



Verksamhetsberättelse 2019



Josefin hade ett bra år 2019 med dubbla medaljer på Junior-SM i Göteborg, silver på inomhus junior-SM i Växjö och debut i landslaget på ungdoms-Finnkampen som Sverige vann på Stockholms Stadion.

Friidrottssektionen i Mälarhöjdens IK har haft ett mycket framgångsrikt år 2019. Med en bred och allsidig barn- och ungdomsverksamhet har föreningen fortsatt växa. Flera av de yngre grupperna har kommit igång bra med tävlandet och året har bjudit på många personliga rekord i många roliga grenar. Även bland de äldre ungdomarna har det tävlats framgångsrikt under året. Några av de sportsliga höjdpunkterna under 2019 för Mälarhöjdens IK var tre medaljer på JSM, seger och guld i Svealandsmästerskapen, finalplats på stafett-SM, medalj på Världsongdomsspelen och hela 14 medaljer på ungdoms-DM. Under 2019 har även veterangruppen fortsatt utveckla sin tränings- och tävlingsverksamhet med exempelvis stort deltagande på veteran-DM där Mälarhöjdens IK med 13 aktiva blev fjärde största klubb – rekord!

Under året har vi startat flera nya träningsgrupper med bland annat två grupper för barn födda 2012 vilka är våra yngsta medlemmar just nu. Nya föräldrar har rekryterats som tränare och administratörer till grupperna. Även i befintliga grupper har medlemmar tagits in då våra köer ofta är långa. Under 2020 kommer vi givetvis fortsätta fylla på i befintliga grupper, starta upp nya åldersgrupper samt starta upp en helt ny åldersgrupp för de barn som är födda 2013.



Föreningens ekonomi är fortsatt under kontroll. Intäkterna från medlemmar och avgiftsbelagda aktiviteter landade under budget, men kompensades av minskade kostnader för framförallt utbildning och sommarskolan. Under 2020 kommer föreningen dels förbättra faktureringsrutinerna för att fånga upp mer avgifter tidigare och dels införa en ny låg medlemsavgift. Tillsammans förväntas dessa åtgärder öka intäkterna och därmed skapa mer möjligheter till träning, tävling och utbildning. Även för 2020 finns det avsatt för att arvoda admin- och tränarresurser på ett antal timmar per vecka samt fortsätta utbilda föreningens tränare.

Styrelsen

Under 2019 har styrelsen haft ordinarie sammanträden 1ggr/mån. Till detta även flertalet arbetsmöten samt en arbetsdag där beslutsunderlag för ordinarie styrelsemöten arbetats fram. Styrelsen har under 2019 bestått av:

Elin Post, ordförande

Sandra Akumwi Lundstedt, sekreterare

Mats Lindroos, ekonomiansvarig och kassör

Magnus Hazell, utvecklingsansvarig aktiva och tränare 7-10 år

Ola Gustafsson, utvecklingsansvarig aktiva och tränare 11-14 år

Fredrik Wikfeldt, utvecklingsansvarig aktiva och tränare 15-17 år

Lova Hagerfors

Jens Storm

Martin Ljungquist

Medlemmar

Medlemsantalet under 2019 är fortsatt stabilt och idag är antalet aktiva ca 350 varav ca 70 ledare. Intresset för att börja träna friidrott i Mälarhöjden är ständigt stort och tillväxten i yngre grupper ser bra ut varför styrelsen aktivt jobbar med köer för att fylla på i grupper samt starta nya grupper vid behov. Främsta hindret att starta ännu fler grupper beror främst på bristen på träningslokaler för vinterhalvåret men också brist på ledare.

Aktiviteter som Friidrottsleken och sommarlovets Friidrottsskola är inte bara en omtyckt verksamhet utan också en bra rekryteringsbas för nya medlemmar. De senaste åren av framgång har dessutom gjort Mälarhöjdens IK än mer attraktiv för den som vill träna och tävla i friidrott. För 2020 ser vi över formatet för både friidrottsleken och sommarens friidrottsskola dels i linje med klubbens trygghetsarbete men även för att göra aktiviteterna ännu bättre framöver!

Trygga Träningar

Under 2019 har styrelsen arbetat intensivt för skapa Trygga Träningar, allt med utgångspunkt i det faktum att Barnkonventionen träder i kraft som lag januari 2020. Riksidrottsförbundet har även gått ut med riktlinjer och direktiv gällande hur ideella klubbar och föreningar ska arbeta för att trygghetssäkra verksamheten. I och med detta har MIK Friidrott upprättat riktlinjer för att skapa Trygga Träningar. MIKs riktlinje gällande Trygga Träningar innebär bl.a. att alla aktiva vuxna inom klubben behöver lämna in begränsade registerutdrag 1ggr/år (vuxna tränare, hjälptränare, admins och styrelse). Vidare kommer styrelsen även begära in godkännandeförklaringar från samtliga



engagerade vuxna där de förbinder sig att följa riktlinjerna. Som ett led i implementationen av riktlinjerna anordnade MIK obligatoriska informationskvällar under december för att träna tränare, hjälptränare, admins samt styrelse gällande ämnet Trygga Träningar.

Utbildningarna, registerutdrag och godkännandeförklaring är obligatoriska delar i vår verksamhet. Utbildningar kommer hållas 1-2ggr/år och dokumentationen begärs in 1ggr/år from januari 2020.

Tävlingsresultat



Moa, Maja, Emelie, Elise och Josefin tog sig till final i F17-klassen på 4x100m då Stafett-SM avgjordes i Göteborg i maj.

2019 blev ett av de mest framgångsrika tävlingsåren för MIK på länge. Några av de många höjdpunkterna under året var dubbla medaljer på junior-SM i Göteborg, silver på inomhus junior-SM i Växjö, sjundeplats på ungdoms-SM i Västerås, fjärdeplatsplats och lagseger i ungdoms-finnkampen, lagseger och guld i Svealandsmästerskapen, finalplats på Stafett-SM, medalj på Världsongdomsspelen och hela 14 medaljer på ungdoms-DM. Även klubbens veteraner har tävlat flitigt och framgångsrikt under året med bland annat guld på veteran-SM och 13 medaljer på Veteran-DM.

Många av föreningens aktiva, såväl yngre som äldre, har deltagit i tävlingar och presterat fina resultat under året. Med ett stort antal medaljer, pallplatser och personliga rekord har våra aktiva inspirerat och peppat varandra till fantastiska insatser och resultat. Under 2019 har Mälarhöjdens IK deltagit framgångsrikt bland annat i Surbulle Indoors i Norrköping, Täby Vinterspel, Inlagda Gurkspelel i



Västerås, Scandic Indoor Games, Lilla Globengalan, Hammarbyspelen, inomhus-DM, inomhus Junior-SM i Växjö, Inomhus Ungdoms-SM - Västerås, Svealandsmästerskapen inomhus i Örebro, Haninge Open, Kraftmätningen, Lilla Hammarbyspelen, Sista Chansen, Marsspelen i Örebro, Hellaskastet, Turebergstafetten, Mälaröspelen, Täby Open, Sprintkväll på Lidingöwallen, Danderyds Ungdomsspel, Veteran-DM, Stafett-SM i Stockholm, Katrineholmsspelen, Bauhausgalan, Tyresöspelen, SAYO, Ungdoms-DM, Världsongdomsspelen i Göteborg, Fortumspelen i Bollnäs, Kvarnsvedensspelen i Borlänge, Sparbanksspelen i Leksand, Ystadspelen, HAIS-spelen i Hässleholm, Westinghouse Gurkspel i Västerås, Junior-SM i Göteborg, Veteran-SM i Stockholm, Finnkampen, Nynässpelen, Stockholmskampen, Brommaspelen, Björknässpelen, Terräng-DM, Tullingeloppet, KM i Terräng, Första Chansen, SAYO Indoors, Luciaspelen och Bajen Winter Kast. Resultatlistor och reportage, ofta med bilder finns från samtliga ovanstående tävlingar på friidrottssektionens webbsida www.friidrott.malarhojden.com. Missa inte detta!



Många av våra aktiva tävlade framgångsrikt under året. Här en bild på 2011-gruppen i Haninge Open.

Träning

Träningsverksamheten har under året fortsatt fungerat mycket bra. Tack alla tränare för ert engagemang och den tid ni lägger ner! Det är genom det ideella engagemanget som vi kan erbjuda allsidig friidrottslig träning till barn, ungdomar och veteraner.



Styrelsen ser stort värde i att ha utbildade, motiverade och kompetenta ledare i verksamheten och därför går även 2020 en betydande del av utgifterna till utbildning. Ett flertal ledare har under året gått tränarutbildning i Stockholms Friidrottsförbunds, Svenska Friidrottsförbundets och SISUs regi.

Vi jobbar i träningsgrupperna med tränarteam, vilket skapar möjlighet för tränare med olika bakgrund och kompetens att vara med och hjälpa till och även hjälpa varandra. Flera av de äldre aktiva i ungdomsgruppen har också framgångsrikt hjälpt till som tränare i de yngre grupperna vilket har varit mycket positivt.

MIKs verksamhet består i dagsläget av 17 grupper med aktiva födda mellan 2000 och 2012. Grupperna utgörs totalt av ca 380 barn och ungdomar. Till detta kommer vår veterangrupp, idag bestående av 19 aktiva över 35+. Utöver alla aktiva medlemmar har vi även MIKs fantastiska tränarstab på ca 70 ledare som möjliggör för friidrottsträning för alla åldrar och nivåer.

Inom ungdoms/junior-gruppen finns för närvarande tre grengrupper (sprint, hopp och kast) där de aktiva som vill satsa och utvecklas i sin friidrott får chansen att träna grenspecifikt och individanpassat. Med små resurser och stort engagemang har ungdoms/juniorgruppen genom utbildning och externa samarbeten fått flera aktiva att träna med kontinuitet vilket har givit mycket fina resultat under 2019.

Utöver detta så har vi också en Löpgrupp samt en Veterangrupp.

Egna arrangemang



Friidrottsskolan är ett populärt arrangemang som varje sommar ger många barn möjlighet att prova på friidrott under lekfulla former.

KM i terränglöpning

Under oktober gick MIK Friidrotts klubbmästerskap i Terränglöpning av stapeln i Sätmaskogens naturreservat. Det första egna engagemanget på länge. 2019 års upplaga av klubbmästerskap i



terränglöpning hade 42 genomförare alltifrån junior till veteran. Vi ser med spänning fram emot kommande klubbmästerskap!

Ett viktigt arrangemang under året var vår numera klassiska Friidrottsskola. Friidrottsskolan sommaren 2019 på Sättra IP var återigen mycket lyckad. Idrottsskolan hade ca 260 deltagare i åldrarna 8-13 år och pågick under sommarlovets fyra första samt sista vecka. Svenska Friidrottsförbundet hjälpte till med ledarutbildning och deltagarmaterial och tack vare våra duktiga ungdomsledare kunde vi genomföra en högklassig friidrottsskola även detta år. Friidrottsskolan genomförs som ett dagläger mellan 9-16 varje veckodag, uppdelat på fem perioder. De barn som är med och deltar i friidrottsskolan representeras både av aktiva medlemmar samt nya barn som inte tidigare provat på friidrott.

Friidrottslek är ett annat arrangemang som nu är inne på sitt femte år. Friidrottsleken är öppen för de barn som ännu är för unga för att börja träna med de ordinarie grupperna, under 2019 därmed barn födda 2013. Verksamheten bedrivs under vår och höst i gymnastiksal. Sofie Lindroos (klubbadministratör och före detta aktiv i MIK) har gjort ett stort jobb med att leda både friidrottsskolan och friidrottsleken under året. Till sin hjälp har hon haft utvalda aktiva från ungdomsgruppen som hjälpt till som ledare. Friidrottsskolan och Friidrottsleken har tillsammans gett många barn i närområdet chansen att prova på friidrott under lekfulla former. Verksamheterna är dessutom en bra bas för rekrytering av nya medlemmar och samtidigt en inkomstkälla för föreningen.

Träningsanläggningar

Med Sättra IP och Sättra Friidrottshall i vårt absoluta närområde är vi en mycket lyckligt lottad idrottsförening inom friidrottsvärlden. Få klubbar har så fina anläggningar att träna på året runt. Sättra IP har använts som träningsanläggning av samtliga grupper under utomhussäsongen. Här råder sällan trängsel och tillgången till friidrottsmateriel är god, åtminstone om vi räknar in klubbens egen utrustning.

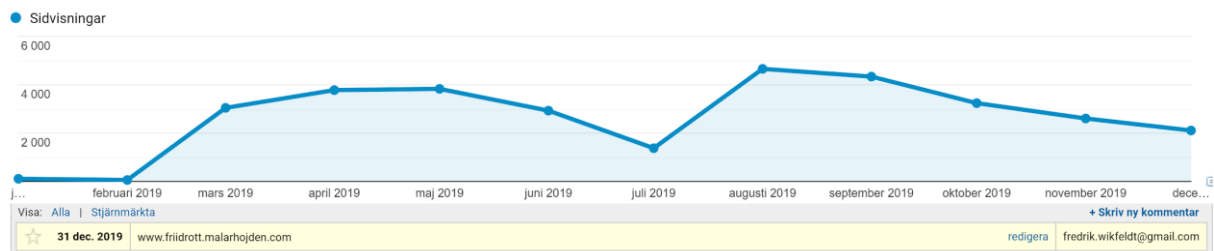
Under vinterhalvåret har de flesta av grupperna tränat i gymnastiksal i närområdet. Flera av träningsgrupperna har också använt Sättra Friidrottshall under inomhussäsongen men eftersom anläggningen är unik inom staden så trängs många friidrottsklubbar på det utrymme som finns. Detta ställer höga krav på ordning och disciplin i grupperna, men generellt har det fungerat mycket bra under året även om det varit trångt för de yngre träningsgrupperna. Träningstiderna i Sättrahallen är reglerade av Stockholms Friidrottsförbund (O8fri.) som förvaltar hallen. Tiderna är i stort sätt oförändrade sedan föregående år. För barn upp till 12 år är hallen endast tillgänglig på fredagar mellan 16-18 samt lördagar och söndagar mellan 9-11 förutsatt att ingen tävling eller annat arrangemang är inbokat.

Under 2019 har styrelsen arbetat aktivt för att få tillgång till nya gymnastiksal att nyttja inom verksamheten. Främsta anledningen är begränsningen i de former för vilka vi kan bedriva vår verksamhet i skolgymnastiksal. I dagsläget får vi inte nyttja alla skolors material eller tjockmattor varför friidrottsträningen begränsas. Styrelsens förhoppning är att finna en lösning som gynnar alla aktörer, men främst så vi kan säkra vår kvaliteten på verksamhet.



Webben och sociala medier

Allt fler besökare hittar till Mälarhöjdens IK officiella webbsida där nyheter om föreningens verksamhet samt resultat och sammandrag från tävlingar publiceras löpande. Under 2019 hade sidan drygt 13 000 besökare och över 32 000 visningar. På webbsidan hittar man även kommande tävlingsprogram för Stockholmsområdet och information om kommande arrangemang som Friidrottsskolan och Friidrottsleken och liknande. Webbsidan har adressen www.friidrott.malarhojden.com. Sedan 2012 finns MIK friidrott även på Twitter www.twitter.com/MIKfri och på Facebook www.facebook.com/MIKfriidrott. Vår Facebooksida är uppskattad och har många aktiva och supportande följare från när och fjärran. Från 2016 har vi också har en populär Instagramsida som hittas på adressen www.instagram.com/malarhojdenfriidrott.



Under 2019 hade webbsidan över 32 000 visningar.

Föreningen har också en levande verksamhetsplan som ligger på en egen webbadress www.mikfriidrott.se. Här hittar våra medlemmar och föräldrar och andra intresserade all information om hur vi i Mälarhöjden Friidrott bedriver vår tränings- och tävlingsverksamhet och en mängd annan information.

Utskick & kommunikation

För att stärka kommunikationen och informationsflödet i klubben skickas det ut informationsmail 1-2ggr/termin. Syftet är att skapa delaktighet och engagemang i föreningen oavsett roll, funktion eller ålder. Dessa utskick planeras att fortsatt skickas ut regelbundet.

Övrigt

Slutligen vill vi tacka sektionens alla medlemmar, ledare och aktiva, som under året ställt upp för de röd-vita färgerna och på olika sätt stöttat klubben administrativt, verksamhetsmässigt och deltagit på träningar och tävlingar. Det har varit ännu ett roligt och mycket framgångsrikt friidrottsår. Tack vare hängivna och intresserade människor som ställer upp i vått och torrt klarar vi att genomföra all den verksamhet som bedrivs, och på så sätt ge många barn och ungdomar chansen att prova på friidrott och möjligheten att utvecklas i sin friidrott! Men vi behöver hjälpas åt och fördela uppgifterna till ännu flera. Tillsammans skapar vi förutsättningar för att fortsätta utveckla vår verksamhet.

Vi hoppas på ett fortsatt framgångsrikt och glädjefyllt 2020 för alla MIKare!



Resultatrapport

MÄLARHÖJDENS IK FRIIDROTTSFÖRENING 802498-2061

Vald period: Hela räkenskapsåret

Räkenskapsår: 2019-01-01 - 2019-12-31

Konto	Budget 2019	Utfall 2019	Delta mot budget
Intäkter			
3015	Träningsavgifter	- kr	- kr
3020	Hallkort	130 000 kr	132 725 kr
3021	Startavgifter	5 000 kr	7 195 kr
3023	Träningsläger	50 000 kr	55 496 kr
3025	Tävlingsresa	50 000 kr	- kr
3099	Övriga intäkter	- kr	485 kr
3150	Idrottsskolor	488 400 kr	417 864 kr
3160	Utrustning	- kr	- kr
3210	Sponsorintäkter	- kr	- kr
3350	Bingo	- kr	- kr
3800	LOK-stöd	165 000 kr	142 146 kr
3880	Övriga bidrag	85 000 kr	115 211 kr
3890	Medlemsavgifter helår	550 000 kr	462 710 kr
Total intäkter	1 523 400 kr	1 333 832 kr	- 189 568 kr
Kostnader			
4022	Priser	- kr	903 kr
4026	Medlemsavgifter återföring	- kr	- kr
4027	Startavgifter	140 000 kr	144 315 kr
4030	Träningsläger	60 000 kr	50 816 kr
4031	Tävlingsresor	60 000 kr	40 212 kr
4040	Hallkort	135 000 kr	134 125 kr
4059	Kost/logi	135 000 kr	104 332 kr
4069	Medlemsavgift	- kr	- kr
4099	Övriga kostnader	- kr	11 099 kr
4150	Idrottsskolor	- kr	9 590 kr
4160	Inköp utrustning (redskap)	40 000 kr	13 458 kr
4230	Marknadsföring	30 000 kr	25 173 kr
4540	Inköp av träning- & tävlingskläder	160 000 kr	139 485 kr
5010	Lokalhyra	22 000 kr	32 683 kr
5070	Reparation och underhåll	3 000 kr	1 475 kr
5810	Biljetter	- kr	- kr
5820	Hyrbilskostnader	- kr	- kr
5890	Övriga resekostnader	5 000 kr	- kr
6071	Avslutning & fest	39 000 kr	20 498 kr
6110	Administrativa kostnader	25 000 kr	36 009 kr
6400	Möteskostnader	5 000 kr	1 649 kr
6410	Styrelsearvode	- kr	10 000 kr
6490	Övriga förvaltningskostnader	- kr	- kr
6500	Utbildningar	165 000 kr	92 100 kr
6510	Utveckling tränare	20 000 kr	49 865 kr
6551	Arvoderade tjänster	- kr	- kr
6530	Externa tränare	20 000 kr	3 145 kr
7610	Utbildningar	- kr	- kr
7630	Arvoderade tjänster	202 000 kr	221 641 kr
7631	Unga ledare som tränarstöd	255 000 kr	214 836 kr
Total utgifter	1 521 000 kr	1 357 409 kr	- 163 591 kr
Resultat	2 400 kr	- 23 577 kr	- 25 977 kr



Balansrapport

MÄLARHÖJDENS IK FRIIDROTTSFÖRENING 802498-2061

Sida 1 (1)

Vald period: Hela räkenskapsåret

Utskriven: 2020-02-09 14:43:04

Räkenskapsår: 2019-01-01 - 2019-12-31

Senaste ver.nr: A828, B261, C239

	Ingående balans	Ingående saldo	Perioden	Utgående saldo
TILLGÅNGAR				
Omsättningstillgångar				
Kundfordringar				
1510 Kundfordringar	0,00	0,00	5 710,00	5 710,00
S:a Kundfordringar	0,00	0,00	5 710,00	5 710,00
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter				
1700 Förutbetalda kostnader o upplupna intä	0,00	0,00	132 045,00	132 045,00
S:a Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	0,00	0,00	132 045,00	132 045,00
Kassa och bank				
1930 Föreningskonto	492 023,05	492 023,05	-182 331,92	309 691,13
1940 Placeringskonto	5 697,00	5 697,00	0,00	5 697,00
S:a Kassa och bank	497 720,05	497 720,05	-182 331,92	315 388,13
S:a Omsättningstillgångar	497 720,05	497 720,05	-44 576,92	453 143,13
S:a TILLGÅNGAR	497 720,05	497 720,05	-44 576,92	453 143,13
EGET KAPITAL OCH SKULDER				
Eget kapital				
Ändamålsbestämda medel				
2090 kapital	-628 546,72	-628 546,72	151 826,67	-476 720,05
2099 Årets resultat	151 826,67	151 826,67	-128 249,75	23 576,92
S:a Ändamålsbestämda medel	-476 720,05	-476 720,05	23 576,92	-453 143,13
S:a Eget kapital	-476 720,05	-476 720,05	23 576,92	-453 143,13
Kortfristiga skulder				
Upplupna kostnader och intäkter				
2990 Förutbetalda kostnader och upplupna i	-21 000,00	-21 000,00	21 000,00	0,00
S:a Upplupna kostnader och intäkter	-21 000,00	-21 000,00	21 000,00	0,00
S:a Kortfristiga skulder	-21 000,00	-21 000,00	21 000,00	0,00
S:a EGET KAPITAL OCH SKULDER	-497 720,05	-497 720,05	44 576,92	-453 143,13
Beräknat resultat:	0,00	0,00	0,00	0,00



Stockholm den 17 februari 2020

Elin Post

Mats Lindroos

Fredrik Wikfeldt

Martin Ljungquist

Sandra Akumwi-Lundstedt

Lova Hagerfors

Magnus Hazell

Ola Gustafsson

Jens Storm