



HAMMARBY FRIIDROTT

Verksamhetsplan 2022

Innehållsförteckning

Styrelsen har ordet	3
Föreningens styrdokument	4
Organisation	5-6
Kansliet	8
Träningsverksamheten	9-10
Tävlingar, arrangemang och utbildningar	11-12
Friidrottsskolan	14
Midnattsloppet	16
Ekonomi	17



Tillsammans mot 2022!

En förening är ingenting utan sina medlemmar och vilka medlemmar vi har i Hammarby Friidrott! Detta har sannerligen testats under den långa period av pandemi som drabbat oss alla. Så imponerande hur aktiva, tränare, anställda och andra engagerade i föreningen visat bevis på detta genom all kreativitet och lösningsfokus som vi besitter.

Hammarby Friidrott mår på många vis bra, trots pandemin, där vi till exempel aldrig haft så många som vill börja friidrotta hos oss, vi har också genomfört ett lyckat år rent resultatmässigt; Friidrottsskolan har högt deltagarantal och har återigen fått väldigt positiva utvärderingar.

Vi i styrelsen har gått in för att fortsätta det arbete som föregående styrelse påbörjat med att skapa en ekonomi i balans och ordning och reda i allt från styrdokument till tydlighet och transparens i beslutsprocesser. Vi har inlett arbetet med att konkretisera vilka vi är till för och var vi vill vara som förening inom några år. Detta kommer påverka hur vi fördelar våra resurser som ekonomi, kompetens och tid. Vi ser också ett behov av att skapa större engagemang bland våra medlemmar, till exempel vad gäller vår starkaste ekonomiska tillgång, Midnattsloppet. Det är viktigt att vi alla förstår hur mycket Midnattsloppet betyder för oss som förening och vilka möjligheter det ger oss att bedriva vår verksamhet i den omfattning vi gör.

I det läge vi befinner oss i med möjligheten att växa på grund av att så många vill börja friidrotta hos oss, behöver vi väga tillväxt med hur vi ska säkerställa att våra aktiva möts av en hög kvalitet gällande träningsmöjligheter, anläggningar, med mera. Så vi funderar här på om vi vill växa mer och i så fall varför och hur? Vi har fortsatt en ansträngd ekonomi och vi behöver även nästa år förhålla oss till det, samtidigt ser vi att vi vill göra vad vi kan för att på ett genomtänkt vis satsa oss ur pandemin med stöd av att vi fortsatt gör välgrundade ekonomiska prioriteringar samt skapar en effektiv organisation.

I skrivande stund vet vi inte hur mycket pandemin kommer påverka oss och samhället under 2022, detta behöver vi givetvis ha en beredskap inför. Vi i styrelsen har arbetat hårt internt med grundläggande föreningsstruktur och vi har inte syns till bland våra medlemmar i den omfattning vi önskar, omständigheterna har begränsat vår utåtriktade verksamhet. Nästa år ser vi fram emot att förhoppningsvis träffa er alla mycket mer, på Enskede IP, följa med på tävlingar och ses på klubbträffar. Vilket spännande år som väntar för vår förening!

Styrelsen i Hammarby friidrott,

Ordförande Ulrika Lingslunde, ledamöterna Pär Hellstadius, Jan Magnusson, Lars Thörn, Mats Ahlberg, Anneli Aaltonen Krantz, Linnea Alstermark och suppleanterna Mats Fältström och Tilda Kapell

Våra styrdokument är grunden i en föreningsdemokrati

Vi är öppna för friidrottsintresserade

Hammarby Friidrott bedriver en öppen, ideell och bred friidrottsverksamhet för aktiva, tränare och andra friidrottsintresserade från sju års ålder. Vår avsikt är att ge en god idrottslig fostran med sikte på bästa möjliga resultat för individen och att förstärka möjligheterna till god social kontakt och en meningsfull fritidssysselsättning.

Styrdokument

Vår verksamhet bedrivs med stöd i antagna styrdokument som föreningens stadgar och policys, samt Hammarby IF:s stadgar och Svenska Friidrottsförbundets regelverk.

Dessa återfinns på hemsidan och på kansliet. Styrdokumentet fungerar som en praktisk informationsbank för för medlemmarna, med anvisningar om allt från värdegrund, tävlingskläder och resor, till avgifter, uppförandekod och hantering av personuppgifter.

”Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.”

- Riksidrottsförbundet RF stadgar, första paragrafen

Alla medlemmars lika värde och barnkonventionen

Av våra styrdokument framgår att alla medlemmar har lika värde, och skall behandlas likvärdigt. Vi följer FN:s barnkonvention och fäster särskild vikt vid barns rättigheter så som att känna sig delaktiga, behandlas individuellt och med respekt, samt att inte bli utsatta för diskriminering, våld eller trakasserier.

Välkommen till vår klubb!

En del av storklubben Hammarby IF

Hammarby Friidrott är en av ett 20-tal medlemsföreningar i alliansföreningen Hammarby IF. I alliansföreningen ingår också medlemsföreningar för fotboll, handboll, gymnastik, rodd m.fl. Hammarby Friidrott är också medlem i Svenska Friidrottsförbundet och därmed också medlem i distriktsförbundet Gotlands och Stockholms Friidrottsförbund.

En klubb för aktiva friidrottare från barn till veteran

I Hammarby Friidrott finns aktiva friidrottare i alla åldrar - från barn till veteraner. I föreningen finns möjlighet att träna och tävla i friidrottens olika grenar oavsett resultatnivå. Inom klubben finns både nybörjare och internationell elit. Hammarby Friidrott har ett stort antal tränare och ledare. De aktiva är indelade i träningsgrupper och varje träningsgrupp har knutit till sig en eller flera ledare och tränare.

Bygger på ideella krafter och ett aktivt kansli

Hammarby Friidrott är en ideell förening som till stor del bygger verksamheten på ideella krafter. Många föräldrar och tidigare aktiva friidrottare gör stora och små insatser som sammantaget ger skaparkraft åt föreningen. Utöver de ideella krafterna finns en ryggrad i form av ett bemannat kansli som håller den dagliga driften i gång. Kansliet är bemannat med anställd personal och är i stort sett öppet året om.

Våra största arrangemang

Hammarby Friidrott står under sommarlovstid som arrangör för Friidrottsskolan där över tusen barn deltar. Hammarbyspelen är föreningens största friidrottstävling inomhus. Midnattsloppet är det i särklass största arrangemanget där ett stort antal ledare, tränare och aktiva är funktionärer.

Medlemmarnas årsmöte och klubbens styrelse

En gång per år (i mars) väljer årsmötet (medlemmarna) ledamöter till Hammarby Friidrotts styrelse. Styrelsen har mandat att tillsätta kommittéer (tävlingskommitté, nomineringskommitté, aktivas råd, etc). Styrelsen tar övergripande beslut kring föreningens styrning och verksamhet.

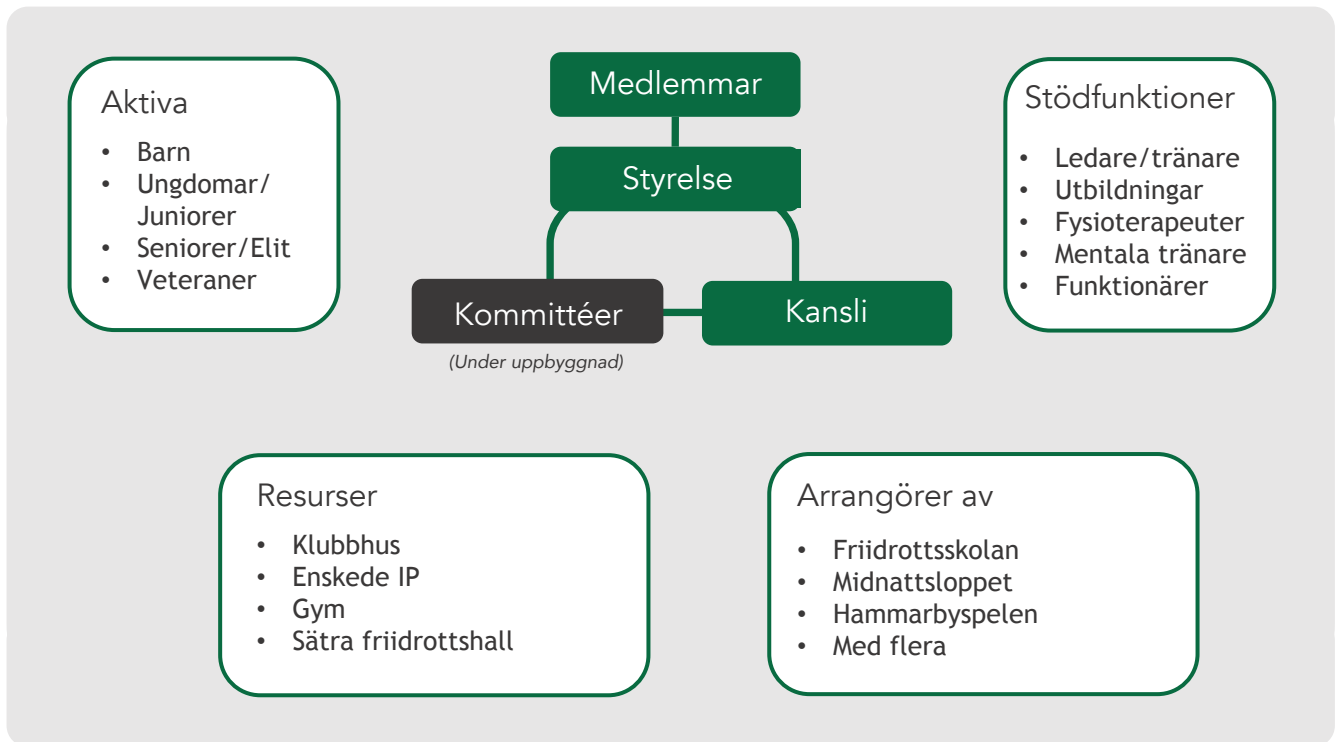
Midnattsloppet är en stor möjliggörare och finansiell motor

Den starkaste motorn för att finansiera Hammarby Friidrotts kärnverksamhet - att friidrotta - är Midnattsloppet AB. Det överskott som genereras från Midnattsloppet AB:s evenemang är en förutsättning för att hålla god klass på verksamheten. Hammarby Friidrott får utöver detta ekonomiskt stöd från Riksidrottsförbundet i form av så kallat LOK-stöd och från Stockholms stad i form av kommunalt medlemsaktivitetsbidrag.

Hammarby Friidrott – en del av Stockholms stad

En viktig samarbetspartner till Hammarby Friidrott är Stockholms stads idrottsförvaltning. Idrottsförvaltningen svarar för att vi har ett fungerande Enskede IP, men även övriga lokaler och anläggningar som vi nyttjar för vår verksamhet.

Så här är vi organiserade:



Hammarby friidrott...

- **Äger:** Midnattsloppet Nordic AB
- **Är medlemmar i:** Gotlands och Stockholms Friidrottsförbund, Svenska Friidrottsförbundet, Stadionklubbarna, Elitklubbarna, Bingoalliansen samt Hammarby IF Alliansföreningen.
- **Samarbetar med:** Idrottsförvaltningen Stockholms stad, RF-SISU Stockholm Idrottsutbildarna, Riksidrottsförbundet RF.

"Vinn över dig själv – varje dag"

Vision, verksamhetsplanen 2021



STARKA
TILLSAMMANS

Ryggraden i vår verksamhet

Det här är kansliet

Kansliet är beläget i anslutning till vår hemmaarena Enskede IP. Här arbetar kanslipersonal som hanterar allt ifrån medlemservice till ekonomifrågor. Våra medlemmar är välkomna att få stöd av kansliet och kunna nyttja lokalerna vid behov, det kan till exempel vara för att ha tränarmöten eller liknande.

Klubbhuset

Klubbhuset är en plats där man kan träffa andra medlemmar och ladda om batterierna inför träning och tävling. Vi vill att alla våra medlemmar känner sig välkomna hit. Här kan aktiva till exempel äta mellanmål eller plugga om de inte hinner hem mellan skola och träning. Vi vill ge ännu bättre information om att de möjligheterna finns.

Det här är kansliets huvudsakliga uppgifter

- Tillhandahålla medlemservice och registrering
- Boka lokaler
- Arrangera Friidrottsskolan
- Arrangera och administrerar tävlingar
- Sköta om klubbhuset, gymmet och idrottsplats Enskede IP
- Ansvara över SM-tävlingar
- Ansvara över utbildningar
- Uppdatering av klubbens sociala medier
- Söka bidrag och stöd
- Ekonomi och övrig administration

Övergripande mål 2022

En ännu bättre verksamhet med stabil ekonomi där vi utnyttjar våra resurser väl och kan erbjuda friidrottsträning och möta upp efterfrågan från de som vill friidrotta i vår klubb.

Delmål som tar oss dit

- ☐ Tillhandahålla en välkomnande atmosfär för våra medlemmar i klubbhuset.
- ☐ Sälja alla "Bajenboxar".
- ☐ Ökat fokus på klubbens egna tävlingsarrangemang.
- ☐ Engagera fler medlemmar som ledare, funktionärer, i kommittéer, klubbträffar, konferenser med mera.
- ☐ SM-tävlingar med god klubbkänsla.
- ☐ Ge tydlig och effektiv information till våra medlemmar och samarbetspartners till exempel genom ett månatligt nyhetsbrev från kansliet.

Starka tillsammans!

Träningsgrupperna

- Lekstadiet: 7-11 år - 19 grupper
- Yngre Ungdom: 12-14 år - 5 team
- Yngre Ungdom: 12-14 år - 2 "Prova-på-grupper"
- Äldre Ungdom: 14-18 år - 4 team
- Junior: 18-22 år, 2 team
- Senior: 2 team

Våra grengrupper

- Vilka grenar har vi: alla
- Grenspecifika grupper:
 - Yngre Löpgruppen
 - Äldre Löpgruppen
 - Team Kast
 - Team Stav
 - Team Hopp

Vilka möjligheter ser vi för träningsverksamheten framåt?

- ☐ **Rekrytera fler ledare.** Vi behöver rekrytera fler ledare för att kunna starta ytterligare "Prova-på-grupper" men också för att stärka upp befintliga grupper.
- ☐ **Skapa en stabil struktur för elitverksamheten.** Vi behöver en långsiktigt hållbar struktur för ledare och aktiva inom elitverksamheten. Vi ser över klubbens elitstöd och arbetar aktivt för att Hammarby ska vara en klubb att ständigt utvecklas i.
- ☐ **Öppna upp för större barngrupper?** Vi behöver analysera grupperna - hur många som kommer på varje träning och sedan utvärdera om man kan fylla på med några fler barn per grupp.
- ☐ **Träning för personer med funktionsnedsättning.** Under 2022 undersöker vi hur man gör i andra klubbar och därefter ser vi över möjligheten att erbjuda gruppen en träningsvecka under Friidrottsskolan eller en prova-på-dag.
- ☐ **Veterangrupper.** Det finns en efterfrågan och underlag för detta, men vi behöver rekrytera ledare. Arbetet är påbörjat och fortgår under 2022.
- ☐ **Löpträning för vuxna.** Det finns en efterfrågan på löparträning för vuxna, detta skulle innebära goda intäkter till klubben och ökad löparglädje.
- ☐ **Barngrupper för 6-åringar?** Ett förslag som inkommit från flera håll är att erbjuda träning från 6 års ålder (idag gör vi det från 7 år). Det kan vara lämpligt eftersom vi har sommarens Friidrottsskola från 6 år. Möjligheten bör undersökas och utvärderas vidare innan beslut fattas.

Så här är träningsgrupperna strukturerade

Hammarby Friidrott har som mål att fler aktiva går från elitstadiet till internationell elit.

Internationell elit

5 aktiva

Beskrivning:

Kräver ett team med relevanta kompetenser /tränare, dietist, fystränare, mental coach mm.)

Fokus
Optimal
prestation

Elitstadiet (18 år och äldre)

60 aktiva

Beskrivning:

Inriktning på att uppnå optimal prestation inom vald gren.

Fokus
Prestation i
enstaka grenar

Uppbyggnadsstadiet (14-17 år)

100 aktiva

Beskrivning:

Specialgrupper med åldersspann. Varje aktiv ska ha en ansvarig tränare med ett totalansvar.

Fokus
Fysisk träning,
förfina tekniken

Grundstadiet (10-14 år)

200 aktiva

Beskrivning:

Grengrupper och åldersteam för att säkerställa teknik. Introducera träning med kompetent tränare.

Fokus
Teknisk
skicklighet
före resultat

Lekstadiet (6-10 år)

500 aktiva

Beskrivning:

Lekfull inspirerande friidrottsträning med inslag av lek, spel och gymnastik.

Fokus
Lek och
inspiration

Utbildning leder till utveckling hos våra medlemmar

Hammarby Friidrott erbjuder många olika typer av utbildningar. Vi har en mängd interna utbildningar som leds av tränare eller aktiva. Vi har ett gott samarbete med SISU (idrottsrörelsens studieförbund) som hjälper oss med resurser/utbildare.

Det finns också mer formella utbildningar i distriktets regi och inom Svenska Friidrottsförbundet (SFIF). Vi har som mål att alla ska kunna erbjudas någon form av utbildning varje år och att skapa en utbildningstrappa/träd för att säkerställa en hög kompetens i föreningen.

Övergripande mål 2022

Alla aktiva och tränare ska erbjudas minst ett utbildningstillfälle

Delmål som tar oss dit

- ☐ Skapa ett utbildningsträd för våra aktiva med utbildningar riktade till en specifik ålder (t.ex. kost, mental styrka, träningslära, träningsdagbok).
- ☐ Dokumentera vilka som har genomfört utbildningar i vårt administrativa program SportAdmin.
- ☐ Genomföra grenspecifika utbildningar för de yngre grupperna på deras ordinarie träning.



Våra egna arrangemang och tävlingsverksamhet

Egna arrangemang

Hammarby Friidrott genomför varje år ett antal arrangemang där vi förväntar oss att aktiva, föräldrar och utbildade funktionärer bidrar till bra tävlingar, både för aktiva och publik.

Hammarbyspelen inomhus är vårt största arrangemang men vi har ett ansvar som medlemmar i Gotlands och Stockholms Friidrottsförbund att se till att distriktstävlingar genomförs. Vi är även medlem i Stadionklubbarna och hjälper därmed till på Bauhausgalan. Som medlemmar i Svenska Friidrottsförbundet (SFIF) så hjälper vi till med Finnkampen på uppdrag av Stadionklubbarna,.

Vi har som mål att genomföra nationella mästerskap med jämna mellanrum på Enskede IP för att se till att vår arena, våra arrangemang och våra funktionärer håller god klass.

Övergripande mål och delmål som tar oss dit:

Skapa en arrangemangsorganisation som har kompetens för att arrangera nationella mästerskap.

- ☐ Utbilda minst en förbundsdomare varje år.
- ☐ Genomföra en distriktsdomarutbildning vartannat år med 15-20 deltagare.
- ☐ Se till att vi har utbildade starters och eltidtagare samt administrativt kunniga personer i tävlingssekretariatet.

Tävlingsverksamhet

Hammarby Friidrott har som tradition satsat mycket på lagtävlingar där vi skördat stora framgångar genom åren - som till exempel klubbmatcher, stafetter och mästerskapstävlingar för klubblag.

Det finns en mängd individuella tävlingar både lokalt, regionalt eller nationellt. För de yngre är det lokala tävlingar som gäller, men med ökad ålder så tävlar man även regionalt eller nationellt.

Klubben har som mål att vara väl representerade på mästerskapstävlingar som Distrikts- eller Svenska Mästerskap. Några kommer även representera Sverige i landslaget eller delta på internationella tävlingar som EM, VM eller OS.

Övergripande mål och delmål som tar oss dit:

Skapa en miljö som möjliggör att satsa på internationell nivå både för tränare och aktiva.

- ☐ Vara bland de sex främsta föreningarna i lagtävlingen Kraftmätningen för ungdomar 14-15 år.
- ☐ Vara bland de tre främsta föreningarna på Lag-USM 15-17 år.
- ☐ Deltagande klubblag i högsta serien (Svenska Cupen) för både damer och herrar.

“En toppenvecka för våra barn!”

Feedback från utvärderingsenkäten 2021

En möjlighet för unga att testa på friidrott under sommarlovet

Vad är Friidrottsskolan?

Hammarby Friidrott har haft Friidrottsskola sedan 1995, då vi hade en vecka i slutet av sommaren med knappt 30 barn, sedan hade vi 1-2 veckor i slutet av sommaren fram till 2003 då vi erbjöd friidrottsskola både i början och slutet av sommaren 3-4 veckor totalt. Från 2010 har vi erbjudit 5 veckor, 3 i början och 2 i slutet av sommaren samt 1 Hammarbyvecka för de som redan tränar i Hammarby Friidrott. Vårt rekordår hittills var 2014 med 1391 barn under 6 veckor. Coronasommaren 2020 hade vi 1101 barn, år 2021 erbjöds 1147 barn att testa på friidrott under 7 veckor.

Snabba fakta

- **Plats:** Enskede IP och Västberga IP
- **Ledare:** ungdomar från verksamheten födda 2007 och äldre
- **Deltagare:** barn födda 2008 - 2016
- **Aktiviteter:** deltagarna provar på friidrottens grenar, träffar nya kompisar, får se ledarna visa upp sin gren

Vad ska vi göra under 2022?

- ☐ Färre veckor med totalt fler ledare och barn, förutsatt att det förekommer restriktioner.
- ☐ Samarbeta med Vittraskolorna, bostadsbolag och stadsdelsförvaltning.
- ☐ Arbeta vidare med sponsring.

Övergripande mål 2022

Genomföra
ännu en lyckad
friidrottsskola
sommaren 2022

Delmål som tar oss dit

- ☐ Ta de delar som fungerade väl under coronasomrarna och kombinera med de delar som var bra under en restriktionsfri friidrottsskola.
- ☐ Undersöka möjligheten att erbjuda en vecka "Glada Friidrottsskolan" för barn med funktionsnedsättning.
- ☐ Se över möjligheten att rekrytera en platschef för den dagliga driften.



"Vi hoppas att festen kommer tillbaka till 2022!"

- Jan Magnusson, Styrelseordförande i Midnattsloppet Nordic AB

Förmodligen världens roligaste och häftigaste lopp

Vad är Midnattsloppet?

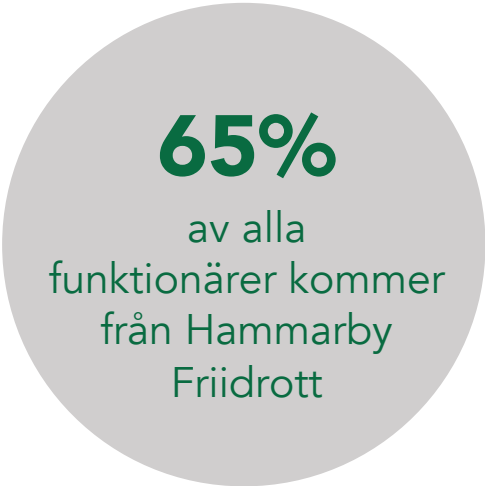
Midnattsloppet är ett arrangemang som vi är stolta över. Midnattsloppet är ett av Europas största motionslopp. Loppet som går på Södermalm i Stockholm är 10- eller 5 km och ramar in av samba, fest och glädje. 2021 firades 40-årsjubileum och 2022 planerar vi att arrangera Midnattslopp i Stockholm, Helsingfors och Malmö. Och vet du vad? Det är lika roligt att vara funktionär, som att springa!

Planerade arrangemang 2022

- 13 Augusti: Midnattsloppet Stockholm
- 27 Augusti: Midnattsloppet Helsingfors
- 3 September: Midnattsloppet Malmö

Mål för 2022

- ☐ Vara en ekonomisk motor för Hammarby IF Friidrott.
- ☐ 40 000 deltagare totalt i alla städer.
- ☐ Ökat antal funktionärer från Hammarby IF Friidrott (från ca 600 till ca 850 personer).



65%
av alla
funktionärer kommer
från Hammarby
Friidrott

Fokusområden 2022

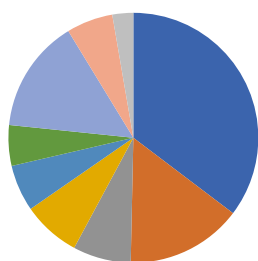
- ☐ **Deltagare.** Kom tillbaka till festen på Södermalm, i Helsingfors och Malmö.
- ☐ **Huvudfunktionärer.** Två år av inställda evenemang. Behöver vi rekrytera och utbilda nya huvudfunktionärer? Om du är intresserad anmäl dig till henrik@midnattsloppet.com
- ☐ **Framtiden.** Midnattsloppet Nordic 2023 och framåt.

Vår ekonomi

Här redovisar vi den ungefärliga fördelningen av kostnader och intäkter som vi har räknat med under 2022, vi har jämfört detta med ett normalår när Midnattsloppet är tillbaka och kan generera ett överskott som Hammarby Friidrott kan ta del av.

En konsekvens av coronapandemin har varit drastiskt minskade intäkter från Midnattsloppet. Vi har därför blivit tvungna att se över vår ekonomi och skapa en mer kostnadseffektiv verksamhet. Under 2022 räknar vi med ungefär hälften så stora intäkter som under ett normalår. Vi har tvingats att bli ännu smartare och ekonomiskt effektiva vilket vi kommer att ha stor nytta av i framtiden under mer normala ekonomiska förhållanden. På så sätt kan vi bedriva en bred verksamhet som också ger möjlighet för stöd till elitverksamhet.

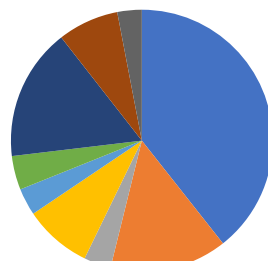
Kostnadsfördelning
normalår



- Löner kansli, lokaler
- Elitstöd
- Idrottsmateriel, Utbildning

- Friidrottsskolan, egna arrangemang
- Div. avgifter och försäkringar

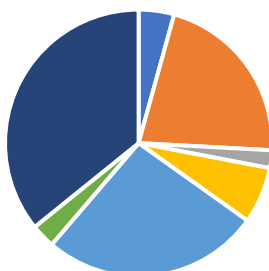
Kostnadsfördelning
2022



- Tränare
- SM
- Startavgifter
- Gruppmedel

2022 räknar vi med intäkter från Midnattsloppet, men inte i samma storlek som tidigare år.

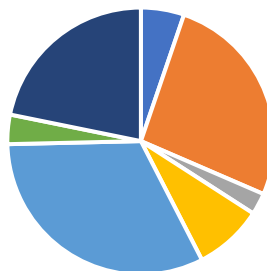
Intäktsfördelning
normalår



- Friidrottsskolan, Arrangemang
- Midnattsloppet

- Medlemsavgifter
- Övrigt

Intäktsfördelning
2022



- Aktivitetsavgifter
- Aktivitetsbidrag

- Lokaler



Starka tillsammans mot 2022!

Foto: Kim Hedbom