



## Verksamhetsberättelse 2020.

Styrelsen för Team Blekinge Löparförening, avger härmed följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 1/1 – 31/12 2020.

### Styrelsen

Styrelsen har under året bestått av följande personer:

Ordförande: Lotta Kihlbert, kassör: Marie Strandberg, sekreterare: Stig Svensson, övriga ledamöter: Thomas Fortell, Krisanti Johansson, Petter Nordholm och Stefan B Karlsson.

Styrelsen har haft 11 protokollförda styrelsemöten.

### Medlemsantalet

Medlemsantalet den 31/12 2020 var 202 st.

### Ordföranden har ordet

Vilket år vi haft, inget har blivit riktigt som planerat. Coronaviruset blommade ut i Sverige och tvingade, inte bara oss, utan massor av föreningar att ställa om sin verksamhet. Vår stora fördel var att vi bedrev träning utomhus vilket gjorde att vi med väldigt små justeringar kunde fortsätta hålla våra träningar nästan hela året. Det var först på senhösten som vi tvingades ställa in i enlighet med de restriktioner som utgick från Svenska friidrottsförbundet och Folkhälsomyndigheten.

Trots att vi tvingats ställa in och ställa om så har vi försökt hålla kontakten med våra medlemmar via våra sociala kanaler. Ser vi tillbaka så har vi trots allt genomfört Mardrömmen, ett alternativt träningsläger på hemmaplan och många tisdagskvällar tillsammans. Vi har till och med fikar ihop utomhus några tisdagskvällar.

För oss i styrelsen så har det varit väldigt viktigt att på olika sätt försöka behålla den speciella Teamandan och ett fint exempel på detta var när Stockholm Marathon genomfördes på hemmaplan och så många medlemmar slöt upp och sprang tillsammans med Peter Lendrop, som med enorm kämparglöd lyckades genomföra loppet trots ett tufft sjukdomsår bakom sig.

Den digitala aktiviteten har också varit stor och många nya lokala löparrundor har lagts ut på sociala medier. Påhittiga medlemmar kör run streaks, hitta ut, morgonpass, lunchpass, kvällspass och delar gärna med sig av detta för att inspirera. När vi nu går in i 2021 så håller jag tummarna för att vaccinet mot Covid-19 kommer hjälpa oss, så att vi återigen kan träna ihop och hänga i klubblokalen efteråt. De där jobbiga intervallpassen i kylan, regnet och mörkret en tisdagskväll står just nu högst upp på min önskelista.

Väl mött 2021!/Lotta Kihlbert, ordförande

## **Tisdagsträningarna**

Året började som vanligt, med samling varje tisdagskväll, för intervallträning i två grupper, följt av fika och snack i klubblokalen.

I början av mars, så började Coronan sprida sig och vi bestämde att inte servera något kaffe efter träningarna och att samlingen inför passen skulle var utanför entrén.

Vi körde med detta upplägg fram till andra veckan i november. Två träningsgrupper och många på varje träning och glädjande nog, så kom det hela tiden nya medlemmar till träningarna.

I november lämnade Folkhälsomyndigheten nya direktiv, vilket gjorde att vi tvingades ställa in all ledarledd träning i Teamets regi.

## **Tränargruppen**

Tränargruppen är de som tar fram de olika passen som körs på tisdagarna. Man tar hänsyn till vilken säsong det är och planer passen efter detta.

I tränargruppen har följande personer deltagit under året:

Niklas Bohman, Pauline Jeppsson, J-O Nilsson, Lennart Carlsson, Johan Tärnhuvud Estvik, Markus Andréasson, Anna Mattsson, Susanne Nilsson och Petter Nordholm.

## **Långpass**

Under året som gått, så har vi trots allt kunnat genomföra 9 långpass. Ett långpass i månaden har varit målet. Två eller tre medlemmar bjuder in och planerar sina långpass, med olika distanser som märks upp.

I januari och februari, så satte de även ut olika vätskestationer och fixade fika efter passet. Under resten av årets långpass så uteblev denna service och varje deltagare fick ta med sin egen vätska.

Följande långpass har genomförts:

Januari: Klubblokalen-Trossö, (Eva, Tomas och Pernille).

Februari: Kallbadhuset i Karlshamn och runt dess omgivning, (Sofia S och Per).

Klubben hade hyrt plats i Kallbadhuset och många tog chansen att prova på att bada kallbad.

Mars: Klubblokalen-Rödeby-Allatorp, (Pelle och Ulrika)

April: Klubblokalen-Mörtsjön, (Krisanti och Johan).

Maj: Mållsjön, (Stefan U).

Juni: Tjurkö, (Sofia och Jonas).

Juli: Mörtsjön, (Solveig).

September: Karlsnäs, (Stefan U).

Oktober: Holmsjö, (Krister och Thomas).

Utöver dessa planerade långpass, så har en del andra långpass arrangerats och lagts ut till medlemmarna.

Den 11/7 kördes en alternativ kustmara uppe i Rödeby, med Petter som arrangör. 3 olika slingor fanns upplagda, men man kunde vara med på bara en eller två av dem.

Den 15/8 så bjöd Sollan in till en träningsdag uppe i Mörtsjön. Löpning med olika distanser, cykel och simning fanns att välja på, följt av bad och fika.

Bland övriga bjudpass under året, kan dessa nämnas:

- Utforskning av Olofström och Halens naturreservat, med gemensam fika vid badplatsen.
- Rosenholms magiska stigar. Denna fullbokade stigvisning fick vi köra två gånger.
- Strövtågs-löpning i Skärva med historisk guidning.
- Förorts-trail i Lyckeby. Äventyr ut till Knösö udde.
- Underbart spring-mys i Järnavik och dess omgivningar, följt av löpning längs blekingeleden till Brunnsparken.
- Löpäventyr med Thomas i omgivningarna runt Rödeby, med kaffeavslutning.

Utöver detta har vi haft torsdagspass. Bland annat trail-torsdagar med hopp och lek i skogen, med Petter som en utmärkt handledare och senare även torsdagsintervaller. Även dessa passen har varit uppskattade med många deltagare.

### **Träningslägret**

Vårens träningsläger som skulle ägt rum i Isaberg, fick ställas in. I stället så ordnades en träningshelg på hemmaplan. Stavgång i Rödebybacken på fredagen och långpass på lördagen. Detta utgick från Studentviken, där många olika alternativ och distanser fanns att tillgå. Gemensam målgång kl 12:00, där styrelsen hade tänt upp grillen och där man kunde grilla det man hade tagit med sig.

Lägret blev mycket uppskattat och många medlemmar tog chansen att träna och träffas efteråt.

### **Tävlingar**

På grund av Corona, så fick både Kustmaran och Jämjöhalvan ställas in. Det var bara Mardrömmen som klubben kunde arrangera. Tävlingen ägde rum lördagen den 12/9. Max två startgrupper, med max 20 deltagare/grupp och grupperna släpptes iväg med en timmes mellanrum.

Segrare 3 varv herr: Christian Malmström, dam: Jannice Ottosson.

Segrare 2 varv herr: Alfred Bartosch, dam: Alexandra Pryts.

Segrare 1 varv pojkar: Theo Porshult, flickor: Karin Kummel.

### **Klubbmästerskap**

Två KM har ägt rum under året. Den 25/8 var det dags för 7,5 km terräng, på långa spåret i Bastasjö. 24 personer deltog. I damklassen segrade Jannike Ottosson och bland herrarna var Andreas Talberg Pedersen snabbast.

Den 13/10 ägde KM på 5000 m rum på banan i Västra Mark. Bland damerna vann Jannike Ottosson och snabbaste herr blev Marcus Andréasson.

### **Festkommittén**

Kommittén har bestått av Krisanti Johansson, Susanna Engelholm, Niklas Bohman och Magnus Strandberg. Tyvärr så fick årets planerade aktiviteter ställas in och festkommittén blev utan uppdrag.

**Hemsidan/Facebook**

Sofia Swartz och Johanna Sontén sköter hemsidan och lägger upp nyheter på Facebook, om kommande och aktuella aktiviteter. Även Thomas Fortell och Niklas Bohman hjälper till med detta.

**Resultatrapportering**

Solveig Olsson sköter resultatredovisningen på hemsidan och lägger in resultat från alla tävlingar, där medlemmar i Teamet har deltagit.

Avslutningsvis vill styrelsen tacka alla medlemmar, företag, sponsorer och övriga, som under året har hjälpt och stöttat föreningen i sin verksamhet och med förhoppning om ett nytt spännande löparår tillsammans i Team Blekinge!

Lyckeby den 17/1 2021.