



Årsbok
2004-2005

Omslag

Foton från Studentiaden 5-7 maj 2005 i Uppsala. Fotograf Lars Persson.

Skribenter

Jörgen Bengtsson, Klas Bringert, Carl Fhager, Maria Folkegård, Matts Fåhraeus, Zita Irena Mol, Anna Jentzen, Nils Lundmark, Christina Mattsson, Cecilia Olsson, Marie Persson, Gustav Rydeman, Johanna S:t Clair Renard, Karin Sundström, Anna-Karin Werner, Josef Åhman

Grafisk form

Mattias Lasson

Redaktörer

Josef Åhman och Anders Rönmark

Tryckeri

Eklundshofs Grafiska AB

Innehåll

Förord	3
Ordföranden har ordet	5
Lagom akademiskt förbundsmöte	6
Studentidrotten - en fantastisk möjlighet	8
Håll kroppen ren!	10
Boss Olympiques	12
Vår Ruset	13
ELSA har åter satt Eskilstuna på SAIF-kartan	14
Rodd i Uppsala	16
Svenska värden sprids i världen	19
Europa samlades i Falun	20
Student-VM i ridning	22
Handslaget	24
Hälsoinspiratörsutbildning	25
Frisbeegolf i Eskilstuna	28
Friluftshelgen	30
Studentiaden - ett stort kliv framåt	32
En arrangörs tankar kring Studentiaden	34
Studentiaden ur deltagarperspektiv	36
Utbildning inom studentidrotten	38
<hr/>	
Verksamhetsberättelse 2004-2005	39
Förbundet	40
Projekt och utbildningar	44
Nationellt	46
Internationellt	47
Förtroendevalda, team och anställda	48
Resultat	49
Statistik - projekt och utbildningar	52
Förbundsfakta	53
Medlemsföreningar	54
Årsredovisning	56
Revisionsberättelse	62
Förklaringar	63

Förord

Studentidrotten i Sverige har många ansikten. Tävlingar, aktiviteter, utbildningar och projekt äger oavbrutet rum, på alla nivåer och med olika inriktningar. Ambitionen med denna årsbok är att spegla åtminstone en liten del av denna mångfald. Därför bjuder vi på ett dagnande smörgåsbord där alla förhoppningsvis kan hitta sin favorit, men även prova på något nytt genom att läsa vad andra föreningar har att berätta om sin verksamhet och sina aktiviteter.

Några av alla ingredienserna i årets bok är: förbunds-
möte i Lund, antidopingkampanj i Umeå, tävlingar på lokal, nationell och internationell nivå, nya medlemsföreningar, utbildningar, internationella konferenser och nytänkande utvecklingsarbete.

Ett stort tack till alla duktiga författare som inte bara bidragit med ingredienser, utan presterat delikata smörgåsar!

Redaktionen

Ordföranden har ordet



Johanna S:t Clair Renard,
SAIF:s ordförande

Samordna istället för anordna

Studentidrottsåret har varit fyllt med aktiviteter, med bland annat det nya multievenemanget Studentiaden som lockade över 1 000 studenter till Uppsala och där totalt fem Student-SM genomfördes under samma helg.

Som ny ordförande arbetar jag tillsammans med styrelse och kansli med mottot att SAIF ska arbeta med att samordna istället för att anordna. Vi tror att det ska lyckas genom att samarbeta mer med våra föreningar och andra intressenter med syftet att kunna erbjuda ett större utbud av aktiviteter och utbildningar. Detta tillvägagångssätt frigör även tid för kanslipersonalen för annat som rör förbundsverksamheten.

På den internationella arenan är det universiådår 2005. Vinteruniversiaden gick av stapeln i Innsbruck i januari och var denna gång en topptävling. Den var både välarrangerad och fick stor mediabevakning utomlands. Min förhoppning är att flera specialidrottsförbund ska få upp ögonen för detta enorma evenemang som kan liknas vid ett student-OS och som ger goda idrottsliga erfarenheter och minnen för livet.

I maj genomfördes Riksidrottsmötet där den största händelsen var det historiska valet av Karin Mattsson, den första kvinnliga ordföranden för den svenska idrottsrörelsen.

Handslaget, regeringens fyraåriga satsning med 1 000 extra miljoner till idrotten, har nu nått sitt andra års slut. Våra föreningar fortsätter att söka pengar för olika utvecklingsprojekt och för dig som är nyfiken och vaken, läs gärna mer om dessa och andra spännande idéer och händelser längre bak i årsboken.

Med önskan om ett härligt idrottsår!

Johanna S:t Clair Renard

Lagom akademiskt förbundsmöte



Klas Bringert,
ELSA

Nyss hemkommen från mitt första förbundsmöte kan jag konstatera att såväl likheterna som skillnaderna mellan SAIF:s medlemsföreningar är slående. Så gott som alla föreningar skulle kunna kalla sig ”lagom sportiga akademiker”, men till skillnad från nystartade ELSA (Eskilstuna Lagom Sportiga Akademiker) och hennes systrar med kommunala halltider på de mindre högskoleorterna, drivs många stora universitetsföreningar som moderna hälsoföretag med egna träningshallar och gym.

Helgen inleddes med nätverksträff för informationsansvariga i SAIF-föreningar. Tillsammans med Studentlivs chefredaktör Alexander Armiento och Johan Timander, projektledare för Campus Skiweek, diskuterade vi profilering och marknadsföring av studentidrotten. Vad vi framförallt kunde slå fast var att vi borde slå oss för bröstet oftare och basunera ut hur fantastiskt bra våra verksamheter är! Genom bland annat pressmeddelanden, events och proffsigt informationsmaterial ute bland folk och på våra hemsidor, kan vi nå ut till fler med våra enkla budskap om idrott, friskvård och hälsa. Med fokus på att idrott är upplevelser kan vi aktivera fler studenter, fördjupa våra samarbeten och hitta nya sponsorer.

Efter en givande träff, där många kloka tankar och idéer ventilerades, bjöd arrangörerna från LUGI oss

över sundet. I Köpenhamn fick vi uppleva intensiv sightseeing och under lättsamma former knöts informella kontakter. Lördag morgon blev sedan slutspurt för vår nätverksträff med idéarbete kring möjliga Handslagsprojekt. Läxhjälp i kombination med fysisk träning, prova-på-dagar och samarbeten med gymnasieskolor var några av de uppslag som diskuterades. Övertygade om att de knappt 600 000 kr som SAIF fått i uppgift att dela ut under verksamhetsåret skulle kunna användas till många spännande projekt hemma i våra föreningar, gick vi in i förbundsmötesförhandlingarna. Med farhågor om att det hittills höga tempot och de givande diskussionerna – i och med den striktare mötesformen – riskerade att förbytas till sega överläggningar med fokus på formaliteter, förberedde jag mig på en lång dag i möteslokalen.

Som raka motsatsen till SFS fullmäktige (som jag av en händelse hamnade på våren 2003) visade sig SAIF:s förbundsmöte vara något av det mest effektiva och handlingskraftiga jag mött i mötesväg. LUGI-profilen Staffan Holmqvist höll handfast – och tidvis med en klädsam portion självgodhet – i ordförandeklubban. Han inspirerade oss att skynda på processen runt omkring och fokusera på de viktiga bitarna, som verksamhetsplan och presentation av valberedningens förslag på nya styrelsekandidater.

Framåt kvällen ajournerades den bortåt 50 personer starka församlingen och LUGI:s gästfrihet yttrade sig nu genom att de bjöd på fysiska aktiviteter för både kropp, knopp och bikinitopp. En snabbdusch och en struken skjorta senare steg vi så in i Tegnérns salar på



Omröstning på förbundsmeetet.

Akademiska föreningen och fick en minnesvärd afton med allt vad en riktig bankett ska innehålla. Diverse anföranden och utmärkelser, fantastisk mat, visor med lokal anknytning, samt sist men inte minst – live-musik av och med spexande Boelveteraner. Som fyra lagom sportiga Elsor sjöng kvartetten "Fåfång" bland mycket annat om hur Lena Ph-ont det kan göra att föda barn på natten, men inte på dan. Vidare slogs det genom ett extranummer fast att det inte spelar någon roll om man sjunger falskt så länge det är på tyska. Applicerat på studentidrotten skulle man kunna skriva en hel bok på temat – att det inte spelar någon roll om man är tjock, har dålig kondis eller saknar bollsinnest – det handlar ju om studentidrott och alla är välkomna att vara med!

Söndagen inleddes med trötta ögon, men ganska snart gick det inte att slöa längre eftersom ordförande-

klubban höll alla mötesdeltagare vakna. Nya förmågor valdes in, gamla fick tacka för sig. I en rasande fart betades agendan av och redan till förmiddagsfikat var mötet avslutat. Johanna S:t Clair Renard valdes till SAIF:s ordförande och på frågan om synen på förbundets arbete de kommande åren svarade hon:
– Vår nya styrelse har höga förväntningar på sig och det kommer bli mycket hårt arbete. Men när förändringar ger resultat blir man inspirerad och framförallt ska vi ha kul, det är ju vår fritid det handlar om!

Bland dem som avtackades fanns Eskilstunabon Arvid Rinaldo, som efter sex år i olika SAIF-team knöt ihop studentidrottssäcken för att gå vidare med nya spännande uppdrag. I bilen hem till Eskilstuna berättade han om ESIF:s guldår i mitten av 1990-talet och min motivation för att vara med och föra ELSA mot nya höjder var på topp. Nu gäller det bara att lyckas engagera fler i arbetet och ta vara på alla värdefulla tips och kontakter från förbundsmeetet.

Studentidrotten - en fantastisk möjlighet



Carl Fhager,
GSIF

Det är viktigt med en bra utbildning. Men utbildning är så mycket mer än bara studier. Engagemanget vid sidan av studierna kan vara lika betydelsefullt som de högskolepoäng man tar. Inom studentidrotten finns många exempel på detta och nedan har vi bett Carl Fhager från Göteborgs Studenters Idrottsförening ge sin syn på studentidrottens betydelse.

Några inledande ord

När jag vid 19 års ålder skrev in mig på juristlinjen tänkte jag att det även var tillfälle att finna en ny idrottsförening att engagera sig i. Av en slump föll mina blickar på Göteborgs Studenters IF (GSIF). Hade inte slumpen fört mig dit hade jag inte idag varit sportchef i en allsvensk förening (BK Häcken). Jag har nämligen GSIF att tacka för oerhört mycket.

När jag anlände till GSIF bestod fotbollsverksamheten – där jag kom att vara verksam – av ett herrlag i division IX. Idag finns det två herrlag, varav det ena spelar i division V, och ett damlag i division III. På denna fantastiska resa har jag och mina många vänner i GSIF haft oerhört många glädjeämnen. Minnen för livet känns nästan som en futtig beskrivning av den kavalkad av händelser som skett under dessa 11 år.

Jag skall dock inte fördjupa mig i skott i krysset, serie-segrar, träningsläger eller otaliga lagfester. Ämnet för

denna artikel är vad studentidrotten kan ge en student på vägen mot ett tufft och krävande arbetsliv.

Studentidrottens särart

Studentidrotten erbjuder en miljö som inte finns någon annanstans i Idrottssverige. Eftersom det sällan finns uppbyggda strukturer och hierarkier finns det oändliga möjligheter för den som vill engagera sig och skapa någonting nytt. Att i studentåldern komma in i en studentidrottsförening och ta ledaransvar, vara kreativ och ta ansvar för föreningsutveckling är oerhört stimulerande och givande. Eftersom det ofta finns en öppen och positiv atmosfär har man tillfälle att här göra de misstag som sällan accepteras i arbetslivet. Dessutom finns det i en sådan akademisk miljö ett betydande intresse för utveckling av nya ledarskapsfilosofier och nydanande föreningstänkande.

Jag vill även peka på den kultur som råder. I många idrottsföreningar finns det – på gott och ont – en ”grabbigetskultur”. Ofta består föreningarna av människor som deltagit under en lång rad av år och varje individ har sin givna plats, inte minst socialt. Min uppfattning är dock att en studentidrottsförening har en mer öppen och humanistisk kultur. Varje individ kan växa i gemenskapen på många sätt. Medlemmarnas bakgrund är ofta ganska skiftande och dessutom är in- och utflödet av nya medlemmar förhållandevis stort. Under min tid i GSIF har jag sett blyga pojkar som på fem år förvandlas till ledargetalter med gott självförtroende.

Det kan även vara värt att peka på studentidrottens särart i förhållande till ”vanliga” studentföreningar.

Studentföreningar är ofta knutna till någon fakultet eller viss studentkår. Detta gör att värderingarna och intressena blir ganska likriktade bland medlemmarna. Studentidrotten erbjuder ofta en härlig blandning av tekniker, ekonomer och humanister.

Mina erfarenheter och lärdomar från studenttiden

Av olika skäl blev jag i ett tidigt skede (1996) spelande tränare i GSIF. Detta kom jag sedan att vara, med olika kollegor, fram till 2001.

Att utses till tränare som 21-åring är få förunnat och har gett mig oerhört mycket. Att säsongspanera har lärt mig att planera och genomföra långsiktiga projekt, att leda en grupp har lärt mig mycket om gruppsykologi och att tala inför andra människor, att bygga upp en förening har lärt mig att vara delaktig i att driva en organisation framåt.

Ovanstående erfarenheter är svåra att tillägna sig i den sedvanliga undervisningen. Många studenter riskerar därför att hamna i arbetslivet utan dessa erfarenheter. Här kan studentidrotten spela en viktig roll.

Sportchef i BK Häcken

Efter att ha arbetat på Göteborgs tingsrätt och MAQS Advokatbyrå fick jag under hösten 2004 den spännande möjligheten att bli sportchef i BK Häcken. Jag kan med säkerhet fastslå att jag inte hade fått denna möjlighet utan min förankring i GSIF. De erfarenheter och det kontaktnät jag fått genom GSIF var förutsättningar för att jag överhuvudtaget skulle komma ifråga

för en sådan tjänst och även för att jag skulle ha en möjlighet att klara av jobbet på ett acceptabelt sätt.

Att verka i en allsvensk förening med en omsättning på 60 miljoner är naturligtvis en helt annan värld än en ideellt arbetande förening. Det är dock värt att nämna att många problem som uppstår är desamma oavsett miljö. Människor är människor oavsett om de spelar i division V eller Allsvenskan. Jag har redan märkt att många av de diskussioner angående konflikthantering eller ledarskapsfrågor som vi hade i GSIF är återkommande även i BK Häckens verksamhet.

Slutord

Studentidrotten har gett mig mycket av den grund som jag nu står på i arbetslivet. Utifrån mina egna erfarenheter kan jag inte annat än att uppmana alla som har chansen att ta del av studentidrottens unika möjligheter.

Sist men inte minst har studentidrotten och GSIF gett mig många vänner för livet. Sådant är inte heller oviktigt...

Håll kroppen ren!



Nils Lundmark,
IKSU

Våren 2004 dök dopingkontrollanter från Riksidrottsförbundet (RF) upp på IKSU Sportcenter för att göra dopingkontroller. I samband med att vi dagen efter publicerade en nyhet om detta på IKSU:s hemsida började vi diskutera vårt övriga antidopingarbete. Vi kom snabbt fram till att vi som idrottsförening har ett ansvar att aktivt motverka doping i alla dess former och måste ”dra vårt strå till stacken” som en del i idrottsrörelsen.

Efter en del ”brainstormande” hade vi kommit på ett antal aktiviteter och punkter som skulle kunna ingå i en antidopingkampanj. Vi kontaktade därefter Västerbottens Idrottsförbund och bollade våra idéer med dem, varpå vi gemensamt lanserade en kampanjplan på tre veckor under hösten 2004. Tanken var att informera IKSU:s medlemmar om riskerna med doping men också att etablera ett mer långsiktigt arbete kring dopingfrågan.

Kampanjen påbörjades 18 oktober och avslutades 7 november. Under kampanjen arrangerades tre föreläsningar kring temat doping men också om kosten som faktor för idrottsprestationer. Först ut var Martin Fahlström som jobbar vid Umeå universitet och även är engagerad som förbundsläkare inom badminton samt dopinginformatör. Mikael Svensson från Idrottsmedicin vid Umeå universitet föreläste om kostens

betydelse för optimal återhämtning och prestationsutveckling. Föreläsningsserien avslutades med Tommy Horvath från Örebro Kraftsportklubb som tävlat i styrkelyftning på landslagsnivå. Tommy berättade hur han som nybörjare dopade sig och vilka konsekvenser doping fick för honom.

Vi tryckte även upp 150 t-shirts med budskapet ”håll kroppen ren” som användes av personal och instruktörer. T-shirten blev uppskattad och många medlemmar har efter kampanjen frågat om den går att köpa. Vi skapade också en informationshörna vid ingången till sportcentret där man kunde ta del av informationsmaterial från RF, Dopingjouren och IKSU. Vi anordnade även en tävling per vecka med frågor relaterade till doping där man kunde vinna böcker, t-shirts, väskor med mera. Under den andra veckan startade vi en marathoncykling där en mountainbike stod uppmonterad på en ställning och hölls igång dygnet runt i en vecka. Cykeln var kopplad till en dator och en projektor så att besökare på IKSU kunde se hastighet, puls, effekt, distans, banprofil med mera. Besökarna på iksu.se kunde följa cyklingen dygnet runt via en webbkamera som visade cyklisterna. Det gick också att skicka meddelanden till cyklisterna som dessa läste på en dator bredvid cykeln.

Vi handplockade sju cyklister som cyklade ett tretimmarspass varje dygn, dag som natt. För de resterande tre timmarna bjöd vi in olika personer som cyklade en timme vardera på eftermiddagen. Bland de inbjudna cyklisterna fanns kommunalråd, landstingsråd, beachvolleyspelaren Björn Berg, fotbollstjejerna från



Beachvolleyspelaren Björn Berg var en av gästcyklisterna.

Umeå IK och flera andra duktiga idrottare från olika föreningar. Syftet med att bjuda in dessa personer var att skapa uppmärksamhet kring kampanjen och budskapet samt att indirekt få med andra idrottsföreningar i kampanjen. Tävlingen under cykelveckan bestod i att gissa hur många meter cykeln skulle gå och första priset var cykeln som användes. Totalt cyklade alla cyklisterna tillsammans 6 247 km på 169 timmar vilket gjorde ett snitt på 37 km/h. Under veckan hade vi 3 700 besök på hemsidan för kampanjen och det skickades också 1 166 meddelanden till cyklisterna.

Mitt under kampanjen spelade IKSU Innebandy en elitseriematch på hemmaplan mot Boliden. Före matchen ställde lagen upp för presentation inför publiken och valde då att ställa sig varannan spelare från respektive lag för att därigenom visa ett gemensamt ställningstagande mot doping. Under uppställningen informerades publiken om kampanjen och en spelare

från Tegs SK kom också ut på planen för att ta emot en antidopingtröja som symbol för en utmaning från IKSU till Tegs SK. Vi utmanade Tegs SK att fortsätta kampanjen mot doping inom sin förening. Efter matchen dopingtestades tre av IKSU:s spelare av en av RF:s dopingkontrollanter.

Efter kampanjen kommer vi att följa upp med fler dopingtester på IKSU som vi själva finansierar. Vi planerar också att anordna en utbildning för dopinginformatörer inom våra egna sektioner. Tanken är också att i framtiden regelbundet genomföra aktiviteter för att motverka doping.

Vi har fått många positiva reaktioner på kampanjen och stödet för en ren idrott verkar vara oerhört stort bland såväl gammal som ung. Tyvärr blir vi i stort sett varje vecka påmind om olika dopingfall bland idrottare, vilket visar hur viktigt det är att på olika sätt arbeta för att förebygga och hindra dopingen.

Förhoppningsvis har vår kampanj bidragit med ett litet steg mot en renare idrott.

Boss Olympiques



Christina Mattsson,
BOSS

Varje vår anordnar vi i BOSS (Borlänge Student Sport) vårt traditionella BOSS Olympiques. Dels för att skolans studenter ska få något annat att tänka på än tentor och skola, dels för att de ska få en heldag med lekar/tävlingar för att det helt enkelt är roligt.

BOSS Olympiques är vårt största arrangemang och därför lägger vi även ner mest tid på det. Efter veckor och ibland månader av förberedelser är det äntligen dags att genomföra det som alla studenter sett fram emot länge.

Vad är då BOSS Olympiques? Jo, det är en heldag där studenterna tävlar mot varandra i en femkamp. De sätter själva ihop lagen, som består av ekonomer mot jurister o.s.v. och som alltid är jämnt fördelade mellan killar och tjejer. Vilka grenar som ingår i femkampen varierar från år till år. Några exempel på tävlingsgrenar som vi har haft genom åren är: stövelkastning, gräsinbandy, parfotboll (två stycken med hoptejpade ben), såpastock (där man ska ha ner varandra med hjälp av kuddar) och dragkamp. Med andra ord är det inte frågan om några klassiska OS-grenar, men ju galnare det är, desto roligare tycker deltagarna att det är.

Varje lag hittar dessutom på ett eget tema och klär ut sig i enlighet med det. Genom åren har vi fått se en rad

olika teman och det är lika spännande varje år att se vad studenterna har klurat ut denna gång. Det märks att studenterna lägger ner mycket tid och engagemang på detta och temat är en viktig del av BOSS Olympiques. Vid tävlingsdagens slut belönas nämligen laget med årets bästa tema.

Efter en heldag med tävlingar är alla rätt trötta, men det är inte frågan om att någon skall missa den avslutande sittningen på kvällen på studentkåren. Där utses även dagens vinnare och detta brukar vara en perfekt avslutning på en perfekt dag. Även om vädret ibland inte varit det bästa, har vi aldrig sett några sura miner hos deltagarna. Nej, här är det frågan om att umgås, tävla och känna gemenskap – och framför allt att ha roligt!



Grenarna i Boss Olympiques varierar från år till år.

Vår Ruset



Matts Fähræus,
StiL

Vår Ruset är en serie motionslopp för tjejer som arrangeras i 16 städer, från Malmö i söder till Luleå i norr. Löparserien startade på tre orter 1989 och är sedan flera år tillbaka Europas största motionsloppsserie. Årets Vår Rus lockade hela 152 000 deltagare. Huvudman och central organisatör är Hässelby/Spårvägens löparkansli i Stockholm. StiL är en av 16 lokala arrangörer.



Uppvärmning inför starten.

Den 23 maj 2005 genomförde StiL det fjärde raka Vår Ruset i Luleå med ett fantastiskt bra resultat. Loppet lockade hela 6 200 deltagare, vilket är en ökning med nästan 30 % från föregående år. Den stora ökningen innebär att vi passerat flera städer som arrangerat Vår Ruset i mer än 10 år. Vi får hoppas att det håller i sig. Evenemanget engagerar

större delen av föreningens sektioner och har blivit en av föreningens största inkomstkällor, vid sidan av den ordinarie motionsverksamheten (gym och gruppträning).

Vår Ruset kan beskrivas som ett sätt att umgås, mer än en tävling. Här springer man med sina kompisar och inte mot sina konkurrenter. Gemenskapen är mycket viktig – mycket viktigare än tiden. Distansen, 5 kilometer, passar nästan alla. Med en begränsad träningsinsats kan de flesta jogga eller lunka denna halvmil och övriga går. Vår Ruset gör alla till vinnare. Tänk bara på stämningen efteråt! Laget (6 tjejer) får en picknickpåse fylld med mat och dryck som avnjuts under avspända och glada former. Det är egentligen märkligt att det kan vara så lugnt och trevligt med så många människor på en begränsad yta. Tjejerna som är med i Vår Ruset bevisar, år efter år, att det går och att konceptet fungerar kanonbra!

Stämningen vid Vår Ruset skapas framförallt av alla glada tjejer. Men man ska inte glömma bort musiken, Clabbe af Geijerstams proffsiga speakerinsats, den magiska uppvärmningen och alla roliga upptåg som Vår Rusets sponsorer bjuder på i sponsorbyn (mitt i start- och målområdet).



Picknick.

ELSA har åter satt Eskilstuna på SAIF-kartan



Klas Bringert,
ELSA

Under sommaren 2004 – drygt två år efter att ESIF gick i konkurs – var jag med och startade Eskilstunas nya studentidrottsförening, ELSA (Eskilstuna Lagom Sportiga Akademiker). Till en början fokuserade vi på att få igång aktiviteterna, men redan i mitten av oktober kände vi oss mogna att åka till Lund och möta andra föreningsaktiva på SAIF:s förbunds möte.

Första gången jag hörde begreppet ”akademisk idrott” gick tankarna till schack och andra teoretiska övningar. Att SAIF är synonymt med studentidrott har jag sedermera insett, men mellan 2004 års förbunds möte och ett parti schack finns ändå vissa likheter. Bakom alla snabba beslut ligger nämligen ett strategiskt arbete. Genom gränsöverskridande diskussioner strävar olika grupper mot gemensamma mål. Vårt vita lag ska tillsammans verka för att slå ut de mörka krafter som inaktiverar och förslappar våra studenter. Tids nog är ohälsans dagar räknade. Schack matt!

Likheter och skillnader förenar studentidrotten och inspirerade av såväl föregångaren ESIF:s som andra föreningars framgångssagor hoppas även ELSA kunna etablera sig som ett starkt fäste i studentidrottens Sverige. Vi har långt kvar innan vi ens är i närheten av forna ESIF och dess omfattande verksamhet, men med hjälp från bland annat SAIF och viktiga kontakter knutna under vårt första förbunds möte, hoppas

vi kunna öka det mentala och fysiska välbefinnandet hos studenterna i Eskilstuna.

Hösten 2001 började jag studera i Eskilstuna. ESIF hade vid den tiden en mycket aktiv verksamhet och redan första veckan efter nollningen var jag med och arrangerade Student-SM i Multisport. På sikt var det sedan tänkt att jag skulle ta över som informationsansvarig i föreningen. Dessvärre gick föreningen i konkurs ett halvår senare. Det fanns alltså inte länge några aktiviteter att delta i och följaktligen inte heller att informera om. På SAIF:s förbunds möte 2002 gapade ESIF:s stolar tomma och hemma i Eskilstuna började studenterna själva kontakta kommunen och hyra hallar för klassaktiviteter. Nu har ELSA etablerat sig och stan har åter fått en studentidrottsförening. Det sjuder av aktivitet på femton pass i veckan. På programmet finns allt från bollsporter och konditionsträning till aerobics och yoga.

Det roligaste med att starta en ny förening har varit att få vara med och bestämma dess inriktning och att slippa rätta sig efter beslut tagna för flera år sedan, av studenter som sedan länge lämnat högskolevärlden. Dessutom har vi fått möta många glada miner och positiva kommentarer från studenter, högskola och omgivning – som alla tycker det är toppen att ELSA har kommit för att frälsa stans studenter med hälsa.

Helt klart är att vi är på rätt väg och att ELSA med sitt fokus på lagom sportiga aktiviteter förhoppningsvis inte kommer tillåtas att gå i konkurs. Vad som däremot är tråkigt, är att mycket kunskap och erfarenhet

försvann när bristande kommunikation och framförhållning tvingade ESIF i konkurs 2002. Men ibland finns hjälp att få närmare än man tror. När Arvid Rinaldo efter sex år i olika SAIF-team avtackades för sina många insatser stod det klart att jag mött en av männen bakom ESIF:s storhetstid.



Full fart. Under ELSA:s första år var innebandy en av de mest populära aktiviteterna.

Senare under vintern bjöd vi in Arvid till ett styrelsemöte. Arvid berättade om hur det gick till på hans tid som ordförande och gav oss många konkreta tips på hur vi kan arbeta mer effektivt i styrelsen och utveckla verksamheten mot nya mål. Detta är ett bra tips till andra föreningar – var inte rädd för att bjuda in gamla ”rävar” som kan dela med sig av sin erfarenhet från förr! En annan person som vi fått mycket hjälp av är Henna Schmidt (tidigare Andersson), friskvårds- pedagog på Studenthälsan vid Mälardalens högskola.

Från början var hon anställd av ESIF, men även som chef på Studenthälsan har hon ett stort engagemang för ELSA. Hon uppmuntrar och hjälper oss hela tiden med bra tips och kontakter!

Några roliga saker som ELSA gjort under sitt första verksamhetsår:

- Skickat ut pressmeddelanden, som resulterat i ett flertal artiklar i lokalpressen samt inslag i lokalradio och till och med på TV4-sporten.
- Medverkat vid Studenthälsans hälsodagar och fått besökarna att besöka alla utställare genom en tipspromenad med en fråga i varje monter.
- Utmanat VSIF (Västerås) i företagshockey och instiftat ett vandringspris för en terminsvis återkommande utmaning i olika grenar, Mälardalens högskolas/studentkärs studentidrottsföreningar emellan.
- Drivit två Handslagsprojekt: anläggning av frisbee-golfbana (90 000:-) samt arrangemanget Studentcykelns dag med Eskilstuna Studentcykelmästerskap (20 000:-).
- Deltagit i en nätverksträff med MSAIF (Mellansveiges Akademiska Idrottsförbund) och fått nya idéer genom att lära sig mer om hur man arbetar i andra studentidrottsföreningar.

Rodd i Uppsala



Anna Jentzen,
UARS

Uppsala är en stad med långa traditioner inom rodden, som till en början mest handlade om roddtävlingar mellan några av studentnationerna. 1992 bildades Uppsala Akademiska Roddarsällskap (UARS) som idag är en av Sveriges mest aktiva roddklubbar och Sveriges största studentroddklubb.

1877 bildades *Stockholms Nations Båtklubb* och året därefter *Göteborgs Nations Båtklubb*. De två nationerna hade sina båthus vid Fyrisån och man ägde varsin utriggad fyra med fasta säten. Stockholms nation hade till och med en anställd tränare. Nationerna mötte varandra i en roddtävling första gången 1879. Vid 1880 var antalet roddklubbar i Sverige fem till antalet och två av dessa var alltså belägna i Uppsala. Mer än 30 år varade dock inte denna rodddiver. Göteborgs Nations Båtklubb lades ned 1896, medan roddklubben vid Stockholms nation levde kvar till 1907.

Uppsala Studenters IF

Roddverksamheten i Uppsala var sannolikt mycket begränsad från tiden för nedläggningen av nationernas båtklubbar fram till 1946. Då bildades en roddsektion inom *Uppsala Studenters IF* (USIF). USIF omfattade studenter vid såväl Uppsala universitet som dåvarande Lantbrukshögskolan. Båthus uppfördes under 1947 både vid Studenternas idrottsplats i Uppsala och vid



Akarodden 2003. Foto: Jörgen Winnberg och Jenny Leijonhufvud.

Lantbrukshögskolan på Ultuna. Det senare byggdes av ett utdömt uthus och används än idag.

Roddarna på Ultuna var inte särskilt aktiva på tävlingar, åtminstone inte på tävlingar utanför Uppsala. På femtiotalet företog de däremot många långturer och målsättningen var främst naturupplevelser, naturkunskap och motion. Båtarna som användes vid denna tid finns kvar än idag och flera används också i den dagliga verksamheten. Roddarna inne i Uppsala var mer tävlingsinriktade och tävlingar hölls ibland med studentroddarna på Ultuna liksom med Veterinärhögskolan i Stockholm. Vid något tillfälle gästades Uppsalaroddarna även av roddare från KTH.

Kraftsamling inom Sveriges Lantbruksuniversitet

I och med Veterinärhögskolans flytt från Stockholm till Ultuna i slutet av 1970-talet förstärktes rodden,

då veterinärstudenterna sedan tidigare hade starka traditioner inom denna idrott. Man kom att dela båthus med övriga studenter på Ultuna liksom man nu tillhörde samma universitet – det nybildade Sveriges Lantbruksuniversitet. Roddsektionerna inom *Veterinärmedicinska IF* och *Lantbrukshögskolans (LHS) IF* var de enda aktiva studentroddklubbarna i Uppsala vid denna tid och någon allmän klubb fanns inte.

Uppsala Akademiska Roddarsällskap

Mycket tack vare Karl-Johan ”Kalle” Lindholm och Johan Lidberg, två inflyttade elitroddare med siktet inställt på universitetsstudier, bildades 1992 en ny gemensam roddklubb för Uppsalas alla studenter – *Uppsala Akademiska Roddarsällskap (UARS)*.



Universitetskapprodden 2003. Foto: Jörgen Winnberg och Jessica Eriksson.

UARS historia började med den första Universitetskapprodden mellan Uppsala och Lund. I slutet av september 1992 fick Kalle och Johan ett samtal från dåvarande ordförande i VIF:s roddsektion. Han berättade att några lundastudenter ringt honom och tagit initiativet till en kapprodd mellan de två lärosätena. Inspirationen kom givetvis från engelskt håll. Universitetskapprodden roddes första gången över 1 000 meter och man tävlade i fyror med styrman (cox). Universitetskapprodden har sedan dess blivit en återkommande årlig tradition som vartannat år arrangeras i Uppsala och numera rör man i åttor.

Aktivt arrangerande av och deltagande i tävlingar

UARS verksamhet har under årens gång utvecklats snabbt och båtparken har utökats kontinuerligt sedan klubbens bildande. UARS anordnar ett flertal tävlingar varje år. *Akarodden* som genomförs andra helgen i maj, vänder sig till studerande vid något av Uppsalas två universitet. Tävlingen är i huvudsak en nybörjartävling och man tävlar i klubbens fyra inriggare. I *Gymnasiekapprodden* i juni tävlar elever i avgångsklasserna vid stadens gymnasieskolor. Vartannat år anordnar man *Universitetskapprodden* mot nuvarande LUMaH. År 2000 gästades man av särskilt inbjudna lag från Cambridge och Oxford. I september 2003 arrangerades även nordisk studentkapprodd för första gången sedan 1939. 1999, 2002 och 2004 anordnade man *Högskolesprinten* i samband med Universitetskapprodden och nu i maj 2005 kommer Högskolesprinten anordnas i samband med Akarodden och i samarbete med SAIF (*Studenttjaden*). UARS är även flitigt representerade i en rad

nationella regattor, som Råda sjö regatta, Hjelmsjö-regatta och Leksand Rowing Race. Sedan 1998 tävlar man också på SM, men har ännu inte lyckats erövra någon SM-krans.

Inför Akarodden och Gymnasiekapprodden lägger många medlemmar ned ett betydande arbete som tränare, även de som inte har rott länge själva. Med ett 20-tal lag som får tre träningsstillfällen var, krävs många hjälpare för att tävlingarna överhuvudtaget ska vara genomförbara. Det gäller även den roddskola som startades hösten 2003.

En stark sammanhållning

UARS är en studentklubb som är öppen även för andra. Medlemsantalet ligger nu stadigt på cirka 70 medlemmar, varav de flesta är studenter. De flesta är också aktiva medlemmar. Många går med och stannar kvar tack vare det flitiga sociala livet, som bland annat tar sig uttryck i de middagar och andra sociala aktiviteter som anordnas under året. Att sången har en stor plats vid dessa tillställningar har många gäster utifrån fått erfara. Den starka sångartraditionen härstammar från UARS första resor till Lund och härmed lades också grunden till den flitigt använda sångboken.

Flera är de som har slutat läsa och flyttat vidare till andra klubbar, såsom Falkenberg, Hammarby och Mölndal. Flera är de som väljer att stanna i Uppsala för att kunna fortsätta ro med just UARS. Det finns en enorm energi och potential i klubben!



*Folkfyrorna Måns och Gunnar från roddpremiären 1951.
Foto: FOCUS.*

Svenska värden sprids i världen



Jörgen Bengtsson,
SAIF:s styrelse

Internationella studentidrottsförbundet (FISU) har som främsta uppgifter att organisera Sommar- och Vinteruniversiader samt enskilda Student-VM runt om i världen. FISU:s verksamhetsinriktning är med andra ord starkt förknippad med tävlingsidrott. Det utländska studentidrottsupplägg som vi svenskar vet mest om är förmodligen den amerikanska modellen, som inte bara är tävlingsinriktad utan även kommersialiserad.

I Sverige är studentidrottens huvudsakliga verksamhetsområde det omvända. Mycket lite i våra föreningar handlar om tävling och elitidrott, utan snarare om breddidrott där tanken är att alla ska kunna delta oavsett prestationsnivå.

Mot bakgrund av detta är det lätt att tro att svensk studentidrott har väldigt lite gemensamt med jämförbara organisationer i övriga länder. FISU Forum, som genomförs vartannat år, visar dock att inget kan vara mer fel. Konferensen med representanter från hela världen ger tydliga signaler att breddidrott – *sport for all* – är ett begrepp som genomsyrar studentidrotten även i andra länder. FISU Forum 2004 arrangerades i Lissabon, Portugal den 21-27 juli och hade det övergripande temat *education through university sports*. Diskussionerna knöt dock allt som oftast an till frågan om breddidrott och hur detta fenomen skulle kunna utvecklas ytterligare och FISU:s eventuella roll i ett sådant arbete. Samma fokus, tillsammans med demokratifrågor, var tydligt även på konferensen i Sydafrika två år tidigare.



Ulf Karlsson inbegripen i internationellt erfarenhetsutbyte.

SAIF:s delegation på forumet 2004 var studenterna Jörgen Bengtsson och Karin Sundström tillsammans med Ulf Karlsson och Veronica Norholl från styrelsen. SAIF:s tre grundpelare är *breddidrott, demokrati och jämställdhet*. Som delegation försökte vi lyfta in dessa tre aspekter i diskussionerna och kände att vi fick bra gehör för våra värderingar. Även i övriga idrottsvärlden är bredd, demokrati och jämställdhet viktiga frågor.

Vid träffar av det här slaget, med studenter och ideella krafter från hela världen samlade under samma tak under en vecka, är de informella kontakterna lika viktiga som officiella möten. Arrangerande FADU (SAIF:s motsvarighet i Portugal) gjorde ett bra jobb vid sidan av själva konferensen och skapade varje dag mötesplatser där diskussionerna från dagen kunde fortsätta. Några kommer säkert att se varandra igen på nästa forum i Förenade Arabemiraten 2006. Några av oss européer behövde inte vänta längre än några månader – då Sverige och Falun stod som värd för EUSA-symposiet.

Europa samlades i Falun



Karin Sundström,
SAIF:s styrelse

Den 14-18 oktober stod SAIF tillsammans med Högskolan Dalarna värd för 2004 års EUSA-symposium i Falun. En konferens där deltagare från hela Europa under fyra dagar gavs tillfälle att diskutera studentidrott ur olika perspektiv.

SAIF:s uppgift som förbund är att verka för våra medlemsföreningars bästa i Sverige, men förbundet har också ett ansvar på den europeiska och internationella arenan. Genom att arrangera det europeiska studentidrottssymposiet hade vi möjlighet att välja ”jämförbarhet inom studentidrotten” som huvudtema, vilket är ett prioriterat område för SAIF. Ett intressant föredrag om jämförbarhet från ett idrottsligt perspektiv lade grunden för heta diskussioner i efterkommande seminarier. Eftersom det ser väldigt olika ut i olika delar av Europa belystes denna fråga från många perspektiv. Väldigt lärorikt! Delar av konferensen ägnades också åt handikappidrott samt studenters inflytande i beslutsfattande organ.

Under dagarna i Dalarna gavs också möjlighet att visa upp svensk kultur och på programmet stod bland annat ett studiebesök på Vasaloppsmuseet. Där fick vi träffa Vasaloppets generalsekreterare, som berättade om hur tävlingarna utvecklas både i Sverige, USA och Kina!

Som alltid vid konferenser äger många intressanta diskussioner rum i pauserna mellan olika programpunkter. En sak jag märkt att vi svenskar kan vara stolta över är hur starkt fäste breddidrotten har inom studentidrotten. Många av våra universitet och högskolor har ett brett utbud som passar de flesta smaker när det gäller träning. Detta är möjligt tack vare att vi har så många studenter som brinner för sina föreningar, antingen som ledare/instruktörer eller som styrelseledamöter. Suveränt jobbat alla ni som väljer att vara aktiva i era studentidrottsföreningar!

I internationella sammanhang är långsiktighet och goda relationer två viktiga element. Genom symposiet har vi från svensk sida både utvecklat gamla kontakter och knutit nya, vilket gynnar hela SAIF:s verksamhet, även inom Sverige. Bland annat får vi dela våra europeiska systerförbunds erfarenheter från att arrangera större tävlingar, vilket är värdefullt för utvecklingen av vårt senaste stora arrangemang, Studentiaden.



På studiebesök i dalahästfabriken.

Student-VM i ridning



Maria Folkegård,
Uppsala universitet

I början av december 2004 avgjordes det sjätte världsmästerskapet för studentryttare och för första gången hade arrangemanget tagit steget utanför Europa. 80 ryttare från tre världsdelar flyttade för en veckas tid in i Tokyos olympiaby och bussades dagligen till den fina ridsportanläggningen i utkanten av staden. Även hästarna höll god klass och presterade det som förväntades av dem.

Som studentryttare tävlar vi under speciella förutsättningar då vi inte har våra egna hästar att prestera tillsammans med utan rider på lånade hästar. Det är alltså viktigt att kunna rida så många olika typer av hästar som möjligt och att vara lyhörd för den individ vi just blivit tilldelade. Ytterligare ett prestationsmoment är att förberedelsen inför tävlingsmomentet sker under tidspress – man har bara fem minuter till sitt förfogande för att lära känna sin nya tävlingskamrat.

Studenterna som samlas för dessa tävlingar har allt som oftast fina meriter att falla tillbaka på och bland VM-deltagarna fanns medaljörer från både ponny-, junior- och Young Rider-mästerskap i både dressyr, hoppning och fälttävlan. Sveriges lag bestod av tre ryttarinnor: Emily Brück (Stockholms universitet), Maria Folkegård (Uppsala universitet) och Maria Horwitz (Umeå universitet).



Japansk teceremoni.

Det var roligt att så många länder kunde ställa upp trots att resan till Japan blir både lång och dyr för de flesta. Det var även otroligt roligt att få ta del av den japanska federationens välplanerade och påkostade tävling, Japans första internationella ridsporttävling sedan Olympiaden 1963. Tävlingarna pågick i fyra dagar med grundomgång, åttondels-, kvarts-, semi- och final i båda grenarna hoppning och dressyr. I studentryttartävlingar går det ut på att bli ”bäst på häst”. Tre ryttare rider samma häst och den med bäst resultat går vidare till nästa omgång. Det svenska laget lottades (oturligt nog) att tävla dressyr mot Österrike och Thailand, där Österrike trots fina ritter från svenskorna gick vidare med hela sitt lag. Senare red den vassaste av österrikarna, Martin Hauptmann, finalen mot irländaren Gerald Bloomer där han dock fick se sig besegrad. Efter ett guld till Irland och ett silver till Österrike kunde Luxemburg och Joelle Wenger ta med

sig även bronspengen hem till Europa. Svenskorna landade på 25:e samt delad 53:e plats.

Hoppningen gick bättre ur svensk synvinkel. Lotten föll ut så att motståndare blev Italien och återigen Thailand. Emily lyckades ta sig ända till kvartsfinal och slutade på en fin 7:e plats. Maria och Maria blev 35:a respektive 43:a. Återigen gick guldmedaljen till Irland genom Lee Murphy som red finalen mot sin landsman Andrew Bourne. Bronspengen gick till Shingo Hayashi från Japan.



Den svenska truppen bestod av Maria Horwitz, Emily Brück och Maria Folkegård.

Inom studentrytteriet premieras det även att vara jämn och prestera bra i de båda grenarna. Därför delas det ut både individuella och lagmedaljer till dem som presterat bäst kombinerat. Individuellt vann Nathalie Mc

Goldrick från Storbritannien guld och i lagklassen segrade Japan.

Utöver mycket välanordnade tävlingar var även det kulturella programmet roligt och intressant. Studenterna fick besöka japanska shintotempel, äta traditionell japansk lunch och delta i en tecceremoni. Kvällsaktiviteterna var många och innehöll en hel del representation. Studenterna fick alla en möjlighet att konversera den japanska prinsessan Hitachi och dansa till den specialskrivna VM-låten av gruppen "Cult".

Japan har varit ett otroligt äventyr, ett välorganiserat och givande samarbete mellan världens studentryttare och FISU. Vi hoppas innerligt att flytten av Studentryttar-VM utanför Europas gränser inte var en engångsföreteelse utan upprepas inom en inte alltför lång framtid. Nästa gång är det dock Europa som gäller. Väl mött i Frankrike 2006!

Handslaget



Josef Åhman,
SAIF:s kansli

Nu har vi kommit halvvägs i den fyraåriga Handslagssatsningen, där regeringen investerar en miljard i svensk barn- och ungdomsidrott. Under de första två åren har SAIF fått förmånen att fördela nära 800 000 kr till utvecklingsarbete inom studentidrotten. En dryg tredjedel av våra medlemsföreningar har drivit Handslagsprojekt, som involverat cirka 4 800 ungdomar. Det vanligaste syftet har varit att locka fler till studentidrotten, men pengar har också beviljats för Handslagets övriga prioriterade områden: satsa mer på tjejers idrottande, samverka med skolor, hålla tillbaka avgifterna och delta i kampen mot droger.

Under Handslagets första år genomfördes en hälsoinspiratörsutbildning med det övergripande syftet att via hälsofrämjande, lustfyllda, alternativa aktiviteter locka nya målgrupper att motionera. Under år 2 har de flesta av dessa hälsoinspiratörer sökt Handslagsmedel för att driva sådana satsningar i sina egna föreningar, men vi har också fått in många andra ansökningar, vilket resulterat i en rad spännande projekt. I de tre följande artiklarna bjuder vi på några smakprov.



Hälsoinspiratörsutbildning



Anna-Karin Werner,
LSIF

Vad är hälsa? Vad är bra mat? Vilka positiva effekter kan uppnås av fysisk aktivitet? Och vad kan man egentligen göra med ett hopprep? Detta är några av alla de frågorna som vi fick svar på under hälsoinspiratörsutbildningens två korthelger i oktober förra året. Från olika studentidrottsföreningar ute i landet kom vi, ett trettio-tal aktiva, till Uppsala för att utbildas till hälsoinspiratörer. Kunskapen och inspirationen vi fick med oss skulle sedan utmynna i en mängd olika projekt ute i föreningarna.

Det två korthelgerna var mycket väl planerade med intressanta föreläsningar och diskussioner som var blandade med praktiska moment. Första helgen inleddes med afrogymna, en annorlunda och inspirerande gymnaform som leddes av Christina Rasmussen. Efter dusch och god hälsobuffé fortsatte helgen i konferenssalen där Mats Glemne, kursansvarig för programmet Coaching and Sport Management vid Växjö universitet, väntade. Tillsammans diskuterade vi frågorna Vad är hälsa? Vad är folkhälsa? Hur mår Sverige? Begreppen vändes ut och in på och diskuterades både i helklass och i mindre grupper. Detta var väldigt givande och breddade perspektivet för de flesta av oss.

Mats Glemne var med oss även dagen därpå när vi fördjupade oss mer i hur man kan bedriva hälsofrämjande arbete. Detta följdes av brainstorming kring tänkbara

projekt vi skulle kunna genomföra i våra föreningar. Idéer som kom fram var: självförsvarskurs för tjejer, öppet hus, prova på olika sporter, cykeldag, fotbollsturneringar, konvent, hälsomail och mycket, mycket mer. Vi fick även tips från SISU Idrottsutbildarna om vad som är viktigt att tänka på när man planerar ett projekt från start till mål.

Innan det var dags att fara hem efter två intensiva men oerhört lärorika och roliga dagar, samlade vi ihop oss och summerade alla tankar och idéer. En handlingsplan utformades och datum för en första planeringsträff på hemmaplan bestämdes.



Foto: Sandra Sundbäck.

Några veckor passerade och sedan var det dags för en ny träff i Uppsala. Även denna gång aktiverades vi på en gång. Nu med en aktivitet de flesta av oss inte hållit på med sedan vi gick i skolan, nämligen att hoppa hopprep. Katarina Tärnholm visade oss några av alla de övningar man kan göra med ett hopprep. Vi fick

själva prova på att hoppa enkelrep, långrep och dubbelrep, framåt, bakåt och med dubbelstuds och så vidare. Det finns oändliga variationsmöjligheter när man hoppar hopprep. Har ni till exempel hoppat hopprep på rumpen någon gång? Det är inte lätt, men det är roligt och magmusklerna får sig en ordentlig omgång.

Efter denna fysiska aktivitet höll Inger Eriksson en intressant föreläsning om avslappning och mental träning. I denna stressade värld vi lever i kan det vara bra att få hjälp med hur vi ska hantera alla de intryck som sköljer över oss varje dag. Inger påminde oss om att tankens kraft är stor. Därför är det viktigt att fokusera på det positiva för att nå resultat. Nyckeln till mental träning är att lära sig att tidigare misslyckanden inte spelar någon roll utan att det är idag som räknas. Föreläsningen om mental träning var väldigt intressant och fick mig att vilja lära mig mer om denna användbara metod.

Efter ett uppiggande yogapass tidigt på lördagsmorgonen, fick vi återigen träffa Inger Eriksson som delade med sig av sin kunskap om vad som är bra mat. ”Bra mat ger mig de näringsämnen som jag behöver i en mängd som är anpassad till mig och mitt sätt att leva, inte belastar min kropp mer än jag klarar av och är god, så jag vill äta den.” Vi fick också med oss en rolig metafor för användningen av högt eller lågt GI (glykemiskt index, som indikerar olika livsmedels påverkan på blodsockret). Att äta mat med högt GI är som att elda med tidningspapper och att äta mat med lågt GI är som att elda med briketter. Bra att tänka på, eller hur?

På programmet denna dag stod även en föreläsning med Birgitta Anér från Folkhälsoenheten i Uppsala. Tillsammans med henne hade vi brainstorming om nyttan och nöjet med fysisk aktivitet. WHO gick i september 2002 ut med informationen att dålig fysisk aktivitet och dålig kost för första gången gått om rökning som det största hälsohotet. Detta säger en hel del om hur vi lever idag. Det som är anmärkningsvärt är att vi faktiskt bara behöver röra på oss sammanlagt trettio minuter om dagen för att erhålla de positiva effekter man kan få av fysisk aktivitet. Det var efter den här föreläsningen som vår projektidé verkligen tog fart.

Om inaktivitet idag är vårt största hälsohot, varför inte försöka göra något åt det? Min LSIF-kollega Nina Åkesson och jag åkte därför hem från hälsoinspiratörsutbildningen fyllda med inspiration att starta en kom-igång-kurs i vår förening, LSIF. Denna skulle främst rikta sig till unga studenter som inte redan hade träningskort på vår träningsanläggning Campuspushallen och som av olika anledningar inte kommit igång med att träna. Tanken var att introducera alla de olika gruppträningsformerna: puls, cycle, aerobics, step, pump, box samt gym för våra kursdeltagare med förhoppningen att de skulle kunna hitta en motionsform att trivas med.

Vecka fem i år satte vår kurs igång med tio förväntansfulla deltagare. Tack vare samarbetet med SAIF och Handslagspengar kunde kostnaderna för kursen hållas nere, vilket hade stor betydelse för deltagarna. Ett möte med SISU Idrottsutbildarna gjorde också att vi fick tillgång till motiverande material till vår kurs.



Foto: Sandra Sundbäck.

Nina och jag startade kursen med ett introduktionstillfälle då vi mätte deltagarnas motivationsgrad, tog reda på deras förväntningar på kursen, samt höll en peppande föreläsning av nyttan med motion och fysisk aktivitet. Efter en kort fruktpaus fortsatte Karin Hagström, hälsoutvecklare på Campushallen, med en grundläggande föreläsning om konditions- och styrketräning.

Efter denna introduktion följde sex veckor med nio träffar då hela gruppen tillsammans gick på de olika gruppträningspassen. Före och efter varje pass samlades vi en kort stund för att gå igenom det moment som skulle komma samt att kolla hur våra deltagare hade upplevt passet. Under kursens gång höll också hälsoutvecklare Anna Tanttinen en föreläsning om kost och träning. Kursen avslutades med utvärderingar och ett sista peppningstillfälle från vår sida.

Utvärderingarna visade att våra deltagare var väldigt nöjda med kursen – med upplägget, föreläsningarna, passen och även med Ninas och mitt engagemang. Några av deltagarna hade redan vid kursstart kommit igång med att träna på Campushallen, men många hittade under kursen en ny träningsform som de trivs väldigt bra med och har gjort till en återkommande vana i sina veckorutiner.

Hälsoinspiratörsutbildningen har givit mig väldigt mycket ny kunskap om en mängd olika saker, men framförallt har den givit mig inspiration att fortsätta mitt engagemang för träning på hemmaplan. Dessutom erbjuder SAIF-träffarna alltid givande möten med studentidrottsaktiva på andra orter. Det är en stor vitamininjektion att få utbyta erfarenheter med andra i liknande situation.

Arbetet med kom-igång-kursen har varit väldigt spännande och känslan av att kunna inspirera människor till att börja leva ett mer aktivt liv som bidrar till bättre hälsa, är fantastisk. Tack för att jag fått den möjligheten!

Frisbeegolf i Eskilstuna



Klas Bringert,
ELSA

Under vintern föddes inom ELSA idén att bygga en frisbeegolfbana i Eskilstuna. Sagt och gjort skickades en ansökan om Handslagspengar in till SAIF.

– ELSA ville med projektet skapa ett nytt motionsalternativ som alla kan utöva, oavsett kondition, bollsinne eller andra förkunskaper. Vi på förbundet tyckte att det var ett bra projekt som föll väl inom ramen för Handslaget och som vi gärna ville stödja, berättar Josef Åhman, informatör på SAIF och ansvarig för Handslaget inom studentidrotten.

Långsiktig investering

ELSA ser frisbeegolfbanan som en långsiktig investering, eftersom den står där den står och år efter år lockar nya människor att delta, tävla mot varandra och komma tillbaka för att förbättra sina banrekord. I ELSA:s ansökan låg budgeten på 90 000 kronor, vilket också blev beviljat. Dessutom sköt Fritidsförvaltningen inom Eskilstuna kommun till 20 000 kronor för underhåll, såsom gräsklippning och reparationer.

Billig sport

– Frisbeegolf ger ungdomar möjlighet att aktiveras, umgås och vara ute i naturen till en billig penning. Genom projektbidragen kunde vi både bygga banan, köpa in discar för uthyrning, marknadsföra sporten och säkra driften, säger Krister Rubensson, projektansvarig i ELSA.

Med hjälp av Markus Söderlund, frisbeegolfare sedan 10 år och idrottslärare på Skogstorpsskolan utanför Eskilstuna, planerade ELSA bansträckning och aktiviteter på frisbeegolfbanan under försommaren 2005.

– Målet var att 500 ungdomar skulle genomföra minst en runda på banan under sommaren, fortsätter Krister.

8 000 kronor till utveckling

Genom Vilsta Sportcafé hyr ELSA ut frisbeediscar till allmänheten för 20 kronor styck. Undersommaren 2005 hyrdes över 400 discar ut, vilket gav föreningen drygt 8 000 kronor att använda för fortsatt utveckling av banan.

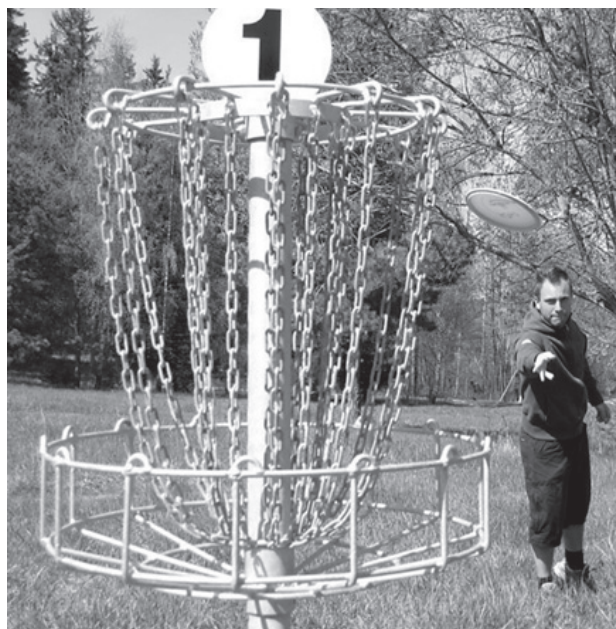
– Utöver de som har hyrt discar räknar vi med att dubbelt så många har spelat med egen disc, så målet med 500 ungdomar har vi nog uppnått med råge, anser han.

Marknadsföring via hemsida

På vilstafrisbeegolf.se anordnar ELSA tävlingar där man lottar ut kylväskor, badlakan och sittdynor med profiltryck.

– Prynarna lottas också ut bland de som lämnat in sina scorecards med namn, ålder, e-post samt skrivit en kort kommentar kring aktiviteten, berättar Krister, som också ritat logotypen för Vilsta Frisbeegolf.

– Hemsidan och allt PR-material producerade jag och Krister tillsammans, som examensarbete på vår utbildning inom informationsdesign, berättar Caroline Eklöv.



ELSA:s projektansvarige Krister Rubensson kastar frisbee mot den första korgen på den Handslagsfinansierade frisbeegolfbanan i Vilsta utanför Eskilstuna. Foto: Caroline Eklöv.

Friluftshelgen



Zita Irena Mol,
Vild!

Planering

I januari 2005 började vi vår utflykt. Fyra personer träffades och spanade fram idéer till en Handslagsansökan. Det tog en hel kväll med gott fika att komma fram till de yttre formerna. Slutligen enades vi kring idén att under två helger ta med friluftsovana tjejer i övre tonåren och tidig universitetsålder ut i naturen för att låta dem prova på olika aktiviteter. Det finns en aktivitet för alla, man måste bara hitta den.

I februari träffades vi igen. Det roligaste under kvällen var att spana på kartan och spika turen. De ungefärliga tiderna lades fast och vi enades om att boka en stuga båda helgerna, så att man skulle kunna vara flexibel vid regn och ha en hemmabas vid behov. Vi enades också tidigt kring idén att det skulle ges god tid för mat och fika och för att lära sig njuta av naturen och uppskatta och respektera tystnaden och allemansrätten. Korta teoriupprepningar följs av praktiska övningar, då deltagarna själva skall fixa allt. Vi bidrar med möjligheterna, utrustningen och kunskapen.

Rekognoscering

Den tredje april var en solig dag i Östergötland. Det var härligt att ta sig till de ställen som vi tänkt använda. Vi funderade också på vart bortsprungna människor kunde tänkas ta vägen i dessa trakter. Vi ville ju inte tappa bort någon permanent. Orienteringsområdet

var ett fint, något backigt område med skogsplantering. Om alla bara höll sig inom begränsningarna som utgjordes av fyra vägar, så skulle inget kunna hända. När vi hade hittat varandra igen, tog vi oss till lunchplatsen och lagade vår lunch under solens strålar, med storslagen utsikt över sjön Järnlunden.

Mätta i magen letade vi upp en närlägen glänta som kunde tjänstgöra som sovplats. Inte långt ifrån låg grottor med kryp- och klättringsmöjligheter. Vi bestämde oss raskt för att lägga in en kvällstur i programmet för att prata om kulturlandskap och ta ett uppfriskande bad. Resten av dagen ägnades åt att hitta kanotupptagningsställen, så att vi skulle kunna vara flexibla på söndagen och ta en lätt paddling beroende på hur vinden blåser.

Inbjudan och teori

Under april skickades inbjudningar till olika föreningar, skolor och media. Affischen som vi hängde upp på universitetet verkar ha gett utdelning, medan inbjudan som skickats till gymnasieskolorna mest verkar ha lett till att de ville anlita oss för att organisera friluftsvveckor för sina skolklasser.

Under tre kvällstimmar i början på maj gick vi igenom ett program med deltagarna som innehöll saker som att hålla sig torr, varm, mätt och glad, säkerhet, knivvett och hur man packar och bär en ryggsäck. En stor punkt var orientering och riktning och alla hittade rätt till fikaten.

Praktik - friluftshelg

Avfärden var på en fredagseftermiddag. Vi började med att lära känna varandra, inkvartera oss och laga mat. För många var det första gången de fick använda



Foto: Birgitta Wingqvist.



Foto: Zita Irena Mol.



Foto: Birgitta Wingqvist.

stormkök och det gick riktigt bra. Efter maten gick vi genom en stormfälld skog till ett vindskydd där det blev förevisning i eldning och sedan en mysig stund, innan solen hade gått ner så mycket att det var möjligt att genomföra en reflexvandring. Alla fick välja om de ville gå i par eller ensamma. Vid återkomsten var de flesta grupper annorlunda grupperade än vid avgången, men alla kände sig nöjda och hade fått prova på mörker, skog, ensamhet och tvåsamhet.

Lördagsmorgonen började i arla stund, men det var det ingen som visste, för deltagarna hade frivilligt stoppat undan armbandsur och mobiltelefoner. Efter vandring och orientering var det dags för lunch med naturskön utsikt. Efter lunchen satte vi gemensamt upp alla tält och anlade en jättebra eldningsplats genom utgrävning, botten- och kantstensplacering och jordtilltäckning. Prätigare skolexempel på eldningsplats är svårt att hitta.

Tidigare hade vi orienterat med hjälp av främst kompass, nu fick GPS:en stå för hela jobbet. Koordinaterna visade oss till ett grottområde med både blockgrottor och sprickgrottor. Efter mycket klättrande och strapasser gav vi oss av för ett svalkande bad. Det blev sent och alla önskade så småningom att sova i tält, förutom tre tappra Vild!:are som hade byggt vindskydd och en Vild!:are som lade sig som en riktig vilding att sova vid elden.

Söndagen började med en promenad tillbaka till badplatsen. Det tog en stund innan alla hade surrat fast sina grejor och satt i kanoterna, varefter det uppstod viss förvirring om hur det var tänkt att paddeltagen skulle läras ut, men efter en stund kom vi iväg och hann till en ö för att luncha innan en av kanoterna hade sjunkit helt på grund av läcka. Efter lunchen tog vi en äventyrlig svängom genom vassen och runt en ö, innan vi siktade på upptagningsplatsen.

Andra helgen

Hur gick det då för den andra helgen? Jo, solen sken inte lika vackert och i början regnade det till och med, men det avhöll inte deltagarna från att sätta sig på bussen med gott mod. Orienteringen fick ett spännande slut. Två tjejer som hade iakttagits gå åt motsatta hållet från målet, kände till sist att de var tvungna att ta upp en mobiltelefon ur det frivilligt förseglade kuvertet för att beställa hämtning. Tur att man hade rekat och visste var ”den där svart-vita femtiotalsbilen” stod.

Lägerelden släcktes för gott på söndagsmorgonen och grundstenen grävdes upp. Sedan bar det av mot sjön. Vi hade återigen fått den läckande kanoten, men inte heller den här gången stoppade den oss. Till sist var det dags att bege sig mot land och dra upp kanoterna på det torra. Det kändes lite vemodigt att friluftshelgerna var över, men vi hoppas att alla deltagare fick mersmak och att vi snart får återse dem på Vild!:s andra friluftaktiviteter!

Studentiaden – ett stort kliv framåt



Jörgen Bengtsson,
SAIF:s styrelse

Student-SM kippade efter andan. Tävlingarna höll på att somna in. Ibland måste det till förändring – en rejäl förändring. Studentiaden har satt studentidrotten på tävlingskartan igen.

Studentidrottens enskilda SM-tävlingar har under flera års tid minskat i både antal och storlek. Fotboll och innebandy är flaggskeppen där intresset för att tävla fortfarande är stort, men för flera andra sporter har intresset för Student-SM svalnat betänkligt.

Med den bakgrunden var det egentligen ganska tack-samt att planera inför ett nytänk – ett kliv framåt. Studentiaden växte fram ur ett beprövat koncept i Linköping. Då arrangerade vi Studentiaden lokalt i syfte att marknadsföra LSIF och den nybyggda Campushallen. Nu, fem år senare, var syftet att öka intresset för student-SM i hela landet.

Oavsett syfte, Studentiaden blev lyckad i Linköping och mångdubbelt lyckad i Uppsala. Totalt deltog 1 000 aktiva i fem olika grenar. Tack vare ett fantastiskt engagemang hos föreningarna i Uppsala avgjordes Student-SM i fotboll, beachvolley, badminton och innebandy samt akademiska mästerskap i rodd på ett och samma ställe under Kristi himmelfärdshelgen ute på Fyrishov. Deltagarna hittade dit, publiken hittade dit och media hittade dit. Och, inte minst, solen hittade dit.

Studentiaden är ett jättearrangemang, det tillhör redan ett av de större studentevenemangen i Sverige, och kräver resurser men framförallt tid att arrangera. I Uppsala delade flera föreningar på arrangemanget men tanken är att en förening ska kunna hålla ihop evenemanget på sin ort. Är det en stor förening tror vi att det är fullt möjligt och en utmaning som dessutom lockar med stor potentiell ekonomisk avkastning. Utöver arrangörsbidrag är möjligheten till lokal sponsring stor när föreningen som motprestation kan erbjuda ett så stort antal studenter på ett och samma ställe.

Samtidigt är det viktigt att poängtera att möjligheten för mindre föreningar att arrangera Student-SM-tävlingar inte har försvunnit. Fortfarande är det långt ifrån alla SM-tävlingar som ingår i Studentiaden – det finns fortfarande flera mindre fristående tävlingar att ta sig an.

Nästa år kommer Studentiaden på nytt att arrangeras i Uppsala – tanken är att utnyttja allt förberedelsearbete maximalt för att snabbt etablera evenemanget. 2007 tror vi däremot att Studentiaden är redo att flyttas ut i landet.

Student-SM har vaknat igen. Tusen tävlande studenter på en och samma plats är ett stort kliv framåt. Det ska bli spännande att se vilken förening som för stafett-pinnen vidare 2007!



Foto: Lars Persson.

En arrangörs tankar kring Studentiaden



Gustav Rydeman,
KNIF

Man kan fråga sig vilka som skulle åka över halva Sverige för att få rådäng i fyra raka, offra månadens sista slantar för en plats på ett gymnasalgolv och förhoppningsvis komma hem med båda fötterna i behåll, om inte vi studenter! Finns det möjlighet att få visa upp vad ens glada gäng kan prestera på en fotbollsplan tar man självklart ledigt från skolan några dar för att tampas i en tävling som Studentiaden!

I våras var jag med och arrangerade Student-SM i fotboll under tre intensiva Studentiaddagar. Jag hade aldrig varit med och arrangerat en så stor idrottstävling förut, så för mig var det många nya uppgifter och situationer att ta itu med. När vi ett halvår innan tävlingarna tog på oss arrangörrollen kändes allt ganska avlägset och man tyckte sig självklart vara ute i god tid. De högtflygande idéer som diskuterades i början av planeringsstadiet landade så småningom på en mer realistisk nivå ju närmare själva genomförandet vi kom. Vårveckor har ju en tendens att rinna bort som snön på cykelvägarna när solen börjar lysa igen...

Att arrangera en idrottstävling ger upphov till mycket planerande, arbete och fixande för att allt ska gå ihop, något som inte alltid går ihop med studentlivet i övrigt. Att arbeta i grupp är ett kompromissande men ett effektivt sätt att nå resultat. Man lär sig också snabbt att alla i gruppen har något att tillföra. Vår



Foto: Lars Persson.

arrangörsgrupp bestod av fyra personer som kom från varsin studentidrottsförening, studentnation och studieprogram. Det medförde bland annat fyra viljor och villkor, men också fyra personers samlade erfarenheter och kontakter, något som vi i slutändan aldrig skulle ha klarat oss utan. Att fixa sponsorer, leja ut försäljning, engagera domare och funktionärer och se till att fotbollsplaner och vaktmästare är på samma ställe samtidigt tar längre tid än man tror och små problem dyker alltid upp. Vem tänker till exempel på att postgubbarna har ledigt på Kristi himmelsfärd när de hårt framförhandlade matchbollarna inte dyker

upp när det börjar närma sig tävlingsdags? Man oroar sig för om det ska komma några som vill spela, om planerna kommer att hålla måttet och om det där regnet kommer att fortsätta hela maj. Men med samarbete, planering, och lite tur, blir det alltid bra till slut. Och man blir definitivt många erfarenheter rikare.

Så stod vi där en tidig majmorgon på fotbollsfältet. Solen sken (efter att det regnat i två dagar medan vi slagit upp tält, dragit el, skrattat och svurit i kylan) och hundratals studentidrottare myllrade in på området. Sponsorer som man bara hört av via telefon och e-post står plötsligt där med montrar och evenemangstält. Då går det sakta upp för en vad det är man dragit igång! Det kommer publik, elen funkas, sekretariatet börjar få koll på blådderblocken, vissa vinner, andra förlorar, det rullar på och alla har skitroligt! Och som sagt, studenter går ju alltid in med glimten i ögat, och då spelar det inte alltid så stor roll om resultatavlan blåst bort och det råder kaos kring sekretariatet för några minuter...

Som arrangör måste man ju faktiskt tänka att genom att arrangera ett Student-SM ger man inte bara sig själv en chans till projektering, planering och samarbete utan framförallt skapar man ett tillfälle för hundratals skoltrötta och rastlösa studenter att få komma bort ett tag med polarna och bara ha roligt en hel helg. För trots allt springande, sparkande och skrikande är det kanske inte alltid tävlandet som är det viktigaste, utan känslan att man har lyckats genomföra något tillsammans, något som man aldrig hade klarat ensam.



Foto: Lars Persson.

Studentiaden ur deltagarperspektiv

Marie Persson,
HKIF

Med en smärtande kropp och med många goda minnen från Studentiaden i Uppsala är jag nu hemma i Skåneland igen.

Vi lämnade Kristianstad på sena onsdagskvällen för en 8 timmars bussfärd genom natten. Visst är det väl just 8 timmars sömn det sägs att vi behöver? Synd då att jag vaknade varannan timme av att någon enstaka kroppsdel sov mer än resten av kroppen. Halv tre på natten stannade bussen på ett av de obligatoriska ”kisse-stoppen”, och jag kravlade mig ut för att upp-söka toaletten i Norrköping. Absurt nog började några av killarna då uppladdningen inför den kommande dagens fotbollsmatch med en läskigt övergrillad varmkorv. När vi anlände till slutdestinationen vid 5-tiden såg golvet i bussen ovanligt inbjudande ut. Tänk, vad skönt det skulle vara att få sträcka ut kroppen, om än på ett hårt och smutsigt golv. Kroppen bara skrek efter de sköna sängarna i våra stugor på campingen. Nu var det bara så att vi inte kom åt dem förrän kl. 8.00. SUCK! Nej, det var inget annat att göra än att ”hänga” på en Statoilmack i närheten. Vi köpte lite frukost och gick upp och satte oss i våra välbekanta säten i bussen igen. Det var bara att vänta...

När vi väl fick stugorna tog det inte lång stund förrän jag låg nerbäddad i överslafven. Efter en stunds sömn släpade vi oss till fotbollsplanen där vårt fotbollslag spelade sin första match.

Jag tillhörde den skara studenter som dubblerade. Jag spelade både badminton och innebandy, och det var innebandy som stod på schemat den första tävlingsdagen. Direkt efter killarnas fotbollsmatch var det dags för mig att borsta av mig resdammet och all trötthet för att plocka fram tävlingsnerverna. Jag spelade match efter match och jag var riktigt bra med tanke på att det var ett halvår sedan jag höll i en innebandyklubba senast.

Det roliga med Student-SM är att en inre stress byggs upp inom en. Man undrar om de andra lagen är mycket bättre än oss, speciellt i badminton då man är det enda laget som aldrig har spelat en seriespelsmatch. Kommer man att möta spelare som har spelat i ”riktiga” SM? Det är detta som är charmen. Man möter spelare från alla nivåer. Det är lite spännande att inte veta något om sina motståndare förrän man står på planen. Alla möts på lika villkor, även om nu vissa deltagare är bättre än andra...

Man vill som fattig student hinna utnyttja rabatter man får, till exempel att få bada i äventyrsbadet *gratis!* Visst hann vi med detta, men då bara i 20 minuter, för sen skulle vi vidare för att vara åskådare. Man vill ju se så många matcher som möjligt och vara en god kompis och stötta sina egna. Man ska göra grymt bra ifrån sig på sina egna matcher. Man ska hinna med att spela så många matcher som möjligt, både i badminton och i innebandy. Man ska hinna få lite sol och umgås med nya människor. Man ska se till att få tillräckligt med sömn. Man ska försöka hinna äta bra, vilket dock ofta blir en pizza eller hamburgartallrik. Det är liksom oftast dessa matställen man hittar då man är en novis i

SM-staden. När man sedan betalar för en buffé med "ät så mycket du kan" får man ju verkligen göra sitt bästa för att trycka ner så mycket pastasallad och kycklingspett man bara kan för att "spara" så mycket pengar som möjligt! Som sagt, man är ju student!



Foto: Lars Persson.

Som vanligt spelar man på och ger allt man har även om man vet att man har en skada som inte riktigt är läkt, för det är ju så roligt! Och man är ju faktiskt bara på Student-SM en gång om året. Min fot gick alltså sönder i den sista mixed-matchen i badminton, så jag missade hela slutspelet i innebandyn. Det vill säga att jag inte var inne på planen, men jag var fortfarande med i matchen. Jag gjorde allt jag kunde för att sprida energi och kamplusta till mina lagkamrater. Jag satt på avbytarbänken eller i publiken och hejade, eller snarare skrek. Jag tycker att jag gjorde ett utmärkt arbete. Som ni säkert har läst i resultattabellen tog HKIF:s damer brons i innebandy. I den gråa pampiga korridoren utanför A-hallen skedde prisutdelningen med två funktionärer som applåderade. Jo, sådant stort

ståhej blir det när man inte orkar vänta tre timmar på den "riktiga" prisutdelningen. Med en liten, men dock så glänsande bronsmedalj runt halsen och med stor stolthet och goda minnen i hjärtat bar färden tillbaka till Kristianstad. Denna resa kantades av frågesport, "sten, sax och påse", McDonald's, gissa kändisar och titta på dålig film.

Studentiaden får klart godkänt. Det är så här det ska vara på Student-SM. Man ska vara helt slut och lite öm i kroppen. Man ska äta lite halvdåligt, gärna pizza. Man ska stressa runt för att försöka hinna supportera matcherna med HKIF. Man ska förfesta 30 personer i en liten stuga gjord för fyra. Invigningen ska äga rum dagen innan avslutningen. Man ska lita på sitt lokalsinne och försöka ta sig till city till fots, men hamna helt fel. Man ska träffa nya trevliga människor, till exempel från Sundsvall. Man ska känna lite stress över examensarbetet som inte skriver sig självt hemma i Kristianstad. Man ska möta motståndare från elitserien ner till motionsklass. Och framför allt ska det vara så himla kul!



Foto: Lars Persson.

Utbildning inom studentidrotten



Cecilia Olsson,
SAIF:s kansli

Ingen verksamhet är bättre än kvalitén på dess ledare. Inom studentidrotten ska vi lägga stor vikt vid att utbilda våra ledare, både när det gäller verksamhetsledare, förtroendevalda och anställda på olika nivåer. För oss är det en extra utmaning eftersom omsättningen av ledare och förtroendevalda är förhållandevis stor. Många av våra ledare och förtroendevalda är aktiva ett par år i föreningen för att sen flytta från studieorten när de är klara med sin utbildning.

Centrala utbildningar och mötesplatser

Under flera år har SAIF regelbundet erbjudit instruktörsutbildningar inom gymna och aerobics. I snitt deltar 50 personer på våra centrala utbildningar. SAIF har även de senaste åren arbetat med utbildande projekt så som utbildning av hälsoinspiratörer. De senaste åren har vi, efter föreningars önskemål, även anordnat temadagar kring krishantering, doping, informationsarbete och hallfrågor. Vartannat år arrangeras även Inspirationskonferensen, i november, som i högsta grad ska uppmuntra till erfarenhetsutbyte och kontakter mellan våra föreningar.

Uppmuntra lokala initiativ

Våra stora föreningar utbildar själva sina ledare inom gruppträning, bollsport och friluftsliv. Genom att de föreningar som anordnar interna utbildningar även öppnar sina utbildningar för andra föreningar blir det

förhoppningsvis en vinn-vinn-situation. Den arrangerande föreningen får fler deltagare på utbildningen och kan på så sätt få lägre kostnader. Övriga föreningar får ett större utbud av utbildningar att ta del av. Om all den kraft som finns i våra föreningar samlas under ett och samma tak har studentidrottens föreningar ett stort utbud av utbildningar att ta del av. Det är SAIF:s roll att vara det ”samlade taket”, framförallt genom att vara föreningarnas informationskanal.

Samarbete med andra förbund

Tillsammans med Korpen och Gymnastikförbundet står vi inför en spännande utmaning att skapa ett gemensamt utbildningspaket inom gruppträning (gymna, aerobics, cykling med mera). Det skulle innebära att vi förutom att ha ett gemensamt utbildningsmaterial även samordnar utbildningar. Förhoppningen är att det ska leda till ett större utbud av utbildningar, att vi får ett nätverk av duktiga utbildare, att utbildningarna förläggs till våra egna föreningars anläggningar och att fler får upp ögonen för studentidrotten som samarbetspart.

Så lyckas vi!

För att studentidrotten även i framtiden ska lyckas utbilda och utveckla sina ledare och förtroendevalda ska vi ta vara på allt det fantastiska arbete som redan görs i våra föreningar. Förbundet ska på central nivå ansvara för informationsspridning och skapa mötesplatser. I allt utbildningsarbete är det föreningarnas behov som ska få styra.

Verksamhetsberättelse 2004-2005

Förbundet

Förbundsmöte

SAIF:s förbundsmöte arrangerades den 23-24 oktober 2004 i Lund, i samarbete med LUGI Motionsförening och Skånes Akademiska Idrottsförbund. 25 föreningsrepresentanter, 4 SDF-representanter och 22 förtroendevalda på förbunds nivå närvarade.

Till ny förbundsstyrelse valdes:
Johanna S:t Clair Renard (nyval)
Gert-Ove Andréasson (nyval)
Erwin Apitzsch (omval)
Jörgen Bengtsson (nyval)
Veronica Norholl (nyval)
Maja Orvarson (nyval)
Nils-Krister Persson (nyval)
Anders Rönmark (omval)
Karin Sundström (nyval)

Styrelse

Under verksamhetsåret har sju styrelsemöten hållits:

12/9 2004	Uppsala
22/9 2004	Telefonmöte
24/10 2004	Lund
11/12 2004	Uppsala
13/2 2005	Stockholm
17/4 2005	Storulvån
18-19/6 2005	Lidingö

Specialdistriktsförbund

Föreningarna i Sveriges Akademiska Idrottsförbund är indelade i sju specialdistriktsförbund:

- Skånes Akademiska Idrottsförbund (SkAIF)
- Västsveriges Akademiska Idrottsförbund (VAIF)
- Östra Sveriges Akademiska Idrottsförbund (ÖAIF)
- Mellansveriges Akademiska Idrottsförbund (MSAIF)
- Stockholms Akademiska Idrottsförbund (StAIF)
- Upplands Akademiska Idrottsförbund (UAIF)
- Norrlands Akademiska Idrottsförbund (NAF)

Följande årsmöten har hållits under verksamhetsåret:

StAIF	28/9 2004
UAIF	30/9 2004
NAF	4/12 2004
SkAIF	29/3 2005
VAIF	28/4 2005

Föreningar

Den 30 juni 2005 uppgick SAIF:s medlemsantal till 65 föreningar.

Invalda

- Eskilstuna Lagom Sportiga Akademikers IF, ELSA, Eskilstuna, 12/9 2004.
- Uppsala Akademiska Roddarsällskap, UARS, Uppsala, 11/12 2004.
- Katrinebergs IF, KIFEN, Vessingebro, 13/2 2005.

Utträde

- Borås Studenters IF, BSIF, Borås, 12/9 2004.
- Härnösands Högskolas IF, H2IF, Härnösand, 12/9 2004.
- Upplands Nations IF, UPIF, Uppsala, 12/9 2004.
- Skogsmästarskolans IF, Skinnskatteberg, 17/4 2005.
- Skogis IF, Umeå, 17/4 2005.

Team Friluft

Team Friluft's uppgift är att stödja och stimulera friluftsverksamheten vid landets universitet och högskolor. Under året har teamet gått in i en mindre operativ fas, i enlighet med SAIF:s paroll "samordna istället för anordna".

Kontakt har tagits med Friluftsrådet, administrerat av Naturvårdsverket. De har årligen en tankesmedja i Vålådalen under vårvintern. Där borde SAIF med sina många friluftsinriktade föreningar och sektioner vara en given aktör.

Arbetet med att söka anordnare av ledarskapskurs har fortgått. En tilltänkt inspirationskväll i Karlstad för start av en friluftssektion har ställts in. På Inspirationsforum -05 planeras ett nätverksbyggande mellan olika friluftssektioner och -föreningar runtom på universiteten.

Team Tävling

Team Tävling har som främsta uppgift att stötta och hjälpa våra studentidrottsföreningar att stå som arrangörer för Student-SM. I det arbetet ingår att träffa arrangörsföreningen och ha en dialog inför tävlingen samt att ha en SAIF-representant på plats under själva tävlingen.

Under året har fokus legat på planeringen av det nya studentidrottsevenemanget Studentiaden, som arrangerades i Uppsala den 5-7 maj 2005.

Möten under året:

28/9 2004	Uppsala
23/10 2004	Lund
11/11 2004	Telefonmöte
30/11 2004	Uppsala
20/1 2005	Telefonmöte
4/2 2005	Telefonmöte
16/4 2005	Storulvån
4/5 2005	Uppsala

Under 2003-2004 har fem Student-SM genomförts:

Datum	Idrott	Arrangör	Ort	Antal IF	Antal lag/deltagare	SAIF- representant
24-25/1 2005	Skidor*	ÖSIS	Vemdalen	6	70 deltagare	Veronica Norholl
5-7/5 2005	Innebandy	IBK UT	Uppsala	18	32 lag	Jörgen Bengtsson/Veronica Norholl
5-7/5 2005	Fotboll	KNIF, V-Dala och PAIF	Uppsala	23	32 lag	Jörgen Bengtsson/Veronica Norholl
5-7/5 2005	Beachvolleyboll	NNIF	Uppsala	18	45 lag	Jörgen Bengtsson/Veronica Norholl
6-7/5 2005	Badminton	Fyrisfjädern	Uppsala	6	10 lag	Jörgen Bengtsson/Veronica Norholl

* Uppnådde inte Student-SM-status p.g.a. för få deltagande föreningar inom respektive gren.

39 föreningar har deltagit i något av de fem Student-SM som arrangerats under året. Föreningstävlingen, som baseras på antal deltagare och resultat i Student-SM, vanns av Norrlands Nations IF i Uppsala.

Team Information

Team Informations främsta uppgift är att utveckla förbundets informationsverksamhet. Under året har kontakterna med föreningarnas informationsansvariga utvecklats. Startskottet var den nätverksträff som arrangerades i samband med förbundsmötet i Lund, då både utbildning och erfarenhetsutbyte stod på programmet.

Under året har teamet också utvecklat en ny hemsida åt förbundet, där både layout och innehåll omarbetats. Dessutom har insatser gjorts för att sprida information om Handslaget och Studentiaden bland våra medlemmar. I samband med Studentiaden bearbetades även media, vilket resulterade i tre tv-inslag, en radiointervju och ett stort antal tidningsartiklar i bland annat Svensk Idrott, Upsala Nya Tidning och ett

antal student- och kårtidningar. Utöver detta har informationsinsatser gjorts på det internationella planet. Foldern "Swedish University Sports" (f.d. "SAIF International") togs fram inför Vinteruniversiaden i Innsbruck och distribuerades såväl nationellt som internationellt. Dessutom har ett presentationsmaterial tagits fram i syfte att locka fler deltagare till studentidrottens internationella tävlingar.

Team Föreningsutveckling

Under året har fokus legat på att vårda och utveckla kontakten med våra största medlemsföreningar. Syftet har varit att långsiktigt verka för en tät relation mellan förbundet och de stora medlemsföreningarna. Dessa föreningar har anställd personal vilket gör att omsättningen på folk är mindre än i föreningar som arbetar helt på ideell basis.

I övrigt har styrelsen arbetat mycket med att ta fram en strategikarta över SAIF:s olika arbetsområden. För föreningsutvecklingen har detta inneburit ett tydliggörande av vad SAIF vill uppnå med just detta område.

Föreningsbesök:

ELSA	4/11 2004
ÖSIS	28/10 2004
ULS IF	4/2 2005

Utöver dessa föreningsbesök ägde en träff med Västra Sveriges Akademiska Idrottsförbund (VAIF) rum i Göteborg den 28 april 2005, då GSIF, KSIF, HSIF och DSC var representerade.

Möten under året:

15/9 2004	Telefonmöte
6/10 2004	Telefonmöte
22-23/10 2004	Lund

Samarbetspartners

Sveriges Akademiska Idrottsförbund har under verksamhetsåret 2004-2005 haft tidningen Studentliv som huvudsponsor för Student-SM. I samband med Studentiaden samarbetade SAIF med Fyrishov, Fyrisfjädern, Uppsala kommun, Redbull, Samboll AB, Frisksport, Hallmans idrottspriser, DHL presentreklam, Gevalia och SISU Idrottsutbildarna. Förbundet har också haft ett gott samarbete med medlemsföreningar vid olika typer av arrangemang.

Antidoping

Ulf Öhrman har deltagit i de informations- och utbildningsaktiviteter som RF:s antidopinggrupp har arrangerat. Relevant information från dessa träffar har vidarebefordrats skriftligen till medlemsföreningarna.

Projekt och utbildningar

Handslaget

Under Handslagets andra år har SAIF fördelat 590 000 kronor till medlemsföreningar för utvecklingsarbete inom studentidrotten. De största projekten har varit hälsoinspiratörsutbildningen, där deltagarna utbildades inom hälsa och projektledning för att initiera lustfyllda och hälsofrämjande aktiviteter i sina föreningar, samt Studentiaden, där sju idrottsföreningar utvecklade en ny typ av arrangemang. Utöver dessa projekt, som båda syftade till att locka fler till studentidrotten, har ett flertal satsningar gjorts, i syfte att hålla tillbaka avgifterna, satsa mer på tjejer och samarbeta med skolan. Under verksamhetsåret har 20 föreningar beviljats bidrag för 26 olika satsningar. Satsningarna har involverat 3 300 ungdomar och 300 ledare.

Hälsoinspiratörsutbildning

Under hösten 2004 genomfördes en hälsoinspiratörsutbildning inom studentidrotten med 24 deltagare från 10 olika föreningar. Utbildningen bestod av två kurstillfällen med föreläsningar, diskussioner och praktiska tillämpningar. Under kursens gång planerade deltagarna ett eget hälsoprojekt, som de därefter genomförde i sin förening. Dessa projekt kunde vara alltifrån prova-på-aktiviteter och kom-igång-grupper till avslappning/yoga och nya sporter. Den gemensamma nämnaren var att aktiviteterna skulle vara lustfyllda och hälsofrämjande. Utbildningen ingick inom ramen för Handslaget och det långsiktiga syftet var att locka nya målgrupper till studentidrotten.

Nätverksträff för informationsansvariga

I anslutning till förbundsmötet i Lund genomfördes en nätverksträff med informationsansvariga den 22-23 oktober 2004. 16 personer deltog och 7 föreningar var representerade. Syftet med träffen var att förbättra relationerna mellan studentidrottens informationsansvariga och utgöra ett forum för erfarenhetsutbyte. Dessutom medverkade Alexander Armiento från tidningen Studentliv och Johan Timander från Campus Skiweek som föreläsare på temat "Hur kan vi profilera studentidrotten?". Under träffen arrangerades även ett seminarium om Handslaget.

Nätverksträff för verksamhetschefer och utbildningsansvariga

Fredagen den 11 februari träffades 14 verksamhetschefer och anställda inom studentidrotten på Frescatihallen i Stockholm. Förmiddagen ägnades åt fysisk aktivitet på recept där Åsa Hjärtstrand berättade om hur man arbetar i Östergötland. Ett par av våra föreningar har redan planer på att ta emot studenter och personal med fysisk aktivitet på recept. Erfarenheterna från Östergötland visar att det är ett lyckat sätt att locka nya medlemmar till föreningarnas verksamhet.

På eftermiddagen diskuterades utbildningssamarbete inom gruppträning, både inom studentidrotten och mellan SAIF och andra förbund. Vi diskuterade även behov av utbildning för anställd personal i våra föreningar. Samtalsutbildning, receptionistutbildning och avtalsskrivande är områden där våra föreningar upplever behov av utbildning.

Studentiaden

Studentiaden genomfördes i Uppsala den 5-7 maj 2005. På programmet stod Student-SM i fotboll (7-manna), innebandy, beachvolleyboll och badminton samt akademiska mästerskap i rodd. Dessutom var det en invigning med gymnastikuppvisning och föreläsning av Jens Lind från tv-sporten samt en rad olika kringaktiviteter på området, som trampolin-hoppning, cykeltävling och samboll (fotbollstennis). Arrangemanget lockade 1 000 deltagare från 40 olika föreningar. NNIF vann föreningstävlingen och KTH IF vann Hallmans vandringspokal för Fair play.

Instruktörsutbildningar

2005 års instruktörsutbildningar ägde rum den 13-18 juni i Linköping. För första gången anordnades utbildningarna tillsammans med Korpen. Det gjorde att vi kunde erbjuda grundutbildning inom gympa, aerobics, box och cykling. Boende och teori var förlagda till Valla Folkhögskola medan praktiken genomfördes på Campushallen och Collegium. 41 personer deltog på de 4 utbildningarna och av dem kommer 31 att vara instruktörer i en studentidrottsförening till hösten. 7 studentidrottsföreningar från Luleå i norr till Växjö i söder fanns representerade .

Nationellt

Breddidrottsrådet

Förbundets representant i BIR (Breddidrottsrådet) har varit Erwin Apitzsch, som representerade SAIF vid samtliga arbetsmöten under året: den 13 september, 29 november, 27 januari, 22 mars och 3 juni.

BIR har arrangerat Breddidrottsforum, utlyst medel för studentuppsatser och för utvecklingsprojekt inom breddidrott och uppdaterat Kunskapsbanken om bredd- och motionsidrott. Erwin Apitzsch har varit sakkunnig vid fördelning av medel till studentuppsatser.

Nätverk för Bredd- och Motionsidrott

Nätverk för Bredd- och Motionsidrott (NBM), som är samverkansorganet mellan SAIF, Skolidrottsförbundet, Korpen och Gymnastikförbundet, har haft ett möte under året, den 22 oktober. SAIF representerades av Erwin Apitzsch.

Ungdomsrådet

SAIF:s styrelseledamot Anders Rönmark ingår i Riksidrottsförbundets Ungdomsråd (UR). UR är bland annat en remissinstans för Riksidrottsstyrelsen när det gäller ungdomsfrågor och arbetar för att öka ungdomars möjligheter att påverka inom idrotten. UR:s största projekt under det gångna året har varit ”Projekt Ungdomsinspiratörer”, där ett femtiotal unga ledare från både specialidrottsförbund och distriktsförbund deltagit. Projektet avslutas i januari 2006 då det nuvarande Ungdomsrådets tvååriga mandatperiod är över. Anders Rönmark, som har deltagit i UR:s samtliga möten, är även medlem i RF:s arbetsgrupp kring ANT-frågor och RF:s valstrategigrupp, som fungerar

som bollplank åt Riksidrottsstyrelsen i frågor som rör valrörelsen 2006.

Förtjänsttecken

Förtjänsttecken i brons delades ut till Arvid Rinaldo och Cecilia Olsson i samband med förbundsmötet i Lund.

Internationellt

Internationella kommittén

Internationella kommittén har bestått av förbundets internationella representant Stefan Bergh (FISU), styrelsens representanter Veronica Norholl och Johanna S:t Clair Renard samt generalsekreterare Ulf Öhrman. Vid några tillfällen har styrelseledamoten Anders Rönmark deltagit med anledning av utbildningen inom det internationella området. Kommittén har sammanträtt 18 augusti, 5 oktober, 23 november, 15 januari, 3 februari, 3 mars, 9 maj samt 15 juni. Internationella kommittén har bland annat arbetat fram ett strategidokument för SAIF:s internationella verksamhet samt förberett internationella ärenden inför styrelsemöten.

Internationell representation

Svensk studentidrott är representerat i olika internationella organ. I det internationella studentidrottsförbundet FISU:s styrelse är Stefan Bergh vice ordförande. Som tekniska delegater för FISU:s olika Student-VM-grenar återfinns Roger Johansson (badminton), Magnus Nilsson (innebandy) och Ola Kåberg (orientering) för innevarande fyraårsperiod (t.o.m. 2007). I det europeiska studentidrottsförbundet, EUSA, är Ulf Öhrman teknisk delegat i basketboll t.o.m. 2005.

FISU

Stefan Bergh har deltagit i FISU:s exekutivkommittés möten:

23-25/9 2004	Innsbruck, Österrike
8-10/1 2005	Innsbruck, Österrike
27-29/5 2005	Bryssel, Belgien

Stefan har också ingått som sammankallande i FISU:s grupp "Challenge 21-Strategic review".

Den 21-27 juli 2004 arrangerades FISU Forum i Lissabon, Portugal. Årets tema var "Education through university sports" och SAIF representerades av Ulf Karlsson, Jörgen Bengtsson, Karin Sundström och Veronica Norholl.

EUSA

3-5 december 2004 höll EUSA sitt förbundsmöte i Nottingham, England. SAIF representerades av Johanna S:t Clair Renard och Ulf Öhrman. Mötet inleddes med ett seminarium som handlade om kombinationen högre studier och elitidrott. Till ny styrelseledamot på ett år (fyllnadsval) valdes Ceslovas Garbaliuskas, Litauen. Ryssland och Turkiet invaldes som nya medlemmar.

SAIF arrangerade 14-18 oktober 2004 i samarbete med Högskolan i Dalarna EUSA-symposiet i Falun. Symposiet samlade 27 deltagare från 8 länder.

Student-VM

Under verksamhetsåret 2004-2005 deltog Sverige i tre Student-VM – bridge, ridsport och judo. Bäst lyckades Carolina Johansson, som kom femma i judons 52 kg.

Vinteruniversiad i Innsbruck

I Vinteruniversiaden i Innsbruck, Österrike, den 11-21 januari 2005 deltog Sverige med 14 aktiva och 7 ledare. Sverige hade tävlande i alpint, snowboard och konståkning. Den främsta placeringen nådde Karin Ohlin med en femteplats i slalom.

Förtroendevalda, team och anställda

Styrelsen

Pär Mattsson, ordf, Umeå t.o.m. 041024
Johanna S:t Clair Renard, ordf, Rimbo fr.o.m. 041024
Erwin Apitzsch, Lund
Veronica Norholl, Stockholm
Ulf Karlsson, Bryssel, Belgien t.o.m. 041024
Anna Lindberg, Halmstad t.o.m. 041024
Britt-Marie Olsson, Stockholm t.o.m. 041024
Anders Rönmark, Umeå
Gert-Ove Andréasson, Stockholm 041024-050630
Jörgen Bengtsson, Linköping fr.o.m. 041024
Karin Sundström, Örebro fr.o.m. 041024
Maja Orvarson, Göteborg fr.o.m. 041024
Nils-Krister Persson, Linköping fr.o.m. 041024

Team Tävling

Christofer Andersson, Stockholm

Team Information

Nils-Erik Svängård, Luleå

Team Föreningsutveckling

Stina Stefansson, Luleå

Internationella kommittén

Stefan Bergh, Stockholm
Veronica Norholl, Stockholm
Johanna S:t Clair Renard, Rimbo
Ulf Öhrman, Ås

Valberedning

Anna-Maria Gustafsson, Ronneby
Karin Fräki, Uppsala
Kjell Englund, Luleå

Revisorer och revisorssuppleanter

Björn Fredriksson, Uppsala
Johan Grahn, Uppsala
Ola Spinnars, Sigtuna
Bo Suneson, Stockholm (suppleant)
Magnus Eklund, Uppsala (suppleant)

Anställda

Ulf Öhrman, generalsekreterare
Cecilia Olsson, verksamhetskonsulent
Anna Ekström, kanslisekreterare
Josef Åhman, informatör/projektledare

Resultat

Vinteruniversiad, 12-22 januari 2005, Innsbruck, Österrike

Konståkning, damer

1.	Yoshie Onda	JPN
2.	Galyna Manyachenko	UKR
3.	Liu Yan	CHN
15.	Malin Hållberg-Leuf	SWE
33.	Sofia Florell	SWE

Konståkning, herrar

1.	Daisuke Takahashi	JPN
2.	Song Lun	CHN
3.	Hu Xiao'ou	CHN
9.	Filip Stiller	SWE

Snowboard, parallellstorslalom, damer

1.	Florine Valdenaire	FRA
2.	Romy Pletzer	AUT
3.	Corinna Boccacini	ITA
17.	Lisa Strand	SWE

Slalom, damer

1.	Aita Camastral	SUI
2.	Hiromi Yumoto	JPN
3.	Lucie Hrstkova	CZE
5.	Karin Ohlin	SWE
27.	Caroline Jonsson	SWE
DNF	Ida Hinders	SWE

Slalom, herrar

1.	Martin Vrablik	CZE
2.	Michael Weyermann	SUI
3.	Andrej Sporn	SLO
7.	Anders Nilsson	SWE
21.	Johan Buchar	SWE
DNF	Magnus Andersson	SWE
DNF	Christian Johansson	SWE
DNF	Jörgen Ollas	SWE

Storslalom, damer

1.	Dagmara Krzyzyska	POL
2.	Jelena Lolovic	SCG
3.	Lucie Hrstkova	CZE
7.	Karin Ohlin	SWE
12.	Ida Hinders	SWE
DNF	Caroline Jonsson	SWE

Storslalom, herrar

1.	Dominik Schweiger	AUT
2.	Warner C Nickerson	USA
3.	Francesco Ghedina	ITA
18.	Jörgen Ollas	SWE
25.	Anders Nilsson	SWE
28.	Johan Buchar	SWE
33.	Magnus Andersson	SWE
40.	Andreas Baggström-Palm	SWE
44.	Christian Johansson	SWE

**Student-VM i bridge, 30 november - 6 december 2004,
Istanbul, Turkiet**

Bridge

1. Polen
2. Belgien
3. USA
8. Sverige (*Per-Ola Cullin, Per-Erik Malmström,
Daniel Salomonsson och Johan Upmark*)

**Student-VM i ridsport, 2-5 december 2004,
Tokyo, Japan**

Dressyr

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 1. | Gerald Bloomer | IRL |
| 2. | Martin Hauptmann | AUT |
| 3. | Joelle Wenger | LUX |
| 25. | Emily Brück | SWE |
| 53. | Maria Horwitz | SWE |
| 53. | Maria Folkegård | SWE |

Hoppning

- | | | |
|-----|-----------------|-----|
| 1. | Lee Murphy | IRL |
| 2. | Andrew Bourns | IRL |
| 3. | Shingo Hayashi | JPN |
| 7. | Emily Brück | SWE |
| 35. | Maria Horwitz | SWE |
| 43. | Maria Folkegård | SWE |

Kombination, individuellt

- | | | |
|-----|--------------------|-----|
| 1. | Natalie McGoldrick | GBR |
| 2. | Lee Murphy | IRL |
| 3. | Shingo Hayashi | JPN |
| 11. | Emily Brück | SWE |
| 53. | Maria Horwitz | SWE |
| 57. | Maria Folkegård | SWE |

Kombination, lag

- | | |
|-----|---|
| 1. | Japan |
| 2. | Norge |
| 3. | Irland |
| 15. | Sverige (<i>Emily Brück, Maria Horwitz
och Maria Folkegård</i>) |

**Student-VM i judo, 16-19 december 2004,
Moskva, Ryssland**

Damer, 52 kg

- | | | |
|----|--------------------|-----|
| 1. | Audrey La Rizza | FRA |
| 2. | Hiromi Osaki | JPN |
| 3. | Yen Mi Pak | KOR |
| 5. | Carolina Johansson | SWE |

Student-SM i innebandy, 5-7 maj 2005, Uppsala*Arrangörsförening: Innebandyklubben Uppsala Teknologer**Damer, öppen klass*

1. Medicinska Idrottsföreningen Uppsala
2. Linköpings Studenters Idrottsförening
3. Högskolan Kristianstad Idrottsförening

Herrar, öppen klass

1. Västmanlands-Dala Nations Idrottsförening
2. Chalmers Orienteringslöpare
3. Jönköpings Studenters Idrottsförening

Mixed, motionsklass

1. Innebandyklubben Uppsala Teknologer
2. Västgöta Nations Idrottsförening
3. Stockholms Studenters Idrottsförening

Student-SM i fotboll (7-manna), 5-7 maj 2005, Uppsala*Arrangörsföreningar: Kalmar Nations Idrottsförening, Pharmaceutiska Akademiska Idrottsförening och Västmanlands-Dala Nations Idrottsförening**Herrar*

1. Stockholms Studenters Idrottsförening
2. Handelshögskolans Idrottsutskott
3. Västmanlands-Dala Nations Idrottsförening

Mixed

1. Göteborgs Studenters Idrottsförening
2. Studentidrotten i Luleå
3. Udda Atleters Idrottsförening

Student-SM i beachvolleyboll, 5-7 maj 2005, Uppsala*Arrangörsförening: Norrlands Nations IF**Damer*

1. Cederholm/Graham, NNIF
2. Sjöblom/Silvander, FIKS
3. Lindström/Thihinen, KNIF

Herrar

1. Andersson/Prytz, JSIF
2. Wallman/Nilsson, RISK
3. Anundgård/Anundgård, NNIF

Mixed

1. Åkerblom/Nilsson, PHIS
2. Wallman/Koskelainen, ÖSIS
3. Anundgård/Lundborg, NNIF

Student-SM i badminton, 6-7 maj 2005, Uppsala*Arrangör: Fyrisfjädern**Mixed*

1. Uppsalaekonomernas Idrottsförening
2. Västgöta Nations Idrottsförening
3. Stockholms Studenters Idrottsförening

Statistik - projekt och utbildningar

Förening	Nätverksträff informatörer	Hälsoinspiratörsutbildning	Aerobics steg 1	Box steg 1	Cykling steg 1	Gympa steg 1	Handlagsatsningar
ELSA IF	2	2					1
GSIF		2					1
IBK UT							1
IKSU		2				1	2
KNIF	1						1
KSIF	3	4	2	4	2	1	1
KTH IF		1					1
LSIF		2	3		5	3	1
LUGI	1						1
MIFU							1
MOS		2					
NNIF							1
PAIF							1
SNIF							1
SSIF	1						
STIL	3	4		2			1
TD	1						
UARS							2
Upekon IF							1
V-Dala IF							1
Vic IF							1
Vild		2					
VSIF		3	1				
VUGI				1		1	1
ÖSIS							1
ÖUIF			2	2		1	
Antal IF	7	10	4	4	2	5	20
Deltagare	12	24	8	9	7	7	
Dam/Herr	D3/H9	D20/H4	D8	D6/H3	D6/H1	D6/H1	

Urval av aktiviteter hos studentidrottsföreningarna

Aerobics	Mountainbike
Alpint	Multisport
Amerikansk fotboll	Orientering
Badminton	Pace
Basket	Paddling
Beachvolleyboll	Pingis
Bowling	Power hour
Box och kick	Puls
Breakdance	Qi-gong
Brännboll	Ridning
Capoeira	Rinkbandy
Cykling	Rodd
Dans	Rugby
Fotboll	Salsa
Friluftsliv	Segling
Frisbeegolf	Simning
Funk och showdance	Självförsvar
Golf	Skidor
Grottkrypning	Skridsko
Gym	Skytte
Gympa	Spinning
Handboll	Squash
Hundträning	Stavgång
Innebandy	Step-up
Ishockey	Styrketräning
Jonglering	Taekwondo
Ju-jutsu	Tennis
Kanot	Thai chi
Karate	Touch rugby
Klättring	Volleyboll
Löpning	Yoga
Magdans	Överlevnad

Antal föreningar

2000/2001	64 föreningar
2001/2002	67 föreningar
2002/2003	70 föreningar
2003/2004	69 föreningar
2004/2005	65 föreningar

Antal medlemmar¹

2000/2001	37 458 medlemmar
2001/2002	56 713 medlemmar
2002/2003	68 714 medlemmar
2003/2004	76 888 medlemmar
2004/2005	78 266 medlemmar

Könsfördelning

Medlemmar

48 % kvinnor
52 % män

Ordförande

25 % kvinnor
75 % män

¹ Statistiken grundas på uppgifter i inlämnade årsrapporter.

Medlemsföreningar

BIF	Birka Folkhögskolas Idrottsförening	Ås
BOSS	Borlänge Studentsportsällskap	Borlänge
ChIEF	Chalmers Idrottsförening	Göteborg
COL	Chalmers Orienteringslöpare	Göteborg
DSC	Droopy Sport Club	Göteborg
ELSA	Eskilstuna Lagom Sportiga Akademikers IF	Eskilstuna
FIKS	Föreningen Idrottsliga Kalmar Studenter	Kalmar
GHIF	Gästrike-Hälsinge Nations Idrottsförening	Uppsala
GNIF	Gotlands Nations Idrottsförening	Uppsala
GSIF	Göteborgs Studenters Idrottsförening	Göteborg
HAIK	Handelshögskolans Idrottsklubb	Stockholm
HIFF	Högskolans Idrottsförening i Falun	Falun
HIFS	Högskolans Idrottsförening i Skövde	Skövde
HKIF	Högskolan Kristianstads Idrottsförening	Kristianstad
HSIF	Halmstads Studenters Idrottsförening	Halmstad
IBK UT	Innebandyklubben Uppsala Teknologer	Uppsala
IFA	IF Academ	Malmö
IFHiG	Idrottsföreningen Högskolan i Gävle	Gävle
IF Trikadien	Idrottsföreningen Trikadien	Uppsala
IHIF	Idrottshögskolans Idrottsförening	Stockholm
IKSU	Idrottsklubben Studenterna i Umeå	Umeå
JSIF	Jönköpings Studenters Idrottsförening	Jönköping
KC	Kampsportscentret	Linköping
KIDS	Karlskrona Idrottssektion	Karlskrona
KIFEN	Katrinebergs IF	Vessingebro
KNIF	Kalmar Nations Idrottsförening	Uppsala
KOT IF	Kongliga Orienterings Teknologerna IF	Stockholm
KSIF	Karlstad Studenters Idrottsförening	Karlstad
KTH IF	Kungliga Tekniska Högskolans Idrottsförening	Stockholm
LIF	Lillsveds Idrottsförening	Värmdö
LSIF	Linköpings Studenters Idrottsförening	Linköping
LUGI	Lunds Universitets Gymnastik och Idrottsförening	Lund
LV	Lithe Vilse	Linköping

MIF	Medicinarnes Idrottsförening	Stockholm
MIFS	Mitthögskolans Idrottsförening Sundsvall	Sundsvall
MIFU	Medicinska Idrottsföreningen Uppsala	Uppsala
MOS	Myggans Orienteringssällskap	Umeå
NAFFI	Norrköpings Akademiska Förening För Idrottare	Norrköping
NNIF	Norrlands Nations Idrottsförening	Uppsala
PAIF	Pharmaceutiska Akademiska Idrottsförening	Uppsala
PHIS	Polishögskolans Idrotts- och Skytteförening	Stockholm
RISK	Rindi Sportklubb	Visby
SIFÖ	Studentidrottsförening i Örnsköldsvik	Örnsköldsvik
SNIF	Smålands Nations Idrottsförening	Uppsala
SSIF	Stockholms Studenters Idrottsförening	Stockholm
StNIF	Stockholms Nations Idrottsförening	Uppsala
STIL	Studentidrotten i Luleå	Luleå
TD	TianDao Lund Taekwondo	Lund
UAIF	Udda Atleters Idrottsförening	Uddevalla
UARS	Uppsala Akademiska Roddarsällskap	Uppsala
UFO	Uppsala Förenade Orienteringsstudenter	Uppsala
ULS IF	Ultuna Studentkårs Idrottsförening	Uppsala
UPIF	Uppsala Ekonomernas Idrottsförening	Uppsala
USIF	Uppsala Studenters Idrottsförening	Uppsala
V-Dala IF	Västmanlands-Dala Nations Idrottsförening	Uppsala
VGIF	Västgöta Nations Idrottsförening	Uppsala
VNIF	Värmlands Nations Idrottsförening	Uppsala
Vic IF	Victoria Idrottsförening	Lund
VIF	Veterinärhögskolans Idrottsförening	Uppsala
Vild	Linköpings Studenters Friluftsförening	Linköping
VSIF	Västerås Studenters Idrottsförening	Västerås
VUGI	Växjö Universitets Gymnastik och Idrottsförening	Växjö
ÖGIF	Östgöta Nations Idrottsförening	Uppsala
ÖUIF	Örebro Universitets Idrottsförening	Örebro
ÖSIS	Östersunds Studenters Idrottssällskap	Östersund

Årsredovisning

2004-07-01 - 2005-06-30

Resultaträkning	Not	2004-07-01- 2005-06-30	2003-07-01- 2004-06-30
Nettoomsättning		3 513 585	3 355 842
Övriga rörelseintäkter		58 835	96 585
		3 572 420	3 452 427
Rörelsens kostnader			
Övriga externa kostnader	1	-1 716 404	-1 662 226
Personalkostnader	2	-1 834 141	-1 692 721
		-3 550 545	-3 354 947
Rörelseresultat		21 875	97 480
Resultat från finansiella investeringar			
Resultat från övriga värdepapper och fordringar som är anläggningstillgångar		19 125	18 433
Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter		1 171	1 633
Resultat efter finansiella poster		42 171	117 546
Årets resultat		42 171	117 546

Balansräkning	Not	2005-06-30	2004-06-30
Tillgångar			
Anläggningstillgångar			
<i>Materiella anläggningstillgångar</i>			
<i>Finansiella anläggningstillgångar</i>			
Andra långfristiga värdepappersinnehav	5	566 671	547 022
Summa anläggningstillgångar		566 671	547 022
Omsättningstillgångar			
<i>Kortfristiga fordringar</i>			
Övriga fordringar		23 352	23 291
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter		69 611	52 493
		92 963	75 784
Kassa och bank		730 175	906 315
Summa omsättningstillgångar		823 138	982 099
Summa tillgångar		1 389 809	1 529 121

Balansräkning	Not	2005-06-30	2004-06-30
Eget kapital och skulder			
Eget kapital	6		
<i>Fritt eget kapital</i>			
Balanserat resultat		798 810	681 265
Årets resultat		42 171	117 546
		840 981	798 811
Summa eget kapital		840 981	798 811
Kortfristiga skulder			
Skatteskulder		29 058	31 467
Övriga skulder		43 000	109 710
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter		476 770	589 133
		548 828	730 310
Summa eget kapital och skulder		1 389 809	1 529 121

Tilläggsupplysningar

Redovisnings- och värderingsprinciper

Principerna är oförändrade jämfört med föregående år.

Fordringar har upptagits till de belopp varmed de beräknas inflyta.

Övriga tillgångar och skulder har upptagits till anskaffningsvärden där inget annat anges.

Periodisering av inkomster och utgifter har skett enligt god redovisningssed.

Noter

1 Arvode och kostnadsersättning

Med revisionsuppdrag avses granskning av årsredovisningen och bokföringen samt styrelsens och generalsekretärens förvaltning, övriga arbetsuppgifter som det ankommer på förbundets revisor att utföra samt rådgivning eller annat biträde som föränleds av iakttagelser vid sådan granskning eller genomförandet av sådana övriga arbetsuppgifter. Allt annat är andra uppdrag.

	2004-07-01-2005-06-30	2003-07-01-2004-06-30
Revisionsuppdrag	12 500	11 250

2 Anställda och personalkostnader

	2004-07-01-2005-06-30	2003-07-01-2004-06-30
<i>Medelantalet anställda</i>		
Kvinnor	2	2
Män	2	2
	4	4
<i>Löner, ersättningar och sociala kostnader</i>		
Löner och andra ersättningar till övriga anställda	1 250 127	1 139 688
Pensionskostnader till övriga anställda	155 673	159 474
Övriga sociala kostnader	396 934	359 384
Övriga personalkostnader	31 407	34 175
	1 834 141	1 692 721

3 Inventarier, verktyg och installationer

	2005-06-30	2004-06-30
<i>Akkumulerade anskaffningsvärden</i>		
Ingående anskaffningsvärde	148 192	148 192
Utgående ackumulerade anskaffningsvärden	148 192	148 192
 <i>Akkumulerade avskrivningar enligt plan</i>		
Ingående avskrivningar enligt plan	-148 192	-148 192
Utgående ackumulerade avskrivningar enligt plan	-148 192	-148 192
<hr/> Utgående planenligt restvärde	0	0

4 Avskrivningar och nedskrivningar

Anläggningstillgångar skrivs av enligt plan över den förväntade nyttjandeperioden med hänsyn till väsentligt restvärde. Följande avskrivningsprocent tillämpas: 33 %


5 Aktier och andelar

	<i>Bokfört värde</i>	<i>Marknadsvärde</i>
Folksam Fonder	566 671	541 183

6 Förändring av eget kapital

	<i>Balanserat resultat</i>	<i>Årets resultat</i>
Belopp vid årets ingång	681 264	117 546
Disposition av överskott enligt beslut av årets förbundsmöte	117 546	-117 546
Årets resultat		42 171
<hr/> Belopp vid årets utgång	798 810	42 171

Linköping den 14/10 2005


Johanna St Clair Renard
Förbundsordförande


Erwin Apitzsch


Jörgen Bengtsson


Veronica Norholl


Maja Orvarson



Nils-Krister Persson



Anders Rönmark


Karin Sundström

Vår revisionsberättelse beträffande denna årsredovisning har avgivits den 20/10 2005


Björn Fredriksson
Av SAIF utsedd revisor


Johan Grann
Auktoriserad revisor
Av SAIF utsedd revisor


Ola Spinnars
Auktoriserad revisor
Av RF utsedd revisor

Revisionsberättelse

Till förbundsmötet i Sveriges Akademiska Idrottsförbund, Org.nr 817600-7147

Vi har granskat årsredovisningen och bokföringen samt styrelsens och generalsekreterarens förvaltning i Sveriges Akademiska Idrottsförbund för räkenskapsåret 2004-07-01–2005-06-30. Det är styrelsen och generalsekreteraren som har ansvaret för räkenskapshandlingarna och förvaltningen och för att årsredovisningslagen tillämpas vid upprättandet av årsredovisningen. Vårt ansvar är att uttala oss om årsredovisningen och förvaltningen på grundval av vår revision.

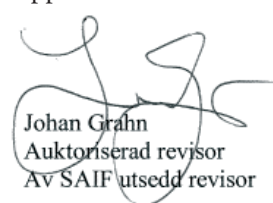
Revisionen har utförts i enlighet med god revisionssed i Sverige. Det innebär att vi planerat och genomfört revisionen för att i rimlig grad försäkra oss om att årsredovisningen inte innehåller väsentliga felaktigheter. En revision innefattar att granska ett urval av underlagen för belopp och annan information i räkenskapshandlingarna. I en revision ingår också att pröva redovisningsprinciperna och styrelsens och generalsekreterarens tillämpning av dem samt att bedöma de betydelsefulla uppskattningar som styrelsen och generalsekreteraren gjort när de upprättat årsredovisningen samt att utvärdera den samlade informationen

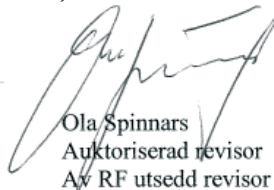
i årsredovisningen. Som underlag för vårt uttalande om ansvarsfrihet har vi granskat väsentliga beslut, åtgärder och förhållanden i förbundet för att kunna bedöma om någon styrelseledamot eller generalsekreteraren har handlat i strid med årsredovisningslagen eller förbundets stadgar. Vi anser att vår revision ger oss rimlig grund för våra uttalanden nedan.

Årsredovisningen har upprättats i enlighet med årsredovisningslagen och ger därmed en rättvisande bild av förbundets resultat och ställning i enlighet med god redovisningssed i Sverige. Förvaltningsberättelsen är förenlig med årsredovisningens övriga delar.

Styrelsen och generalsekreteraren har enligt vår bedömning inte handlat i strid med förbundets stadgar. Vi tillstyrker att förbundsmötet beviljar styrelsens ledamöter och generalsekreteraren ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

Uppsala den 20 oktober 2005


Johan Grahn
Auktoriserad revisor
Av SAIF utsedd revisor


Ola Spinnars
Auktoriserad revisor
Av RF utsedd revisor


Björn Fredriksson
Av SAIF utsedd revisor

Förklaringar

BIR	Breddidrottsrådet
CBM	Centrum för bredd- och motionsidrott
CESU	Utbildningskommittén i internationella studentidrottsförbundet
DF	Distriktsidrottsförbund
EC	Exekutivkommitté (styrelse)
EUSA	Europeiska studentidrottsförbundet
FISU	Internationella studentidrottsförbundet
GA	General Assembly (förbundsmöte)
LOK-stöd	Lokalt aktivitetsstöd
MSAIF	Mellansveriges Akademiska Idrottsförbund
NAF	Norrlands Akademiska Idrottsförbund
NAIF	Nordens Akademiska Idrottsförbund
NBM	Nätverk för bredd- och motionsidrott
NNU	Nordic Network University Sports (Nordiskt nätverk för studentidrott)
RF	Riksidrottsförbundet
SAIF	Sveriges Akademiska Idrottsförbund
SDF	Specialdistriktsförbund
SF	Specialidrottsförbund
SISU	Svenska idrottsrörelsen studieförbund
SkAIF	Skånes Akademiska Idrottsförbund
SSM	Student-SM
StAIF	Stockholms Akademiska Idrottsförbund
STF	Svenska Turistföreningen
Student-VM	Studentvärldsmästerskap
VAIF	Västsveriges Akademiska Idrottsförbund
UAIF	Upplands Akademiska Idrottsförbund
Universiad	Världsspel för studenter
ÖAIF	Östra Sveriges Akademiska Idrottsförbund

www.studentidrott.se

Sveriges Akademiska Idrottsförbund

Box 2052

750 02 Uppsala

Tel 018-65 30 70

info@saif.se