

Three female athletes are standing on a podium, smiling and celebrating. They are wearing yellow and blue athletic uniforms. The athlete on the left has bib number 4, the one in the middle has bib number 6, and the one on the right has bib number 5. They are holding a large Swedish flag (blue and yellow) behind them. The athlete on the right is also holding a bouquet of flowers and a water bottle. The background shows a stadium with spectators.

# Grengrupp Sprint/Häck

Verksamhetsplan för 2025

# Verksamhetsplan 2025

## Förutsättningar 2025:

- Grengruppen består av: Anders Palmqvist (Sprintränare), Erik Olsson (ÖIS), Peter Amundin (SAIK), Jonas Hilmersson (Sprintränare) och Fredrik Rogö (IFK)
- Gustaf har informerat att årets budget är satt till 50 000 kr och kan användas till och med årsskiftet 25/26.



Foto: Deca Text & Bild

# Statistik 2024

## Grengrupp Sprint/Häckstatistik 2024:

- 24 aktiva i GFIF's Elitstödsgrupp
- 12 aktiva som representerat landslaget
- 4 aktiva med WA performance-score över 1100p
- 5 aktiva på Elitstödet's A-nivå
- Snittscoren för elitstödsaktiva var 1043p
- SM-Poäng - 19,4%
- SM-medaljer - 14,8%



Foto: Deca Text & Bild

# Projekt 2025

## ➤ **Häcklöpning i programmet**

Grengruppens stöttar lokala arrangörer med att arrangera häcklöpning på befintliga tävlingar. Grengruppen bistår arrangören med planering och funktionärsarbete. Varje arrangör stöts med 5000k för att kunna utöka sitt grenprogram.

## ➤ **Windsprint**

Grengruppen vill arbeta för att skapa optimala tävlingsförutsättningar för våra sprinters på alla lokala tävlingar. Sprintloppen bör planeras så att vindar och tider är optimala för bra prestationer. En dialog med FGP-gruppen vill etableras för att få optimala förutsättningar även där.

## ➤ **Tränarutbildningar**

Grengruppen kommer fortsätta sin serie med tränarutbildningar som genomförts i samarbete med FU Väst. Utbildningarna kommer specificeras runt

- *Sprint*
- *Häck*
- *Styrketräning*



# Projekt 2025

## ➤ **Tränarutbildningar**

Grengruppen kommer fortsätta sin serie med tränarutbildningar som genomförts i samarbete med FU Väst. Utbildningarna kommer specificeras runt

- Sprint
- Häck
- Styrketräning

## ➤ **Samsynkning av träningspass**

Inför tävlingsäsong kommer grengruppen ordna samsynkade pass för elitaktiva från olika träningsgrupper för att erbjuda optimal sparring.

## ➤ **Genemsan tävlingsresa**

Grengruppen vill arrangera en gemensam tävlingsresa under sommaren för att stimulera och motivera våra elitaktiva.



# Att verka för...

## ➤ **Nytt mätsystem för sprint**

*Grengruppen vill att ett nytt system med fotoceller köps in. Fotocellerna bör vara fast monterade på stativ som enkelt kan plockas fram för träning.*

## ➤ **Verka för att GFIF arrangeras en årlig rankingtävling under inomhussäsongen.**

*Under 2025 års inomhussäsong fanns ingen tävling i landet med D-rank eller högre. Grengruppen vill att en tävling med rank C implementeras i GFIF's verksamhetsplan och är årligen återkommande. Att ha tävlingar med rankingpoäng är en förutsättning för att kunna kvalificera sig till diverse mästerskap under rådande kvalificeringssystem.*

## ➤ **Höja träningstemperaturen i FIH**

*Temperaturen är för låg för att kunna bedriva högintensiv träning med minimal skaderisk. Grengruppen vill verka för att temperaturen höjs till minimum 20 grader.*



## 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 grengruppsansvarig Gustaf Hultgren.**  
[gustaf.hultgren@goteborgfriidrott.se](mailto:gustaf.hultgren@goteborgfriidrott.se)

