



Verksamhetsberättelse 2013

Tack till våra huvudsponsorer!



**LINDSTRÖMS
BÅTVARV AB**

LAT 59°09'00"N
LONG 18°26'25"E



**SMÅDALARÖ
GÅRD**



Olofsson Bil
FÖRETAGET MED PERSONLIGARE SERVICE

Innehåll verksamhetsberättelse 2013



Styrelsen informerar.....	sid 4
Gruppträning	sid 6
Gymnastik	sid 9
Handboll F01/02	sid 10
Handboll F04/05	sid 12
Handboll P04/05	sid 14
Handbollskola	sid 16
Innebandy	sid 16
Fotboll, A-laget	sid 17
Fotboll P03	sid 18
Fotboll FP04/05	sid 19
Volleyboll	sid 20
Bordtennis	sid 22
Badminton	sid 22
Långfärdsskridskor	sid 23
Lady DSK	sid 24
DSK budget 2014	sid 27
DSK resultat 2013	sid 28

Dalarö SK styrelse 2013

Erik Bowall-Nygren (*ordförande*)

Anna Lindström (*vice ordförande*)

Martina Lindström (*kassör*)

Ulrika Eriksson (*sekreterare*)

Ledamöter:

Patrik Ottosson, Anna-Lena Sundberg, Niclas Henner, Jenny Holmgren
Johan Bergström, Richard Johansson, Iréne Björkman och Rasmus Krusell

Revisorer:

Lotta Åkerblom och Eva Ottosson de Jong

Revisorer suppleanter:

Kristin Nyberg och Mikaela Smedberg

Valberedning:

Urban Mathiasson (sammankallande), Agneta Olofsson, Katarina Hoffman
Gabriella Rubio och Pia Krusell

Styrelsen har sedan årsmötet hållit åtta(8) protokollförda sammanträden:

25mar, 15 maj, 26 juni, 11 september, 17 oktober, 11 november, 17 december 2013 samt 20 januari 2014

Styrelsen informerar

I vårt nya internetbaserade medlemsregister kan vi se att vi under 2013 hade 408 aktiva medlemmar i föreningen (ökat till 468 hittills 2014). Det är jättekul att se att föreningen utvecklas.

Vi har inte mindre än 8 olika aktiviteter från barn till vuxna, och några aktiva är med i flera aktiviteter. Gruppträningen är störst med 128 aktiva under 2013 (155 hittills 2014), Sedan kommer Handbollen med 96st, Fotboll och Barngymnastik med 90st vardera.

Vi är berikade med 44st ledare som bidrar med sitt engagemang i stort sett obetalt. Den ersättning som de får täcker inte vad det kostar att bedriva en vettig verksamhet många gånger. Utan alla dessa fantastiska ledare skulle vi inte ha denna fina verksamhet, som erbjuder så många, glädje, gemenskap och träning.

Ledarträffar

Under 2013 har vi som vi brukar, haft 2 st. ledarträffar. Ledarträffen på våren, är en mer arbetsinriktad träff, då vi försöker få ett så stort informationsutbyte som möjligt för att kunna fatta bra beslut i styrelsen. Vi har inriktat oss på speciella aktuella frågor och jobbat med grupparbeten för att också lära känna varandra över sektionens gränserna. När tid funnits har vi gett sektionerna möjlighet till att ha egna träffar inom ramen för träffen.

Höstens ledarträff är en mer team bildande

funktion med trevligheter. I år fick vi genom Pelle Lönnkvist – tack Pelle- möjlighet att prova på att paddla ”standing paddleboard” vilket var mycket uppskattat. Vi körde 2 lag och tävlade. Sedan hade vi volleybollturnering på ute planen och avslutade med buffé från solsidan i sjöräddningens nya lokaler – tack SSRS Dalarö för lokalen och Bistro Solsidan för buffén.



Gräsplanen och upprustning av IP

Det går långsamt med gräsplanen men vi har fortlöpande kontakter med representanter från kommunen. De arbetar nu med förfrågningsunderlaget, som beräknas vara klart i slutet av mars, början av april. Planen ska enligt utsago vara klar i maj 2015.

Styrelsen planerar dock fortlöpande andra kringliggande projekt som ska förberedas och verkställas i samband med anläggandet av gräsplanen. T ex elljusspåret som är i behov av upprustning, klubbhus och cafeteria, läktare m.m.

Tillsvidare har vi beslutat att göra grusplanen spelbar en säsong till. Vi tackar Peter Hållstrand som hjälper oss att hålla planen i ordning.

SportAdmin

Vår satsning på ett Internet baserat medlemsregister har inte gått helt smärtfritt, men ändå har vi kommit en bit på väg. Nu börjar bitarna falla på plats och faktureringen sker numera mestadels via mejl, vilket spar både miljö och pengar. Vi skickar t e x denna årsberättelse via SportAdmins mejlfunktion och vi har också kunnat skicka rabatterbjudanden från Länna Sport till våra medlemmar via den. Vi kommer att separera kassör och medlemsregistrator funktionerna så vi har någon som sköter om själva medlemsregistret med omsorg, och låter kassören sköta fakturering och ekonomi. Sektionerna själva sköter sin närvarorapportering för ansökan av bidrag som tidigare sköttes manuellt. För medlemmarnas del är det viktigt att se till att man har korrekta uppgifter registrerade för att man inte ska missa någon viktig information. De som inte angett någon mejladress får fakturor och kallelse till årsmötet via posten, men all information som skickas via mejl går inte automatiskt via posten. Vill man veta att man får all info, bör man registrera en mejladress. Alla ledare kan hjälpa till att ändra eller kontrollera uppgifter.

Utegym

I slutet av maj hoppas vi att ett projekt som vi jobbat med under lång tid äntligen ska kunna slutföras. Vi för diskussioner med Schweitzerdalens Tomtägarförening om att få ett arrendeavtal på den gamla lekplatsen vid grillstaden bakom omklädningsrummen, med utsikt över stranden och vattnet. Detta utegym kommer bestå av en lätt och tung version av knäböj, bänkpress och axelpress, armgång och chins- och dipsställning samt lagt däck för att träna explosiv benträning. Alla redskap är i trä.

Om allt fortlöper som vi planerat kan utegymet vara färdigt att användas i början av juni.

Slutord

Till sist vill styrelsen tacka alla Ledare och Sponsorer för det gångna året och hoppas ni vill fortsätta stödja oss i framtiden.

Styrelsen



Exempel på utegym



Plats för DSKs utegym



Gruppträning

Året 2013 var ett år där gamla trotjänare tuffade vidare med stadig publik, nya klassiker skapades och vi fortsatte utvärderingen av våra nykomlingar men också året då en gammal vän gick i graven.

Våra stora pass Intensivgympa med Carina och Gympa styrka/intervall med Kerstin tuffade på som vanligt om än med ett byte av dag med varandra under hösten. De är vår stomme i veckans pass och lockar alltid till sig en stor och stadig publik.

Stationsträningen, numera cirkelträningen var under våren ledd av Kerstin där ca 30 deltagare troget tränade funktionell styrka och kondition.

Till hösten delades passet upp mellan ledarna och fick en variation för varje pass och den ansvariga ledarens personliga touch. En framtida klassiker som med sin förmåga att lätt variera och anpassa efter sin egen förmåga går att besökas av både gammal som ung, nybörjare som veteran!

Body pumpen- och combaten gick från nykomlingar in på sin andra termin med ett varierat mottagande på våren men under hösten var intresset så stort för Pumpen att ett andra pass lades in. Combat hade det lite tuffare mot höstterminens slut men ser nu på vårkanten 2014 ut att ha hämtat upp sina tappade deltagare (kanske för att en viss spanskakurs äntligen är slut!).

Functional Moves och Mindfulnessyogan tuffar vidare med sina nästan fasta deltagare med avbrott från en "gästdeltagare" då och då medan Boxpasset nästan är som en liten sektion i sektionen med sina deltagare som sliter som djur varje onsdag och lämnar över ett svettigt golv till Body pumpen varje gång, härligt!

Men allt är inte bara solsken, våren 2013 gick en gammal trotjänare i graven när Step-passet lades ner på grund av bristande deltagarantal. Lina kämpade tappert hela våren men passet lades ner till hösten. Nu ska vi se om ni är yogasugna under söndagarna då Lina håller fyra pass i mars månad klockan 16:00.

Här under följer några av ledarnas egna tankar om året 2013.

Body Pump 2013

Vi krigade oss igenom oändlig långa benlåtar, bicepcurls, fler och fler armhävningar orkades på tå. Både jag och Anna såg hur fler deltagare trodde mer och mer på sig själva och lastade på lite mer vikter men fortsatte att behålla den väl inövade tekniken.

2014 är i skrivande stund redan här och vi har 2st välbesökta pass vilket känns jättebra för oss ledare!

Mot ett starkare 2014!

Ida Lindström

Boxpass

Den träningsform som vi kallar boxpass på Dalarö är en trogen grupp som kämpar och sliter med hela sina kroppar genom passet.

Det är inte helt otänkbart att några av er som faktiskt skulle vilja prova funderar på om prestationen skulle hålla.

Såklart den gör, du kör på en nivå som du själv bestämmer. På passen är det många parövningar, men det blir aldrig något problem då vi alltid blir jämna.

Kom och testa du med, eller fråga oss som håller i passet om vad som kan förväntas.

Slutligen vill jag bara tacka alla deltagare som går i ur och skur och kämpar, den glädjen och energi som ni ger under ett pass ger massor av energi tillbaka till oss, ett riktigt bra team som välkomnar nya!

Patrik & Jerry

Styrka/intervall

Under hösten körde jag ett nytt upplägg på gympapasset på torsdagar klockan 19.30. Jag introducerade ett styrka/intervall pass, vilket innebär uppvärmning, sedan en längre sekvens styrka, både med vikter och egna kroppen som belastning. Efter det kommer en intervalldel med 15*45 sek då vi tränar kondition och har möjlighet att få upp pulsen rejält. Som i ett "vanligt" gympapass tar vi hjälp av musiken för att få extra kraft och pepp i övningarna.

Kerstin Davidsson

Mindfulnessyoga

I mindfulnessyogan flyttas fokus från prestation och strävan. Det viktiga är närvaron i rörelser och ställningar. Yogarörelserna utgår från hathayogan där du arbetar inifrån och ut, med två motsatta krafter och att grunda kroppen mot underlaget. Stort utrymme ges också för kontakt med andningen. Att nyfiket gå in i övningarna, utforska och uppmärksamma det som sker i stunden är en spännande och utvecklande resa. Du blir mer intuitiv och uppmärksam på din kropps signaler.

Efter ett pass i mindfulnessyoga brukar många uppleva ett inre lugn och att de känner sig mer tillfreds och i balans.

Visst låter det härligt! Kom och prova du också.

Avslutningsvis ett mantra av Tich Naht Hahn som jag gärna delar med mig av.

Jag andas in och stillar kropp och själ
jag andas ut och ler.
Att vara i stunden nu
är en underbar stund.

Anneli Rehnberg

Functional Moves

På tisdagar kl. 19 i Lilla hallen träffas vi ett numera stabilt gäng och kör.

Ett svettigt härligt pass där vi får tid att känna vad som händer i våra kroppar.

En effektiv, komplett och väl sammansatt träning för hela kroppen, kom gärna och prova!!

Ni är såå välkomna!

Irène Björkman

"2008 var min 52-åriga kropp i uruselt skick på grund av svåra smärtor i vänster höft, jag hade början till diskbräck i ländryggen med sömnsvärigheter och smärta vid gång i framförallt i uppförsbacke som följd.

Jag som alltid har tränat 1-2 ggr i veckan höll på att bli invalidiserad. Jag blev nedstämd och det kändes som om livet var slut. Jag var tvungen att äta antiinflammatoriska läkemedel för att kunna jobba och orka med vardagen.

Så började jag träna FM. Första tiden fick jag mer ont men det var så otroligt kul så jag fortsatte och bara efter några månader kom resultaten.

Jag kunde gå i uppförsbackar vilket jag tror beror på att hållningen blivit bättre. Sedan kom förbättringarna som ett pärlband.

Idag ett och ett halvt år senare är jag helt smärtfri och mer vältränad än någonsin! Jag har inte gått ner i vikt men alla tror det för jag är nog mer slimmad. Jag har bytt klädstorlek från medium till small.

Det är en otrolig känsla att snurra runt i sängen utan att vara rädd att smärtan ska starta. Det känns som om kroppen har utvecklats till ett pansarpaket som skyddar diskarna och gör att jag kan göra precis vad jag vill.

Jag bestämmer över min kropp och inte tvärt om.

Jag önskar att fler människor gav sig själva möjlighet att uppleva rörelseglädjen och de snabba resultat som FM och core ger. Det gör att man blir sporrad att fortsätta träna. Träningen ökar även kroppsuppfattningen och självkänslan.

Det viktiga är inte att bli smal utan få en stark kropp som klarar vardagens rörelser.

FM kan alla utföra. Man kan stanna på olika nivåer när man gör rörelserna - allt är hela tiden efter ens egna förutsättningar och dagsform.

Att den görs till musik och med en entusiastisk ledare som får en att ta i mer och mer för varje gång, gör träningen så otroligt rolig"

- En nöjd FM-deltagare





Gymnastik

Det finns ett stort intresse för gymnastik på Dalarö, vi är ca 90 gymnaster i åldrarna 3-18 år. Dessa är fördelade på fem olika grupper delat på fem ledare med stabila deltagare och ledare från år till år.

Alla deltagare tränar på onsdagarna och sedan drygt ett år tillbaka har vi även gymnastik för de allra minsta tillsammans med sina föräldrar på söndagarna.

Varje år får de äldre eleverna åka på läger med övernattnings på Lagnö som är väldigt uppskattat av oss alla.

Redskap är centralt i våra pass, vi leker, hoppar, kryper, springer, ålar, hänger, rullar, tränar styrka avspänning, handstående, balans och social samvaro men framförallt har vi kul och utvecklas som individer.

Vi välkomnar fler barn, ungdomar och ledare som vill prova på redskapsgymnastik

Jenny Holmgren





Handboll F01/02

Under trettonhelgen så drog F02-laget med förstärkning från två 01:or iväg på sova-borta cup, Hallbybollen i Jönköping. Flera matcher och skratt senare så stod vi till sist som totalsegrare, en svårslagen start på året.

Under våren kämpade vi vidare med lag i tre serier på stor plan trots vår något tunna trupp bestående av strax över 20 spelare. Många matcher och ett par spelare fick slita mycket men det var hela tiden med glädje och en stor vilja att kämpa för laget.

Under slutet av våren så fick tjejerna känna på alternativ träning och vi hann med både BodyCombat och BodyPump innan vi avslutade inför sommaren med Eken Cup. I år var motståndet lite för hårt och båda lagen blev utslagna i kvartsfinal.

När vi summerat våren så kan vi konstatera att vi har många tuffa tjejer som utvecklats otroligt mycket handbollsmässigt tack vare många matcher och hög träningsnärvaro.

Vi startade upp hösten med ett fantastiskt träningsläger på Åland. Vi bodde på

Övernäsgården, ett stenkast från en sporthall med dubbla planer. Förutom träning och god mat hann vi med bad och massor av tid tillsammans.

Segeltorps fotbollsgrabbar födda -02 fick också känna på hur det är att möta "Skärgårdens tigrar" i handboll... Det är nog inget de kommer att skryta om!



Säsongen 2013/2014 har vi haft två lag anmälda i Stockholms högsta serier för F01 och F02. Det har varit många hårda och jämna matcher som kommer att fortsätta under våren 2014.

Många seriespelsmatcher har inneburit att vi tagit det lugnt med cuper under hösten. Deltagande i Skurucupen slutade med vinst i B-finalen vilket var bra för tjejernas självförtroende.

Vi ser fram emot nästa år med massor av matcher. Vi kommer att fortsätta att utveckla den individuella skickligheten hos spelarna och arbeta för att behålla glädjen hos så många som möjligt.

Ledarna





Handboll F04/05

Året 2013 började vi träningarna med våra glada handbollstjejer i samma höga tempo som vi slutade 2012. Vi jobbar vidare mot våra uppsatta mål med och utan boll.

Under våren deltog vi i fyra festivalspel vilket är som en liten turnering eller ett litet träningsläger. Tanken med Handbollsfestivalen är att ge barnen mer än bara matcher. Vid en Festivalträff spelar lagen matcher mot varandra men de har även en gemensam uppvärmning, teknikträning och avslutning.

När vi närmade oss slutet av vårterminen spelade vi även detta år Sporrong cup i Nacka. Det är en två dagars cup med matcher i olika grupper som leder till att alla lag spelar final och åker hem som vinnare med varsin medalj.

Till sommaren kunde vi flytta ut ur hallen och ha några träningar ute inför vår första Eken cup. Eken cup spelas ute på gräsplanen vid Gubbängen och lockar många lag. Alla tjejer kämpade i tre dagar och fick åka hem med en seger i B-finalen.



Som avslutning på terminen samlade vi alla tjejer för en fest med lek och stoj ute hemma hos Linda.

Höstterminen startade vi upp med en träningshelg, där vi tränade handboll, spelade minigolf och avslutade med en mini turnering där vi bjöd in andra lag för att spela matcher.

Gruppen har nu balanserats till 15 tjejer och 3 ledare; Jessica Törn, Linda Olsson och Magnus Sundström medan Jonas Dolk och Mikaela Smedberg har valt att dra sig tillbaka.

Vi har fyra seriesammandrag under hösten. Till skillnad från Handbollsfestivalen så spelas nu matcher mot andra lag utan gemensamma aktiviteter.

Handbollsåret avslutas med en gemensam julavslutning med hela handbollssektionen i hallen där de äldsta spelarna blandas med de yngsta för att leka och spela matcher mot varandra. Vi avslutar med gemensam fika och tackar för ett fint handbollsår.

Vi hoppas att 2014 kommer att bjuda på lika glada och taggade handbollstjejer med bra träningsnärvaro. Vi jobbar på att stärka lagkänslan och att vara en bra kompis för att ha roligt tillsammans. Vi vill tacka alla föräldrar som har gjort det möjligt för oss att genomföra de hemma arrangemang vi har haft i Dalarö sporthall!

Stort tack för året 2013.

Ledarna





Handboll P03/05



Vi har under våren varit ett härligt gäng om ca 16 spelare födda 03-06.

Under våren -13 lirade vi i vår "vanliga" -03-serie samt festivalspel för våra yngsta. Vi spelade 4-5 maj Sporrang mini-handbollcup som är ett gemensamt arrangemang mellan Stockholms Handbollförbund, Skuru IK och Sporrang. En otroligt stor turnering med många matcher. Grabbarna gav allt och hade väldigt roligt.



Då hösten kom hade vi glädjen att önska några nya killar välkomna och det gjorde att vi även utökande vår ledartrupp med Eva och Jana. Med större antal spelare måste vi ha fler speltillfällen och vi anmälde då oss till den vanliga -03-serien som nu spelades på storplan samt en serie -04 på miniplan. 7-8 september spelade de födda -06- -04 Lidingöcupen i sen sommarsol. Under hösten har passningsspelet utvecklats och de individuella satsningarna har blivit säkrare.

Försvarsspelet har utvecklats av grabbarna och med stöd av oss ledare. De har upptäckt att hjälpa varandra och ha koll på en viss del av planen är den bästa metoden för att hålla tätt.

I -03 serien på stor plan var det många nya utmaningar att lära sig. Vi har behövt lära oss om positioner samt mer

försvarsspel. Killarna har också själva utvecklat kontringsspel. Vi har en bas av ca 5 killar födda

03 och har fyllt på med våra 04:or. Trots att många inte har spelat handboll speciellt länge har vi lyckats stå upp bra mot motståndet. Killarna har kämpat och imponerat kollosalt

När vi då möter lag som är på samma utvecklingsnivå blir det ofta fysiskt tufft. Våra killar har sedan ett par år tillbaka visat att de kämpar lika bra i medgång som i motgång och den inställningen håller, till vår glädje, i sig. Grabbarna spelar fortfarande barnhandboll och det ger utrymme för mycket träning av egna kreativa lösningar. Vi fortsätter att försöka skapa aktiva spelare såväl mentalt som fysiskt. Glädje och lek är inte motsatsen till disciplin och hårt arbete – det försöker vi visa grabbarna på träningarna och det visar de oss på planen.

Under hösten gick Eva, Göran, Miku och Erik bashandbollskursen vilket betyder att vi alla nu genomgått den grundläggande utbildningen.

Ledarna



Handbollskola

FP06/07

Handbollskolan för barn födda 06/07 är en relativt ny aktivitet där de som vill får vara med och lära sig spela handboll.

Under terminen har gruppen fått många nya tillskott och det brukar vara ungefär 15 spelare som träffas varje onsdag kl. 17 - 18. Alla är lika sugna på att spela handboll, vilket är jätteroligt.

På träningarna har vi jobbat mycket med grundteknik såsom passar och mottagningar. Vårt största fokus har dock varit att det ska vara kul med handboll så att fler vill börja spela. Därför kör vi också mycket lekar och försöker anpassa träningarna efter barnen.

Laget har även varit med i en handbollsfestival i Tyresö och spelat sina första matcher. Det blev en jättesuccé och spelarna tyckte att det var både roligt och spännande att möta andra lag. Vi ser nu framemot en fortsatt skojig vårtermin!

Elina Yrlid

Innebandy

Innebandyn 2013 har varit ett bra år i antal deltagare och tillfällen vi har spelat.

Vi förlängde vårterminen 2013 med ett par dagar då vi alla tyckte vi kunde ha spelat ett par gånger mer året innan.

För de flesta fortsätter vardagen ända fram till midsommar och uppslutningen blev stor till allas glädje. Den oväntade bonusen var att vi kom i förra årets badbyxor (tjäna några slantar) och behövde inte sola i vassen detta år.

Regelförändring av inga hakningar på plan togs emot med stora protester från några i början. Spelet kommer bli tråkigt och det blir mer slag på klubborna hävdades det till hakningens försvar.

Sannolikt var det nog samma personer som utförde bägge för något mer slag på klubbor har det inte blivit och utifrån min horisont har spelet inte blivit tråkigare, kanske vi ska införa fler regler under 2014, vi får se.

Med initiativ från Krister köptes egna mål in, dels för att målen ofta var på vift efter det varit aktivitet med fritids och för att minska målvakts spel i försvaret.

Detta har lett till mycket öppnare och snabbare spel på plan, dock lite påfrestande för våra gamla lungor som får kämpa hårt där nere på plan.

Bra förslag Krister kan vi nu konstatera i efterhand!

Det finns fortsatt möjlighet för flera att komma ner att spela och umgås på våra innebandytider, faktum är att detta är en lika mycket trevligt umgänge som innebandyspel så tveka inte att komma ner och provspela en gång.

Under senhösten märktes en STOR försämring av städningen i hallen.

Då nästan ingen i gänget kan klockan hände det ibland att städaren torkade av hallen innan vi spelade, då sa vi bra med nyspolad bana (stor glädje alltså).

Det städades över huvud taget inte i omklädningsrummen och hallens städning var under all kritik, detta hände aldrig under senhösten/vintern.

Stor oro bland oss då detta i förlängningen leder till att den fina hall vi har att disponera kommer sjangsera fort om detta inte ändras.

Det visade sig att ordinarie städare var på semester, så nu är ordningen återställd.

Varmt välkomna tillbaka kan jag bara säga.

Vi ser nu fram mot ett härligt innebandyår med minimalt med skador och fler kämpande gubbar.

Richard Johansson

Fotboll A-laget

Vi började året som vanligt med träningar i hallen och vi ställde upp i Träbollencup, en inomhus cup som spelas på en hockeyrink med matta på isen. En kul turnering med bra motstånd där vi även mötte lag från högre divisioner. Vi gick inte till slutspel men gjorde flera bra matcher.

Vi kom ut sent på IP då snön låg kvar länge, det gjorde även att vi inte fick till mer än en träningsmatch.

I serien så startar vi lite svagt om man ser till resultaten men spelar rätt jämt på planen. Vi har en förmåga att ställa till det för oss och bjuda på lägen för motståndarna, och det kostar. Vi får straffar mot oss i de 4 första matcherna.

Vi fortsätter vår tradition att spela bra mot bra lag och spela mindre bra mot de sämre lagen.

Som exempel spelar vi 1-1 mot tabelltrean och 0-6 mot nästjumbon. Vi gör bättre matcher när vi får kämpa med utvisningar eller tunn trupp.

Efter sommaruppehållet så tillkommer Sami Korkeakoski och Kimmo Seppänen som bidrar till ett mycket stabilare spel. Vi gör en bra höstsäsong med ett bättre spel och gör mer mål men framför allt så släpper vi in färre. Vi spelar 0-0 mot Ösmo i 50min då vi får en utvisning och de kan göra 1-0 ca 10min senare. Vi orkar inte stå emot då vi även fått skador och förlorar med 4-0. De vann vårmatchen mot oss med 10-3 och vinner senare serien klart och spelar 2014 i div.6, men det visade att vi är på rätt väg.

Målet 2013 var att spela ihop laget och få en stark trupp till 2014 då vi skulle få vårt efterlängtnade konstgräs på Dalarö IP, tyvärr verkar det dröja lite. Det vi hade hoppats på var att det kommande konstgräset skulle locka hit lite fler bra spelare, och det har det gjort fast lite för sent för säsongen 2013. Nu ser det mycket bättre ut och vi verkar få till en stor och bra spelartrupp till 2014. Vi har ökat träningsnärvaron under 2013 och har nu under vintern haft mellan 14-20st på träningarna. Så det ser ljusare ut än på länge för A-laget, nu vill vi bara se en grön matta på Dalarö IP.

Vi vill tacka alla spelare, sponsorer, motståndare och domare för 2013 och ser fram mot säsongen 2014.

Mathias Sternlind, Johan Bergström, Mats Sjöstedt



Fotboll P03

Förutsättningarna efter den långa snörika vintern var inte optimala för att dra igång seriespel i april, motståndarna med bättre träningsmöjligheter (konstgräs) var klart bättre förberedda än oss som varit inomhus hela långa vintern.

Till vår första 7-mannasäsong var det också dags att välja nivå för våra två lag. Enligt fotbollsförbundets riktlinjer hade vi "kvalificerat" oss till att ha ett lag i svåraste serien med tanke på att vi hade haft det så lätt för oss i serien året innan, så vi valde att ha ett lag i serie lätt och ett i serie svår.

Med facit i hand var svår serie just för svår för oss... vi med en trupp på 15 spelare skulle matcha övriga klubbars mest utvecklade spelare från trupper på kanske 50 spelare. Vi spelade dock jämt med flertalet lag och får se det som en erfarenhet. Nivån för lättlaget var bra, där får lagen möta jämbördiga motståndare som inte har kommit lika långt i sin utveckling eller kanske inte heller har intresset. 2014 kommer vi ställa upp i serie medel och lätt.

Vi var på våren till Ålandstidningens cup och bodde på hotell i Mariehamn, en resa som är väldigt trevlig, även om vi detta år inte hade lika tur med vädret som året innan.

Till höstsäsongen förberedde vi oss på Ornö med "Ornöcamp" en helg med träning och roliga aktiviteter vilket var lyckat och blir säkert återkommande.

Höstsäsongen blev något bättre från vår sida, vilket hängde ihop med att vi var bättre förberedda och spelade klokare i matcherna.

Vi avslutade säsongen med att spela en 8-lagsturnering i tungelsta och stod faktiskt lite överraskande som slutsegrare vilket var ett kul avslut!

Ledarna

Fotboll FP04/05

Under år 2013 spelade vi vår sista säsong på 5-mannaplan. Året som gått har varit lärorikt och otroligt spännande för både spelare och ledare. Spelarna har växt starkare som grupp och spelet ser bättre och bättre ut för varje match.

Under året har vi gått upp på två träningar i veckan, detta kombinerat med att vissa spelare tränar med högre åldrar gör att alla spelare utvecklas mer och mer. Utvecklingen har varit stor och fler och fler har utvecklat ett sinne för spelet och en känsla för fotbollen.

Vi som ledare gläds av att fler spelare tar större ansvar i laget och att spelare som inte vågat ta för sig i fjolårets säsong nu börjat producera på allvar. Vi trycker ofta på att alla spelare har en roll i laget och att alla spelare ska känna sig viktiga för laget. Trots att det kan skilja två år mellan vissa spelare i laget så är alla med och visar framfötterna.

Säsongen som gått har medfört en stor utveckling bland spelarna och det har visat avtryck i resultaten, fler och fler matcher går vår väg. Vi har också hunnit med att spela Torpetcupen där både spelare och föräldrar uppskattade både engagemang och genomförande.

Vi ledare som är fyllda 19 år lär oss också för varje träning som går, vi börjar få bättre ordning på gruppen och träningarna kan fokuseras mer på fotbollen än på att hålla ordning. Vi drivs av att spelarna alltid ska tycka det är roligt och att varje enskild individ ska förbättra sitt sinne för sporten.

Kommande säsong blir än utmaning för både spelare och ledare då vi spelar vår första 7-mannamatch. Större plan, större mål och större

ytor gör att det kommer ligga mer fokus på sammanhållning och samspel men samtidigt på individuell utveckling. Det kommer krävas större ansvar från alla parter inom laget då både disciplin på träningarna och själva träningsnärvaron måste bli bättre.

Vi tackar spelare, ledare och föräldrar för den gångna säsongen och hoppas nästa kommer bli minst lika rolig!

Tack.

Erik Arnaryd och Oskar Lindberg

Fotbollskola FP06/07

Vi har nu i Fotbollskolan lyckats få till ett konstant gäng killar om ca 10-11 stycken.

I höst har det varit få på träning men vi har kämpat på.

På träning har vi fokuserat på lek, teknikövningar och till största delen spel.

Två omgångar träningsmatcher har det blivit i Dalarö Sporthall. Mycket uppskattat från både våra killar och gästande lag.

Nu ser vi fram emot att få komma ut och träna på IP inför vår debut i St:Erikscupen.

Vi ser också fram emot att få vara med på fotbollssektionens gemensamma träning.

Ledarna

Volleyboll



Ungdomarna tränar i Dalaröhallen på måndagar och från i höstas tränar de på Torvalla på torsdagar. Vi inser att vi behöver locka till oss fler spelare, därav ett träningstillfälle i veckan i Haninge.

Flickor födda 98-00

I seriespelet hamnade tjejerna på en 14:e plats av 27 lag.

Denna säsong har det gått betydligt bättre. De har tom legat på en ranking som 5:a, men har halkat ner något pga. att vi var tvungna att lämna återbud i den senaste omgången. De har haft lite otur med skador under både DM och SM-kval.

Pojkar födda 98-99

I seriespelet hamnade killarna på en 7:e plats. Tyvärr i höstas så blev det några avhopp bland killarna vilket innebar att laget lades ner. Några av killarna kommer fortfarande och tränar med tjejerna.

I april åkte vi med två lag (ett tjejlag och ett killlag) till SM i Göteborg.

Killarna hamnade på en 12:e plats i SM klassen.

Tjejerna spelade i den så kallade Öppna klassen och hamnade där på 24:e plats.



Är du sugen att prova spela kidsvolley eller volleyboll?

Kom till någon utav våra träningar och prova!

Tränare Fia Nygren och Lindore Isufi

Volleymammorna Anna Jegnell och Lotten Hjelm

På tränarfronten har det varit lite turbulent. Vi har under 2013 haft ”proffshjälp” av Abed som själv har varit landslagsspelare för Palestina. Han har nu i samband med att killarnas lag lagt ner valt att avsluta sin tränarroll.

Vår tidigare tränare Peter kom tillbaka i våras, men har också nu också tyvärr pga. personliga skäl valt att inte fortsätta. Däremot har vi sen i höstas fått ny förstärkning av Lindore som kommer från volleybollmetropolen Falköping och själv har spelat volleyboll under många år.

Några av killarna har nu gått en kidsvolley utbildning och kommer nu under våren att bjuda in till ”prova-på träningar”.



Bordtennis

Pingisen har under året spelats i Seveliushallen på tisdagseftermiddagarna. Motionerande med och mot den lilla runda bollen har varit lika intensivt som tidigare år. Våra deltagare har uppskattat både den sociala delen som den nyttiga motionen.

Bordtennis, pingpong eller pingis utövades redan på 1880-talets England och blev en olympisk sport 1988 och är en av världens populäraste sporter. Därför har vi satt som mål att bordtennisaktiviteten på Dalarö ska öka.

Under den gångna hösten har vi haft samarbete med fritids på Dalarö och börjat lära några unga intresserade elever från lågstadiet lite av bordtennisens grunder.

Vi har även haft några för oss nya motionärer som provat på bordtennisen och som förhoppningsvis vill vara med i vår grupp nästa säsong.

På tisdagarna mellan 15:45 och 16:45 spelar vi i Seveliushallen. Alla som önskar denna form av motion är välkomna att pröva på.

Du är välkommen!
Ragnar Edlund

Badminton

Nu har Badmintonsektionen varit igång igen i drygt 1 år. Ungdomar från 10-14år har tränat en dag i veckan på måndagar.

Vi har varit alltifrån 8-16 personer på träningar. Tyvärr har antalet minskat då vi tvingats byta tid från måndagar till söndagar.

Vi vill att barnen ska ha kul när de kommer ner på träningen och inte känna press att de måste prestera. Vissa övningar och matcher är därför frivilliga. Vi erbjuder individuell träning under träningspassen till de ungdomar som vill.

Den 6 Mars utökar vi med träning även på torsdagar mellan 16-17 och vi hoppas kunna se lite nya och kända ansikten igen på träningen. Tills vidare behåller vi tiden på söndagar mellan 14-15. Även vuxna är välkomna att träna på söndagar.

I vår kommer vi att ta oss iväg på första tävlingen vilket ska bli riktigt spännande. Stockholms Badmintonförbund arrangerar nybörjartävlingar som vi tänker prova. Vill man läsa mer om Badminton surfa in på www.badminton.nu.

Vi ser fram emot ett trivsamt och roligt
Badminton år 2014

Ingela Clarstedt

Långfärdsskridsko



Denna vinter blev skidåkarnas men i slutet på januari låg isen utanför Dalarö och premiären kunde ske.

Helgen 26-27 januari passerade c:a 600 långfärdsskridskoåkare som startat på Gålö och skulle avsluta på Ingarö. Ledaren Lars fick stå på bryggan och gråta pga. ett höftledsbyte.

I februari kom skidåkarnas snö tillbaka och Dalarö ström gick upp, men man får aldrig ge upp hoppet. I mars var kylan och isen tillbaka, så även turerna. I Påskhelgen, då ledaren Lars också kommit i form, hade han både sin premiär, samt avslutet. Härligt!

Det blev en kort och intensiv säsong.

Glöm inte, på isen gäller: Sällskap, Kunskap och Redskap.

Lars Palmgren





Lady DSK

Sardinien 4-7 september 2013

24 upprymda och glada Lady DSKare samlades vid Skausta flygplats den 4 september för årets Kul-Tur-Resa till Sardinien. Det var "Obamadagen", så viss oro för trafikstörningar kändes av. Men med Ryanair tog vi oss iväg på utsatt tid till Sardinien och till huvudstaden Alghero.

På flygplatsen i Alghero väntade vår svensktalande guide Marta. Nu väntade en fyra timmars lång bussresa till Sardiniens östra kust, upp i de sardiska bergen. Det hade börjat skymma och det blev snabbt mörkt. Till en början var det motorväg, men efter någon timme började bussen att klättra. Vägarna var smala och slingriga, serpentinlika, med tvära hårnålskurvor. Mörkret la sig snabbt över nejden så vi såg inte så mycket, men det räckte att känna; det gällde att ha tillit till chauffören. Stämningen var dock förväntansfull och god.

Till slut var vi framme i "Cooperativa Goloritze", där vi skulle inkvarteras. Det visade sig vara ett fräscht och trevligt vandrarhem.

Följande morgon samlades vi till frukost kl. 8. I dagsljuset kunde vi nu se vilken vacker plats vi befann oss på. Berg och grönska och nere i dalen hördes ljuden av skällorna från fritt betande getter. Även grisar och kor gick fritt utanför vandrarhemmets inhägnad. Här var det inte djuren som varit inhägnade utan vi människor!

Tyvärr var vädret inte det bästa, tunga gråa moln hängde över oss och till och från så regnade det. Denna dag var tanken att vi skulle vandra, inget pjosk; här var det käcka viljor, alla ville vandra och lite regn skulle inte sätta stopp för oss. Nästan ingen hade haft en tanke på regnkläder, utan packat för den värme som vi visste rådde, men inga problem; av sopsäckar tillverkades snabbt regnskydd, mycket effektiva faktiskt.

Lunchpåsarna (bröd, hårdost, frukt, grönsaker) och en liter vatten var, packades ner i våra ryggsäckar och sedan klev vi in i ett antal jeepar som skulle ta oss ner till den flodbädd, där vi skulle vandra, med målet: Havet!

Vandringen var lättsam. På sidorna höga, branta, grå klippor i de mest skiftande former. Det kärva, karga i kombinationen med den frodiga grönskan gav en känsla av hänförelse. Vår guide hade tagit till hjälp en lokal guide, Antonio, som följde med på våra framtida aktiviteter.

Emellanåt stannade vi upp och fick berättat för oss, bl.a. om vilka ägandeförhållanden som gällde för marken. En del var privatägd men en stor del var kommunens. Vi fick också veta lite om det som växte runt om oss. Korkekarna var mäktiga. När man ska göra kork skär man loss stycken av barken, men trädet skadas inte utan lever vidare. Dock; man får bara göra det vart nionde år och då i månaderna mars och september. Det växte vilt både timjan, salvia och rosmarin.



Då och då dök det upp skyltar med texten ”Divieto di caccia”, sittande på träden. Förbud mot jakt. För den som ev. ertappades med tjuvjakt väntade ett hårt straff.

Så småningom kom vi fram till en stening strand och trots regnandet ville så gott som alla bada, det var ju inte kallt i luften och vattnet var lockande. Efter badet satt vi och åt av medhavd lunchpåse, titta på vattnet och de omgivande karga klipporna. Regnet tilltog och på hemvägen hade duggregn bytts mot ösregn.

Väl tillbaka på vårt vandrarhem, blev det tid över för dusch, återhämtning efter dagens strapatser. En varm dusch var efterlängtd bland samtliga! Egen tid fram till sen middag som innehöll mycket av det italienska lantköket. Marta manade till att inte sitta uppe för länge; morgondagens tur skulle bli tuff. Förändringar till det bättre i vädret var utlovade. Under natten smattrande regnet mot taket.

Följande morgon, vid frukosten, skingrades molnen och vi kunde skymta solen. Humöret var på topp när vår guide informerade om dagens vandring, en tuff vandring med slutmålet, ett härligt dopp i det turkosa vattnet vid en underbar strand! Förväntningarna var höga när vi tog oss ut på dagens vandring. Första etappen vandrade vi bland frigående grisar, kossor och getter. Vi fick luta oss mot en uråldrig korkek och titta ned i ett hål som var flera hundra meter djupt! En brant uppförs stigning slutade vid en plåtå där vi delades in i två grupper, ena gruppen skulle fortsätta ner mot havet och det efterlängtdade badet och den andra gruppen skulle ta sig tillbaka till vandrarhemmet och få en trevlig tur till närliggande byn Santa Maria.

Vandringen ner mot havet var tuff och i vissa delar väldigt brant. Vi gick utan stress och stannade då och då för en liten vilopaus och guidning. Det är rätt så påfrestande att gå nedför länge. Vi fascinerades av alla små grisar som gick lösa och bökade och letade mat och vi kunde inte begripa vad i all världen de kunde hitta i jorden under de där stenarna. Små, söta och gulliga var de.

Efter maten blev det en spontan, uppsluppen, skojig avslutning på kvällen. Vår Italienska guide (som inte kunde en gnutta engelska) Antonio ville visa en traditionell dans där man skulle dansa under en käpp. Vi introducerade Antonio och hans personal i svenska "Små grodorna". Många glada skratt. Undrar egentligen vad personalen sa om oss, kanske "tokiga, glada tanter från Sverige!"



Sista dagen, frukost och packning i bussarna för färd tillbaka mot huvudstaden Alghero.

Framme i Alghero var det fritt för alla att göra vad de ville, några ville till stranden och några ville se den gamla staden och

Efter ca två timmars vandring nedför var vi till slut nere vid den gudomligt vackra stranden. Belöningen väntade: bad i turkost vatten och vit sandstrand, vi intog vår medhavda lunchpåse som bestod av vatten, frukt, bröd och ost. När vi kände att vi samlat kraft för hemfärd började vi "klättringen" uppåt.

Väl hemma vid vårt vandrarhem, tog vår guide Marta samt Lina en yogastund med alla. Duscha var sedan ett måste och därefter var det egen tid till middagen skulle serveras.

några ville shoppa. Alghero visade sig vara en mysig stad och solen sken och det var varmt och skönt.

Avslutningsvis vill vi tacka alla som deltog och som gjorde resan för vad det blev! 2014 års kulturreesa är efterlängtat och planeras i skrivandets stund, håll ögonen öppna på DSKs anslagstavla och i sporthallen!

Damerna i Lady DSK

Budget 2014

Resultatenhet:

Totalt



Årsmöte

Styrelsen kallar till
årsmöte söndag
den 23 mars
klockan 16:00 i
Tullhuset på
Dalarö.

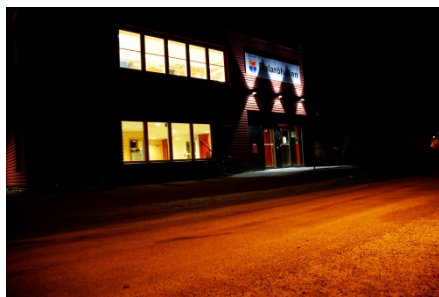
Terminsavgifter	308 900
Sponsring	160 000
Annonsintäkter	11 000
Medlemsavgifter	70 000
Bidrag	218 500
Idrottslyftet	6 000
Övriga intäkter	12 000
Summa Intäkter	786 400
Kostnader:	
Tävling/Träning	69 500
Hallhyra/Planhyra	103 825
Material/Kläder	74 700
El	90 000
Rep o underh	50 000
Reklam o Pr	17 000
Intern represent.	35 000
Kontmtrl/Trycks	30 000
Post tele data	31 000
Försäkringar	24 400
Licens/förbunds	33 050
Administration	20 000
Övrigt	10 000
Ledararvoden	88 000
Domararvoden	38 000
Utbildning idrottsöv.	66 000
avskrivningar	3 600
Avsättn/förbr fond	2 325
Summa Kostnader	786 400
Resultat	0

Dalarö Sportklubb**Resultaträkning i sammandrag:**

INTÄKTER:	2013	2012	Budget 13		
Terminsavgifter	265 850,00	297 400,00	0,89	311 500,00	0,85
Övriga intäkter	6 322,00	3 816,00	1,66	12 000,00	0,53
Sponsorintäkter	160 000,00	160 000,00	1,00	140 000,00	1,14
Reklam/Annonsintäkter	7 300,00	11 200,00	0,65	11 000,00	0,66
Medlemsavgifter	56 950,00	69 550,00	0,82	70 000,00	0,81
Kommunala Bidrag	221 379,66	208 061,76	1,06	229 000,00	0,97
Idrottslyftet	10 000,00	10 000,00	1,00	12 000,00	0,83
Öreskorr	-0,81	-0,50			
SUMMA INTÄKTER:	727 800,85	760 027,26	0,96	785 500,00	0,93
KOSTNADER:					
Tävling/träning/hyror/material	-339 188,00	-364 889,00	0,93	-280 600,00	1,21
IP El o reparationer	-122 381,05	-152 481,00	0,80	-108 400,00	1,13
Adm/försäkr/licenser	-141 824,10	-154 353,20	0,92	-173 000,00	0,82
Arvoden ledare, domare mm	-100 350,00	-178 468,80	0,56	-219 900,00	0,46
Avskrivningar	-3 600,00	-3 600,00		-3 600,00	
Ränteintäkter	3 966,00	9 989,00		0,00	
Avsatt till fond	0,00	0,00			
SUMMA KOSTNADER	-703 377,15	-843 803,00		-785 500,00	0,90
RESULTAT	24 423,70	-83 775,74		0,00	

Balansräkning i sammandrag:

TILLGÅNGAR	2013-12-31	2012-12-31
Byggnader IP	62 400,00	66 000,00
Fordringar över årsskiftet	122 950,00	24 825,00
Bank o Plusgiro	1 109 397,67	1 271 335,66
SUMMA TILLGÅNGAR	1 294 747,67	1 362 160,66
EGET KAPITAL	-190 567,85	-190 144,15
SKULDER		
Fonder	-934 054,84	-918 054,84
Lagens/sektioners kassor	-117 508,98	-105 617,17
Skulder över årsskiftet	-52 616,00	-148 344,50
SUMMA SKULDER OCH EG KAP	-1 294 747,67	-1 362 160,66





Välkommen till Lindströms Båtvarv

LINDSTRÖMS BÅTVARV AB är ett familjeföretag med över 90 år i branschen. Vi erbjuder **Volvo Penta** och **Yanmar service**. Vi samarbetar med fritids- och yrkesbåtar t ex polis, sjöräddningen, kustbevakningen m fl.

VI KAN ERBJUDA ER

Ett välsorterat **VOLVO PENTA ORIGINAL** reservdelslager

Ett urval av **Yanmar** original reservdelar

En välutrustad verkstad med kunnig och erfaren personal

Lyftmöjligheter upp till 35 ton

Miljöanpassad bottentvätt

Vi stödjer Dalarö Sportklubb



**LINDSTRÖMS
BÅTVARV AB**

LAT 59°09'00"N
LONG 18°26'25"E

Smådalaröv. 71, 13770 Dalarö
Tel: 08 - 501 530 04
Mail: lbv@lbv.se
WWW.LBV.SE