

Dalarö Sportklubb

Verksamhetsberättelse

2019



Innehåll



Ordförande har ordet	sid 3
Händelser under året	sid 4
Kommitté Gruppträning	sid 7
Kommitté Fotboll	sid 8
Kommitté Handboll	sid 12
Kommitté Innebandy	sid 16
Kommitté Golf	sid 17
Kommitté Gymnastik	sid 18
Kommitté Bordtennis	sid 21
Lady DSK	sid 22
DSK Budget 2020	sid 23
DSK Resultat 2019	sid 23

Kommittéordförande 2019

Gruppträning, *Ida Lindström*
Fotboll, *Johan Bergström*
Handboll, *Jana Henner/Jessica Törn*
Bordtennis, *Nils Nobrand*
Barn o ungdomsgymnastik, *Leif Larsson*
Innebandy, *Richard Johansson/Mikael Landin*
Golf, *Tobias Nyberg & Agneta Ivarsson*

Styrelse 2019

Leif Larsson, *ordförande*
Ingrid Edberg, *ekonomi*
Björn Wahlström, *utbildning*
Eva Lagerström, *ledamot*
Stina Hallberg, *ledamot*
Magnus Ransmyr, *suppleant*
Erica Rollenhagen, *kanslist, adjungerad*
Ida Lindström, *webadministratör, adjungerad*

Revisorer

Anneli Johansson
Helén Larsson

Revisorssuppleanter

Harry Hedenmark
Tina Lacoste

Valberedning

Urban Mathiasson, *ordförande*
Agneta Olofsson
Göran Dahlberg
Gabriella Rubio

Styrelsens protokollförda sammanträden 2019/2020 (inkl. årsmöte)

17/2, 18/3, 23/4, 04/6, 20/8, 24/9,
22/10, 26/11, 16/12, 14/1, 18/2

Ordförande har ordet



Den 13 februari 2019 nåddes jag av följande mail:

"Hej Leif!

Delegationen biföll er ansökan idag och beviljade 3 531 000 kr. Grattis! "

Andrea Pierrou, Arvsfonden

Vilken lycka och vilken utmaning, att få bygga en parkour- och skatepark på Dalarö som ska blir klar till sommaren 2019! Året kunde inte ha börjat bättre!

Verksamhetsåret 2019 har präglats av ett strategiskt arbete för att fortsätta på vår linje utveckla föreningen med en ny syn på träning och tävling, så vi kan möta utmaningar som, att allt fler slutar idrotta tidigt, många inte når sin fulla potential och att unga ambitiösa idrottare skadar sig.

Barn- och ungdomsgymnastiken kallas numera för *rörelseskola och rörelsegård* och har haft fler barn och unga än någonsin under året. Samtidigt har fotbollen och handbollen infört *bollskola*, som under hösten och vintern gett deltagarna insikter i andra bollsporter.

En bollskola för flickor i åldrarna 7–12 år startade under hösten bara för att ha kul med fotboll och andra bollsporter.

Vi har tillsammans med RF/SISU tagit fram en egen grundutbildning för ledare som har sin utgångspunkt i den nya synen på träning och tävling, som kommer att genomföras under verksamhetsåret 2020. Den första delen genomfördes i augusti månad på Smådalarö Gård.

Styrelsen och några ledare deltog i mars i "Den stora idrottskonferensen 2019", anordnad av Stockholms Idrottsförbund. Där pratade Pilo Stylin om rörelseförståelse, Jean Conté forskare från Kanada om hur man "coachar barn och unga att uppnå sin fulla potential", och Åsa Llinares om "En inkluderande idrott för alla"

Under året på våren slutade vår anställde

handbollstränare Markus i samband med att våra äldsta handbollsfläckor blev för få, för att kunna bilda ett handbollslag i seriesystemet.

Under hösten spelade vårt A-lag i fotboll sin sista match då det visat sig vara svårt att rekrytera spelare för framtida spel. Styrelsen beslutade på uppdrag fotbollskommittén att tillsvida avstå för seriespel i Stockholmsfotbollen.

Bordtennisen har blivit riktigt populär tack vare goda initiativ från Nils Nobrand att under lovdagarna ordna verksamheter för barn och ungdomar att få prova på pingisen.

Dalarö Triathlon Light 2019 blev lika lyckat denna 5:e gång som tidigare med ett deltagarresultat på ca 110 personer, där även 10 lag deltog. Ett fantastiskt arbete utfördes som vanligt av Dalarös härliga funktionärer!

Under hösten beslutade Haninge Kultur – och Fritidsnämnd att för att spara pengar, med att lägga ner 4 fritidsgårdar varav den på Dalarö, slopa nolltaxan (ingen hyra uttas) för föreningar som har verksamheter i Haninges sporthallar, ishallar, fotbollsplaner och fri-idrottsbanor. När det gäller nolltaxan betyder det att det blir höjda avgifter för medlemmar och minskat antal avlönad personal hos föreningarna. Det är märkligt att man tar bort pengar från barn- och ungdomsverksamheterna, gör det dyrare för alla samt låta föreningarna i stället söka bidrag, för att skapa andra verksamheter mot odefinierade målgrupper. Hur tänker man!?

Ett Idrottspolitiskt Program har varit ute på remiss till idrottsföreningarna i Haninge, där Dalarö Sportklubb på ett tydligt sätt tillsammans, med 15 andra föreningar, framfört, i en särskild skrivelse till Kultur- och Fritidsnämnden, den totala saknaden av ett idrottsperspektiv för utvecklingen av idrottsföreningarna i Haninge!

Till sist vill jag och styrelsen tacka er alla som oförtrutet engagerar er i Dalarö Sportklubb som både ambasadörer för ett hälsosamt leverne, funktionärer och som ledare för våra populära aktiviteter, det är ni som utgör skillnaden!

Leif Larsson, Ordförande

Händelser under året



Parkour- och skateparken

Tisdagen den 11 september 2018 skickade Dalarö SK in ansökningshandlingarna till Allmänna Arvsfonden om att få medel för att bygga en Parkour- och skateboardsanläggning på Dalarö IP.



Onsdagen den 13 februari 2019 fick Dalarö SK sin ansökan godkänd av Allmänna Arvsfonden på 3.5 miljoner kronor

Fredagen den 29 mars startar bygget genom träd-fällning av Magnus Trädfäll

Torsdagen den 8 juli besiktigas anläggningen och man kan börja använda den



Söndagen den 1 september inviger Riksidrottsförbundets ordförande Björn Eriksson anläggningen inför ca 400 personer.



För att möjliggöra skapandet av Sveriges första tillgängliga parkour- och skatepark har Dalarö SK samarbetat med Svenska Parasportförbundet, Svenska Gymnastikförbundet och SISU Idrottsutbildarna i Stockholm. Allmänna Arvsfonden, Haninge kommun, Riksidrottsförbundet och lokala sponsorer som, Länna Möbler och Viktor Lindblom, har bidragit med totalt fem miljoner kronor.

Byggherre: NORD Skateparks, Nacka

Fler bilder finns att hitta på hemsidan
www.dalarosk.se

Beach Party Dalarö

Dalarö SK har varit med att anordnat en Beach Party-verksamhet i samarbete med Haninge kommun och grannkommunerna som ägde rum den 14 juni 2019 i området vid Askfatshamnen, Sporthallen och Dalarö Sportpark. Partyt är till för barn och ungdomar med rörelsevariationer, där man får prova på klättring, parkour, skateboard, segling, kajak, bowling, trampolin, ridning, som avslutas med kvällsmat, disco i Sporthallen.

Händelser under året



TJEJFOTBOLL/BOLLSKOLA

En ny syn på träning och tävling – med rörelseförståelse som grund.

I framtidens idrott är individen i centrum. Alla får plats att idrotta utifrån sina villkor oavsett ålder, kön, prestationsförmåga eller andra förutsättningar. Träning och tävling är meningsfull och utformas så att utövarna mår bra, har roligt och utvecklas.

Det har under en tid, i olika sammanhang, från flera tjejer frågats efter en aktivitet där tjejerna kan spela fotboll och testa på andra bollsporter på "deras villkor". En enkät har genomförts på Dalarö skola innan sommarlovet började, där många tjejer efterfrågar "tjejfotboll".

Av dessa anledningar startade Dalarö SK en aktivitet i form av öppet hus, som är till för barn födda 2007-2011.". Grundtanken är, att inomhus varva fotboll med andra aktiviteter, för att ge barnen möjlighet att även köra andra bollsporter, som innebandy, basket, bordtennis, tennis etc.

Ledare för verksamheten är Magnus Karlsson. Daniel Person och Anna Makowski

Dalarö Triathlon Light 2019

För femte gången i rad, den 24 augusti, anordnades Dalarö Triathlon Light som i år genomfördes av ca 110 atleter i olika åldrar, fördelat på Sprint Motion 75 st, Sprint Motion 14-17 år 7 st, och Sprint Motion Stafett 10 lag/3 deltagare.

Vädret var för årstiden varmt och vattentemperaturen låg på ca 16-18 grader.

Expeditionen för tävlingen hade flyttats till Dalarö Sporthall vilket fungerade helt problemfritt, pga. dubbelbokning av Sjöräddningen.

I år hade anmälningsförfarandet skötts av företaget "Mitt lopp" på uppdrag av Svenska Triathlonförbundet vilket underlättade det administrativa arbetet för Dalarö SK betydligt.

Den enda nackdelen med förfarandet vara att Start-PM för deltagarna inte automatiskt följde med vid anmälningen. Det löstes genom att Start-PM kunde hämtas hem från Dalarö SK hemsida.

När det gällde tävlingen så genomfördes den av samtliga deltagare och först över mållinjen var i Sprint Motion, Calle Westberg från Athletic Club Salt Lake, Täby, på ungdomssidan gjorde Felix Wackenhuth från Dalarö en stark insats och bästa lag blev B&B från Dalarö.



Lördagen den 24 augusti 2019, start kl. 11.00

Händelser under året



Dalarö Sportklubb kansli

Efter 3 år som kanslist slutade Erica i oktober för att pröva på andra arbeten och vi lyckönskar henne i sin nya proffetion. Erica har spritt glädje och trygghet i det administrativa arbetet och det känns att föreningen fått stadga i organisationen tack var Ericas insatser.



Ny på befattningen blir Sven Johnsson som redan före årsskiftet tackade ja till att efterträda Erica. Sven börjar sitt arbetet februari 2020.

Utbildningsdagar för ledare

Starten för en ny ledarutbildning för barn-och ungdomsledare startade den 29 januari 2019 på Sjöräddningsstationen. Inbjuden kursledare var Martin Wiklund från Stockholmsidrotten/SISU. Syftet med utbildningen är att skapa förståelse för en ny syn på tävling och träning och ge kunskap om idrottsrörelsens Strategi 2025. Dagen följdes upp den 4 februari då också Jennifer Zetterberg från Stockholmsidrotten deltog. Ca 25 deltagare var med på utbildningen som senare följdes upp på Smådalarögränd den 25 augusti och då med Andreas Karlsson, SISU/Stockholm som kursledare.

Utbildningsprogrammet fortsätter under 2020.



Stora Idrottskonferensen

Styrelsen med några ledare besökte konferensen den På Cheraton Hotel, Skanstull den 16 mar och lyssnade på Jean Côté, PhD of University of Ottawa, Kanada.

Jean Côté/ Coacha barn och unga att uppnå sin fulla potential

Dr. Jean Côté är en av de starkaste inspiratörerna till den svenska idrottsrörelsens strategi 2025. Jean är en stark företrädare för att barn i unga åldrar ska testa många olika idrotter för att senare välja och satsa på en idrott. Hans senaste forskning inbegriper användningen av observationer för att undersöka påverkan av olika typer av coachingbeetenden som fokuserar på positiv utveckling där barnen kan utveckla sin fulla potential. Föreläsningen kommer att hållas på engelska.

En stor inspirationskälla för svensk idrott och ledande forskare.



Utbildningsdagar för ledare

Gruppträning



Gruppträningen under 2019 handlade mycket om förändring!

I berättelsen för 2018 skrev jag att Patrik Ottosson gjorde comeback som ledare för boxning på onsdagarna, tyvärr blev det ett sista farväl under hösten 2019 då tiden aldrig riktigt räcker till. Vi säger nu tack för all tid (på riktigt denna gång!) du har lagt ner i sektionen och hoppas att engagemanget kan finnas kvar på annat håll i klubben!

Under våren kom Erica tillbaka som ledare på måndagarna efter föräldraledighet och därmed tackar vi också av Carina Eriksson för denna gång, vikariatet på måndagarna var mycket uppskattat och vi hoppas alla att du kommer tillbaka som ledare hos oss på ett eller annat sätt!

Under våren gick också Body Pump i graven. Ett vacklande intresse både från deltagare men också ledaren gjorde att beslutet fattades att

ta sikte mot nya träningsformer. 2013 fick under-tecknad certifikatet för att vara ledare och det har varit roliga 7 år!



Bild från DSK's facebook sida
2013 samma dag som
certifikatet kom!

Istället fick deltagarna under vinterlovet

2018-1019 samt varannan vecka under våren pröva på träningsformen HIIT—Höglintensiv Intervall Träning med fokus på styrka och core, detta var mycket uppskattat och under hösten drog det igång istället för Body Pump och sedan dess har salarna varit fulla varje vecka!



Cirkelträningen har fortsatt som tidigare men vi har fått fast sällskap av Sara Bengtsson som med nya krafter och med inspiration från gymnastiken har bidragit med mycket svett, träningsvärk och skratt på lördagarna!

DSK Boot Camp drog igång efter första maj och hölls utomhus tre dagar i veckan där tappra sportklubbare kom och drog sig igenom



sanden, sprang fullt på klädda i vatten och fick gräsfläckar på alla sina träningskläder.

Vi ledare tycker det är otroligt kul och hoppas att intresset för en ny omgång finns under 2020!

Jag vill tacka alla mina tappra med-ledare i gruppträningen, utan erat engagemang varje vecka hade vi inte haft den här mötesplatsen där folk både kan röra på kropp, sinne och själ på samma gång! Vi är ett härligt gäng i alla åldrar som erbjuder ett stort varierat utbud av träning och sätter våran egen prägel på passen!

Under 2020 hoppas jag att vi kan locka fler av Dalarös småbarnsföräldrar till träning hos oss då det är många som har barn på andra aktiviteter i klubben men inte har hittat hela vägen till oss än. Lägg ett varmt ord om oss och hjälp oss att sprida glädje!

Ida Lindström

Året som gått

I början av april anordnade vi en inbjudningsturnering där alla åldersgrupper fick bjuda in tre motståndare och spela en miniturnering som vi kallade "Dalarökicken". Turneringen höll på hela dagen och erbjöd fint, soligt väder med mycket skratt och glädje. Det är så roligt att få se så många barn och ungdomar på samma gång på fotbollsplanen, så entusiastiska och fulla av liv, samt alla hejande vårdnadshavare med familjer.

Vi har haft sex seriespelande lag i S:t Eriks-Cupen. Dessa lag har varit 2011, 2010, 2009, 2008, 2006 och 2003 födda. Dessutom har vi drivit ett seniorlag, A-lag, i division 7 samt att "gubbfotbollen" håller i och spelar spontanfotboll. Fokus för Dalarö fotbollen är glädje, gemenskap och lekfullhet samt att barnen får utvecklas i sitt fotbollskunnande.

I A-laget i år har tre ungdomar födda 2003, Carl Bergström, Vidar Nilsson och Melker Ejdeklint, gjort debut i seriespelet och gjort det mycket bra och med stort mod och kämparvilja. Förutom dem så har vi haft en till 03a, Andreas Lagerström, debuterade året innan, som vann vår interna skytteliga, antal mål oklart men många blev det.

Vårsäsongen avslutades med spel mellan våra egna lag med lite hamburgare och fika som en avslutning. Det är alltid en uppskattad tillställning och för oss ledare och barnen att träffas över åldersgränserna.

Jag vill tacka alla ledare, vårdnadshavare och framför allt alla underbara barn som deltagit i vår verksamhet. På återseende 2020.

*Johan Bergström
Ordförande för fotbollssektionen*

A-laget

Ännu ett år är till ända för vårt brokiga seniorlag i fotboll. Året har inte skiljt sig så mycket från året innan utan vi brottas med samma problem som förut. Det har varit ett år med mycket jobb att få ihop ett lag med flertalet skador och frånvaro av olika anledningar under säsongens matcher men vi lyckades genomföra serien på ett lyckat sätt med spelare från vårt ungdomslag. Vi har haft en väldigt stor spridning på åldrarna på våra spelare från våra yngsta spelare som debuterade i A-laget i år Carl Bergström, Vidar Nilsson och Melker Ejdeklint födda 03 samt fjolårets debutant Andreas Lagerström även han född 2003.

Jag vill tacka er för 2019, både er spelare och alla er som har hjälpt till med laget under säsongen. Ett extra tack vill jag rikta till några barn- och ungdomsledare tillika aktiva "Gubbis lirare" som ställt upp för A-laget när spelare saknats under året som gått. I slutet av säsongen klassade jag dessa lirare som ordinarie medlemmar i A-laget. Tack Mattias Dahl, Jonas Gunnäs och Andreas Lindmark för att ni visar ett stort Dalarö och fotbollshjärta. Mycket tack-samt att ha er.

Resultatmässigt slutade vi på en plats 4 av 10 lag vilket var mycket bra med tanke på allt bekymmer med spelarmaterialet. Stundtals har vi spelat riktigt bra och lyckades spöa serieledarna med 1-2 på borta plan där ett mycket spektakulärt mål gjordes av en åldersdiger spelare, en så kallad "cykelspark" :-). Alla vill ju vinna och göra bra resultat men från klubbens sida är det viktigast att kunna erbjuda en möjlighet att spela fotboll för en bred åldersgrupp.

Johan Bergström



Fotboll



Fotboll 03 - Sista året med gänget..

Undertecknad tog över som tränare efter Johan Bergström hösten 2018. Det var en stor kamp för Johan att få ihop ett lag till matcherna och laget var på väg ner i graven pga spelarbrist. Jag valde ändå att ge det en sista chans.



Vi tränade på utomhus till en bit in i december och därefter så gick vi in i hallen och körde ett inomhuspass i veckan tillsammans med 06:orna fram till i början på mars. Det var väldigt bra uppslutning under vintern men vi ledare insåg rätt snabbt att vi inte skulle få ihop ett lag till elvamanna-fotboll. Stff skulle inför året 2019 dra igång en serie för 7 mot 7 som vi valde att anmäla oss till och under den lyckade fotbollsdagen på Dalarö som gick under namnet "Dalarökicken" fick vi spela ett gäng träningsmatcher med blandade resultat.

Vi tränade under året utomhus en till två dagar i veckan och jag tycker faktiskt vi gjorde framsteg som lag under året som gick.

Seriespelet drog igång och de matcher vi spelade vann vi oftast med stora siffror, men lag efter lag drog sig ur serien och vi

var endast fyra lag som genomförde serien. Bagarmossen/Kärntorp var det lag som vi fick tampas med om seriesegern.

Vi vann två matcher och förlorade en mot dom. I brist på matchspel i vår serie så var ett flertal av spelarna uppe i Herrlaget och spelade under året med imponerande insatser.

Vår sista match i serien var mot Norrtull på Stadshagen och jag misstänkte att dom skulle mönstra ett bättre lag än vi hade mött tidigare. Vi kom till spel med endast sju spelare varav två 05:or i Viktor och Elis. Mycket riktigt så var det ett bättre lag vi mötte och vi låg under med 0-2 efter första perioden.

Efter lite ommöbleringar i laget och ändrad taktik så vänder vi och vinner matchen med 9-2 och vi gör vår absolut bästa laginsats för säsongen.

Det här blev den sista matchen för detta gäng och laget är nu tyvärr nedlagt pga spelarbrist. Men hoppas att grabbarna gör comeback i framtida seniorlag i klubben.

Andreas Lindmark



Fotboll



Fotboll 09-08-07

För varje år som går så ökar barnens tekniska förmåga. Vi ser även att det hänt en hel del vad gäller speluppfattningaförmågan. Barnen har varit motiverade när väl träningarna satt igång, kul tycker vi tränare.

Vi hade även turen att få spela matcher på Tele 2 Arena, barnen var överlyckliga. Truppen har vuxit de senaste året och vi känner oss starka inför år 2020, nu kör vi!

*Erik Hjort
Otto Bjelke*



Fotboll 2010

Årets som gått har vi haft en aning tunnare trupp på träningarna när 2011 har tränat med 2012orna. Barnen har visat engagemang och stor vilja på träningen och glädjen har det inte tummats på. Vi har tränat två gånger i veckan och en match på helgerna från april till oktober. Vi har deltagit på några turneringar och i sankt Eriks cupen med bra och passningssäkert spel. Vi har även under året spelat flera matcher med 09 som behövde lite förstärkning då spelare saknats ibland och det uppskattade våra spelare. Våra lirare har också fått vara med o tränat med 08/09 truppen vilket det också varit roligt och lärorikt. Vi försöker arbeta över åldersgränserna för en större gemenskap och

samhörighet.

Träningen har även i år bestått av allsidig träning, grundläggande motoriska och koordinativa rörelseövningar, samt fotbollsmässig fokus på drivning och passningsspel i anfallsspel samt termen press i försvarsspel, den närmsta spelaren går på...

Varje termin avslutas med lite skoj och fika inför uppehållet och i säsongsavslutningen blev det en intern turnering där lagen blandades med varandra och en turnering spelades med den enkla regeln att när den yngsta åldersgruppen gör mål så var den värd 5poäng och de äldsta 1 poäng.

*Johan Bergström
Mattias Dahl*



Fotboll



Bollskola 07-11

Under en längre tid har Dalarö SK arbetat för att fler barn och vuxna ska aktivera sig och röra på sig i någon form. Sportklubben genomförde i början av 2019 också en enkät för att se vad barnen på Dalarö ville göra. Resultatet från enkäten visade att flera tjejer ville spela fotboll. Det har även under en tid, i olika sammanhang, från flera tjejer frågats efter en aktivitet där tjejerna kan spela fotboll och testa på andra bollsporter på "deras villkor". I den andan tog sportklubben under sommaren initiativ att starta en "bollskola" för barn födda 07-11.



Sportklubben startade bollskolan i slutet av sommaren 2019 och driver det under "Tjejfotboll/Bollskola". Grundtanken är, att inomhus varva fotboll med andra aktiviteter. Under hösten, så länge det gick att vara utomhus, spelade vi fotboll. Vi hade även lite andra lekar och bollövningar på Dalarö IP. När sedan vädret blev lite ruggigare fortsatte vi inomhus i sporthallen. Där har vi kört en del fotboll, men framför allt gett barnen möjlighet att även köra andra bollsporter. Vi har spelat innebandy, basket, bordtennis och tennis. Vi har även fortsatt att leka och köra andra enklare bollekar.

Tjejerna har fått möjlighet att testa bollsporter utifrån sina villkor och har fått möjligheten att träna och spela fotboll och testa på andra bollsporter. Det har skett utifrån lekfulla förhållanden och glädje har genomsyrat verksamheten. Tjejerna gjorde stora framsteg i alla olika bollsporter och vi har haft mycket roligt både på IP och i sporthallen. Varje måndag kör vi vidare, inomhus mellan 16.30-17.30. När vädret sedan tillåter går vi ut igen – troligen samma tid. En utveckling under 2020 av bollskolan kan vara att försöka få fler åldersgrupper att köra något liknande upplägg.

Magnus Karlsson
Daniel Person
Anna Makowski

Bollskola 11-12

Ytterligare en härlig säsong har passerat förbi. Matcher har vunnits och matcher har förlorats. Träningarna har bestått av grundläggande fotbolls principer med passningar, mottagningar, drivning av boll samt bollteknik. Vi har tränat 1 gång i veckan och pendlat mellan 15-20 spelare varje vecka. Av någon outgrundlig anledning är alltid tvåmålsspelet den mest uppskattade övningen på träningen så det fortsätter vi med även nästa säsong.

Till säsongen 2020 har vi anmält både ett 12-lag och ett 11-lag till seriespel så vi ser fram emot många nya spännande matcher inom kort.

Daniel Bernehjält
Daniel Rosenholm



Handboll



FRÅN SKÄRGÅRDENS TIGRAR TILL GRYMMA HANDBOLLSSPELARE FLICKOR 01/02/03



Eken cup 2012

10 år har nu gått sen vi startade upp handbollsskolan för flickor födda 01/02/03.

Det har varit härliga år med en underbar gemenskap, sportsliga framgångar men framför allt har vi haft roligt! Dalaröhallen har under dessa år varit vårt andra hem och laget vår andra familj.

Under dessa år har laget satt Dalarö på handbollskartan. Det var inte många i handbollsvärlden som visste var Dalarö låg innan vi började åka på cuper och röra oss ute i landet. Vi har alltid blivit väl bemötta och laget har varit väldigt omtyckta var vi än kommit i landet, glada och positiva även om det inte alltid gick vår väg resultatmässigt.

Nu har våra vägar skilts åt. De flesta spelar fortfarande handboll i olika föreningar och vi hoppas ni kommer spela många år till (oavsett nivå). Vem vet, det kanske blir ett damlag på Dalarö så småningom. Det får framtiden utvisa!

Jana och jag som följt dessa tjejer hela vägen, vill passa på att tacka alla spelare, ledare och föräldrar för alla dessa år. Det har varit en fröjd att få tillbringa så mycket tid tillsammans med er alla och vi kommer sakna er.

Vi önskar er alla lycka till både på handbollsplanen och i det övriga livet.



Avslutningsresa i Antibes 2019



TACK FÖR OSS!

Handboll



Handboll 06-07

Målet med verksamheten har under året varit att erbjuda gruppgemenskap och en känsla av tillhörighet, byggd på glädje, trygghet och utveckling. Men givetvis även handbollsutmaningar, allsidig träning, lust för idrott och rörelse, samt möjlighet att svettas och utvecklas motoriskt tillsammans. Därför uppmuntrar vi även deltagande i andra idrotter och aktiviteter.

Vi har under 2019 sett vår trupp krympa både på spelar- och ledarsidan. Vid årets slut räknar vi in 8 deltagare och 2 ledare. Vi har nu åldersfördelningen 6 st. 06:or och 2 st. 07:or.

Under våren deltog vi i seriespel samt Newbody Cup fram tills mitten av mars. Vi förlängde sedan säsongen med sammandrag vi själva arrangerade tillsammans med andra föreningar under senvåren. Ett av dessa sammandrag stod vi som värdar för, det genomfördes utomhus i strålande solsken på IP. Detta var ett mycket lyckat arrangemang där vi bl.a. blandade lagen så att våra tjejer fick prova på att spela tillsammans med andra spelare och ledare. Bilderna är från detta tillfälle. Resten av den dagen hade vi lekar, middag på stranden och övernattnig i sporthallen för vårt eget gäng. Detta blev vårt säsongsavslut då vi p.g.a. för få deltagare inte kunde delta i Eken cup detta år. Vi genomförde även i år enskilda intervjuer och samtal med alla i laget för att ta reda på vad de tyckte och ville med sin träning inför höstens uppstart. Vi har vid träningar haft hjälp av både föräldrar och andra ledare i klubben för att skapa utbyte och allsidig träning. Bilden från danssalen är från ett sånt tillfälle där Patrik Ottosson hjälpte oss med ett brottningspass.



Under hösten har vi kämpat på med få eller inga avbytare i ett seriespel som trots detta har varit kul och lärorikt. Vi har även deltagit i en förbundsgemensam träning tillsammans med andra föreningar, ytterligare ett tillfälle är inplanerat för våren.

Vi har under året gått en utbildning i knäkontroll tillsammans med fotbollens ledare som syftar till förebyggande av knäskador, denna resulterade i smärtsam träningsvärk för deltagande ledare samt många bra träningstips.



*Magnus Ransmyr
Sarah Berntsson*



Handboll



Handboll 08-09

Under vårterminen fortsatte vi vårt seriespel på stor plan!

Vi hade flera roliga sammankomster under våren. När de äldre handbollstjejerna i DSK spelade USM här på Dalarö hade vårt lag en gemensam dag med lekar, gruppövningar och hamburgare. Vi avslutade med att heja på Dalarö. I juni hade vi avslutning och bjöd in föräldrarna till match. Det var väldigt roligt!

Säsongen avslutades med Eken cup. Det var första gången vi spelade Eken på stor plan och vi hade tre roliga dagar och spelade fin handboll. Som uppstart på hösten hade vi ett träningsläger i Dalaröhallen med övernattnig. Vi samlades på lördag efter lunch och hade två träningspass, gruppövningar, lek utomhus, en liten genomgång av mellanmål och vikten av att äta rätt grejer för att orka mycket. På kvällen åt vi tacos och sov sedan i danssalen. På morgonen efter frukost var vi ledare på en utbildningsdag med DSK så två föräldrar kom och hjälpte till och höll i en avslutande träning.

I början av september spelade vi Skurucupen. Det var en rolig start på säsongen och vi kämpade på och spelade jämnt i alla matcher. Det märktes att vi övat på att spela mot olika typer av försvar och vi såg även vad vi behöver öva mer på.

Under hösten har vi övat mer på att spela mot 3-3 försvar och det märks tydligt på match att det går bättre nu. Vi kan utnyttja de luckor som blir och spelarna rör sig bra. Vi fokuserar mycket på rörelse utan boll och att använda farten i anfall.

På varje träning lägger vi en del av tiden på knäkontroll för att förebygga och förhindra knäskador. På tisdagsträningarna har spelarna två och två fått hålla i uppvärmningen. Den ska bestå av tre delar, bli varm/få upp flås, rörlighet och passningsövning.

Höstens seriespel gick fint och vi hade roligt. Vi har en stor trupp och är många avbytare. Under året har fler spelare tillkommit och det är jätteroligt! Under året har vi ledare gått akutskadekurs och kostkurs och fortsätter att utbilda oss genom handbollsförbundet.

Vid jul hade vi en avslutning tillsammans med resten av handbollssektionen och det var mycket lyckat. Vi lekte och spelade matcher med mixade lag och avslutade med lussebullar

*Jessica Törn
Teres Andersson
Annelie Johansson
Mona-Lisa D. Murell*



Handboll



Handboll 10-11

Lagetvhar under året varit ett litet och sammansvetsat gäng som tagit stora steg framåt spelmässigt.

Vi är ett mixat lag med 10 starka spelare som under året har spelat såväl Eken cup och handbollsfestivaler. Eken cup i juni var varmt och soligt och vi spelade i pojkgruppen och mötte lag från både andra delar av Sverige och andra länder. Det var tufft motstånd men roligt och lärorikt.

Handbollsfestival har vi spelat både i andra halvar samt har ordnat en festival på Dalarö. Handbollsfestivalerna innebär både att barnen får spela matcher men även göra olika övningar tillsammans med andra lag för att lära känna spelare i andra lag.

På höstlovet var vi även med tillsammans med den resterande handbollssektionen och engagerade en handbollscamp. Vi har i träningen fokus på motorik, bollkontroll, lagspel och framförallt att ha roligt tillsammans på planen. Innan jul hade vi en gemensam julavslutning tillsammans med de äldre handbollslagen med både träning och fika.



Har du ett barn som är intresserat av att komma och prova så är de varmt välkomna!

Cedric "Putte" Åkerberg

Jenny Nobrand

Andreas Krig



Innebandy



Innebandy 2019 började trögt med lågt deltagande men slutade med bra uppslutning och spelarglädje. Det firade vi med en trevlig avslutning innan jul, för det handlar lika mycket om trevligt umgänge som innebandy.

Under höstterminen sänkte vi medelåldern då några ungdomar från högstadiet började följa med sina föräldrar. Dessutom fick vi in några nya spelare genom inflytt.

Under året tog Micke över som kommittéordförande efter Richard. Richard är fortfarande med och spelar men slipper ansvar som att tvätta svettiga västar och köpa in nya innebandybollar när befintliga blivit söndertrampade.

Vi tränar måndagar 20.00 och torsdagar 20.30 och är i dagsläget runt 20 personer. Eftersom att alla inte är där vid varje tillfälle och spel med avbytare är att föredra har vi plats för fler, så oavsett vem du är och vad du har för bakgrund är du välkommen ner!

Mikael Landin



Golf



År 2019 fick världen nya gemensamma golfregler. Golfsektionen anordnade vid sitt uppstartsmöte på Tullhuset en kurs där de viktigaste reglerna presenterades.

Samtidigt undersöktes intresset för träningstillfällen med PRO. Intresset var stort varvid två grupper bildades.

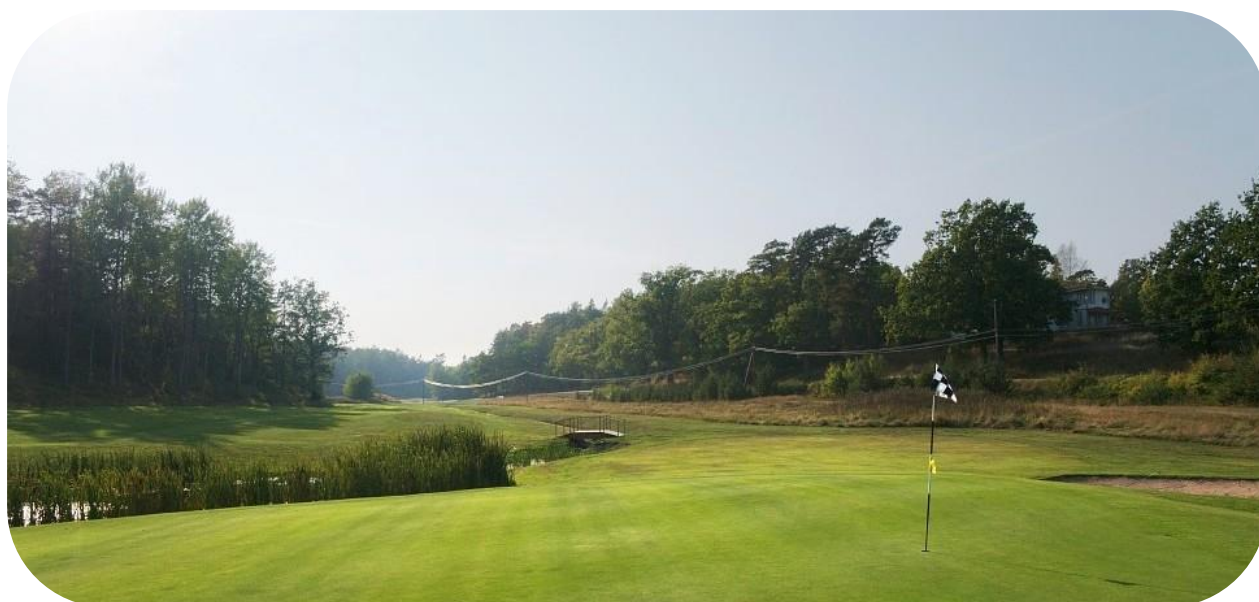
Däremot var intresset mindre för veckotävlingar. De tävlingsintresserade tyckte att Dalarö Open som spelas en dag i månaden räcker. För övriga räcker det med sällskapsgolf.

Den första samlingen på banan skedde därför på Smådalarögård i samband med Dalarö Opens första deltävling den 6:e juni. Tävlingsarrangör från 2019 är Smådalarögård som tagit över efter Tobias Nyberg, som var den som startade tävlingen.

Den 12 oktober gick sista deltävlingen och säsongen avslutades med prisutdelning och en god middag på Smådalarögård. Att Tobias Nyberg stod som segrare glädde oss alla. Så välförtjänt!

Förutom kursverksamhet och tävlingar har sektionen även 2019 förhandlat fram ett bra pris på Smådalarögårds årskort. Däremot har det inte varit möjligt att få tillstånd motsvarande reduktion på Haninges övriga klubbar eftersom dessa gått samman om ett plusmedlemskap som tillåter spel på alla banor.

Agneta Ivarsson



Gymnastik/Rörelseglädje



GYMNASTIK byter namn till

GRUPP 1; 3-5 år

RÖRELSESKOLA/RÖRELSEGLÄDJE

Anledningen till namnbytet är att vår barn- och ungdomsverksamhet bygger på en utvecklingsmodell (LATD/Long Term Athletic Development) som tar hänsyn till att barn utvecklas olika fort – där ålder betyder den biologiska och inte den kronologiska åldern. Det betyder att barn och ungdomsledare i våra verksamheter ska leda med utgångspunkter från rörelseförståelse.

Det betyder;

- att göra aktiviteter där deltagarna har roligt, mår bra och utvecklas

- att ha fokus på att utveckla hela människan, genom glädje och allsidig träning

- att Bemöta och respektera varje barn – se var och ens unika förmågor och förutsättningar

- att skapa en trygg miljö som tillåter och ger utrymme för misstag, kreativitet och delaktighet

- att ta hänsyn till olikheter och kom ihåg att utveckling är väldigt individuell



Gruppen består av ca 40 barn som springer, hoppar och leker med bollar, rör sig i redskapsbanor samt hoppar på trampolinen. Allt för att utveckla de motoriska färdigheterna.

Ledare för gruppen har varit, Leif Larsson, Ellie Fröjd, Louisa Holmgren, Filippa Törn



Vi har under året haft 3 grupper som varit aktiva på onsdagar och på söndagar:

GRUPP 2; 6-9 år



Gruppen består av ca 30 barn som ytterligare utvecklar sina motoriska färdigheter och prövar på svårare rörelsekompositioner. Ha roligt och känna glädje med sin kropp i samverkan med andra.

Ledare för gruppen har varit, Leif Larsson, Ellie Fröjd, Louisa Holmgren, Filippa Törn

Gymnastik/Rörelseglädje



GRUPP 3; 9-18 år

Gruppen består av ca 40 barn- och unga

Här får man lära sig träna och ytterligare utveckla sin färdigheter som bygger på teknik och göra svårare kombinationer med eller utan redskap. Vi bedriver ingen tävlingsverksamhet för någon av grupperna.

Lillsvedsläggret 2019

Lillsved ligger på Norra sidan av Värmdö mot Saxarfjärden och man har passerat Gustafsberg och Hemmesta på väg mot Oxdjupet. Folkhögskolan utbildar ledare inom hälsa och fritid och är centralpunkten för all gymnastikledarutbildning inom Svenska Gymnastikförbundet.

Fredagen den 24 maj åkte 20 förväntansfulla gymnaster till Lillsved för att träna och ha en härlig vistelse i naturskön omgivning. Vi hade bjudit in instruktörer i trampolin från Upplandsväsby Gymnastikförening, Anders Bohlander med dotter, som under många timmar visade på olika övningar i trampolin. Det uppskattades mycket av alla.

Vi grillade och badade och åkte hem på lördag eftermiddag, hämtade av snälla föräldrar.

Ledare var Leif Larsson, Ellie Fröjd och Erica Rollenhagen



Gymnastik/Rörelseglädje



Parkour/multigym

Öppet hus på söndagar, mellan 0800 – 1000, med parkour, klättring, bordtennis och skateboard är fortfarande populärt.

Aktiviteterna drar många som kommer och alla deltar nästa i allt som erbjuds. Skateboard inomhus har stagnerat då man kunde åka skateboard utomhus under hösten.

Vi hade öppet med instruktörer på parkour-skateboardparken fram till slutet av oktober. Anläggningen har verkligen blivit en mötesplats för alla, inte bara på söndagarna.

Ledare för öppet hus har varit: Leif Larsson, Simon Larsen, Dana Persson, Gunnar, Therese Söderberg, Pelle Dahlberg



Bordtennis



Ett mycket aktivt år med flera nya spelare och många tillfälliga deltagare. Två tider i veckan har vi haft, utöver detta har sektionen deltagit på samtliga Söndagsaktiviteter mellan 8-10. Detta har lett till att många unga har fått prova på bordtennis.

I maj genomfördes ett sektionsmästerskap med 10 deltagare. Staffan Engbom var i en klass för sig och tog hem titeln.

I juni deltog sektionen i kommunens arrangement för unga med funktionsvariationer där spel mot vår pingisrobot blev mycket populär. Detta ledde till att vi fick en förfrågan att delta på kommunens "prova på idrott" under höstlovet i Torvallahallen, vilket vi självklart gjorde.

Efter ett välbehövligt sommarlov drog vi igång i augusti igen. Hösten kom att präglas av att vi anlitade en utbildad tränare som (på vår egen bekostnad) som vid 8 tillfällen drillade oss i tuffa 2 timmars pass. Detta var mycket uppskattat av alla.

Förutom detta har sektionen deltagit i den populära bollskolan vid ett par tillfällen.

Nils Nobrand



Klubbmästerskap



Torvallahallen



Dags för unga med funktionsvariation

Lady DSK



Lady DSK resa Högbo 2019

Åter
igen
en
här-
lig
resa

med alla Ladies. Denna gång bar det iväg till Högbo. Samling vid kanalbron kl 9.00 för gemensam avfärd. Ulrika och Eva L for iväg



på sina hojar och vi andra valde bilen. Stannade därefter vid Uppsala högar för förmiddagsfika och en liten promenad kring Kungahögarna.



ordnade med korvgrillning som smakade väldigt gott, "sjön suger". När vi kom i land besökte vi Björk&Berries parfymmuseum. Intressant och höra historien om parfymmerit och där hade också Kinna en spännande historia att berätta. På kvällen bjöds det på middag på Högbo golfrestaurang. Sen var det lekar på vandrarhemmet innan vi somnade sött. På söndag efter frukost tog vi oss en vand-

ring runt området, lite drygt en mil, och Eva och Ulrika lyckades fylla på i svampförrådet med kantareller. Efter lunchen och städning av vandrarhemmet bar det av hem åt igen. Och som vanligt är man fylld med härliga minnen och många skratt.



Sen bar det av vidare mot Högbo. Efter en god soppa i Gruvstugan besökte vi glasblåsare Olle Brozen som berättade om sitt arbete och visade hur glasblåsning går till. Sen var det incheckning på vandrarhemmet.



Tack Lena Å och Kinna för en fin resa.



Agneta såg till att vi fick röra på oss med ett roligt gympass. Sen blev det en härlig kräftsiva och skönsång. Efter frukost andra dagen tog vi oss till

våra kanoter och hade en skön paddling på Öjaren. Vi började med strilande regn, men efter ett tag var det över. Vår guide, Kristoffer,



Alla ladies genom
Katarina Hoffman

Resultat 2019/Budget 2020



Dalarö sportklubb

Resultaträkning i sammandrag

Intäkter	Utfall 2019	Utfall 2018	Budget 2019
Terminsavgifter	373 575,00	445 010,00	376 550
Kommunala bidrag	165 755,20	164 161,34	150 795
Sponsorintäkter	200 000,00	195 000,00	275 000
Startavgifter mm		43 875,00	45 000
Medlemsavgifter	105 800,00	100 000,00	100 000
Övriga intäkter	4 088,00	37 403,00	2 000
Övriga bidrag	43 420,00	0,00	0
Öresutjämning	-8,76	2,62	0
Summa intäkter	892 629,44	985 451,96	949 345,00

Kostnader

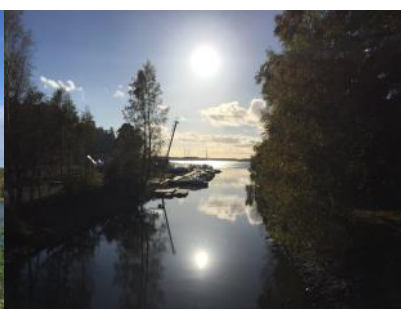
Tävling/träning/hyra/material/licenser	-248 831,41	-392 623,65	-293 160
Arvoden ledare/domare	-73 202,50	-125 071,50	-109 860
Lokaler/PR/trycksaker/utbildning	-130 051,93	-132 394,36	-172 800
Administration/försäkring	-221 444,25	-253 867,01	-268 900
IP	-42 225,32	-59 486,95	-45 000
Avskrivningar	-35 200,00	-44 798,00	
Räntekostnader	-211,37	-610,00	0
Upplösning av fond	0,00	24 000,00	
Summa kostnader	-751 166,78	-984 851,47	-889 720,00
Resultat	141 462,66	600,49	59 625,00

Balansräkning i sammandrag

Tillgångar	2019-12-31	2018-12-31
Byggnader IP	330 000	45 200
Fordringar över årsskiftet	6 933	13 291
Lager supporterkläder	31 252	36 772
Kassa och bank	1 011 830	1 154 175
Summa tillgångar	1 380 015	1 249 438
Eget kapital	-329 287	-187 824
Skulder		
Fonder	-812 887	-823 387
Lagens/sektionernas kassor	-160 239	-128 725
Skulder över årsskiftet	-77 602	-109 502
Summa skulder och eget kapital	-1 380 015	-1 249 438

DSK Budget 2020

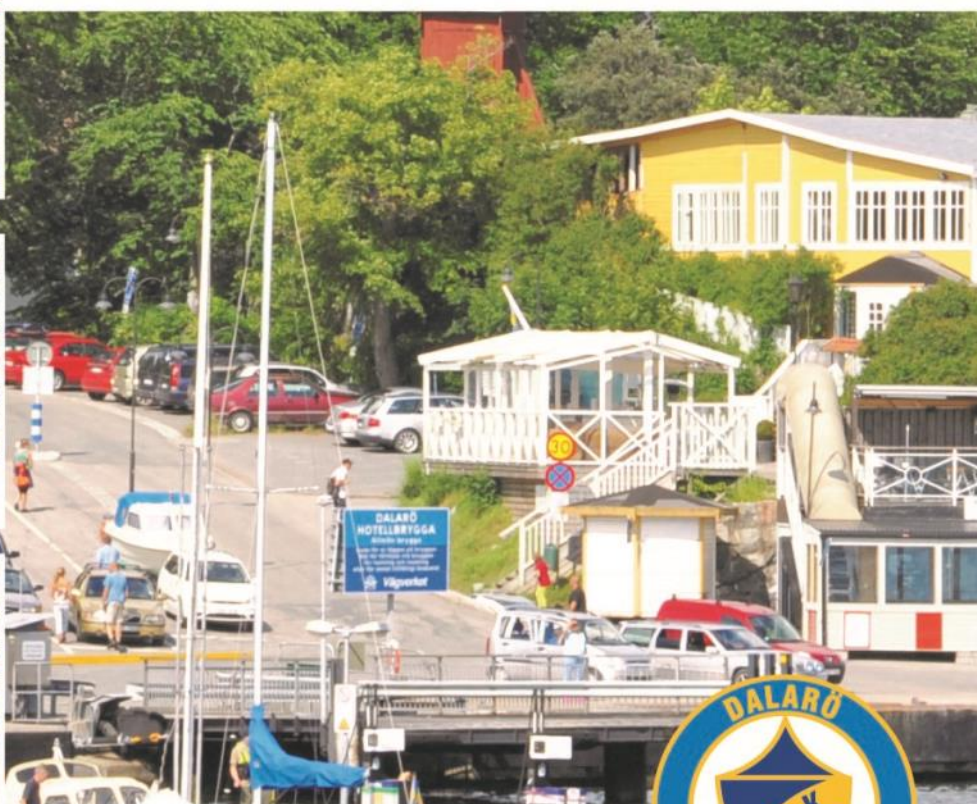
Intäkter:	
Terminsavgifter	359 200
Kommunalabidrag	131 700
Medlemsavgifter	100 000
Start-/anmälningsavgifter	40 000
Sponsorintäkter	200 000
Övriga intäkter	2 000
Summa Intäkter	832 900
Kostnader:	
Tävling	38 350
Hallhyra	82 260
Licens och tillstånd	20 700
Idrottskläder/material	89 700
Ledararvoden	55 000
Domararvoden	20 500
Utbildning	69 500
Försäkringar	18 000
Intern representation	43 000
Lokalhyra	15 000
Annonsering	13 000
Trycksaker	21 500
Administration	30 500
Redovisningstjänst	30 000
Lönearvode	67 200
Arbetsgivaravg	23 000
Övriga externa kostnader	22 000
Rep o underhåll IP	45 000
Resultat	128 690
Summa Kostnader	832 900



Bilder Mia Räikkönen

Dalarö TRIATHLON Light

Vi riktar ett stort TACK



till alla våra sponsorer 2019!

Norbergs
Livs
DIN MATBUTIK PÅ DALARÖ SEDAN 1939

LÄNNA
SPORT



LINDSTRÖMS
BÅTTVARV AB
LAT 59°09'00"N
LONG 18°26'25"E

ViLi

Olofsson Bil
FÖRETAGET MED PERSONLIGARE SERVICE

CRM
DIN MARKENTREPRENÖR • 070-714 70 30

MARIN
DEPÅN



SJÖRÄDDNINGS
SÄLLSKAPET

LÄNNA MÖBLER
SEDAN 1973



TELETEKNIK AB

ED's

ARS
REKLAM AB



TRANSPORTER

MACKEN
DALARÖ

DALARÖ
MÄLERISERVICE AB
08-501 510 03 • 0708 501 133 • dalaro.maleriservice@telia.com