



Verksamhetsberättelse 2022



Olle tog SM-brons i tresteg efter imponerande hoppning och nytt PB då inomhus ungdoms-SM avgjordes den 12-13 mars i Friidrottens Hus i Göteborg.

Mälarhöjdens IK Friidrott har haft ett framgångsrikt år 2022. Med en bred och allsidig barn-, ungdoms- och juniorverksamhet har föreningen fortsatt växa. De nya 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 och juniorerna har det tävlats framgångsrikt under året. Några av de sportsliga höjdpunkterna under 2022 för Mälarhöjdens IK var en medalj och en fjärdeplats på IUSM, fyra topp-10 placeringar på JSM, seger och tre medaljer i Svealandsmästerskapen, fjärdeplats på stafett-SM och hela 19 medaljer på ungdoms-DM.

Under året har vi startat flera nya träningsgrupper med bland annat två grupper för barn födda 2015 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 2023 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 2016.

Föreningens ekonomi är fortsatt under kontroll. Intäkterna från medlemmar och avgiftsbelagda aktiviteter landade under budget och påverkar resultatet i negativ riktning. Under 2023 kommer föreningen förbättra faktureringsrutinerna genom ett utökat systemstöd då vi börjar använda SportAdmin i stället för IdrottOnline. Målet är att öka intäkterna av träningsavgifter och träningsbidrag samt att minska den administrativa bördan på föreningens ledare och därmed skapa



mer möjligheter till träning, tävling, utbildning och föreningsutveckling. Även för 2023 finns budget avsatt för att arvoda admin- och tränarresurser på ett antal timmar per vecka samt fortsätta utbilda föreningens tränare.

Styrelsen

Under 2022 har styrelsen haft ordinarie sammanträden ca var 6 vecka. Till detta även flertalet arbetsmöten samt en arbetsdag där beslutsunderlag för ordinarie styrelsemöten arbetats fram.

Styrelsen har under 2022 bestått av:

Ordförande: Fredrik Wikfeldt

Sekreterare: Marcus Hartmann

Kassör: Mats Lindroos

Utvecklingsansvarig aktiva 8-10 år: Åsa Härkegård

Utvecklingsansvarig aktiva 11-13 år: Lina Serning och Annika Legzdins

Utvecklingsansvarig aktiva 14-17 år (Ungdomsgruppen): Lina Serning och Annika Legzdins

Utvecklingsansvarig aktiva 18-22 år (Juniorgruppen): Lina Serning och Annika Legzdins

Kläder och materiel: Annika Engman

Ekonomigruppledare: Mattias Svensson

Personuppgiftsombud: Marcus Hartmann

Webb och social media: Marcus Hartmann och Fredrik Wikfeldt

Egna arrangemang: Fredrik Wikfeldt

Lova Hagerfors var ordförande fram till oktober 2022 då hon lämnade styrelsen pga en tjänst på Svenska Friidrottsförbundet (risk för jävsituation). Hon är dock kvar som ledare och tränare i föreningen och har haft ett övergripande ansvar för föreningens arbete med Trygg Verksamhet i nära samarbete med styrelsen.

Medlemmar

Medlemsantalet under 2022 är fortsatt växande och idag är antalet aktiva ca 560 varav ca 100 ledare. Könsfördelningen är glädjande mycket jämn med 51% män och 49% kvinnor. 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 alt 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.

Tävlingsresultat

2022 blev ännu ett framgångsrikt år för MIK på tävlingsbanorna. Några av de många höjdpunkterna under året var brons och en fjärdeplats på inomhus ungdoms-SM i Göteborg, fjärdeplats på stafett-SM, dubbla finalplatser på junior-SM i Stockholm, elfteplats på ungdoms-SM i Uppsala, lagseger och tre individuella medaljer i Svealandsmästerskapen, finalplats på Stafett-SM, brons i Stockholmskampen och hela 14 medaljer på ungdoms-DM. Under 2022 har även veterangruppen



fortsatt tävla flitigt med exempelvis tre medaljer på Veteran-SM och stort deltagande på veteran-DM där Mälarhöjdens IK hade fem aktiva som tog nio medaljer varav sex guld!



Elise slutade på en fin femteplats i finalen på 200m i K22-klassen på JSM, Sollentunavallen i slutet på augusti.

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 många nya personliga rekord har våra aktiva inspirerat och peppat varandra till fantastiska insatser och resultat.

Under 2022 har Mälarhöjdens IK deltagit framgångsrikt bland annat i Surbulle Indoor Games, St. Thomas Aquinas Spartan Invitational i New York, Inlagda Gurkspelen i Västerås, Scandic Indoor med UDM, Mondo Indoor Games i Uppsala, Lilla Hässelbyspelen, MAAC Conference Champs i New York, IUSM i Göteborg, Veteran-DM, Myrtle Beach Collegiate Challenge i South Carolina, Vintersportspelen i Nyköping, Svealandsmästerskapen i Södertälje, Sista Chansen, Marsspelen i Örebro, Veteran-SM i Västerås, Kvantumloppet, Turebergsstafetten, Mälaröspelen, Nordiska skolspelen, Täby Open, Stockholmskampen, Danderydsspelen med Stafett-DM, Stafett-SM i Göteborg, Kringelspelen, SAYO, Huddingspelen, Laxaspelen i Halmstad, Ystadspelen, Sommarspelen i Kristianstad, Uppsalaspelen, Ungdoms-DM, Svealandsmästerskapen i Eskilstuna, Junior-SM i Sollentuna, Klubbmatch på Sätra IP, Ungdoms-SM i Uppsala, Brommaspelen, Stafett-DM i Huddinge, Mälarhöjdens Stafettkarneval, Första Chansen, Triumfglasspelen, SAYO indoor och Luciaspelen.

Resultatlistor och reportage, ofta med bilder finns från samtliga ovanstående tävlingar på friidrottssektionens webbsida <https://friidrott.malarhojden.com>. Kolla gärna in den.



Många av våra aktiva tävlade framgångsrikt under året. Här en bild från finalen i Stockholmskampen där vår 2009-grupp tog hem bronset.

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 en allsidig friidrottsträning med hög kvalitet till barn, ungdomar, juniorer och veteraner.

Styrelsen ser ett stort värde i att ha utbildade, motiverade och kompetenta ledare i verksamheten och därför går en betydande del av utgifterna till utbildning. Ett flertal ledare har under året gått tränarutbildning i Stockholms Friidrottsförbunds, Svenska Friidrottsförbundets och SISUs regi. Vi har också arrangerat uppskattade interna clinics där föreningens mer erfarna tränare har bidragit med sina kunskaper för att förstärka kompetensen hos övriga tränare inom specifika områden inom sprint, häck, hopp och kast. Dessa sammankomster är också ett utmärkt tillfälle för tränare från våra olika grupper att knyta kontakt med varandra och inleda nya samarbeten över grupp- och åldersgränser.

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 ungdoms- och juniorgruppen har också framgångsrikt hjälpt till som tränare i de yngre grupperna vilket har varit mycket positivt.



MIKs verksamhet består i dagsläget av 20 träningsgrupper med aktiva födda mellan 2002 och 2015. Grupperna utgörs totalt av ca 480 barn, ungdomar och juniorer. Utöver detta har vi också vår veterangrupp, idag bestående av 10 aktiva över 35+. Som medlemmar i föreningen ingår även MIKs fantastiska tränarstab på ca 100 ledare som möjliggör vår verksamhet med friidrottsträning för alla åldrar och nivåer.

Inom ungdoms- och junior-grupperna finns ett flertal 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 2022.

Egna arrangemang



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

Mälarhöjdens Stafettkarneval

Närmare 50 lag kom till start i årets upplaga av Mälarhöjdens Stafettkarneval. Med omkring 200 aktiva i åldrarna 8 år upp till veteraner så blev vår lilla stafett-tävling en stor succé. Söndagen den 2 oktober på Sätra IP bjöd på alla väderlekar, nästan på en gång. Men också massor av bra friidrott och ett fint exempel på friidrottens bredd. Trots en del regnskurar under dagen så var stämningen mestadels på topp och stundtals var Sätra IP närapå fullsatt med många aktiva och stor publik på plats. Sportsligt blev det en strålande dag med många fina prestationer, snygga växlingar, snabba löpare och fina resultat. En riktigt bra avslutning på utomhussäsongen. Stort tack till alla aktiva, funktionärer och publik för era fina insatser!

Friidrottsskolan

Ett viktigt arrangemang under året var vår numera klassiska Friidrottsskola. Friidrottsskolan sommaren 2022 på Sätra IP var återigen mycket lyckad. Idrottsskolan hade ca 260 deltagare i åldrarna 8-13 år och pågick under sommarlovet 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.

Friidrottsleken

Friidrottslek är ett annat arrangemang som nu är inne på sitt åttonde år. Friidrottsleken är öppen för de barn som ännu är för unga för att börja träna med de ordinarie grupperna, under 2022 därmed barn födda 2016. Verksamheten bedrivs under vår och höst i gymnastiksal och utomhus på Sättra IP och leds av utvalda aktiva från ungdomsgruppen. 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 våra yngre grupper 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 i hallen. Träningsiderna i Sättrahallen är reglerade av Stockholms Friidrottsförbund som förvaltar hallen. 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.

Trygg friidrott

För att vi ska bedriva en trygg friidrott utifrån vår förenings riktlinjer behöver vi hålla samtalet om riktlinjerna levande bland såväl ledare som aktiva. Under 2022 fick alla grupper i uppgift att göra minst en valfri övning/aktivitet utifrån våra riktlinjer. Till sin hjälp fick de det arbetsmaterial som styrelsen har tagit fram för vårt konkreta arbete med våra riktlinjer och arbete med trygg friidrott. Materialet innehåller MIK Friidrotts riktlinjer, förklaringar kring hur de hänger ihop med Riksidrottsförbundets riktlinjer, Barnkonventionen och Barnens Spelregler samt en mängd olika praktiska övningar som våra ledare kan göra i olika format med sina aktiva i alla åldrar. Alla ledare fick sedan fylla i en kort enkät om aktiviteten de gjort med sin grupp. Syftet var att hålla samtalen om trygghetsfrågor och riktlinjerna levande med de aktiva, att introducera och påminna om arbetsmaterialet och att ge ledarna ett tillfälle att reflektera kring sin grupp och sin egen roll. Omkring hälften av alla ledare fyllde i enkäten. Exempel på vad de tar med sig framåt utifrån det arbete de gjort var att de upplever att barnen är kompetenta och kloka och har förmågan att prata om sådana här frågor och att det är bra och viktigt att ta sig tid till samtal och umgänge med gruppen



utanför den ordinarie träningen. Återkopplingen om uppgiften och vårt arbete med våra riktlinjer och trygg friidrott var positiv. Exempel på kommentarer från ledarna var att det är bra med tydliga riktlinjer, att tränarna alltid bör ha ha dem i bakhuvudet, att övningarna ger tränarna en bra utgångspunkt för att klara tränaruppgiften på ett bra sätt, att arbetet känns seriöst och att man uppskattar att vi arbetar aktivt med dessa frågor.

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. På webbsidan hittar man även kommande tävlingsprogram för Stockholmsområdet och information om kommande arrangemang som Friidrottsskolan och Friidrottsleken och liknande samt hur man anmäler sig till dessa verksamheter. Den sista december 2022 stängde Riksidrottsförbundet ner alla webbsidor på plattformen IdrottOnline. Vår nya webbsida ligger sen den 1 januari 2023 uppe på SportAdmins plattform. Adressen till vår webbsida är <https://friidrott.malarhojden.com>.

MIK Friidrott finns även på Facebook www.facebook.com/MIKfriidrott. Vår Facebooksida är uppskattad och har många aktiva och supportande följare från när och fjärran. Där finns också en grupp för våra tränare där vi kan dela tips om utbildningar, kommande tävlingar och annat som berör vår verksamhet och idrott. MIK Friidrott har också har en populär Instagramsida som hittas på adressen www.instagram.com/malarhojdenfriidrott.

Föreningen har också en levande verksamhetsplan som ligger på en egen flik på vår webbsida. 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.

Övrigt

Slutligen vill vi tacka föreningens 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 2023 för alla MIKare!



Resultat- och balansräkning MIK Friidrott 2022

Resultatet för 2022 blev negativt och landade på -33 777 kr vilket var i linje med budget (-55 938 kr), men sämre än förra årets resultat på 76 339 kr. Friidrottsskolan och Friidrottsleken landade tillsammans på ett plus minus nollresultat där intäkterna täckte kostnaderna. En målsättning är att inte höja medlemsavgifter och deltagaravgifter för våra verksamheter för att fortsätta kunna erbjuda friidrottsträning och en friidrottsskola där alla har möjlighet att delta.

MIK Friidrott har en stark ekonomi och efter flera år av positiva resultat finns utrymme för satsningar, vilket styrelsen planerar för framåt. Dessa satsningar gäller främst fortsatt utbildning av våra tränare/ledare men också utökad verksamhet gällande tränings- och tävlingsresor för våra aktiva samt arvodering av två klubbadministratörer på deltid.

Resultaträkning

MÄLARHÖJDENS IK FRIIDROTTSFÖRENING
802498-2061

Avser perioden 2022-01-01 - 2022-12-31

Period fg år: 2021-01-01 - 2021-12-31

	Perioden	Periodslut fg år
Rörelsens intäkter		
Nettoomsättning		
3015 Träningsavgifter	555 110	0
3020 Hallkort	120 310	168 700
3021 Startavgifter	7 300	3 210
3023 Träningsläger	83 039	0
3055 Träningsavgifter	0	487 685
3099 Övriga intäkter	10 937	200
3150 Idrottsskolor	473 445	442 930
	1 250 141	1 102 725
Aktiverat arbete för egen räkning		
3800 LOK-stöd	158 277	203 867
3880 Övriga bidrag	21 480	141 494
3890 Medlemsavgifter	52 000	49 550
	231 757	394 911
Övriga rörelseintäkter		
3990 Administrativa intäkter	0	1 025
Summa rörelsens intäkter	1 481 898	1 498 661
Rörelsens kostnader		
Råvaror och förnödenheter		



4022 Priser, medaljer	0	-11 308
4027 Startavgifter	-133 295	-54 130
4030 Träningläger	-108 255	-10 577
4031 Tävlingsresor	-38 333	-7 767
4040 Hallkort	-128 125	-161 095
4059 Kost/logi	-144 946	-133 609
4099 Övriga kostnader	0	-2 200
4230 Marknadsföring	-16 765	-4 513
4540 Inköp av träning- & tävlingskläder	-95 825	-110 000
	-665 544	-495 199
Handelsvaror		
4150 Idrottsskolor	-12 090	-22 780
4160 Inköp utrustning (redskap)	-47 614	-38 242
	-59 704	-61 022
Övriga externa kostnader		
5010 Lokalhyra	-31 731	-16 698
5070 Reparation och underhåll av lokaler	-2 998	-1 968
6071 Avslutning & fest	-25 512	-14 251
6110 Administrativa kostnader	-54 786	-18 617
6400 Möteskostnader	-13 641	-7 002
6410 Styreslearvode	-60 500	-58 000
6530 Externa tränare	-24 610	-62 196
	-213 778	-178 732
Personalkostnader		
7610 Utbildning	-44 730	-219 361
7630 Arvoderade tjänster	-211 788	-185 100
7631 Unga ledare som tränarstöd	-320 131	-282 908
	-576 649	-687 369
	-1 515	
Summa rörelsens kostnader	675	-1 422 322
Rörelseresultat	-33 777	76 339
Finansiella poster		
Resultat efter finansiella poster	-33 777	76 339
Resultat före skatt	-33 777	76 339
Årets bokförda resultat		
8999 Årets resultat	-33 777	76 339



Balansräkning

MÄLARHÖJDENS IK FRIIDROTTSFÖRENING
802498-2061

Avser perioden 2022-01-01 - 2022-12-31

	Vid periodens början	Förändring	Vid periodens slut
TILLGÅNGAR			
Omsättningstillgångar			
Kortfristiga fordringar			
Kundfordringar			
1510 Kundfordringar	0	11 550	11 550
1518 Ej reskontraförda kundfordringar	2 080	-2 080	0
	2 080	9 470	11 550
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter			
1790 Övriga förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	60 900	-60 900	0
Övriga omsättningstillgångar			
Kassa och bank			
1930 Företagskonto/checkkonto/affärskonto	771 998	142 863	914 861
1940 Placeringskonto	5 697	0	5 697
	777 695	142 863	920 558
Summa omsättningstillgångar	840 675	91 433	932 108
SUMMA TILLGÅNGAR	840 675	91 433	932 108
EGET KAPITAL OCH SKULDER			
Eget kapital			
Fritt eget kapital			
Balanserad vinst eller förlust			
2090 Kapital	-764 336	-76 339	-840 675
Årets resultat			
2099 Årets resultat	-76 339	110 115	33 777
Summa eget kapital	-840 675	33 777	-806 898
Kortfristiga skulder			
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter			
2990 Övriga upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	0	-125 210	-125 210
Summa kortfristiga skulder	0	-125 210	-125 210
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER	-840 675	-91 433	-932 108



Stockholm den 15 februari 2023

Fredrik Wikfeldt

Mats Lindroos

Marcus Hartmann

Annika Legzdins

Lina Serning

Mattias Svensson

Åsa Härkegård

Annika Engman