

2020

Rinkeby Run årsberättelse



Rinkeby Run, Föreningsrummet Folkets Hus, Rinkeby.
Skårbygränd 1, 163 72 Spånga

Rinkeby Pandemi-året 2020-21

Innehåll

1. Målgrupper	1
2. Resultat.....	2
3. Vad har vi gjort?.....	3
Hela året	3
Våren 2020:	3
Sommaren:.....	4
Hösten:.....	5
Vintern 2020-21:	5
4. Hur har ni arbetat för att främja jämställdhet, tillgänglighet och mångfald?	6
5. Hur får vi tjejer att växa?.....	7
Trestegsraketen.....	7
Internationella kvinnodagen	7
Promenader.....	7
Exempel.....	8
Multi Sports Camp Rinkeby:.....	8
6. Vilken nytta har vi gjort?.....	9
7. Planer 2021	10

I. Målgrupper

1. Tonårstjejer i Järva
2. Tonårskillar i Järva
3. Nyanlända i Järva (oavsett ålder).
4. Alla andra i Järva.

Rinkeby Run är en **social språngbräda för unga i Järva**. Vi skapar goda vanor och kontakter med löpare i andra delar av staden.

Rinkeby Pandemi-året 2020-21

Resultat

Under året har vi fått ca 3000 Järvabor att röra på sig. Av dem har de flesta varit under 20 år och ungefär hälften har varit flickor/kvinnor. Men pandemin påverkade ändå det mesta:

- Skidsäsongen blev fem veckor lång på grund av Covid-restriktioner. På de korta veckor vi fick ha skidåkningen på Spånga IP igång fick vi ändå ihop 2000 deltagartillfällen, tack vare bra samarbeten.
- Järva Skolstafett ställdes in.
- Söndags-träningarna har kunnat genomföras, med avstånd till varandra på passen.
- Backträningen på tisdagar har kunnat genomföras.
- Utflykterna till klubbar inne i stan kunde genomföras under sensommaren, men sen kom pandemin igång igen.
- Det lovande **samarbetet med Adidas Runners** gick om intet när Adidas huvudkontor beordrade Adidas att lägga ner sin verksamhet Adidas Runners i respons till pandemin.
- Alla planer på en Tensta Runt eller dylik tävling fick ställas in.

Kärnan av engagerade löpare fortsätter att utvecklas.

Rinkeby Pandemi-året 2020-21

2. Vad har vi gjort?

Hela året

”Söndagsbussen” är ett löp-pass som startar i Akalla by kl. 13:00 och stoppar i Tensta C 13:20, Rinkeby Torg 13:45, Spånga IP 14:00 och Hjulsta torg 14:30 på vägen tillbaka till Akalla by.

Tensta Rinkeby Grass Run. 5 km lopp kl. 14:00 den första söndagen i varje månad.

Backpass på Tisdagar. Först från Järvabadet sen från Spånga IP. Under vintern startade vi kl. 11.15. Då kunde gymnasie-studenterna som pluggade på distans springa i solsken på lunchrasten, och därmed få en extra koncentrations-effekt på eftermiddagen. I mars öppnade gymnasieskolorna igen, och då flyttade vi tillbaka backpassen till kl. 18.

Våren 2020:

Järvastafetten blev inställd.

I samarbete med Stockholms Orienteringsförbund marknadsförde vi orienteringens ”HittaUt” i Järva som en Corona-korrekt motionsform. Orienteringens projektledare Göran Hellgren satte först upp 20 kontroller i Rinkeby (här checkar Elena in på en av dem).

Sen anordnade vi ett lotteri där varje ”tagen” kontroll var en lottsedel och vinnarna fick sportkläder från vår sponsor Adidas.

Elena ledde stort i Tensta Rinkeby Grass Run, medan



Tensta Rinkeby Grass Run på Spånga IP på söndag

Publicerad den 5 juni, 2020 — Sport



Jonis Serry tog ledningen bland herrarna. Den ledningen tog dock slut när Jonis bröt nyckelbenet efter en cykeltur och tvåan Janis Constantin kunde passera.

Poängmässigt gynnades Janis ju fler som sprang TRGR medan han var förhindrad att delta, medan det var tvärtom för Jonis.

Rinkeby Pandemi-året 2020-21

Sommaren:

Hittaut-lotteriet fortsatte.

Gruppen som deltog i **backträning från Järvabadet** på tisdagar blev allt större, trots att samarbetspartnern Adidas Runners blev upplöst. Att vi startade från Järvabadet var ett samarbete med det nyöppnade Järvabadet, som annonserade om vår löpargrupp.

Under sommaren gjorde vi om vårt månatliga terränglopp Tensta Rinkeby Grass Run till en **duatlon** (simning plus löpning).

Först simmade alla 200 meter på tid. Sen gick vi ut och startade 5-km loppet med tids-handikapp. Det gjorde också att simmerskan Johanna Granhällen kom att börja tävla och träna med oss.



Johanna Granhällen, på väg att få Rinkeby Runs löpare att se ut som sköldpaddor i poolen.

Inför duatlon tränade alla löparna crawl-teknik i Järvabadet. Samtidigt hade våra ”Idrottsmammor” promenader med barn från Rinkeby och Tensta. Mammorna såg crawl-träningen och bad oss arrangera simning för dem. Därmed kom vi att arrangera **simlektioner för mammor** varje söndag kl. 12 från början av juli och fram till oktober. Som mest var gruppen uppe i 20 mammor och 30 barn. En majoritet av mammorna lärde sig hjälplig crawl

Rinkeby Pandemi-året 2020-21

och bröstsim. Alla barnen lärde sig simma riktigt bra. Flera av dem har sen fortsatt i Spårvägen Sim.

Hösten:

Söndagsbussen fortsatte fungera bra, och illustrerade därmed vikten av pålitlighet. Fem år med löpning varje vecka på samma tider från samma platser gör det lätt att veta var och när man ska haka på.

I **Tensta Rinkeby Grass Run** tog Janis Constantin ett allt fastare grepp om TRGR-serien medan Elena för första gången fick se sin seger hotad av Johanna Granhällen.



Rinkeby Multi Sports Camp fick begränsas till maximalt 40 deltagare i Rinkeby Ungdomens Hus. Vi avsatte hela tiden en person vid dörren för att se till att vi aldrig var fler än 40 personer (inklusive de 10 tränarna). Det blev ett lyckat läger, men inte samma vilda festkänsla som när vi har kunnat vara långt över hundra deltagare i hallen.

Att vi p.g.a. pandemin inte kunde arrangera något lopp liknande

2019 års Tensta Runt och Night Event innebar förstås att omsättningen mer än halverades.

I oktober deltog Rinkeby Runs "4J" (Johanna, Jonis, Janis, Jonathan) i Rinkeby Runs första SM-starter vid **SM i Terränglöpning** i Vällingby. Med placeringar mellan 15-30 var vi som förväntat på den undre halvan av startfältet, som förväntat. Vi åkte dit med tanken att varje löpare vi hade bakom oss var en seger.

Vintern 2020-21:

Två samarbetspartners bidrog till att göra vintern till en succé. **Skidförbundets satsning Alla på Snö och Stockholms Ishockeyförbunds** satsning på att bredda sporten.

Åsa Karlsson och Fredrik Blank från Skidförbundet såg till att vi hade långt mycket bättre skidutrustning för barn än tidigare, och Åsa utbildade våra tränare så att vi fick sju nya ungdomstränare.

Rinkeby Pandemi-året 2020-21



Simon Stigenberg från Stockholm Ishockey såg till att vi kunde låna ut skridskor och hjälmar, och han var också där och gjorde jobbet varje lördag. Att Tensta- och Rinkebyborna kunde åka både skridskor och skidor på samma plats gjorde förstås att fler kom.

P.g.a. Covid fick vi däremot inte ha sportcaféet igång. Det hade förstås varit ännu bättre.

En positiv effekt av pandemin är att det inte har varit svårt att förklara varför alla våra träningar är utomhus.

3. Hur har ni arbetat för att främja jämställdhet, tillgänglighet och mångfald?

80 procent av våra rekryterings-aktiviteter riktar sig till tonårstjejer. När vi producerar en film på sociala medier med 80 procent tjejer i filmen är det ändå 80 procent killar som ser filmen.

Vi har ett inofficiellt samarbete med LöparAkademin i Järva, som har 80-90 procent tjejer i sina tioveckors program. När Löparakademins program tar slut försöker vi och Löparakademin få dem att börja träna med oss.



Vi arbetar gärna och ofta tillsammans med andra goda krafter. I bilden nedan undervisar Simon Stigenberg från Stockholms Ishockeyförbund drygt 20 personer från föreningen, "Hej Främling!", Husbybadet, Hjulsta Grundskola, Askebyskolan, Cordobaskolan och en skola i Sundbyberg. De lärde sig allt de behöver veta för att kunna använda utrustningen från Ishockeyförbundet.

Rinkeby Pandemi-året 2020-21



Därefter undervisade Mårten Westberg dem i vad de behöver veta för att kunna låna klubbens skidutrustning. Kursen inkluderade också koderna till låsen på båda bodarna, vilket innebär att ett drygt 20-tal lokalt aktiva ledare har fri tillgång till utrustningen.

4. Hur får vi tjejer att växa?

Trestegraketen

”spring med oss, bli tränare, starta din egen löpargrupp” som vänder sig till tjejer mellan 15 och 25 år har skapat en hel del intresse och förfrågningar, men ännu inga färdiga träningsgrupper.

Internationella kvinnodagen

P.g.a. pandemin kunde någon gemensam manifestation inte genomföras. Istället hjälpte vi Ayan Mahamed organisera många små grupper av kvinnor som genomförde separata manifestationer som vi presenterade på Whatsapp, Facebook och Nyhetsbyrån Järva.

Promenader

Tillsammans med Hej Främling, Kvinnoföreningen Geesguud i Tensta och Women & Youth Empowerment i Rinkeby har vi kopplat på en söndagspromenad på våra söndagspass, Söndagsbussen. Det är viktigt eftersom konditionen hos Järvas kvinnor är ännu sämre än tidigare eftersom pandemin har fått dem att stanna hemma.

Innan dess hjälpte vi Järvas hjälte 2020, Fahyma Abdalasi, köra igång stavgång på lördagar från Tensta konsthall. Det var ett lovande projekt som falnade när Fahyma blev sjuk.

Rinkeby Pandemi-året 2020-21

Exempel



Det tydligaste exemplet på kvinnlig empowerment är nog klubbens kassör, **Elena Osokina**. 2017 började hon träna med oss. Hon jobbade då som städerska. Om Elena tog något annat jobb så riskerade hon att bli utvisad.

Elena har nästan aldrig missat något söndagspass. Hon gör aldrig ett dåligt lopp, och hon utvecklas sakta men säkert. Det mest inspirerande är ändå att hon alltid har pluggat varje kväll, efter fulltidsjobb och skolarbete med tonårssonen. Det har varit kurser i ekonomi, bokföring, affärsengelska, körlektioner osv.

Under 2020 tog hon körkort, blev svensk medborgare, och blev först befördrad till arbetsledare och nu till ekonom. Elena

visar att det är möjligt, och hon visar vilken typ av personliga kvaliteter som löpning naturligt attraherar och stimulerar.

Ett lika glädjande exempel är **Tsehay Ghebrelassie**. Med ett en dm kortare ben än det andra har hon förstås en utmaning att springa, men Tsehay visar att i löpning är viljan viktigare än kroppen. Tsehay tränar ihärdigt och är varje månad klart bättre än hon var månaden innan. Den typen av utveckling är speciellt kul att se hos en 60-årig nybörjare.



Multi Sports Camp Rinkeby:

2017 hade vi vårt första Multi Sport Camp. Då upptäckte vi att klättring var ett bra verktyg för att höja självförtroendet hos många tjejer. De ställde sig gärna vid klätterräddningen men vågade absolut inte klättra. Då lät vi dem stå där, men 15-30 minuter senare sa de OK till att försöka klättra. När de sen kom ner från väggen så var de fulla av adrenalin och nästan studsade. De hade gjort något de inte vågade. Det gillade vi, och i Rinkeby finns en klätterräddning. Därför såg vi till att få en kurs i att säkra på klätterräddning och lyckades få fyra tjejer från Rinkebyskolan att ta grönt kort som säkrare.

Rinkeby Pandemi-året 2020-21

De fyra tjejerna har sen fått jobba som säkrare många gånger sen dess, och har också gått vidare till att vara tränare i löpning, karate och annat. De är ett bra exempel på hur vi låter unga flickor från Rinkeby växa.

Multi Sport Camp Rinkeby har sen dess blivit etablerat. Även i år gick repen varma och de fyra tjejerna säkrade många uppstigningar men begränsningen i antal deltagare gjorde förstås att det blev klart färre än andra år. För andra året kunde deltagare få en poäng (för att ha försökt), två poäng (för att verkligen ha försökt) eller tre poäng (för att verkligen ha försökt och ha varit en bra kompis som sprider glädje till de andra deltagarna).

Name	Ledares signatur	Credits	Points	Ranking
Klättring	Sabina	3p		
Karate	[Signature]	3p		
Cross Fit	Alina	3p		
Basket	Janis	3p		
Fotboll	ANA	3p		
Pool	[Signature]	3		
Skack	Bilal	3p		
Clak-golf	[Signature]	3p		
Fäktning	[Signature]	5p		
Löpning	[Signature]	3p		
999	Yanis	30		
Sammanlagt poäng		33	=	33

Maxpoäng var 33 poäng. De deltagare som nådde 30 poäng eller mer vann en badbiljett till Tenstabadet. Eftersom alla barn snabbt lärde sig att vara väldigt positiva så blev det en positiv stämning.

5. Vilken nytta har vi gjort?

I **Rinkeby Multi Sports Camp** har vi fått många att pröva fler nya idrotter. Det är viktigt eftersom den som har två idrotter oftare fortsätter idrotta. Samtidigt har vi slagit ett slag för positivt idrottande, där vi hejar på varandra och applåderar motståndare.

Många kvinnor och flickor har fått **bättre kondition** genom söndagspromenader, HittaUt orientering, Skidåkning och löpning.

Flickor har klättrat på klättervägg, utmanat pojkar i olika sporter, och ofta vunnit.

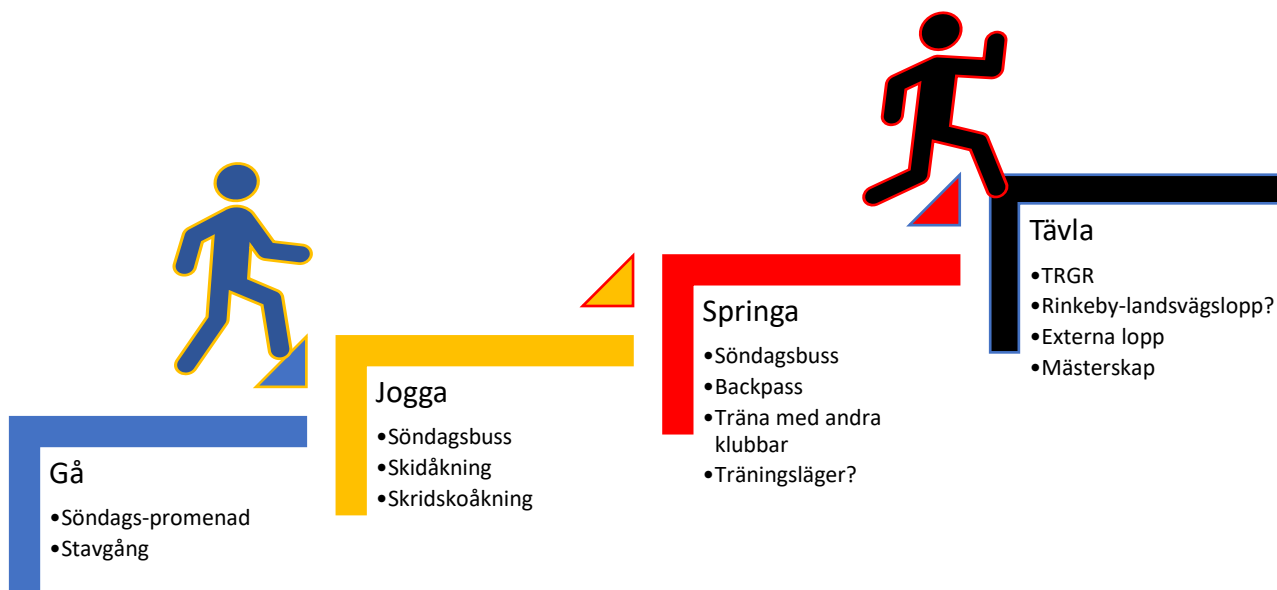
Vi har motverkat den allmänna försämringen i **kondition** i ett område där vi i flera år varnade om att hjärtpaciteten hos både män och kvinnor även i yngre medelåldern är farligt låg.

Det märktes när pandemin slog till med full kraft i mars 2020.

Rinkeby Pandemi-året 2020-21

6. Planer 2021

I det osäkra läge som fortfarande råder är det svårt att planera, men de verksamheter som har kommit igång lär fortsätta. Här har vi en fin progression från enkla lågintensiva promenader hela vägen upp till deltagande i mästerskapslopp. Här finns något för alla.



En möjlighet vi diskuterar är ett landsvägslopp så snart restriktionerna tillåter.

