



Verksamhetsberättelse 2025

Hellas Friidrottsklubb, Org.nr 802455 - 0918

Styrelsen för Hellas Friidrottsklubb får härmed avge verksamhetsberättelse för år 2025.

Hellas Friidrottsklubb har under året haft följande styrelse:

Ordförande	Malin Bellander
Kassör	Peter Fernström
Ledamöter	Lars Holm
	Lars-Gunnar Öberg
	Eleonore Stangenberg

Styrelsen har haft tio protokollförda styrelsemöten under året, samt ett årsmöte och ett extra föreningsmöte (för att välja ny revisor). Till styrelsen har under året Frida Lundin varit adjungerade.

Klubben hade vid utgången av året 432 medlemmar varav ca 35 utgörs av heders- eller ständiga medlemmar.

Representation

Klubben har officiellt varit representerad vid följande tillfällen, inom parentes anges av vem.

- Stockholm Friidrottsförbunds (O8-fri) årsmöte – Lars Holm.
- SolK Hellas alliansstyrelse - Anders Hallquist.

Organisation

Klubben är sedan slutet av året 2010 medlem i Riksidrottsförbundet, Svenska Friidrottsförbundet och Stockholms Friidrottsförbund (O8-fri). Hellas Friidrottsklubb är en av sju medlemmar i SolK Hellas (alliansförening), bildad år 1899. Klubben bedriver elit-, ungdoms- och breddverksamhet.

Hellas FK har under året haft elva olika träningsgrupper i åldrarna från födda 2018 till senior. Till dessa kan klubben addera Friidrottskul (födda 2018 – 2019 under året) som vi anordnat i fyra omgångar under året samt paragrappen för barn med intellektuell funktionsnedsättning.

Nya grupper

Under hösten 2025 startades en ny friidrottsgrupp för barn födda 2018. Vi har även haft löpträning inför Hellasloppet och precis innan jul startade vi upp en löpargrupp för aktiva födda 2013 och äldre.

Utvecklingsarbete

Frida Lundin, som är som är på 90% har organiserat och utvecklat allt arbete med friidrottskul, sommarlägren, funktionärer, tävlingar samt organisationen och administrationen kring träningsgrupperna.

I slutet av året samlade vi ungdomar på Hellasgården som en del i att utveckla delaktighetsarbetet. Ungdomarna fick ta del av föreningskunskap samt diskutera olika frågor kring föreningen och vad de tycker kan bli bättre?

Vi har erbjudit föreläsningar kring kost (Nestlèspelel samt från Sisu).

Tävlingar

SM: Emilia Sjöstrand silver i tresteg 13,83

IUSM15: Guld till Therese och Jakob på : Therese Löwenthal och Jakob Lindberg båda satte personliga rekord och vann i sina respektive grenar. Therese hoppade 1,68 i höjdhopp vilket är en ökning med hela 7 centimeter och Jakob satte nytt personligt rekord i längdhopp med 6,51. Jakob tog ytterligare två medaljer under helgen då han vann 200 m på nytt personbästa och blev trea i stavhoppet.

USM: Therese Löwenthal guld F 15 höjd, Jakob Lindberg brons P 15 spjut och Love Lindberg brons P 15 kula

USM i mångkamp: Silver till Jakob P15 5038 poäng.

Stafett SM: P 15 tog en femte plats 4*80 m

Verksamhetsberättelse 2025

Hellas Friidrottsklubb, Org.nr 802455 - 0918

DM

Högt deltagande och flertalet pallplatser. (se resultatbilagan)

Stockholmskampen

Under Stockholmskampen 2025 hade vi högt deltagande och stora framgångar (i samarbete med Boo IF) i klassen för 12-åringar där vi tog en fjärdeplats.

Kraftmätningen

Lagtävling Mixlaget kom fyra, killarna tog en andra plats och tjejerna tog en 14:e plats.

Deltagare i mästerskap, landskamper och större tävlingar

Emilia Sjöstrand har deltagit på inomhus-VM (tresteg) och Finnkampen (tresteg)

Staffan Lindberg deltog på Finnkampen (4*100 m klass M 50–55)

Tävlingsresultat

Alla tävlingsresultat redovisas separat fil (bilaga 1)

Klubbrekord

Klubbrekord satta under året:

Emilia Sjöstrand	KS-Längd (i) 6,59
Jakob Lindberg	P15 60m 7,39 (7,48); 7-kamp (i) 4700 p (4509p); 80m 9,36
Love Lindberg	P15-Vikt (9,08) 14,85; Kula (4) 14,81
Therese Löwenthal	F15-Höjd 1,68
Märta Swaffer	F13-60m häck 9,93; 200m häck 31,06

Måluppfyllelse

Högt deltagande på Stockholmskampen och DM

Flera ungdomar uttagna till RM

Under våren 2025 genomfördes utbildning i höjdhopp för föräldratränare som har barn i klasserna 7 – 11 år.

Sex tränare har gått utbildning via Förbundet.

Antalet deltagare på sommarlägret liknade förra årets antal under tre veckor.

Arrangemang

Under året genomförde vi Björknässpelen för 19:e gången sedan starten 2005 (de tre första åren körde vi tävlingen vart annat år). Vi hade fler barn och veteraner jämfört med året innan.

I oktober genomförde vi terrängloppet Hellasloppet på Hellasgården. Loppet är av många anledningar är ett viktigt arrangemang för oss. Tävlingen är ett familjelopp där hela familjen kan delta och där vi erbjuder roliga friidrottsaktiviteter medan man väntar på att loppet ska starta. Vi hade i år två nya sträckor 5 km och 10 km. För andra året arrangerade vi tillsammans med ICA Maxi i Nacka MICA-loppet i samband med Hellasloppet.

En deltävling i Stockholmskampen genomfördes på Björknäs IP under en vardagkväll i maj. Del

Vi har fortsatt med arrangemangen av våra barntävlingar, även kallade Nestlé-spelen, på Björknäs för barn 7 - 11 år i syfte att få flera barn att vilja tävla på ett avslappnat och tryggt sätt.

Framåtblickande initiativ

- Utbilda flera tränare.
- Öka möjlighet för löpträning till utesäsongen.
- Öka gemenskapen med fler aktiviteter över grupperna.
- Starta en ny träningsgrupp för barn födda 2019
- Tävlingsresa för ungdomar till Göteborg
- Dagläger Bosön för barngrupper
- Utveckla funktionärskompetensen

Mats "Matte" Olssons minnesfond

2025 tilldelades priset till Peter Fernström och Ioannis Kyparrisakis

Verksamhetsberättelse 2025

Hellas Friidrottsklubb, Org.nr 802455 - 0918

Hellpp

Har under året, efter ett ytterligare mycket generöst bidrag från grundaren Chris Furmuniak och hans nätverk, används för att inköpa tävlingsredskap till Björknäs IP

Under året har vi mottagit stöd och bidrag från:

Sällskapet Gamla Hellener för följande aktiviteter

Helgläger Bosön med syftet är att skapa ökad social samhörighet och sammanhållning mellan aktiva i de olika åldersgrupperna. Vidare kan vi skapa möjlighet att bjuda in tränare från andra föreningar för att därigenom ge våra aktiva ett tillfälle att få prova på hur andra tränar och också ge våra egna tränare inspiration till nytänkande och kunskapsutbyte.

Träningsläger i södra Europa under påskveckan 2026 för ungdomar Hellas har tidigare arrangerat utlandsträningsläger. De är ett led i den fortsatta satsningen på ungdomar och har gett mycket goda effekter både idrottsligt och för sammanhållning och klubbkänsla.

Göta ungdomsspel jan -26 Detta är en inomhustävling med hög kvalitet och bra konkurrensförutsättningar vilket kommer ge våra ungdomar goda förutsättningar att kvalificera till kommande inomhusmästerskap.

Världsongdomsspelen -26 i Göteborg. Sommaren 2025 gjorde vi ett litet test och ställde upp och deltog med ett fåtal aktiva på tävlingen. Resultaten och utfallet blev mycket bra med många fina prestationer och personliga rekord. Tävlingen håller hög kvalitet såväl resultat- som arrangörmässigt. Vårt deltagande kommer bli en bra inledning på att skapa en formtopp inför kommande ungdoms- och junior SM och liksom övriga resor och läger en viktig del i klubbkänsla och sammanhållning.

Tränarutbildning. Under 2025 har friidrottsklubbens satsning på att utbilda tränare och ledare fortsatt. Under 2025 har 12 tränare och ledare genomgått olika utbildningar i förbundets och distriktets regi. Vi kan nu konstatera att dessa utbildningsinsatser - som genomförts under en följd av år - börjat ge goda idrottsliga resultat. Välutbildade och kompetenta tränare är en grund för idrottsliga framgångar och även ett konkurrensmedel för att locka fler till Hellas.

Träningsredskap. Under 2025 har vi köpt in och investerat i nya tävlingsredskap för ca 110 000 kronor varvid vi själva betalt merparten. Nacka kommun har endast bidragit med en mindre del. För att i möjligaste mån täcka upp behovet ansöks om ytterligare bidrag. Den största delen har HELLPP

Hellasalliansen

Beltzka fonden

Jutnerska fonden

ICA-Maxi Nacka

Nacka Kommun

RF och Friidrottsförbundet

Årsredovisningen redovisas separat

Nacka den 25 mars 2026

.....
Malin Bellander

.....
Peter Fernström

.....
Lars Holm

.....
Lars-Gunnar Öberg

.....
Eleonore Stangenber