



Verksamhetsberättelse 2018



2018 blev ett fint år Mälarhöjden Friidrott med många framgångar. På bilden Josefin, Elise, Emelie, Maja och Nora som endast var en härfin överväxling från SM-final i stafetten över 4x100m.

Friidrottssektionen i Mälarhöjdens IK har haft ett mycket framgångsrikt år 2018. 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 har det tävlats framgångsrikt under året. Några av de sportsliga höjdpunkterna under 2018 var t ex tre fjärdeplatser och flera finalplatser på USM, seger i Svealandsmästerskapen med grensegrare från MIK, nitton medaljer på UDM och massor med andra fina prestationer.

Under året har vi startat flera nya träningsgrupper med bland annat två grupper för barn födda 2011 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. Dessutom kan vi glädjande konstatera att vi under året också startat en ny Löppgrupp för blandade åldrar samt en Veterangrupp för klubbens tränare, som själva vill testa på att träna och tävla i friidrott.

Föreningens ekonomi är under kontroll och pengar finns avsatt för att arvoda admin- och tränarresurser på ett antal timmar per vecka samt fortsätta utbilda föreningens tränare. Verksamheten genomsyras av en positiv stämning och strategin att bygga upp sektionen på en bred bas barn- och ungdomsverksamhet börjar ge mycket bra resultat. Under 2018 har vi haft en mycket framgångsrik tränings- och tävlingsverksamhet i våra barn- och ungdomsgrupper.



Styrelsen

Styrelsen har haft ett tiotal ordinarie sammanträden under året, samt ett antal arbetsmöten där beslutsunderlag för ordinarie styrelsemöten arbetats fram. Styrelsen har under 2018 bestått av:

Ordförande: Fredrik Wikfeldt

Sekreterare: Martin Ljungquist

Ekonomiansvarig och kassör: Mats Lindroos

Utvecklingsansvarig aktiva och tränare 7-10 år: Magnus Hazell

Utvecklingsansvarig aktiva och tränare 11-14 år: Ola Gustafsson

Utvecklingsansvarig aktiva och tränare 15-17 år: Patrick Lindfors

Suppleanter: Sandra Akiwumi, Stefan Parre och Camilla Lehorst

Medlemmar

Medlemsantalet har under 2018 fortsatt att öka och idag är antalet medlemmar ca 500 varav ca 100 ledare. Intresset för att börja träna friidrott i Mälarhöjden är stort och tillväxten i yngre grupper ser väldigt bra ut. 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. Samtliga av de yngre träningsgrupperna har kö. Anledningen att vi inte kan ta in nya barn och ungdomar i högre takt är främst bristen på träningslokaler för vinterhalvåret men också brist på ledare.

Tävlingsresultat



Iris seglade över mäktiga 1,66 i F14 höjd på Luciaspelen i Sättra i december.



2018 blev ett starkt år för MIK även på tävlingsbanorna. Några av de sportsliga höjdpunkterna som tål att nämnas var t ex seger i Svealandsmästerskapen, niondeplats på JSM, två fjärdeplatser på USM, fjärde- och femteplats på IUSM samt totalt 19 DM-medaljer under året.

På Svenska Friidrottsförbundets årsbästa lista (topp 20 i Sverige 14 år och äldre - www.friidrott.se) har vi aktiva på listan i flera olika grenar och åldersklasser, både utomhus och inomhus för 2018.

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 2018 har Mälarhöjdens IK deltagit framgångsrikt bland annat i Täby Vinterspel, Scandic Indoor Games, Inlagda Gurkspelen Västerås, Lilla Globengalan, Hammarbyspelen, IUDM, IUSM i Växjö, Haninge Open, Lilla Hammarbyspelen, Svealandsmästerskapen Inomhus, Mars-spelen Örebro, Sista Chansen, Turebergsstafetten, Hellaskastet, Täby Open, Stafett-SM i Göteborg, Stora Turebergskastet, Mälaröspelen, SAYO, Tyresö Ungdoms- och Veteranspel, Bauhausgalan, UDM, Huddingespelen, JSM Huddinge, USM Enskede, Hammarby Sommarspel, Viking Line Spelen, Stavhoppets dag, Tjejernas Kväll, Björknässpelen, Nynässpelen, Brommaspelen, Svealandsmästerskapen Tyresö, Första Chansen, ExpressBild-spelen Västerås, SAYO Indoor och Luciaspelen.

Resultatlistor och reportage, ofta med bilder finns från alla ovanstående tävlingar på friidrottssektionens webbsida www.friidrott.malarhojden.com.



© Fredrik Wikfeldt

Delar av 2008-gruppen tävlade vid flera tillfällen framgångsrikt på Stockholm Stadion under sommaren.



Träning

Träningsverksamheten har under året fungerat mycket bra. Tack alla tränare för ert engagemang och den tid ni lägger ner.

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

För tillfället består föreningen av sexton ordinarie träningsgrupper varav två grupper med 2011:or, tre grupper med 2010:or, tre grupper med 2009:or, tre grupper med 2008:or, en grupp med 2007:or, en grupp med 2006:or, en grupp med 2005:or, en grupp med 2004:or samt en grupp med ungdomar födda 2003-2002. Inom ungdomsgruppen finns för tillfället tre grengrupper (sprint/häck, hopp och kast) där de ungdomar som vill satsa och utvecklas i sin friidrott får chansen att träna vid fler tillfällen i veckan. 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.

Ett viktigt arrangemang under året var vår numera klassiska Friidrottsskola. Friidrottsskolan sommaren 2018 på Sättra IP var återigen mycket lyckad. Idrottsskolan hade ca 170 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. Verksamheten bedrivs under vår och höst i gymnastiksal. Under 2018 har vi haft två grupper på våren och två grupper på hösten med barn födda 2011 och 2012. 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 givit 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 Sätra IP och Sätra 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. Sätra 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 Sätra 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 Sätrahallen 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.

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. 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.

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.



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 2019 för alla MIKare!

Resultatrapport

MÄLARHÖJDENS IK FRIIDROTTSFÖRENING 802498-2061

Vald period: Hela räkenskapsåret

Räkenskapsår: 2018-01-01 - 2018-12-31

Senaste ver.nr: A717, B372, C247

	Perioden	F. år, totalt
Intäkter		
Nettoomsättning		
3015 Träningsavgifter	-1 800,00	0,00
3020 Hallkort	124 975,00	96 900,00
3021 Startavgifter	2 290,00	8 640,00
3023 Träningsläger	58 200,00	59 850,00
3025 Tävlingsresa	20 700,00	0,00
3099 Övriga intäkter	5 928,00	44 777,00
3150 Idrottsskolor	315 100,00	327 890,00
3160 Utrustning (redskap)	1 124,00	0,00
3350 Bingo (egna eller allians)	18 225,00	0,00
S:a Nettoomsättning	544 742,00	538 057,00
Offentligrättsliga bidrag		
3800 LOK-stöd	104 468,14	149 990,00
S:a Offentligrättsliga bidrag	104 468,14	149 990,00
Gåvor/stipendier/övriga bidrag		
3880 Övriga bidrag	66 346,00	38 344,00
S:a Gåvor/stipendier/övriga bidrag	66 346,00	38 344,00
Medlemsavgifter		
3890 Medlemsavgifter	398 860,00	407 900,00
S:a Medlemsavgifter	398 860,00	407 900,00
S:a Intäkter	1 114 416,14	1 134 291,00



Kostnader

Föreningskostnader

4022	Priser, medaljer	-1 773,00	-3 532,50
4026	Medlemsavgift återföring	-1 800,00	0,00
4027	Startavgifter	-131 875,00	-131 855,00
4030	Träningsläger	-101 922,00	-87 180,00
4031	Tävlingsresor	-47 299,00	-20 409,00
4040	Hallkort	-125 345,00	-97 560,00
4059	Kost/logi	-90 676,26	-130 166,56
4069	Medlemsavgift	-1 910,00	-1 050,00
4099	Övriga kostnader	-2 149,00	-6 688,00
4150	Idrottsskolor	-22 980,00	-17 527,00
4160	Inköp utrustning (redskap)	-48 742,75	-59 907,00
4230	Marknadsföring	-19 492,80	-10 073,83
4540	Inköp av träning- & tävlingskläder	-60 619,00	-19 102,00
S:a Föreningskostnader		-656 583,81	-585 050,89

Övriga externa kostnader

5010	Lokalhyra	-22 385,00	-22 992,00
5070	Reparation och underhåll av lokaler	-290,00	-479,00
5810	Biljetter	-4 100,00	0,00
5820	Hyrbilskostnader	-1 322,00	0,00
5890	Övriga resekostnader	-5 423,00	-9 250,00
6071	Avslutning & fest	-15 919,00	-15 240,00
6110	Administrativa kostnader	-72 859,00	-21 102,00
6400	Möteskostnader	-2 646,00	-970,00
6410	Styrelsearvode	0,00	-999,00
6490	Övriga förvaltningskostnader	0,00	-76 600,00
6500	Utbildningar	-20 950,00	-42 600,00
6510	Utveckling tränare	-15 985,00	-595,00
6530	Externa tränare	-10 750,00	-7 312,50
6551	Arvoderade tjänster	-9 250,00	-24 400,00
S:a Övriga externa kostnader		-181 879,00	-222 539,50

Personalkostnader

7010	Ledarersättningar	0,00	-2 000,00
7610	Utbildningar	-123 806,00	-2 100,00
7620	Utveckling tränare	0,00	-28 800,00
7630	Arvoderade tjänster	-141 691,00	-34 600,00
7631	Unga ledare som tränarstöd	-162 283,00	-170 328,00
7640	Styrelsearvode	0,00	-5 994,00
S:a Personalkostnader		-427 780,00	-243 822,00

S:a Kostnader

Verksamhetens resultat före finansiella intäkter oc

Resultat efter finansiella poster

Resultat före bokslutsdispositioner och skatt

Årets resultat före fördelning

-1 266 242,81	-1 051 412,39
-151 826,67	82 878,61
-151 826,67	82 878,61
-151 826,67	82 878,61



Balansrapport

MÄLARHÖJDENS IK FRIIDROTTSFÖRENING 802498-2061

Räkenskapsår: 2018-01-01 - 2018-12-31

TILLGÅNGAR	Ingående balans	Perioden	Utgående saldo
Kassa och bank			
1930 Föreningskonto	694 849,72	-202 826,67	492 023,05
1940 Placeringskonto	5 697,00	0,00	5 697,00
S:a Kassa och bank	700 546,72	-202 826,67	497 720,05
S:a Omsättningstillgångar	700 546,72	-202 826,67	497 720,05
S:a TILLGÅNGAR	700 546,72	-202 826,67	497 720,05
EGET KAPITAL OCH SKULDER			
Eget kapital			
Ändamålsbestämda medel			
2090 kapital	-545 668,11	-82 878,61	-628 546,72
2099 Årets resultat	-82 878,61	234 705,28	151 826,67
S:a Ändamålsbestämda medel	-628 546,72	151 826,67	-476 720,05
S:a Eget kapital	-628 546,72	151 826,67	-476 720,05
Kortfristiga skulder			
Upplupna kostnader och intäkter			
2990 Förutbetalda kostnader och upplupna	-72 000,00	51 000,00	-21 000,00
S:a Upplupna kostnader och intäkter	-72 000,00	51 000,00	-21 000,00
S:a Kortfristiga skulder	-72 000,00	51 000,00	-21 000,00
S:a EGET KAPITAL OCH SKULDER	-700 546,72	202 826,67	-497 720,05



MÄLARHÖJDENS IK FRIIDROTTSFÖRENING 802498-2061
Räkenskapsår: 2018-01-01 - 2018-12-31

Stockholm den 11 mars 2019

Fredrik Wikfeldt

Martin Ljunquist

Mats Lindroos

Magnus Hazell

Ola Gustavsson

Patrick Lindfors