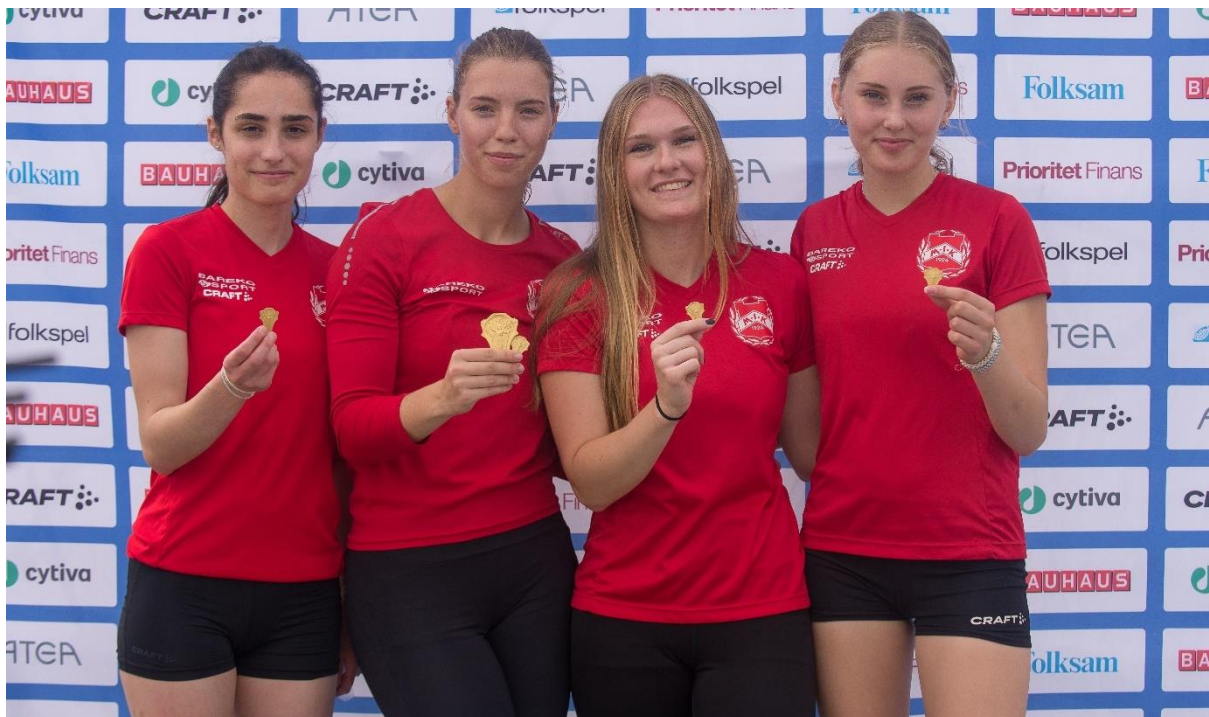




Verksamhetsberättelse 2023



Det blev ett efterlängtat SM-guld till Mälarhöjden då Stafett-SM 2023 avgjordes i Södertälje den 10 september.

Mälarhöjdens IK Friidrott har haft ett väldigt framgångsrikt år 2023. 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 olika grenar. Även bland de äldre ungdomarna och juniorerna har det tävlats framgångsrikt under året. Några av de sportsliga höjdpunkterna under 2023 för Mälarhöjdens IK var en guldmedalj på Stafett-SM i Södertälje, silver på USM och brons på JSM i Helsingborg, brons på stora SM i Söderhamn, seger och fem medaljer i Svealandsmästerskapen, seger i Världsunngdomsspelen och hela 28 medaljer på ungdoms-DM.

Under året har vi startat flera nya träningsgrupper med bland annat två grupper för barn födda 2016 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 2024 kommer vi fortsätta fylla på i befintliga grupper, samt starta upp en helt ny åldersgrupp för de barn som är födda 2017.

Föreningens ekonomi är fortsatt under mycket bra kontroll. Resultatet för 2023 hamnar kring plus-minus noll, trots att vi hade budgeterat för ett negativt utfall. En betydande del av utgifterna går till startavgifter för våra aktiva och utbildningar för våra tränare. Satsningen på det administrativa systemet SportAdmin har resulterat i ökade intäkter av träningsavgifter och träningsbidrag samt minskad administrativ börda på föreningens ledare. Därmed ges möjlighet för våra ledare att lägga mer fokus på träning, tävling, utbildning och föreningsutveckling.



Styrelsen

Under 2023 har styrelsen haft 10 ordinarie sammanträden. Till detta även flertalet arbetsmöten samt en arbetsdag där mer tidskrävande underlag arbetats fram.

Styrelsen har under 2023 bestått av:

Ordförande: Fredrik Wikfeldt

Sekreterare: Annika Engman

Kassör: Mats Lindroos

Utvecklingsansvarig aktiva 7-10 år: Sara Lundmark

Utvecklingsansvarig aktiva 11-13 år: Åsa Härkegård

Utvecklingsansvarig aktiva 14-17 år (Ungdomsgruppen): Lina Serning och Sacha N'golo

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

Ekonomigrupp: Mats Lindroos och Mattias Svensson

Kläder och materiel: Annika Engman

Personuppgiftsombud: Kathrin Larsson

Webb och social media: Fredrik Wikfeldt

Huvudansvarig för klubbadministratörer/gruppadministratörer: Kathrin Larsson

Utbildning av tävlingsfunktionärer: Sacha N'golo

Uppstart av nya grupper: Kathrin Larsson och Lova Hagerfors

Clinics (intern tränarutveckling): Annika Legzdins

Ansvarig för unga ledare: Lina Serning

Medlemmar

Medlemsantalet under 2023 är fortsatt växande och i dag är antalet aktiva cirka 600 varav omkring 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 föreningen aktivt jobbar med köer för att fylla på i grupper alternativt starta nya grupper vid behov. Främsta hindret för att starta ännu fler grupper är bristen på träningslokaler under vinterhalvåret men också svårigheten att rekrytera nya ledare bland barnens föräldrar. Under 2023 har vi glädjande också fått in ett femtontal nya medlemmar från tidigare MIK Gång. I och med att Gång numera ingår i Friidrottsförbundets regi så har Mälarhöjdens gångsektion lagts ner och samtliga aktiva medlemmar har kommit över till MIK Friidrott.

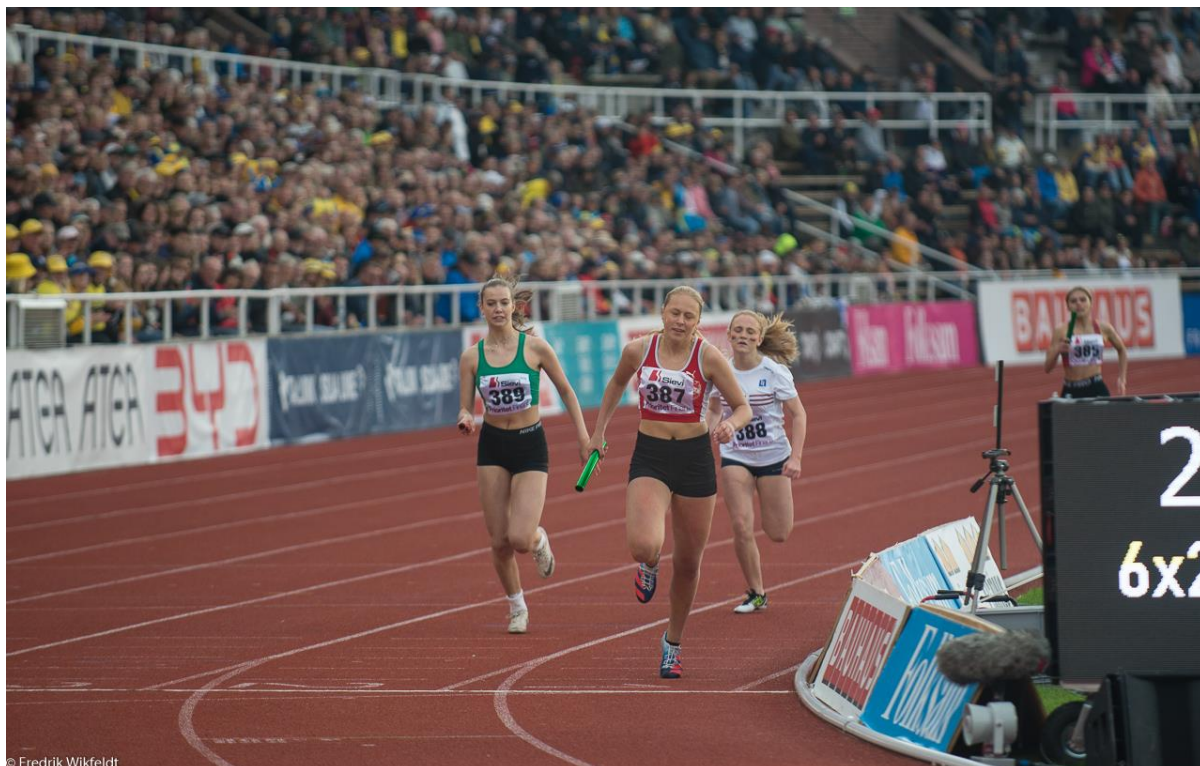
Aktiviteter som Friidrottsleken och sommarlovets Friidrottsskola är inte bara en omtyckt verksamhet utan också en bra rekryteringsbas för nya medlemmar. De senaste åren av framgång har dessutom gjort Mälarhöjdens IK än mer attraktiv för den som vill träna och tävla i friidrott.

Tävlingsresultat

2023 blev ännu ett framgångsrikt år för MIK på tävlingsbanorna. Några av de många höjdpunkterna under året var en guldmedalj på Stafett-SM i Södertälje, silver på USM och brons på JSM i Helsingborg, två topp 10-placeringar på IJSM i Karlstad, guld och brons på IVSM, brons på stora SM i Söderhamn, seger och fem medaljer i Svealandsmästerskapen, guld i Världsongdomsspelen i



Göteborg och hela 28 medaljer på ungdoms-DM, final i Kraftmätningen och en fjärdeplats i Stockholmskampen. Under 2023 har även veterangruppen fortsatt tävla flitigt med exempelvis sju medaljer på Veteran-SM och stort deltagande på veteran-DM där Mälarhöjdens IK hade fem aktiva som tog nio medaljer, varav sex guld!



© Fredrik Wikfeldt

Våra 14-15-åringar tog sig till riksfinalen i Kraftmätningen som avgjordes på Lidingövännen och Stadion 2-3 september

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 2023 har Mälarhöjdens IK deltagit framgångsrikt bland annat i Örebro Indoor Games, Veteran-IDM Sätra, Täby Vinterspel, Mondo Indoor Games, Scandic Indoor Games, Folksam Grand Prix Sätra, Raka Spåret, Lilla Hässelbyspelen, Hammarbyspelen, IUDM Sätra, junior-SM i Karlstad, ungdoms-SM i Västerås, Falu IK spelen, veteran-SM i Uppsala, Svealandsmästerskapen inne, Sista Chansen, Stafett-DM, Mälarhöjdens Stafettkarneval, Nordiska Skolspelen, Kraftmätningen, Kringelspelen, SAYO, Sollentuna Grand Prix, Huddingespelen, Gutegalan, Åkersbergasprinten, Världsongdomsspelen, Turebergs Explosiva, Julichansen, Ölandsspelen, Sommarsprinten, Ystadspelen, Sparbanksspelen, SM i Söderhamn, Viking Line spelen, Veteran-SM i Göteborg, Folksam GP i Malmö, Westinghouse Gurkspel, JSM-USM17 Helsingborg, USM Täby, Turebergs Explosiva, UDM Trollbäcken, Kraftmätningen final, Stafett-SM i Södertälje, Brommaspelen, Svealandsmästerskapen, Stockholmskampen, Terräng-DM, Första Chansen, SAYO och Luciaspelen.

Resultatlistor och reportage, ofta med bilder finns från samtliga ovanstående tävlingar på föreningens webbsida <https://friidrott.malarhojden.com>.



Stockholm vann Regionsmästerskapen för 13–14 år. Från Mälarhöjden hade vi 14 deltagare i laget inomhus i mars och 15 deltagare i laget utomhus i september.

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 Gotland-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 delar, exempelvis grenspecifik teknik och träningsplanering i grenarna 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 ett 20-tal träningsgrupper med aktiva födda mellan 2002 och 2016. Grupperna utgörs totalt av ca 500 aktiva barn, ungdomar och juniorer. Utöver detta har vi också vår veterangrupp, i dag bestående av cirka 10 aktiva äldre än 35 år. Som medlemmar i



föreningen ingår även MIKs fantastiska tränare, cirka 100 stycken, vilka möjliggör vår verksamhet med friidrottsträning för alla åldrar på olika nivåer.

Inom ungdoms- och juniorgrupperna 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 2023.

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 stafettävling en stor succé. Lördagen den 27 maj på Sätra IP bjöd på skön vårsol. Men också massor av bra friidrott och ett fint exempel på friidrottens bredd. Stämningen var 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 fin inledning 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 2023 på Sätra IP slog alla tidigare rekord. Idrottsskolan hade över 300 deltagare i åldrarna 8-13 år och pågick under sommarlovets fyra första samt två sista veckor. 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 sex perioder. De barn som är med och deltar i



friidrottsskolan representeras både av aktiva medlemmar samt nya barn som inte tidigare har provat på friidrott.

Friidrottsleken

Friidrottslek är ett annat arrangemang som nu är inne på sitt nionde år. Friidrottsleken är öppen för de barn som ännu är för unga för att börja träna med de ordinarie grupperna, under 2023 därmed barn födda 2017. 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 gymnastiksalar 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 har varit trångt i hallen. Träningsstiderna i Sättrahallen är reglerade av Gotland-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. Styrelsen och arbetsgruppen för trygg verksamhet har tagit fram arbetsmaterial 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.

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, Friidrottsleken och liknande samt hur man anmäler sig till dessa verksamheter. 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 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 2024 för alla MIKare!



Nu är sex till av våra ungdomstränare certifierade som friidrottstränare för ungdomar 14-17 år genom Svenska Friidrottsförbundets utbildning. Bra jobbat Lova, Micke, Peter, Åsa, Erik och Ulrika (som saknas på bilden)! Och ett stort plus för våra ungdomar.



Resultat- och balansräkning MIK Friidrott 2023

Resultatet för 2023 blev neutralt och landade på -676 kr vilket var betydligt bättre än budget som var satt till -160 000 kr, men sämre än förra årets resultat på 76 339 kr. Friidrottsskolan och Friidrottsleken landade tillsammans på ett fint plusresultat där intäkterna med råge 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 en klubbadministratör på deltid.

Resultaträkning

MÄLARHÖJDENS IK FRIIDROTTSFÖRENING
802498-2061

Avser perioden 2023-01-01 - 2023-12-31

Period fg år: 2022-01-01 - 2022-12-31

	Perioden	Periodslut fg år
Rörelsens intäkter		
Nettoomsättning		
3015 Träningsavgifter	568 893	555 110
3020 Hallkort	168 275	120 310
3021 Startavgifter	14 215	7 300
3023 Träningsläger	119 829	83 039
3044 Försäljn tjänst momsfri	-2 700	0
3099 Övriga intäkter	10 997	10 937
3150 Idrottsskolor	576 737	473 445
	1 456 246	1 250 141
Aktiverat arbete för egen räkning		
3800 LOK-stöd	202 266	158 277
3880 Övriga bidrag	153 766	21 480
3890 Medlemsavgifter	57 388	52 000
	413 419	231 757
Summa rörelsens intäkter	1 869 665	1 481 898
Rörelsens kostnader		
Råvaror och förnödenheter		



4022 Priser, medaljer	-7 952	0
4027 Startavgifter	-255 205	-133 295
4030 Träningssläger	-187 763	-108 255
4031 Tävlingsresor	-48 271	-38 333
4040 Hallkort	-170 660	-128 125
4059 Kost/logi	-103 924	-144 946
4230 Marknadsföring	-21 269	-16 765
4540 Inköp av tränings- & tävlingskläder	-114 305	-95 825
	-909 348	-665 544
Handelsvaror		
4150 Idrottsskolor	-4 750	-12 090
4160 Inköp utrustning (redskap)	-68 480	-47 614
	-73 230	-59 704
Övriga externa kostnader		
5010 Lokalhyra	-25 350	-31 731
5070 Reparation och underhåll av lokaler	-2 320	-2 998
6071 Avslutning & fest	-56 582	-25 512
6110 Administrativa kostnader	-39 122	-54 786
6400 Möteskostnader	0	-13 641
6410 Styrelsearvode	-59 800	-60 500
6530 Externa tränare	-15 250	-24 610
6990 Övriga externa kostnader	-14 285	0
	-212 709	-213 778
Personalkostnader		
7610 Utbildning	-259 840	-44 730
7630 Arvoderade tjänster	-133 965	-211 788
7631 Unga ledare som tränarstöd	-281 249	-320 131
	-675 054	-576 649
Summa rörelsens kostnader	-1 870 341	-1 515 675
Rörelseresultat	-676	-33 777
Finansiella poster		
Resultat efter finansiella poster	-676	-33 777
Resultat före skatt	-676	-33 777
BERÄKNAT RESULTAT	-676	-33 777
Årets bokförda resultat		
8999 Årets resultat	-676	-33 777



Balansräkning

MÄLARHÖJDENS IK FRIIDROTTSFÖRENING
802498-2061

Avser perioden 2023-01-01 - 2023-12-31

	Vid periodens början	Förändri ng	Vid periodens slut
TILLGÅNGAR			
Omsättningstillgångar			
Kortfristiga fordringar			
Kundfordringar			
1510 Kundfordringar	11 550	-11 550	0
Övriga omsättningstillgångar			
Kassa och bank			
1930 Företagskonto/checkkonto/affärskonto	914 861	-65 939	848 922
1940 Placeringskonto	5 697	-5 697	0
	920 558	-71 636	848 922
Summa omsättningstillgångar	932 108	-83 186	848 922
SUMMA TILLGÅNGAR	932 108	-83 186	848 922
EGET KAPITAL OCH SKULDER			
Eget kapital			
Fritt eget kapital			
Balanserad vinst eller förlust			
2090 Kapital	-840 675	33 777	-806 898
Årets resultat			
2099 Årets resultat	33 777	-33 100	676
Summa eget kapital	-806 898	676	-806 222
Kortfristiga skulder			
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter			
2990 Övriga upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	-125 210	82 510	-42 700
Summa kortfristiga skulder	-125 210	82 510	-42 700
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER	-932 108	83 186	-848 922



Stockholm den 15 februari 2023

Fredrik Wikfeldt

Mats Lindroos

Annika Engman

Annika Legzdins

Lina Serning

Mattias Svensson

Åsa Härkegård

Annika Engman

Sacha N'golo

Sara Lundmark