



Kommittén för Sprint/Häck 2024

Verksamhetsplan för 2024

Foto: Deca Text & Bild

Verksamhetsplan 2024

Förutsättningar 2024:

- Kommittén består av: Anders Palmqvist (Sprinttränare), Erik Olsson (ÖIS), Peter Karlsson (IF Kville), Peter Amundin (SAIK) och Fredrik Rogö (IFK) sammankallande Estelle Montler (IK Vikingen).
- Gustaf har informerat att årets budget är satt till 40 000 kr och kan användas till och med årsskiftet 24/25.
- Kommittén har bearbetat och beslutat förslag på prioriteter och aktiviteter att ingå i budget och verksamhetsplanen för 2024.



Foto: Deca Text & Bild

Större aktiviteter 2024

Följande förslag på aktiviteter kommer genomföras:

- **Samordnade testdagar med testutrustningen för tränare/aktiva 15 år och äldre.** Trots utbildningstillfälle för tränare upplevs testutrustningen svår att behärska samt analysera resultat. Förslag är att i stället samordna testdag(ar) som kan köras två gånger om året med en erfaren testledare. Tester föreslås tas fram för:

Alla sprinters (eget tillfälle för häck): DynaSpeed, Encoder, LaserGrid

Lång sprint: Laktat, Vo2Max och snabbuthållighet

Ansvarig: Peter Karlsson och Peter Amundin

Budget: 15.000 kr (2.500 kr per station och dag)

- **Sammankallande i kommittén.** Administration, planering och rapportering, samt är sammankallande i Grenggrupps-kommittén Sprint Häck.

Ansvarig: Estelle Montler

Budget: 5.000 kr



Större aktiviteter 2024, forts.

- **Gemensam ungdomsträning i häcklöpning.** Gemensamt häckevent över klubbgränser 1-2 tillfällen under träningsperioderna vår och höst. Inspirera, utveckla och behålla våra häcklöpande ungdomar och tränare i distriktet. Fredrik och Lisa Rogö har kört ett likande koncept inom grengrupp mångkamp.

Ansvarig: Fredrik och Lisa Rogö

Budget: 5.000 kr

- **Uppmuntra bra resultat på sprinttävlingar och att alla häckgrenar körs på en tävling.**

Inspirera mindre tävlingsarrangör utomhus att vända efter vinden upp till 200m, samt att alla sprintgrenar upp till och med 400 m häck för seniorer skall finnas med på grenprogrammet. Kan eventuellt samarbeta med Grengruppskommittén mångkamp där Peter Amundin sitter med.

Ansvarig: Estelle Montler

Budget: $3 \times 5.000 = 15.000$ kr till förening som arrangerar

Budget totalt: 40 000 kr.



Foto: Deca Text & Bild

Prioriteter 2024

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 tar fram en plan för prioriteter och implementering.
- **Få igång GFIFs egna dator vid testutrustningen.** Idag är det framförallt Gustafs egna dator som används vid tester. För bättre tillgänglighet så bör GFIFs egna dator fungera och användas.
- **Event med föreläsning av meriterad tränare/forskare.** Stötta Gustaf med att förbereda, bjuda in och leverera (utskrivet föreläsningmaterial), högklassig studieresa eller föreläsning, gärna i Göteborg med hans gemensamma budget.



Foto: Deca Text & Bild

Prioriteter 2024 forts.

- **Lättare träningshäckar.** Inventera och göra förslag på inköp av lättare träningshäckar i FIH. Idag finns enbart tyngre "tävlingsvariant" häckar och de häckar som är av en lättare modell är antingen trasiga eller väldigt låga.
- **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 arbetar med - behöver börja fungera så att till exempel felaktig eller borttappad utrustning kan hanteras korrekt. Annars kommer utrustningen sakta försvinna eller degenerera och nästa som hämtar ut utrustning drabbas med ingen tid kvar att fixa denna.
- **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.



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 Estelle Montler: estelle.montler@ullevi-vikingen.se**

