



Verksamhetsplan för Stockholms & Svealands Roddistrikt 2010

1. Kontakt med specialförbund, distriktsförbund och föreningar i distriktet

a) *Syfte/mål*: Hålla kontakt med och om möjligt positivt påverka och stimulera specialförbund (SF = Svenska Roddförbundet), berörda distriktsförbund (DF) och roddklubbar inom Stockholms och Svealands Roddistrikt (S&SR). S&SR är ett geografiskt stort specialdistriktsförbund (SDF). DF:en är den viktigaste bidragskanalen för S&SR.

b) *Hur genomförs det?*

För varje DF utses en kontaktperson i S&SR styrelse enligt nedan

- | | | |
|--------------------------------|-----|-------------|
| - Stockholms Idrottsförbund | SIF | Bo Berglund |
| - Södermanlands Idrottsförbund | | Jan Knejp |
| - Upplands Idrottsförbund | UIF | Vakant |
| - Värmlands Idrottsförbund | | Vakant |
| - Västmanlands Idrottsförbund | | Vakant |
| - Närke Idrottsförbund | | Vakant |

S&SR:s kontaktperson till DF ska

- ta del av protokoll från styrelsemöten och årsmöten i sitt DF
- närvara vid årsmötet i sitt DF (närvaropengar)
- bevaka tidpunkter för ansökan om bidrag från sitt DF
- i samråd med S&SR:s kassör ansöka om bidrag från sitt DF
- bidra till att rodden är väl känd inom sitt DF

För varje roddklubb utses en kontaktperson i S&SR:s styrelse enligt nedan

- | | | |
|--|------|----------------|
| - Akademiska Roddföreningen | ARF | Ian Miller |
| - Djursholms kustroddare | | |
| - Hammarby IF Roddförening | HIF | Claes Friström |
| - Lidingö Roddklubb | LRK | Lars Hallén |
| - Lundsbergs skola RS | | |
| - Norrtälje Roddförening | NRF | |
| - Rukiveri Kyrkbåtsförening | | |
| - Sigtunaskolan Humanistiska Läroverk RS | | Jan Knejp |
| - Stockholms Polisens Roddsektion | SPIF | Jan Knejp |
| - Stockholms Roddförening | SRF | Bo Berglund |
| - Uppsala Akademiska Roddsällskap | UARS | |
| - Vaxholms Roddförening | VRF | |

För att uppsöka och följa upp verksamheten i distriktets föreningar ska minst ett styrelsemöte årligen förläggas till en roddförening utanför Stockholmsområdet.

Ovanstående roddklubbar ska föras med information från S&SR i form av

- kallelse till och protokoll från styrelsemöten och årsmöte i S&SR roddistrikt. S&SR:s styrelsemöten och årsmöten är öppna möten. Medlemmar i distriktets roddklubbar får närvara vid dessa möten.
- inbjudan till kurser eller utbildning som genomförs av S&SR eller av roddklubb i distriktet och som arrangeras för flera klubbar.
- inbjudan till tävlingar som arrangeras av S&SR.



- inbjudan till träningsläger som arrangeras av S&SR eller av roddklubb och som är öppna för flera klubbar.

Kanaler för att sprida information till och från klubbar inom distriktet är

- *S&SRD:s webbsida* (www.svearodd.se). Denna sida uppdateras av S&SRD:s webmaster som är Ian Miller.
- *E-post till S&SRD* kan sändas till ordförande (ordf@svearodd.se), vice ordförande (vordf@svearodd.se), sekreterare (sekreterare@svearodd.se), kassör (kassor@svearodd.se), utbildning (utbildning@svearodd.se) eller anmälan till tävling (regatta@svearodd.se).

2. Genomföra Steg 1 och Steg 2 utbildning i rodd inom distriktet

a) *Syfte/mål*: Verka för att steg-1 och steg-2 utbildningar genomförs i distriktet.

b) *Hur genomförs det?*

Generellt gäller följande. Steg-1 utbildning och steg-2 utbildning arrangeras av S&SR eller av Svenska Roddförbundet (SR). Steg-3 utbildning genomförs av SR. Steg 1, 2 och 3 utbildningarna har nyligen omarbetats av SR:s utbildningskommitté. Ambitionen är att årligen genomföra en steg-1 eller en steg-2-utbildning inom distriktet. Tobias Wallerius är ansvarig för utbildningsverksamheten i S&SR. Den utbildningsansvarige ska hålla kontakt med SR:s utbildningskommitté och SISU idrottsutbildarna.

För år 2010 planeras följande utbildning i distriktet.

- Fortsatt ungdomsledarutbildning kommer att arrangeras av SR under 2010. Utbildningen ingår i SR:s satsning på Idrottslyftet. Utbildningen påstår dels av en plattformsutbildning som SISU genomför och dels en steg-1 kurs. Utbildningen är öppen för alla klubbar. SR kommer att skicka ut inbjudan.
- Steg-2 utbildning kommer att arrangeras av SR under 2010. Inbjudan går ut till alla roddklubbar i distriktet. Kursen riktar sig till de personer som har gått steg 1.
- Kurs eller temadag arrangeras av förening eller S&SR, t.ex. livräddning och första hjälpen, arbetsuppgifter för regattafunktionärer, ändringar i tävlingsreglementet. Utbildningen är öppen för övriga klubbar. Inbjudan går ut till alla roddklubbar i distriktet.

3. Arrangera ungdomsläger i distriktets regi

a) *Syfte/mål*: Stimulera ungdomsverksamheten i distriktet.

b) *Hur genomförs det?*

Ungdomsläger ska bidra till att roddungdomar och ungdomsledare i distriktet ska lära känna varandra och i förlängningen lära av varandra och utbyta erfarenheter.

För år 2010 planeras följande ungdomsläger i distriktet:

- Ett ungdomsläger planeras och genomförs på Djupån vid Magelungen under en week-end i juni. Inbjudan kommer att gå ut till samtliga roddklubbar i distriktet. Lägre riktar sig till junior B, C och D och ska även få roddklubbarna i distriktet att satsa på ungdomsverksamhet i form av "roddskola" och rekrytering av ungdomar. Lägre genomförs efter skolavslutningen och ska stimulera ungdomarna att på ett lekfullt sätt tävla i rodd. NN är huvudledare och sammanhållande för lägre. Deltagande föreningar måste ställa upp med ledare och transporter av båtar.
- Ett ungdomsträningsläger planeras och genomförs på Djupån under ett veckoslut i mitten av augusti. Lägre riktar sig till juniorroddare som ska tävla på JSM som går några veckor efter lägre. NN planerar och är sammanhållande för lägre. Deltagande föreningar måste ställa upp med ledare och transporter av båtar.



4. Genomföra distriktstävlingar

a) *Syfte/mål*: Ambitionen är att genomföra minst 5 distriktstävlingar per år.

b) *Hur genomförs det?*

S&SR ska stimulera och entusiasmera roddklubbarna inom distriktet att i första hand arrangera tävlingar för juniorer. Regattorna kan mycket väl arrangeras som en kvällstävling på Magelungen där en tävlingsbana finns utlagd under hela sommaren.

<i>Preliminärt inbokade tävlingar för 2010</i>	<i>Datum</i>	<i>Arrangör</i>
- Vaxholm/Rindö roddmaskin	13 mars	S&SR
- Hagaregattan	nn april	ARF
- Bajen Rowing Race	25 april	HIF
- Farstarodden	15-16 maj	S&SR
- AKA-rodde/Högskolesprintern	nn maj	UARS
- Gymnasiekapprodden (Uppsala)	nn maj	UARS
- Gymnasiekapprodden (Stockholm)	27 maj	SRF
- Serierodd och ungdomsrodd, Magelungen	nn augusti	S&SR
- Distanskapprodd till Vaxholm	28 augusti	VRF
- Akademiska Rodden (Stockholm)	nn september	ARF
- Lidingö sprint	nn september	LRK
- Universitetskapprodden	2-3 oktober	UARS

5. Organisera och genomföra nationella regattor på Magelungen

a) *Syfte/mål*: Ambitionen är att årligen genomföra minst en stor nationell regatta.

b) *Hur genomförs det år 2010?*

- Farstarodden arrangeras 15-16 maj på Magelungen

6. Ansvara för och förvalta distriktets anläggningar

a) *Mål/syfte*: Att utveckla roddbanan och roddcentret vid Magelungen. Kvaliteten på roddbanan ska vara så hög att kraven för att arrangera Nordiska mästerskapen i rodd uppfylls.

b) *Hur görs det?*

Den långsiktiga inriktningen är att arrangera NM och JNM på Magelungen 2013. För att få detta arrangemang krävs en väsentlig förbättring av omklädnings- och duschmöjligheterna på båtplatsen vid Ågestagården. Under 2010 ska Idrottsförvaltningen i Stockholms stad, Frälsningsarmén och Stockholms Idrottsförbund aktivt uppvaktas så att omklädnings- och duschutrymmen planeras och initieras.

Distriktet ansvarar för följande anläggningar.

Roddbanan på Magelungen.

Bojning och avbojning av banan är fördelade på följande klubbar

- | | |
|-------------------|--|
| - 0-500 meter | HIF |
| - 500-1000 meter | VRF/UARS (växelvis enl. överenskommelse) |
| - 1000-1500 meter | SPIF |
| - 1500-2000 meter | SRF |

Bojningen av banan ska vara klar den 5 maj 2010. Avbojningen av banan ska vara klar under oktober. Det finns alltid ett stort behov av 5-liters saftdunkar (tomma) till den yttre markeringen av banan. Stora 500-metersbojar som har slitit sig under vintern ska bärgas och



släpas till båtplatsen och läggs innanför inhägnaden. Bärgning och återutsättning av försvunnen boj genomförs av den förening som ansvarar för den del av banan som bojen har tillhört. Jan Knejp och Tomas Eriksson kan ge anvisningar för utsättning av stora bojar. För att förstå hur banan är konstruerad finns en detaljerad instruktion (5 sidor) som framtagits av Lennart Borgh.

För att få framföra följevått med motorstyrka större än fem hästkrafter på sjön Magelungen krävs länsstyrelsens tillstånd. Magelungen anses av länsstyrelsen vara ett intressant område ur ornitologisk synpunkt. S&SR har fram till och med 2012 fått en generell dispens för att träna rodd under tiden från 1 maj till 30 september samt för att arrangera tävlingar efter midsommar. Ansökan ska lämnas till länsstyrelsen för att få dispens för att arrangera Farstarodden 15-16 maj 2010.

Båtplatser och föreningskurer vid Ågestagården

Fördelning av båtplatser i tältet görs vid ett styrelsemöte i april. Eventuella förändringar under sommaren beslutas och administreras av S&SR:s ordförande. Föreningskurerna disponeras av HIF, SPIF och SRF. Den nya stora kuren får disponeras av alla roddklubbar som tränar vid Magelungen.

Torpet vid Djupån

Torpet kan användas vid träningsläger och tävlingar på Magelungen. Stugfogde är Lida Knejp. Bokning av torpet görs genom stugfogden.

7. Gemensamma träningstillfällen

a) *Syfte/mål*: Stärka elitsatsningen i distriktet.

b) *Hur görs det?*

Distriktet organiserar vid behov gemensamma träningstillfällen för distriktets satsande roddare. Detta sker under roddsäsongen på Magelungen med hjälp av distriktstränarna. Under vinterperioden tränar föreningarnas roddare på andra platser. För att stimulera föreningarnas roddare i tränings sammanhang ska ett vinterläger planeras där individuella träningsprogram kan diskuteras och läggas upp.

Utsedda distriktstränare är:

- Jan Knejp SPIF
- Kenth Nordh VRF
- Tomas Eriksson HIF
- Jan Berglund SRF
- Petter Ljungström UARS

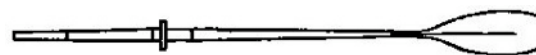
8. Gemensamma transporter och resor till tävlingar

a) *Syfte/mål*: Minska resekostnader för klubbarna i distriktet.

b) *Hur görs det?*

För att minska kostnaderna för båt- och persontransporter vid resor till och från nationella och internationella regattor ska distriktet verka för att klubbarna i större utsträckning planerar och samordnar gemensamma transporter. Transportansvariga i resp. roddklubb är:

- HIF	Tomas Ericsson	tel: 08-391140	mobil: 070-5706466
- SPIF	Jan Knejp	tel: 08-53180186	mobil: 070-5933938
- SRF	Jan Berglund	tel: 08-943365	mobil: 070-5989578
- VRF	Kenth Nordh	tel: 08-54133335	mobil: 070-2396435
- UARS	Petter Ljungström	tel: 018-253460	mobil: 070-3627339



SR:s preliminära tävlingskalender, 2010

Av nedanstående tabell framgår vilka klubbar i distriktet som har för avsikt att delta i tävlingar.

Plats för regattan	Datum	Planerar att delta					Typ av tävling
		HIF	SPIF	UARS	VRF	SRF	
Landskrona	16-17 jan						Inomhusrodd nr 2
Vänersborg	06 feb						Inomhusrodd nr 3
Rindö, Vaxholm	13 mars						Inomhusrodd nr 4
Stockholm	25 april						Bajen Rowing Race
Falkenberg	01 maj						Långdistans
Stockholm	15-16 maj						Farstarodden
Örkelljunga	29-30 maj						Hjelmsjöregattan
Bled	28-30 maj						World Cup nr 1, FISA
Lilla Edet	12-13 juni						Ryrsjöregattan
München	18-20 juni						World Cup nr 2, FISA
Tammerfors	19-20 juni						JNM
Sorö	03-04 juli						Soröregattan
Lüzern	09-11 juli						World Cup nr 3,
FISA							
Malmö (?)	17 juli (?)						Sprinter-SM
Åkulla/Varberg (junior)	18 juli (?)						Hallandsregattan
Brest	22-25 juli						U23 VM, FISA
Racice	03-07 aug						JVM, FISA
Åhus	06-07 aug						Hamnregattan (junior)
Möln dal	14-15 aug						Rådasjöregattan
Vaxholm	28 aug						Distansen
St. Catharin	02-05 sept						FISA World Masters
Lilla Edet (Ryrsjön)	04-06 sept						SM/JSM
NN, Portugal	10-12 sept						EM
Lidingö	nn sept						Lidingörodden, sprint
GötaÄlv	25 sept						
Långdistans							
Leksand	09-10 okt						Långdistans
Karapiro	06-07 nov						VM, FISA