



DALARÖ SPORTKLUBB

ÅRSBERÄTTELSE 2025



Styrelse 2025

Daniel Bernehjält, ordförande

Anna Molin, ekonomi

Maria Lindström, ledamot

Jenni Laukkanen, ledamot

Helen Larsson, ledamot

Vakant, suppleant

Erica Rollenhagen, kanslist, adjungerad

Ida Lindström, it/media, adjungerad

Revisorer

Caroline Forsell

Kristina Ekberg

Revisorssuppleanter

Harry Hedenmark

Tina Lacoste

Valberedning

Leif Larsson

Otto Bjelke

Göran Dahlberg

Niclas Holmberg

Eva Lagerström

Styrelsens protokollförda sammanträden

15/1, 11/2, 19/3, 30/3, 10/4, 7/5, 10/6,

20/8, 24/9, (Uppgifter om när övriga

möten skett kommer kompletteras)

Innehåll

Ordförande har ordet	Sid 3
Kommitté Gruppträning	Sid 4
Kommitté Fotboll	Sid 6
Kommitté Handboll	Sid 7
Kommitté Gymnastik/rörelseglädje	Sid 10
Kommitté Racketsport	Sid 10
Kommitté Innebandy	Sid 12
Lady DSK	Sid 13
DSK Resultat 2025	Sid 14
DSK Budget 2026	Sid 15

Kommitté ordförande under året

Gruppträning, *Björn Yrlid*

Fotboll, *Daniel Bernehjält*

Handboll, *Jessica Törn*

Racketsport, *Kjell Blomfeldt*

Barn o ungdomsgymnastik, *Leif Larsson*

Innebandy, *Mikael Landin*



Hej alla medlemmar!

Nu är det dags att lägga ännu ett fantastiskt sportår bakom oss. Det har varit ett år fyllt av glädje, utveckling och gemenskap – precis det

som föreningslivet handlar om.

Jag vill rikta ett stort och varmt tack till alla er som engagerar er i klubben och får verksamheten att fungera varje dag. Tack vare ert arbete fortsätter vi att utvecklas, stärka gemenskapen och skapa möjligheter för både barn, ungdomar och vuxna att växa – både idrottsligt och som människor.

Vi på Dalarö har något alldeles extra. Med vår egen idrottshall, idrottsplats, löparspår, skatepark, utegym och den fantastiska naturen runt knuten har vi förutsättningar som många andra föreningar i Stockholm bara kan drömma om. Det ger oss stora möjligheter – men också ett ansvar att ta vara på dem.

Samtidigt vet vi att en idrottsförening aldrig är starkare än engagemanget hos sina medlemmar. Dalarö Sportklubb är summan av våra gemensamma insatser – din och min.

För att kunna fortsätta erbjuda en trygg, rolig och utvecklande miljö för våra barn och ungdomar behöver vi bli fler som hjälps åt. Vi söker fler ledare och ideella krafter som vill vara med och bidra till verksamheten.



Som ledare hos oss får du möjlighet att inspirera och stötta barn och ungdomar i deras utveckling, vara med och skapa en inkluderande och trygg idrottsmiljö samt bli en del av en härlig gemenskap. Du behöver ingen tidigare erfarenhet – det viktigaste är ditt engagemang och din vilja att bidra. Vi ser till att du får stöd och utbildning för att känna dig trygg i rollen.

Är du nyfiken eller vill veta mer? Hör av dig till kansliet eller prata med någon av våra ledare.

Avslutningsvis vill jag rikta ett stort tack till våra sponsorer som med sitt stöd gör vår verksamhet möjlig. Och ett särskilt tack till Erica på kansliet – din insats är ovärderlig.

Tillsammans fortsätter vi att göra skillnad.

Stort tack för året som gått!

Daniel Bernehjält
Ordförande



Gruppträning

Gruppträningen har ännu ett lyckat verksamhetsår bakom sig.

Under perioden januari–maj och augusti–december har kommittén fortsatt kunna erbjuda träning hela fem dagar i veckan. Ett ökat antal deltagare har kunnat välja mellan boxning, cirkelträning, medelgympa, tabata och yoga. Inför sommaren 2025 genomfördes i maj och juni dessutom traditionsenlig och uppskattad *Boot camp* med utomhusträning onsdag kväll samt lördag förmiddag.

Det omfattande antalet träningspass hade inte varit möjligt utan det ideella engagemanget från förenings ledare. Måndagarnas medelgympa leddes under vårterminen av Susann Maijgren, som under hösten lämnade över ledarskapet till come-backande Erica Kock. Senare samma kvällar har Jenny Nobrand (både vår och höst), Susanne Garpenhag (vår) och Nina Krig (höst) delat på ansvaret för yin-yogan. På tisdagar har Sebastian Plym bjudit på yoga, varefter Caisa Gunnarstedt ökat pulsen under onsdagarnas boxpass och torsdagarnas tabata.

Lördagarnas energifyllda och välbesökta cirkelpass har orkestrerats av Sara Bengtsson, Kerstin Davidsson, Karin Kullberg, Anna Lindström och Ida Lindström. Vårens *Boot camp* leddes av det erfarna teamet Sara Bengtsson, Irene Björkman och Lotta Ottosson. Ett stort tack riktas till samtliga ordinarie ledare (och vikarier) samt till Gun Vaalundi för som alltid exemplarisk närvaro-redovisning.



Trots ett starkt engagemang finns det fortfarande plats för fler, både ledare och deltagare. Kommittén arbetar därför aktivt med att stärka ledargruppen och att nå ut till ännu fler träningssugna. Gruppträningen fungerar till exempel utmärkt som komplement för dem som tränar lagidrott inom föreningens övriga sektioner. Aktuellt träningsschema finns som alltid på klubbens hemsida.

Vårterminen 2026 genomförs i samma omfattning som under hösten men utan *Boot camp*. I stället förlängs den ordinarie träningssäsongen något längre in mot sommaren än tidigare år.

Både nya och tidigare deltagare är varmt välkomna att haka på. Till en låg kostnad finns fortsatt mycket goda möjligheter att komma i form tillsammans med ett härligt gäng träningskamrater.

Vi ses i Sporthallen!



Fotboll

Fotboll 14/15

Säsongen 2025 började bra för de äldsta pojklagen. 14-laget spelade en hel del jämna matcher i en serie med medel nivå under våren med både vinster och förluster.

15-laget som vi hade anmält till lätt nivå vann i stort sett alla sina matcher med tvåsiffrigt under våren. Så till sommaren gick vi på ledighet med glada mungipor.

Efter sommaren fick 14-laget det tufft. Vi fick möta en hel del lag som inte hörde hemma i medelnivån utan betydligt högre upp och det blev stora förluster och man

Märkte att glädjen och engagemanget dalade. 15-laget bytte från lätt till medel efter sommaren och började spela betydligt jämnare matcher.

Det varvades mellan vinster och förluster. När sen seriespelet slutade och vi endast tränade så tyckte jag laget utvecklades enormt och såg på en ljus framtid.

Vintern kom, vi gick in och tränade med ytterst få deltagare då andra vinteridrotter konkurrerade ut fotbollen.

Hoppas killarna hittar tillbaka till fotbollsplanen nu när vi går ut och tränar igen.

Tränarna i 14/15

Fotboll FP 14/15/16

Laget består av flickor födda 2014 och 2015, men vi har även några spelare födda 2016. Denna blandning av årgångar innebär att vi i matcher klassas upp och möter lag i åldersgruppen 2014, vilket försvårar förutsättningarna för de yngre spelarna. Under säsongen 2025 har gruppen samlats regelbundet för träning och match med målet att utveckla spelglädje, lagkänsla och grundläggande fotbollsfärdigheter.

Träningarna har fokuserat på att bygga upp grunderna i spelet. Huvudsakliga träningsmoment under säsongen:

- * Bollkontroll, teknisk träning med boll vid fötterna
- * Positionering, förståelse för sin roll och plats på planen
- * Mängdträning med boll, stor del av varje pass har ägnats åt att spela med boll för att bygga trygghet och teknik

Under säsongen spelade laget totalt 7 matcher. Spelet sker inom ett format där resultat inte registreras officiellt, då det inte rör sig om ett reguljärt seriespel, men matcherna har gett värdefull erfarenhet och spelglädje.

Det mest glädjande under säsongen har varit tjejernas attityd och stämning i gruppen. Trots att laget förlorade samtliga 7 matcher, ibland med stora marginaler, har spelarna behållit sitt goda humör och inte låtit motgångarna påverka trivseln negativt.





Fotboll

Gott humör och positiv stämning trots motgångar.

Gruppen håller ihop och det finns en god v-känsla i laget

Det finns några utmaningar som laget och föreningen behöver arbeta vidare med inför kommande säsong:

- * **Uppslutning söndagsträningar:** Söndagsträningarna, som genomfördes under vinterhalvåret, hade generellt sämre närvaro, vilket försvårar lagbygge och planering.
- * **Torsdagsträningar:** Torsdagar krockar med andra aktiviteter för vissa spelare, men uppslutningen har ändå varit okej överlag.
- * **Kämparanda på planen:** Ett område att jobba vidare med är att öka intensiteten under match, att springa lite mer, jaga boll hårdare och inte ge upp positioner utan kamp.
- * **Rekrytering av fler tjejlag:** Det finns ett tydligt behov av fler flicklag i yngre åldersgrupper som kan fylla på underifrån och stärka bredden i flickfotbollen.

Vi hoppas på att vi har en vilja att utvecklas och att det finns goda förutsättningar för säsongen 2026. Fokus framöver blir att fortsätta det tekniska arbetet, öka matchvana och arbeta aktivt för att rekrytera fler tjejer till fotbollen.

Tack till alla spelare, föräldrar och ledare som bidragit till en fin säsong!

Ledarna

Fotboll FP19/20

Vi har under hela året kunnat erbjuda fotbollsträningar en gång i veckan, beroende på väder och årstid, inomhus i sporthallen eller utomhus på IP.

Målgruppen har varit barn födda 2019 och 2020 men på grund av hög efterfrågan så öppnade vi även upp för att ta emot barn födda 2021 från och med hösten 2025.

I snitt har vi varit omkring 6-7 barn men vissa träningar upp mot 14-15 barn per träning.

Tillsammans med engagerade föräldrar under träningen är träningarna strukturerade utifrån olika stationer som barnen går runt emellan. De erbjuds på så sätt varierande övningar med fokus på koordination, bollkontroll och skottträning.

Träningarna avslutas alltid med någon form av lek för att bygga sammanhållning i laget.

I slutet av både vår- och höstterminen har vi ordnat med särskilda avslutningar där alla föräldrar och barn bjudits in och vi tränare ordnat med fika och lite extra roliga leker, ofta där barnen fått utmana oss föräldrar. Något som stärkt sammanhållningen i laget ytterligare och ledde till stort engagemang och många skratt.

Ledarna



Handboll



Bollskola/Handboll 2017-2018

Handbollsgruppen 2017-2018 i Dalarö Sportklubb har under året 2025 bestått av både pojkar och flickor och verksamheten har präglats av glädje, gemenskap och ett stort engagemang.

Träningsnärvaron har varit genomgående hög under hela året, vilket visar på ett stort intresse och en stark motivation hos barnen. Tränarna har haft ett ovärderligt stöd av flera engagerade föräldrar som på olika sätt hjälpt till runt laget och bidragit till en positiv och trygg miljö.





Under det gångna året har vår barngymnastik förstärkts med Leffe Larsson, som tidigare hade hand om barn och ungdomsgymnastiken i Dalarö Sportklubb.

Det har gjort att vi under året kunna bygga nya banor och även kunnat använda trampolinen som många längtat efter.

Verksamhetens grundläggande inställning är att varje barn ges möjligheter att utveckla sina motoriska och sociala färdigheter i rörelserummet.

Antalet barn har under året ökat och är c 30 st.

Vi har även fått hjälp av föräldrarna att ställa fram och ta bort redskapen vilket underlättat arbetet med verksamheten. Stort tack!

*Jenny och Jonas Johansen
Leffe Larsson
Jonatan Rollenhagen*



Racketsport

Racketsektionen inom Dalarö Sportklubb har under 2025 bedrivit verksamhet inom både bordtennis och badminton. Verksamheten har präglats av ideellt engagemang, fokus på gemenskap och en ambition att skapa en trygg och utvecklande miljö för både ungdomar och vuxna. Under året har sektionen fortsatt att utvecklas, inte minst genom ökade aktiviteter för ungdomar och förbättrad utrustning. Förutsättningarna inför 2026 bedöms som goda, med tydliga utvecklingsområden inom båda idrotterna. Höstterminen avslutades med ett mycket uppskattat gemensamt julavslutningsfika för både badminton- och bordtennisgrupperna kombinerat med en stor portion lek och julstämning.

Bordtennis: Verksamhetsberättelse 2025

Inom bordtennisen har verksamheten under året bestått av en stabil grupp vuxna deltagare (cirka 12 personer) med god närvaro och ett stort engagemang. Vid flera tillfällen, främst på måndagar, har även några ungdomar spontant deltagit i träningen. De vuxna spelarna har då alternat mellan att spela med och mot de yngre deltagarna, något som upplevts som uppskattat och utvecklande för båda parter.

Det finns i dagsläget inga formellt utbildade tränare inom sektionen. De vuxna deltagarna har, efter bästa förmåga, försökt visa grunder och korrigera teknik hos de yngre spelarna.

Närvaron under vårterminen var överlag god på seniorsidan, medan ungdomsverksamheten fortsatt varit sporadisk. Ett undantag utgörs av cirka tre till fyra ungdomar med mer regelbunden

närvaro och dessa har gjort stora framsteg i sitt spel.

Under både vår- och höstterminen har nya bordtennisbollar införskaffats, totalt cirka 300 stycken, av kvalitet motsvarande godkända tävlingsbollar. Inför klubbmästerskapet (KM) i bordtennis, som genomfördes lördagen den 5 april, köptes tre nya bordtennisnät in då förrådet saknade fullt fungerande nät. Samtidigt införskaffades rengöringsmedel och samtliga bordtennisbord rengjordes, då borden generellt var i behov av underhåll.

Efter genomfört KM arrangerades en avslutningsfest på Lanthandeln med enklare mat, dryck och prisutdelning. Närvaron vid detta tillfälle var mycket god.

Under hösten gjordes även inköp av fyra nya låneracketar. Dessa valdes i en design som liknar den som används av Sveriges ledande spelare Truls Möregårdh, vars sexkantiga racket har blivit populärt. Syftet var att öka intresset bland ungdomar genom igenkänning och inspiration från förebilder.

Tyvärr så gick ett av de bättre bordtennisborden sönder på senhösten och vi var två seniorer som genomförde beställning av reservdelar från Frankrike i två omgångar.





Racketsport

Efter en lyckad reparation så skulle bordet åter igen användas vid nästa träning. Under efterföljande skollektion så meddelade gymnastikläraren att samma bord åter igen gått sönder. Denna gång trasigt på andra ställen än de som reparerades tidigare.

Ytterligare två kompletta bordtennisnät köptes in till de bord som tidigare saknat detta. Höstterminen inleddes med låg ungdomsnärvaro, delvis på grund av konkurrerande utomhussportsaktiviteter, men från och med oktober ökade deltagandet och blev mer frekvent fram till terminens slut.

En av seniorerna har erbjudit sig att sponsra bordtennisverksamheten med både bollar och eventuellt ett extra bordtennisbord. Diskussioner har även förts kring möjligheten att även engagera sponsrad extern tränarhjälp en kväll i veckan för både ungdomar och seniorer. Någon lösning hade dock inte etablerats vid utgången av 2025.

2026-01-05 / Kjell
Blomfeldt

Badminton Verksamhetsberättelse

2025: Badmintonverksamheten inom racketsektionen har under året i huvudsak riktat sig till ungdomar i åldern 7–12 år. I genomsnitt har cirka åtta ungdomar deltagit vid träningarna, tillsammans med en förälder samt en vuxen ledare.

Höstterminen inleddes med ett träningstillfälle per vecka om en timme,



förlagt till måndagar. Från mitten av höstterminen utökades verksamheten som ett test med ytterligare ett träningstillfälle per vecka, på torsdagar. Detta initiativ föll mycket väl ut och intresset för badminton ökade kontinuerligt under terminen. Mot bakgrund av detta har beslut fattats om att permanenta upplägget, med två träningsdagar per vecka framöver.



Under höstterminen genomfördes även inköp av cirka 30 badmintonbollar samt fyra mer avancerade racketar, främst avsedda för de mest erfarna och skickliga ungdomarna.

Racketsport



Ledaren har, efter bästa förmåga, instruerat ungdomarna i badmintonens grunder. Fokus har legat på att ha roligt, utvecklas som badmintonspelare, ta ansvar för föreningens utrustning samt att vara en bra kompis. Många av ungdomarna har gjort tydliga framsteg i



sitt spel under terminen. Träningen har bland annat fokuserat på att slå med kraft, pressa motståndare mot baslinjen varvat med korta stoppbollar.

För att skapa så jämna dueller som möjligt och ge alla deltagare goda utvecklingsförutsättningar har ledaren aktivt försökt att rotera spelare och matcha dem mot kamrater på liknande nivå, då nivåskillnaderna inom gruppen är relativt stora.

Andreas Krig



Innebandy

Under 2025 har vi ändrat speltiderna för innebandyn till Måndagar och Onsdagar i Dalaröhallen. Vi har även fått in ett gäng nya medlemmar vilket är jättekul.

Vår verksamhet bygger på gemenskap, rörelseglädje och vardagsmotion snarare än tävling – vi deltar inte i några serier eller matcher mot andra lag. Varje träning anpassar vi spelplanen efter antalet deltagare genom att bygga sargen i lämplig storlek. Lagindelningen sker på klassiskt vis genom att kasta ut klubborna och låta dem avgöra sammansättningen.

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

Hos oss är alla välkomna, oavsett kön eller spelvana. Vi har en härlig blandning av deltagare från 12 år och uppåt, och uppskattar den sociala och fysiska gemenskapen som innebandyn ger.

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

Vi vill gärna att fler kommer och provar på! Ta med skor, klubba och vattenflaska och kom ner till hallen på måndagar kl. 20.00 och/eller Onsdagar kl. 20.00.

Hör gärna av dig till Micke på 070-7981814 eller Mickekl@hotmail.se i förväg (samma dag går bra).

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

Lady DSK



Årets KulTurResa med Lady DSK gick till Strängnäs och som vanligt blev det en resa i kulturens och rörelsens tecken.

Vi började med tågresa från Stockholm. Väl framme i Strängnäs möttes vi av en charmig liten stad vid Mälarens strand.

Första dagen inleddes med en guidad stadsvandring där vi fick ta del av Strängnäs rika historia, dess medeltida gator, den imponerande domkyrkan och den gamla väderkvarnen från mitten av 1800-talet. Efter promenaden njöt vi av en god lunch på Grassagården, en gammal borgargård från 1600-talet som nu är en restaurang.

Efter lunch var det dags för incheckning. Vi hade bokat hela Hotell Laurentius för oss själva, vilket gav en personlig och mysig känsla. Efter incheckning var det dags för lite fysisk aktivitet och vi testade det moderna utegymmet vid sjön. Det var både uppfriskande och stärkande. På kvällen väntade en fantastisk räkkryssning på Mälaren med musik från en trubadur.

Andra dagen började med ett besök på försvarsfordonsmuseet Arsenalen, där vi fascinerades av den imponerande samlingen av historiska militärfordon. Till lunch blev det gös i hamnen. På eftermiddagen deltog vi i ett lärarlett danspass i hotellets trädgård – en rolig aktivitet som fick oss att känna oss både energiska och glada. Dagen avslutades med en härlig cateringmiddag på hotellet, vilket var den perfekta avslutningen på en händelserik dag.

Vår sista dag inleddes med morgonyoga på bryggan utanför hotellet. Solen hade precis gått upp och skapade en magisk atmosfär. Efter en guidad tur i Strängnäs domkyrka, där vi lärde oss mer om stadens religiösa historia, avslutade vi vår resa med lunch innan vi tog tåget tillbaka till Stockholm, fyllda med härliga minnen från en fantastisk helg.





Resultaträkning i sammandrag

Intäkter	Utfall 2025	Utfall 2024
Terminsavgifter	302 125	308 460
Kommunala bidrag	54 021	75 887
Sponsorintäkter	97 500	87 500
Startavgifter mm	0	0
Medlemsavgifter	77 850	82 000
Övriga intäkter	8 486	8 088
Övriga bidrag	0	22 000
Summa intäkter	539 982	583 935
Kostnader		
Tävling/träning/hyra/material/licenser	-199 970	-256 722
Arvoden ledare/domare	-29 344	-32 874
Lokaler/PR/trycksaker/utbildning	-59 256	-88 608
Administration/försäkring	-201 681	-189 751
Reparation/Underhåll/IP	-14 675	0
Avskrivningar	-35 200	-35 200
Räntekostnader / Ränteintäkter	17 027	11 834
Upplösning/avsättning av fond	-15 000	6 600
Summa kostnader	-538 099	-584 721
Resultat	1 883	-786

Balansräkning i sammandrag

Tillgångar	2025-12-31	2024-12-31
Byggnader IP	118 800	154 000
Fordringar över årsskiftet	25 390	24 534
Lager supporterkläder	2 500	5 040
Kassa och bank	1 024 285	980 054
Summa tillgångar	1 170 975	1 163 628
Eget kapital	-333 711	-331 829
Skulder		
Fonder	-603 151	-588 151
Lagens/sektionernas kassor	-161 317	-159 454
Skulder över årsskiftet	-72 796	-84 194
Summa skulder och eget kapital	-1 170 975	-1 163 628

Budget 2026



Intäkter	Budget 2025	Budget 2026
Terminsavgifter	312 000	284 000
Kommunala bidrag	63 000	50 000
Sponsorintäkter	105 000	100 000
Startavgifter mm	0	0
Medlemsavgifter	80 000	80 000
Övriga intäkter	10 000	5 000
Övriga bidrag	0	0
Summa intäkter	570 000	519 000
Kostnader		
Tävling/träning/hyra/material/licenser	-187 000	-182 800
Arvoden ledare/domare	-49 500	-38 000
Lokaler/PR/trycksaker/utbildning	-96 000	-75 000
Administration/försäkring	-217 500	-221 000
Reparation/Underhåll/IP	-20 000	0
Avskrivningar	0	0
Räntekostnader / Ränteintäkter	0	0
Upplösning/avsättning av fond	0	0
Summa kostnader	-570 000	-516 800
Resultat	0	2 200



**TACK TILL ALLA VÅRA
SPONSORER 2025!**

**Norbergs
Livs**
DIN MATBUTIK PÅ DALARÖ SEDAN 1939



**LINDSTRÖMS
BÅTVÄRV AB**
EST 1920