



## **Verksamhetsberättelse för Uppsala Vasaloppsklubb säsongen 2023-2024 (april23 – mars24)**

Uppsala Vasaloppsklubb har under säsong 23/24 genomfört en mängd aktiviteter och haft många trevliga sammankomster.

Medlemsantalet är efter årets slut (2024-03-30) ca 200st medlemmar inkl. familje-medlemskap 15st. 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 23/24 fortsatt med stående träningstillfällen och har 5 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/Löpning

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 2023 och det uppskattade arrangemanget har letts av Johan Simm tillsammans med Stefan Djurström. UVK har arrangerat 3 st deltävlingar, Storvreta 2 st och IK Rex 1 st. Sista deltävlingen avslutades med 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 173 st deltagit i någon tävling under -23. Vinnare totalt i herrklassen blev Jonathan Hedbys Storvreta IK och vinnare i damklassen Emma Hållström (Team Valle och UVK). Noterbart under året var att Ekbolanda gård serverade hamburgare vid tre tillfällen.

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

Ett trevligt och uppskattat träningsläger på snö genomfördes i Orsa med 36 deltagare. Under dagarna var förutsättningarna bästa tänkbara och lägret avslutades med en Stugkamp med olika teknikövningar.

Vasaloppsveckan är vår stora högtid och -24 var det hela 98 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. 28 medlemmar från UVK och 10st från Gimo följde med på resan.

## **Antal medlemmar**

- Antal medlemmar ca 200 (inkl familjemedlemmar)

## **Klubbstruktur och styrelse**

### Uppsala Vasaloppsklubb styrelse 2023/2024:

Ordförande: Stefan Djurström

Kassör: Kennet Fredriksson, vice ordförande: Magnus Träff

Ledamöter: Magnus Träff (vice ordförande), Tomas Lundin, Linnea Djurström , Anders Edberg.

Ersättare: Lena Bergh (sekreterare), Stefan Andersson

Övriga roller:

Revisor: Åsa Nyman, Olof Nyman (suppleant)

Valberedning: Sabine Herms och Johan Simm

- Styrelsemöten – 7st möten har genomförts i digital form (Teams) och 4st fysiska möten.
- 4 st tävlingsmöten inför Kyrkserien
- 3st Tränarmöten

## **Utbildningar**

- En tränarutbildning med Erik Wikström i oktober vid LPR Arena.
- En nystartkurs på rullskidor i oktober vid LPR Arena
- I november en HLR utbildning för våra tränare.

## **Träningar**

Rullskidor: Distans söndagar, Intervaller torsdagar

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

Skidgång/Löpning: 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 2023**
  - Totalt 173 åkare som deltagit i någon tävling.
  - H21 vanns av Jonathan Hedbys Storvreta IF
  - D21 vanns av Emma Hållström Team Valle och UVK

**Vasaloppsveckan** är vår stora högtid och -24 var det hela 98 medlemmar anmälda till något av loppet (ej medräknat de som åkt Nattvasan som lag)

- Vasaloppet – 69 anmälda  
Snabbaste herr: Mattias Slothus – 05:12  
Snabbaste dam: Emma Hållström – 05:46
- Vasaloppet 45 km – 4 anmälda  
Snabbast herr Josef Mård – 02:23  
Snabbaste dam: Isabella Mård – 04:51
- Vasaloppet 30 km – 3 anmälda  
Snabbaste herr: Sten Kaijser – 04:03  
Snabbaste dam: Emma Hållström – 01:33
- Öppet spår söndag - 12 anmälda  
Snabbaste herr: Tomas Lundin – 05:18  
Snabbaste dam: Lina Stolpe – 10:04
- Öppet spår måndag 90 km – 3 anmälda  
Snabbaste herr: Rolf Rosén och Björn Olerud – 07:48
- Öppet spår måndag 45 km – 1 anmäld  
Snabbaste herr: Robert Åstrand – 02:32
- Öppet spår måndag 30 km – 2 anmälda  
Snabbaste herr: Elias Hoff – 02:18
- Tjejvasan – 4 anmälda  
Snabbast: Lovisa Svensson – 01:50
- Nattvasan individuellt 90 km – 1 anmäld  
Snabbaste herr: Stefan Pettersson – 06:14

### **I övrigt kan noteras:**

- 11st åkte med UVK till Italien under januari för att delta i skidloppet Marcialonga samt några ytterligare som åkte ner på egen hand.
- Att ett av världens längsta skidlopp Nordensköldloppet genomfördes -24 efter ett uppehåll under pandemin. 3 från UVK startade i loppet.
- Att klubbens medlemmar deltagit flitigt i många av de stora nationella skidor och rullskidtävlingar:  
Alliansloppet, Klarälvsloppet, Craft Ski Marathon, Moraloppet, Harsa Ski Marathon, Billingens långlopp, Orsa Grönklitt Ski Marathon, Lindmansloppet, Bessemerloppet, Engelbrektsloppet, Lofsdalen Epic
- Sabine Herms vann SM i långdistans för D50+ i samband med Bessemerloppet.
- Att 2st ”långrull” har genomförts. Örsundsbro runt samt Uppsala-Öregrund
- Träningshelg vid LPR Arena i maj

### **Läger**

Ett vinterläger -24 genomfördes av klubben i Orsa med 40 deltagare. Väldigt fina förhållanden spår- och vädermässigt. Dock lite väl kallt!!

## Inköp

Under året har följande inköp gjorts i klubben:

- Diverse lättare utrustning

## Marknadsmaterial

- Facebook, Instagram – är mycket aktivt med ökande antal läsare.
- Ny hemsida Laget.se 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
Josef Mård	Rullskidor	Seniortränare
Anders Edberg	Rullskidor/Skidor/Löpning	Seniortränare
Tomas Lundin	Rullskidor/SkiErg	Seniortränare

## Sponsorer

- RS-riller
- Team Sportia Uppsala
- Byggconstruct
- Uppsala EL

## 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

Kassör / Kennet Fredriksson

Vordf / Magnus Träff

Ledamot / Linnea Djurström

Ledamot / Tomas Lundin

Ledamot / Anders Edberg

Ersättare / Lena Bergh (sekreterare)

Ersättare / Stefan Andersson