



Verksamhetsberättelse 2020

2020 var året då inget blev som planerat. Allt har ställts på sin spets pga Covid-19-pandemin. MIK friidrott har gjort sitt bästa och ställt om verksamheten för att förhindra smittspridningen i första hand, men också för att på ett säkert sätt kunna erbjuda friidrott för aktiva.

Början på 2020 startade enligt uppsatta planer med uppstart under tidig januari för de flesta. Men i mars tog allt en abrupt vändning med Covid-restriktioner- och rekommendationer, direktiv och förbud. Första anpassningen inom MIK skedde redan v.10 då klubben skickade ut FHM:s allmänna råd om god handhygien, inte komma förkyld på träningen samt uppmaningen att undvika fysisk närkontakt. Efter detta första utskick har flera ytterligare utskick med anpassningar gjorts under 2020 vilket även har fortsatt in i 2021. Under större delen av perioden december 2020 - januari 2021 ställdes all organiserad träning in inom MIK pga regionen Stockholms restriktioner, för att sedan öppna upp mot slutet av januari 2021 igen. Inget har alltså blivit som planerats utan styrelsen och alla tränare har fått lägga mycket tid och kraft på att planera om och om...

Covidanpassningarna har varit snåriga och röriga i takt med att smittspridningen förändrats och styrelsen har jobbat hårt för att följa de riktlinjer som finns både regionalt som nationellt. Våra tränare och våra aktiva har varit otroligt duktiga på att anpassa sig och följa riktlinjerna på bästa sätt. Speciellt alla tränare ska ha en stor eloge för sin uppfinningsrikedom att finna sätt att bedriva verksamheten vidare trots alla restriktioner och rekommendationer: utomhus, i mindre grupper, i ur och skur, med distans osv. **STORT TACK TILL ALLA!** Tack också till alla aktiva som finner sig i de nya träningsformerna och som tränar på med gott mod.

Under sommaren, när Covid befann sig i en lugnare fas, genomdrev MIK även i år sommarskolan för yngre barn. I år hade vi 230 antal aktiva och 35 tränare. Pga Covid-anpassningar delades alla barn in i mindre grupper och vi tillsatte extra resurser för att kunna ha tillräckligt med tränare/smågrupp. Inte bara verksamheten fick anpassas och Covid-säkras, utan även flöden till- och från toaletter, upprop och samlingar samt lunch- och mellanmålen som Covid-säkrades med portionsförpackningar och engångsbestick. Trots att barnen i sommarskolan är i vårt yngre spann klarade de anpassningen bra och höll avstånd till varandra.

Trots pandemin kunde våra aktiva genomföra några träningar under året. Mer om det nedan.

Pga Covid har möjligheten att starta upp nya grupper samt ta in nya aktiva varierat. Sedan hösten 2020 har alla uppstarter av nya grupper eller intag av nya aktiva pausats på inrådan från SISU. Vi hoppas att detta kan komma att återupptas till våren igen.

Även ekonomiskt var 2020 ett annorlunda år och resultatet på 311.193 kr var över både budget (5.400 kr) och utfall år 2019 (23.600 SEK). Intäkterna från avgiftsbelagda aktiviteter som Sommarskolan och Friidrottsleken samt medlems- och träningsavgifter landade strax under budget, men komplementerades av betydligt lägre kostnader för framförallt utbildningar och tävlingar. Budgeten för 2021 är satt till ett underskott på -79.400 kr på grund av risk för färre medlemmar och ett behov att komma igång med både utbildning för tränare och tävlingar för barnen.



Styrelsen

Under 2020 har styrelsen haft ordinarie sammanträden 1ggr/mån. Till detta även många extrainsatta styrelsemöten kring Covid-19 genomförts där snabba och svåra beslut behövt tas. Styrelsen jobbar fortsatt i arbetsgrupper för att nyttja resurser och tid på bästa möjliga sätt. I dagsläget finns arbetsgrupper för ekonomi, trygga träningar och åldersgrupper. Ambitionen är att fortsätta detta format även framåt, och ev tillsätta projektgrupper vid behov.

Styrelsen har under 2020 bestått av:

Elin Post, ordförande
Jens Storm, sekreterare
Mats Lindroos, ekonomiansvarig och kassör
Magnus Hazell, utvecklingsansvarig aktiva och tränare 7-10 år
Andreas Rasmusson, utvecklingsansvarig aktiva och tränare 7-10 år
Ola Gustafsson, utvecklingsansvarig aktiva och tränare 11-14 år
Fredrik Wikfeldt, utvecklingsansvarig aktiva och tränare 15-17 år
Lova Hagerfors, Trygga Träningar

Medlemmar

Medlemsantalet under 2020 är fortsatt stabilt och idag är antalet aktiva ca 350 varav ca 70 ledare. Intresset för att börja träna friidrott i Mälarhöjden är ständigt stort och tillväxten i yngre grupper har stor potential. Dock har möjligheten under 2020 varit begränsad att starta upp grupper samt ta in nya grupper pga Covid-19. Dock kunde vi starta upp 3 nya grupper för barn födda 2013 under augusti då läget med Covid var bättre. Detta är den yngsta grupp vi har i vår ordinarie verksamhet just nu.

För framtida uppstarter är främsta utmaningen fortsatt bristen på träningslokaler för vinterhalvåret men också brist på ledare. Lokalbristen har visserligen inte varit ett problem under 2020 då den mesta träningen har skett utomhus pga Covid men för framtida inomhussäsonger har Gröndalsskolans gymnastiksal blivit ett uppskattat tillskott som MIK hoppas kunna bibehålla framöver.

Aktiviteter som Friidrottsleken och sommarlovets Friidrottsskola är inte bara en omtyckt verksamhet utan också en bra rekryteringsbas för nya medlemmar. De senaste åren av elitframgångar både bland våra egna juniorer inom MIK, men också tack vare internationella friidrottsstjärnor som Daniel Ståhl, Khaddi Sagnia och Armand Duplantis, har gjort Mälarhöjdens IK än mer attraktiv för den som vill träna och tävla i friidrott. Vi hoppas att vi under 2021 ska kunna bedriva vår verksamhet mer enligt ordinarie plan och att vi kan genomföra både planerad friidrottslek och friidrottsskolan för rekrytering av nya medlemmar.

Trygga Träningar

Under 2020 har arbetet med Trygga Träningar fortsatt. Vi har tagit fram en två-timmars-utbildning om MIK Friidrotts riktlinjer och trygga träningar. Utbildningstillfället ges till alla nya ledare i föreningen och erbjöds digitalt vid två tillfällen under 2020, för ledarna på Friidrottsskolan och nya ledare för de grupper som startade till hösten.



Under våren tog styrelsen fram en handlingsplan för krishändelse - utformad efter Riksidrottsförbundets underlag. Handlingsplanen publicerades på MIK Friidrotts webb och skickades ut till alla medlemmar.

I oktober arrangerades, i samarbete med RF-SISU Stockholm, en digital workshop för alla ledare på temat *Trygga träningar - de aktivas delaktighet*.

Under hösten utvärderade vi det första året med arbetet kring Trygga träningar i sin helhet. Administration och rutiner utvecklades och förbättrades på olika sätt. Begränsade utdrag ut belastningsregistret är obligatoriskt för alla ledare att lämna in, men styrelsen justerade rutinerna från att ledare ska lämna in utdrag varje år till vertikalt år, enligt Friidrottsförbundets riktlinjer. Nästa tillfälle att lämna in för alla ledare blir januari 2022. Dock måste alla nya ledare i föreningen lämna in utdrag senast två månader efter att personen officiellt påbörjat ett uppdrag för MIK Friidrott. Alla ledare måste då också lämna in en signerad Godkännandeförklaring.

Styrelsen skickade också ut en enkät i höstas till alla ledare med frågor om bland annat behov, synpunkter och idéer kring Trygga träningar. Många ledare var positiva till arbetet med trygga träningar och föreningens uppdaterade riktlinjer och efterfrågade fortsatt stöd, underlag och dialog kring frågorna. Styrelsen följer upp resultatet och tar med det in i arbetet för 2021.

För att få fler att upptäcka vår verksamhet och fånga upp fler aktiva i närområdet arrangerade vi också prova-på-tillfällen under hösten för skolklasser i Sätterskolan. Pandemin begränsade oss i detta projekt men vi hann genomföra en idrottsdag för alla förskoleklasser i Sätterskolan och en fritidsgrupp från årskurs tre. Förhoppningen är att kunna fortsätta detta samarbete framöver och inleda ett liknande arbete tillsammans med Bredängsskolan.

Tävlingsresultat

Många arrangörer har tvingats ställa in sina tävlingar under detta märkliga år. Men trots det har våra aktiva tävlat flitigt när chansen har givits. Här är några av höjdpunkterna under 2020:

Silver på Stafett-SM Göteborg, F19 4x100m. Vårt lag bestående av Maja Thodenius (-03), Josefin Wikfeldt (-02), Elise Legzdins (-02) och Moa Skagerlund (-03) bjöd på en makalös insats när de med säkra växlingar och strålande löpningar tog hem silvret i Göteborg i september.

Brons på Junior-SM i Linköping, F19 200m. Elise Legzdins hade en fantastisk säsong 2020 och en av höjdpunkterna var förstås SM-bronset på 200m i slutet på augusti. Hon gjorde också debut i juniorlandslaget då tävlingen Landslagsutmaningen avgjordes i Söderhamn i augusti.

Seger på regionsmästerskapen, Bålsta, F13 60m, 200m, 200m häck. Judith Nielsén (-07) dominerade på regionsmästerskapen och ledde Stockholmslaget till seger i Svealandsmästerskapen med sina tre segrar och toppresultat när årets Svealandsmästerskap avgjordes i Bålsta i september. Svealands inomhus i mitten på mars ställdes tyvärr in på grund av Covid19-pandemin.



Vi hade också rekordstort deltagande på JSM-USM under sommaren med fyra kastare och två sprinters på plats. Några av våra duktiga juniorer deltog också framgångsrikt på flera stora seniortävlingar under året som stora SM i Uppsala, Sollentuna Grand Prix och Spåret Grand Prix.

Dessutom bjöd året på fina resultat på Stockholms Distriktsmästerskap med 7 medaljer för våra ungdomar och 7 medaljer för våra veteraner. Av dessa var 11 stycken av den ädlaste valören guld! Reportage, bilder och resultatlistor från samtliga tävlingar finns på vår webbsida.

Egna arrangemang

Under 2020 har MIK endast haft sommarskolan och den nya tävlingen Mälarhöjdskastet som egna arrangemang. Dessvärre fick vi med kort framförhållning ställa in det planerade KM i terränglöpning som planerades under senhösten. Vi hoppas 2021 års KM i terränglöpning ska kunna genomföras i en ännu större upplaga än 2019 års upplaga



Mälarhöjdskastet hade premiär i Coronatider och ett begränsat startfält av tävlingssugna ungdomar och juniorer ställde upp i diskus och slägga. Trots väckylan i början på maj fick vi se många långa kast och glada leenden!

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. Dessvärre var tillgången under hösten 2020 begränsad pga pandemin och i December stängde hallen för all verksamhet (undantaget elit). Vi hoppas hallen ska kunna öppna upp under 2021 igen och att vi åter ska kunna få träna där.

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. Under 2020 hade sidan ca 15 000 besökare och över 33 000 visningar. På webbsidan hittar man även kommande

Kommenterad [1]: Uppdaterat 2021-01-18.



tävlingsprogram för Stockholmsområdet och information om kommande arrangemang som Friidrottsskolan och Friidrottsleken och liknande. Webbplatsen har adressen www.friidrott.malarhojden.com. MIK friidrott finns även på Instagram med adressen www.instagram.com/malarhojdenfriidrott samt Twitter www.twitter.com/MIKfri och på Facebook www.facebook.com/MIKfriidrott.



Under 2020 hade webbplatsen över 33 000 visningar.

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.

Utskick & kommunikation

2020 kan nog räknas som ett rekordår om man ser till antalet utskick som gjorts från MIK. Då mail är vår främsta kommunikationskanal med engagerade i vår klubb har frekvensen på mailen ökat i takt med att Covid-19 har ställt krav på MIK gällande anpassad verksamhet. Som ett komplement har vi även webb och sociala medier som speglar informationen som mailas ut.

Vi tackar alla som tar sig tid att läsa dessa viktiga utskick och uppmanar de som inte läser dem att börja. Kika gärna i er skräppost så de inte hamnar där. Och om ni känner med er att ni inte får utskick alls, ber vi er kontakta klubbadmin för att komma på mailistan.

Under 2020 har styrelsen börjat kika på IT system för utskick och kommunikation med förhoppning att hitta ett bättre sätt att kommunicera med alla medlemmar.

Övrigt

Slutligen vill vi tacka alla engagerade i MIK friidrott! Främst tack till våra fantastiska tränare och ungdomstränare som ställt om verksamheten på ett Covid-säkert sätt. Tack också för ert tålamod för detta, minst sagt märkliga år!

Vi hoppas 2021 blir ett lättare år och att vi kan få fortsätta träna tillsammans på de sätt vi själva väljer och vill.

Resultatrapport



MÄLARHÖJDENS IK FRIIDROTTSFÖRENING 802498-2061

Vald period: Hela räkenskapsåret

Räkenskapsår: 2020-01-01 - 2020-12-31

Konto		Budget 2020	Utfall 2020	Delta mot Budget
	Intäkter			
3055	Träningsavgifter	550 000 kr	527 700 kr	- 22 300 kr
3020	Hallkort	140 000 kr	146 905 kr	6 905 kr
3021	Startavgifter	10 000 kr	745 kr	- 9 255 kr
3023	Träningsläger	50 000 kr	- kr	- 50 000 kr
3025	Tävlingsresa	20 000 kr	688 kr	- 19 312 kr
3099	Övriga intäkter	- kr	- kr	- kr
3150	Idrottsskolor	488 400 kr	426 590 kr	- 61 810 kr
3800	LOK-stöd	143 000 kr	231 734 kr	88 734 kr
3880	Övriga bidrag	115 000 kr	82 668 kr	- 32 332 kr
3890	Medlemsavgifter helår	35 000 kr	49 950 kr	14 950 kr
Total intäkter		1 551 400 kr	1 466 980 kr	- 84 420 kr
	Kostnader			
4019	Kost/logi		- kr	- kr
4027	Startavgifter	150 000 kr	36 700 kr	- 113 300 kr
4030	Träningsläger	65 000 kr	21 707 kr	- 43 293 kr
4031	Tävlingsresor	65 000 kr	25 961 kr	- 39 039 kr
4040	Hallkort	145 000 kr	146 905 kr	1 905 kr
4073	Återb träningsavgift	- kr	4 400 kr	4 400 kr
4059	Kost/logi	135 000 kr	107 145 kr	- 27 855 kr
4099	Övriga kostnader	- kr	- kr	- kr
4150	Idrottsskolor	- kr	17 470 kr	17 470 kr
4160	Inköp utrustning (redskap)	40 000 kr	18 697 kr	- 21 303 kr
4230	Marknadsföring	25 000 kr	12 035 kr	- 12 965 kr
4540	Inköp av träning- & tävlingskläder	152 000 kr	185 204 kr	33 204 kr
5010	Lokalhyra	22 000 kr	26 754 kr	4 754 kr
5070	Reparation och underhåll	3 000 kr	- kr	- 3 000 kr
6071	Avslutning & fest	15 000 kr	8 545 kr	- 6 455 kr
6110	Administrativa kostnader	25 000 kr	24 798 kr	- 202 kr
6400	Möteskostnader	10 000 kr	- kr	- 10 000 kr
6410	Styrelsearvode	40 000 kr	39 800 kr	- 200 kr
6500	Utbildningar	- kr	- kr	- kr
6530	Externa tränare	55 000 kr	27 500 kr	- 27 500 kr
7610	Utbildningar	160 000 kr	10 080 kr	- 149 920 kr
7630	Arvoderade tjänster	192 000 kr	138 468 kr	- 53 532 kr
7631	Unga ledare som tränarstöd	247 000 kr	293 531 kr	46 531 kr
Total utgifter		1 546 000 kr	1 155 787 kr	- 390 213 kr
Resultat		5 400 kr	311 193 kr	305 793 kr



Balansrapport

MÄLARHÖJDENS IK FRIIDROTTSFÖRENING 802498-2081

Sida 1 (1)

Vald period: Hela räkenskapsåret

Utskriven: 2021-02-14 11:57:12

Räkenskapsår: 2020-01-01 - 2020-12-31

Senaste ver.nr: A838, B789, C704

	Ingående balans	Ingående saldo	Perioden	Utgående saldo
TILLGÅNGAR				
Omsättningstillgångar				
Kundfordringar				
1510 Kundfordringar	5 710,00	5 710,00	2 970,00	8 680,00
S:a Kundfordringar	5 710,00	5 710,00	2 970,00	8 680,00
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter				
1700 Förutbetalda kostnader o upplupna intä	132 045,00	132 045,00	-92 045,00	40 000,00
S:a Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	132 045,00	132 045,00	-92 045,00	40 000,00
Kassa och bank				
1930 Föreningskonto	309 691,13	309 691,13	523 047,94	832 739,07
1940 Placeringskonto	5 697,00	5 697,00	0,00	5 697,00
S:a Kassa och bank	315 388,13	315 388,13	523 047,94	838 436,07
S:a Omsättningstillgångar	453 143,13	453 143,13	433 972,94	887 116,07
S:a TILLGÅNGAR	453 143,13	453 143,13	433 972,94	887 116,07
EGET KAPITAL OCH SKULDER				
Eget kapital				
Ändamålsbestämda medel				
2090 kapital	-476 720,05	-476 720,05	23 576,92	-453 143,13
2099 Årets resultat	23 576,92	23 576,92	-334 769,88	-311 192,94
S:a Ändamålsbestämda medel	-453 143,13	-453 143,13	-311 192,94	-764 336,07
S:a Eget kapital	-453 143,13	-453 143,13	-311 192,94	-764 336,07
Kortfristiga skulder				
Upplupna kostnader och intäkter				
2990 Förutbetalda kostnader och upplupna i	0,00	0,00	-122 780,00	-122 780,00
S:a Upplupna kostnader och intäkter	0,00	0,00	-122 780,00	-122 780,00
S:a Kortfristiga skulder	0,00	0,00	-122 780,00	-122 780,00
S:a EGET KAPITAL OCH SKULDER	-453 143,13	-453 143,13	-433 972,94	-887 116,07



Mälarhöjdens IK
Friidrott

2021-02-22

Stockholm den 22 Februari 2021

Elin Post

Mats Lindroos

Fredrik Wikfeldt

Magnus Hazell

Ola Gustafsson

Jens Storm

Lova Hagerfors

Andreas Rasmusson