

Verksamhetsberättelse 2025



2025 blev ett fantastiskt år för Mälarhöjden med bland annat sex SM-medaljer på ungdoms- och junior-SM

Mälarhöjdens IK Friidrott har haft ett framgångsrikt år 2025. Med en bred och allsidig barn-, ungdoms-, junior- och seniorverksamhet har föreningen fortsatt att växa. Träningsverksamheten har växt ytterligare med nya träningsgrupper och många av våra aktiva har också tävlat flitigt och framgångsrikt under året. Några av de sportsliga höjdpunkterna under 2025 för Mälarhöjdens IK var guld och brons på USM 16-17 i Ljungby, dubbla silver på USM/JSM i Norrköping, silver på IUSM 15-16 år i Skellefteå, silver på IUSM 17år i Göteborg, tre SM-medaljer i gång, sex SM-medaljer på veteran-SM, riksfinal i Kraftmätningen för våra 14-15 åringar samt en fjärdeplats i Stockholmskampen för våra 13-åringar och hela 38 medaljer på DM i många olika grenar.

Under året har vi startat flera nya träningsgrupper, bland annat fyra nya grupper för barn födda 2018, det är första gången som vi startar så många grupper inom samma årskull. Nya föräldrar har rekryterats som tränare och administratörer till grupperna. Även i befintliga grupper har medlemmar tagits in då våra köer ofta är långa.

Föreningens ekonomi är fortsatt under mycket bra kontroll. Resultatet för 2025 hamnar på ett plusresultat på ca 150 tusen kronor. En betydande del av utgifterna går till startavgifter för våra aktiva och till utbildningar för våra tränare. Senaste årens arbete med effektivisering av föreningens administration har resulterat i ökade intäkter av träningsavgifter och träningsbidrag samt minskad mängd manuell hantering av många arbetsuppgifter. Därmed ges möjlighet för våra ledare att lägga mer fokus på träning, tävling, utbildning och föreningsutveckling.

Styrelsen

Under 2025 har styrelsen haft 10 protokollförda styrelsemöten, parallellt har arbetsgrupperna arbetat flitigt med att ta fram beslutsunderlag och utveckla sina respektive verksamhetsområden. Dessutom har styrelsen haft en arbetsdag plus uppföljningsmöten för att diskutera Mälarhöjdens IK Friidrotts framtida riktning under arbetsnamnet "Vision 2030".



Styrelsen har bestått av:

Ordförande: Ola Laveskog
Kassör: Mats Lindroos
Sekreterare: Annika Engman
Ledamot: Fredrik Wikfeldt
Ledamot: Lova Hagerfors
Ledamot: Åsa Härkegård
Ledamot: Mattias Svensson
Ledamot: Kathrin Larsson
Ledamot: Mette Formanek
Ledamot: Frans Borgstrand
Suppleant: Henrik Karlsson
Suppleant: Maria Eliason

Medlemmar

Klubben fortsatte växa under 2025 med 716 medlemmar med relativt jämn könsfördelning med 55 procent män och 45 procent kvinnor. Största antalet medlemmar finns i åldersspannet 7-12 år. Intresset för att börja träna friidrott i Mälarhöjden är stort och tillväxten i yngre grupper ser bra ut, varför föreningen aktivt jobbar med väntelistor 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 de aktivas föräldrar.

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, seniorer och veteraner.

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. Att arbeta i team stärker också långsiktigheten och tryggheten. 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 bestod av ett 30-tal träningsgrupper med aktiva födda från 2018 vilket kompletteras av Friidrottsleken för barn födda 2019-2020 samt Friidrottsfritids för barn födda 2017-2019. Grupperna utgörs totalt av ca 500 aktiva plus ett flertal veteran- och stödmedlemmar. Träningsgrupperna hålls av MIKs ca 160 fantastiska tränare, som 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- och juniorgrupperna genom utbildning och externa samarbeten fått flera aktiva att träna med kontinuitet vilket har givit mycket fina resultat. Under 2025 har ungdoms- och juniorgrupperna med stöd av RF-SISU Stockholm utöver den fysiska träningen fått fördjupa sig bland annat i mental träning utifrån olika perspektiv. Sociala aktiviteter och läger har också varit en viktig del av årets verksamhet.

Tävlingsresultat

2025 blev ett mycket framgångsrikt år för MIK på tävlingsbanorna, som bjöd på både bredd och spets. Med ett stort antal medaljer, pallplatser och många nya personliga rekord har våra aktiva inspirerat och peppat varandra till fantastiska insatser och resultat.

Barntävlingar (7-10 år)

Friidrottens barntävlingar har som mål att skapa intresse för friidrott och tävling utan fokus på resultat. MIKs mål är att så många barn som möjligt ska få uppleva hur det är att tävla i tidig ålder. Under 2025 har många aktiva i samtliga åldersgrupper mellan 7 och 10 år deltagit i tävlingar under såväl inomhus- som utomhussäsongen.

Ett fint exempel är Första Chansen i Huddinge där vi i november slog rekord i antalet anmälda från klubben. Hela 59 barn från MIK stod på startlinjen i olika grenar och gjorde fina insatser. Därutöver har flera MIK-grupper arrangerat interna tävlingar under enkla former.

Yngre ungdomar (11-13 år)

Även våra yngre ungdomsgrupper hade ett riktigt fint år 2025. Vid DM för 12–14-åringar på Trollbäckens IP i slutet av augusti tog MIK hela 16 DM-medaljer – fördelat på fem guld, sex silver och fem brons – ett tydligt kvitto på både bredd och kvalitet i verksamheten.

I lagtävlingen Stockholmskampen stod MIK också starkt: 13-åringarna slutade på en imponerande fjärdeplats, medan 12-åringarna tog en fin sjätteplats, i hård konkurrens med Stockholms övriga klubbar.

Under året visade MIK dessutom sin styrka på regionsnivå. Klubben var femte största förening sett till antal uttagna deltagare vid Svealandsmästerskapen utomhus i Södertälje i september, och nia inomhus när mästerskapet avgjordes i mars – ytterligare ett tecken på en stark och växande ungdomsverksamhet.



Glada ansikten under DM på Trollbäcken, samt starka aktiva och ledare efter Stockholmskampen.

Juniorer och äldre ungdomar (från 15 år)

Junior- och ungdomsgruppen fortsätter att växa starkt underifrån vilket avspeglades i ett brett tävlingsdeltagande och med deltagande på samtliga SM-tävlingar 2025. I IUSM 15-16 år deltog tre aktiva vilket gav ett guld, en sjätteplats, en niondeplats och en elfteplats. I IUSM 17 år samt IJSM 19 år deltog två aktiva vilket gav ett guld och en sjätteplats. Roligt är också att MIK Friidrott hade en deltagare på mångkamp-SM i 17-årsklassen. Fem deltagande på USM 16-17 år i Ljungby gav ett guld, ett brons, två fjärdeplatser och en tiondeplats, en deltagande på USM 19 år resulterade i ett silver och tre deltagande på USM 15 år gav resultat i sex grenar, från ett silver till en niondeplats. Vårt lag i Kraftmätningen 15 år tog sig för tredje året i rad till riksfinal. Och i Kraftmätningen inomhus 17 år ställde vi upp med ett pojklag, som tog fjärdeplatsen.



MIK Friidrotts fem deltagare på USM i Ljungby, med deltagande i stav, 400 m och 800m.

Seniorer

Under 2025 tog Mälarhöjden ett viktigt kliv genom att etablera en organiserad seniorverksamhet, när några av klubbens äldsta juniorer samtidigt tog steget in i seniorfriidrotten. Seniorverksamheten har under året levererat mycket fina resultat på hög nationell nivå och tydligt befast Mälarhöjdens IK Friidrotts position inom svensk elitfriidrott. På ISM i Växjö i februari blev det ett SM-silver i gång samt en 11:e plats på 60 meter. Utomhussäsongen följde upp de fina inomhusresultaten med flera framskjutna placeringar på såväl SM- som Grand Prix-nivå. Vid gång-SM i Tibro säkrades ett SM-brons på 5 000 meter gång, och senare under året adderades ytterligare ett SM-brons på 10 000 meter gång på Friidrotts-SM i Karlstad där det även blev en elfteplats och en trettondeplats på 100m samt en tiondeplats på 200m.



Även i lag- och stafettsammanhang stod MIK för en stark prestation. På stafett-SM i Västerås sprang klubbens kvinnliga 4x100-meterslag in på en sjundeplats i ett mycket konkurrenskraftigt startfält. Det blev också ett DM-silver på 4x100m när stafett-DM avgjordes under våren. Individuellt noterades dessutom en fjärdeplats på Folksam Grand Prix i Karlstad samt en sjundeplats på Folkam Grand Prix i Sollentuna, tävlingar som samlar flera av landets främsta senioraktiva och även internationellt motstånd på högklassig nivå.

Veteraner

Veteransektionen fortsatte under 2025 att leverera starka mästerskapsresultat och visade återigen bredd och kvalitet på nationell nivå. Vid veteran-SM i Hässleholm tog Mälarhöjdens IK två SM-silver, vilket understryker den höga sportsliga nivån. Även inomhussäsongen gav fina resultat, då klubben tog fyra medaljer på inomhus-SM för veteraner i Västerås. På distriktsnivå fortsatte framgångarna med totalt åtta DM-medaljer.

Tävlingar 2025

Under 2025 har Mälarhöjdens IK deltagit framgångsrikt bland annat i Tjalve Indoor Games, Veteran-IDM Sätra, Täby Vinterspel, Mondo Indoor Games i Uppsala, ISM i Växjö, Scandic Indoor Games, Raka Spåret, Lilla Hässelbyspelen, Hammarbyspelen, IUDM Sätra, Vinthundsvinter, JSM-USM17 i Göteborg, USM15-16 i Skellefteå, Veteran-SM, Svealandsmästerskapen inne, Haninge Open, Sista Chansen, Stafett-DM, Danderydsspelen, Stafett-SM i Västerås, Täby Open, Sundbybergs Ungdomsspel, Täby Stavshoppsgala, Kraftmätningen, Stockholmskampen, Kringelspelen, SAYO, Folksam Grand Prix i Sollentuna, Huddingespelen, Åkersbergasprinten, Världsongdomsspelen, Turebergs Explosiva, Ölandsspelen, Julichansen i Eskilstuna, Nonamespelen i Bollnäs, Kalmar sommarspel, Sommarsprinten i Tumba, Folksam Grand Prix i Karlstad, Ystadspelen, Friidrotts-SM i Karlstad, Veteran-VM i Hässleholm, Sollentuna Athletics Masters Open, Westinghouse Gurkspel, USM16-17 Ljungby, USM15/JSM19 i Norrköping, Viking Linespelen, Turebergs Explosiva, Bauhausgalan Youth, UDM, Kraftmätningen final, Tjalvespelen, Uppsalaspelen, Lag-USM, Brommaspelen, Björknässpelen, Regionsmästerskapen 13-14 år, Första Chansen, SAYO Indoor, Luciaspelen och Bajen Vinterkast.

Resultatlistor och reportage, ofta med bilder, finns på föreningens webbsida

friidrott.malarhojden.com.

Utbildning

I Mälarhöjdens IK Friidrott utbildar vi våra tränare för att säkerställa en god kompetens, en trygg miljö och en likvärdig verksamhet. Alla nya barntränare introduceras i praktik och värdegrund. Därefter följer våra tränare Svensk Friidrotts utbildningsprogram.

Under 2025 utbildade sig många av våra tränare enligt utbildningsplanen och ett flertal fortbildade sig också på olika sätt. Några exempel från de övre åldrarna: Louise Zettergren, Anders Bagge och Marja Held Hjelmstedt gick ungdomstränarutbildningen "Friidrottstränare steg 3" med inriktning på sprint/häck respektive hopp. Annika Legzdins deltog i förbundets satsning på kvinnliga elittränare: "Elitcoach 2028" och flera andra tränare deltog i årets nationella Tränarforum för ungdomstränare. Vi hade också ett flertal tränare som genomgick Barntränare i friidrott, Friidrottstränare steg 1 respektive steg 2.



Marja Held Hjelmstedt, Anders Bagge och Louise Zettergren efter avslutad Friidrottstränare steg 3.

Våra äldre aktiva bidrar mycket till föreningens verksamhet genom att vara ledare för yngre aktiva och flera utbildade sig under hösten till Barntränare i friidrott. Inför Friidrottsskolan får ledarna också introducerande och fördjupande utbildningar av RF-SISU Stockholm.

Friidrottsskolan

Ett viktigt arrangemang under året var vår klassiska Friidrottsskola. Friidrottsskolan sommaren 2025 på Sättra IP hade över 300 deltagare i åldrarna 6-13 år och pågick under sommarlovets två första samt två sista veckor. RF SISU Stockholms och 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 9-15 varje måndag-fredag, uppdelat på fyra perioder. Vi erbjöd även fritids mellan 8-9 och 15-16.30. De barn som är med och deltar i friidrottsskolan representeras både av aktiva medlemmar och av nya barn och ungdomar som inte tidigare har provat på friidrott, som exempelvis barn inom Idrottsklivet.



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



Friidrottslek

Friidrottsleken är öppen för de barn som ännu är för unga för att börja träna med de ordinarie grupperna, under 2025 barn födda 2019-2020. 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.

Friidrottsfritids

I vår värdegrund fastslår vi att "alla aktiva ska kunna utöva friidrott oavsett bakgrund". Vi vill göra mer på detta område och genom Friidrottsfritids uppsökande verksamhet når vi barn som normalt inte skulle söka sig till vår idrottsförening. Under 2025 har vi haft verksamhet i Sätterskolan för sammanlagt 45 barn i åldern 6-8 år, varav 20 av dessa gick vidare och deltog på Friidrottsskolan.

Friidrottsfritids finansieras genom bidrag från Riksidrott- och Friidrottsförbundet under projektnamnet "Idrottsklivet". Sofie Lindroos har fortsatt att vara deltidsanställd för att driva och utveckla projektet under 2025.

Träningsanläggningar

Med Sättra IP och Sättra Friidrottshall i vårt absoluta närområde är vi en 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 klubbar 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. Träningstiderna i Sätterhallen är reglerade av Gotland-Stockholms Friidrottsdistrikt 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.

Värdegrund

Vår värdegrund är central i vår friidrottsverksamhet. Genom den vill vi skapa en inkluderande, rolig, trygg och kvalitativ friidrott för våra aktiva och ledare. För att den ska vara relevant behöver vi kontinuerligt utveckla och arbeta med den. Under 2025 har vi gjort specifika satsningar på inkludering genom att lansera en Barn & Ungdomsfond plus en policy som ger familjer med behov av ekonomiskt stöd möjlighet att delta i MIK friidrotts verksamhet med reducerad- eller helt utan avgift.

Webben och sociala medier

Mälarhöjdens IK officiella webbsida är platsen där nyheter om föreningens verksamhet samt resultat och sammandrag från tävlingar publiceras löpande. På webbsidan hittar man också vår verksamhetsplan där våra medlemmar, föräldrar och andra intresserade kan hitta all information om hur vi i Mälarhöjden Friidrott bedriver vår tränings- och tävlingsverksamhet. Vår webbsida innefattar



också information om kommande arrangemang som Friidrottsskolan, Friidrottsleken och liknande samt hur man anmäler sig till dessa verksamheter. Adressen till vår webbsida är friidrott.malarhojden.com.

MIK Friidrott finns även på Facebook www.facebook.com/MIKfriidrott. 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 Instagramsida som hittas på adressen www.instagram.com/malarhojdenfriidrott.

Övrigt

Slutligen vill vi tacka föreningens alla medlemmar, ledare och aktiva, som under året ställt upp för de rödvida 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 2026 för alla MIKare!



Resultat- och balansräkning 2025

Resultatet för 2025 blev positivt och landade på 150 723 kr vilket var betydligt bättre än budget. Vår målsättning är att inte höja träningsavgiften för att fortsatt kunna erbjuda friidrottsträning där alla har möjlighet att delta.

MIK Friidrott har en stabil 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 verksamhet gällande tränings- och tävlingsresor för våra aktiva. Under 2025 tog vi också beslut att utöka klubbadministratörstjänsten från 10% till 30% för att avlasta föreningens ideella krafter. Förändringen börjar gälla från 1 januari 2026.

Se bilagor balans- och resultaträkning 2025.



Stockholm den 10 februari 2026

Ola Laveskog

Mats Lindroos

Annika Engman

Mette Formanek

Mattias Svensson

Lova Hagerfors

Åsa Härkegård

Kathrin Larsson

Fredrik Wikfeldt

Frans Borgstrand

Maria Eliason

Henrik Karlsson