



Föreningen Riksidrottens Vänner

Vinterbulletin 2014



Träning för seniorer • Aktiva RV-ledamöter • Utökat uppdrag för Centrum för idrottsforskning • Tradition och samvaro på årsmötet • Ledarprofilen Lars-Åke Lagrell • Årsmötesprotokoll • Klura med Allert • RV gratulerar

INNEHÅLL VINTERBULLETINEN 2014

Ordförandens inledning.....	3
Aktiva ledamöter i styrelsen.....	5
Starka muskler - god hälsa på äldre dar.....	8
Klura med Allert - vinn bok.....	13
Utökat uppdrag för CIF.....	14
Tradition och samvaro på RV:s årsmöte.....	18
Lars-Åke Lagrell, RV-stipendiat 2012.....	22
Protokoll från RV:s årsmöte.....	25
RV gratulerar.....	30
Om föreningen RV.....	31

Bilder sid 1, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 24, 25, 31 Bildbyrån



Och nu är det vinter... med Senior Power!

Så kom den till sist - vintern. Med lite snö till förtret för alla skridskoåkare och med för lite snö för alla skidentusiaster. Men det finns ju snökanoner. När jag skriver detta har SM-veckan i Umeå avslutats. Vilken härlig folkfest det blev med alla olika idrotter. Jag såg på TV och läste i media. Skidor på konstsnö, men det fick man nyttja även i alperna.

När du läser detta har vi även följt OS med spänning.

Men under tiden gäller det ju att själv hålla sig i form! **Senior Power** - Seniorskraft. Visst är det ett härligt ord! Kraft till kropp och själ. Kanske sviktar kroppskraften ibland men med viljans kraft kommer vi långt, ibland tillbaka på banan igen. Boken Senior Power inleder med rubriken: "Äntligen framme vid träningens guldålder". I boken presenteras en lösning på hur vi kan tänja på åldrandet och därmed fortsätta att förverkliga våra drömmar. Undrar hur det löftet står sig enligt marknadsföringslagen? Men jag är beredd att ge det en chans. Än finns det mycket roligt kvar som jag vill hinna och orka göra. Senior Power - Power är resultatet av muskelns kraft och den hastighet med vilken muskeln förkortas när den dras samman. Muskelpower – d v s förmågan att utveckla snabb kraft är viktig när vi blir äldre. T ex att kunna resa sig från en stol - det går inte att göra på tre timmar utan måste ske här och nu.

Friskis& Sveltis (F&S) är en favorit hos mig. Här finns många olika väl anpassade program för alla åldrar med väl utbildade och trevliga ledare och instruktörer. ➤

Dessutom på dagtid och dessutom med blandade åldrar och kön, vilket jag tycker är trevligt. Dessutom är de medlemmar i den stora RF-familjen! F&S är en idrottsförening.

Om årsmötet kan du läsa längre fram. På det kunde jag lämna två informationer. Under hösten fick vi ovanligt många förslag på nya medlemmar. Roligt. Vi hann inte bereda alla på ett bra sätt utan kommer att göra det kontinuerligt under året och via Bulletinerna meddela nya medlemmar. Vi kommer även återkomma med lite tydligare information för ansökan om medlemskap. En intressant fråga vi ställt oss - Varför vill du och andra vara medlemmar i RV? Kom gärna med ditt svar och/eller önskemål! (till kerstinrsn@gmail.com). Den andra informationen, en ambition, är att vi under våren ska presentera några kamratträffar under 2014. Stockholm blir säkert aktuellt men också i övriga landet. Skåne/Malmö har redan bjudit in till en sådan den 5 maj (läs mer på vår hemsida). Hör gärna av dig med idéer och önskemål!

Den 20 mars är det vårdagjämning! Den ljusnande framtid är vår - håll igång din träning så vi kan njuta av den!

Kerstin Rosén

PS. Vill du beställa ett eget exemplar av boken Senior Power så ger SISU Idrottsböcker alla medlemmar i RV 20 procent rabatt på boken. Läs mer om erbjudandet på RV:s hemsida www.riksidrottensvanner.se.

Årsavgift och adressändringar

Adressändring. Glöm inte att meddela ändringar av e-post-adressen och andra adressändringar till RV. Du skickar ändringarna till matrikelansvarige Lars-Olof Rydh, larsolof.rydh@bredband.net

Årsavgift. Har du missat att betala årsavgiften 2013/14 så kan du lätta ditt samvete med en inbetalning till RV:s bankgirokonto 826-3923 eller på plusgirokonto 15 44 80-8. Årsavgiften är 100 kronor. Notera att inbetalningen gäller för 2013-2014. Kom ihåg att skriva vem inbetalningen avser.

Hög aktivitetsnivå i RV: styrelse

I detta nummer av RV-bulletinen uppmärksammar vi den fysiska aktiviteten lite extra. Här berättar RV:s styrelsemedlemmar om sina motionsvanor och också skälen till att de tränar. Frågorna lyder så här:

- 1) Hur ser dina träningsvanor ut?
- 2) Varför tränar du?

Kerstin Rosén, ordförande

1) Jag motionerar flera gånger i veckan. När backen är bar blir det cykling på Järvafältet. F&S är min favorit, medelgympa mitt på dagen, ibland i styrkehallen eller spinning. På sommaren njuter jag i min kajak. På vintern blir det längdskidor och skridskor, ibland utförsäkning, en fjälltur.



2) Det har blivit ett behov som är svårare att låta bli än att göra. Jag mår så väldigt bra efteråt, huvudet är "rensat", alla/många tankar och eventuella bekymmer har klarnat. Drivkraften är främst den egna sköna känslan av att både kunna och att få röra på sig, få vara ute i naturen och den behagliga trötthetskänslan efteråt.

Nils-Rune Nilsson, stipendieansvarig

1) Träningens består av promenader eller cykeltur. 2-3 gånger i veckan minimum en timme oftast 1,5-2 timmar. Sommartid segling som stundtals kan vara nog så krävande.

2) Då jag varit konvalescent på grund av hälsene-problem där träningen varit viktig för att "komma tillbaka" har detta varit det viktigaste skälet. Men träningen/motionen är en självklarhet för välbefinnandet och bibehållande av kondition såväl som spänst.



Böret Karman Pallin, klubbmästare

1) Jag går på gym flera gånger i veckan på cykling, styrketräning, yoga m m. På helgerna går jag och Christer (min man) gärna motionsspåret ett par varv med stavar.

2) Jag måste träna för att må bra! Det är dessutom ett utmärkt tillfälle att skingra tankarna och gå ner i varv och för mig är det avstressande. Jag blir odräglig om jag inte får min dagliga dos av träning.



Anders Lundin, vice ordförande

1) Raska promenader och oregelbundna löprundor – temposkillnaden marginell! Inrättat eget "gym" på landet med step-up på en rätt hög stubbe och styrketräning med ett järnspett. Morgongympa på vardagsrumsgolvet. Ambition: aktivitet varje dag.

2) Det egna föreläsandet om vikten av regelbunden träning för hälsa och välbefinnande har gått hem även hos mig. Och så vill jag ha hyfsad kondition för att kunna springa en och annan orienteringstävling. Dessutom njuter jag gärna av skid- och kajakturer och skogsvandringar.



Torsten Friberg, sekreterare

1) Idag tränar jag eller snarare motionerar jag vintertid med 3 - 4 långpromenader i veckan á cirka en timme. När det finns snö åker jag skidor i motsvarande omfattning. Min motion på sommarhalvåret består av dessa promenader samt ett antal cykelturer och aktiva semestrar i form av alpvandringar och långa skogspromenader.



2) Varför? Jag har alltid rört mycket på mig det sitter i sedan mina aktiva idrottstid. Nu på äldre dar med ett antal krämpor är det mest mjukmotion som gäller. Jag mår bra av att röra mig och borde göra det ännu mer än det jag prioriterar. Det är ju alltid en prioritetsfråga som man ofta byter ut mot orden "har inte tid".

Bengt Carlsson, skattmästare

1) Under sommarhalvåret motioner jag 2-3 tillfällen i veckan genom att cykla och/eller löpa. När det gäller cykling kan det ibland bli några mil. Löpningen brukar vara 5-6 km i lättare terräng. Under vinterhalvåret brukar det bli bollidrotter ett par gånger i veckan. Här på jobbet spelar jag innebandy och badminton. I hemmet har jag en motionscykel som jag brukar använda ett par gånger i veckan.



2) Min inställning till motion/träning är positiv och jag känner mig både piggare och friskare efter ett pass. Dessutom kan man efter passen unna sig något gott att äta och dricka. Om inte för att fylla på "depåerna" på nytt.:-))



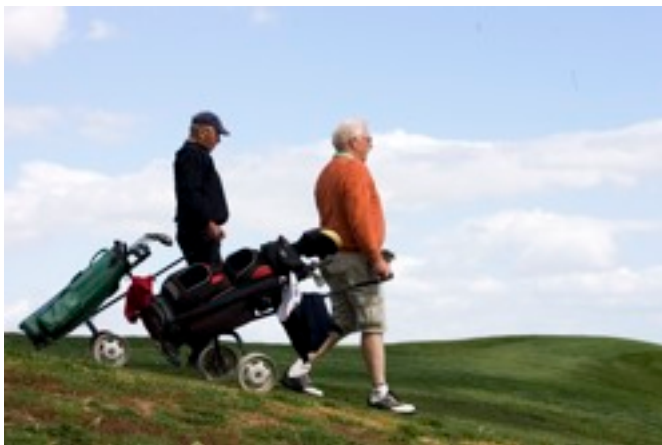
Starka muskler - god hälsa på äldre dar

Michail Tonkonogi är professor i medicinsk vetenskap vid Högskolan Dalarna och en av landets främsta experter och forskare inom fysisk träning och hälsa. Tillsammans med Helena Bellardini har han skrivit boken Senior power – Styrketräning för äldre. Följande text har han författat särskilt för Riksidrottens Vänner.

Åldrandet har många positiva sidor men det är troligtvis väldigt få som kan glädjas åt de effekter som åldrandet har på våra kroppar och våra mentala förmågor. Ofta kopplar man åldersrelaterad ohälsa till hjärt-kärlsjukdomar och cancer, men faktum är att den absolut främsta orsaken för åldersrelaterad ohälsa är enligt WHO förändringar i rörelseapparaten – i skelett och muskulatur. Just förändringar i muskulaturens egenskaper och funktion, till exempel minskad muskelmassa, muskelstyrka och förmågan att utveckla muskeleffekt (power) är det som bidrar mest till åldersrelaterad ohälsa. Muskulaturen är ett stort kroppsorgan med flera livsviktiga funktioner. Dessvärre tappar man mellan 20- och 80-årsåldern i genomsnitt cirka 40 procent av befintlig muskelmassa, varav 30 procent försvinner mellan 50- och 80-årsåldern. En så betydande minskning får givetvis en rad negativa följder för hälsa och livskvalitet. Dessutom försämras nervsystemets förmåga att aktivera muskulaturen. Även skelettet drabbas av åldersrelaterade förändringar.



Under de senaste åren har man visat att styrketräning är ett värdefullt verktyg för att motverka de negativa åldersrelaterade förändringarna och för att förebygga och behandla flera av de vanligaste sjukdomarna hos äldre. Även relativt korta styrketräningsprogram resulterar i betydande styrkeökningar hos äldre personer. Betydelsen av detta för en persons hälsa är svår att överskatta. Man har bland annat visat att äldre som styrketränar och uppnår dessa förbättringar i betydligt mindre utsträckning än sina icke styrketränande jämnåriga behöver medicinsk vård. Styrketräningens positiva effekter på hjärt-kärlsystemets hälsa och funktion hos äldre är sannolikt en bidragande orsak till detta. Det har nämligen visat sig att de som styrketränar så lite som 30 minuter per vecka reducerar risken att drabbas av hjärtkärlsjukdom med 23 procent, medan de som går raska promenader så mycket som 30 minuter varje dag bara reducerar den med 18 procent. Från resultaten i den stora Florey Adelaide Male Aging Study drog man slutsatsen att den ökning i styrka och muskelmassa som kan uppnås efter ett kort styrketräningsprogram hos äldre kan reducera risken för metabola syndromet med 14 till 24 procent.



Stigande ålder är starkt förknippad med förhöjt blodtryck. Risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom fördubblas för varje ökning på 20/10 mm Hg (övre/lägre blodtrycket) med start redan vid 115/75 mm Hg. Samlade data från nio studier visade att styrketräning sänker det övre blodtrycket med i genomsnitt 6,0 mm Hg och det nedre blodtrycket med 4,7 mm Hg. Effekten kan dock variera mellan olika individer beroende bland annat på genetiska förutsättningar. Förutom att sänka blodtrycket i vila har styrketräning även visat sig sänka blodtrycket under konditionsträning hos äldre individer. Styrketräning skapar på detta sätt bättre förutsättningar för äldre att konditionsträna.





Typ 2-diabetes är en allvarlig sjukdom vars utbredning i vår del av världen antar epidemiska proportioner. I Sverige har 350 000-400 000 personer typ 2-diabetes. Ökningen är lägre i Sverige än i större delen av världen, men däremot lever allt fler länge med typ 2-diabetes. Med stigande ålder ökar risken att utveckla insulinresistens och diabetes.

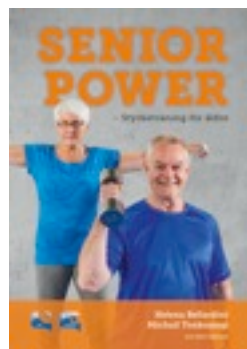
I en stor metaanalysstudie som omfattade 27 olika studier har man kommit fram till slutsatsen att storleken på effekten av styrketräning på insulinkänslighet och långsiktig blodsockerkontroll är lika stor som effekterna av mediciner med antidiabetesmediciner eller insulin. Effekten av styrketräning på insulinkänslighet verkar bero på kvalitativa förändringar i muskulaturen snarare än på ökad muskelmassa. Det betyder att även om man inte får större muskler så kan man ändå motverka och förebygga typ 2-diabetes och insulinresistens med hjälp av styrketräning. Forskare vid den mycket ansedda Harvard Medical School understryker i sina rekommendationer kring styrketräning för äldre att blodsockerkontroll förbättras mer när man tränar med höga belastningar och uppmanar äldre att träna med tyngre vikter.

Reumatoid artrit (RA) är en kronisk, inflammatorisk sjukdom som kan påverka många vävnader och organ, men huvudsakligen angriper lederna, orsakar ledhinneinflammation som ofta leder till att brosk i lederna bryts ned. Sjukdomen är en typisk ålderskrämpa då den oftast debuterar efter det att man fyllt 50 år. Majoriteten av de som drabbas är kvinnor. Omkring 60 000 personer i Sverige har sjukdomen.



Förut har man avrått RA-patienter från fysisk aktivitet av rädsla att det skulle kunna förvärra sjukdomen. Dessa rekommendationer har nu ändrats då fler och fler vetenskapliga undersökningar har visat att ökad styrka och kondition förbättrar tillståndet. Man har visat att styrketräning på ett väldigt påtagligt sätt förbättrar RA-patienternas funktionella status och motverkar sjukdomen både på kort och på lång sikt. En studie av Flint-Wagner och medarbetare har till exempel visat att 16 veckor av tung styrketräning har reducerat smärta hos RA-patienter med 53 procent, medan ingen förändring skedde i kontrollgruppen.

Benskörhet är en folksjukdom som innebär stort lidande för individen och stora kostnader för samhället. Man räknar med att varannan kvinna och var tredje man i Sverige drabbas av sjukdomen. Sjukdomen är sällsynt före 55 års ålder. Fysisk träning framstår som en absolut central faktor när det gäller att förebygga och motverka benskörhet. Utifrån ingående analys av samlade forskningsdata har man kommit fram till att effektiv träning inriktad på att motverka och förebygga benskörhet hos äldre bör vara associerad med 1) höga krafter, 2) korta och intensiva arbetsperioder som 3) varvas med vila och som inbegriper 4) rörelser som äldre inte utför i vardagslivet. Konditionsträning som rekommenderas för äldre, såsom gång, jogging, cykling, simning uppfyller inte riktigt de kriterier som ställs för att träningen ska kunna effektivt motverka benskörhet. Konditionsträning är viktig för hälsan ur flera andra synvinklar, men den ger inte de höga krafter som behövs för att stimulera skelettuppbyggnaden hos äldre. De rörelser som utförs vid konditionsträning är sällan sådana som kroppen inte är van vid och den uppfyller svårigen den fjärde principen. Styrketräning bör därför vara en självklar komponent i den fysiska aktiviteten för äldre för att motverka och förebygga negativa effekter av åldrandet på skelettet.



Demenssjukdom innebär att minnet och den intellektuella förmågan hos den drabbade gradvis och stadigvarande försämras, vilket påverkar vardagslivsaktiviteter och livskvalitet. Alzheimers sjukdom (AS) är den vanligaste orsaken till demens och är en sjukdom som ökar mer och mer.





Flera studier har visat att det finns ett negativt samband mellan muskelstyrka och risken att drabbas av demenssjukdom. I en studie från 2009 har man studerat 900 äldre individer som har följts upp under flera års tid. Under studiens gång har 138 av dem utvecklat demens. Efter justering för ålder, kön och utbildningsbakgrund har man kommit fram till att risken att drabbas av AS var mer än dubbelt så stor för de som tillhörde de muskulärt svagaste tio procenten jämfört med de som tillhörde de starkaste tio procenten.

I en studie som omfattade 60 äldre individer med depression har man kunnat konstatera att en 50-procentig minskning av en så kallad Hamilton Rating Scale of Depression-poäng (ett särskilt verktyg för att bedöma graden av depression), hade uppnåtts hos 61 procent av de som tränade tung styrketräning. Motsvarande siffra hos de som tränade lågintensiv styrketräning var 29 procent, och hos de som genomgick konventionell terapi mot depression var den 21 procent. Man blir med andra ord gladare av att ta i ordentligt!



Sammantaget kan man konstatera att styrketräning har flera viktiga tillämpningsområden inom sjukdomsprevention och behandling hos äldre. När det gäller ett flertal sjukdomar, såsom diabetes, benskörhet och depression är det just träning med relativt tungt motstånd som förefaller ha den bästa effekten hos äldre. Det ska nämnas att denna typ av träning med belastningar på 75-80 procent av maximal tolereras mycket väl även av "äldre äldre" som är över 80 år gamla. Det är också tung styrketräning (belastning på 80 procent av max) som ger överlägset bäst effekt när det gäller utveckling av styrka hos äldre enligt en förträfflig review-artikel från Michael Kjaers forskargrupp i Danmark.

Styrketräning behöver inte nödvändigtvis bedrivas på ett gym. En muskel i sig har ju ingen aning vad som belastar den. En hantel eller ett mjölkpaket, en skivstång eller en stol. Vår undersökning har visat att kvinnor i Sverige är mer benägna att träna på ett gym medan män föredrar att träna hemma. Det går utmärkt att träna styrka hemma med minimum av utrustning. Det gäller dock att veta hur man bedriver kvalitetssäkrad och vetenskapligt underbyggd ålders- och behovsanpassad styrketräning för denna åldersgrupp.



Klura med Allert - tävla om boken Senior power

Vill du vinna den intressanta boken Senior power, som vi skriver om i Vinterbulletinen? Testa dina kunskaper på frågorna här. Vilka är rätt och vilka är fel? Vi lottar ut en bok bland de som skickat in korrekt svar för nedanstående åtta påståenden. Skicka ditt svar till Lars Allert med ett mail: lars.allert@tele2.se eller ett vykort med adressen Sylvestergatan 13, 125 71 Älvsjö. Senast den 15 mars vill Lars ha ditt svar. Pristagare och rätta svar läggs vi ut på RV:s hemsida i slutet av mars.



Rätt eller fel?

1. På vintern kan man spela golf på Torneälvens is. Banan börjar i svenska Haparanda och slutar i finska Torneå?
2. Anledningen till att det är små gropar i golfbollen är för att den flyger längre då genom att bollen får en större yta.
3. Flygande matta är ett grepp i grekisk-romersk brottning då motståndaren kastas med magen mot mattan.
4. Frisim betyder att man får fritt välja simsätt?
5. Under juniorturneringen av US Open 1983 råkade Stefan Edberg smasha en boll rätt i skrevet på en linjeman. Linjemannen föll så illa att han senare avled på sjukhuset.
6. Vid de olympiska spelen 1956 upptäckte tyngdlyftaren Charles Vinci en kvart innan den officiella invägningen att han vägde 200 gram mer än vad som var tillåtet. Men en ordentlig rakning snabbt innan invägningen löste detta viktproblem och han kunde vara med och tävla och tog till och med OS-guld.
7. Halfpipe är uttryck inom bowlingen som betyder att klotet endast slog ner kägglorna i mitten.
8. Carolina Klüfts maskot var åsnan lor?



Utökat uppdrag för Centrum för idrottsforskning

Under 2000-talet har relationen mellan idrotten och forskarsamfundet intensifierats. Bland idrottens aktiva och ledare har intresset för forskningsbaserad kunskap ökat påtagligt. Samtidigt har klubbar och förbund i stigande omfattning anlitat forskare för att ingå i olika utvecklingsprojekt eller för att genomföra utvärderingsinsatser. Denna positiva trend har förstärkts av att en stigande skara av forskare och forskarstuderande sökt sig till idrottens område samt att många av landets universitet och högskolor utvecklat tydliga idrottsprofiler.

I denna process har Centrum för idrottsforskning (CIF) spelat en central roll. Med denna artikel vill vi som arbetar i CIF:s kansli ge en kortfattat presentation av CIF och dess olika roller i förhållande till forskarsamfundet, staten och svensk idrott.



Statens sektorsorgan för idrottsforskning

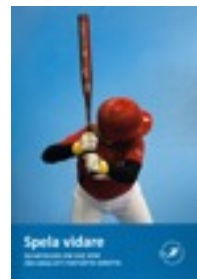
Centrum för idrottsforskning (CIF) kan enklast beskrivas som statens eget sektorsorgan för idrottsforskning och med Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm (GIH) som huvudman. Enligt regeringens förordning är uppdraget att "initiera, samordna, stödja och informera om forskning inom idrottens område samt att ansvara för uppföljning av statens stöd till idrotten". Verksamheten leds av en styrelse där ordförande – professor Per Nilsson – tillsätts av regeringen medan övriga ledamöter utses av landets universitet och högskolor (elva ledamöter) och Riksidrottsförbundet (två ledamöter). Det dagliga arbetet sköts av ett kansli beläget på GIH. Knutet till CIF finns även ett vetenskapligt råd bestående av tolv ledamöter vilka utses av CIF:s styrelse efter samråd med Vetenskapsrådet.

CIF:s verksamhet finansieras huvudsakligen genom statsanslag från kulturdepartementet och utbildningsdepartementet.

Att stödja svensk idrottsforskning

Ett av CIF:s primära uppdrag är initiera och stödja svensk idrottsforskning genom att fördela statliga anslag på forskningsprojekt och tjänster. Varje höst ägnas således mycket tid åt att lysa ut bidrag, pröva ansökningar och besluta om forskningsstöd. Med en total budget på strax under 23 miljoner kronor är det långtifrån möjligt att tillfredsställa idrottsforskningens reella behov. Men vi gör vad vi kan. För närvarande delfinansierar CIF cirka 25 tjänster om året (både doktorander och nydisputerade) samt beviljar bidrag till drygt 70 forskningsprojekt.

Under senare år har även särskilda satsningar gjorts på prioriterade områden inom de övergripande forskningsområdena: elitidrott, barn- och ungdomsidrott samt idrott och hbtq (homosexuella, bisexuella, trans- och queerpersoner). Ett exempel är en flerårig satsning på en tjänst med inriktning elitidrott och prestationsutveckling som 2011 tillföll professor Hans-Christer Holmberg på Mittuniversitetet och Vintersportcentrum i Östersund. Inför 2014 har på motsvarande sätt beslut tagits om ett flerårigt forskningsprogram kring hälsa och prestation i barn- och ungdomsidrotten.



I CIF:s uppdrag ingår även att sprida kunskap om de resultat idrottsforskarna producerar. Detta görs på många sätt; via konferenser och seminarier, tidskriften Svensk idrottsforskning samt – under senare år – genom elektroniska nyhetsbrev och information på vår hemsida.

Att följa upp statens stöd till idrotten

Sedan 2010 har CIF även i uppdrag att följa upp statens stöd till idrotten. I denna uppföljning ingår både en omfattande statistikinsamling i form av ett s.k. indikatorsystem och tematiska fördjupningsstudier. Indikatorsystemet har till syfte att ge ett brett fågelperspektiv av idrottsrörelsens utformning och utveckling över tid i en rad olika aspekter: från medlems- och klubbutveckling och aktivitetsnivån inom barn- och ungdomsidrotten till förbundens ekonomiska situation, könsfördelningen på ledande poster och svenska landslagsgrupps framgångar på den internationella idrottsarenan.



De tematiska fördjupningsstudierna beslutas av regeringen. Sedan 2010 har vi bland annat genomfört analyser av barnrättsperspektivet i svensk idrott, elitidrottens förutsättningar, etnicitet och kulturell mångfald inom idrotten samt vad som krävs för att få fler ungdomar fortsätta föreningsidrotta högre upp i åldrarna.

Den pågående fördjupningsstudien handlar om vad som kännetecknar *god etik inom idrotten* med särskilt fokus på ekonomi, juridik samt styrnings- och ledningsfrågor. Inom ramen för detta arbete har vi bland annat genomfört en stor enkätstudie riktad till samtliga kassörer i landets lokala idrottsföreningar. Därtill producerar vi en antologi där ett stort antal forskare och experter ger olika perspektiv på etiska dilemman inom idrotten. Som exempel bidrar Arne Ljungqvist med en artikel om det internationella antidoping-arbetet medan Björn Eriksson diskuterar demokratiproblem som riskerar att uppstå vid lågt deltagande på föreningsars årsmöten. Uppdraget ska redovisas inför idrottsminister Lena Adelsohn Liljeroth senast den 15 maj 2014.



Att utgöra en länk mellan idrotten och forskarsamfundet

I CIF:s verksamhet ingår även att utgöra en länk mellan de verksamma inom idrotten och forskarvärlden. Detta medför att CIF ett gott och nära samarbete med Riksidrottsförbundet, exempelvis genom att vi anordnar gemensamma konferenser, besvarar frågor och genom att CIF förmedlar kontakter mellan Riksidrottsförbundet och olika forskargrupper. Därtill har CIF på olika sätt bistått Riksidrottsförbundet i uppföljningen av de stora utvecklingsprojekten Handslaget och Idrottslyftet.

På vår hemsida www.centrumforidrottsforskning.se finns ytterligare information om CIF:s verksamhet. Där finns även våra rapporter och tidskriften Svensk idrottsforskning för nedladdning. Trevlig läsning!



Texten är skriven av Christine Dartsch, företagare på CIF och Johan R Norberg, docent i idrottsvetenskap samt utredare CIF.



Tradition och samvaro på RV:s årsmöte

Ett femtiotal RV-medlemmar samlades på Gymnastik- och Idrotts-högskolan (GIH) i Stockholm torsdagen 21 november. Traditionellt årsmöte och kamratlig fest var det som lockade. Om RV genomfört årsmöte varje år bör detta ha varit det 97:e, så 100-årsjubileet närmar sig.

Ett skäl till att styrelsen valt att lägga årsmötet till GIH var att denna anrika idrottens högskola i år firar 200-årsjubileum. Med det är GIH den nu äldsta i verksamhet fungerande idrottshögskolan i hela världen. Nu präglas miljön inte direkt av mossor eller damm – tvärtom, med nybyggda lokaler för lärare, forskare, laboratorier, matsal och bibliotek så känns skolan både modern och aktiv. 2012 kunde man inviga den 4 000 kvm stora tillbyggnaden, ritad av Gert Wingårdhs arkitektkontor, som elegant knutits samman med den gamla klassiska tegelbyggnaden från 1940-talet.

Med glada handslag och en och annan kram minglade vännerna en halvtimme före årsmötets start. Så samlades alla i den hörsal där GCI/GIH-studenter lyssnat till välkända professorers utläggningar om lårben och syreupptagning. Nu hälsades vi välkomna av Suzanne Lundvall, välkänd profil i lärargruppen och numera också RS-ledamot. Suzanne berättade proffsigt, initierat och entusiastiskt om GIH:s utveckling och inte minst om hur RF spelat en viktig roll på vägen mot att bli en självständig högskola.



Så följde stipendieutdelningen. Stipendieansvarige Nils-Rune Nilsson har haft ett drygt jobb att läsa och bereda alla ansökningar inför styrelsens beslut. Totalt har RV i år fått 154 stipendieansökningar varav huvuddelen, 139 ansökningar, riktats till Olanderstipendiet.

Sju stipendier ingår i årets utdelning. Alla stipendiater var inbjudna till årsmötet, men som tidigare år måste några lämna återbud för resan till Stockholm. Tre stipendiater var dock på plats för att personligen hyllas.

RV:s stora stipendium, RV-stipendiet, tilldelades i år Kristina Olinder, känd som Dopingkommissionens kunniga ordförande under många år och tillika vice ordförande i Riksidrottsstyrelsen. Tillsammans med Arne Ljungqvist har Kristina gjort ett imponerande arbete för att komma till rätta med dopingmissbruket inom idrotten. Med rungande applåder fick Kristina ta emot diplom, stipendiecheck och blommor av RV:s ordförande Kerstin Rosén.

Stipendiesumman 25 000 kr ska enligt statuterna skänkas vidare till ett ändamål som ligger stipendiaten varmt om hjärtat. Kristina berättade att hon avser hitta ett lämpligt projekt inom antidopingverksamheten som mottagare av pengarna. Och med det hastade hon vidare mot hemmet i Falköping för att packa väskorna för en resa till Ryssland med uppdrag att granska hur dopingkontrollerna ska genomföras vid kommande Vinter-OS.



Kristina Olinder tog emot RV-stipendiet av RV:s ordförande Kerstin Rosén.

Bea Wiker, 22-årig bandyspelare från Sandviken fick ta emot Gösta Gärdins stipendium på 5 000 kr, och norrmannen **Tom A. Schanke** fick Torsten Tegnér-stipendiet på 15 000 kr. Tom är en utomordentligt aktiv idrottshistoriker, idrottsarrangör, och författare och har som redaktör publicerat ett imponerande norskt idrottslexikon i fyra stora delar.



Bea Wiker, stipendiat.

Övriga frånvarande stipendiater hyllades också. Sven Thofeldt stipendiet tilldelades **Andreas Georgsson**, 30 år, koordinator för ungdomsfotbollen i Malmö FF. Stipendiet ska användas till en utbildningsresa till en fotbollsakademi i England.

Peppe Femling, Östersund och Skidskytte 21 år tilldelades medel ur Olga och Gösta Olanders Minnesfond. Detsamma gjorde **Frida Lund**, Skanör Handikappidrott Bordtennis 18 år.

Efter detta följde årsmötesförhandlingarna. Till mötesordförande valdes idrottsprofilen Ulf Lönnqvist. Ulf är ordförande i Centraföreningen för Idrottens främjande och har en omfattande lista över olika idrottsuppdrag. Med RV:s sekreterare Torsten Friberg vid sin sida lotsade Ulf årsmötet igenom det sedvanliga frågorna och när valberedningens ordförande Bengt Sevelius lämnat sina förslag var det bara att klubba igenom val och beslut.



Tom A Schanke, stipendiat.

Kamratfest var utlovad och till en sådan krävs en måltid. I GIH:s nybyggda vackra matsal med utsikt över Östermalms IP stod borden dukade och den bekanta aromen av ärtsoppa mötte deltagarna. Efter att frångått traditionen med ärtsoppa, punsch och pannkaka föregående år var nu ordningen återställd. Av ljudnivån att döma fanns mycket att prata om vid de olika borden. Mitt i sorlet kliver så den elegant klädde gästunderhållaren Anders Borgström fram och ger en underhållande och mycket initierad berättelse om hur det gick till när de olympiska gudarna besökte Stockholm i början av förra seklet. Vi lyfter på hatten och tackar Anders för ett trevligt inslag i festen.

Efter dryga fyra timmar samvaro var festen över för den här gången. Vårt intryck i styrelsen var att GIH var en utmärkt plats för vårt möte och att det finns ett stort värde i att idrottsvänner kan mötas. Så hade du inte tillfälle i år bör du pricka in tiden för nästa årsmöte i din kalender. Vi ska meddela i god tid när det blir.

Anders Lundin





Lars-Åke Lagrell - RV-stipendiat 2012:

”Trivsel i styrelsen är bästa basen för bra sportsliga resultat”

Vid RV:s årsmöte hösten 2012 tilldelades Lars-Åke Lagrell RV-stipendiet. Efter 21 år som ordförande i Svenska Fotbollförbundet avgick han vid årsmötet i mars 2012. Riksidrottens Vänner har fått möjlighet att göra en intervju med idrottsledarprofilen Lars Åke.

Du valde tidigt att arbeta med idrott som yrke. Varför?

- Nej, jag valde aldrig. Det var en slump att jag hamnade hos Smålands Idrottsförbund. Jag sökte ett kontorsjobb - som vilket jobb som helst. Men väl där blev idrottskonsulentjobbet mitt mål. Sedan, efter tre år, blev det fritidsintendentjobb i Oskarshamn, innan jag vände åter till Smålands Idrottsförbund som utbildningskonsulent.

- Jag hade senare en tvåårsperiod på Riksidrottsförbundet som idrottschef, men fotbollen i Småland gjorde att jag vände åter till min uppgift inom Smålands-idrotten och Smålands fotbollförbund (som jag hade blivit ordförande i).



Har du andra intressen än fotboll/idrott?

- Jag har alltid varit intresserad av samhällsfrågor, men jag har aldrig varit politiskt engagerad.

2002 utnämndes du till landshövding i Kronobergslän. Varför valde regeringen att utse dig?

- Jag tror att mina idrottsledarmeriter var huvudskälet till att jag fick frågan. Väl där trivdes jag utmärkt med uppgiften som jag hade i fyra år.

Vilka är dina ledstjärnor för ditt idrottsledarskap?

- Jag tror att trivsel i arbetsgänget (styrelsen) är den bästa basen för ett gott samarbete och därmed också för att nå de bästa sportsliga resultaten. Jag är ju uppväxt inom idrotten och då blir man ju automatiskt intresserad av medlemsinflytande och att få människor att arbeta mot samma mål. Och det är ingen skillnad på förbund och förening.

Vilka förebilder som ledare har du haft?

- Småklubbsledaren Olof Johansson i IK Cyrus (min moderklubb), Stig Svensson i Östers IF och Lennart Johansson i UEFA, Svenska Fotbollförbundet och AIK.

Vad tycker du är din främsta personliga framgång som SvFF:s ordförande i 21 år?

- Våra TV-avtal, samarbetet med AB Svenska Spel och arbetet som ledde fram till byggandet av Friends Arena.

Finns det något du är besviken på att du inte lyckades genomföra i ditt idrottsliv?

- Jodå, men inget jag går omkring och tänker på.

Varför har fotboll blivit den stort dominerande idrotten bland unga killar och tjejer?

- Den har varit störst under hela min levnad, men TV-bevakningen har medverkat till att befästa ställningen.



Om du får bjuda för, för dig intressanta personer, på middag. Vilka sitter vid bordet?

- Lennart Johansson, Stig Svensson, Stig Nilsson, Lennart Nyman och Bertil Kristiansson i Västra Frölunda. Vilka historier det skulle bli. Nelson Mandela skulle jag också velat ha med. Detta för att också få lite samhällsfrågor.

Vad brinner du för att göra som pensionär?

- Jag tittar på mycket fotboll. Bland annat alla landskamper. Nu har jag också engagerat mig på hemmaplan genom att bli invald i Jönköpings Södra IF:s styrelse och det arbetet hoppas jag ska ge mig en nytändning - även om en del uppgifter kommer att vara pressande. Under de senaste åren har jag sett alla Jönköpings Södras hemmamatcher (och en del bortamatcher) och därför har jag blivit en hängiven supporter till föreningen. Min moderförening, IK Cyrus, har ju dessutom upphört med fotbollen så det var från min sida ett ganska enkelt beslut.

Du fick RV:s förnämsta utmärkelse – RV-stipendiet 2012.

Stipendiesumman 25 000 kronor ska av stipendiaten skänkas till angeläget idrottsändamål. Vem gav du stipendiet och hur har det använts?

- Jag gav beloppet till Jönköpings Södra IF för att delvis lösa problemet med att få fram en ny gräsmatta i Tipshallen i Jönköping. Det har varit många turer med kommunen men nu har vi lyckats få fram en hyrlösning för 2014 under tiden vi sliter med en långsiktig lösning.



Förbundskaptener
avtackar ordföranden.

Protokoll fört vid Riksidrottens Vänners 97:e årsmöte torsdagen den 21 november på Gymnastik- och Idrottshögskolan, GIH, Stockholm.

§1. Öppnande och parentation

Föreningens ordförande Kerstin Rosén inledde årsmötet med att påkalla deltagarnas uppmärksamhet med anledning av att föreningen under året nåtts av meddelande om att nedanstående angivna medlemmar lämnat kamratkretsen.

Medlem/namn	Adress	Ålder	Invald i RV
Karl-Uno Richardsson	Klässbol	92 år	1965
Bror Sjöqvist	Stockaryd	91 år	1989
Carl-Wilhelm Engdahl	Nyköping	86 år	1979
Lars-Gunnar Björklund	Stockholm	75 år	1983
Carl-Erik Lundgren	Rosersberg	86 år	1985
Bertil Karlsson	Mjölby	80 år	2004
HKH Prinsessan			
Lillian Bernadotte	Stockholm	97 år	1997
Tord Östner	Bandhagen	89 år	1977
Bo Finnhammar	Norrtälje	79 år	1992
Margareta Moqvist	Växjö	66 år	1990
Ingvar Öhrn	Vallentuna	81 år	2003
Alf Sjökvist	Björklinge	70 år	2008
Erik Ahldén	Värmdö	89 år	1977
Svea Lindberg	Lidingö	103 år	1987

För att hedra våra bortgångna medlemmar anbefalldes ordförande en tyst minut.

Ordförande Kerstin Rosén förklarade därefter årsmötet formellt öppnat och hälsade alla varmt välkomna. Ordförande vände sig särskild till våra gäster från våra nordiska vänföreningar, Kerstin Ehnholm, Finland och Per Wright, Norge samt föreningens egna hedersledamöter Lennart Jonsson och Bertil Sjöstrand.

§2. Dagordning

Årsmötet beslöt
att arbeta efter föreslagen dagordning



§3. Årsmötets behöriga utlysande

RV:s sekreterare Torsten Friberg informerade att kallelse till årsmötet och aktuella handlingar delgivits föreningens alla medlemmar via Höstbulletinen 2013 i god tid enligt stadgarna.

§4. Nya medlemmar hälsas välkomna

Ordförande Kerstin Rosén informerade om styrelsens beslut att bevilja följande personer medlemskap: Berndt Nilsson, Frank Andersson, Hans Davidsson, Irma Temstrand, Inge Nilsson, Gunnar Christiansson, Anders Engström, Jan Frisk, Håkan Rystedt, Hans Nygren-Bonnier samt Lars Olofsson.

Årsmötet hälsade sina nya medlemmar välkomna till föreningen.

I samband med tillkännagivandet om detta inval av nya medlemmar informerade ordförande om det pågående arbetet med att se över kriterierna för inval av nya medlemmar. Det finns ytterligare ett tjugotal personer som är föreslagna som medlemmar och styrelsen kommer att hantera dessa föreslagna personer vid kommande sammanträden.

§5. Val av ordförande att leda årsmötet

Valberedning föreslog Ulf Lönnqvist som ordförande för årsmötet

Årsmötet beslöt

att utse Ulf Lönnqvist till ordförande för årsmötet 2013.

§6. Val av sekreterare för årsmötet

Valberedningen föreslog Torsten Friberg till sekreterare för årsmötet.

Årsmötet beslöt

att utse Torsten Friberg till sekreterare för årsmötet 2013.

§7. Val av två personer att jämte mötesordförande justera protokollet

Valberedningen föreslog Britten Månson-Wallin samt Rolf Wikström att jämte mötesordförande justera protokollet.

Årsmötet beslöt

att till protokolljusterare välja Britten Månsson-Wallin samt Rolf Wikström. ➤

§8. Verksamhetsberättelse för 2012-2013

Ordförande gick kortfattat igenom den utsända (i höstbuletinen) verksamhetsberättelsen och konstaterade att styrelsens ambitioner varit att genomföra något fler aktiviteter än tidigare. Framför allt pekade ordförande på de många medlemsprofiler som under året presenterats i Buletinen samt på föreningens hemsida.

Årsmötet beslöt

att godkänna föredragen verksamhetsberättelse för 2012-2013

§9. Ekonomisk redogörelse för 2012-2013

Föreningens skattmästare Bengt Carlsson redovisade föreningens resultat- och balansräkning för verksamhetsåret. Årets resultat visar ett överskott på 34 104 kronor. Skattmästaren noterade i sammanhanget att stipendiefonderna behöver fyllas på för att föreningen även i framtiden ska kunna dela ut rimligt stora stipendier. Föreningens ekonomiska ställning i övrigt är god.

Årsmötet beslöt

att godkänna föreningens resultat- och balansräkning för 2012-2013 som framgår av handlingarna i höstbuletinen 2013.

§10. Revisorernas berättelse

I frånvaro av ordinarie revisor föredrog sekreteraren revisionsberättelsen (vilken utdelades). Revisorn Jonas Grahn tillstyrker att styrelsen beviljas ansvarsfrihet för verksamhetsåret 2012-2013.

§11. Frågan om ansvarsfrihet för styrelsen

Årsmötet beslöt

att med revisorernas tillstyrkan bevilja styrelsen ansvarsfrihet för verksamhetsåret 2012-2013.

§12. Behandling av styrelsens förslag

Utöver förslag om medlemsavgiften (§13 nedan) fanns inget förslag till behandling. Ordförande Kerstin Rosén tog ändå tillfället i akt och berättade något om de tankar som styrelsen har vad avser innevarande års verksamhet. Styrelsen har för avsikt att genomföra något fler kamratträffar även utanför Stockholm

§13. Fastställande av medlemsavgift för kommande verksamhetsår

Styrelsen föreslår årsmötet oförändrad medlemsavgift 100 kronor.

Årsmötet beslöt

att fastställa medlemsavgiften för 2014-2015 till 100 kronor.



§14.Val av styrelse

Valberedningens ordförande Bengt Sevelius informerade om arbetet och presenterade därefter utdelat förslag till styrelse.

Valberedningen föreslår:

Till ordförande Kerstin Rosén omval	väljs på 1 år	
Till sekreterare Torsten Friberg	omval	väljs på 2 år
Till stipendieansvarig Nils-Rune Nilsson	omval	väljs på 2 år

Bengt Sevelius informerade att Anders Lundin, Bengt Carlsson samt Boret Karman Pallin är valda till och med 2014.

Årsmötet beslöt

att välja Kerstin Rosén till ordförande på ett år, Torsten Friberg som sekreterare på två år samt Nils-Rune Nilsson som stipendieansvarig på två år.

§15.Val av revisor och ersättare

Årsmötet beslöt på valberedningens förslag

att välja Peter EK (nyval) revisionsbyrå Grant Thornton på ett år med Rune Lidholm (omval) som ersättare på ett år.

§16.Val av valberedning

Årsmötet beslöt

att omvälja Bengt Sevelius, ordförande, Annika Wahlberg och Bo Hansson till valberedning på ett år.

§17. Årsmötets avslutning

Mötesordförande Ulf Lönnqvist tackade för att han fått förtroendet att leda förhandlingarna och lämnade därefter över klubban till föreningens omvalde ordförande Kerstin Rosén. Kerstin framförde ett tack till Ulf och överlämnade en blomma. Karl Gustaf Jansson begärde ordet och framförde ett tack till styrelsen för gott arbete. Kerstin tackade mötesdeltagarna för förtroendet att få leda föreningen ytterligare ett år och avslutade årsmötesförhandlingarna med att bjuda in till traditionell middag. Därmed avslutades de formella årsmötesförhandlingarna.

Vid protokollet

Torsten Friberg

Protokolljusterare

Britten Månsson-Wallin

Mötesordförande

Ulf Lönnqvist

Rolf Wikström

RV gratulerar - födelsedagar I mars - 30 juni 2014

50 år

Helén Wiklund Wårell, Luleå, 22 mars.

60 år

Ing-Marie Leidhammar, Trångsund, 31 maj.

65 år

Ann-Katrin Olsson, Höör, 25 april.

Tomas Persson, Uppsala, 17 maj.

Annika Wahlberg, Norrtälje, 1 juni.

Sotirula Landys, Göteborg, 22 juni.

Bertil Eek, Falun, 28 juni.

70 år

Lennart Karlberg, Gnesta, 30 mars.

Gun Svensson, Jönköping, 6 april.

Berndt Rosqvist, Vällingby, 14 april.

Ove Karlsson, Hägersten, 25 april.

Walter Rönmark, Sundsvall, 5 maj.

Rune Lidholm, Hägersten, 11 juni.

75 år

Ivar Brandelius, Umeå, 23 mars.

Christina Haarlem Lagerwall, Stockholm, 8 april.

Björn Swartswe Stockholm, 15 april.

Leif Kugelberg, Åsbro, 24 april.

Airi Rovio Johansson, Partille, 28 maj.

80 år

Karl-Erik Lindfors, Bohus, 4 mars.

Curt-Erik Hermansson, Nora, 24 juni.

Lars Tegner, Jönköping, 30 juni.

85 år

Bo Gustafsson, Farsta, 23 april



Ann-Katrin Olsson



Lennart Karlberg

Föreningen Riksidrottens Vänner, RV

§1. Föreningen RV, stiftad den 25 november 1916, har till ändamål att verka för gott kamratskap mellan nuvarande och tidigare svenska idrottsledare. Föreningen må utdela stipendier till särskilt förtjänta svenska idrottsledare och aktiva.

§4. Föreningens angelägenheter handhas av en på årsmötet varje år utsedd styrelse, bestående av ordförande, v. ordförande, sekreterare, skattmästare, klubbmästare och stipendieansvarig.

RV:s nuvarande styrelse

Kerstin Rosén, Murkelvägen 10, 192 51 Sollentuna. Tel. bost. 08-768 85 45, mob 070-8870435, e-post: kerstinrsn@gmail.com

Anders Lundin, Larsbergsvägen 44, 181 39 Lidingö. Tel. bost. 08-767 44 94 mob 070-5296110, e-post: anderslu@comhem.se

Bengt Carlsson, Ramsdalsvägen 30, 136 68 Vendelsö. Tel. bost. 08-777 24 40, mob 070-6666219, e-post: be.ca@bredband.net

Böret Karman-Pallin, Värmlandsvägen 236, 123 48 Farsta. Tel. bost. 08-724 97 71, mob 070-7696872, e-post: boret.karman-pallin@rf.se

Nils-Rune Nilsson, Stenbitsvägen 11, 181 31 Lidingö. Tel. bost. 08-731 93 59, mob 070-8156640, e-post: nilsrune.nilsson@outlook.com

Torsten Friberg, Tjurgränd 28, 175 45 Järfälla. Tel. bost. 08-58012072, mob 0733-726211, e-post: torsten.friberg@iogt.se

Hedersordförande Gösta Gärdin, Kronsväg 2, 565 31 Mullsjö.
Hedersledamot Lennart Jonsson, Lerkärlegatan 13, 723 51 Västerås.
Hedersledamot Bertil Sjöstrand, Jungfrudansen 44, 6 tr, 171 56 Solna.

Föreningen RV:s plusgironummer: 15 44 80-8

Föreningen RV:s bankgironummer: 826-3923

Föreningen RV

Riksidrottens Vänner

