

# Verksamhetsberättelse

Idrottsklubben Studenterna i Umeå

## IKSU

2009



Från början  
till fortsättning

## **IKSU styrelse Verksamhetsberättelse 2009**

Punkterna nedan utgör de övergripande områden som styrelsen prioriterat i sitt arbete under verksamhetsåret 2009. Den inbördes ordningen har ingenting med prioritet att göra.

### **Styrelsearbetet**

Under verksamhetsåret 2009 har hållits 8 ordinarie styrelsemöten, 1 extra styrelsemöte, 4 lunchdiskussionsmöten, och 10 VU-möten. Under en helg i augusti hölls en styrelsekonferens. För att styrelsen skall kunna göra ett bra arbete och ta rätt beslut så bygger det på att diskussions- och beslutsunderlag är väl underbyggda, lika viktigt är att kunna göra uppföljning och utvärdering av styrelsens beslut. Styrelsen har därför tagit fram riktlinjer för hur dokumentationen av beslut skall hanteras.

Styrelsen har vidare tagit fram ett självvärderingsdokument.

### **Idé- och visionsarbetet**

Sedan 2008 har styrelsens kontinuerligt arbetat med framtagandet av ett idé- och visionsdokument för föreningen. Under styrelsekonferensen i augusti behandlades dokumenten och målsättningen har varit att styrelsen med hjälp av berörda tjänstemän under 2009 startat och slutföra förankringen av detta arbete inom hela föreningen. Denna process är nu inledd, och idé- och visionsdokumentet ska presenteras och diskuteras på ett öppet medlemsmöte i mars 2010.

## **Organisationsförändringar**

### **Ny sportchef/VD**

Sportchef Eilert Engström kommer att avsluta sin anställning vid halvårsskiftet 2010, varför styrelsen under hösten startat en rekryteringsprocess avseende ny sportchef för föreningen, tillika VD i IKSU Hälsa AB. Målsättningen har varit att presentera den nya chefen under februari 2010, som förhoppningsvis ska kunna tillträda i april 2010.

### **Personal- och verksamhetsminskningar**

Förändringar inom organisationen gjordes under 2008 som resulterade i att all motions- och tävlingsverksamhet ligger i föreningen medan all näringsverksamhet bedrivs i det av föreningen helägda bolaget IKSU Hälsa AB. I bolaget har besluts tagits om både omfattande personal- och verksamhetsminskningar, men de eftersträvade effekterna har inte fått full effekt under verksamhetsåret.

### **Ny hemsida**

En nya hemsidan som sjösattes under januari 2010 är en del i styrelsens prioriterade arbete med ökad information och kommunikation till föreningens medlemmar och sektioner. Ett delmål är att all "föreningsinformation" samt alla övriga styrande dokument som stadgar, stiftelseurkund, sektionsdokument, etc. ska läggas upp och tydliggöras på en central plats på vår hemsida. Nya och befintliga medlemmar ska framgent kunna godkänna, via webben eller via avtalstecknade, att får IKSUs nyinrättade nyhetsbrev via mejl.

## **Medlemsmöten och stadgerevisionsgrupp, uppdrag från Årsmötet 2009**

På årsmötet 2009 beslutades att föreningen ska hålla fler möten där alla medlemmar bereds möjlighet att diskutera föreningens angelägenheter. Med anledningen av detta anordnades Medlemsmötet "IKSU dagarna" – under två på varandra följande kvällar i oktober 2009, där alla verksamheter presenterade sig och styrelse och ledning fanns på plats för att diskutera medlemmarnas frågor. Nästa medlemsmöte ordnas den 18 mars 2010, där medlemmar får diskutera frågor inom ett tematiskt upplägg.

Stadgerevisionsgrupp – styrelsen har inte tillsatt någon grupp, däremot kommer förslag till reviderade stadgar att finnas för diskussion på det öppna medlemsmötet 18 mars 2010.

## **Aktiviteter styrelsen inte lyckats med under verksamhetsåret:**

Styrelsen konstaterar att vi inte fullgjort uppgiften

**att** nya medlemmar hos IKSU ska få ett "välkomstpaket" där information om föreningen etc.

**att** slutföra utredning om prisjämförelser m.m.

**att** genomföra nöjd-kundundersökning för 2009.

**att** på ett tillfredsställande sätt lägga ut kallelser och protokollsutdrag m.m. från styrelsemöten på vår hemsida och våra anslagstavlor.

Styrelsen ser allvarligt på att dessa uppgifter inte genomförts. Följande kommentar kan göras.

Första att-satsen	Frågan har återigen aktualiserats på tjänstemannanivå. Vår förhoppning är att det under våren 2010 kommer att finnas ett paket som motsvarar styrelsens och medlemmarnas krav.
Andra att-satsen	En tidigare utredning om prisjämförelser finns gjord. Tanken var att denna skulle uppdateras. Detta kommer att göras omedelbart.
Tredje att-satsen	Styrelsen och berörda tjänstemän arbetar med den interaktiva förslagsdelen via hemsidan. Därtill kan läggas att vi i samband med "IKSU-dagarna" i oktober 2009 gjorde en medlemsundersökning.
Fjärde att-satsen	Detta är nu åtgärdat.

Umeå 2010-03-15

**Friskvård & Individuell träning** (Ansvarig: Fredrik Höög)

Styrke- och konditionsträning



Från början  
till fortsättning

Gymmet på IKSU Sport är 2009 Sveriges största gym (totalt 2300m<sup>2</sup>) med ett brett träningsutbud som uppfyller behoven för såväl motion, elitidrott och rehab. Gymmet på IKSU Spa erbjuder kondition och styrketräning i en vacker och lite lugnare miljö.

Den stora expansionen av gymmet under 2008 på IKSU Sport blev lyckad och har lett till att ytterligare fler medlemmar nyttjar verksamheten. På grund av de stora investeringar som gjordes föregående år så har det inte skett så mycket förändringar gällande utrustning och den fysiska miljön under 2009. Samtliga skivstänger och viktskivor har bytts ut mot ny utrustning från Eleiko. Några nya träningsenheter har tillkommit som t.ex. två nya stak-ergometrar för konditionsträning mm. Vid årsskiftet lanserades även kettlebells som en nyhet.

På IKSU Spa har samtliga motionscyklar bytts ut mot en nyare modell med TV och ljud.

Under 2009 har en instruktör slutat och en ny instruktör tillkommit på halvtid. Sex instruktörer har under året jobbat i gymmen (Spa och Sport) med träningsrådgivning och upplägg av personliga program samt drift av lokaler och utrustning.

Det har varit ett fortsatt intresse för personlig träning och antalet tillfällen sålda med personlig tränare har fortsatt att stiga.

#### **Simverksamhet**

Simskola för barn är fortsatt ett populärt inslag i vår verksamhet. Under 2009 deltog 474 barn i barnsimskolan. I Babysim deltog 90 st barn.

### **Bollmotion (Ansvarig: Johnny Vedberg)**

#### **Bollsport**

Under vår- och höstterminen 2009 erbjöds träningstillfällen till medlemmarna i innebandy, fotboll, basket, och volleyboll. Ingen av dessa aktiviteter är ledareledda. Beachvolleybollträningen tillsammans med ledare, som infördes under hösten 2007, har bibehållit sin popularitet under 2009. Totalt har vi kunnat erbjuda drygt 30 pass per vecka under högsäsong.

### **Gruppträning (Ansvarig: Camilla Alm)**

2009 har varit ett lugnt år med tanke på ombyggnationer både på IKSU sport och IKSU spa. Våra salar har inte genomgått några större förändringar så verksamheten har fått flyta på.

Den deltagarstatistik som vi följer varje vecka visade att vi haft ungefär lika många besök på gruppträningen under 2009 som under 2008 på IKSU sport. Den ökning vi såg från 2007 till 2008 håller alltså i sig. Under 2009 kunde vi se ytterligare ökning av träningstillfällen under sommaren och hösten. Våra medlemmar tränar alltså jämnare över året än tidigare. Cyklingen är fortfarande den största gruppträningsaktiviteten på IKSU sport, tätt följd av Aerobic och BODYPUMP®. På IKSU sport startade vi med pass i NIKE Dynamic training som är en fysisk, enkel form av gruppträning. Passet blev snabbt en succé.

På IKSU spa ökade antalet besök med ca 1000 tillfällen från 2008. Vi har fortfarande lite kvar till guldåret 2007 men vi närmar oss med stora steg. På IKSU spa körde vi under 2009 igång med BODYVIVE®, en gruppträningsform som är anpassad framför allt för de något äldre samt de som vill komma igång med sin träning. BODYVIVE® blev en succé. Pilates och Gympa försvann från schemat. Den träningsform som under 2009 drog flest besök på IKSU spa var Cykling, tätt följd av Aqua och Mind-spåret (BODYBALANCE™, Yoga och Pilates).

Precis som tidigare år har det hållits ett antal instruktörsutbildningar för att säkra rekryteringen av nya instruktörer till verksamheten.

Under sommaren 2009 höll IKSU i vanlig ordning gratis sommarträning i Vänortsparken (Gympa och Afro), ett mycket uppskattat arrangemang som varje vecka besöktes av mellan 100-200 motionärer.

NIKE hade sin årliga "Inspiration Tour" på IKSU sport. Ett arrangemang som gav både instruktörer och medlemmar inspiration.

### **Brännbollscupen (Ansvarig: Stellan Boström)**

Den känsla som fanns inom organisationen att deltagandet är på väg att öka besannades.

Från bottenåret 2006 har nu cupen växt för tredje året i rad. Antalet anmälda lag uppgick i år till 353. För andra året i rad hjälpte vädrets makter till att förgylla den sedvanliga feststämningen runt arrangemanget.

Finalen vanns av Übermensch vilka tog sin första seger i cupen, detta genom en rafflande final mot 9-faldiga vinnarna BK Rel.

I tjejcupen stod återigen Sikta på tjejen återigen som vinnare efter att ha besegrat Loco Boobs.

### **VårRuset (Ansvarig: Ingela Strindlund)**

Deltagandet sjönk en aning inför årets upplaga. Men trots det ställde närmare 3 000 löpare upp i ett återigen lyckat arrangemang som hade vädrets makter med sig.

Lite problem uppstod inför loppet med bansträckningen, då Botniabanan kapat den tidigare vägen längs E12:an förbi universitetssjukhuset. Trots den smått turbulenta omdragningen via akutmottagningen så löste sig bansträckningen och alla hittade hem till gräsytan nedanför SLU igen. Inför 2010 jobbas det på en ny bansträckning som ska ta sträckan upp mot Nydalasjön istället med förhoppningen om en ökning i deltagarantalet.

### **IKSU Alpin (Ordf: Emmeli Sjöholm)**

Under året 2009 har det varje månad hållits 1-2 styrelsemöten, med undantag för sommarmånaderna, juni och juli, då inga möten hölls. Fasta styrelsemöten har hållits första måndagen varje månad och övriga styrelsemöten har skett efter behov. Närvaron har varit hög, mestadels av tiden har 80-100% av styrelseledamöterna medverkat. Efter att inför säsongen 2008/2009 haft ett stort generationsskifte har styrelseledamöterna under verksamhetsåret 2009 visat på vilja, kraft och passion. Styrelsen har tillsammans med övriga ledare ökat samarbetet inom organisationen och en tydlig känsla av gemenskap har genomsyrat det organisatoriska arbetet.

#### **Arbete**

Sektionen har under verksamhetsåret 2009 arbetat för att synas på ett nytt sätt. Dels har IKSU alpin deltagit på mässor och internationella dagar i samarbete med Umeå Universitet samt försökt synas på Universitetet i syfte att komma närmare sektionens kunder. IKSU alpin har också producerat en katalog kallad "Vinterbibeln – för snödyrkare" som inspirerats av STIL alpinas alpin katalog. Vinterbibeln handlar om sektionens resor samt inspiration om reseplanering och utövare. Vinterbibeln trycktes i 6500 exemplar och delades ut till alla studenter i studentbostäder i Umeå. Vinterbibeln finansierades av reklamintäkter samt av ett uppstartsbidrag från IKSU.

Under hösten 2009 fick IKSU alpin förfrågan av IKSU sport att införa ett nytt bokningssystem, vilket genomfördes i oktober månad. Systemet har förenklat arbetet på många vis, men vissa delar av arbetet sköts fortfarande manuellt och förhoppningen är att i framtiden hitta ett system som kan tillgodose alla IKSU alpins behov.

### **Utbildning**

IKSU alpins ledare har haft möjlighet att medverka i några utbildningar för att öka kompetensen inom organisationen. Dels har ledarna haft möjligheten att delta i en Snowswoop, halkkörning med IKSU sport och en verksamhetsutvecklande utbildning i samarbete med Ledarskapscentrum. Förhoppningen som sektionen har är att under verksamhetsåret 2010 kunna öka utbudet av utbildningar som ledarna kan delta i.

### **Nyrekrytering**

Under hösten genomfördes den sedvanliga rekryteringen. Ungefär 40 ansökningar kom in och 25 togs in på intervju. Följande ledare utmärkte sig extra mycket och fick chansen att från och med hösten 2009 vara med som alpinledare: Andreas Hertz, Hanna Persson, Pontus Tengvall, Mattias Bergsvik och Johan Thorselius

### **Resor**

Under verksamhetsåret 2009 har IKSU alpin anordnat sju resor och har totalt haft ca 500 (!) resenärer. Nedan redovisas kortfattat var och en av resorna:

⇒ *Studentski Hemavan 28/1-1/2*

"Kult-resan" nummer ett, som även 2009 var mycket eftertraktad. Under några underbara, men kalla dagar befann sig 265 resenärer inklusive ledare i Hemavan. Årets tema var GODA och Umeå vann båda mister och miss Studentski samt tog återigen hem surpjäxan.

⇒ *Agnäs 14/2*

En dagsresa som vi anordnade i samarbete med International Office på Umeå Universitet. En mycket populär resa för utbytesstudenter där skid- och snowboardskola ingick. 48 resenärer följde med och 8 stycken alpinledare.

⇒ *Kittelfjäll 26/2-1/3*

55 resenärer

⇒ *Tännaldalen/Ramundberget 18-22/3*

Resan till snösäkra Tännaldalen blev en liten resa med 7 stycken resenärer inklusive alpinledare.

⇒ *Borgafjäll 3-5/4*

Denna resa kanske inte hade det bästa vädret, men de 14 deltagarna inklusive ledare var mycket nöjda ändå.

⇒ *Riksgränsen 29/4-3/5*

Sista resan inför sommaren gick till ett soligt Riksgränsen. Efter att ha varit slutsåld länge avgick två stora bussar med totalt 96 resenärer inklusive ledare. Boendet var i Abisko nationalpark och skidturer gick både till Riksgränsen och Björkliden.

⇒ *Luciaresa till Tärnaby 11-13/12*

Sista resan för året samtidig som den första för vintersäsongen. Denna resa hade i år igen en mycket hög efterfrågan och IKSU alpin valde att öka antalet platser, totalt följde 65 resenärer inklusive ledare.

### **Downhillmässan 29/11**

*Malin Almgren* som var ansvarig för mässan gjorde tillsammans med övriga ledare ett fantastiskt jobb. IKSU alpin ansvarade själva för hela 2009 års Downhillmessa, det vill säga både för utställare, för bytesmarknad och för railjamet. Även om besöksantalet inte ökat något från föregående år ansågs mässan vara ett mycket lyckat event då sektionen efter att ha styrt alla delar lyckats få en ny överblick och förståelse inför framtiden.

### **Slutdiskussion**

Verksamhetsåret 2009 har kantats av stora strukturella förändringar, system har bytts ut, tillvägagångssätt reformerats och arbetsinsatsen höjts. Ledarna i IKSU alpin har arbetat hårt för att lyckas och deras arbete har resulterat i att sektionen nu har byggt grunden för den fortsatta verksamheten. Det är tack vare IKSU alpins ledares kämpaglöd, energi och gemenskap som sektionen lyckats skapa stora möjligheter. Inför nästa verksamhetsår kommer sektionen fokusera på att definiera mål och vision för att ytterligare förtydliga arbetet och skapa chanser inför framtiden.

### **IKSU Basket (Ordf: Filip Fors)**

Basketsektionen består av ett damlag och två herrlag. I båda lagen är majoriteten av spelarna studenter vid Umeå universitet.

Damlaget har haft ca 20 mer eller mindre regelbundet tränande spelare och ca 15 stycken licensierade spelare som företrätt laget underseriespel. Under säsongen 2009/2010 har damlaget liksom föregående år spelat i division 2 Norrbotten där samtliga lag kommer från Luleåtrakten vilket gör att bortaresorna är både långa och kostsamma.

Herrlaget IKSU 1 har haft ca 20 tränande spelare och ca 15 licensierade spelare emedan det nystartade herrlaget IKSU 2 har haft ca 15 tränande spelare och 11 licensierade spelare. Båda herrlagen har under säsongen 2009/2010 spelat i den lokala serien division 2, Västerbotten. Båda herrlagen har hittills placerat sig i mitten av serien och har vunnit varsin match vid de två inbördes möten som spelats.

För att finansiera verksamheten har sektionens medlemmar gjort externa jobb samt interna arbeten på IKSU som t.ex. kortkontroller, ställt i ordning för salskrivning i Arenan, varit funktionärer på Våruset och Brännbollsyan. Även rabathäftet "restaurangchansen" har sålts. Samtliga sektionsmedlemmar har även betalat en träningsavgift till sektionen.

Inom sektionen finns ett positivt engagemang och en vilja till utvecklingen. Som en följd av detta finns det exempelvis planer på att anordna en 3-mot-3 turnering inomhus under våren 2010.

## **IKSU Beach (Ordf: Sebastian Ohlsson)**

IKSU Beach är en klubb som satsar på både bredd och spets, dvs vi satsar, stöttar och hjälper den breda massan lika mycket som våra elitsatsande spelare och har försökt att skapa en balans som ska passa alla olika utövare inom denna sport. Än har vi en lång väg att gå, men vi känner alla att vi är på rätt spår.

### **Verksamhet under 2009**

Under 2009 ökade medlemsantalet från 31 till 93 stycken. IKSU Beach har arbetat hårt för att ta fram ett gynnande koncept för medlemmar och under 2009 har vi lyckats tack vare träningsgrupper, turneringar, middagar och annat.

Styrelsen har arbetat för att få fram en klubbkänsla, identitet och tillhörighet. Vår önskan är att det ska bli en klubb som passar alla.

Målet för IKSU Beach 2008 och 2009 var att bli synligare och roligare.

Ett av våra mål för 2009 var att öka medlemsantalet och det har vi gjort med råge. Under 2009 känner vi att vi har gått åt rätt håll med ett ökat antal medlemmar, turneringar, engagerade spelare och en framträdande klubbkänsla. Styrelsen har arbetat aktivt för att fortsätta stötta och hjälpa de arbetsgrupperna som skapades föregående år och som har som uppgift att ta hand om olika delar inom klubben (ex. material, träning, tävling, arrangemang osv.)

Det har också arbetats med en grupp på facebook för alla som är intresserade och där våra meddelanden verkar gå fram till alla medlemmar och andra beach-intresserade. Styrelsen har även haft ett kontinuerligt samarbete med de olika arbetsgrupperna och träningsgruppsansvariga.

Under IKSU-dagarna, som var nytt arrangemang för IKSU i år, deltog IKSU Beach och många kom fram och visade intresse för sporten och sektionen.

### **Träningsgrupper**

Det mest uppskattade inslaget under 2009 är att det startades ett antal träningsgrupper för herr och dam. Grupperna delades in efter rankingpoäng och förutom elit på både dam och herrsidan så finns det ett antal grupper som ska passa olika kunskapsnivåer (4 grupper för herr och 3 grupper för dam).

### **Elitverksamhet**

Marcus Bohlin är ansvarig för detta område.

Det finns en dam och en herrgrupp och spelarna har själva motiverat sin plats i gruppen genom en skriftlig ansökan till styrelsen. Gruppen består idag till största delen av spelare som under 2009 spelat på Swedish beachtour eller som har förhoppningar om att satsa på ett sådant typ av spel under säsongen 2010.

I det avtal som upprättats mellan elitsatsande och styrelsen så har styrelsen stöttat spelarna med bidrag till resor, boende och träningstider. I gengäld så stödjer dessa spelare styrelsen vid eventuella evenemang och turneringar och träningsläger.

### **Specialidrott beachvolley gymnasium**

Björn Harnerud är ansvarig för detta område som erbjuder de kommunala gymnasieskolorna att välja till beach som specialidrott. Nytt för 2009 är att det är 12 elever varav 8 av dessa kommer från Minerva skolan.

### **Ungdomsverksamhet**

1 ggr/vecka har nu IKSU Beach ca 15 ungdomar under 19 år som spelar och tränar med hjälp av våra ungdomstränare.

## **Tävling**

Styrelsen beslutade under hösten 2008 att tillsätta en arbetsgrupp för att förbättra standarden på IKSU beach tävlingar. Ansvariga för detta är Bobby Fransson och Andreas Rågfeldt. Det har under 2009 skapats ett koncept som kommer att underlätta för spelare som önskar anordna turneringar i framtiden.

## **Evenemang**

IKSU beach har under våren genomfört två större evenemang. Ansvarig för dessa evenemang var Marcus Falck. Vid gemomförandet fungerade alla våra medlemmar som funktionärer. Trots detta lyckades vi få ihop domare till brännbollscupen och funktionärer till Våruset.

## **Resultat**

IKSU Beach har funnits representerade på alla deltävlingar i Swedish Beach tour 2009. Totalt åtta spelare (två damer och sex herrar) representerade IKSU på touren. Under SM deltog även fler spelare, både på juniorsidan och på den vanliga. Tack vare många semifinaler och finaler så har IKSU syntts mycket i rutan då dessa arrangemang har visats på tv.

Damerna, Nora Tawhid Söderholm och Rivia Oliveira vann både SM och den prestigefyllda tourfinalen och blev utsedda till årets lag. Rivia vann årets poängliga för damer och Nora kom tvåa i samma liga och blev årets spelare och vann även årets blockare på damsidan.

På herrsidan är både Andreas Rågfeldt, Björn Hvitfeldt och Erik Andersson högt placerade i poängliga efter årets svenska tour.

## **Skötsel av beachhallen**

Under 2009 har IKSU Beach kommit överens med IKSU om att överta skötseln av beachhallen. IKSU kommer att stå för det materiella medans IKSU Beach kommer att hålla ordning och notera vad som behövs för att skapa en av de bästa hallarna i Sverige.

IKSU har även ordnat en tavla åt oss i beachhallen där IKSU Beach kan annonsera om kommande turneringar och dylikt. IKSU har också köpt in bollar och nya nät till hallen vilket är uppskattat bland alla spelare och ses som en enorm tillgång och att vi visar att vi är en hall som satsar och investerar på/i sina spelare. Ansvaret för hallen och material har vi lagt ut på träningsgrupperna och resultatet har fallit ut väl.

## **Projekt för framtiden**

Under 2010 kommer vi att arbeta ännu mer för att få en än mer levande och synligare klubb. IKSU Beach hoppas och önskar att vi kommer att kunna arbeta vidare med den fina klubbkänslan som har vuxit fram under 2009, mycket tack vare träningsgrupperna och deras individuella och ideella insatser, både i hallen och privat. Sedan hoppas vi såklart på att vi kommer att nå ut till den stora massan som faktiskt spelar beach lite nu och då på IKSU.

Vi kommer också att fortsätta att utveckla och arbeta med de ansvarsgrupper som vi har "skapat" under 2008. Detta för att engagera våra medlemmar, men också för att få en mer välfungerande klubb. Vi hoppas också på att det kommer att anordnas fler turneringar och tävlingar under det kommande året, både inomhus och utomhus.

Under 2009 satsade vi på att hjälpa våra elitsatsande lag och det hoppas vi att vi kommer att fortsätta med under 2010.

## **IKSU Bordtennis (Ordf: Ola Ågren)**

Det gångna året har medfört en hel del förändringar för bordtennissektionen. Det har varit relativt många närvarande på träningar och åtminstone under spelåret 2008/2009 var vi även framgångsrika när vi representerat IKSU i seriespel och individuella tävlingar.

Under hela året så har vi haft tillräckligt många närvarande på träningarna för att kunna ge alla utrymme att bättra sig, vilket visar på en mycket stor bredd.

I seriespelet så tog IKSU en tredjeplats i division fyra under säsongen 2008/2009, efter att ha varit med och slagits om slutsegern trots ett uruselt första sammandrag. Tyvärr förlorade vi flera spelare under sommaren, vilket medförde att vi inte kunde få ihop ett lag under säsongen 2009/2010. Vi ska dock se till att komma igen nästa säsong.

Individuellt så har vi varit ännu mer sparsmakat med tävlandet än tidigare, men vi kan konstatera att alla som har åkt iväg har haft minst en åttondelsfinal var som resultat och oftast bättre än det.

## **IKSU Fitness (Ordf: Anton Näsström)**

Sektionen har under verksamhetsåret aktiverat ungefär 10 personer. IKSU Fitness har representerats under alla de större arrangemangen och tävlingarna i Sverige under året.

I april arrangerade vi den årliga tävlingen Athletic Umeå, där 20 tävlanden deltog. Som vanligt var grenarna chins, dips och hinderbana. Det var ett lyckat arrangemang och arenan var fullsatt.

I de svenska mästerskapen i Athletic Fitness deltog två av sektionens medlemmar, Rookie Westin och Helena Forsén. Rookie slutade på 2:a plats och Helena på 5:e. Rookie fick i och med sin placering representera den svenska fanan i de nordiska mästerskapen i norska Trondheim. Han slutade där på 5:e plats.

I den nya tävlingsformen FitnessFive vann Anton Näsström den norrländska kvaltävlingen. Tävlingen gick av stapeln på en scen på Mariehemsängarna under Brännbollsyran. Tävlingen drog mycket publik och var ett uppskattat arrangemang. Tävlingsformen består av grenarna chins, dips, knäböj, bänkprens och bicepscurl.

I november arrangerades Fitness Five Umeå där 16 tävlanden deltog. Vinnare i herrklassen blev Rookie Westin och i damklassen Anna-Lotta Norberg.

I december deltog Anton Näsström, Johan Josefsson, Tony Karlsborn och Robert Nilsson i Decembercupen 2009 i Lund. Anton vann chins- och dipsmomentet och rodden, men slutade på 4:e plats. Johan vann fysikronden och slutade på 3:e plats. Robert slutade på 8:e plats och Tony blev utan placering. Tävlingsgrenarna i Decembercupen är styrkemoment, fysikrond och roddmoment.

Under Fitnessfestivalen i december vann Helena Forsén återigen SM-guld i både chins och dips.

## **IKSU Friluft (Ordf: Anniken Gustafsson)**

År 2009 var ett spännande år för IKSU Friluft med utveckling av uthyrningsbutiken Sarek och tillskott av nya ledare varav flera nu deltar i styrelsearbetet.

Under år 2009 arrangerade Friluftssektionen sammanlagt 22 turer jämnt fördelade mellan vår och höst. Exempel från turprogrammet är topptur på skidor i fjällen, grottkrypning i Norge, bouldering

samt primitiv friluftsliv i Umeås närhet. Under hösten fanns det möjlighet att vandra och göra yoga vid Höga kusten, rida islandshästar i fjällen, åka på mörkertur eller lära sig eldkunskap.

Vi arrangerade en vinteraktivitetsdag vid Nydalasjön som var öppen för allmänheten. Friluftets deltog också i Öppen friluftsdag vid Hamptjärnsstugan i regi av Umeå kommun. Skogsmulle, som konstigt nog hade vissa likheter med en av våra friluftsledare, kom och pratade med alla barn vilka tyckte det var väldigt spännande.

Under året som gick fick Friluftets mycket ny kompetens inom området forsande vatten. Detta genom forsränningsutbildning under 4 dagar samt diverse obskyra äventyr i Umeås bäverrika vattendrag. Vår nya kompetens tog sig uttryck i flera forspaddlingsturer samt möjlighet att träna eskimåsväng med kajak i inomhusbassäng. Vår interna vidareutbildning innefattade också segling i Göteborgs skärgård samt en topptur på skidor som var mycket lärorik, särskilt med avseende på ledarskap och gruppdynamik.

Ledartruppen förstärktes också med 13 nya stjärnor som antogs till ledarutbildningen, av dem är idag 10 aktiva i sektionen. Styrelsen har fått flera nya medlemmar under året och arbetet där fungerar bra. Sammantaget har Friluftets just nu ca 25 aktiva ledare. Under hösten höll vi intervjuer och tog in 7 nya ledare som under våren 2010 genomgår IKSU Friluftets interna ledarutbildning. Det är roligt med den energi och alla nya idéer som de tillför.

Under det gångna året har Friluftets materialgrupp fortsatt att utveckla uthyrningsbutiken Sarek som har sitt ursprung i IKSU Friluftets materialförråd. Butiken har flyttat till nya lokaler och har fått utökade öppettider tack vare att vi numera har anställd personal. Sarek hyr ut friluftsprylar av hög kvalitet och är en verklig tillgång för IKSUs alla medlemmar och även allmänheten i Umeå.

Vi ser fram emot en rolig vår med många friluftsäventyr i form av både långväga utflykter och äventyr på cykelavstånd från Umeå. Välkommen på tur!

## **IKSU Innebandy (Ordf: Niklas Wiggh)**

Verksamhetsåret 2009 blev första gången på fem år då IKSU Innebandy inte lyckas ta sig till en SM-final i Globen. Efter fyra raka finaler åkte IKSU ut i semifinalen mot IBF Falun.

En semifinal i ett SM-slutspel är inte ett misslyckande, men för IKSU Innebandy kändes det så. Efter flera år som avslutats i ett fullsatt Globen, kändes det verkligen som ett misslyckande att få sitta på läktaren den här gången. En enorm revanschlusta växte fram under våren och IKSU innebandy bestämde sig för att göra en stor nysatsning inför säsongen 09/10. För fem år sedan togs ett ordentligt kliv framåt och IKSU blev ett topplag. Inför säsongen 09/10 skapades en plan för att ta ett nytt stort steg framåt.

Som en del av planen inleddes ett samarbete med Umeå Centrum för Idrottsvetenskap / Idrottsmedicin. IKSU Innebandy blev det första innebandylaget någonsin att genomföra fystester och kropps-scanning på Idrottsmedicin för att på detta sätt kunna optimera sin träning.

Ett nytt lärlingskoncept har även lanserats där utvalda, unga och lovande spelare från IKSU Innebandys syskonförening IKSU Ungdom tillåts träna med IKSU Elit 2-3 gånger per vecka för att på detta sätt snabbare "skola in dem" på elitnivån.

Under 2009 har IKSU hunnit delta i två Europacup-finaler. Detta eftersom finalen för säsongen 07/08 spelades i början av 2009 och finalen för säsongen 08/09 i oktober 2009. IKSU lyckades återta guld i Schweiz i den första finalen och kunde även försvara det i Danmark i den andra finalen.

I november har även dam-VM i innebandy spelats i Västerås. IKSU Innebandy var den förening med flest spelare i landslagstruppen. IKSU hade inte mindre än 6 st i och med Anna Wijk, Ina Rhöös, Victoria Wikström, Josefina Eiremo, Malin Eriksson och Emelie Wibron. Sverige lyckades försvara sitt guld från 2007 och IKSU-spelarna var ett stort bidrag till framgången.

I Juni blev det klart att IKSU Innebandy kommer att arrangera student-VM i innebandy under maj 2010. 14 lag från olika nationer kommer att delta i tävlingen. Huvuddelen av arrangemanget kommer att äga rum på IKSU Sport, med undantag för finalerna som spelas på Gammliahallen. För IKSU Innebandy är det en mycket värdefull erfarenhet att stå som arrangör. Det möjliggör ett utökat arbete med sponsorer och partners, samtidigt som det finansierar uppbyggnaden av en ny organisation.

Samarbetet med Thoren Business School kring innebandygymnasiet har fortsatt under 2009. Målet inför 2010 är att fördubbla antalet elever och ytterligare förbättra konceptet.

Arbetet inom sektionen har under 2009 mest handlat om att skapa en stabil grund för framtiden, såväl ekonomiskt som organisatoriskt. Samarbetet med systerföreningen IKSU Ungdom har utvecklats och en gemensam organisation har skapats.

## **IKSU Ungdom**

### **Tillkomna och lämnande**

Under året har följande spelare börjat i IKSU Ungdom: Isabella Lungu, Linnea Andersson, Nathalie Stenvall, Amanda Gidlund, Therese Arnqvist och Nicolina Burman. Upp till Elitlaget har Iza Rydfjäll och Evelina Sjöberg gått.

### **Cup- och seriespel**

Laget har under året spelat division 1 spel och avslutade säsongen på en femte plats. Vidare har laget deltagit i F16 där resultatet blev ett SM-silver och i U18 där laget inte nådde riktigt lika långt men genomförde en mycket stark insats. I övrigt blev det seger i Sävar Cup.

### **Innebandyhallen**

Under året har IKSU ungdom skött all servering vid hemmamatcher både för egna och för elitlagets matcher.

## **IKSU Kampsport (Ordf: Olle Molin)**

Sektionen har bedrivit tränings och tävlingsverksamhet inom kampsport med särskild inriktning mot sport ju-jutsu (SJJ) och Brasiliansk ju-jutsu (BJJ).

Vi har under året arrangerat två upplagor av IKSU fighten som är en populär markkampstävling för nybörjare och avancerade. Vårupplagan drog 46 deltagare och höstupplagan 51 anmälda. Tävlingen växer således och ambitionen i framtiden är att locka ännu fler deltagare samt att genomföra arrangemanget som en ren BJJ-tävling.

De större tävlingar som sektionen visade framfötterna i var på västkusten Stockholm Open och Nordic Cup, där ett flertal medaljer bärgades. Under hösten blev det framgångar i Stenungsund Open och dalafighten. Sektionen har även tävlat internationellt och representerats av Karl Dahlgren i flera europeiska tävlingar. Tillika har Peter Gustafsson samt Olle Molin representerat sektionen i Long Beach Kalifornien.

Hösten inleddes med två stora nybörjargrupper som i vanlig ordning krympte allteftersom terminen gick men återväxten verkar än en gång tryggad. Fortsättningsgruppen är i skrivande stund större än på många år vilket är mycket glädjande. Vårens nybörjarintag verkar stabilt men som brukligt något lägre än det som sker på hösten.

Nytt för vårterminen och sektionen är att vi har börjat med tjejpPASS på söndagar för att locka fler kvinnliga utövare till klubben. För närvarande är könsfördelningen nämligen något skev. På marknadsföringsfronten har klubben instruerat på olika gymnasieskolor för att väcka intresset för kampsport i en yngre generation och en även börjat använda youtube som kanal för att visa upp vår verksamhet.

Sektionen har för ovanlighetens skull inte arrangerat särskilt många träningsläger men det hoppas vi ändra på under det kommande året. Anledningen är att klubbar i närheten varit bra på att arrangera läger samt att tävlingskalendern i vanlig ordning varit fullbokad. Det läger som vi valde att arrangera under vårkanten blev lyckat trots ett lågt deltagarantal när Jessica Tanzilli Janson gästade oss under våren.

I övrigt har en förnyring och förändring av styrelsen skett där ett antal nya förmågor tagit vid. Sektionens långvariga kassör har lämnat sitt uppdrag och en ny ordförande har valts. Arbetet med sektionens vision och värdegrunder har fortskridit men ligger för närvarande lite efter plan men förhoppningen är att arbetet ska fortskrida under våren.

Under det kommande året blir det givetvis fortsatt tävlande och klubben har valt att satsa på Nordic cup och Stockholm Open i vanlig ordning. Vidare planerar vi att återigen trycka upp klubbkläder och att arrangera en bra IKSU fight.

## **IKSU Kendo (Ordf: Stefan Sandström)**

### **Träning**

Under hösten 2009 och våren 2010 har träningar hållits på IKSU på söndagar och tisdagar, på Dragonen torsdagar och Hedlundaskolans gymnastiksal på onsdagar. Antal träningstillfällen under höstterminen 2009 har varit 59 stycken.

### **Tävlingar**

- SM 2009: Ett lag om fyra deltog i SM i Malmö. Laguppställning: Maja Nilsson, Amanda Arnö, Marcus Stenberg och Seung-ki Baek. Amanda Arnö tog brons i dam individuellt.
- SKO 2009: Deltagare var Maja Nilsson, Erik Samuelsson, Andreas Brännström, Mattias Brännström. Andreas Brännström tog brons i kyuklassen.
- Sugo cup och Etsuko cup i februari 2010: Deltagare var Maja Nilsson som tillsammans med inlånade tävlande representerade IKSU Kendo.

### **Läger och landslagsläger**

Landslagsläger i augusti 2009 med bland annat Kurihara sensei. Deltagare var Maja Nilsson och Amanda Arnö.

Sumiläger i Uppsala i september 2009. Deltagare var Maja Nilsson, Amanda Arnö, Franzica Riedl och Stefan Sandström. Landslagsläger på Bosön i december 2009 med Onitsuka sensei. Deltagare Maja Nilsson och Amanda Arnö.

## **Landslaget**

Maja Nilsson uttagen som representant för Sverige i EM-truppen 2010

Amanda Arnö deltog i VM i Brasilien i augusti 2009.

## **Antal medlemmar**

40 medlemmar

## **Övrigt**

I september deltog klubben i öppet hus på IKSU för att informera och visa upp sig.

Från och med 2009-11-09 är IKSU Kendo en del av Svenska Budo- och Kampsportsförbundet. IKSU

Kendo deltog som utställare på Nolia i augusti 2009.

## **IKSU Klättring (Ordf. Fredrik Lindgren)**

### **Underhåll och utveckling av väggen**

Väggruppen har arbetat med att sätta upp och ta ner leder samt tvättning av grepp och städning vid väggen. De har samlats varje torsdag under höst och vårterminen för att arbeta. De aktiva i väggruppen har fått ersättning per arbetad timme under torsdagarna som de sedan kunnat kvitta mot ett sektionskort.

Bouldergruppen har regelbundet bytt grepp för boulders i taket, på 30-gradersväggen och på bullarna. Rutinen kring rengöring av klättergrepp har förbättrats tack vare en införskaffad diskmaskin.

### **Tävlingar**

Två mycket uppskattade bouldertävlingar arrangerades under året 2009. Vårens tävling drog 45stycken deltagare och höstens tävling hade hela 95 deltagare från Kiruna, Sundsvall, Östersund med flera.

### **Inspiration och trivsel**

Under hösten anordnades en helgresa till Sundsvall för bouldering med totalt åtta deltagare.

Vid Blåbergsträffen arrangerades provapåklättring med tre deltagare. Haft en stående tid på fredagar för crosstrainingaktiviteter i Berlin med ett deltagarantal på tio personer under hösten.

### **Kurser**

Två fullsatta inspirations- och teknikkurser med Johanna Tiensu Stålnacke hölls under vårterminen.

Under 2009 hade introduktionskurserna totalt 244 deltagare fördelat på 109 st under våren och 135 st under hösten.

### **Ungdom**

Under våren ingick sex ungdomar i träningsgruppen. Genom stöd från Idrottslyftet kunde vi åka till Stockholm i maj för att delta i en av Stockholmscupens deltävlingar.

Under hösten utökades gruppen till åtta ungdomar (3 killar och 5 tjejer). Linus Malm klev in som ny tränare tillsammans med Petra Rantatalo. Träningar hålls två gånger i veckan + ett extra tillfälle för de som vill satsa lite mer. Fem ungdomar deltog i en bouldertävling i Sundsvall i december, där de knep alla pallplatser i ungdomsklassen.

## **IKSU Längdskidor (Ordf: Axel Bergsten)**

I september tillträdde hela den nya styrelsen och vi har alltsedan dess tränat varje onsdag med undantag för juluppehåll. Alla är välkomna på träningarna. På barmarksträningarna har vi varit mellan 15 och 20 deltagare.

Sedan spåren blivit åkbara har vi hållit träningar på Nydala respektive Gammliaspåren. Vi ger tips om teknik, hur man kan förbättra sig eller att lära sig den fria tekniken (skate).

För tillfället är vi 5 tränare (Axel Bergsten, Sebastian Wass, Martin Backeus, Sebastian Backlund, Marie Jonson och Jenny Widinghof). Vi försöker vara minst 2 tränare vid varje träningstillfälle så att vi kan dela upp gruppen beroende på åkvana.

Samåkning till Vasaloppet diskuteras.

## **IKSU Löpning (Ordf: Taru Tervo)**

Under förra året bytte IKSU Friidrott sitt namn till IKSU Löpning. Sektionen har ca 40 stycken betalande medlemmar med många olika ambitioner; från motionärer till Västerbottens elit. Sektionens elit består bland annat av löpare som Angelica Viklund på damsidan, Andreas Brodin på herrsidan samt Jens Malmgren, Lars-Åke Ekman, Johan Brännström och Ulf Viklund som har fina resultat i veteranklasser.

Under året har vi bedrivit träningar under två tillfällen per vecka. På vintertid har vi tränat intervaller på Nolia hallen och under hela året, fränsett under sommaren, har vi haft ett långpass på lördagar.

Under hösten 2009 har vår intervallträning skett tillsammans med IFK Umeå på måndagar. Detta har varit en trevlig erfarenhet för att kunna knyta kontakter med andra löpintresserade. Det har också gynnat vår verksamhet ekonomiskt eftersom vi har kunnat dela hyreskostnader för Noliahallen med IFK Umeå.

Förra året deltog våra medlemmar i bl.a. GP för Västerbotten, Göteborgsvarvet, Lidingöloppet, Stockholm Marathon, Veteran-SM både i banlöpning och maraton.

Prestationer: I Veteran-SM bärgades flertalet medaljer, bl.a. guld i klassen M 45 på distansen 5000 m av Johan Brännström och ett brons i samma lopp av Lars-Åke Ekman. Jens Malmgren nådde även framgångar med bl.a. ett silver på 800 m i klassen M 50. Under hösten deltog två lag från IKSU löpning på den nya stafetten Umeälvsloppet. Där presterade lagen väldigt bra; herrlaget blev 7:a och mixlaget vann.

Under året deltog sektionen som arrangör i Våruset. Denna tävling är den största inkomstkällan för sektionens ekonomi. Andra inkomstkällor har varit medlemsavgifter som är 300 kr/medlem.

Sektionen har erbjudit sina medlemmar möjlighet att göra konditionstester på Idrottsmedicinska enheten till reducerat pris. Detta har varit populärt och medlemmarna har efterfrågat nya tester till detta år.

Sektionen har även deltagit i kampanjen "vaccination" mot doping.

## **IKSU Multisport ( Ordf: Anton Olofsson )**

### **Onsdagsträningar**

Utöver egen träning och tävlingsverksamhet har vi i IKSU multisport varje onsdag under året (bortsett från kortare jul- och sommaruppehåll) träffats för att träna tillsammans. Ansvaret för träningarna har fördelats på aktiva medlemmar i föreningen. Det har sedan varit upp till den som haft hand om träningen bestämma vad träningen ska bestå i. Träningarna har kommit att bestå i allt från löpning till mountainbike och paddling i kajak/kanot. I vissa fall har träningen samordnas med andra klubbar,

som t.ex. Umeå orienteringsklubb. Onsdagsträningarna har fungerat väldigt bra och har varit största forumet för att locka nya medlemmar, antalet personer på Onsdagsträningarna varierade från en handfull till drygt 20 personer beroende på säsong och aktivitet.

### **Multisportläger i Sollefteå**

Lägret hölls i höstas (Oktober). Plats Sollefteå, campingplatsen Risön. Fredag till Söndag. Vi hade två stora stugor med fina bäddar och köken fulla med laga mat möjligheter. Nära till city.

Fredag: ca 8km nattorientering med pannlampa och kort klättring upp i klättertornet på risön.

Avslutade med korvgrillning och mackor.

Lördag: 2 mil Kanot/kajak paddling i Ångemanälven, Lunch hos hemma hos Henrik Enberg och vila inför 1 mil löpning/ 1 mil inlines sträckan, vilken var tillbaka till stan via stigar och asfalt. Middag ute på restaurang.

Söndag: Morgonen började med en kort orienterings kurs/tips av rutinerad orienterare från Sollefteå. Sedan löporientering, Lunch i stugorna och avslutning med en cykelsträcka. Betydligt mycket mindre cykling detta år än 2008 men varmare temperatur ute. Lägret kostade 600 kr/person. Boende och mat ingick.

### **Tävlingar arrangerade**

#### **Campusknäcket**

Arrangerades 31: a maj på Bölesholmarna av Peter Hägglund, Simon Nilsson och Jonathan Karlsson.

Tävlingen började med en kort prolog på cykel runt bölesholmarna för att senare byta till inlines/rullskidor som gick till Röbbäck och tillbaka. Efter Rullskidorna/Inlines så kom andra cykelsträckan som gick över Umåker till Röbbäck via Skravelsjö. Under cykelsträckan var en kortare orientering runt omkring Röbbäcks eljusspår innan cykelsträckan avslutades på Bölesholmarna med byte till sista sträckan som var en löporientering runt bölesholmarna. Vissa deltagare tog sig ett dopp i Umeälven då man tjänade lite tid på det på sista sträckan. 13 duolag och en solo deltog.

Tävlingsmoment på Campusknäcket:

- Cykling (MTB rekommenderas)
- Löpning
- Inlines alternativt rullskidor.
- Alla moment innehåller enkel orientering

#### **Norrlandsknäcket**

Den 29:e augusti arrangerades 10:e upplagan av Norrlandsknäcket i Östra Spöland strax ovanför Umeå. Tävlingen hade 17 lag (två damlag, tre mixlag och 12 herrlag) som deltog

Under iordningställande av prylarna på TC och under tävlingsgenomgången regnade det ordentligt, men när starten gick slutade det regna och solen tittade fram.

Starten gick kl:10.00 och började med en kuperad cykling uppför himlabacken och var man inte på plats så kan man med lite god fantasi föreställa sig varför backen heter just himlabacken. Cyklingen startade i högt tempo och redan från start tog Robert Lindberg och Scott Cole i Lundhags/IKSU Multisport ledningen. Cyklingen var totalt ca 4,5 mil och mitt i cyklingen fanns en rolig etapp med Riverboard.

Riverboarden gick genom bitvis stora vågor i Vindelälven och lagen forcerade ner med flytväst, våtdräkt, simfenor och hjälm. Detta var ett moment som uppskattades mycket av de tävlande, lagom långt och dessutom roligt.

Tillbaka på cyklarna och mot TC där cykeln lämnades och lagen fortsatte springandes ner mot kajakerna som var ett par 100 meter därifrån.

Paddlingen tog vid och den gick längs Vindelälven 6 km innan det var dags för 7 km orientering. Här fick lagen kartan innan de började etappen och en mycket kuperad orientering följde i krävande terräng, myrar och kalhyggen, och bitvis elljusspår.

Efter orienteringen var det 6 km paddling tillbaka till målet och först att korsa mållinjen blev Lundhags/Iksu multisport med Robert Lindberg och Scott Cole. Vinnare i mix blev Henrik Pilvinge och Ingrid Stengård. Delad 1:a i damklassen blev Marie Häggström/Kajsa Dahlberg I IKSU Multisport med Helena Lindnord och Malin Pilvinge. Efter att en omdiskuterad kontroll på löporienteringen senare ströks av tävlingsledning som tagits av Marie och Kajsa men inte av Malin och Helena som nådde målet först

### **TrainingRace Series (TRS)**

Var en serie av sju solo träningstävlingar runt omkring Umeå med en vinnartid på drygt 2 h och antalet tävlande varierade från drygt tio till drygt 20 deltagare. Tävlingarna har arrangerats för att väcka intresse och få folk att pröva på och tävla i multisport. De har funnits möjlighet att hyra och låna utrustning på plats för dem som saknat utrustning för att kunna tävla.

Tre av sju tävlingar kördes i Tavelnsjö med utgångspunkt från Sundlingska gården. Samtliga tävlingar startades med paddling och fortsatte sen med mtb och sedan en trailrunning längs tavelnsjöleden för att sedan återigen cykla tillbaka till målområdet. Total vinnartid var drygt 2h.

Fyra deltävlingar anordnades på Ön mitt i Umeå. Momenten som tävlades var Inlines, paddling, mountainbike och löporientering.

Träningstävlingarna har varit så pass populära att de till 2010 kommer att anordnas som en Norrlandscup i multisport av Emma Wichardt och Scott Cole.

### **Sektionen**

Avslutningsvis har vi en tävlingsvillig skara medlemmar med ett brett spektra från elit till bättre motionärer. De tävlingar som besöktes flitigast av våra medlemmar var:

Åre Extreme Challenge, Icebug24, Öppna Nordiska Mästerskapen i Adventure Racing samt 24 h tävlingen i Karlstad.

### **Bästa meriter under året var:**

- Tredje plats i Nordiska mästerskapen i Adventure racing (ONAC) genom Henrik Enberg, Peter Hägglund, Simon Nilsson och Kristin Larsson.
- Vinnare i mixklassen i Icebug24 genom Andreas Strand och Kristin Larsson.
- Fjärde- och tiondeplats i herrklassen på Åre Extreme Challenge genom Scott Cole och Peter Hägglund.
- Femte- och åttondeplats i damklassen på Åre Extreme Challenge genom Emma Wichardt och Maria Kolk.
- Åttondeplats på SM i herrklassen genom Simon Nilsson och Peter Hägglund.

### **IKSU Simning ( Ordf: Örjan Olsson )**

Verksamhetsåret 2009-2010 började med Malmö-Open.

Det började på bästa möjliga sätt med årets första svenska rekord. Zandra Lindgren simmade 200meter frisim på den nya rekordtiden 2:49.04.

SM i Osby slutade med 2 Guld, 5 Silver och 3 Brons fördelade på de tre simmarna som kom till start. Ett Svenskt rekord av Zandra Lindgren på 400frisim. Det blev flera fina nya personliga rekord under tävlingarna. Genom det fina resultatet så kvalificerade Zandra sig till en plats i utvecklingslandslaget.

Våra duktiga simmare fick motta utmärkelser för sina SM-guldmedaljer under kulturnatta.

Anna- Lena Hanson som tränar med IKSU simsektionen men tävlar för Stockholms Kappsimningsklubb. Hon åkte till Söderhamn och tävlade i masters SM. Hon ställde upp i fem individuella grenar där hon var helt överlägsen förutom på sträckan 50 meter bröstsim där hon lyckades vinna kontrollerat med 3 tiondelars marginal.

I maj ställde våra handikapptjejer upp och simmade Umestänket. Där tog Zandra sitt andra svenska rekord för säsongen den här gången var det 400meter frisim som gällde. Även bland frisksimmarna blev det flera personliga rekord.

IKSU simning ställde upp i Vansbrosimningen där Marias fina tid placerade henne på 2 plats av alla norrlandssimmare. I lagtävlingen placerade vi oss på 6:e plats av alla lag. Umeå SS nådde en tionde plats.

8/10 startade Lars Mattson i Triathlon VM, Ironman på Hawaii. Lars tränar grenen simning med simsektionen.

Stockholm Games 1-2 november för våra handikappsimmare.

Jens Nilsson gjorde här sin första tävling för IKSU simning. Jens hade bestämt sig för att flytta upp till Umeå för att kunna utveckla sin simning mer och samtidigt läsa på universitetet. Han visade direkt att miljöombytet hade gjort honom gott genom att sätta nytt Svenskt rekord på sträckan 50 meter fjärl.

Under höst terminen besökte vi tävlingar i Umeå och Örnsköldsvik där många personliga rekord fick stryka på foten för nya och bättre rekord.

2010 års första handikapptävling, Malmö-Open 13-14/2. IKSU simning åkte med klubbens största trupp genom tiderna till en handikapptävling. Det var första gången som Nina Lundberg och Elsa Bergbom deltog. Båda var riktigt stolta, nöjda och sugna på att tävla fler gånger. Jens Nilsson simmade sin andra handikapptävling för oss. Det gjorde han med bravur. Han slog sina personliga rekord på löpande band. Enda plumpen var på 50 frisim där han oförklarligt slarvade bort ett svenskt rekord. Förhoppningsvis så tar han det nästa gång istället. Det var fyra år sedan han simmat i närheten så här fort på en tävling. Nu är inte landslaget långt borta. VM går till hösten, så än finns det tid till att kvala in i truppen.

Under verksamhetsåret 2010-2011 kommer Norrländska Mästerskapen att hållas i Skellefteå. Där hoppas vi att ställa upp med en stark trupp. Vi kommer att ha simmare som representerar IKSU på Masters SM i Växjö. Vi kommer att tävla på masters VM i Göteborg sista veckan i juli.

På handikappsidan satsar vi vidare mot London 2012 och Paralympics. Innan dess har vi som målsättningen 2010-2011 att ta i fler SM guld och ytterligare några svenska rekord.

För tillfället så innehåller simsektionen 35 medlemmar varav 30 är idrottsaktiva varav 13 är handikappsimmare. Av dessa 30 är 14 herrar och 16 damer.

Under mars månad 2009 gick vår projektansökan igenom för projekt "utrustning" Klubben fick 12 000kr för att investera i utrustning. Den utrustningen har vi haft mycket nytta av. Handikapprojektet är inne på den tredje säsongen och bara växer hela tiden.

Målsättningen är att i framtiden även få starta en nybörjargrupp för frisksimmare. Det behövs här uppe i norr där antalet simmare minskar stadigt. Vi på IKSU simning saknar möjligheten att kunna knyta upp de simmare som avslutat simskolan i en fortsatt simverksamhet.

## **IKSU Squash ( Ordf: Jan Diehl)**

### **Styrelsen**

Den verksamma styrelsen under året ha bestått av Jan Diehl ordförande, Mattias Jonsson sekreterare och Per Bergman kassör.

### **Motion**

Stegen var 2009 sektionens ständigt pågående motions och tävlingsturnering. Under 2009 var ca 24 spelare verksamma i stegenspelet. Stegen spelades i en vår- och en höstomgång. De 12 spelare som kvalificerat sig till de tre högsta poolerna i stegen, var automatiskt uttagna till lagträningarna. Stegen administrerades av Mattias Jonsson

### **Söndagssquash**

Under alla söndagar på våren och hösten har IKSU squash bedrivit motionsträning för alla squashintresserade. Intresset har varit stort, och har främst lockat till sig många studenter. Studenterna har haft möjlighet att träffas och skaffa nya spelpartners. Söndagssquashen har haft mellan 10-15 spelare vid varje tillfälle och måste kanske framöver utöka verksamheten. Ansvarig för Söndagssquashen har Jan Diehl varit.

### **Onsdagssquash**

Under hösten ordnades träning för spelare i pool 4-5 för att täcka glappet mellan motion och elit. 8 spelare har varit inbjudna och ca 4-5 spelare har varit på träningarna.

### **Elit**

De högst rankade spelarna i stegen har under året kunnat bli uttagna till tävlingslaget. Laget har spelat i Div.2 Norra och har varit på 4 stora sammandrag på bortaplan. Det har varit 2 sammandrag hemma men de inbjudna lagen har uteblivit, så Iksu-squash har fått WO. Lagledare under året var Per Bergman.

### **Hemmatävlingar**

Under våren ordnades klubbmästerskap. Niclas Eriksson blev 2009 års klubbmästare. Adventscupen vilken arrangerades i slutet av november vanns av Martin Lagmo.

## **IKSU Volley (Ordf: Susanne Pasanen)**

Styrelsen har under hösten haft 3 protokollförda möten och en del informella möten. Under våren hölls ett sektionmöte där mål och visioner för sektionen och de olika lagen formulerades. Under hösten hölls även ett årsmöte där bl.a. den nya styrelsen tillsattes.

Styrelsens arbete har under året varit främst att föra samman lagen och skapa en "vi-känsla" i sektionen. Det är en lång väg att gå men vi har tagit några viktiga steg framåt i denna satsning under året. Ett steg var att lägga om sammansättningen i styrelsen så att varje lag har minst en representant i styrelsen som kan föra fram spelarnas åsikter.

### **IKSU A Dam**

#### **Våren -09**

Under våren -09 spelade IKSU Volleys A-damer i allsvenskan, kval till elitserien. Laget fick en chans från förbundet att gå vidare till Allsvenskan under våren -09. Styrelsen beslutade att detta var ok, främst för att behålla motivationen hos spelarna men också för att öka intresset hos spelare i lägre divisioner och därigenom värna om volleybollens framtid i Umeå. Inför en Allsvensk satsning kände laget behov av ytterligare en coach och den tyske Nils Bunnefelt introducerades i slutskedet av

grundspelet. Trots en sista plats i grundserien så kunde laget bjuda upp till kamp i de flesta matcher i den högre vårserien och många "femsetare" spelades. Det blev en seger till sist i sista matchen mot Skellefteå efter en stark laginsats.

### **Hösten -09**

Inför säsongen 09/10 dök det upp några nya spelare och några var tyvärr tvungna att lämna oss. En ny tränare, Kristina Olsson tog över ledarpinnen i slutet av oktober och har med hjälp av sin bror Krister Olsson fört laget framåt under vintern. Början på säsongen var lite skakig efter att halva truppen bytts ut sedan förra säsongen och laget slutade på en blygsam 5:e plats. Dock hade spelet förbättrats under säsongen och stabiliteten i laget var bättre än på länge. Laget har tränat två obligatoriska och ett frivilligt bollpass i veckan. Därutöver har spelarna själva skött sin fys. - och konditionsträning.

Laget har under året deltagit i paltcupen och även luciacupen i Skellefteå.

### **IKSU B och C**

#### **Damer**

Den föregående säsongens div. 2-lag har växt till sig och haft 19 tränande spelare under hösten 2009 (dock har flyttande spelare, sjukdomar och skador senare gjort att siffran reducerats något till år 2010). Laget erbjöds en plats i norra div. 1 på hösten, efter en fin vinst i div. 2 serien, då ett annat lag drog sig ur. Laget delades upp till två lag – ett lag i div. 1 och ett lag kvar i div. 2.

Dessa två lag har tränat tillsammans tre gånger i veckan (totalt fem timmar/vecka), dock har div. 1-laget under senare delen av denna säsong haft en ytterligare en träningstid i veckan. All träning sker på IKSU sport. Båda lagen består av både junior- och seniorspelare (huvudsakligen senior) och har Åke Huitfeldt som tränare.

Spelarna har fått utvecklas mycket i sina respektive spelpositioner och de motiveras av att de tycker om sporten och varandra och att de vill bli bättre på att bemästra spelet. Matchnivån har nått höga nivåer då div.1-laget lyckats ta minst en seger från samtliga lag utom Norsjö i sin serie och slutade på en 4:e plats. Div.2-laget lyckades sluta på en fin andra plats.

#### **Herrar**

#### **Våren -09**

Våren -09 fanns det fortfarande ingen serie för herrarna att vara med i, men det var i görningen. Däremot deltog herrarna i ett antal vänskapliga turneringar och satsade på att träna inför hösten då serien skulle dra igång. Det är ett stort och roligt framsteg för volleybollen att en herrserie äntligen dragit igång igen här i norr.

Under spelarmötet på våren så visade spelarna stort intresse för att satsa, och hade som mål att bland annat försöka ta sig till elitserien om några år.

### **Hösten -09**

Hösten började bra för herrarna i serien, 2 segrar det första sammandraget i Vännäs med 3-0 i set. En stor inspiration var Kent Söderström som varit med som hjälptränare och även var med och spelade under det första sammandraget. Tyvärr så försvann några rutinerade spelare under hösten och det var väldigt varierande närvaro på träningarna. Det fick som resultat att herrarna inte fick ihop ett lag för att delta i det andra sammandraget i Östersund. På så sätt uteblev många viktiga poäng och man tappade placeringar i tabellen trots den starka inledningen av säsongen. Det 3:e sammandraget var på IKSU 19/12 och där kunde herrarna ställa upp med hela 3 lag. IKSU 1 och IKSU 3 vann båda sina matcher. IKSU 2 lyckades vända ett underläge med 2-0 i set mot Vännäs och tog hem segern till slut.

Herrlaget består av spelare med stort åldersspann och allt från nästan nybörjare till gamla elitspelare och riktigt duktiga beachspelare. Lagen tränar tre gånger i veckan under ledning av Ulf Widmark.

### **Nybörjarlag**

Under året har ett nybörjargång med ca 12 tjejer i åldern 10-18 år tränat två gånger per vecka. Tränare är Anders Åberg.

### **Sektionsarbeten**

Sektionen har som alla andra år arbetat med Våruset (både med reklamutdelning och stått vägvakter och packat picknickpåsar) och Brännbollscupen. Vi har även skottat snö från taket på IKSU, serverat och suttit i garderoben vid IKSUs 50-årsfest, burit stolar och bord inför tentor. Vi har även sålt rabatthäften av två olika sorter för att försöka finansiera våra aktiviteter. Vi har också fungerat vid JSM och USM. Ett annat försök till att få in pengar har varit att ta inträde och sälja fika vid matcher men detta har varit lite problematiskt när matcherna inte spelas i Helsingfors.

### **Cuper**

Under hösten anordnades den traditionella Paltcupen med seniorklasser på både dam- och herrsidan. Turneringen gav en introduktion på säsongen för många lag och lite klirr i kassan för IKSU Volley. I december anordnades Luciacupen som också blev en succé.

### **Sammanfattningsvis**

Sektionen har vuxit en del under året. Vi har utökat med 1-3 herrlag i seriespel och ett till damlag i serien (div 1). Vi har även haft förmånen att lyfta ett damlag till allsvenskan. 2009 var ett mycket bra år för volleybollen!

### **IKSU Brännboll (Ordf: Peter Arkhult)**

IKSU Brännboll är en drivande sektion för att utveckla och vitalisera brännbollen i Umeå. Sektionen engagerar ca 50 personer som är med och spelar i de cuper sektionen driver. I styrelsen finns de mest drivna entusiasterna som deltar i IKSUs arbete runt den stora brännbollscupen i maj, med 350 deltagande lag och ca 3500 utövare.

IKSU Brännboll har arrangerat 3 cuper under 2009: Förcupen, Masters och Finalcupen. Vi har gjort en hel del kvalitetsförbättrande åtgärder under året som inköp av specialutformade poängblock från USA, inköp av elverk och ljudanläggning, hyra av förvaringsbox på mariehemsängarna.

Förutom cuper har vi hållit i officiella träningar, träning av utbytesstudenter samt drivit forumet [brannboll.nu](http://brannboll.nu)

Planer för framtiden är att föryngra deltagandet i stora cupen genom att tillsammans med Umeå Studentkår arrangera Studentcupen 2010 i samband med introduktion i september samt starta en Gymnascup för att nå yngre.