



Kommittén för Sprint/Häck 2023

Verksamhetsrapport för 2023

Foto: Deca Text & Bild

Verksamhetsplan 2023

Gregruppskommittén Sprint/Häck

- Kommittén består av: Anders Palmqvist (Sprintränare), Erik Olsson (ÖIS), Estelle Montler (IK Vikingen), Peter Amundin (SAIK) och Carina Björkman (IF Kville), och sammankallande Peter Karlsson (IF Kville).
- Årets budget var satt till ca 50 000 kr och kan användas till och med årsskiftet 23/24. Det finns dessutom en gemensam budget på 50 000 kr som kan användas till aktiviteter som är intressanta över kommitté-gränserna.
- Kommittén har under året arbetat med att implementera och driva beslutade prioriteter och aktiviteter i verksamhetsplanen för 2023.
- Följande sidor redovisar arbetet i grengruppen.



Foto: Deca Text & Bild



Foto: Deca Text & Bild

Större aktiviteter 2023

Redovisning av aktiviteter/projekt som genomfördes:

- **Förbättra tränarutbildning för tränare för 15 år och äldre.** Peter Karlsson och Anders Palmqvist är ansvariga för detta projekt som tagit fram tre nya utbildningsmoduler som hålls under hösten 2023 och våren 2024.

Vi har skapat och genomför utbildningar för styrketräning, häckträning och lång sprint.

Vi ha dessutom kört sprintutbildningen i tre delar igen i år.

Ansvarig: Anders Palmqvist (design + leverans/huvudinstruktör) med Peter Karlsson (design + leverans/stöd styrka och stafett) Estelle Montler (leverans/stöd häck), Erik Olsson (leverans/stöd lång sprint), elitaktiva visar övningar efter behov.

Budget använd: Design av utbildning samt kursmaterial 25.000 kr + UC Väst budget för leverans



Foto: Deca Text & Bild

Större aktiviteter 2023, forts.

- ***Sammanställande i kommittén.*** Administration, planering och rapportering, samt är sammanställande i Grenggrupps-kommittén Sprint Häck.
Ansvarig: Peter Karlsson
Budget använd: 5.000 kr
- ***Event med föreläsning av meriterad tränare.*** Kommittén förbereder att bjuda in till exempel Håkan Anderson enligt liknande koncept som vi gjorde med Kenth Olsson.
Ansvarig: Peter Karlsson
Budget ej använd: 0 kr av 10.000 kr
- ***Uppmuntra bra resultat på sprinttävlingar och att alla häckgrenar körs på en tävling.*** Titta på budget och aktiviteter för att inspirera mindre tävlingsarrangör att vända efter vinden, samt att häckgrenar finns med på grenprogrammet. Kville, SAIK och Ullevi anmält intresse att arrangera. Kan eventuellt samarbeta med Grenggruppskommittén mångkamp där Peter Amundin sitter med.
Ansvarig: Peter Karlsson och Anders Palmqvist
Budget använd: 10.000 kr av 15.000 kr (SAIK och IF Kville)

Budget använt totalt: 40.000 kr.



Foto: Deca Text & Bild

Prioriteter 2023

Följande prioriteter kommer att drivas/bevakas av Grengroups-kommittén Sprint/Häck under året:

- ***Fasta och portabla teststationer sätts upp för enklare användning av befintlig utrustning.*** Gustaf tittar på detta tillsammans med medlemmarna i kommittén och andra grengrupper och presenterar en plan för implementering och beslut om prioriteter. **KLART**
- ***Kapa bakre kastväggen*** för bättre sikt vid träning och tävling. Bakre träskyddet skymmer sikten vid träning och tävling i hallen. Dessutom extremt tunga delar för vaktmästarna att montera upp/ned/flytta, som det är designat idag, medför stor risk för arbetsskador. Vi vill kapa ned bakre delen till samma höjd som övriga sargen på sidorna. **EJ KLART**
- ***Möblera om gymmets olika delar.*** Stötta Gustaf i arbetet med att möblera om och skapa nya praktiska gym-ytor i FIH. **KLART**
- ***Sprintmaskin från Varberg*** till FIH. Vi har blivit erbjudna en PowerSprint-maskin från Varberg. **KLART**
- ***Startblock inventeras och uppgraderas.*** Inventera och göra förslag på inköp/omfördelning av startblocken i FIH. Optimera användningen av befintliga och nya startblock i FIH. **KLART**

Prioriteter 2023

forts.

- **In och utcheckning av gemensam utrustning.** Befintlig process för att boka, hämta ut och lämna tillbaka utrustning - såsom starterutrustning, eltidtagning och kanske senare även vissa av de portabla teststationerna GFIF installerar – behöver börja fungera. **KLART**
- **Ingen lagring av material och redskap vid långbanan, 120m i FIH.** Vi behöver säkerställa att ingenting ställs på 120m banan i Friidrottens Hus då detta gör träning omöjlig/en säkerhetsrisk för alla som springer där. Det är trångt och begränsande nog med att kastburarna tar upp banor när de är nedfirade, samt att vi gått med på att långtidslagra banor och läktare t o m max halva bana 6 i löpargången. **EJ KLART**
- **Stafett DM för ungdomar.** Kommittén se om stafett DM för ungdomar kan läggas på tävlingen som t ex Lerum anordnar, eller liknande tävling, och som har stafett på programmet. Seriematcher kan vara andra möjliga tillfällen. **KLART**
- **Hur hallen används för ungdomar/barn diskuteras och förbättras.** Sedan gamla hallen brann ned har det varit nödvändigt att hitta en kortsiktig lösning för barn och unga. Dock har denna kortsiktiga lösning, att de tränar i FIH blivit permanent. Vi behöver se över medellånga och långsiktiga (ny hall) lösningar som finns, och besluta hur vi kan förbättra dagens situation med att barn och ungdomar (upp till 12 år) helt tar över FIH under vissa tider i veckan, och samtidigt verka för en bättre hallsituation i Göteborg. **KLART**





Foto: Deca Text & Bild

Vill du bidra till kommittén för Sprint/Häck? - **Hör av dig till oss!**

- Alla punkter i verksamhetsplanen implementeras med hjälp av engagerade individer och vi stämmer av regelbundet med möten så att allt går enligt plan. Medlemmarna i grengruppskommittén är ansvariga för all implementering.
- Föreningar som hjälper till att implementera uppskattas och det finns ibland en budget att tillgå
- Har du förslag på utbildningar eller aktiviteter du skulle vilja att vi hjälper till att anordna eller fokusera på - hör av dig till oss!
- **Du som brinner för sprint och vill arbeta systematiskt med att utbilda och utveckla tränare och aktiva i regionen kan anmäla ditt intresse till sammankallande Peter Karlsson:**
klubbchef@ifkville.se