



HUSKVARNA

# Medlemsblad IKHP

## november 2023



HUSKVARNA

Huvudstyrelsen för IKHP Huskvarna tog i slutet av sommaren beslut om att ge ut ett medlemsblad via e-post till klubbens medlemmar. Syftet är att via sektionerna ge en återblick från senaste halvåret och lite om planerna framåt. Innehållet ska förhoppningsvis stärka ”vilkänslan” inom klubben då man som aktiv medlem, stödmedlem, sponsor eller allmänt intresserad får kännedom om vad som är på gång i **hela IKHP**. Nästa nummer är planerat till senvåren -24.

När du läst den här första utgåvan så återkoppla gärna till [medlem@ikhp.se](mailto:medlem@ikhp.se) eller till någon i huvudstyrelsen. Det är huvudstyrelsen som får börja, övriga i bokstavsordning.

### 1. Huvudstyrelsen

Huvudstyrelsen har under året jobbat vidare med både löpande och strategiska frågor, allt för att underlätta för våra sektioner. Styrelsen vill skapa bästa möjlighet för sektionerna att hitta tid och skapa engagemang till deras idrottsliga verksamhet för både ungdomar, motionärer och elit. Styrelsen har tillsammans med sektionerna även jobbat med att uppdatera vår nya hemsida med integrerat medlemssystem som startades upp i slutet av förra året.

I februari informerade vi om en lyckosam rekrytering av en ny anläggningsutvecklare, Lena Siljhammar. Förutom projektansvar för Våruset jobbar Lena med allt kring vår anläggning inkl uthyrning och kontakter med kommun, näringsliv och bidragsgivare. Lena har under året jobbat 75%, men från nästa år erbjuder vi henne en heltidstjänst.

Fler arbetsuppgifter, som tidigare låg under vår kanslitjänst, har vi jobbat med att digitalisera och effektivisera och görs nu med stor hjälp av våra medlemmar. För funderingar och frågor inom respektive område tar man nu kontakt direkt med respektive funktion:

Medlemsregister och medlemsfrågor: [medlem@ikhp.se](mailto:medlem@ikhp.se)

Entré till vårt fina gym: [gym@ikhp.se](mailto:gym@ikhp.se).

Ekonomifrågor: [ekonomi@ikhp.se](mailto:ekonomi@ikhp.se),

Bokning av våra lokaler: [uthyrning@ikhp.se](mailto:uthyrning@ikhp.se)

Ekonomi i föreningen är bra. Vi har under året återbetalt vårt lån och är nu helt skuldfria. Trots det har vi en god likviditet med 2,5 mkr på banken (31/10). Årsresultatet pekar mot ett fint överskott över budget, trots glädjande mycket aktivitet i våra idrottssektioner och investeringar i vår anläggning.

Utskick för medlemsavgift för 2024 kommer i december, där medlemsavgifterna enligt tidigare årsstämmobeslut kommer att ligga kvar på samma nivå som under innevarande år, dvs 850 kr för aktiv vuxen och 400 kr för ungdomar under 19 år. Om man inte tränar eller tävlar i våra idrottssektioner eller utnyttjar vårt gym och duschanläggning kan man även välja att vara stödmedlem. Det kostar 400 kr.

Årsmöte är planerat till torsdag den 22 februari 2024 – inbjudan och information kommer senare.

Kontakt: [Eva Öhlund](mailto:Eva.Öhlund@ikhp.se)

## 2. Anläggning

Det pågår ständigt projekt med anläggningen som helhet. Senaste åren är det sportstugan och utomhusarenan som det arbetas mest med.

Sportstugan med de två fina gymmen är nu färdigrenoverad. Det är veterangruppen som har tilläggsisolerat, bytt fönster och fasad. Vidare har gruppen omdisponerat och renoverat det mesta i träningslokalerna, bytt kakel på toaletter och bytt armaturer. Ett fantastiskt arbete! Det finns en rad olika förrådsutrymmen som nu ses över. En hel del gammalt och oanvändbart sorterar ut så att utrymmena kan användas på ett bättre sätt och med bättre ordning.

Jönköpings kommun har ordnat med några nya grillplatser på toppen av den gamla slalombacken med härlig vätterutsikt. De har också ökat möjligheten för att personer med olika rörelsebekymmer ska kunna komma ner på området nedanför husen genom att anlägga grusade stigar med mindre lutning. Tidigare har kommunen anlagt en mycket populär ”Tarzan-bana” (hinderbana) i skogspartiet ovanför lekparken.

Eftersom vår utomhusarena används av många olika kategorier så gäller det att disponera området på ett bra sätt. Ett exempel är den bro som leder cyklisterna över John Bauer-leden som också är gångväg fram till grillplatserna. Ett annat exempel är den stora breda yta som finns på toppen av elljusspåret innan man kommer tillbaka till startområdet. Där ska cyklisterna ha langning av förfriskningar under sommarens tävlingar och där kan skidåkarna ha teknikträning i skyddad miljö vintertid. Intill vägen upp mot stugan har cykelgänget byggt ett hiskeligt hopp och en stenkista. Det är nya delar i tävlingsbanan.



Konstsnöprojekt etapp 1 har just avslutats. Projektet har som mål att mer snö ska kunna produceras vid varmare temperatur än tidigare, nu ända upp till - två grader.

Pumphusanläggningen har byggts till, vattenpumpar bytts ut, tekniken är uppgraderad, många meter nya rör har grävts ned och därmed skapat nya sprutpunkter. Åter har veterangänget stått för den absoluta merparten av arbetet! Två fläktsnökanoner är inhyrda och när snön ligger i högar ska sen den inköpta begagnade pistmaskinen slutföra jobbet.

AMA-gruppen från kommunen bereder området runt skidspåren och röjer samtidigt sly kring hela anläggningen.

En väldigt viktig del inom klubben är uthyrningsverksamheten av IKHP-stugan. Lokalerna är väldigt populära hos företag, organisationer och privatpersoner. Det anordnas konferenser, auktioner, årsmöten, kalas, bröllop, dop, begravningar, minnesstunder mm. Alla hyresgäster är så positiva till lokalen, utrustningen och dess utsikt! Se några lokalbilder på nästa sida.



Lokalen Utsikten möbleras allt efter ändamålet!



Under hela hösten fram till den 3 dec är tipspromenaden med våffelsserveringen igång.

Det årliga Våruset genomfördes som vanligt runt Rocksjön med centrum i Knektaparken. Ett stort antal funktionärer från IKHP gjorde att det blev ett lyckat arrangemang. Snart rustar vi för ett ännu vassare Vårus 2024. Notera 15 maj i din kalender!

Anläggningssektionen arbetar nu med planeringen av 2024 och ska lägga fram en budget till styrelsen inom kort. Bland mycket annat krävs det en del anläggningsåtgärder inför Ungdoms-EM i MTB som går i IKHP:s arena augusti 2024.

Kontakt: [Lena Siljhammar](#)

### 3. Cykel

Cykelsäsongen har precis avslutats med sista träningarna och sista tävlingarna, förutom ett SM. Säsongen har varit bra på alla sätt med många nya medlemmar. Det har varit drygt 100 deltagare under de gemensamma onsdagsträningarna indelat i många olika grupper alltefter ålder och erfarenhet.

Tävlingarna har givit många pallplatser både i Västgötacupen och i Swecup samt på SM. Häftigast var när Lilly Temar trampade hem guld i Ungdoms EM i Italien i somras! Vidare tog IKHP fyra guld, ett silver och ett brons under SM. Det känns som ett klubbrekord, i alla fall i modern tid. Sista helgen i november finns möjlighet för ytterligare några SM-medaljer på Ring Knutstorp i Skåne. Nils Johansson har varit med landslaget ett flertal tillfällen under säsongen när de gjort satsningar utomlands.



Guldmedaljör Lilly Temar



## Medlemsblad november 2023

Verksamheten under höst/vintern blir främst cirkelfys i det fina gymmet i IKHP-stugan. Vidare blir det [Wäffelcross](#) på söndagar, en härlig blandning av lera och våfflor!

Ett intensivt arbete pågår i bakgrunden för det kommande [Ungdoms EM i MTB](#) i augusti 2024 som arrangeras av IKHP. Är du sugen på att jobba som volontär någon av dagarna? Det finns behov av allt från flaggvakter till sjuksköterska och läkare!

Ett stort TACK till alla våra sponsorer som stöttat oss under säsongen!

Kontakt: [cykel@ikhps.se](mailto:cykel@ikhps.se)



*Det är underbart med cykelkompisar!*

### 4. Friidrott

Friidrottssektionen inom IKHP har en mycket bred och aktiv verksamhet. Det är alltifrån de yngsta i friidrottsskolor till de äldsta veteranerna. Alla tränar och tävlar på sin nivå. Utomhusträningen sker framförallt på Råslätt och inomhusträningen i Kålgårdsarenan. Jönköpings Kommun ska bygga en inomhusarena på Råslätt inom de närmaste åren. Arenan kommer att bli ett stort lyft för friidrotten i kommunen och förhoppningen är att de äldre ungdomarna ska stanna kvar i Jönköping och slippa söka sig till annan ort för att utvecklas som friidrottare.



*Gabriel Claesson, vinnare i terräng SM för P19.*

Under utomhussäsongen har de aktiva tävlat flitigt och varit runt på kretsmästerskap, klubb-tävlingar, UDM för lag, Götalandsmästerskap, trailtävlingar, veteran-tävlingar, skyrunning, finnkamp, SM och VM. Många aktiva har presterat riktigt bra med många personliga rekord och framskjutna placeringar. En lyckad sommarsäsong med andra ord. Ett stort TACK får riktas till våra fantastiska ledare som peppar de aktiva i vått och torrt.



*Ett gäng glada och mycket uppskattade ledare under friidrottsskolan.*



## Medlemsblad november 2023

Sektionen har genomfört egna arrangemang med gott resultat. Varvetmilen, ett seedningslopp till Göteborgsvarvet, genomfördes annandag påsk i ett blåsigt men soligt väder. Junespelen, vår viktiga friidrottstävling som startar upp utomhussäsongen, genomfördes i maj. Då är det framförallt de yngre aktiva som får visa vad träningen givit. Därefter följde Knatteknatet i Knektaparken (löpning för de upp till 11 år) och Sommarfriidrottsskolan v 25-26. IKHP har även varit med och arrangerat kretsmästerskap samt DM-tävlingar i Jönköpings friidrottskrets regi. Sensäsongens stora tävling, John Bauer Trail Run, genomfördes 15 oktober uppe vid IKHP-stugan i höstligt soligt väder. Ingen av dessa tävlingar hade kunnat genomföras utan ett stort engagemang från de aktiva och deras anhöriga som deltagit som funktionärer.

En utmaning väntar friidrottssektionen då IKHP i oktober 2024 kommer att arrangera Terräng-SM på Elmiafältet. Förhoppningsvis lockas då många aktiva till Jönköping. Det arrangemanget behöver gott om funktionärer och utöver sektionens aktiva/anhöriga finns utrymme för många fler IKHP-medlemmar att bidra till att det blir en riktigt bra och minnesvärd SM-tävling.



*Vi var på ett roligt träningsläger i Växjö.*

Kontakt: [Marie Karlsson](#)

## 5. Orientering

Orienteringssektionen har under 2023 haft ett intensivt år med många och långa tävlingsresor. Våra löpare och ledare som varit ute och rest skriver på vår hemsida. Som exempel har vi [10-mila i Skellefteå](#) och [Jukola/Venla i Finland](#). Ytterligare ett klubbäventyr som stärker gemenskapen är satsningen på hela tre lag i [”25-manna” i Stockholm](#). I länkarna finns reportage och bilder!



Tisdagarna vid IKHP-stugan är vår huvudträningsdag som har haft stort deltagande i blandade åldrar. Värt att nämnas extra är våra yngsta grupp med Småstjärnor som i år haft ca 40 barn i åldern 5-7 år. Tillsammans med ledare, föräldrar och syskon är det ett stort gäng som samlas och som förhoppningsvis upplever att orientering är en väldigt härlig aktivitet.

Tävlingsmässigt har vi en stor bredd med ungdom, elit och motionärer på alla nivåer. Det syns inte minst på O-ringen i Åre och under våra DM tävlingar i Småland. Många IKHP-löpare deltog! Senior-SM genomfördes på fyra olika platser med gott resultat. Rapporter finns under [IKHP-nyheter](#), klicka där på maj, juni, aug och sept. Vår äldsta grupp med veteraner är mycket aktiva med tävling varje vecka året runt i Jönköping. Många deltog även på veteran-SM i Tiveden i september.



*Äntligen torsdag och veteran-OL!*

Om man i år ska välja ut någon "bästa" prestation inom traditionell orientering är det vår tjeckiska löpare Jakub Chaloupskys framgångar på JVM i Rumänien, [Dubbel världsmästare!](#)

Det är nog inte så många från IKHP som testat på PreO, precisionsorientering. I år åkte ett gäng för att delta på PreO-SM i Halmstad och man lyckades ta hem guld på stafetten! Under året har vi även haft flitigt deltagande i MTBO tävlingar både inom och utom Sverige med stora framgångar. Läs om [VM Tjeckien](#).

Arrangemangsmässigt hade vi Natt-DM för Småland vid IKHP-stugan i september, ett arrangemang med ca 200 deltagare. Värt att nämnas är också vårt årliga Hittaut-projekt som vi vet ger många kommuninnevånare glädjen att hitta nya platser i södra vätterbygden.

Blickar vi framåt så kommer O-ringen 2025 till Jönköping. IKHP arrangerar veckan tillsammans med 17 andra lokala föreningar. Bemanningsplaneringen har påbörjats och totalt kommer det att behövas ca 1300 funktionärer och IKHP ska bidra med många av dessa. Givetvis majoriteten från sektionen men det finns plats även för stödmedlemmar eller för dig som till vardags deltar i verksamheten i någon av klubbens övriga sektioner. O-ringen är verkligen ett idrottsarrangemang utöver det vanliga, så tveka inte! Kontakta [Helena Rangert](#) eller [Hanna Gunnarsson](#).

Kontakt: [Anna Envall](#)

## 6. Skidor

Snart vintersäsong, den tid då skidsektionen lever upp! Den kommande skidsäsongen ser ut att kunna bli något extra uppe på IKHP tack vare det fantastiska arbete anläggningsgruppen lagt ner på det nya konstsnösystemet och en ny pistmaskin. Det är alla skidåkare väldigt glada för! Förhoppningsvis lockas många, både medlemmar och externa, att upptäcka den fina skidmiljön som finns runt IKHP.

Markpreparering, snösprutning, spårjustering, spårmärkning mm mm, både små och lite större uppdrag finns så att det blir riktigt fina åkförhållanden hela vintern. Det vore underbart om du kan bidra på något sätt till detta. Kontakta i så fall [skidsektionen](#).



*Vallateamet in action*



Sektionens verksamhet består främst i ungdomsträning och tävling. Den 7 november startade ungdomsträningen för säsongen under ledning av Martin och Mathias. Direkt det finns snö kommer förstås träningen att bedrivas på skidor. Förhoppningen är att alla tidigare deltagare och många nya dyker upp nu när vi har egen konstsnö igen efter förra säsongens uppehåll. Förra vintern var det väldigt uppskattat av IKHP-ungdomarna att få komma med till Hallby och vara med i gemenskapen på deras träningar!



*Stort jubel efter avslutad träningsstafett. Det är kul med skidor!*

Ungdomsträningen fokuserar på att ha väldigt roligt på skidor! Eftersom vi har roligt på snö och utmanar oss blir våra barn och ungdomar duktiga skidåkare som, om dom vill tävla, då hävdar sig bra i distriktet och nationellt. Vid några extra tillfällen när det är bra förutsättningar kör vi den mycket uppskattade ”skidcruisingen” där alla deltagare får vara kreativa och hitta utmaningar på skidor.

IKHP har ett litet juniorgäng med 3 åkare som satsar hårt på sin skidåkning. De bor och tränar till vardags på skidgymnasier i Torsby, Mora och Åsarna. Senaste säsongen följde killarna upp tidigare USM lagguld i Kalix genom att slå till med att som förstaårsjuniorer ta hem JSM lagbrons i Gällivare. De resultaten medför höga ambitioner under kommande JSM på Lassalyckan i Ulricehamn vecka 7.

I mitten av december genomför klubben årligen ett träningsläger på snö. Lägret är främst riktat mot aktiva skidungdomar, men i mån av plats också föräldrar, motionärer och elitmotionärer. Kanske blir det i Lofsdalen? IKHP arrangerar den 20 december en distriktstävling i form av en poängsprint för alla klasser inklusive en Öppen klass. Den 25 januari kommer IKHP att anordna en deltävling i Södra Vätterbygdens zoncup. Det är ett utmärkt tillfälle att lokalt testa på att tävla under lugnare former.



*Ett tufft gäng på läger i Idrefjäll december 2022 i härlig kvällssol.*

”Skidskola för vuxna” är ett populärt inslag sedan många år. Under fyra kvällar ges möjligheten att lära sig grunderna i klassisk skidåkning tillsammans med erfarna instruktörer. Allt för att få roligare skidåkning! Någon kanske vill tjäna många minuter på Vasaloppet? Eftersom skejt blir allt vanligare bland motionärer kommer en kurs i den tekniken att erbjudas.



*Nöjda skidåkare efter ett intensivt tisdagspass på de bästa banorna - IKHP!*

IKHP arrangerar årligen tillsammans med Hallby en mycket uppskattad Vasaloppsresa.

Vi ses i spåren i vinter!

Kontakt: [Olle Frykfeldt](#)

## 7. Triathlon

Varje onsdag från mitten av juni fram till sista onsdagen i augusti arrangerade triathlonsektionen Axamo Triathlon, *En triathlon mitt i veckan*. Syftet är att genomföra en organiserad träningstävling, öppen för alla som är intresserade av triathlon. Det fanns i somras banor för både knattar, barn/ungdom och vuxna i lagom distanser, så alla kunde delta.

Under 2023 genomfördes 12 tävlingar med totalt 250 starter. Som flest var det 44 deltagare och som minst 2 st tuffingar som trotsade regn, blåst och 10 grader. 126 unika deltagare har startat, 15 av dem var ungdomar/knattar. Registrering av totalt 58 nya deltagare skedde, vilket är 7 fler än för 2022. Som kuriosa kan nämnas att vi före pandemin var över 100 startande vid ett par tillfällen!



*Träningstävlingar vid Axamo*

Speciellt minnesvärt från 2023 är ett fantastiskt cykelpass på försommaren runt Ironman-banan och när vi nervöst travade till starten av Jönköping IM 70.3. Bilder på nästa sida. Varför inte bredda din träning och köra tre helt olika grenar? Men pass upp, för den som börjar blir lätt fast i trippelutmaningen!





*Vissa träningspass blir något extra! Här på väg runt IM-banan öster om stan.*

Nu är hösten igång och vi är i full gång med simning i Rosenlundsbadet och gemensamma löpintervallpass. Välkommen att vara med - vi har roligt tillsammans!

Kontakt: [Malin Alzén](#)



*Här poserar de nervösa deltagarna inför IronMan i Jönköping i juli.*