

Vasa Idrottssällskap  
**VERKSAMHETSBERÄTTELSE**  
Styrelsen



115. verksamhetsåret  
1.11.2021 – 31.10.2022

Bildkälla: FSI:s hemsida



**INNEHÅLL**

<b>1. Styrelseordförande har ordet</b>	
1.1. Styrelsearbete .....	5
1.2. Medlemskap och olika uppdrag.....	5
1.3. Styrelsens ansvarsområden .....	6
1.4. Utmärkelser och pokaler.....	8
<b>2. Friidrottsektionen</b>	
2.1. Träning .....	9
2.2. TC Botnia .....	9
2.3. Tävling .....	10
2.4. Föreningspoäng.....	11
2.5. Landslagsuppdrag .....	13
2.6. Vandringspriser .....	14
2.7. Friidrottsskolan .....	16
2.8. Tävlings- och motionsarrangemang.....	17
<b>3. Kraftidrott</b>	
3.1. Resultat .....	18
3.2. Sammanfattning och övrigt.....	19
3.3. Inkommande år .....	20
<b>4. Oldboys–motionssektion</b>	
4.1. Verksamheten .....	24
<b>5. Bowlingsektionen</b>	
5.1. Sektionens verksamhet .....	25
5.2. Tävlingsverksamhet.....	25
<b>6. Cykelsektionen, VIS PÅ CYKEL</b>	
6.1. Sektionens verksamhet .....	28
6.2. För den aktiva motionären.....	29
6.3. Deltagande i FM och motionslopp.....	30
6.4. Utveckling av VIS PÅ CYKEL .....	32

## 1. Styrelseordförande har ordet

Vasa Idrottssällskap har upplevt ett intensivt hundrafemttonde verksamhetsår. År 2022 har på många sätt varit det första normala året efter Coronapandemin, även om covid fortfarande satt sin prägel på en del av verksamheten. Vi har dock inte haft några begränsningar i träningsverksamheten, och inga tävlingar eller evenemang har ställts in. Följderna av pandemin ses närmast i form av ett mindre aktivt deltagande i större massevenemang.

Föreningens alla sektioner har kunnat ha en mer eller mindre normal verksamhet under året, och den verksamheten redogör varje sektion skilt för i denna verksamhetsberättelse. Här kan bara konstateras, att föreningen i stort behållit sina positioner inom alla de idrottsformer vi är aktiva i. Vasa IS är enligt förbundets klassificeringsprinciper den främsta friidrottsföreningen i regionen, medräknat hela gamla Vasa län. 14:e placeringen i förbundets föreningsliga är några placeringar sämre än "vanligt", men flera av föreningens bästa idrottare har dragits med skadeproblem, och placeringen innebär ändå att föreningen behåller sin position som superförening (det vill säga bland de 20 bästa föreningarna i landet). En bra måttstock att notera är också att föreningen också det här året kom till final i juniorernas nationella föreningscup (Pohjola Seuracup).

Föreningens kraftsport har varit på uppsving under året, med flera nya aktiva lyftare och tävlingsframgångar. Styrkelyft som idrottsform verkar tilldra sig ett allt större intresse, och det är säkert bra om föreningen förbereder sig på att kunna ta emot ännu flera aktiva. Också föreningens bowlare och cyklister har ett mångsidigt år bakom sig. Bowlarna har tävlat framgångsrikt på flera olika nivåer, och cyklisterna har som arrangörsförening hittat en nisch i Tour de Hanko. Från SFI:s sida finns även ett intresse att förlägga ett SFI-mästerskap i cykel till Vasaregionen med VIS som arrangör.

Det största tävlingsarrangemanget under året var ungdomarnas (U20 och U23) friidrotts-FM under sista veckoslutet i augusti. Som brukligt är fanns det lokalt en viss upprördhet över att arrangera en stor tävling på "villaavslutningen", men Vasabor behöver lära sig att se över sina lokala sedvänjor om man vill hävda sig på evenemangsmarknaden i Finland. På grund av tidpunkten var det också svårare än vanligt att hitta frivilliga för olika arbetsuppgifter under tävlingsdagarna, och det verkar överlag bli svårare för föreningar att få människor att ställa upp. Vi behöver dessvärre konstatera att vi inte kan fortsätta att arrangera dylika evenemang om det inte finns människor som vill hjälpa till, och skulle så bli fallet kommer vi förstås också att tvingas skära ner på den idrottsliga verksamheten. Jag hoppas dock innerligt att allt flera personer får upp ögonen för vad som krävs för att vår verksamhet ska kunna fortgå och helst också utvecklas.

FM-tävlingen i sig har lovordats från friidrottskretsar runt omkring i Finland. Däremot kunde det ekonomiska utfallet blivit bättre, men nu lärde vi oss att föreningar har blivit mycket mera sparsamma än de var före pandemin, bl.a. förefaller det inte alls vara vanligt längre för föreningar att beställa mat till sina idrottare. En liknande ökad sparsamhet har kunnat skönjas också beträffande större motionsevenemang under året. Vaasa Run skulle bli den stora inkomstkällan för föreningen, men tyvärr visade det sig att det i år kom ännu färre deltagare än året innan. Föreningens styrelse har redan tvingats konstatera att evenemanget inte kan fortsätta enligt ett liknande upplägg. Sommarveckoslut verkar inte fungera för motionsevenemang i Vasa, så inför nästa år återgår vi till den gamla modellen med en vardagskväll i början av sommaren. Konceptet kommer också att vara ett annat än det som kännetecknat Vaasa Run de senaste åren. Bocks Run i september blev som brukligt ett trivsamt

lokalt evenemang, men inte heller det är ett evenemang som lockar de stora massorna, och utan stora massor blir också inkomsterna av evenemangen närmast katastrofalt dåliga.

Ur ett idrottsligt perspektiv har verksamhetsåret varit bra, och ur ekonomisk synvinkel har vi ändå överlevt trots att det är kämpigt, och det gäller visserligen hela Idrottsfinland. Vi är tacksamma för det stöd vi fått av företag som Aktia och Sports Club, fast det är klart att jag menar att vår verksamhet är tillräckligt bra för att kunna stödas av flera företag. För våra individuella idrottsformer är det onekligen ett problem att den lokala sponsormarknaden domineras av två stora ligalag i bollsporter.

Föreningen har även under detta år fått extern finansiering från stiftelser, organisationer och från Vasa stad. Under året har vi fått understöd av Vasa stad, Finlands Svenska Idrott (FSI), Svenska Odlingens Befrämjare (SOB), Victor Ollqvists stiftelse, samt Aktiastiftelsen i Vasa. Jag tackar föreningens alla gynnare. Och trots att vi alltid kunde vara flera, så tackar jag också alla aktiva idrottare, ledare, tränare, domare, funktionärer och inte minst föräldrar som troget ställt upp för föreningen.

Tom Gullberg  
Styrelseordförande

## 1.1 Styrelsearbete

Styrelsens sammansättning fastslogs på årsmötet i december 2020 och den har under verksamhetsperioden haft följande sammansättning:

Tom Gullberg	ordförande
Peter Brandtberg	viceordförande, representant för friidrottssektionen
Kenneth Norrgård	ekonom
Sofie Westerlund	sekreterare
Mikael Snellman	cykelsektionens ordf.
Inger Nabb	tävlingsutskottets ordf. (friidrott)
Thomas Storm	bowlingsektionens ordf.
Magnus Häggblom	kraftidrottsektionens ordf.
Saara Norrgrann	ledamot

Styrelsen har sammankommit 10 gånger under verksamhetsåret och behandlat och tagit beslut i olika löpande ärenden. Under året har de olika sektionerna sammankommit i planeringsmöten och arbetsgrupper för arrangerande av olika evenemang. Fondstyrelsen har haft ett möte under året.

## 1.2 Medlemskap och olika uppdrag

Vasa idrottssällskap är medlem i följande förbund och/eller föreningar: FSI, SFI, ÖID, ÖID Friidrott, Vasa Bowlingförbund, Finlands bowlingförbund, Finlands idrottsförbund (SUL), Suomen voimannostoliitto, Finlands Suomen Aikuisurheiluliitto ry (SAUL) samt Finlands Cykelunion rf.

### **Följande personer har haft uppdrag i andra förbund och/eller föreningar:**

Folke Holmström, starterutbildare inom ÖID, suppleantmedlem i ÖID Friidrotts styrelse och tävlingsutskott, suppleant som ÖID:s representant i SUL:s fullmäktige  
Magnus Häggblom, ordf. för SFI:s Kraftidrottsråd, medlem i SFI:s styrelse  
Robert Häggblom, SFI:s grengrupptränare i kast  
Ingemar Sundelin, medlem i SUL:s fullmäktige, tillhör SUL:s tävlingsutskott., suppleant i SFI friidrottsråd  
Mikael Törnroos, SUL-utbildad officiell mätare av landsvägssträckor  
Jukka Lehto, SUL/ÖID målkamerautbildare  
Inger Nabb, ordförande för ÖID-friidrott, medlem i SFI:s friidrottsråd, domarutbildare inom ÖID, medlem i ÖID:s styrelse, 1. viceordf. i SFI  
Jens Wallin, verksamhetsledare för Vasaregionens Idrottsakademi  
Mikaela Ingberg, SFI:s grengrupptränare i spjut  
Mikael Rönkvist, styrelsemedlem i ÖID Friidrott  
Kenneth Norrgård, verksamhetsgranskare för ÖID Friidrott  
Charlotta Karlsson, Ann-Catrin Brandtberg och Nina Rauhala, rehabiliteringstränare på SFI-lägren i Kuortane  
Roy Bäckström, styrelsemedlem i Vasa Bowlingförbund  
Martin Grandell, tränare för SUL:s ANMJ-läger i spjutkastning, marknadsföring, kommunikation och dualcareer inom VRIA  
Stig Moss, insamling av medel till Vasa Bowlingförbund för genomförande av Finnish Masters tävling Vasa Open

Nina Rauhala, ingår i SFI Rehab-gruppen  
Ann-Katrin Brandtberg, ingår i SFI Mentis-team och är trakasseri ombud  
Annika Rikberg-Grannas, ledamot i ÖID Friidrotts styrelse  
Stefan Lithén, SFI:s grengrupptränare i lång sprint  
Mikael Westö, SFI:s grengrupptränare i stav

### 1.3 Styrelsens ansvarsområden

#### Medlemsärenden och avgifter

Det är medlemmarna som bär upp varje förening, och medlemmarna är därmed viktiga för oss. Via medlemskap knyts aktiva och ansvarskännande personer närmare föreningens verksamhet, och medlemsantalet är ofta av avgörande betydelse till exempel när det gäller antalet röster vid förbundsmöten, samt för erhållande av olika bidrag. På styrelsens ansvar ligger att sköta ett medlemsregister, och även att utgående från registret sända ut fakturor för betalning av medlemsavgiften.

Vi har vårt medlemsregister på Membra, en molntjänst som finns på [www.membra.fi](http://www.membra.fi). Denna tjänst betalar en årsavgift för, men det är fråga om ett modernt system som mer än väl uppfyller våra behov. Vi strävar efter att använda detta i all kommunikation och för alla utskick till våra medlemmar. Tjänsten togs i bruk under 2019. Vi skulle nu behöva en dedikerad person som skulle ta helhetsansvaret för vårt medlemsregister och tillsammans med sektionerna hålla information up-to-date. Målet är att spara på postkostnaderna genom att skicka medlemsavgifterna per epost. Här finns alla medlemmar förutom friidrottens aktiva idrottare inklusive friidrottsskolan, vilka finns i Suomisport som upprätthålls av Finlands Olympisk Kommittén. Alla friidrottare registreras här och alla licenserna administreras via Suomisport. Medlemsavgiften ingår som en del i årsavgiften.

Registrerade medlemmar är i skrivande stund 503 st. (varav i Membra 340 st. och i Suomisport 163 st.)

Medlemsavgifterna höjdes inte på årsmötet 2021 och fastslogs då till följande:

- årsmedlem > 19 år: 20 euro
- årsmedlem < = 19 år: 10 euro
- ständig medlem: 200 euro

#### Ekonomi

Styrelsens enskilt viktigaste uppgift är att hantera föreningens ekonomi. Föreningens intäkter består till stora delar av bidrag från olika fonder, kommun och stat, samt av inkomster från olika evenemang. Särskilt Vaasa Run, Bocks Run och Ärevarvet är viktiga årligt återkommande evenemang och vi är beroende av att dessa ger betydande intäkter. Så var inte fallet detta år. Även sektionernas årsavgifter och medlemsavgifterna är en viktig fast inkomstkälla för föreningen. Arrangerandet av tävlingar ger varje år ett litet överskott, även om arrangerandet av FM i friidrott för 19-22 åringar detta år var något av en ekonomisk besvikelse.

Resultatet, som för 2022 visar ett ganska stort minus, ger inte en alldeles rättvis bild. Vi följer en bokföringsteknisk konstruktion, där avkastningen från fonderna i form av räntor- och dividender visas endast i balansen. Avkastningen, som varje år överförs till att användas i den löpande

verksamheten var detta år 10 021€, vilket i dessa turbulenta tider måste se som ett god prestation.

Ärevarvet arrangerades också detta år först i september, vilket tydligen blev förvirrande för flera av föreningens medlemmar. Insamlingsresultatet blev trots det "tillfredsställande" med VIS-mått mätt, men vi vet också att andra ÖID-föreningar gör mycket bättre resultat. VIS har överlag problem med att få nytillkomna aktörer, inte minst friidrottsskolans föräldrar, att förstå att grunden för en bra verksamhet är en jämn tillströmning av intäkter. För Ärevarvets del vore det skäl att i större utsträckning uppmärksamma att insamlingen kan göras under hela året, och framför allt bör det för VIS-arna ännu tydligare synliggöras att det inte är en ytterligare "smygavgift" för VIS-familjerna, utan att sponsorer helst ska sökas på annat håll. Alternativet är en höjning av bl.a. friidrottsskolans årsavgifter, eftersom de på en nationell nivå är mycket låga.

Sponsorernas/samarbetspartners bidrag kunde vara större, men under rådande ekonomiska pandemikonjunkturer har näringslivet varit mycket restriktivt med idrottsponsorering.

Medlemmarna betalar en avgift, och aktiva idrottare inom sektionerna betalar olika former av träningsavgifter. Den största utgiftsposten består av stöd för idrottarnas träningar och tävlingar, och ju mera framgångsrika föreningens idrottare är, desto större tenderar denna utgiftspost att bli.

Styrelsen har ett totalansvar för att försöka maximera intäkterna, samt att genom ett ansvarfullt budgetarbete sträva till att skapa ett balanserat bokslut. Inom föreningen verkar även en fondstyrelse, vars uppdrag är att förvalta de medel som donerats till VIS. Fondens sparande skall vara långsiktigt, och medel ur fonderna tillförs verksamheten främst genom den årliga avkastningen.

Under löpande verksamhetsår har i praktiken kassören skött löpande ärenden och utarbetat bokslutet, medan i huvudsak ordföranden ansvarat för bidragsansökningar. Ekonomen ansvarar för den löpande ekonomin, betalar räkningar och konterar alla verifikat månatligen. Den tekniska bokföringen har även detta år skötts av företaget Ab KOV-Consulting Oy, som månatliga kör verifikatlista och resultaträkning. Denna lösning har visat sig fungera mycket bra.

## **Marknadsföring**

Föreningen har under flera år haft ambitionen att utvecklas till ett "bränd" i den finländska idrottsvärlden, för att på det sättet kunna öka sitt "marknadsvärde" i relation till sponsorer. För tillfället kan vi lugnt konstatera att ambitionen åtminstone inte ännu förverkligats. Detta är en sektor som kräver aktiva insatser från styrelsen, som har ett helhetsansvar för frågan. Lättast är det för tillfället att hitta sponsorer i samband med större tävlingsarrangemang, eller lägre bidrag som stöd för juniorverksamhet.

## **Hemsida, information och social media**

Via hemsidan [www.vis.fi](http://www.vis.fi) informerar föreningen om alla sektioners verksamhet.

Föreningen har även två Facebook-sidor, en mera allmän och en riktad för friidrottsskolan. Den senare har blivit allt mera aktiv. För de äldre idrottarna finns därtill en Instagram-sajt, som man strävar till att aktivt ska marknadsföra föreningens tävlingsfriidrott. Med tanke på synligheten skulle aktiviteterna på sociala medier behöva förstärkas. För att marknadsföra Vaasa Run 2022 evenemanget grundades en ny hemsida som finns på adressen [www.vaasarun.fi](http://www.vaasarun.fi). Den är skapad som en del av projektet och fungerar på tre språk.

#### **1.4 Utmärkelser och pokaler**

Orientaliska pokalen tilldelas Mikael Ehrs för sin långvariga och trogna insats som central funktionär (målkameran) vid de flesta tävlingar under flera decennier. Mikael har också en bakgrund som juniortränare i föreningen, och har också representerat föreningen i olika veterantävlingar.

Schewelevska pokalen tilldelas Jan-Åke Sund för sitt engagemang och ansvarstagande beträffande föreningens motionsverksamhet för äldre män (Späckhuggarna), samt för att uppmärksamma den flera decennier långa insatsen som central domare i olika friidrottstävlingar.

Ordförandens pokal tillfaller Meira-Pia Lohiluoma för hennes entusiastiska och professionella organisering av föreningens resa till SFI-mästerskapen på Åland.

Dampokalen tilldelas Sofie Westerlund för hennes insats att vid sidan av egen idrottarkarriär och studier även bidra med en insats för föreningen som styrelsens sekreterare.

IF Femmans vandringspris för aktivt befrämjande av föreningssamarbete ges till Thomas Åbonde, som inom cykelsektionen på ett förtjänstfullt sätt samarbetat med övriga cykelföreningar i Vasaregionen, i synnerhet i samband med arrangerandet av Tour de Hankmo.

Till årets VIS-cyklister 2022 har sektionen beslutat utnämna Kerstin Storm bland damerna och Sören Pått bland herrarna.

## 2. Friidrottsektionen

### 2.1. Träning

Vasa IS friidrottssektion bestod år 2022 av följande personer:

Mikael Rönnkvist (ordf.), Inger Nabb, Magnus Häggblom, Peter Brandtberg, Tom Gullberg, Mikael Westö. Sektionen utvidgades med målsättningen att skapa en nystart i oktober 2022, med tanke på att sektionen under flera års tid inte arbetat aktivt regelbundet. Nya medlemmar blev då Meira-Pia Lohiluoma, Mikko Olli, Kim Berts och Annika Rikberg-Grannas.

Utvecklingsarbetet kommer att fortsätta under vintern 2022–2023. Inget separat utskott för träningsverksamheten har funnits under året.

Träningsverksamheten har under året kunnat pågå som före Coronapandemin, med träningar i Botniahallen, Idrottshallen och diverse skolgymnastiksalor vintertid, och på Karlsplan under sommaren.

Vasa IS är fortfarande en superklassförening i friidrott, vilket innebär att föreningen är bland de 20 bästa föreningarna i friidrottsförbundets föreningsliga. VIS kom in på en 14:e plats, och är därmed ÖID:s enda superförening, samt bästa friidrottsförening i hela gamla Vasa län. Bland SFI-föreningarna är vi tredje (efter HIFK och Esbo IF). VIS är också bästa ÖID-förening i ungdomsverksamhetstävlingen, och nästbästa SFI-förening (efter Esbo IF). Vi kvalificerade oss också till finalen i Pohjola Seuracup, detta år gick finalen i Vanda.

I förbundets föreningsklassificering (föreningsligan) samlade idrottare 57 idrottare sammanlagt 395,50 poäng (2021: 447,64 poäng/2020–454 poäng/2019–408 poäng/2018–477 poäng/2017 498,5 poäng/2016 443 poäng/2015 494 poäng). Det berättigade alltså i år till 14:e plats (2021-13:e). I år var det således första gången på flera år som de insamlade poängen underskred 400 poäng, och det var också första gången på länge som antalet poängplockande idrottare underskred 60. Det här kan delvis förklaras med en rätt stor andel skadade idrottare, men det finns onekligen också orsak att se över verksamheten på ungdoms- och seniorsidan.

Samma trend är nästan ännu tydligare då det gäller kampen om Kalevan malja (d.v.s. poäng i FM-tävlingar). I år samlade våra idrottare 65,5 poäng i jämförelse med 93,67 poäng år 2021 (2020–107,5 p/2019–87 p/2018 126 poäng/2017 145 p/2016 118 poäng/2015 156 poäng). I år kom vi på en 19:e plats (2021 16:e/2020 11:e/2019-16:e/2018 11:e/2017 8:e/2016 12:e/2015 10:e). När det gäller Kalevamaljapoäng blir det ännu mera uppenbart att vi under de senaste åren förlorat några av våra främsta poängplockare, samtidigt som flera idrottare varit skadade eller i övrigt hade en något svagare säsong.

I år placerade vi oss i ungdomsverksamhetstävlingen på en 31:a plats med 335,0 poäng (2021 32:a/345,0 p/2019 24:e med 442 poäng/2018 30:e med 399,5 poäng/2017 38:e med 333 poäng/2016 51: a 318 poäng; 2020 räknades inte ungdomsverksamhetstävlingen på grund av Coronapandemin).



## 2.2 TC Botnia

TC Botnia (träningscenter) har fortsatt med onsdagarnas grengruppträningar. Den här träningsverksamheten administrerades från och med 2022 helt och hållet av ÖID friidrott.

## 2.3 Tävling

FM-medaljörer under året

### FM (Kalevaspelen)

Frantz Kruger	1:a	diskus
Albin Lundberg	3:e	stav

### FM 22

Albin Lundberg	1:a	stav H22
Rasmus Lerstrand	2:a	5000 m gång H2

### FM 19

Ive Ntumba	3:e	100 m H19
------------	-----	-----------

### FM 14/15

Nikola Bäck	1:a	100 m P14
Nikola Bäck	1:a	längd P14
Tilda Åberg	2:a	lagtävling kula F14
Sanni Korhonen	2:a	lagtävling kula F14

### Hall-FM seniorer

Sofie Lövdahl	3:e	1500 m D
---------------	-----	----------

### Hall FM 22

Linn Sund	1:a	kula D22
Sofie Westerlund	3:e	stav D22
Albin Lundberg	1:a	stav H22

### Hall FM 19

Janna Siegfriids	3:e	höjd D19
------------------	-----	----------

### Parafriidrott FM

Mattias Asp	1:a	100 m H T46
Mattias Asp	2 :a	200 m H T46

### Veteran-VM (Masters i Tammerfors)

Heidi Häggblom	1:a	längd W40
Heidi Häggblom	1:a	80 m häck W40

Frantz Kruger	1:a	diskus M45
Mikael Westö	1:a	stav M40
Joakim Träskelin	2:a	3000 m hinder M35

## 2.4 Föreningspoäng

Följande idrottare samlade föreningspoäng för Vasa IS under verksamhetsåret.

Källa: Tilastopaja

<http://www.tilastopaja.eu/fi/db/seuraluokittelu.php?kausi=2022&ID=5&Seura=VasaIS>

Placering	Förening	FM-poäng	Värdetävl.	Klassif. idrottare	FM 14/15	Licenser	Totalt
14:e	Vasa IS	65,5		228	14	88	<b>395,50</b>

## FM poäng

Poäng	Namn
13.00	Albin Lundberg
9.00	Frantz Kruger
8.00	Victor Lövdahl
5.00	Elin Pajunen
5.00	Rasmus Lerstrand
4.00	Ive Ntumba
3.00	Janna Siegfriids
3.00	Linn Sund
3.00	Cecilia Österblad
3.00	Sofie Lövdahl
3.00	Mathilda Kvist
2.00	Benjamin Olli
2.00	Elin Källberg
1.00	Harri Hietämäki
1.00	Jeanine Nygård
0.50	Mikael Westö

## 14-15-åringar, FM-poäng

Poäng	Namn
7.00	Nikola Bäck
2.75	Tilda Åberg
2.00	Sanni Korhonen
1.50	Ella Wallin
0.50	Theo Gullberg
0.25	Ingrid Kass

**Klassificerade idrottare**

Poäng	Idrottare	Gren	Resultat
12	Frantz Kruger	diskus	59,14
12	Albin Lundberg	stav	5,30
12	Elin Pajunen	höjd	1,82
9	Jeanine Nygård	400 m	54,82
9	Mikael Westö	stav	5,00
9	Sofie Lövdahl	3000 m h	10.36,33
9	Mathilda Kvist	400 m h	60,92
9	Alex Rauhala	800 m	1.51,17
7	Heidi Häggblom	längd	5,93
7	Janna Siegfriids	höjd	1,72
7	Jesse Salmi	stav	4,86
7	Victor Lövdahl	5000 m	14.34,97
7	Benjamin Olli	100 m	10,86
7	Linn Sund	diskus	46,78
5	Elin Källberg	spjut	44,47
5	Ive Ntumba	100 m	10,97
5	Cecilia Österblad	5000 m	17.47,90
5	Harri Hietamäki	halvmaraton	1.10,44
5	Joakim Träskelin	3000 m h	9.50,01
5	Elmo Savola	stav	4,50
5	Andrea Lilja	1500 m	4.45,01
3	Lina Lithen, Linne Ståhl, Lotta Lithén, Tilde Nordman	4 x 300 m	2.58,33
3	Edith Carlsson	stav	3,00
3	Erica Hjerpe	stav	3,15
3	Hanna Håkans, Lina Lithén, Linnea Ståhl, Ella Wallin	4 x 100 m	52,34
3	David Bamm	100 m	11,41
3	Jonas Ingo	5000 m	16.07,11
3	Maisa Laakso	400 m	61,04
2	Stella Ehnström	2000 m	7,12,34
2	Linnea Ståhl	300 m	44,97
2	Lina Lithén	200 m	26,79
2	Nikola Bäck	längd	6,24
2	Molly Forslund	spjut	35,36
2	Eeli Bengs, Samuel Berg, Jonas Braxén, Nikola Bäck	4x100 m	47,14
2	Alexander Broman	kula	13,09
2	Mattias Asp	200 m	23,90
2	Ella Wallin	längd	5,27

2	Tilda Åberg	diskus	30,15
2	Lotta Lithén	200 m	27,77
2	Lauri Hiisvirta	1500 m	4.33,14
2	Tilde Nordman	400 m	63,41
2	Hanna Håkans	200 m	28,22
2	Theo Gullberg	5-kamp	2770
2 Ingrid Kass, Lotta Lithén,			
	Linnea Ståhl, Ella Wallin	4 x100 m	51,36
2	Rasmus Lerstrand	800 m	2.04,14
2	Mutombo Mbaya	200 m	24,16
2	Ida Nordkvist	1500 m h	5.54,17
2 Ingrid Kass, Lotta Lithén,			
	Tilde Nordman, Vanessa Pada	4 x 100	54,11
1	Ingrid Kass	längd	4,86
1	Jonas Braxén	300 m	41,06
1	Kirsi Spooft-Tuomi	100 m	13,84
1	Amanda Bertula	200 m	28,56
1 Eeli Bengs, Theo Gullberg			
	Nikola Bäck, Jonas Braxén	4 x 80 m h	51,45
1	Eeli Bengs	100 m h	15,72
1	Tuva Nylund	800 m	2.39,2
1	Tina Timberg	kula	10,86
1	Sanni Korhonen	spjut	29,74

## 2.5 Landslagsuppdrag

### Nordiska mästerskapen U 20 (Malmö)

Janna Siegrids höjd 170 (6:e)

### Nordisk-baltiska mästerskapen U 23 (Malmö)

Albin Lundberg stav 5,26 (1:a)

### Landskampen Sverige-Finland (Helsingfors)

Frantz Kruger diskus 58,08 (3:e)

## 2.6 Vandringspriser

Under de senaste åren utdelade vandringspriser till juniorer/seniorer.

	2017	2018	2019	2020	2021	2022
<b>Peter Boucht</b> <sup>1)</sup>	Camilla Richardsson	Camilla Richardsson	Camilla Richardsson	Benjamin Olli	Mathilda Kvist	<b>Albin Lundberg</b>
<b>Kast</b>	Franz Kruger	Frantz Kruger	Linn Sund	Frantz Kruger	Linn Sund	<b>Frantz Kruger</b>
<b>Mångkamp</b>	-			Fina Backholm		
<b>Häck o Sprint</b>	Mathilda Kvist	4x400 Mathilda Kvist Malva Nylund Sofia Fogström Madeleine Glasberg	Malva Nylund	Jeanine Nygård	Jeanine Nygård	<b>Ive Ntumba</b>
<b>Medel- o lång</b>	Jannica Granbacka	Herrarnas terränglag Antti Ranta-aho Joakim Träskelin Victor Lövdal	Sofie Lövdal	Sofie Lövdal	Alex Rauhala	<b>Viktor Lövdahl</b>
<b>Hopp</b>	Kristian Bäck	Kristian Bäck	Jimi Nukala	Kristian Bäck	Albin Lunbberg	<b>Elin Pajunen</b>
<b>Christer Boucht 85 år</b> <sup>2)</sup>	Erica Hjerpe	Aino Aaltonen	Cecilia Österblad	Sofie Westerlund	Helena Knaapi	<b>Linn Sunde</b>
<b>Goda resultat</b>	Alex Rauhala	Jimi Nukala	Andrea Lilja	Linn Sund	Andrea Lilja	<b>Benjamin Olli</b>
<b>100 års jubileums pokal</b> <sup>3)</sup>	Sanna Nygård	Alex Rauhala	Mikael Westö	Mathilda Kvist	Frantz Kruger	<b>Joakim Träskelin</b>
<b>Mikaela Ingbergs pokal</b> <sup>4)</sup>	Joakim Träskelin	Sanna Nygård	Mathilda Kvist	Albin Lundberg	Ellen Bos	<b>Alex Rauhala</b>
<b>VIS vandringspris i gång</b> <sup>5)</sup>	Lycke Karlsson			Rasmus Lerstrand	Rasmus Lerstrand	<b>Rasmus Lerstrand</b>
<b>Tränare</b>	Mikael Westö	Martin Grandell	Tom Gullberg	Mats-Johan Hagman	Stefan Lithen	<b>Richard Östman</b>
<b>Funktionärs-pokal</b>	Kenneth Norrgård	Christina Björkell	Annika Wallin	Niclas Carlsson	Eva Lerstrand	<b>Petri Genas</b>

<sup>1)</sup> tilldelas den idrottare som samlat in mest föreningspoäng till föreningen under det gångna året

<sup>2)</sup> tilldelas en duktig idrottare som haft motgångar under idrottskarriären

<sup>3)</sup> tilldelas den idrottare som under flera år varit framgångsrik och presterat goda resultat

<sup>4)</sup> nyinstiftat 2012, priset tilldelas en idrottare som förutom goda idrottsprestationer visat gott exempel även utanför idrottsplan och sporrat andra idrottare i äkta Mikaela anda.

<sup>5)</sup> nyinstiftat 2013, priset tilldelas föreningens bästa gångare

## Under de senaste åren utdelade vandringspriser till 14 - 17 åringar

	2017	2018	2019	2020	2021	2022
<b>Gång</b>	Rasmus Lerstrand	Rasmus Lerstrand	Rasmus Lerstrand		Ida Nordkvist	-
<b>Kast</b>	Younnes Elberkennou	Elin Källberg	Elin Källberg	Tina Timberg	William Olli	Sanni Korhonen
<b>Sprint häck</b>	Moa Forslund	Mdeleine Glasberg	Ive Ntumba	Ive Ntumba	Ive Ntumba	Linnea Ståhl
<b>Lång och medel</b>	Johan Friman	Sofia Fogström	Victor Björkell	Tilde Nordman	Stella Ehnström	Ida Nordkvist
<b>Mångkamp</b>	Fina Backholm	Fina Backholm	Janna Siegrids	Elvira Åbrandt	Theo Gullberg	Ella Wallin
<b>Hagströmska <sup>6)</sup></b>	Janna Siegrids	Cornelia Berg	Fina Backholm	Elias Rintanen	Elvira Åbrandt	Tilda Åberg
<b>Hopp</b>	Albin Lundberg	Albin Lundberg	Albin Lundberg	Janna Siegrids	Benjamin Olli	Nikola Bäck
<b>Sampo pokalen <sup>7)</sup></b>	Elias Mulders	Ellen Bos	Ida Viklund	Anna Willför	Ciia Karlsson	Vanessa Pada
<b>Robert Häggbloms hederspris <sup>8)</sup></b>	Ellen Bos	4x100m Albin Lundberg Mattias Asp Christoffer Pått Lucas Mulders	Lina Lithén Amanda Bertula	Ida Viklund	Molly Forslund	Stella Ehnström
<b>Mikaelas kämpare <sup>9)</sup></b>	Michelle Karlsson	Frej Forsén	Edith Carlsson	Benjamin Olli	Hanna Håkans	Ingrid Kass
<b>Coaches Choice <sup>10)</sup></b>	Fanny Forsman	Janna Siegrids	Emmi Bengs	Nico Källberg	Lauri Hiisvirta	Agnes Berts
<b>VIS Sportpriset <sup>11)</sup></b>	Viktor Björkell	Moa Forslund	Ellen Bos		Lina Lithen	Theo Gullberg

<sup>6)</sup> priset tilldelas en idrottare som under året p.g.a. skada fått kämpa litet extra för att uppnå sin nivå.

<sup>7)</sup> priset tilldelas årligen en idrottare som på träningarna och tävlingarna föregår med gått exempel och är alltid på gott humör

<sup>8)</sup> År 2011 instiftat vandringspris, som årligen tilldelas den idrottare som överraskat mest

<sup>9)</sup> Nyinstiftat vandringspris 2012, priset tilldelas årligen en idrottare som är en kämpare i äkta Mikaela anda

<sup>10)</sup> Nyinstiftat vandringspris 2012, priset går till en idrottare som har tränarnas speciella förtroende

<sup>11)</sup> Nyinstiftat vandringspris 2013, priset tilldelas en idrottare som under året avsevärt förbättrat sitt personliga rekord

## 2.7 Friidrottsskolan

Friidrottsskolan erbjöd under året högklassig verksamhet för 6–13-åringar. Verksamheten drogs under året av 16 utbildade tränare.

Följande personer fungerade som tränare i friidrottsskolan:

Joakim Pesola, Inci Rotkirch, Tove Siegfriids, Linda Björkgård, Annika Rikberg-Grannas, Anette Byskata, Maria Gull, Edmund Buck, Mikael Rönkvist, Tina Timberg, Benjamin Olli, Robert Häggblom, Maria Åberg, Mikael Nordman, Heidi Häggblom, Maria Åberg och Nina Backa.



### Träningsverksamhet

Friidrottsskolan startade för de flesta grupperna redan i oktober. Under vinterperioden tränade grupperna för 6–7-åringar och 8–9-åringar en gång i veckan i Idrottshallen på söndagar. Våra 10–11-åringar och 12–13-åringar tränade varje söndag i Botniahallen. 10–11-åringarna tränade dessutom på tisdagar i Borgaregatans skola och 12–13-åringarna på torsdagar i Vikinga skola. Under sommaren tränade den yngsta gruppen (6–7 år) en gång per vecka medan de andra grupperna hade träningar 2 gånger per vecka. Vi ordnade tre träningstävlingar och en terrängcup med fem lopp.

På sommaren arrangerade VIS liksom tidigare år friidrottsläger för barn de två första veckorna i juni. På lägerveckorna fungerade våra äldre idrottsjuniorer som tränare. Vi ordnade också tillsammans med Vaasan telinetaiturit ett redskapsgymnastiks- och friidrottsläger för barn.

Förutom egna träningar fanns det också möjlighet att delta i olika grenskolor som var öppna för deltagare från alla föreningar bl.a. inom häck, kast och stav.

Annika Rikberg-Grannas  
Friidrottsskolan

## 2.8 Tävlings- och motionsarrangemang



Utskottets uppgift inom sektionen är att i samarbete med andra lokala föreningar arrangera friidrottstävlingar för knattar, juniorer och seniorer

på distrikts, nationell och internationell nivå.

Under året har tävlingsutskottet i sin helhet sammankommit till olika separata planeringsmöten inför tävlingar och då har sammansättningen varierat beroende av tävlingens art eller samarbetspartner.

Samtliga arrangemang genomfördes med beaktande av rådande restriktioner.

Årets största tävling var FM för 19- 22 åringar i slutet av augusti. Som genrep för dessa tävlingar ordnades regionmästerskapen sista veckoslutet i juli. Arrangemangen som sköttes i samarbete med Vaasan Vasama, Vaasan Toverit, Palosaaren Urheilijat och Vähäkyrön viesti har fått mycket positiv feedback både av idrottare och publik.

### Tävlingar och motionsevenemang

#### Inomhus

19.3.2022 WinterGames  
ett antal stavgångar i samband med träning

#### Utomhus

11.6.2022 Knattekarnevalen  
23-24.7.2022 Regionmästerskap H/D 17, H/D  
8.8.2022 Föreningscupen deltävling 2  
26-28.8.2022 FM 19 och 22

ett antal stavgångar i samband med träning

Inger Nabb,  
Ordförande tävlingsutskottet

### 3. Kraftidrott

#### 3.1 Resultat



##### **FM i klassisk bänkpress, Uleåborg 25-27.2.2022**

Deltagare:

Kirsi Oja (1975) N40, viktklass under 57kg, invägning 56.55kg

Efter flera års paus från tävlandet i bänkpress och styrkelyft, så deltog Kirsi i FM för bänkpress, klassiskt, dvs utan stödjande så kallad bänkskjorta.

Kirsi vann bronsmedaljen i masters N40 (>40 år) -57kg med resultatet 67.5kg. Resultatet var personbästa i viktklassen som masters N40 lyftare, Silver och guldresultatet var endast 2.5kg mera, 70kg.

##### **FM i klassiskt styrkelyft, Tavastehus 18-20.3.2022**

Deltagare:

Mats Smulter (1985), viktklass under 93kg, invägning 92.61kg

Mats Smulter ställde upp som enda deltagare från VIS i öppna åldersklassens FM i klassiskt styrkelyft. Både Niina Fred och nya förmågan i styrkelyftsammanhang, Anton Matkala, hade tänkt delta, men tyvärr blev Niina förkyld med feber dagarna före och Anton hade skadekänningar och båda hamnade därmed att stå över.

Mats Smulter lyckades ta 3e platsen, brons, i den stora och jämna klassen -93kg. Han lyfte i knäböj 275kg, 162.5kg i bänkpress och 282.5kg i marklyft. Inför sista marklyftsomgången var det ännu jämnt om silverplatsen och Mats försökte på personbästat 295kg i sitt sista lyft för att ha chans på andra platsen men tyvärr var det lite för tungt ännu den här gången.

Fint slutresultat på 722.5kg som gav en bronspeng i den öppna åldersklassens FM.

##### **Nationell tävling i klassiskt styrkelyft, Karleby 21.5.2022**

Deltagare:

Kisti Oja (1975), viktklass under 52kg, invägning 50.75kg

Anton Matkala (1999), viktklass under 83kg, invägning 81.60kg

Kirsi tävlade i -52kg klassen som masters N40 lyftare. Hon lyfte i knäböj 102.5kg, bänkpress 65kg och i marklyft 145kg och vann sin klass med totala resultatet 312.5kg.

Kirsi hade i sitt tredje och sista försök i marklyft begärt nya finska rekordet (-52kg, N40) på 150.5kg. Tyvärr kom det inte ännu upp den här gången.

Alla resultat för Kirsi var nya personbästa i den för henne lite lättare viktklassen (-52kg) än vad hon normalt brukar tävla i.

Junioren Anton Matkala (M23) debuterade i styrkelyft och inledde starkt med hela 225kg i knäböj. Tyvärr så lyckades han inte få något godkänt lyft av domarna i bänkpress på vikterna 125kg och 130kg och blev därmed utan totalresultat. Flera tävlingar på kommande och mera tävlande ger erfarenhet!

Simone Björk har av VIS tävlande medlemmar också domarlicens, dvs rätt att bedöma tävlingar. Hon ställde upp som domare i tävlingen.

**Nationell tävling i klassiskt styrkelyft, Jakobstad 17.7.2022**

Deltagare:

Niina Fred (1982), viktklass under 69kg, invägning 68.75kg

Simone Björk (1993), viktklass under 76kg, invägning 75.30kg

Anton Matkala (1999), viktklas under 83kg, invägning 82.20kg

Niina blev tvåa i sin klass med 120kg i knäböj, 60kg i bänkpress och 140kg i marklyft, totalt 320kg. I sitt sista försök i marklyft begärde Niina 162.5kg som skulle ha räckt till guld men det var lite för tungt den här gången. Niina valde att tävla i den öppna åldersklassen fastän hon skulle ha kunnat tävla i masters klassen, N40.

Simone vann sin klass med totalresultatet 345kg. Hon tog i knäböj 127.5kg, bänkpress 67.5kg och i marklyft 150kg.

Anton tävlade också i den öppna klassen fastän han skulle ha fått ställa upp i juniorklassen, M23. Anton gjorde nu en bra tävling med fina totalresultatet 620kg. I knäböj 220kg, bänkpress 135kg och i marklyft 265kg.

Resultaten var för Niina personliga rekord i 69kg klassen. För Simone var resultatet i bänkpress nytt personligt rekord i 76kg klassen och för Antons del, var alla resultat personliga rekord. Hans första tävling med resultat, som också blev mycket bra.

**SFI Mästerskapen i klassiskt styrkelyft, Nykarleby 1.10.2022**

Deltagare:

Niina Fred (1982), viktklass under 69kg, invägning på 67.60kg

Simone Björk (1993), viktklass under 76kg, invägning på 75.20kg

Jesper Stenholm (2000), viktklass under 93kg, invägning på 86.5kg

Mathias Björklund (1977), viktklass under 93kg, invägning på 92.50kg

Reino Renfors (1962), viktklass under 105kg, invägning på 94.20kg

Så som det brukar vara på SFIM i styrkelyft och bänkpress, så tävlade alla i den öppna åldersklassen. Niina, Mathias och Reino var masters lyftare (N40, M40 och M60) och debutanten Jesper är ännu junior (M23).

Niina vann sin klass med 110kg i knäböj, 65kg i bänkpress och 150kg i marklyft. Totalresultatet 325kg. I bänkpress 5kg och i marklyft 10kg förbättring av personbästa i 69kg klassen, personbästa i totalen ökade med 5kg.

Simone blev tvåa i sin klass och förbättrade sitt personbästa i 76kg klassen med 2.5kg i knäböj, 2.5kg i bänkpress. I marklyft tangerade hon sitt personbästa. Bästa lyften var 132.5kg i knäböj, 70kg i bänkpress och 160kg i marklyft, totalt 362.5kg.

Debutanten Jesper gjorde en bra tävling med alla sina 9 lyft godkända. Han lyfte 160kg i knäböj, 110kg i bänkpress och 210kg i marklyft vilket gav honom en fin 3e plats i -93kg klassen, med totalresultatet 480kg.

Mathias kämpade med lite ryggproblem och hamnade att ta det försiktigare i knäböj och marklyft. Han lyfte 190kg i knäböj, 142.5kg i bänkpress och 167.5kg i marklyft, totalt 500kg vilket räckte till andra platsen i -93kg klassen.

Reino gjorde "comeback" i kraftsportssammanhang efter en tävlingspaus på tiotal år. Han lyfte i knäböj 125kg, bänkpress 90kg och i marklyft 177.5kg. Totalt blev det 392.5kg och en 5e plats i -105kg klassen.

### 3.2 Sammanfattning och övrigt

Under 2022 var tävlandet och ordnandet av tävlingar igen mera tillbaka mot det normala efter Covid-19. Lyftarna lyckades ta flera FM medaljer och SFIM medaljer under året. Mats Smulters FM brons i herrarnas öppna åldersklass var föreningens första herr FM medalj i öppen klass.

Föreningen hade hela 6 nya lyftare för året jämfört med året innan: Kirsi Oja, Niina Fred, Simone Björk, Anton Matkala, Reino Renfors och Jesper Stenholm. Både Jesper och Anton gjorde debut i styrkelyft-tävlingar under året och också Reino kan man säga att debuterade också efter att ha haft paus i flera årtionden. Claudia Baende och Magnus Häggblom höll tävlingspaus under 2022.

Föreningen hade under året totalt 8st lyftare med tävlingslicens. I november antecknade också Cecilia Ahlstedt antidopingavtal och siktar på att ta licens och debutera i styrkelyft/bänkpress tävlingar under 2023.

Av de aktivt lyftande medlemmarna har Simone Björk också domarlicens och hon agerade domare på en tävling under året (Karleby 21.5.2022).

Positivt för året bör också nämnas att intresset för styrkelyft verkar öka och det har märkts genom att flera nya intresserade av sporten har hört av sig till föreningen och frågat om tävlande, licens och om att få representera VIS som aktiv lyftare.

Under 2023 siktar VIS lyftarna att delta på FM och SFI mästerskap samt på nationella tävlingar..

### 3.3 Inkommande år

Positivt för året som gått bör nämnas att intresset för styrkelyft verkar öka och det har märkts genom att flera nya intresserade av sporten har hört av sig till föreningen och frågat om tävlande, licens och om att få representera VIS som aktiv lyftare.

Under 2023 siktar VIS lyftarna att delta i FM och SFI mästerskap samt på nationella tävlingar.

### FM i klassiskt styrkelyft för masters, Uleåborg 18-20.11.2022

Deltagare:

Niina Fred (1982), viktklass under 69kg, invägning på 68.16kg

Niina debuterade i FM sammanhang som masters lyftare, (N40). Hon lyckades göra en bra tävling och fick 8 av 9 lyft godkända. Hon tangerade sitt personbästa i knäböj med 120kg och tangerat personbästa också i bänkpress med 65kg. I marklyft lyfte hon personbästa med 152.5kg. Totala resultatet blev också nytt personligt rekord som nu är 337.5kg. Resultatet räckte till en 5e placering.

Mathias Björklund  
Kraftidrottssektionen

## Bilder från Kraftidrott



FM i klassisk bänkprens 25-27.2.2022: Kirsi Oja VIS till höger tog brons. Guld till Janika Kivelä Kojoy, silver Hanna Koskenranta HAK (bild SVNL)



SFIM i styrkelyft 1.10.2022: Reino Renfors knäböjer (bild @sfikraftsport/Mikael Nordman)



SFIM i styrkelyft 1.10.2022: Till höger, vinnaren Niina Fred VIS, tillsammans med tvåan Vanessa Rosbäck ÅKK (bild @sfikraftsport/Mikael Nordman)



SFIM i styrkelyft 1.10.2022: Från vänster brons till Josefin Saarinen KK Eken, guld till Ann-Sofi Boman ÅKK och silver till Simone Björk VIS (bild @sfikraftsport/Mikael Nordman)



SFIM i styrkelyft 1.10.2022: Från vänster, brons till Jesper Stenholm VIS, guld till PVs Rickard Byggmästar och silver till VIS Mathias Björklund (bild @sfikraftsport/Mikael Nordman)

## 4. Oldboys–motionssekt

### 4.1 Verksamheten

Medlemmarna kunde i början av året i normal ordning träffas i Vasa Övningsskolas gymnastiksal på måndagar klockan 17:00 – 18:00. Grundprogrammet har bestått av ca 25 min gymnastik, 25 min korgboll, 10 min tånjning och sedan i duschen.



Omkring 10–12 personer har deltagit regelbundet i verksamheten.

Hälsningar  
Oldboys-motion

## 5. Bowlingsektionen (juni 2021 – juni 2022)



### 5.1 Sektionens verksamhet

#### Sektionens styrelse

Bowlingsektionens förslag till sektionsstyrelse för verksamhetsperioden 2021 –2022 godtogs på Vasa Idrottssällskaps årsmöte i december 2021:

Thomas Storm	ordförande
Mathias Ståhl	sekreterare
Emil Storm	kassör
Dan-Olof Råback	ledamöter
Kaj Bäckström	

Lena Fant och Stig Moss valdes till verksamhetsgranskare.

#### Medlemmar

Vid utgången av verksamhetsperioden hade sektionen 32 registrerade medlemmar i Finlands Bowlingförbund, 29 herrar och 3 damer.

#### Verksamhet

Dan-Olof Råback har skött om VIS-veteranernas verksamhet. Roy Bäckström har varit styrelsemedlem i Vasa Bowlingförbund. Coronapandemin och höstens Finnish masters tävling har påverkat genomförandet av de interna tävlingarna men några har i alla fall ordnats (bilaga). Sommar-OS ordnades vid Carpella.

### 5.2 Tävlingsverksamhet

#### Individuellt

Den flitigaste bowlaren är Henrik Kronman som spelade 332 serier totalt. Många sänkte sitt medeltal under säsongen men en som istället höjde medeltalet var Stig Moss som tog hem medeltalspriset med medeltalet 7,57 poäng.

I veteranernas tisdagstävlingar var Sigvald Storm bästa VIS:are på hösten på fjärde plats. På våren var Leif Norrgård etta och Sven-Håkan Back tredje. Totalt för hela säsongen var Sven-Håkan 7:e och Leif 8:e.

VIS:are har deltagit i diverse tävlingar ordnade av bowlingförbundet. Vasa Bowlingförbund firade 70 år och ordnade en jubileumstävling, där bowlare från hela landet deltog. Stig Moss och Roy Bäckström tog sig till BCD-finalen och Stig spelade bra och spelade upp sig från 12:e till 6:e plats. I vår-tävlingen som pågår ännu tills 17.6 ser Kaj Bäckström ut att bli vinnare. Staffan Kronman slog sin 7:e 300-serie 29.12.2021 i Hallmästerskapen.

## Klubbkamper

28.10.2021	BC Prickarna	13407 – 13540	(+133)
8.11.2021	VIFK	13681 – 13363	(-318)
27.11.2021	GBK (i Karleby)	9589 – 8972	(-617)
	veterankampen	4497 – 4444	(-53)
11.3.2022	Hellas	13719 – 13360	(-359)
30.3.2022	City Boys (i Närpes)	9321 – 8923	(-398)

## Division

I A-division vann VIS både grundserien och finalen.

I B-division som i år delades upp i två grupper deltog VIS med tre lag. Etta laget kom på andra plats i sin grupp och i den andra gruppen kom etta laget på andra plats och det andra laget kom på sista plats.

På grund av få lag anmälda så spelades ingen CD-division i år utan B-division utvidgades med två grupper istället.

I konkaridivision hade VIS två lag. Etta laget vann sin grupp och tog silver i finalen, det andra laget kom sist i sin grupp.

## Vasamästerskapen

På grund av coronapandemin spelades fjolårets mästerskap i augusti 2020. Därav uppräknas båda mästerskapens resultat här.

### *Vasamästerskapen*

*Individuellt* i A-mästerskapet var fyra VIS:are i final med Emil Storm i spetsen av VIS:arna. Emil slutade på fjärde plats. Övriga VIS:are i finalen var Johnny Råholm 6:e, Leif Norrgård 8:e, Dan-Olof Råback 11:e. I partävlingen tog Leif Norrgård och Staffan Kronman brons. I fyrmannalag vann VIS genom Emil Storm, Johnny Råholm, Tage Wikström och Christoffer Ekblad. Andra laget kom på fjärde plats i lagtävlingen. I B-mästerskapet kom Jan-Åke Sund till final där han blev sjunde. Jan-Åke var enda VIS:aren i B-mästerskapen så därav inga resultat i lagtävlingar. I damernas mästerskap var Maisa Engelholm 5:e och Lena Fant 7:e. I partävlingen kom de på fjärde plats.

I *Seniormästerskapet* fick Roy Bäckström och Thomas Storm delta för första gången och visade direkt framfötterna genom att ta sig till den individuella finalen där Thomas kom på tredje plats och Roy på fjärde plats. I finalen var också Leif Norrgård på femte plats och Sigvald Storm på nionde plats. I lagtävlingen vann VIS genom Roy, Thomas, Leif och Tage Wikström. I partävlingen tog Sigvald Storm och Sven-Håkan Back brons.

I *Veteranmästerskapet* var fem VIS:are i final. Sven-Håkan Back tog silver och Leif Norrgård kom på 6:e plats. I lagtävlingen tog VIS både guld och brons. Guldlaget bestod av Leif Norrgård, Sigvald Storm, Jan-Åke Sund och Henrik Kronman. Bronslaget bestod av Sven-Håkan Back, Stig Moss, Dan-Olof Råback och Tage Wikström. I partävlingen tog VIS också dubbla medaljer, silver av Sven-Håkan och Sigvald och brons av Leif och Henrik.

## Österbottniska mästerskapen.

Efter genomgång av samtliga Österbottniska bowlinghallars resultat konstaterades att inga Österbottniska mästerskap har över huvud taget spelats under denna säsong.

**Finska mästerskapen.**

Inga VIS:are har deltagit i Finska mästerskap denna säsong.

**Riksserien.**

Riksserien spelades åter med fulla lag denna säsong. I division två kom VIS på andra plats efter att ha varit bästa lag de två sista omgångarna. Det var stor skillnad, ca 1000 poäng, mellan lagen i den slutliga resultatlistan. Bästa VIS:are var Leif Norrgård med 197,83 och Thomas Storm med 196,84 i medeltal.

VIS deltog också med ett lag i fjärde division. I gruppen fanns fem lag och VIS kom på fjärde plats med totalt 10 vinstmatcher av 22 möjliga vilket ändå är ett helt okej resultat.

Veteranerna, som tidigare år spelat i första division, önskade i år delta i andra division för att få kortare resor. VIS kom på andra plats i sin grupp som bestod av hela sju lag. Bästa VIS:are för säsongen var Jan-Åke Sund med 196,33 i medeltal.

Inför nästa säsong har Finlands bowlingförbund beslutat att riksserien spelas med fyra spelare i division två och tre samt med tre spelare i division fyra. Detta på basen av en förfrågan om riksserien som förbundet skickat ut tidigare i år.

Styrelsen för bowlingssektionen genom,  
Thomas Storm

## 6. Cykelsektionen, VIS PÅ CYKEL

### 6.1 Verksamheten



Föreningens cykelsektion har nu sin 9:e säsong bakom sig. Cykelsektionen höll sitt konstituerande möte den 31 mars 2014. Redan från start var målsättningen inriktad på motionsidrott, för såväl unga som äldre. Vi kan konstatera att verksamheten står på stabil grund och fokuserar kring ”de vuxna aktiva motionärerna”, utan ekonomisk belastning för föreningen.

Säsongen 2022 har igen, trots Coronan, varit aktiv, och vi kan med råde säga att VIS PÅ CYKEL, med sina nu 111 cyklister är en stor aktör gällande landsvägscyklning och den aktivaste cykelföreningen i Vasa tillsammans med Wasa Watt Warriors, samt en av de betydande cykelföreningarna i hela Svenskfinland. Föreningen intogs som medlem i den nationella Cykelunionen, Suomen Pyöräily, i början av år 2015 vilket även medfört att vi är en av medlemmarna i Svenskfinlands eget SFI-cykelråd. VIS är även en av medlemmarna i Etelä-Pohjanmaan pyöräily.

Sektionens styrelsemedlemmar under 2022 har varit:

Mikael Snellman, ordförande

Tom Siegfriids

Mikael Törnroos

Thomas Åbonde

Alf Prost

Göran Nordbäck

VIS PÅ CYKEL är allt bredare känt och antalet cyklister har vuxit även under säsongen 2022, från 104 till 111 cyklister på listan. Satsningen att följa med tiden och utveckla sin idrottsverksamhet i enlighet med den, för att ge sina medlemmar lite mera, visade sig vara ett lyckat beslut för Vasa Idrottssällskap år 2014. Många av medlemmarna är på något sätt tidigare aktiva VIS:are, antingen som tävlande eller som föräldrar, med andra ord ett bevis på att vi nått en av målsättningarna med sektionen, nämligen att hitta en motionsform inom föreningen även efter avslutad aktiv juniortid, i vuxen ålder, och som förälder. Fler medlemmar har även tillkommit tack vare information om VIS i samband med innecykling i Botniahallen, motionsloppen samt samarbetet med Team Rynkeby God Morgon.

Under säsongen har VIS egna cykelkläder varit en bekant syn på landsvägarna. Under 2022 kunde även cykelmotionslopp både i Finland och internationellt igen ordnas efter Coronan. Uppslutningen på veckoträningarna har igen ökat efter Coronan, och i olika motionslopp har ca 40 VIS:are deltagit under året.

Den allmänna informationen samt gällande alla veckoträningar till medlemmarna har skett veckovis via ”Nimenhuuto” samt genom den egna WhatsApp gruppen.

VIS på Cykel är även aktivt med som klubb på träningstjänsten för cyklister Strava sedan hösten 2018. Eget initiativ och registrering krävs av den som vill gå med i Strava-klubben, för tillfället är hela 23 aktiva med i gruppen.

Samarbetet med övriga föreningar har varit aktivt. Under 2022 har samarbetet med Wasa Watt Warriors fortsatt mycket bra. Gemensamma tisdagslänkar, långlänkar på helgerna och den lyckade Lappjärvirundan är resultat av det goda samarbetet. Tillsammans med Jurvan Voima kunde vi igen ordna Tour De Hankmo-loppet.

Utvecklandet av de allmänna cykelträningarna i Botniahallen, med VIS som viktig aktör, gör att cyklister från hela regionen träffas under hela vintersäsongen. Samarbetet med andra cykelföreningar är t.ex. gemensamma långlänkar under försommaren med CK-Triton, Tomato Team, Jurvan Voima och Malax IF, samarbete med Finska kompaniet samt samarbete med NCK kring resan till Vätternrundan och samarbete kring välgörenhetsprojektet Team Rynkeby God Morgon.

I april 2022 kunde vi igen ordna Mallorca-cykelläger i nästan sommarvärmen och ca 500 km cykling/person. Även vårt eget traditionella VIS Olympic Training Camp ordnades i september vid Kuortane Idrottsinstitut, lämpligt som avslutning på sommarens Kilometrikisa. Ett riktigt lyckat 3-dagars läger igen med gemensamma landsvägs-, gravel/mtb-cykling samt bowling. Totalt deltog 16 (2021 12) VIS:are. Mottot på Kuortanes vägg "Always do your best. What you plant now, you will harvest later." passar ju in på var och en av oss – oberoende ålder.

Cykelsektionen gjorde upp en grovplan för verksamheten, indelad i tre paket, vid starten år 2014; För den Aktiva motionären, För Juniorer samt För Familjer. Redan efter de första säsongerna kunde man konstatera att fokus för verksamheten är för den aktiva motionären.

## 6.2 För den aktiva motionären

Du som redan har en hybrid- eller landsvägscykel och har hittat cyklingen som en motionsform. Vi vill ge lite tips och idéer och ordna ett forum för oss cyklare inom VIS. Träningen sker både personligen samt med gemensamma träningslänkar, i huvudsak med landsvägscykel. Under 2022 har även träningar med gravel- och mtbcykel varit en del av verksamheten. Vi informerar om alla motionslopp i nejden som var och en kan ta del av. Som målsättning ser vi att alla som deltar i olika motionslopp cyklar för VIS.

Information om veckoträningarna uppehålls via träningskalendern "Nimenhuuto"

Gemenskapen under grundträningsperioden är ypperlig tack vare de allmänna cykelträningsturerna i Botniahallen under vintern. VIS har varit aktiv i kontakten till Botniahallen gällande utvecklandet av cyklandet och flera allmänna cykelturer. Under vintern 2022 kunde de flesta träningstiderna upptas igen efter Coronan, både tisdagarnas lunchcykling och onsdagarnas morgoncykling blev rutiner utöver de traditionella lördags- och söndagsmorgnarna. Botniahallen har varit aktiva med att öppna för träning då det varit möjligt, eftersom vi är en stor betalande användargrupp. Den inplanerade nattcyklingen i februari inhiherades.

Samarbetet med friidrottarna och VIS friidrottstränare fortsatte också med veckovisa konditionsträningar på Sports Club som var planerat till oktober-maj. I regel 30 minuters spinning plus 30 minuter övrig core-, cirkel- och/eller muskelträning. Dessa upptogs igen i januari i enlighet med Corona-restriktionerna.

De gemensamma utecykelturerna startade med fart redan under vintern eftersom Botniahallen delvis var stängd. Även det att vi deltog i Talvipyöräilykisa sporrade till utecykling i fint vinterväder. Grusvägar samt upplogade vinterstigar ger fina träningsmöjligheter med gravel- och Mtb-cykel.

I april kom vi igång med landsvägscyckling, och har fortsatt ända in i oktober. Gravel- och mtb-cykellänkarna fortsätter ännu. Lördagarna har varit populärast, medan vardagskvällarna dragit bättre på tisdagar tack vare en gemensam länk i samarbetet med Wasa Watt Warriors.

Även Öjbergets och Gerbys nya motionstrappor har blivit bekanta träningsplatser för många VIS cyklister.

Under 2022 var vi för sjätte året med i den landsomfattande "Kilometrikisa"- kampanjen, ett öppet cykelforum för arbetsgivare samt grupper. I gruppen VIS PÅ CYKEL deltog sommaren 2022 13 (2017-2021 ca 12) cyklister och resultatet för tiden 1.5.-22.9. var en ypperlig 14:e plats (år 2021 12:e, 2020 10:e, 2019 15:e, 2018 plats 10 och 2017 plats 21) i gruppen "tehosarja", med ett medeltal om 3.038 km. Sören Pått segrade tredje året i rad den interna VIS-gruppen med över 4.700 utekilometrar på cykel.

Under vintern 2022 deltog vi även för andra året i Talvikilometrikisa, vintercyckling ute under tiden 1.1.-28.2. 2022. I vintras var vi 5 (2021 6) cyklister som cyklade i medeltal 431 km/cyklist vilket resulterade i en 9:e plats i landet (2021 11).

Motionsloppen är en del av verksamheten och ca 40 medlemmar deltog igen i något eller flera av de arrangerade loppen, längre ner finns en förteckning på lopp under år 2022. Tyvärr blev Botniacycklingen inhiberad även sommaren 2022, VIS har varit i kontakt och erbjudit arrangörshjälp, men största orsaken var nog den dåliga (gropiga/farligen) asfalten i Vassor samt vägarbetet på riksvägen.

Tour de Hankmo, som startade 2018, kunde förverkligas igen i samarbete med Jurvan Voima. Evenemanget var igen lyckat med ca 30 deltagare (år 2021 40, 2020 60). Den äldste deltagaren var igen Kurt Näsman i 90 års- klassen.

Initiativet med "Cath the Flag" fortsatte för 2. året under Sören Krokfors ledning med utmaning åt alla att själv cykla till veckovisa nya platser på basen av bilder från Vasaregionen. Ca 15 (2021 14) cyklister deltog med egna selfies.

### **6.3 Deltagande i FM och motionslopp**

VIS – cyklister har deltagit i bl.a. följande cykellopp under säsongen 2022; listan inklusive deltagare är inte fullständig

Januari - Februari

Kilometrikisa, talvi tehosarja, över 400 km/cyklist

Kjell Lind, Mikael Snellman, Marcus Kjellman, Sören Pått, Göran Nordbäck

Februari

Nattcyckling, Botniahallen, 100-300 km – Inhiberades,

Mars

Vasaloppet på skidor, 90 km

Kerstin Storm, Sebastian Forsman

## April

Mallorcaläger, över 500 km/cyklist under 6 dagar

Göran Nordbäck, Anders Nordbäck, Kjell Lind, Tom Siegfriids, Mikael Snellman, Kimmo Sikanen + t.ex. Henrik Snellman och Börje Alhbäck på egna Mallorcaresor

## Maj - September

Kilometrikisa, tehosarja, över 3.000 km i medeltal/cyklist

Sören Pått, Sten Elenius, Dan Roos, Anders Nordbäck, Kjell Lind, Mikael Snellman, Göran Nordbäck, Marcus Kjellman, Bengt Beijar, Sören Krokfors, Robert Svartsjö, Jens Wistbacka, Mikael Nylund

## Juni

Pirkan pyöräily, 210 km / 130 km

Kimmo Sikanen, Sten Elenius, Ralf Bäckström

Vätternrundan, 315 km

Mikael Snellman, Sofia Svartsjö, Robert Svartsjö, Marcus Kjellman, Sten Elenius, Jenny Södergård, Fredrik Wilenius

## Juli

Botniacyklingen, 106 km, eget lopp

Mikael Snellman, Tom Siegfriids, Fredrik Wilenius, Stefan Talus, Anders Nordbäck, Göran Nordbäck, Göran Nordbäck, Thomas Åbonde, Kimmo Sikanen, Johanna Mielty, Bengt Beijar, Ralf Bäckström, Tomas Ragnell

Saimaa tour, 285 km

Tomas Åbonde, Dan Roos, Tom Siegfriids

Tour Rynkeby god morgon, ca 100 km/dag

Henrik Snellman, Marcus Kjellman, Bengt Beijar, Mikael Snellman, Jenny Södergård, Fredrik Wilenius, Sten Elenius, Tomas Bodman

Tour de Kainuu,

Kimmo Sikanen

## Augusti

Lappjärvirundan, 160+190 km

Kimmo Sikanen, Henrik Snellman, Fredrik Wilenius, Mikael Snellman, Jenny Södergård, Sofia Svartsjö, Robert Svartsjö, Bengt Beijar, Stefan Talus, Mikael Nylund, Kjell Lind

Maratonpyöräily, 400 km på två dagar Kilpisjärvi-Torneå

Sten Elenius, Jenny Södergård, Fredrik Wilenius

Alajärvi MTB, Alajärvi 35 km

Kjell Lind, Mikael Nylund

Tempolopp, Vasa Vikby 10 km

Tour de Hankmo, Västerhankmo/Petsmo 45 km

Veteran FM, Isosyöte, samt Wasaloppet

#### 6.4 Utvecklande av VIS PÅ CYKEL

Cykelsektionen höll sitt årsmöte den tjugoförsta november 2022 med aktiv diskussion kring verksamheten och dess utveckling.



Informationen med veckoträningarna via Nimenhuuto, allmän diskussion och träningsinfo i WhatsApp-gruppen har fungerat bra.

Att ha ansvar för arrangemangen kring Nattcyklingsloppen i Botniahallen samt Tour de Hankmo har blivit en tradition som fortsätter, i gott samarbete med de övriga cykelföreningarna.

Sommarens gemensamma träningar samt vinterns träningar i Botniahallen ger ypperliga möjligheter att kontinuerligt, nästan året runt, träffas och diskutera cykling och utvecklande av verksamheten.

Inför år 2023 är verksamhetsplanen fullspäckad med både traditionella program samt med nya utmaningar.

Till årets VIS-cyklister 2022 har sektionen beslutat utnämna Kerstin Storm bland damerna och Sören Pått bland herrarna.

Hälsningar  
Cykelsektionen