



Verksamhetsberättelse för Uppsala Vasaloppsklubb, säsongen 2022-2023 (april22 – mars23)

Uppsala Vasaloppsklubb har under säsong 22/23 genomfört en mängd aktiviteter och haft många trevliga sammankomster.

Medlemsantalet är efter årets slut (2023-03-30) ca228st medlemmar varav ca121st har betalat medlemsavgiften. Familje- medlemskap 15st varav 7 har betalat. Enligt vårt regelverk tas medlemmar som ej betalat medlemsavgiften bort som medlemmar under år 2 med obetalda medlemsavgifter.

Medlemsavgiften är 400 kr för enskild medlem och 600 kr för familj.

Ambitionen är att vara en klubb för de som vill utöva motionsidrott inom skidor och multisport (exempelvis skidor, rullskidor, löpning, cykel, simning). För att upprätthålla ovanstående idrotter skall god kunskap inom kost, träning, löpning, cykel och simning finnas och ständigt utvecklas i UVK.

Vi har under 22/23 fortsatt med stående träningstillfällen och har 6 olika typer av ledarledda träningar med 1) Rullskidor distans och Intervallträning 2) Skidor vid snö 3) Cirkelfys 4) Simning (Pausat för närvarande) 5) Barmarksträning/Skidgång 6) Spontanpass cykel MTB/Landsväg.

Cirkelfys har hållits varje onsdag och följer skolterminerna. Sara Leijon, Magnus Träff och Emma Hållström har delat på tränaransvaret.

Skidor (vid snö) teknikpass har skett vid LPR Arena och distans i Gimo

Kyrkserien har haft 6 deltävlingar under -22 och det uppskattade arrangemanget har letts av Johan Simm tillsammans med Stefan Djurström. UVK har arrangerat 3st deltävlingar, Storvreta 2st och IK Rex 1st. Sista deltävlingen avslutades med Bankett, föreläsning av Britta Johansson Norgren och prisutdelning. Arrangemanget har sedan starten 2013 vuxit och blivit en riktigt stor och viktig del i regionens skidträning för både skidåkare och mer renodlade rullskidåkare. Totalt har 154st deltagit i någon tävling i under -22. Vinnare totalt i herrklassen blev Jonathan Hedbys Storvreta IK och Linnea Djurström UVK vann damklassen.

UVK-rullen tog paus under pandemin och det är lite oklart när den återupptas.

Ett trevligt och uppskattat träningsläger på snö genomfördes i Orsa med 32 deltagare. Under dagarna var förutsättningarna bästa tänkbara och lägret avslutades med en Stugkamp i Lagsprint.

Vasaloppsveckan är vår stora högtid och -23 var det hela **107** medlemmar anmälda till något av loppet (ej medräknat de som åkt Nattvasan som lag). Även i år kunde vi tillsammans med Gimo IF erbjuda ett Vasaloppspaket med transport och boende. 22 medlemmar följde med på resan.

Antal medlemmar

- Antal medlemmar ca 260 (inkl familjemedlemmar)

Klubbstruktur och styrelse

Uppsala Vasaloppsklubb styrelse 2022/2023:

Ordförande: Stefan Djurström

Kassör: Kennet Fredriksson, vice ordförande: Magnus Träff

Ledamöter: Magnus Träff (vice ordförande), Anna Nystedt (sekreterare), Linnea Djurström , Anders Edberg.

Ersättare: Rolf Rosèn, Lena Bergh

Övriga roller:

Revisor: Åsa Nyman, Olof Nyman (suppleant)

Valberedning: Anders Hemlin, Sabine Herms och Stefan Andersson

- Styrelsemöten – 9st möten har genomförts i digital form (Teams) och 3st fysiska möten.
- 4 st tävlingsmöten inför Kyrkserien i digital form (Teams)
- 4st Tränarmöten i digital form (Teams)

Utbildningar

- Under november genomfördes en utbildning kost/träning av SISU i Prime-ski,s lokal.
- 2 teknikpass med Britta Johansson Norgren. Ett på rullskidor vid LPR Arena och ett på skidor i Orsa Grönklitt.

Träningar

Rullskidor: Distans söndagar, Intervaller torsdagar

Skidor (vid snö): måndagar LPR Arena och Lördagar distans i Gimo

Skidgång: Tisdagar

Cirkelfys: Onsdagar

Utöver schemalagda träningar har spontanpass genomförts, ofta sammankallat via Facebook. På Facebook finns en grupp ”UVK Tränings kamrater” för att medlemmar skall kunna kommunicera enklare med varandra.

Tävlingar & Resultat

- **Kyrkserien 2022**
 - Totalt 154 åkare som deltagit i någon tävling.
 - H21 vanns av Jonathan Hedbys Storvreta IF
 - D21 vanns av D21 Linnea Djurström UVK

Vasaloppsveckan är vår stora högtid och -23 var det hela 90 medlemmar anmälda till något av loppet (ej medräknat de som åkt Nattvasan som lag)

- Vasaloppet -59 anmälda: Snabbaste herr Tomas Lundin 04:57, dam Emma Hållström 05:04
- Vasaloppet 45 km – 4 anmälda: Snabbast herr Stellan Österberg, 02:55, dam Ebba Mörk, 04:30
- Öppet spår Söndag - 12 anmälda: Snabbaste herr: Eric Lennerman, 05:57, dam: Sabine Herms, 06:33
- Öppet spår Måndag – 7 anmälda: Snabbaste herr Stefan Andersson, 07:17
- Tjejvasan – 3 anmälda Snabbast Sabine Herms, 01:54
- Vasaloppet 30 km 5 anmälda: Snabbaste herr: Josef Mård, 01:56

I övrigt kan noteras:

- Att ett av världens längsta skidlopp Nordensköldloppet tog paus 2023.
- Att klubbens medlemmar deltagit flitigt i många av de stora nationella skidor och rullskidtävlingar:
Alliansloppet, Klarälvslppet, Craft Ski Marathon, Moraloppet, Harsa Ski Marathon, Billingsens långlopp, Orsa Grönklitt Ski Marathon, Lindmansloppet, Bessemerloppet, Engelbrektsloppet, Team Sportia-loppet, Skinnarloppet, 7-Mila, Lofsdalen Epic
- Att 2st ”långrull” har genomförts. Uppsala-Enköping och Uppsala-Stockholm
- Att 2st klubbmästerskap genomförts. Ett på rullskidor i oktober på Dalbyrundan som vanns av Andreas Solum och Emma Hållström samt ett på skidor vid LPR Arena i mars som vanns av Anders Edberg och Emma Hållström.

Läger

Ett vinterläger -23 genomfördes av klubben i Orsa med 32 deltagare. Våldigt fina förhållanden spår- och vädermässigt.

Britta Johansson Norgren var inbjuden att hålla ett teknikpass i stakning vilket blev mycket lyckat

Inköp

Under året har följande inköp gjorts i klubben:

- Diverse lättare utrustning

Marknadsmaterial

- Facebook, Instagram – är mycket aktivt med ökande antal läsare.
- Ny hemsida infördes vid årsskiftet då den föregående via Idrottonline upphörde

Aktiva Tränare/Ledare

Vem	Områden	Kommentar
Stefan Djurström	Rullskidor/skidor	Seniortränare
Sara Leijon	Cirkelfys/skidgång	Seniortränare
Sabine Herms	Skidor/skidgång	Seniortränare
Anna Nystedt	skidor/skidgång	Seniortränare
Linnea Djurström	Rullskidor/skidor/skidgång	Seniortränare

Kenneth Fredriksson	Rullskidor/skidor /cykel	Seniortränare
Magnus Träff	Rullskidor/skidor/cirkelfys	Seniortränare
Olof Nyman	Rullskidor/skidor	Seniortränare
Åsa Nyman	Rullskidor/skidor	Seniortränare
Emma Hållström	Skidor/cirkelfys	Seniortränare
Johan Simm	Rullskidor/skidor/skidgång	Seniortränare
Sara Djurström	Rullskidor/skidor/skidgång	Seniortränare

Sponsorer

- RS-riller
- Team Sportia Uppsala
- Byggconstruct
- KPH

Övrigt

Klubbkläder, både sommar- och vinter, har beställts i samarbete med Trimtex.

Slutord

Med det tackar styrelsen för säsongen och ett stort tack till alla tränare/medlemmar som bidrar till vår fina verksamhet.

Ordförande / Stefan Djurström