



Ramverk för tävlingsdeltagande – Luleå Atletklubb

Syfte

Syftet med detta dokument är att samla all information kopplat till tävlingsdeltagande, både som lyftare och coach, som gäller för dig som representerar Luleå AK.

Versionshistorik

Version	Datum	Ändring	Ändrat av
Rev0	2025-05-19	Dokument skapat genom sammanslagning av ”Ramverk för lyftare och coacher”, ”Riktlinjer för bokning av resa och boende vid tävling” och ”Förhållningsregler tävling – Luleå Atletklubb”.	Frida Isaksson
Rev1	2025-08-18	Tillägg av regler kring avanmälan utan anledning. Info kring bilbokning via Hertz. Uppdatering av länkar för rabatter vid bokning av resor och boende.	Frida Isaksson
Rev 2	2026-01-29	Uppdatering kring längd på medlemskap innan första tävling för ungdomar.	Frida Isaksson



Vid samtliga tävlingar gäller:

- För att tävla krävs minst sex månaders medlemskap i klubben, eller att styrelsen beviljar ett undantag, giltigt skäl kan exempelvis vara att den tävlande är känd av klubben och har tävlat för annan förening. Ungdomar får tävla på första möjliga tävling efter de börjat träna på klubben, detta då en representant ur Ledargruppen hjälper till vid tävlingen.
- Styrelsen ser helst att man utför två tävlingar per år (enligt ansvarsförbindelse för tävling).
- När du representerar Luleå AK ska en trevlig attityd mot medtävlande, domare och funktionärer hållas.
- Vid tävling ska tävlande och coacher bära Luleå AKs klubbmärke.
- Vid avslutad tävling stannar resande för klubbens räkning kvar och hjälper/hejar på sina klubbkamrater.
- Under tävlingsresa eller annat uppdrag då du representerar Luleå AK gäller alkoholförbud.
- Vid egna arrangemang önskas alla tillgängliga medlemmar, samt förväntas alla tävlande atleter, ställa upp i största möjliga mån med bland annat klovning, riggning och rivning.
- Ungdomar och juniorer som gör sin första tävling tillåts inte manipulera sin kroppsvikt inför tävlingen. Vid misstanke att detta skett kan coachen välja att på tävlingsdagen stryka lyftaren från start.

Vid tävling som kräver resa gäller även följande:

- Vid avresa och hemresa åker vi i trupp i största möjliga mån.
- Vid resa är grundregeln att alla reser tillsammans, behöver du av någon anledning resa separat ska det meddelas i god tid till tävlingsansvarig samt samordningsansvarig för resan.
- Styrelsen önskar att resor bokas i så god tid som möjligt för att hålla nere kostnaderna.

Avgifter och resekostnader:

- Föreningen står för anmälningsavgiften till samtliga tävlingar där lyftaren representerar klubben.
- Vid avanmälan utan anledning (dvs. ej oförutsedda händelser) efter sista anmälningsdag står lyftaren för anmälningsavgiften.
- Vid serietävlingar/regionala tävlingar står föreningen för hyrbil och bränsle, alternativt milersättning för samåkning. Räknesnurra ”Beräkningsmall minibuss eller privatbil” används som underlag. För utbetalning av milersättning ska ”Bilersättning LAK” fyllas i och lämnas in till kassör inom två veckor efter tävlingen. Milersättning betalas endast till de bilar som deltar i gemensam resa. Väljer man att resa utanför den gemensamma resan bekostas denna resa av lyftaren själv.
- Vid nationella tävlingar har föreningen som mål att betala resa **och** boende vid tävlingar med kvalgräns, och endast resa vid tävlingar utan kvalgräns. Varje resa prövas separat, och hänsyn tas till nedan punkter om engagemang och prioriteringsordning.
- För varje tävlingsresa skall en person väljas i förtroende för samordning av resan. Den personen ska upprätta kontakt med kassör innan tävlingen för att diskutera resans omkostnader.



- Resor ska bokas i enlighet med gällande riktlinjer (se Bilaga A ”Riktlinjer för bokning av resa och boende vid tävling”).
- Om en lyftare som blir ombedd av tävlingsansvarig att representera föreningen på serietävling, för att samla poäng till laget, står föreningen även för uppehälle.

Coaching vid tävling:

- Som grundregel ska coach finnas med på tävling där klubben representeras. Undantag kan göras i enskilda fall, men ska diskuteras med tävlingsansvarig för respektive sektion.
- Medföljande coach utses av respektive tävlingsansvarig. Dennes resa ersätts av föreningen.
- Om lyftaren har en coach utanför föreningen får denne stå för sina egna kostnader.
- Coach utanför föreningen ska vara medlem i föreningen samt bära föreningens kläder vid tävling.

Engagemang och prioriteringsordning:

- Vid egna arrangemang förväntas alla tävlande atleter att ställa upp i största möjliga mån med bland annat klovning, riggning och rivning. Även vid övriga aktiviteter som anordnas av föreningen förväntas tävlande atleter hjälpa till. Engagemang ligger till grund för utvärdering av reseersättning.
- Tävlande atleter ska hjälpa till vid minst hälften av alla föreningsfrämjande aktiviteter/aktiviteter som föreningen anordnar.
- Klubben önskar att man som tävlande atlet strävar efter att göra alla sina träningspass i klubbens lokal.
- Ersättning betalas för en större resa per år per tävlande atlet (nationella tävlingar med kvalgränser).
- Ungdomar och juniorer får ersättning, enligt ”Avgifter och resekostnader” ovan, för alla sina resor.



Bilaga A – Riktlinjer för bokning av resa och boende vid tävling

Generellt

- Resor till tävlingar ska bokas i så god tid som möjligt. Boende kan ofta avbokas utan kostnad och kan därför bokas så snart inbjudan kommer ut. Flygresor ska bokas så fort startlistorna publicerats och tiden för tävlingen är fastställd.
- En samordningsansvarig ska väljas inför bokning av resa. Denne ansvarar för att boka resa och boende, samt stämma av kostnaderna med kassör. Utgifter som ej godkänts av kassör kan behöva bekostas av lyftarna själva. Vid lokala/regionala tävlingar ansvarar samordningsansvarig för att sammanställa samåkningsbilar och fördela alla deltagare i bilarna.
- Ett så billigt alternativ som möjligt ska väljas för både resa och boende, inom rimlighetens gränser. Givetvis ska restid, avstånd till tävling, regler för bagage etc tas i beaktande.
- Resa och boende ska planeras och bokas till alla som inte uttryckligen säger att de inte ska ingå i den gemensamma resan.
- Samarbetspartners till RF och SSF listas nedan, men om billigare alternativ hittas hos annan leverantör bör denne väljas istället.
- Föreningen har satt drivmedelsersättning för resa med egen bil (för samåkning) till 25 kr/mil för bilar som går på fossila bränslen och till 9,50 kr/mil för elbilar.

Lokala tävlingar

- Resa och boende ska planeras och bokas till alla som inte uttryckligen säger att de inte ska ingå i den gemensamma resan. Frågan ska gå ut att “alla som inte motsätter sig följande” kommer att få resa planerad/bokad.
- Den stora kostnaden för lyftaren är övernattningen. Därför planeras resan så att antal hotellnätter är så få som möjligt.
- Hyrbilar har ökat i pris på senare år (2023). Det är till exempel svårt att motivera 2 minibussar (18 platser) jämfört med 5 personbilar (20 platser). Använd kalkylarket för jämförelse om du är osäker.

Hyrbil

- Hertz, rabattkod (CDP) 811937 (via RF)
OBS – var noga med tiden vid bokning via Hertz då bilen endast är reserverad i 90 minuter efter angiven upphämtningstid.

Tågresor

- SJ, 15 % rabatt

Boende

- Scandic, avtalskod D632674008 (via SSF)
- STF
- Strawberry

All information kring bokning av resor och boende finns på Riksidrottsförbundets hemsida:
<https://www.rf.se/rf-arbetar-med/marknad/rabatter-och-formaner/resor-boende-och-konferens>