

VÄSTERÅS LÖPARKLUBB

Verksamhetsberättelse 2020 för Västerås Löparklubb

Fakta om året som gått

Medlemsavgiften var 350: -/person eller 700: - för familj och vid årsskiftet hade vi 114 medlemmar.

Styrelsen bestod av fem ordinarie ledamöter

Lennart Wirsäll, Ordförande

Bo Johansson, Kassör

Pär Muhr, Sekreterare

Mikael Jonsson, Ledamot

Kerstin Rosenqvist, Ledamot

och två suppleanter

Simon Sköld

Helena Nordh

Styrelsen har haft 5 ordinarie styrelsemöten sedan årsmötet.

Information från styrelsen har spridits till medlemmarna via vår Facebooksida Västerås Löparklubb och på vår hemsida www.vasterasloparklubb.se. På vår diskussionsgrupp på Facebook har medlemmar diskuterat och delat information med varandra.

Verksamhet 2020

Träningsupplägg

Vi har träningar tisdagar, torsdagar och lördagar. Med ett intervallpass på tisdagar, ett distanspass på torsdagar och ett långpass på lördagar.

Långpasset har vart uppdelat i två grupper med en 5-minutersgrupp och en 6-minutersgrupp.

Tiderna är 19:00 på tisdagar, 18:30 på torsdagar och 9:00 på lördagar och vi har utgått från stugan i Rocklundaskogen som vi hyr in oss i av VIK skidor.

Det var ett uppehåll i träningarna under hösten när Coronarestriktionerna rekommenderade det.

Det finns mängder av bilder och filmer från träningarna på diskussionssidan upplagda av våra tränare Magnus Bergström och Jesper Åström men även av andra.

Utvecklingsgruppen

I friidrottshallen leder Daniel Allard en träningsgrupp som satsar lite hårdare. I den så tränar förutom några snabba löpare från VLK även ambitiösa löpare från andra klubbar. Där finns möjligheten för hårdatsande medlemmar att träna tillsammans med de bästa löparna i regionen.

Ledare

Styrelsen vill gärna att fler medlemmar går tränarutbildningar. Klubben betalar kostnaden för utbildningen som hålls av Svenska Friidrottsförbundet men inte eventuella hotellkostnader eller andra kostnader i samband med kursen. Det har dock inte vart några utbildningstillfällen under 2020.

KM

Tyvänn blev det inget KM inomhus under våren p.g.a. Coronasituationen.
Men det blev några träningstävlingar.

Halvmara mot Skultuna

1. Daniel Överfjord, VLK	1.16.16
2. Mirza Nalic	1.18.28
3. Pär Muhr, VLK	1.22.19
4. Karl Forstin, VLK	1.23.02
5. Roger Carlsson, VLK	1. 23.14
6. Daniel Ek, VLK	1. 23.24
7. Albin Nilsson, 3CT	1.23.31
8. Sebastian Hollaus, VLK	1.23.34
9. Nikita Steiner, VLK	1.25.20
10. Marcus Willer, VLK	1.26.07
11. Lukas Segersten, Enköpings AIF	1.26.58
Emilia Brangefält, Västerås FK	1.26.58
13. Michael Lagerman, Ärla IF	1.27.43
14. Örjan Bohlin, VLK	1.29.28
15. Torvald Uhr, VLK	1.33.25
16. Edith Blomqvist, VLK	1.34.13
17. Cecilia Allard, VLK	1.35.46
18. David Tingström, VLK	1.41.13
19. Jakob Källstrand, VLK	1.42.18
20. Mathias Kvick, VLK	1.44.56
21. Inderjeet Singh	1.56.14
22. Patrik Järleskog, Ärla IF	2.00.11
23. Magnus Hammargren	2.15.05

Maraton

Mycket trevligt arrangemang av Nikita Steiner och Johan Cato. Endast egen tidtagning så det finns ingen resultatlista. Men det var många som sprang under tre timmar.

5000m på Arosvallen 25:e juli



VLK 5000 meter

1. Pär Muhr. 17.51
2. Yavar Biranvand. 17.58
3. Simon Sköld. 17.59
4. Roger Carlsson. 18.27
5. Martin Åhlenius. 19.17
6. Magnus Andersson. 19.
7. Anders Ekblad. 21.07
8. Per Kunkell. 21.23
9. Helena Nordh. 22.17
10. Lars-Ove Höök. 23.30



Från Anteckningar i min Hua



Öppet KM på Rocklundamilen 2020-08-29

KM på Rocklundamilen

Mulet och 15 grader. Start 10:00 vid stugan

Det var en incident med en äldre herre i spåret som ramlade omkull när löpare passerade. Bl.a. Per Lundström tappade drygt 40s när han stannade och hjälpte till.

Kaffe och bulle serverades efter loppet.



Julia Forslin	39:46
Nikita Steiner	40:42
Daniel Överfjord	36:35
Pär Muhr	38:17
Yavar Biranvand	38:56
Per Lundström	38:59
Karl Forslin	39:10
Staffan Engström	39:25
Roger Carlsson	39:32
Simon Sköld	40:44
Marcus Willer	41:41
Martin Åhlenius	41:49
Sebastian Nyberg	41:57
Björn Svensson	44:30
Ola Lindelöf	44:37
Morgan Sällström	47:20
Lars-Ove Höök	50:39

KM 5000m på Arosvallen 14:e oktober

Under hösten körde vi det mest traditionella KM:et på Arosvallen.



Damer:

1. Julia Forslin 18.24
2. Nikita Steiner 19.15
3. Linda Holmberg 20.28
4. Helena Nordh 21.59
5. Elisabet Axelsson 24.17

Herrar:

1. Daniel Överfjord 16.59
2. Pär Muhr 17.23
3. Albin Nilsson 17.26
4. Karl Avedal 17.40
5. Lennart Wirsäll 17.42
6. Roger Carlsson 17.46
7. Simon Sköld 18.19
8. Marcus Willer 18.22

9. Peter Borg 18.23
10. Björn Svensson 19.17
11. Janne Koivuperä 19.21
12. Sebastian Nyberg 19.25
13. Andreas Wasa Gundersen 19.35
14. Anders Eklad 20.38
15. Mikael Osbeck 20.42
16. Josef Bly 21.00
17. Sören Crofts 21.04
18. Morgan Sällström 21.36
19. Lars-Ove Höök 22.49

Black River Run

Trots ihärdiga försök och vid tiden för arrangemanget låg smittspridning så fick vi inte tillstånd från polismyndigheten. Lagen tolkades lite olika i olika delar av landet. Men på de flesta platser i Sverige så fick liknande arrangemang avslag. Vi gjorde ett försök att hålla en vinterversion av loppet istället. Men då var Coronaläget ännu mycket sämre så även det fick ställas in.

Verksamhetsplan för 2021

Träningar

Styrelsen vill skicka fler till SFIFs löptränarutbildning för att bjuda på ännu bättre kvalitet på våra träningar. Ambitionen är att alla medlemmar som vill ska få gå löptränarutbildning på klubbens bekostnad. För tillfället ligger denna verksamhet lite avvaktande p.g.a. Corona. Men vi hoppas att det blir bättre i höst.

Gemensamma träningar kommer att fortsätta på tisdagar, torsdagar och lördagar. Vi kommer fortsätta att ha flera grupper för olika tempo, åtminstone på lördagar. Vi kommer eventuellt att boka Arosvallen för träningar under hösten beroende på smittläget. Som det ser ut nu kommer inte friidrottshallen att bokas för några inomhusträningar.

KM 2021

- Terrängmilen (Troligen Rocklundamilen i augusti).
- Arosvallen i oktober, troligen 5000m som vanligt.

BRR Arrangemanget

Det blir samma bana som tidigare år, 1 varv är 10 miles (16,1 km) med mycket omväxlande underlag på tekniska stigar, motionsspår, grusväg, vandringsled och asfalt. Det kommer som vanligt att krävas en hel del funktionärer

Vi kommer att ha nedanstående klasser:

- 100 miles - den klassiska ultradistansen
- 50 miles - en ultrautmaning även detta
- 20 miles - 32 km

En herr- och en dam-klass på varje distans

Start, varvning och mål är precis som tidigare år vid Västerås SOK's klubbstuga Orientalen i Västerås. Där finns det omklädning, dusch och bastu.

Bore Cup

Bore Cup är en löparserie som startade i december 1982. Varje vintersäsong sedan dess har Bore Cup arrangerats i december, januari, februari och mars i ett rullande schema mellan arrangörsklubbarna som 2015 består av Hemlingby LK i Gävle, Uppsala LK, Björklinge SOK och IFK Sala.

Från säsongen 2001 (säsongen innan lagtävling och hemsida startades) har snittdeltagandet ökat från 40/deltävling till drygt 100/deltävling.

Många väljer att delta i flera eller alla av vinterns tävlingar i denna poängcup, men man kan även delta i bara någon enstaka deltävling. I serien tävlas det om vandringspriser både individuellt och i lag som delas ut vid prisutdelningen efter deltävling 4.

Nu har IFK Sala meddelat att de vill hoppa av och frågat oss om vi vill ta deras plats. Detta tackade vi ja till och kommer att arrangera en av deltävlingarna 2021/2022.

Funktionärstackkväll

En kväll där vi bjuder in medlemmar och övriga funktionärer på våra arrangemang till något kul. Kanske mat och föreläsare i stugan som vi hade jubileumsåret 2019 eller middag på restaurang.