpare fullföljde.

Laxloppet arrangerades 26:e juli där hela 105 löpare fullföljde huvudtävlingen och ytterligare 73 sprang i barn- och ungdomstävlingarna. Totalt 178 deltagare innebar ett nytt deltagarrekord.

Kamratstafetten genomfördes 10:e juni med 25 lag (fyra deltagare i varje), nästan dubbelt så många lag som förra året.

En informell kort backtävling "LK Hill Race" hölls kvällen 21:a oktober uppför Ormbergets skidbacke upplyst med marschaller. Det blev ett lyckat arrangemang och kan komma bli en sanktionerad tävling till nästa år.

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

**Höstfesten**

Höstfesten hölls 24:e oktober på O'Learys med bowling och efterföljande trerätters middag.

Festen föregicks traditionsenligt av ett långpass för de träningssugna, följt av bastu och relax.

2015-02-21
Anders Torger
Sekreterare