



DALARÖ SPORTKLUBB

ÅRSBERÄTTELSE 2024



Styrelse 2024

Daniel Bernehjält, ordförande

Anna Molin, ekonomi

Karl Meyer, ledamot

Jenni Laukkanen, ledamot

Tashmina Berdini, ledamot

Vakant, suppleant

Erica Rollenhagen, kanslist, adjungerad

Ida Lindström, it/media, adjungerad

Revisorer

Caroline Forsell

Kristina Ekberg

Revisorssuppleanter

Harry Hedenmark

Tina Lacoste

Valberedning

Leif Larsson

Otto Bjelke

Göran Dahlberg

Niclas Holmberg

Eva Lagerström

Styrelsens protokollförda sammanträden

15/1, 12/2, 04/3, **24/3**, 16/4, 15/5,

10/6, 20/8, 25/9, 15/10, 12/05, 15/1,

11/2, 19/3

Innehåll

Ordförande har ordet	Sid 3
Kommitté Gruppträning	Sid 4
Kommitté Fotboll	Sid 6
Kommitté Handboll	Sid 7
Kommitté Gymnastik/rörelseglädje	Sid 11
Kommitté Racketsport	Sid 10
Kommitté Innebandy	Sid 11
Lady DSK	Sid 12
DSK Resultat 2024	Sid 14
DSK Budget 2025	Sid 15

Kommitté ordförande under året

Gruppträning, *Björn Yrlid*

Fotboll, *Daniel Bernehjält*

Handboll, *Jessica Törn*

Racketsport, *Kjell Blomfeldt*

Barn o ungdomsgymnastik, *Helene*

Falkhammar, Lukas Belsander

Innebandy, *Mikael Landin*



Hej kära medlemmar!

Ännu ett fantastiskt sportår har passerat! Vi har firat segrar, kämpat i motgång, pressat oss genom burpees, skrattat och levererat servar med precision.

Att kliva in i Dalarö idrottshall en vanlig februarivecka och se våra handbolls barn i full fart, en fullsatt cirkelträning eller en intensiv pingismatch är en syn som verkligen värmer DSK-hjärtat. Lika härligt är det att beskåda gymnasternas onsdagsträningar, fotbollsbarnens bollentusiasm och de vuxnas glädje i både fotboll och innebandy.

Vi på Dalarö har fantastiska förutsättningar – en egen idrottshall, en idrottsplats, löparspår, skatepark och naturen alldeles runt hörnet. Vi kan vara säkra på att många andra idrottsföreningar i Stockholm ser på våra möjligheter med avund.

Men en idrottsklubb är ingenting utan engagemanget från sina medlemmar!

Dalarö Sportklubb bygger på vår gemensamma insats – din och min.

För att fortsätta skapa en trygg, rolig och utvecklande miljö för våra barn och ungdomar behöver vi fler ledare och ideella krafter i vår verksamhet!

Som ledare hos oss får du möjlighet att:

- Inspirera och stötta barn och ungdomar i deras utveckling
- Skapa en inkluderande och trygg idrottsmiljö där alla får chansen att delta
- Bli en del av en härlig gemenskap med andra idrottsentusiaster



Du behöver ingen tidigare erfarenhet – det viktigaste är ditt engagemang och viljan att bidra! Vi erbjuder stöd och utbildning så att du känner dig trygg i rollen.

Är du intresserad? Kontakta kansliet eller prata med någon av våra nuvarande ledare.

Tillsammans gör vi skillnad!

Avslutningsvis vill jag rikta ett stort **tack** till våra sponsorer, som med sitt stöd och positiva inställning hjälper oss att utveckla vår verksamhet. Jag vill också hylla våra fantastiska ledare och funktionärer – utan er skulle DSK inte vara det vi är idag!

Och slutligen, ett extra stort tack till Erica på kansliet – du är navet i vår verksamhet. Tack för allt du gör!

Tack alla!



Daniel Bernehjält, Ordförande



Gruppträning

Gruppträningen kan se tillbaka på ett lyckat 2024. Kommittén har under januari till maj samt augusti till december erbjudit träning fem av veckans sju dagar och det sammanlagda deltagarantalet har ökat. Träningsutbudet omfattar boxningspass, cirkelträning, medelgympa, tabata (högintensiv intervallträning) och yoga. Samtliga pass är sådana att var och en har möjlighet att vara med utifrån egen förmåga och ambitionsnivå. För träningssugna med målsättningen att komma i bästa formen till sommaren genomfördes även under maj och juni traditionsenlig *boot camp* med träningspass utomhus onsdag kväll och lördag förmiddag. Sammanfattningsvis förstklassiga möjligheter att under året träna styrka, smidighet och kondition på en ort av Dalarös storlek!

Föregående verksamhet hade inte varit möjlig utan många och uppskattade ideella ledarinsatser. Susann Maijgren dirigerar måndagens medelgympa medan Jenny Nobrand och Susanne Garpenhagen ansvarar för yin-yogan senare samma kväll. Sebastian Plym kör yoga på tisdagen innan Caisa Gunnarstedt tar vid och leder onsdagens boxning samt torsdagens tabata. Lördagarnas ofta intensiva cirkelträningar är resultatet av ett lyckat samarbete mellan rutinerade krafterna Karin Kullberg, Kerstin Davidsson, Sara Bengtsson, Ida Lindström och Anna Lindström.

Även *boot camp* genomförs under delat ansvar mellan "befälen" Sara Bengtsson, Irene Björkman och Lotta Ottosson. Ett varmt tack riktas till samtliga ledare (och de vikarier som ryckt in när det behövts) för önskvärd träningsvärk samt till Gun Vaalundi för komplett närvarorapportering.

Även om engagemanget är stort finns det plats för fler ledare. Kommittén arbetar därför oförtrutet vidare med att öka både ledarpoolen och antalet deltagare på passen. Vad gäller det senare slås ett extra slag för att gruppträningen är ett utmärkt komplement till all form av lagidrott. Det vore därför särskilt kul att se fler deltagare i gruppträningarna från sportklubbens övriga verksamheter. Ni är varmt välkomna och aktuellt träningsschema återfinns på klubbens hemsida.

Under våren fortsätter träningarna i samma omfattning som under hösten.

Ledarresurser har mobiliserats till vårens "*boot camp*". Alla nyinflyttade och gamla aktiva är hjärtligt välkomna att vara med. Det finns fortfarande väldigt bra chanser att till rimlig kostnad komma i form under 2025!

Björn Yrlid





A-laget

Årsberättelse för Dalarös A-lag

Domarna kallar oss för rock ´n roll gänget. Vi gör mål, men släpper dessvärre även in mål. Låt oss börja från början av säsongen då Dalarö skulle spela i division sex för första gången på många år.

Lite nervöst var det nog när säsongen skulle starta och dessvärre var solen oss i ögonen de första tre matcherna och tre förluster.

Men det skulle vända. 7-2 mot Ösmo (yes) i en total överkörning nere på ip ledde till ett segertåg med 7-3 mot serieledarna Vega där de som var nere måste undra vad som hände då det klackade in, lobbades in och lektes in mål. När vi sedan vunnit två uddamålsvinster mot Argentinska låg vi plötsligt med toppkänning.

Nu var det dags för returmatchen mot Vega. Att vi låg under med två mål i paus var välförtjänt. Huvuden på spelarna var så nedböjda att de nästan fick konstgräset i näsborrarna. Till och med publiken sa lycka till med inte mycket hopp i rösterna.

Ändå lyckades vi på något sätt vända och vinna med 3-2. Att vi sedan vann mot Östberga för att de spelade med felaktig spelare gjorde att vi verkligen var med i toppen av tabellen.

Tyvärr kom två plumpar på rad med förlust mot Farsta som bara var på vår planhalva en gång på hela matchen och en förlust mot Ösmo i 93:e.

Nu var det spännande med seriefinal mot Solberga. En match som vi tyvärr förlorar med 2-1 efter ett antal frilägen i första halvlek som tyvärr inte ville in. Där missade vi uppflyttningsplatsen och förlorade sista matchen stort.

Ett stort tack till alla spelare och tränare som kämpat med allt från snöskottning till att peppa varandra under året.

Även ett stort tack till vår sponsor BN Marin som gjort detta möjligt.

Nästa år, då....





Fotboll P14

Dalarös 2014-gång spelade sin första säsong med sjuannafotboll. Det var lite omställningar från femmannaspelet men pojkarna löste det bra.

Vi spelade St:Erikscupen i en medelsvår serie mot andra lag främst från kommunen men även andra lag i söderort.

Vi tränade på två dagar i veckan och avslutade veckorna med match under helgen.

Vi spelade även en cup i Kärrtorp efter att seriespelet tagit slut som fick bli de sista matcherna under säsongen 2024.

Andreas Lindmark



Fotboll

Fotboll P15

Laget har under 2024 kämpat starkt och tappert under Sankt Erikscupen med ett par välförtjänta vinster i de sista matcherna.

Laget har tränat mycket på samarbete, taktik, bollteknik och bygga laget tillsammans. Grymt jobbar alla P15 spelare!

Jörgen Lindblom



Handboll

Handboll P14-15

Det har varit ett händelserikt år med träningar, matcher och cuper.

I Tyresö Cup som spelades på sportlovet så körde vi med två lag (födda 2014 och 2015).

Eken Cup visade upp sig från sin bästa sida med massor av sol och ännu mer handboll. Dubbla lag även här så det var mycket matcher.

Under hösten har vi jobbat med vårt försvar, skott och vårt försvarsspel. Träningar två gånger i veckan har gett resultat både för de enskilda individerna och för laget.

Jana Henner, Linn Henner, Emma Modin





Handboll

Handboll FP17-18

Vi har under vår- och höstterminen haft många barn som vill prova på handboll på Dalarö. Vi har många återkommande och intresserade barn som nu bildat en återkommande grupp med 15 spelare vilket är otroligt roligt. Vårt mål med träningen har varit att barnen ska ha kul tillsammans och få använda mycket boll. Med tanke på att samma barn fortsätter att komma tillbaka kan vi våga konstatera att vi lyckats med vårt mål.



Vi har utökat ledargruppen med tre ungdomsledare Hilda, Emilia och Isabel som själva började sin handbollskarriär på Dalarö och nu spelar i Haninge HK som vi inom handbollen har som samarbetspartner. Vi får också engagerade föräldrar som hjälper till med träningar och matcher.



Hösten 2024 spelar vi vår första match. Vi har anmält laget att delta i en handbollsfestival, som vi får arrangera här på Dalarö. Vi spelar leker och lär oss mer handboll tillsammans med barn från andra klubbar. Vi får också en inbjudan att vara med på en handbollsfest i Sorunda där vi leker, tränar och spelar handboll. Vilket avslutas med att alla spelare får medalj.

Felix Wackenhuth

Jessica Törn samt övriga ledare



Gymnas'tverksamheten i Dalarö SK består av barngymnas'tk 3-5 år samt ungdomsgymnas'tk 6-9 år och 9 -16 år.

Leffe Larsson slutade e.er vår1erminen och Helén Falkhammar tog över som tränare för gymnastiken.

Nya ledare har tillkommit: Nora Bengtsson, Loke X, Lilian de Souza, Lukas Belsander, Gunnar Lewander, Anna Ze1erquist, Micke X Cecilia Berggren.

Största gruppen är liksom tidigare gruppen 3-5 år. Vi hade ca 33 barn i verksamheten, som till största delen består av motorikträning, springa, hoppa, rulla och klättra. Vi hoppar trampets och hänger i ringar och studsar i trampolinen. Föräldrar har också möjlighet att vara med på golvet och skapar trygghet för barnen.

Näst största gruppen är ungdomsgymnastken 6-9 år som hade ca 33 barn i verksamheten. Här tränar vi lite mer gymnastiska färdigheter som handstående, hjulningar, hopp med kullerby1or/ volter. Vi använder olika redskap som ringar, trampe1er, bommar och trampoliner.

Ungdomsgymnastken för 9-16 år bestod av ca 19 gymnaster. Även här tränar vi gymnastiska färdigheter med volter på trampe1 och trampolin.



Gymnastikavslutning

Den 23 april hade gymnastiken avslutning vid Dalarö IP. I samband med det visade vi vår uppskattning till Leffe som varit en eldsjäl för gymnastiken på Dalarö SK under flertalet år och som till hösten lämnade över till Helén Falkhammar som huvudtränare för barn- och ungdomsgymnastiken. **Trampoolinkurs**

Alla ledare har fått möjlighet att delta i en trampoolinkurs med Coach Dan. Vid två tillfällen fick vi inspiration och övning till träning med trampoolin.

Lukas Belsander

Helén Falkhammar

Jenny Johansen

Lilian de Sousa





Racketsport

Vid årsmötet i Tullhuset söndag 24 mars, 2024, så hade tidigare ansvarige Magnus Ransmyr aviserat sitt avträde som ansvarig efter 2 års tid.

Undertecknad hade blivit tillfrågad och accepterat posten som ersättare för Magnus, med reservationen att ej handha Badmintondelen inom sektionen. Här hoppades jag på att en eller ett par föräldrar skulle kunna axla denna del av sektionen, men så har inte fallet blivit.

Ganska dålig anslutning av såväl föräldrar som barn efter några träningstillfällen har det varit och i senare delen av terminen nästan inga deltagare alls.

Ett försök att maila ut till några av föräldrarna, som hade eller har varit på plats, gjorde jag utan att jag fick ett enda svar från någon av dem.

Maillet gick ut på att få hjälp med fram- och borttagning av badmintontillbehör samt notera närvaron på plats för att därefter delge mig den, så att jag kunde fylla i närvarokorten i Sportadmin. Även här på bordtennissidan så lyste dessa grabbars föräldrar med sin frånvaro och avsikten med deras deltagande är ej "barnpassning" utan här gäller samma sak att föräldrar ibland behöver närvara på plats.

Inom bordtennisen så har vi varit ett antal vuxna (11st) som har haft god närvaro och ett stort intresse. Sporadiskt har det ändå ibland på måndagar varit några grabbar som har verkat vara intresserade av att träna bordtennis och vi vuxna har spontant även alternerat

med att spela med/mot dessa grabbar, vilket verkar ha varit uppskattat.

Dock är ingen av oss vuxna "utbildade tränare" utan vi har försökt att visa och korrigera de yngre spelarna efter vår förmåga.

Vi har denna termin även engagerat 2st externa tränare till bordtennisen och betalningen för dessa har skett med pengar ur egna fickor för de som anmälde sig att delta.

Dessa tränare anslöt till torsdagar med början 24 oktober och i samma veva så utökades våra träningstider, under resten av terminen, från 19.30-20.30 till 18.30-20.30 (2 tim tid).

Utfallet av dessa tränarledda tider blev bra och mycket uppskattat av deltagarna.

I slutet av Höstterminen inköptes nya pingisbollar (matchbollar) till sektionen för att få enhetlig kvalitet och bättre standard på dessa. Tidigare fanns ett antal olika fabrikat och standard på dessa bollar, där vissa av dem inte passade så bra i den pingisrobot som finns.

Kjell Blomfeldt



Innebandy



Under 2024 har vi fortsatt att spela innebandy varje måndag och torsdag i Dalaröhallen.

Vår verksamhet bygger på gemenskap, rörelseglädje och vardagsmotion snarare än tävling – vi deltar inte i några serier eller matcher mot andra lag.

Varje träning anpassar vi spelplanen efter antalet deltagare genom att bygga sargen i lämplig storlek. Lagindelningen sker på klassiskt vis genom att kasta ut klubborna och låta dem avgöra sammansättningen.

Spelet präglas av ett trevligt och avslappnat tempo, med minimalt antal skador och fullt fokus på att ha roligt tillsammans.

Hos oss är alla välkomna, oavsett kön eller spelvana. Vi har en härlig blandning av deltagare från 15 år och uppåt, och uppskattar den sociala och fysiska gemenskapen som innebandyn ger.

En av årets höjdpunkter var en gemensam utflykt där vi tog båten från stan till Dalarö en fredagseftermiddag i slutet av maj. Väl i hamn avslutade vi kvällen med en trevlig middag på en av våra lokala restauranger – en kväll som verkligen speglade den fina sammanhållning vi har i gruppen.

Vi vill gärna att fler kommer och provar på! Ta med skor, klubba och vattenflaska och kom ner till hallen på måndagar kl. 20.00 och/eller torsdagar kl. 20.30. Hör gärna av dig till Micke på 070-7981814 eller Mickekl@hotmail.se i förväg (samma dag går bra).

Vi ser fram emot ännu ett år av innebandy, gemenskap och rörelseglädje!

Mikael Landin





Lady DSK

I år samlades 19 Ladies vid Gålö Havsbad för en aktiv Kul-tur helg och septembersolen var med oss hela tiden.

Vi samlades på torsdag eftermiddag och efter att ha hälsat alla välkomna så vandrade vi till Morarna. Där fick vi en fin guidning av hembygdsmuseet och fick ta del av Gålös intressanta historia. Dalarö mat levererade en god middag innan vi vandrade hem i mörkret med pannlampor och reflexvästar.

Fredagsmorgonen började med morgonyoga ledd av Lotta Clemmedsson innan frukost. Lunchmackor fixades och våra fina termosar som Irene Länna sport designat till årets resa, fylldes med kaffe. Så vandrade vi runt Havtornsudd med stopp för matsäck och bad.

Väl tillbaka fick vi ett härligt yinyoga pass av Susanne Garpenhag.

Sen fanns det lite tid före kvällens aktiviteter.

Innan mat och dryck hade skribenten själv ordnat en tipspromenad som där frågorna handlade om alla Ladiesarna själva. Gällde att lista ut vem som gjort vad och svaren blev en saga där vi alla var med.

Därefter bjöds på vinprovning med Lotta Yrlid och ostprovning och en härlig buffe från Frönäs gård.

Efter morgonyoga och frukost på lördag så fick ett svettigt tabatapass av Caisa Gunnarstedt, följt av lite bad innan lunch.



Lady DSK

Efter lunch samlades vi för att prova SUP. Lotta ledde även mindfulness på brädorna. Bra träning för kropp och själ.

På eftermiddagen hade Lotta och Kattis ordnat femkamp och vinnarskallarna tog uppgifterna på allvar.

Belöningen blev en trevlig kräftskiva.

På söndagen var så dags att packa ihop och avsluta en trevlig helg.

Så härliga Ladies som kämpar på och är med på allt med en så positiv inställning. Då är det en parantes tack sportklubbens tränare för sköna pass Helgen fylldes med fina samtal och mycket skratt.

Ser fram emot att hänga med er igen om ett år och fler är välkomna i detta härliga gäng. Ett stort tack till Sportklubbens tränare för, på olika sätt, sköna pass och även till alla lokala aktörer som på olika sätt förgyllde vår helg ♥

Vid pennan, Katarina Hoffman



**Dalarö Sportklubb****Resultaträkning i sammandrag**

Intäkter	Utfall 2024	Utfall 2023
Terminsavgifter	308 460	264 779
Kommunala bidrag	75 887	75 206
Sponsorintäkter	87 500	117 500
Startavgifter mm	0	31 915
Medlemsavgifter	82 000	88 315
Övriga intäkter	8 088	7 075
Övriga bidrag	22 000	0
Summa intäkter	583 935	584 790

Kostnader

Tävling/träning/hyra/material/licenser	-216 649	-256 722
Arvoden ledare/domare	-38 288	-32 874
Lokaler/PR/trycksaker/utbildning	-66 410	-88 608
Administration/försäkring	-212 212	-189 751
IP	0	0
Avskrivningar	-35 200	-35 200
Räntekostnader / Ränteintäkter	36 544	11 834
Upplösning/avsättning av fond	-50 000	6 600
Summa kostnader	-582 215	-584 721

Resultat	1 720	69
-----------------	--------------	-----------

Balansräkning i sammandrag

Tillgångar	2024-12-31	2023-12-31
Byggnader IP	154 000	189 200
Fordringar över årsskiftet	25 623	19 152
Lager supporterkläder	5 040	15 102
Kassa och bank	980 054	890 866
Summa tillgångar	1 164 717	1 114 320
Eget kapital	-331 828	-330 109
Skulder		
Fonder	-588 151	-574 089
Lagens/sektionernas kassor	-159 454	-163 164
Skulder över årsskiftet	-85 284	-46 958
Summa skulder och eget kapital	-1 164 717	-1 114 320

Budget 2025



Intäkter

Budget 2025

Terminsavgifter	312 000
Kommunala bidrag	63 000
Sponsorintäkter	105 000
Startavgifter mm	0
Medlemsavgifter	80 000
Övriga intäkter	10 000
Övriga bidrag	0
Summa intäkter	570 000

Kostnader

Tävling/träning/hyra/material/licenser	-187 000
Arvoden ledare/domare	-49 500
Lokaler/PR/trycksaker/utbildning	-96 000
Administration/försäkring	-217 500
IP	-20 000
Avskrivningar	0
Räntekostnader / Ränteintäkter	0
Upplösning/avsättning av fond	0
Summa kostnader	-570 000
Resultat	0



**TACK TILL ALLA VÅRA
SPONSORER 2024!**

