

VÄXJÖ LÖPARKLUBB

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2017





Verksamhetsberättelse 2017

Styrelsen har bestått av följande:

| | |
|-------------|-----------------------|
| Ordförande | Roland Gustbée |
| Kassör | Claes-Peter Davidsson |
| Sekreterare | Tommy Göransson |
| Ledamot | Anders Peterson |
| Ledamot | Karolina Lehman |
| Adjungerad | Johan Runbert |

Tävlingskommittén: Joacim Martinsson, Annica Winblad, Hans Karlsson, Peter Lönn, Tomas Anderberg, Susanne Johansson, Dag Nilsson

Styrelsen har under året haft 9 protokollförda sammanträden.

Klubben hade den 31 december 126 medlemmar.

Växjö Löparklubb är medlem i Svenska Friidrottsförbundet, Smålands Friidrottsförbund samt Smålands idrottshistoriska sällskap.

Växjö Löparklubb har följande:

| | |
|----------------------|---|
| Föreningsnummer (RF) | 22 4444-16 |
| Organisationsnummer | 82 95 02 – 05 91 |
| Bankgiro | 5950-0165 |
| Swish | 1236836415 |
| Hemsidor | www.vaxjoloparklubb.nu , www.vaxjomarathon.se |
| E-post | vaxjoloparklubb@gmail.com |
| Facebook | Växjö Löparklubb, Växjö Marathon |
| Instagram | vaxjolk |
| Postadress | Box 3007 350 33 VÄXJÖ |
| Besöksadress | Telekonsult Arena, Hejaregatan 9 |

Året som gick

Januari

Vi inledde året med ett planeringsmöte 7/1 för att fånga upp idéer och saker att göra under året. De som kom dit fick även en chans att se de nya klubbkläderna för första gången och se hur storlekarna passade.

Februari

Den 5:e tävlade några av våra medlemmar på lite kortare distanser inomhus i DM/VDM tävlingen i Telekonsult Arena och fick en hel del medaljer i olika valörer. Vi hade årsmöte den 8:e och mötesordförande var Karin Eidevåg.

Vi hade 20 biljetter som vi delade ut till medlemmar som ville titta på SM i friidrott den 26:e i Telekonsult Arena och det blev ett trevligt och givande besök för alla som var där.

Mars

På Annelundsrundan så kom Annica Winblad in på 5:e plats i K10 på 41:04 och Mikael Svensson blev 17:e i M10 på 42:02, samt Dan Rundqvist 33:e i M5,1 på 29:27.

Den 19:e kom Dag Nilsson 2:a i Gdynia Halvmarathon M60 på tiden 1:26:13 och satte nytt klubbrekord.

22/3 körde vi igång med nybörjarträning och uppslutningen var bättre än väntat.

I slutet på månaden började vi bygga upp vår nya hemsida och det blev en hel del funderande om formuleringar och struktur.



April

Löparmässan på Intersport 7-9, vi stod och informerade besökare om klubben och mer allmänt om löpning. Var ingen rusning direkt och det var markant färre besökare än förra året, troligen dåligt planerad rea som sammanföll med andra butikers nyss avslutade dito. Vi höll dock i ett skönt långpass under lördagen för de som kände sig kallade.

På Hallarydsloppet 6km kom Krister Karlsson in på 40:e plats med tiden 35:30 och Patric Lundvall blev 53:a på 40:39.

Mikael Svensson och Johan Runbert medverkade på Spring Trail Österlen 47km och ca 1150 höjdmeter på tiderna 4:58:29 respektive 5:10:23.

I mitten på April så gick vi live med vår nya hemsida, dock fanns det en hel del jobb kvar att göra. Det gäller ju dessutom att uppdatera den löpande vilket vi faktiskt har blivit bättre på än tidigare. Den nya sidan är betydligt lättare att hantera för oss. Den är också mycket bra för sökmotorerna

som kommer lista oss betydligt högre än tidigare på lång sikt. Att den dessutom funkar lika bra på mobilen som i datorn var ett krav vi hade från början.

Den 20:e hade vi en klubbkväll med föreläsning av Olof Lindberg från Polar om pulsbasead träning. Det blev en ganska stor skara lyssnare på runt 20 personer som tog del av teorier om träning på låg intensitet framför allt.

Under april och en halva maj körde vi Göteborgsvarvets löparpass på våra onsdagsträningar. Vi fick som alltid några nya löpare med oss på rundorna runt våra sjöar.

På DOZ Maraton Łódź sprang Dag Nilsson in på 2:a plats i M60 med en fin tid på 3:13:38.

Terräng VDM på Ekerums golfbana, Öland. Anders Petersson sprang in på en 3:e plats M45 4km på 15:32.

Morgan Sporre var o Trosa och sprang deras Backyard Ultra. Han kom 7 varv / 46.9km men det är bäst att förklara hur den typen av tävling går till. Loppen går på en bana/stig som i det här fallet var 6706m och alla startar samtidigt. Efter avklarat varv så får man vila och nästa start går en timme senare, du måste alltså komma runt ett varv innan nästa börjar annars blir man bortplockad från banan och går då i mål på antal slutförda varv inom tidsgränsen. Man väljer själv om man vill kliva av och inte starta nästa varv. Den som springer flest/Längst vinner.

Maj

Växjöloppet bjöd på många löpare från klubben och de bästa resultaten stod följande löpare för: M21 Johan Hultberg 1:28:43 24:e plats, M10 Christer Hagberg 37:57 på 20:E plats, K10 Ulrika Berglund 45:30 12:e plats.

Ett gäng åkte till Wings for Life-loppet i Kalmar och Öland den 7/5. Bäst bland damerna blev Annica Winblad 42,45 och av herrarna blev Anders Petersson bäst med 39,09.

GöteborgsVarvet 20 Maj körde vi med en bil upp, många löpare från klubben var på plats och bästa resultaten stod Johan Hultberg 1:28:14 (H17, 114:e plats) och Annica Winblad 1:30:40 (D40, 12:e plats) för. Bästa placering i sin klass stod dock Britt-Marie Mellgården för på 11:e plats i D65 (2:04:17).

Juni

3/6 Stockholm Marathon: Klubben hade sju startande löpare. Annica Winblad kom på 43:e plats totalt med tiden 3:10:24 och en 9:e plats i sin åldersklass. Kerstin Sand sprang på tiden 04:25:49, Britt-Marie Mellgården på 04:34:08 och Susanne Johansson på 04:47:27. Bland herrarna var Christian Arthursson snabbast på 4:13:16. Morgan Sporre sprang på 04:21:04 och Anders Eriksson på 05:44:31.

7/6 Sätt Sverige på fötter kampanjen fick sin avslutning den 7:e och vi samlades på södra sidan av sjön Trummen. Det kom ganska många löpare från klubben men vi hade så klart hoppats på fler icke medlemmar men de är svåra att nå. Vi sprang ett par varv och lottade även ut lite priser till de som var där.

Dag Nilsson gör det igen, slår sitt eget nya klubbrekord på halvmarathon i Kauno Litaien med tiden 1:26:10.

Klubbträff den 14:e med Banlöpning på programmet. Vi hade gemensam uppvärmning med samling utanför Telekonsult Arena för att sedan springa 5km inne på Värendsvallen. Många fina prestationer från alla deltagare och det var uppskattat att få testa att springa på bana då det inte är något som de flesta gör regelbundet.

Vi hade blivit inbjudna att medverka på ett träningspass med OK Norrvirdarna i Lammhult den 20:e. Vi tog några bilar och körde dit, totalt nio från klubben slöt upp. Vi började med uppvärmning som hette duga och många ansträngda deltagare som verkligen fick kämpa hårt. Efter detta bjöd de på lite intervaller i fin miljö och väl preparerade elljusspår. Sedan blev det liten runda med en kraftig uppförsbacke som man skulle ta sig runt ett antal gånger och det hela blev ganska jobbigt. Efteråt så körde vi lite stretching och tämjövningar som brukligt är. Det gick verkligen inte klaga på träningspasset för det höll mycket hög klass. Som avslutning så körde de igång grillarna och vi kunde äta en bit mat tillsammans och det blev verkligen en trevlig kväll.

Augusti

Den 18:e åkte ett glatt gäng på 12 personer i en minibuss och en personbil upp till Mora för att springa den klassiska sträckan som normalt avgörs på skidor. Det var några som skulle springa hela sträckan, några halva och en kvartett i stafetten. Lördagen kom och vi gjorde oss redo tidigt. De som skulle springa 90km fick gå upp väldigt tidigt som vanligt. Vi fick ganska mycket regn på första halvan men det blev mindre ju närmare målet man kom och på slutet var det bara spridda skurar. Många fina prestationer av alla löpare då förutsättningarna var svåra med mycket tungsprunget underlag. Kvartetten kom in på 20:e plats med tiden 8:00:18, laget bestod av Anders Nilsson, Tommy Göransson, Dag Nilsson, Tomas Anderberg. Snabbast i klubben på 90km blev Axel Boreback på 7:53:11, Johan Hultberg 8:58:14, Johan Runbert 10:18:25, Peter Andersson 10:35:51, Christian Artursson 11:28:55. På 45km sprang Morgan Sporre in på tiden 5:14:08 och Emelie Boreback i hämlarna på tiden 5:15:31. Söndagen ägnades åt att åka hem igen, inga sura miner då inte. Det är en upplevelse att få vara med och göra ett sånt här äventyr och inget man ångrar efteråt även om det var motigt på vissa sträckor.



Den 26:e så anordnade vi Varvetmilen och fick till en fin tävling med många nöjda löpare. Segrade gjorde Marcus Helander på 37:04, han tog ledningen från start och höll det hela vägen in i mål.

Naturens dag den 27:e så samlade vi ihop ett gäng som mötte upp nere i biparadiset. Vi började med att springa en runda och plogga för att senare ge oss ut på stigarna i Bokhultet. Några löpare anslöt för att uppleva bokskogen från sin bästa sida. Vi fick en fin runda med både teknikövningar och snirkliga stigar.

September

Klubbkväll den 7:e med några medlemmar ur klubben som berättade om sina löparäventyr.

Oktober

På kvällen den 19:e hade vi en Klubbkväll med Coopertest och en trevlig fikastund tillsammans.

Växjö Marathon gick av stapeln den 21:e, banan blev utmärkt med skyltar och plastband. Vi kunde starta helt enligt planen och allt flöt på fint. Vi hade många duktiga löpare på banan, bäst var Fred Grönwall som snabbt tog ledningen och gjorde fina varvtider, endast på sista varvet började han krokna lite och fick börja kämpa. Det räckte dock långt och han satte nytt banrekord med tiden 2:26:30.

Höstmötet på Smfif var samma dag som maran men vi fick Arne Lundblad att representera klubben på mötet.

November

Vi körde en träningshelg som började fredagen den 17:e. Först en liten löptur och sedan middag på Vida Arena för alla årets funktionärer. På lördagen var det ett digert schema med både löpning och



yoga samt föreläsning av Jessica Gylfe och en hel massa mat i olika omgångar. På söndagen körde vi ett riktigt lågpas där man kunde hoppa på och av lite där man ville. Efteråt så avslutade vi med en brunch på Skåres och det var bara glada miner när vi lämnade stället efter en givande helg tillsammans.

December

Klubbkväll den 13:e med ett passande Lucia tema, först inomhusträning på Telekonsult Arena. Olika övningar utfördes och efter det bjöds det på fika med Lussebullar.

Den 16:e var det personliga rekordens tävling i Växjö tipshall och Daniel Johansson sprang 61,22km i 6-timmarsklassen.

Utmärkelser

Årets löpare:

En nytändning som löpare med ultradistanser har inte bara inspirerat många klubbmedlemmar att följa efter utan också resulterat i imponerande resultat. Årets löpare har inte bara presterat själv utan också inspirerat andra och lagt hårt arbete i klubben med stort engagemang i tävlingskommittén och på övrig verksamhet. Att dessutom genomföra fyra stycken 100 miles lopp på ett år är imponerande, och placera sig 1:a, 2:a, 3:a och 7:a i dessa lopp totalt, förtjänar att belönas med utmärkelsen Årets Löpare. Joacim Martinsson

Årets medlem:

Som ledare för en grupp nya löpare har årets medlem spridit glädje och inspiration. Flera av deltagarna har därefter tagit steget vidare till olika lopp och medlemskap i klubben. Både kunskap och vilja att dela med sig av det personliga har stimulerat oss andra att pröva nya tekniker och att våga tänja gränserna i nya äventyr. Årets medlem: Linda Hagehed.

Slutord

Klubben har haft regelbundna träningspass på onsdagar, på både våren och hösten har vissa varit i Göteborgsvarvets regi men vår egna inriktning har gått mot allt mer traillopning jämfört med tidigare år. Vi åkte även till Mora och sprang i Vasakvartetten samt hade en antal deltagare på de långa distanserna. Vädret var inget vidare för många som sprang men prestationerna och resan var ändå ett väldigt lyckat arrangemang.

Våra lopp lockade tillräckligt med löpare för att vi skulle få ett bra tillskott i kassan och budgetmålen uppfylldes ungefär enligt planen. Vi kan därmed satsa vidare på trevliga aktiviteter för alla medlemmar under kommande året och även testa nya saker som vi fått på förslag under våra träffar.

Vi i styrelsen har jobbat på med många svåra saker som hur vi når så många medlemmar som möjligt med vår information och hur vi hänger med i digitaliseringen av vår verksamhet och detta är ett arbete som kommer fortlöpa under nästa år med ännu mer intensitet då vi också arbetar med att följa GDPR (ersättaren av PUL) som träder i kraft innan sommaren.

Vi kommer dock att behöva ert stöd kära medlemmar under våra aktiviteter och lopp, extra viktigt blir detta under Växjö Marathon som firar 25 år och som vi vill göra till en riktigt minnesvärd händelse, men om vi alla hjälps åt så kommer vi att lyckas även om utmaningen är stor.

**Roland Gustbée Claes-Peter Davidsson Tommy Göransson
Karolina Lehman Anders Petersson Johan Runbert**