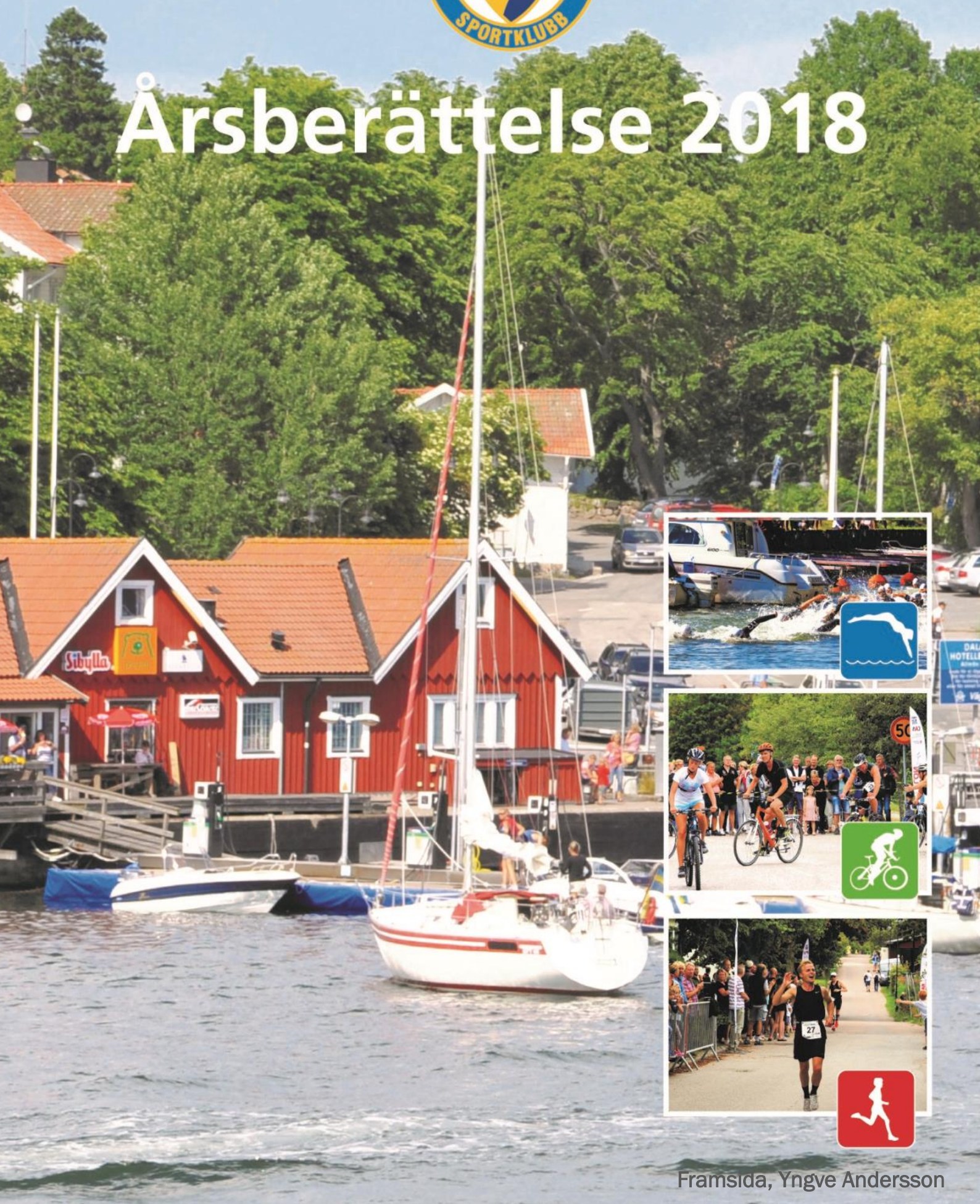




Årsberättelse 2018



Innehåll



Ordförande har ordet	sid 3
Händelser under året	sid 4
Kommitté Gruppträning	sid 8
Kommitté Fotboll	sid 9
Kommitté Handboll	sid 14
Kommitté Innebandy	sid 17
Kommitté Golf	sid 18
Kommitté Gymnastik	sid 19
Kommitté Bordtennis	sid 21
Lady DSK	sid 22
DSK Budget 2019	sid 23
DSK Resultat 2018	sid 23

Kommittéordförande 2018

Gruppträning, *Ida Lindström*
Fotboll, *Johan Bergström*
Handboll, *Jana Henner*
Dans, *Linda Murell (lades ner under våren)*
Bordtennis, *Nils Nobrand*
Barn o ungdomsgymnastik, *Leif Larsson*
Innebandy, *Richard Johansson*
Golf, *Tobias Nyberg/Agneta Ivarsson*

Styrelse 2018

Leif Larsson, *ordförande*
Ulrika Eriksson, *sekreterare*
Ingrid Edberg, *ekonomi*
Björn Wahlström, *utbildning*
Eva Lagerström, *ledamot*
Stina Hallberg, *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
Jessica Törn

Styrelsens protokollförda sammanträden 2018/2019(inkl. årsmöte)

23/1, 20/2, **25/3**, 10/4, 17/5, 25/6, 5/8,
25/9, 25/10, 27/11, 20/12, 15/1, 18/2

Ordförande har ordet



Dalarö Sportklubb är en förening i utveckling, för att möta de framtida kraven som föreningsidrotten har att leva upp till. Det gäller områden som –" en ny

syn på träning och tävling" och "inkluderande idrott för alla" Vi vill att verksamheterna utformas så att alla mår bra, har roligt och utvecklas hela livet.

Ledarskapet fokuserar mer på glädje och prestation snarare än på resultat. Utveckling av rörelseförståelse, rörelseglädje är i centrum vilket gör att fler får fysiska förutsättningar att idrotta mer. Vår verksamhet ska ge människor med olika förmåga möjlighet att vara med. Träningen utvecklas efter deltagarnas kapacitet vilket utvecklar rörelseförståelse.

Vid årsmötet i mars betonade vi vikten av att **skapa trygga idrottsmiljöer**, genom att bjuda in Martin Viklund från Stockholmsidrotten/SISU, att beskriva både bakgrunder och framtida insatser som ligger till grund för vårt engagemang i frågan.

På ledarträffen i början av september belystes fråga i en Work-shop där beslut togs att ledare för vår barn-och ungdomsverksamheter skulle lämna in ett registerutdrag från polismyndigheten, enligt Riksidrottsförbundets rekommendationer.

Arbetet med ett bygga en **parkour-och skateboardspark** vid Dalarö IP resulterade i att en ansökan om bidrag från Allmänna Arvsfonden lämnades in i oktober där vi också sökte medel från Haninge Kommun. I slutet av året beviljade Haninge Kommun Dalarö SK ett sökt belopp på 500.000 kr. Allmänna arvsfonden lämnar besked om vi får vår ansökan beviljad i mit-

ten av februari 2019.

Styrelsen och några ledare deltog i " **Den stora Idrottskonferensen 2018**", där vi fann inspiration av många goda föreläsare, b.l.a. Carolina Kluft.

Vi deltog också i Haninge Fritidsmässa i mars då vi visade upp vårt arbete med "**Riktlinjer för Barn och Ungdom**" och resultatet av arbetet med vår **Motorikbana**, vilket var mycket uppskattat.

På idrottsområdet har vi genomfört **USM i handboll** för fl. 16 år, som blev ett lyckat evenemang med många åskådare under 2 dagar i oktober

Boxningen återupptogs under hösten men **Dansen** lades ner, pga minskat intresse. Vi tackar Linda Murell mfl. för ett gott arbete tiden då dansen pågick.

Bordtennisen har under hösten tagit form och utvecklats till en riktigt fin verksamhet med både ungt och gammalt under ledning av Nils Nobrand. Under slutet av året inköptes en "pingisrobot" som verkligen höjer kvalitén i träningen och intresset..

Söndagarnas "**öppet hus**" har lockat många att komma trots den tidiga tiden, även från Nynäshamn, då vi har parkour, klättring skateboard och numera även bordtennis.

Vi genomförde för 4:e året **Dalarö Triathlon Light** med rekorddeltagande på ca 120 personer och för första gången med en lagtävling.

Jag vill slutligen tacka alla våra sponsorer som bidrar till att berika våra verksamheter med ert stöd och positiva inställning.

Jag vill också rikta ett stort tack till alla våra ledare och funktionärer för ert goda arbete. Det är ni som gör skillnad!

Leif Larsson, Ordförande

Händelser under året



**Årsmötet för 2017 hölls som vanligt på Sjö-
räddningsstationen den 25 mars 2018, och
ledes av Lars Liljegren, tidigare ledamot av
Riksidrottsstyrelsen, ordförande i Stockholms
Idrottsförbund mm.**

Mötet inleddes med en föredragning av Martin Viklund från Stockholmsidrotten/SISU om idrottsrörelsens arbete med att *"skapa trygga idrottsmiljöer"*, som en fortsättning på Dalarö sportklubbs utvecklingsarbete i linje med RFs strategi 2025.

Dalarö Triathlon Light 2018

Årets tävling, den 4:e i ordningen, gick av stapeln lördagen den 25 augusti i fint sommarväder med ca 18 grader i vattnet. Till tävlingen kom 120 st förväntansfulla deltagare som checkade in på Dalarö Sjöräddningsstation på morgonen kl 0800.

För första gången var det möjligt att delta med lag, där man kunde dela upp sträckorna med 3 tävlande.

10 lag vara anmälda och lag NPG (Jenny, Lars, Jonas) blev snabbast med tiden 44,55 min. Snabbast i motionsklassen var Tommy Lusth, från Söderby, Haninge med tiden 39,53 min.

Uppvärmningen sköttes suveränt av Ulrika

Kurki och starten kunde i år ske vid bron invid Dalarö Sporthall. Ca 200-300 personer i publiken kunde sedan följa de simmande ända fram till Sjöräddningsstationen.

Under tävlingens gång rapporterade Stina Hallberg, DSK var deltagarna på olika platser befann sig, vilket uppskattade av publiken, som senare kunde se sina nära, kära springa in under målskyonet vid Dalarö Torg.

Priser till deltagarna hade lottats ut och deltagarna kunde sedan svalka sig med dryck och stilla sin hunger med en frestande banan.

Stort tack till alla funktionärer som verkligen gör en fantastisk insats år efter år på vårt evenemang på Dalarö!



Dalarö Triathlon Light 2018

Bilder Olle Dolk/Sven Johnson



Händelser under året



Ledarträffen 2018

Ledarträffen ägde rum på Sjöräddningsstationen och var välbesökt med ca 30 ledare som fick mer information och *trygga idrottsmiljöer* och att varje barn-och ungdomsledare ska visa upp ett registerutdrag från polisen, i linje med Riksidrottsförbundets rekommendationer.

Vi diskuterade det framtida utvecklingsarbetet i föreningen genom att skriva ner några frågeställningar att ta ställning till.



Vi började träffen med att besöka Dalarö Gym, som hade invigning 1 september.



USM i Handboll

Dalarö Sportklubb stod värdar för Svenska Handbollsförbundets ungdomstävling, där vi tog emot lag från vår region. Lag övernattade i Dalarö Skola.

Dalarö fl 16 gick vidare till nästa deltävling och kommer att fortsätta sitt avancemang mot finalen i maj.

2018-19 USM HANDBOLL

Dalarö SK Arrangerar USM för F16 i Dalaröhallen 6-7 oktober

Lördag 6/10	Söndag 7/10
12:30 Dalarö SK – IFK Tumba HK	9:30 IFK Tumba HK – Vadstena HF
14:00 IKF Nyköping – Vadstena HF	11:00 Dalarö SK – IFK Karlsborg
15:30 IFK Tumba HK – IFK Karlsborg	12:30 IFK Nyköping – IFK Tumba HK
17:00 Dalarö SK – Vadstena HF	14:00 Vadstena HF – IFK Karlsborg
18:30 IFK Karlsborg – IFK Nyköping	15:30 Dalarö SK – IFK Nyköping

#usmhandboll #usmhandboll



Händelser under året



Jullovspingis

Under året har styrelsen diskuterat hur vi ska utforma en ny verksamhet, Bordtennis.

Genom Staffan Engbloms intresse för bordtennisen på Dalarna och pådrivande arbete beslutades att Nils Nobrand blir ansvarig för verksamheten i framtiden.

Barn-ungdom – och vuxengrupper är under bildande och under jullovet anordnades "jullovspingis" för både barn och vuxna, vilket blev välbesökt.

JULLOVSPINGIS

KOM OCH SPELA PINGIS UNDER
JULLOVET
BLI UTMANAD AV VÅR NYA ROBOT
ELLER SPELA MED
NYA OCH GAMLA KOMPISAR!

TORSDAG 27/12
FREDAG 28/12
ONSDAG 2/1

TIDERNÄ FÖR ALLA TRE DAGAR ÄR
KL 10:00 TILL 12:00 I SPORTHALLEN

VÄLKOMNA O GOD JUL ÖNSKAR
BORDTENNISSEKTIONEN

LINDSTRÖM'S
BÅTVÄRAB
ViLi
LÄNNA
MÖBLER
Norbergs
Livs
EDs
DALARÖ
DSK
SPORTKLUBB

Gruppträning

Kommittéordförande
Ida Lindström



Gruppträningen upplevde under 2018 en del förändringar både i ledarskapet och i deltagarantalet.

Under våren 2018 gick Erica på föräldraledighet och måndagspasset togs över av veteranen **Carina Erikström** (fd. Öhrström) som under året har lett ett intervallpass i storformat på måndagarna med lyckat resultat. Blandningen mellan högt och lågt i intensivt tempo har tilltalat många och är det absolut mest välbesökta passet under 2018.

Till våren kom också ett nytilskott i truppen i form av **Helena Starkenberg** på onsdagsyogan. Helena driver till vardags ett flertal företag med inriktning på träning och hälsa och är utbildad både som yogalärare hos Globla Yoga och Lic. Personlig tränare, Hälsokonsult och Kostrådgivare vid the Academy. Vi är mycket glada att ha Helena med i vårt team och bidrar alltid med mycket energi i vad hon än tar för sig!

Boot Camp Dalarö startade som vanligt efter valborg och under 7 veckor höll ledarna Irene, Pia, Lotta, Sara och Ida igång deltagarna under 7 veckor utomhus i övervägande bra väderlek!

Under hösten gjorde **boxningen** en reebot med grundaren som ledare och Patrik Ottosson förgyllde mångens torsdagar under hösten och fortsätter nu under 2019, välkomna tillbaka!

I uppehållet mellan höst- och vårtermin prövade vi på att ha några pass fritt från ordinarie schema i hallen för de som ville röra på sig mellan julluncher, nyårssupe och julgransplundring. Träningen som erbjöds var ett, för DSK, nytt pass som heter **HIIT—Hög Intensiv Intervall Träning** och detta fokuserade på styrka. Det blev väldigt uppskattat och under våren kommer tisdagarna varvas mellan BodyPump och HIIT för att på sikt fasa ut BodyPump ur schemat om det visar sig att HIIT är en värdig ersättare!

Under våren 2019 välkomnar vi tillbaka Erica under våren, terminen håller igång med ordinarie schema till valborg för att efter det erbjuda två pass i veckan inomhus ända ut till sommaren startar.

Under 2019 erbjuder vi, **Bodypump, Boxning, Brottning, Cirkelträning, Intervallträning, Gympa, HIIT Styrka, Yoga och Yin-Yoga**. Läs mer på våran gruppssida på www.DalaroSK.se





Året som gått

Ett av våra mål för säsongen var att få fler ledare och tränare att delta i Stockholms fotbollförbundets tränarutbildningar på nivåer som man är aktiv på.

Detta för att höja kunskap och kompetens för att leda små lag samt att vi tror att med flera bra utbildade ledare kan vi genomföra en god utbildning och grund för tryggt, säkert och roligt idrottande för våra barn som är intresserade av fotboll. Syftet är att få så många som möjligt så länge som möjligt att idrotta och spela fotboll. Målet har vi nått genom att 5-6 st. ledare har gått utbildningar i C-diplom och B-diplom.

Vi hade som mål att öka samtal och kommunikation mellan ledare och tränare för att kunna träna över åldrarna för att skapa en större vänskap och med tanke på att vi är en liten förening med inte allt för stora åldersskullar där match och träningsgrupper varierar från år till år. Vi har haft flera träningar över åldersgränserna och delat på ledarskapet under året och tycker det har fungerat bra och kommer att fortsätta med detta redan nu under inomhus träningsperioden 2019. Vi har också bestämt oss för att anordna ett "fotbollsskoj" tillfälle för våra lag i april och oktober 2019, "Dalarökicken", där vi bjuder in lag till oss för att lira och ha skojs.

Johan Bergström
ordförande för fotbollssektionen

Gubbfotbollen

Vi gubbar i skilda åldrar har under året kört på med fotboll på söndagsmorgnar och onsdagskvällar. Under vintern har skyfflar och ryggar slita då engagerade gubbar skottat snö i mängder för att få lira lite boll, fika, surra lite och kaka Raffes hembakta muffins...

Något som är kul att se är att många tar med sig kompisar som är på besök eller är nyinflyttade.

I oktober lirade vi mot A-laget. En förhoppningsvis återkommande tillställning då det blev en riktigt lyckad kväll. A-laget vann matchen, men den var jämn och gubbarna var i ledning länge.

Ansvarig Matte Sternlind



Gubblaget



A-laget

...fortsättning fotboll



Fotboll P-03

Året som gått har vi genomfört vår andra säsong i 11-mannaseriospel där vi inför träningsstarten för året inte hade ett fullt lag till att genomföra denna serie.

Men genom ett flertal samtal, mejl och sms så lyckades vi skrapa ihop ett lag som kunde stå på benen till seriestarten dock endast 11st spelare men det gick vägen. Efter detta så fortsatte kontakterna med spelare och ledare i andra klubbar i kommunen för att få fler deltagare till vårt lag. Vi lyckades få ihop tillräckligt med spelare så att vi kunde genomföra serien.

Vi lyckades genomföra hela säsongen som var mycket glädjande och värt mödan som det har varit. Vi har tränat ett antal träningar tillsammans med 05-06 laget samt att vi även tränat med A-laget för att skapa kontakter över ålderna för att underlätta för spelarna att gå över gränserna. Vi har under säsongen haft spelare som deltagit i truppen och matcherna barn födda 02-06. Laget har som sagt även detta år bestått av en trupp med stora skillnader i intresse och ambitionsnivå, men som under säsongen hittade en medelväg som alla kunde känna sig okej med och lyckats leverera väldigt fin fotboll under säsongen.

Ett stort tack till er som gjorde den här säsongen möjlig!

Tränare Johan Bergström



En av sommarens varmaste dagar och vi fick lira i en bubbla i Nacka som var en aning kvav och varm den med. Ingen upplevelse kiddsen gillade.



Avslutning med lite grillning och samkväm med 03 laget vid klubbhuset.



...fortsättning fotboll



Fotboll P-06

Året 2018 har varit en kämpaseger. När vi började vårterminen i februari var det kallt, mörkt och snö runt plan. Hade vi inte haft en förälder som gjort varm saft så hade vi nog blivit istatyer nere på IP.

Vintern hade krympt antalet spelare så att vi ibland var nästan lika många tränare som spelare. Hade det inte varit för att de få som var där verkligen gav allt varje träning hade nog laget lagts ner.

Vårterminens matcher gav blandade resultat och tack vare hjälp från 08-laget kunde vi ändå genomföra och utveckla ett spel där alla skulle vara delaktiga.

På höstterminen hände plötsligt något.

Det var mot Tyresö borta som några av våra gamla spelare ville provspela en match med oss för gamla tiders skull.

Förväntan kändes i luften, solen sken och vi vann vår första match någonsin. Glädjen och kämpaglöden var fantastiskt. Tillsammans hade vi vänt skutan och hösten blev ett segrertåg i kämpande och fler och fler anslöt till träningarna.

I november var vi 12 stycken som tränade och hade inte snön kommit hade ni kunnat höra dem tjoandes där även i december.

Som lag går vi nu in i 2019 med vetskapen om att när vi kämpar som ett lag kan allting hända.

*Tränarna
Jonas Gunnäs
Harald Sundin*

Fotboll FP 07-08-09

Här har vi ett härligt gäng som kämpar på träningar och matcher. Vi har en fin kamratskap och roligt ihop.

Förutom en massa teknikövningar har vi pratat om värderingar och hur vi uppträder som ett lag. Vi ska ställa upp för varandra och vara schyssta.

Ibland är vi väldigt schyssta på matcher och hjälper motståndarna lite väl mycket men det är helt okej. Barnens motoriska förmåga ökar i en bra riktning och speluppfattningen tog ett hopp fram detta år. Tack alla fina barn, det är kul att träna med er.

*Tränarna
Miku Kimber
Otto Bjelke
Johan Lindberg*



Fotboll FP 07-08-09

...fortsättning fotboll



Fotboll P-10/11

En händelserik säsong är nu bakom oss och vi har haft en trevlig tid tillsammans med fotbollen som vår ledstjärna. Fokus för oss har varit fotboll för alla, på barns villkor, med glädje, lek och lärande.

För hållbart idrottande har vi blandat med olika aktiviteter under säsongen som gått. Vi har varit på två allsvenska matcher AIK-Norrköping med härliga aktiviteter innan matchstarten och Djurgården mot Sirius som dessutom var Andreas Isakssons sista fotbollsmatch... Barnen har dessutom haft aktivitet med lite bowling och middag tillsammans. Vårsäsongen avslutades med lite kul hinderbanestafett och matcher samt fika, vilket är trevligt och alltid lika uppskattat.

Träningen har 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.

Första matchen mot Västerhanninge med härlig känsla, kämpaglöd och mycket bra spel.



Lucas Ericsson, Vilhelm Winblad, Loke Biewald, Alexander Bergström, Vilde Lönnberg, Joakim Dahl samt Sebastian Rosendal

Med en mycket sen höstturnering på Råsunda ip med nästan minusgrader avslutades fotbollssparandet för 2018. Det blev en turneringsseger och barnen tog jublandet till en ny höjd!



Sommaravslutning med stafetter och lek samt efterföljande fika!

...fortsättning fotboll



A-laget

Ännu ett år till ända för vårt brokiga seniorlag i fotboll.

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 två yngsta spelare som debuterade i A-laget i år Casper Mattiasson 14 år och Andreas Lagerström 14 år till vår äldsta krigare Mark Kelly 51 år.

Denna säsong hoppade vi över inomhusträningarna och började träna ute så fort det var möjligt. Det var en aning kallt och halt men "Gubbis" gänget hade hållit en 5-manna plan snöfri så vi kunde komma ut och lira rätt tidigt.

Jag vill tacka er för 2018, både er spelare och alla er som har hjälpt till med laget under säsongen. Ett extra tack till Matte Sternlind och Jocke Åhsberg som varit två klippor såväl på



utanför planen. Det har inte riktigt gått enligt planerna rent resultatmässigt men stundtals har vi spelat riktigt bra men inte fått ut det i tabellen. Alla vill ju vinna och göra bra resultat men från klubbens sida är det viktigast att kunna er-



bjuda en möjlighet att spela fotboll för en bred åldersgrupp. Även ett stort tack från Mattias Sternlind till alla spelare och ledare jag haft genom åren. Känns svårare än jag trodde att sluta då A-

laget varit en självklarhet sedan 1986...

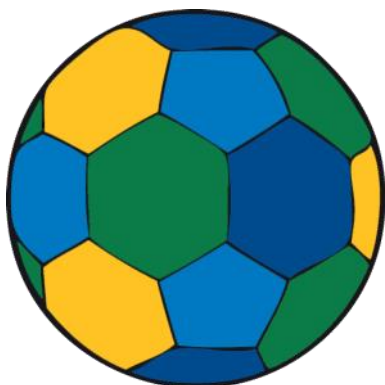
Vi lovar att stor underhållning kan bevitnas på Dalarö IP under året 2019 så kom ner och kika!

*Tränare
Johan Bergström*



Handboll

Kommittéordförande
Jana Henner



Flickor A

2018 var året då vi

- * Spelade Kopparcupen i Falun första helgen i januari
- * Avslutade säsongens seriespel med att uppnå vårt mål avseende placering som lade grunden för deltagande i nivå 1 säsongen 18/19
- * Tog oss vidare från första omgången i serieslutspelet
- * Tog årets enda tvåveckors vila i början av maj
- * Spelade Järnvägen Cup i Hallsberg
- * Startade försäsongsträningen i slutet av maj med fys och kondition 3-4 dagar i veckan
- * Spelade Eken Cup och gick till A-slutspel
- * Tränade minst 3 dagar per vecka hela sommarlovet
- * Hade uppstartsläger på "hemmaplan" där vi förutom all träning också hann med spa och övernattning på Körunda Golf & Konferens samt klättring i Lidas höghöjdsbana
- * Spelade Skurucupen första helgen i september
- * Spelade Örebrocupen i mitten av september
- * Startade seriespelet i september
- * Spelade USM steg 1 på hemmaplan, föreningens första USM i Handboll på hemmaplan, där vi pga en uddamålsförlust mot Tumba tvingades kvala vidare i USM via steg 2. Stort tack till alla er föräldrar som hjälpte oss att genomföra ett fantastiskt arrangemang.
- * Spelade USM steg 2 i december i Örebro med säkra vinster i alla matcher och gick vidare till steg 3 i Karlstad

Det har varit ett hektiskt men framförallt ett lärorikt år för våra tjejer. Vi har fortsatt vår utveckling både som lag och som individer. Alla spelare har en bra handbollsgrund med i bagaget och vi ser framemot 2019.



Hela laget på Eken Cup (förutom de nedan)



Ida -
Vilar sig i form



Frida -
Nyttillskott



Linn -
Hungrig

...fortsättning Handboll



F06-07

Vårt mål 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 handbollsåret 2018 haft en stabil trupp både vad gäller deltagare och ledare. Vi har haft ett åldersspann från -05 till -07 med fördelningen 1-9-3.

Under våren rullade verksamheten på med två träningstillfällen / vecka och fyra seriesammandrag samt säongsavslut på Eken cup i strålande sol. Vi genomförde under vårterminen även enskilda intervjuer/samtal med alla i laget för att ta reda på vad de tyckte och ville med sin träning. Vi tränare ville ha ett större engagemang, handbollsfokus och intresse för att utvecklas från våra tjejer på träningarna, och ville ha med dem på tåget inför förändringar vi tänkt genomföra. Inför höstens uppstart hade vi därför beslutat oss för att skruva upp tempo och krav på träningarna. Detta har fungerat bra och under hösten har vi tagit ett kliv framåt. Vi ser nu att vi står oss bättre än tidigare mot andra lag.

Under hösten har vi förutom seriespel även deltagit i Newbody cup, ett förstadie till de SM vi kommer att delta i om några år. Vi har alltså haft ett intensivare spelschema än tidigare, vilket har inneburit fler hemmaarrangemang med en föräldrainsats i cafeet som även den fått skruva upp tempot.

Vi ledare har under året gått utbildningar i kost för idrottande barn och ungdomar, samt akutskadehantering i handbollsförbundets regi, och

är framöver anmälda till en knäskadekurs.

Engagemanget från många av föräldrarna i gruppen gör att det hela fungerar. Med caféet, administrationen, funktionärsutbildade föräldrar och vi som tränar engageras mer än hälften av föräldrarna på något sätt.



Vi har vid årets avslut 13 spelare, och hoppas att 2019 bjuder på glädje, utveckling och högt deltagande.



Magnus Ransmyr
Sarah Berntsson
Stina Hallberg



...fortsättning handboll



FP08-09

Vi började året med en stor trupp med ca 25 spelare och valde att anmäla fyra lag till vårens sammandrag för att alla skulle få spela mycket.

Två av dem var på hemmaplan och sex stycken borta. När vi spelade hemma var båda sammandragen samma dag så det var handboll i hallen från morgon till kväll. Föräldrar ställde upp i fiket och vi sålde hamburgare och mer därtill och fick in en slant till lagkassan.

I maj deltog vi i Sporrang Cup i Nacka. Tyvärr var O8orna för gamla för att vara med så det blev bara ett lag med O9or som åkte. Som vanligt var det roligt och lärorikt och mycket handbollsspel och alla fick efterlängtnade medaljer när vi nöjda åkte hem!

I juni spelade vi som vanligt Eken cup, tre dagars utomhushandboll på Gubbängsfältet. Vi hade två lag anmälda och det var precis att vi fick ihop det pga flera sena avhopp. Sista dagen slog vi ihop lagen och spelade alla matcher som ett lag. Det gjorde även att vi fick en fin sammanhållning och kunde gå upp på scenen och hämta medaljer tillsammans!

Efter Eken hade vi ett härligt sommarlov där vi laddade med ledighet och sol och bad för att sen dra igång hösten taggade och pigga.

Till hösten startade vi terminen med en trupp på 18 barn. Vi förstärkte då på ledarsidan med Mona Lisa, Nellie Evelinas mamma. Det känns väldigt roligt och bra då vi har ett ganska stort gäng handbollsspelare. Mona Lisa är "gammal"

målvakt så hennes kompetens är superbra!

Under våren spelade vi på liten plan men började även träna på stor plan för att förbereda oss för det inför hösten. Efter sommaren tränar och spelar vi endast på stor plan i en O8-serie. Vi spelade dock ett sammandrag på liten plan här på Dalarö. Då fick endast O9or spela och O8orna var med och hejade på sina lagkamrater! Det gick kanon och det var även roligt att

se att tjejerna växt ur liten plan och nu var redo att spela på stor plan.



Första matcherna på stor plan spelades i Upplands Väsby och vi åkte dit med en laddad trupp och det gick fantastiskt bra! Alla kämpade så fint och hade roligt och gav AIK ett tufft motstånd.

När de äldre handbollstjejerna spelade USM på hemmaplan tränade vi som vanligt på morgonen, sen hade vi gemensamma aktiviteter med lagen. Därefter grillade vi hamburgare och tittade på de stora tjejernas match tillsammans. Det var en riktigt rolig dag med laget!

Under hösten spelade vi ytterligare tre sammandrag med två matcher per gång. Vi lärde oss väldigt mycket och fortsätter att träna på allt det nya med stor plan. Både på träningar och matcher har vi en fin närvaro och vi är ett stort gäng som åker på match!

Vi avslutade säsongen med pizza, pepparkakor och julmys!

Jessica Törn
Teres Anderson

Innebandy

Kommittéordförande
Richard Johansson



Innebandyn 2018 har varit ett blandat år i antal deltagare och tillfällen vi har spelat.

passa dig!

Vi ser fram emot ett härligt innebandyår 2019 med minimalt med skador och fler kämpande deltagare.

Ansvarig Richard Johansson

Vi spelar i regel 1 timme eller så länge våra konditionsstarka kroppar orkar, avslutar alltid med ett Golden goal oavsett hur det gått innan.

Vi är en blandad grupp ungdomar från 25 till 50+ som spelar och har trevligt 2 ggr i veckan.

Det gläder mig att fler deltagare är på plats med ny energi när det är andra som fallit bort av olika anledningar.

Det finns fortsatt möjlighet för flera att komma ner och spela och umgås på våra innebandytider, faktum är att detta är en lika mycket trevlig umgängesstund som innebandyträning så tveka inte att komma ner och provspela en gång och se om just detta inte kanske kan



Golf

Kommittéordförande
Tobias Nyberg



Vuxengolfen har under 2018 haft 47 medlemmar av vilka 20 st deltagit minst en gång i de 9 tävlingar som

anordnats av DSK varannan tisdagskväll.

Tävlingarna som startat med samvaro och uppmuntrande snacks har spelats i lite olika spelformer varje gång; slaggolf, poängbogey, närmast hål, längsta drive, antal puttar, endast 3 klubbor plus putter.

Flitigast har Christina Arfwidsson varit med 8 spelomgångar. Vid varje tävling gav förstaplatsen 3 poäng, 2:dra 2 poäng och kvällens special 1 poäng. Högst 4 tävlingar fick räknas in i sammandraget.

Säsongen avslutades med tapas och

dryck till prisutdelningen på Smådalarö Gård. Prisbordet hade förutom egna inköp sponsrats av Smådalarö Gård och Olofssons bil. Stort TACK!

Lite genant blir det att meddela resultatet.

1:a med 12 poäng blev Agneta Ivarsson

2:a med 11 poäng blev HG Ivarsson

3:a med 8 poäng blev Christina Arfwidsson

Smådalarö golf och Haninge golfklubb har under säsongen givit DSK golfsektions medlemmar bra pris på årskort och medlemskap.

DSK-medlemmar utan årskort på Smådalarö har dessutom fått spela DSK:s tävlingar till ett mycket bra pris och barn i sektionen under 18 år har fått gått ut gratis. Om vuxengolfen fortsatta verksamhet råder när detta skrivs viss osäkerhet. Smådalarö har lovat samma erbjudande som förra året, men vi väntar

på besked från DSK liksom från Fors.

Om det är någon som vill återuppta barn-golfen så finns utrustning och instruktioner samt kontakter med Haninge GK som gärna ser ett samarbete. Hör av er!

Ansvariga

Agneta Ivarsson

Tobias Nyberg



Gymnastik

Kommittéordförande
Leif Larsson



Gymnastik

Gymnastikverksamheten för de 3-5 år som vi kallar *rörelseskola* där vi utvecklar de motoriska färdigheterna under lekfulla former har bara blivit större och större. Vi är ca 50 barn som tillsammans med föräldrarna deltar.



Gymnastik 3-5 år

Gymnastikverksamheten för gruppen 9-16 år (*lära sig träna*) består av generella gymnastikfärdigheter och moment av grundläggande atletiska och tekniska färdigheter (handvolter, volter, hopp mm.) Här är vi ca 50 st barn och ungdomar. Vi bedriver ingen tävlingsverksamhet för några av grupperna.

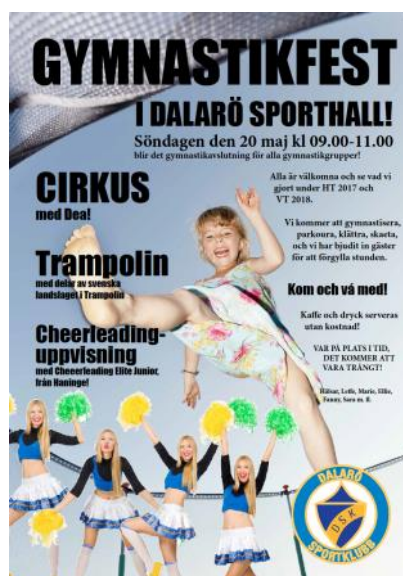


Gymnastik 9-16 år

Gymnastikverksamheten för gruppen 6-9 år som vi kallar *rörelseglädje*, innehåller träning av motoriska färdigheter som bygger på att upptäcka sin egen förmåga och ha kul. Här är vi ca 35 stycken barn.



Gymnastik 6-9 år



Vi avslutade vårterminen med ett stor gymnastikfest!

Jonas Nordfors,
medlem landslaget i Trampolin
& Pelle

Ledare under året
har varit;
Leif Larsson,
Marie Lindberg,
Fanny Hörlin,
Ellie Fröjdh
Sara Bengtsson



...fortsättning gymnastik



Lillsvedslägret 2018

I slutet av maj genomförde vi Lillsvedslägret på Svenska Gymnastikförbundets folkhögskola med ca 25 st entusiastiska dletagare.

Vi blev instruerade av Lillsvedselever i ett teamarbete som uppskattade mycket. Vi tränade, badade och hade en verklig fin samvaro.

Ledare var Leffe och Ellie.



Parkour/multigym

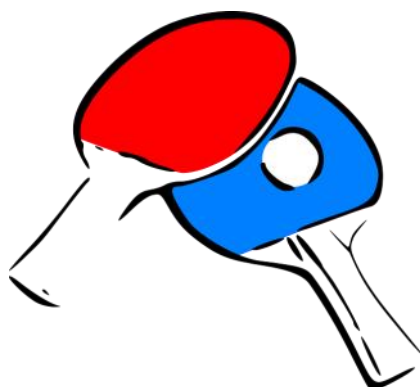
Öppet hus på söndagarna mellan 08:00-10:00 lockar med sina verksamheter, parkour, klättring, skateboard och bordtennis ca 15 – 30 barn. Även vuxna som är nyfikna på de olika aktiviteterna är självklart välkomna ner på söndagarna med eller utan barn!

Verksamheterna leds av Simon Larsen, Daniel Person, Nils Nobrand, Leif Larsson, Pelle Dahlberg, Christer och Lise-Lott Öhrström.



Bordtennis

Kommittéordförande
Nils Nobrand



Bordtennissektionen har vuxit rejält under hösten 2018/vintern 2019.

Antalet spelare har mer än fördubblats.



Tiderna har kunnat utökats för att möta behovet. Antalet tillfälliga deltagare har också kraftigt ökat speciellt på onsdagar/söndagar. Investeringen i en pingisrobot har fallit väl ut och lockat många unga spelare att pröva på, vilket på sikt kan ge oss fler unga utövare.

Sektionen genomförde också några dagar under jullovet "Jullovspingis" gymnastiken hakade på med aktiviteter. Aktiviteten genomfördes under 2 dagar, antalet besökare var omkring 60 barn och vuxna.

Ett samarbete med Dalarö skola har inletts med deltagande från sektionen på idrottslektioner, med grundläggande pingiskunskap samt träning med pingisroboten vilket har fallit väl ut.

Vi spelar

Söndag 09:00-10:00

Tisdag 16:00-17:00

Onsdag 19:00-20:00

Nils Nobrand





LADY DSK KAS-TAR LOSS

Vi var 26 "ladies" som en fredagsmorgon bordade det 100-åriga segelfartyget ARIEL, som låg förtöjd vid kaj

i Dalarö. Kapten Sara och hennes man Fabian välkomnade och när vi stuvat undan vårt bagage fick vi en genomgång av fartyget och kommande seglats.

Vi fick lära oss - och själva utföra - jobbet ombord under pedagogiska instruktioner. Även om flera av oss seglat var det här något annat! "Stå i klo! Stå i pik" ropade Fabian när vi hissade seglen så de kom upp i jämn takt. Vi lade fast tampar och fall på naglarna och lade ut "ormar" på däck inför halning. Storsegel, mesan och klyvare upp och vi kände oss duktiga. Kattis i Byssan dukade upp en härlig lunch på babordssidan och var och en fick diska i 6 baljor på rad - allt för att undvika smittspridning. Tyvärr tilltog regnet men vi var, som vanligt, glada ändå! Framme vid sopbryggan på Fjärdlång gick vi iland och kånkade upp mat och bagage till vandrarhemmet. Tillsynsman berättade om ön och vandrarhemmet och Kinna kompletterade med vad hon visste om Ernest Thiel. Dagen avslutades med en trevlig kräftsskiva.

Lördagen började med ett yogapass som Lina ledde. Frukost och iväg mot fartyget. Oj, oj nu hade Sara kommit på att fr o m i dag, 1 september, var det vinterbestämmelser som gällde vilket innebar att hon bara fick ha 12 passage-rare på öppet vatten, i vårt fall Mysingen.

Snopet och vad gör vi nu? Det löstes suveränt: Taxibåt lade sig långsides Ariel utanför Nynäshamn och vi ladies med bagage klättrade över och transporterades på det sättet till Nåttarö medan Sara, Fabian och Kattis kom efter med Ariel!

Medan bagaget kördes till vandrarhemmet

promenerade vi till den uppvärmda bastun. Snabbt och uppfriskande dopp i havet. God middag på restaurang avslutade den andra dagen. Promenad till vandrarhemmet i den becksvarta natten för oss som inte fick plats på Ariel.

Söndag och solsken! Linas morgonyoga vid stranden var en härlig början på dagen. Frukost ombord. 12 st ombord på Ariel och resten färdades med taxi över fjärden. Åter alla ombord och nu kände vi oss redo att hissa segel och kände oss duktiga när det lyckades....med hjälp och under överinseende av Fabian....Alla fick också prova på att styra men navigeringen lämnade vi åt proffsen! Kattis serverade rosépepparlax och sedan blev det solig slösegling på undanvind då en underbar doft steg upp från Byssan och morotskaka trollades fram. Liksom med seglingen hjälpte vi förstås också Kattis med maten.

Ja, så var vi hemma på Dalarö igen och det blev kramar och fotografering och stort tack till Sara och Fabian och Kattis för 3 härliga dagar då vi lärt oss mycket om att segla ett stort skepp och som vanligt förstås haft trevligt tillsammans.

Stort tack Eva de Jong och Kattis Hoffmann som ordnat denna trevliga resa!

Alla 26 ladies genom Lena Åsander



Morgonyoga med Lina

Resultat 2018/Budget 2019



Dalarö sportklubb

Resultaträkning i sammandrag

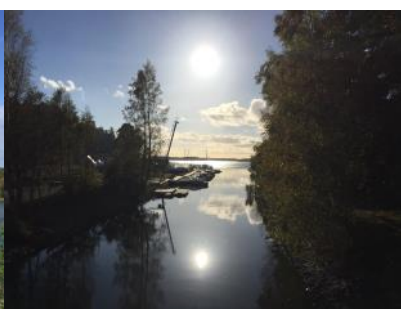
Intäkter	Utfall 2018	Utfall 2017	Budget 2018
Terminsavgifter	445 010,00	462 450,00	531 000
Kommunala bidrag	164 161,34	160 117,00	161 922
Sponsorintäkter	195 000,00	250 000,00	281 000
Startavgifter mm	43 875,00	23 900,00	50 000
Medlemsavgifter	100 000,00	107 250,00	100 000
Övriga intäkter	37 403,00	3 762,00	2 000
Övriga bidrag	0,00	94 000,00	0
Öresutjämning	2,62	2,75	0
Summa intäkter	985 451,96	1 101 481,75	1 125 922,00
Kostnader			
Tävling/träning/hyra/material/licenser	-392 623,65	-377 982,20	-312 470
Arvoden ledare/domare	-125 071,50	-130 799,70	-269 128
Lokaler/PR/trycksaker/utbildning	-132 394,36	-253 356,74	-204 200
Administration/kommunikation	-253 867,01	-246 728,07	-266 300
IP	-59 486,95	-49 818,40	-45 000
Avskrivningar	-44 798,00	-44 800,00	
Räntekostnader	-610,00	-738,29	0
Upplösning av fond	24 000,00	0,00	
Summa kostnader	-984 851,47	-1 104 223,40	-1 097 098,00
Resultat	600,49	-2 741,65	28 824,00

Balansräkning i sammandrag

Tillgångar	2018-12-31	2017-12-31
Byggnader IP	45 200	48 400
Utegyms/Motorikbana	0	41 598
Fordringar över årsskiftet	13 291	152 884
Lager supporterkläder	36 772	48 253
Kassa och bank	1 154 175	1 041 650
Summa tillgångar	1 249 438	1 332 785
Eget kapital	187 824	-187 223
Skulder		
Fonder	823 387	-839 252
Lagens/sektionernas kassor	128 725	-129 783
Skulder över årsskiftet	109 502	-176 526
Summa skulder och eget kapital	1 249 438	-1 332 785

DSK Budget 2019

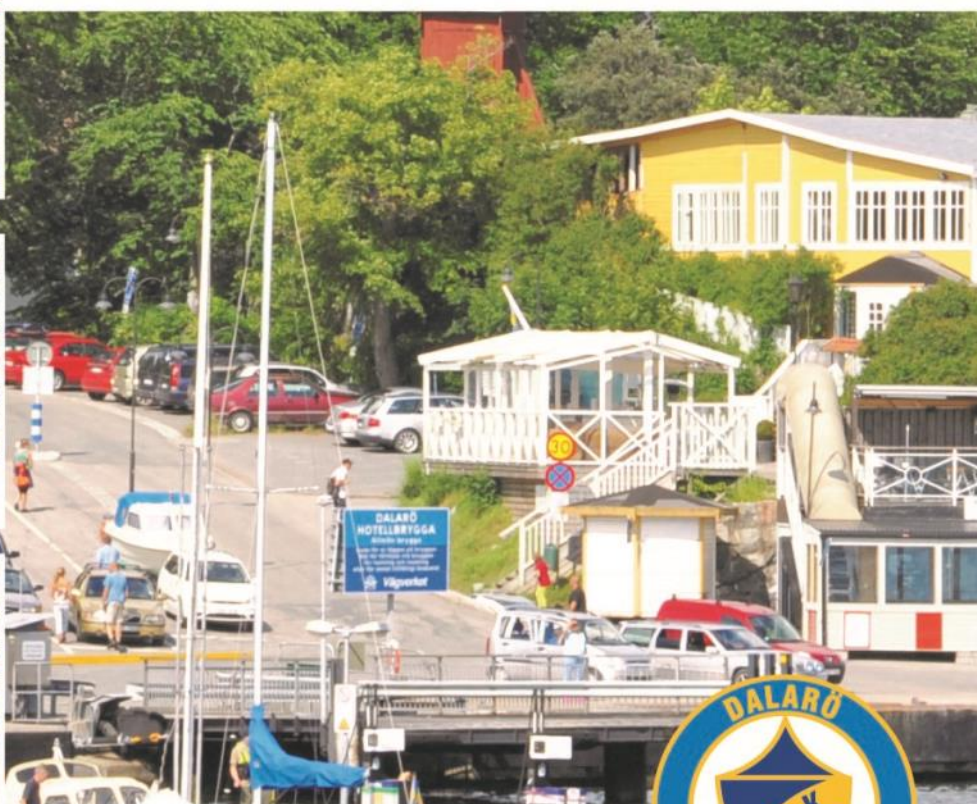
Intäkter:	
Terminsavgifter	376 550
Kommunalabidrag	150 795
Medlemsavgifter	100 000
Start-/anmälningsavgifter	45 000
Sponsorintäkter	275 000
Övriga intäkter	2 000
Summa Intäkter	949 345
Kostnader:	
Tävling	62 300
Hallhyra	81 260
Licens och tillstånd	45 600
Idrottskläder/material	104 000
Ledararvoden	70 360
Domararvoden	39 500
Utbildning	36 300
Försäkringar	21 000
Intern representation	53 500
Lokalhyra	16 500
Annonsering	15 500
Trycksaker	30 000
Administration	18 500
Redovisningstjänst	30 000
Lönearvode	149 400
Arbetsgivaravg	46 000
Övriga externa kostnader	25 000
Rep o underhåll IP	45 000
Resultat	59 625
Summa Kostnader	949 345



Bilder Mia Räk-

Dalarö TRIATHLON Light

Vi riktar ett stort TACK



till alla våra sponsorer 2018!

Norbergs
Livs

ED's

LÄNNA
SPORT

LÄNNA
MÖBLER

LINDSTRÖMS
BÅTVARVAB

LAT 59°09'00"N
LONG 18°16'25"E

ViLi

TRANSPORTER

ARS

EL PUNKTEN AB
DALARÖ

MARIN
DEPAN

Studio

FRISÉ

STORA TRANSDÄNSKA
LAND & SJÖ

KARLSLUNDS
SKEPPSHANDEL
& SJÖMACK

CRM

DALARÖ
TRANSPORT

Mattias Dahl Bygg AB
070-743 00 45

SJÖRÄDDNINGSSÄLLSKAPET

DALARÖ
HÄLSERISERVICE AB

MACKEN
DALARÖ

TELETEKNIK AB