



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2022



# Verksamhetsberättelse

## 2022

### Estuna IF



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>Fakta om året som gått.....</b>	<b>3</b>
<b>Styrelsens berättelse.....</b>	<b>5</b>
<b>Verksamhet/Årsredovisning.....</b>	<b>8</b>
<b>Verksamhetsplan.....</b>	<b>26</b>
<b>Ekonomisk berättelse.....</b>	<b>28</b>
<b>Budget för nästa år.....</b>	<b>30</b>
<b>Sponsorer.....</b>	<b>32</b>
<b>Bilder från året som gått.....</b>	<b>34</b>



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2022



# Fakta om året som gått 2022 Estuna IF



## FAKTA OM ÅRET SOM GÅTT

### Medlemskap i Riksorganisation:

Riksidrottsförbundet

### Antal betalande medlemmar vid årets slut:

324

### Medlemsavgift:

**800 kr** för familjekort, 2 vuxna inkl. barn t.o.m. 16 år,

**500 kr** för seniorer/ veteraner (tävlade medlem över 16 år)

**400 kr** för juniorer upp till 16 år

**100 kr** eller valfritt högre för stödjande/passiv medlem.

### Antal betalande medlemmar 3-20 år

**Pojkar** 81

**Flickor** 63

### Antal kommunalt bidragsberättigade sammankomster (LOK-stöd)

456 st.

### Styrelse

Ordförande	Carl Harju
Sekreterare	Sara Gyrulf
Kassör	Martin Gyrulf
Styrelseledamot	Ingemar Lindström
Styrelseledamot	Anna Åkerlund
Styrelseledamot	Chris Alfredsson
Styrelseledamot	Janne Saaristo
Styrelseledamot	Mats Lundin
Styrelseledamot	Peder Davidsson
Suppleant	Åke Nordberg
Suppleant	Jannika Bornsäter

### Antal protokollförda styrelsesammanträden

6 st. + 1 extrainsatt i samband med årsmötet



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2022



Styrelsens  
verksamhetsberättelse  
2022  
Estuna IF



# VERKSAMHETSBERÄTTELSE

## för styrelsen i Estuna IF år 2022

Efter att världen varit nedstängd i några år p.g.a. Covid -19 så nådde vi till slut en form av avslut, där Sverige kunde börja öppna upp och Estuna IF's idrottsliga verksamhet kunde blomma ut igen. Vi har detta år också firat att Estuna IF funnits i 90 år. Estuna IF bjöd på en stor fest för både medlemmar och allmänheten i samband med vårt årliga Svanbergalopp samt en bankett för Estuna IF's styrelse, ledare, eldsjälarna men också systerklubbar, sponsorer och andra som är viktiga för Estuna IF.9

Estuna IF har haft ett stabilt och bra år. Vi ökade medlemsantalet från 242 betalande medlemmar föregående år, till 324 detta år. Ekonomin ser fortfarande god ut och vi har ett resultat där vi ligger på +52.516,85 kr i förhållande till föregående år.

Styrelsen har under 2022 bestått av nio ordinarie medlemmar och två suppleanter. Under 2022 har styrelsen genomfört 6 protokollförda styrelsemöten samt ett extrainsatt i samband med årsmötet.

Vår verksamhet består av friidrott, innebandy, barngymnastik/friidrottslek, cirkelgymnastik och senioridrott/innebandy.

Efter att i flera år varit begränsade i möjlighet till att tävla så har vi i år äntligen kunnat delta i många friidrottstävlingar samt matcher och poolspel igen.

Allt om vår idrottsverksamhet går att läsa om i nästa avsnitt, "Verksamhet Årsredovisning".

Vi har inom klubben gjort en utbildningsinventering bland styrelsen och våra ledare. Vi har idag 11 ledare som är utbildade upp till friidrott 7-10 år, tre ledare som är utbildade upp till friidrott 10-12 år samt fem ledare upp till friidrott 12-14 år. I innebandyn har vi fyra ledare som har gått grundkurs i innebandy.

Anläggningsgruppen har detta år lagt mycket tid i elljusspåret där vi arbetat med röjning och gräsklippning i spåret, dränerat, beläggningsarbete, uppdaterat sponsortavlan, köpt in armaturer m.m. Dessutom har arbete skett vid friidrottsbanorna, och förberedande inför tävlingar och 90-årsfirande.

Estuna IF styrelse och ledare började året med att uppvisa "utdrag ur belastningsregistret". Styrelsen har arbetat fram GDPR-blanketter vilka är godkända enligt Datainspektionen och Riksidrottsförbundet. Dessa är utdelade till samtliga vårdnadshavare till våra aktiva barn.

/Sara Gyrulf, Sekreterare Estuna IF



---

Carl Harju, Ordförande

---

Sara Gyrulf, Sekreterare

---

Martin Gyrulf, Kassör

---

Ingemar Lindström, Styrelseledamot

---

Anna Åkerlund, Styrelseledamot

---

Chris Alfredsson, Styrelseledamot

---

Peder Davidsson, Styrelseledamot

---

Mats Lundin, Styrelseledamot

---

Janne Saaristo, Styrelseledamot

---

Åke Nordberg, Suppleant

---

Jannika Bornsäter, Suppleant



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2022



# Årsredovisning Verksamhet

2022

Estuna IF





*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2022



# Årsredovisning 2022

**Friidrott, Innebandy, Cirkelträning & Löpning**





## Innehållsförteckning

<b>Friidrottsverksamhet.....</b>	<b>11</b>
Syfte.....	11
Friidrottslek 4 år.....	11
Friidrottslek 5-6 år.....	11
Friidrott P/F14/15 .....	12
Friidrott P/F 11/12.....	12
Friidrott P/F 09/10.....	12
Friidrott P/F Juniorer.....	13
Friidrottstävlingar som Estuna IF har medverkat i.....	13
<b>Innebandy.....</b>	<b>21</b>
Innebandy P/F 14/15.....	21
Innebandy P/F 11/12/13.....	21
Innebandy P/F 09/10.....	22
Seniorer .....	22
<b>Cirkelegymnastik.....</b>	<b>22</b>
<b>Övriga aktiviteter.....</b>	<b>23</b>
Löpning.....	23
Löptävlingar som Estuna IF har medverkat i.....	23



## **Friidrottsverksamhet**

Estuna IF's friidrottsverksamhet 2022 består idag av fyra träningsgrupper samt två grupper med friidrottslek, vilka har träning en gång i veckan per grupp. Gruppindelningen är gjord framförallt utifrån ålder men även på visat intresse och kunskap-/prestationsnivå. Samtliga grupper är mixgrupper där både pojkar och flickor tränar tillsammans. Vad vi önskar med verksamheten är att stärka den enskilda individen och hjälpa denne att utvecklas så som denne presterar utifrån sina förmågor. Vi försöker att stärka lagkänslan så att alla ska känna sig trygga och att de har en plats i gruppen och på så vis kan individen känna sig trygg och utveckla sig på sin egen nivå, men även att lagkamrater kan komma med tips och utvecklingsförslag.

### **Syfte**

Vårt övergripande mål med friidrottsverksamheten är att:

- Låta barn få komma i kontakt med friidrott och vara aktiva på ett roligt sätt.
- Lära sig hur det är att vara med i en grupp samt lära sig att samarbeta.
- Ha kul tillsammans.

Våra ledord för att uppnå dessa syften är "Glädje, Gemenskap och Kämparanda"

### **Friidrottslek 4 år**

På friidrottsleken/barngymnastiken har vi idag 20 aktiva barn födda 2018. Vi strävar efter rörelseglädje och ha roligt, vilket vi gör genom att leka lekar, bollövningar, rör på oss till musik och springa hinderbana med olika redskap m.m. Vi övar på olika motoriska färdigheter efter vår egen förmåga och provar på friidrottsgrenar och innebandy.

Träningen i denna grupp bedrivs på lördagar mellan kl. 9.30-10.30 i Svanberga idrottshall och utomhus. Träningstillfällena har varit ca.10-12 gånger på våren och 10-12 gånger på hösten.

Ledare: Sofia Einarsson, Johan Hedin, Emelie Andersson Kraft och Elin Ekblom

### **Friidrottslek 5-6 år**

På friidrottsleken/barngymnastiken har vi idag 26 aktiva barn födda 2016-2017. Vi strävar efter rörelseglädje och ha roligt, vilket vi gör genom att leka lekar, bollövningar, rör på oss till musik och springa hinderbana med olika redskap m.m. Vi övar på olika motoriska färdigheter efter vår egen förmåga och provar på friidrottsgrenar och innebandy.

Träningen i denna grupp bedrivs på söndagar mellan kl. 16.30-17.30 i Svanberga idrottshall och utomhus. Träningstillfällena har varit ca.10-12 gånger på våren och 10-12 gånger på hösten.



Ledare: Anna Åkerlund, Jannika Bornsäter, Monica Rehnman och Amanda Åman

Ungdomstränare: Elvira Alfredsson Mattsson, Theo Lundman och Tora Gyrulf

### **Friidrott 14/15**

Denna grupp, med 25 aktiva, riktar sig till pojkar och flickor födda 14/15. I denna grupp fokuseras på friidrottsgrenarna och teknikövningar. Vi har ingen grenspecifik inriktning utan låter alla få utöva alla grenar och utveckla sig på sin nivå. Vi försöker att bryta av träningarna med någon form av lek, antingen som uppvärmning eller som avslutning. Vår målsättning är att alla ska trivas inom ramen för friidrott och ha roligt och på det sättet utveckla sig själv.

Träningen i denna grupp, bedrivs på söndagar mellan kl. 17.45-18.45 i Svanberga idrottshall.

Ledare: Anna Åkerlund, Katrin Berg, Helena Mägi, Viktoria Gustavsson och Malin Hellqvist.

Ungdomstränare: Elvira Alfredsson Mattsson, Maya Alfredsson Mattsson, Amanda Lilja, Tora Gyrulf och Theo Lundman.

### **Friidrott P/F 11/12/13**

Denna grupp, med 19 aktiva, riktar in sig på pojkar och flickor i ålder födda 11/12/13. I denna grupp fokuseras på friidrottsgrenarna och teknikövningar. Vi har ingen grenspecifik inriktning utan låter alla få utöva alla grenar och utveckla sig på sin nivå. Vi försöker att bryta av träningarna med någon form av lek, antingen som uppvärmning eller som avslutning. Vår målsättning är att alla ska trivas inom ramen för friidrott och ha roligt och på det sättet utveckla sig själv. I denna grupp har vi fyra ungdomstränare vilka bidragit med sin kunskap och varit förebilder för de yngre idrottsutövarna.

Träningstillfällena i denna grupp har bedrivits under 2022 på lördagar mellan kl. 10.45-12.15 i Svanberga idrottshall. Ca. fyra gånger per termin så hyr vi Mathildahallen. Under våren och tidiga höst tränar vi utomhus vid Svanberga skola samt på Sportcentrum/IP.

Tränare: Caroline Sigfridsson, Martin Gyrulf och Sara Gyrulf.

Ungdomstränare: Alvi Svärdhammar, Lova Svärdhammar, Wilton Alfredsson Mattsson och Theo Lundman,

### **Friidrott P/F 09/10**

Denna grupp, med idag 13 aktiva, riktar in sig på pojkar och flickor i ålder födda 09/10. Även i denna grupp är det ett större fokus på friidrottsgrenarna och teknikövningar. Vi har ingen grenspecifik inriktning utan låter alla få utöva alla grenar och utveckla sig på sin nivå. Vi försöker att bryta av träningarna med någon form av lek, antingen som uppvärmning eller som



avslutning. Vår målsättning är att alla ska trivas inom ramen för friidrott och ha roligt och på det sättet utveckla sig själv.

Träningsstillfällena i denna grupp bedrivs på tisdagar mellan kl. 18:00-19:30 i Svanberga idrottshall och fyra gånger per termin i Mathildahallen. Sommarsäsongen tränar vi utomhus, delvis utomhus vid Svanbergs skola men också på IP i Norrtälje.

Tränare: Anna Åkerlund, Henrik Harning och Anders Blomqvist

### **Friidrott P/F Juniorer**

Juniorer är en grupp för våra äldsta friidrottsaktiva ungdomar, vilka vill satsa på friidrott och som är motiverade att verkligen utveckla sig inom sporten. Idag är det 13 aktiva i gruppen. Gruppen riktar sig till pojkar och flickor födda 2008 eller tidigare. Vi ser till att dela gruppen och ha övningar som passar alla och ger var och en möjlighet att utvecklas. I denna grupp finns det ett starkt intresse att åka på friidrottstävlingar runt om i Sverige. Vi ser till att ha ett bra samarbete mellan friidrottsgrupperna och ger alla som är anmälda till tävlingar möjlighet att vara med och träna med juniorerna när vi bokar Mathildahallen/sportcentrum. Inför Svanbergaloppet låter vi dem som vill öva lite mer på sin löpning att vara med i denna grupp.

Denna träning bedrivs på fredagar mellan 16:30-18:15 i Svanberga idrottshall. När vädret tillåter tränar gruppen på våra egna friidrottsbanor i anslutning till Svanberga idrottshall. Under säsongen har träningen förlagts till Mathildahallen och sportcentrum i Norrtälje där det finns bättre förutsättningar för att träna friidrott.

Tränare i denna grupp är Anna Åkerlund, Åke Nordberg, Chris Alfredsson, Catharina Karlsson, Peder Davidsson och Erika Lilja.

### **Friidrottstävlingar som Estuna IF har medverkat i 2020**

- **Inlagda Gurkspelen**
- **Mondo Indoor Games**
- **Falu IK spelen**
- **Mathildaspelen**
- **Svealandsmästerskapen**
- **Tunakampen**
- **Täby open**
- **Danderydsspelen**
- **Roslagens Sparbankspelen**
- **Marmakampen**
- **DM i Uppsala**



- Friidrottsbataljonen i Östhammar
- Brommaspelen
- Lilla OS i Järvsö
- SAYO indoors

### Inlagda Gurkspelen 21-22/1-22

Inlagda Gurkspelen genomfördes i Westinghouse Arena i Västerås. Det var en god stämning i hallen där vi alla hejade på varandra. Flera barn satte nya personliga rekord.

7 barn från Estuna IF deltog i Inlagda Gurkspelen i Västerås, P/F 8-11. Även om alla barn inte får stå på pallen än så har barnen presterat fantastiska resultat, både avseende placering, personbästa och framförallt haft kul tillsammans!

### Deltagare från Estuna IF

Alexander Harning, Benjamin Harning, Tora Gyrulf, Oscar Mattsson Åkerlund, Natalie Mattsson Åkerlund

### Medaljer

Alexander Harning, P11

2:a i kula på 7,86

3:a på 60m 10.12

2:a längd på 3,81

Benjamin Harning P8

PB: 60 m, 11,92

PB: 400 m, 1,41,66

PB: Längd, 2,48

Tora Gyrulf, F11

3:a kula, 6,45

PB: 60 m, 12,62

Natalie Mattsson Åkerlund, F8,

2:a på 400 m och nytt PB: 1,45 min

PB: Längd, 2,00 m

Oscar Mattsson Åkerlund, P11

PB: Längd, 3,43 m

Gry Jernelöf, F8

Gry var på sin första friidrottstävling någonsin och gjorde en fantastisk insats: Längd, 2,14 m  
60 m, 13,19 sek.

Axel Händel P11

1:a 60 m, 9.58 sek



### **Mondo Indoor Games 5-6/2-22**

Fyra barn från Estuna IF har varit och tävlat i Mondo Indoor Games i Uppsala. Det var en väl organiserad tävling utifrån rådande restriktioner med anledning av Covid.

Amanda deltog i längd, 60m och höjd. Axel sprang 60 m och slog nytt PB på 9,55 och kom 5:a av 20st startande. Oscar deltog i längd, kula och höjd. I höjd tog Oscar nytt tävling-PB på 1,15. Under träning har han hoppat 1,20 och har nu det som nytt mål i nästa tävling. Tora deltog i 60 meter, kula och längd. Tora tog PB i 60 meter på 12,52 och i kula 6,77. I kula tog Tora ett silver.

#### Deltagare från Estuna IF:

Amanda Lilja, Axel Händel, Oscar Mattsson Åkerlund och Tora Gyrulf

#### Medaljer:

Tora

2:a Kula 6,77.

### **Falu IK spelen 12/3-22**

Syskonen Alexander Harning född -11 och Benjamin Harning född -14 har deltagit i Falu IK spelen i Falun och representerat Estuna IF.

#### Deltagare från Estuna IF:

Alexander Harning och Benjamin Harning

#### Medaljer:

Alexander

1:a Höjd 1.35 m (Nytt PB)

1:a Kula 7.75 m

3:a Längd 3.87 m (Nytt PB)

Benjamin:

3:a Längd 2.57 m (Nytt PB)

3:a 60 m 11.98 sek (Nytt PB)

3:a 200 m 42.00 sek

### **Mathildaspelen 20/3-22**

På förmiddagen var det alla barn födda 2015-2013 som deltog. På eftermiddagen är det dags för våra äldsta deltagare. För några är det allra första friidrottstävlingen, Härligt kämpat! Alla deltagare fick en minnesmedalj efteråt, en bra välordnad tävling av Rånäs 4H. Det var deltagare med ifrån Rånäs 4h, Estuna IF och Roslagsbro IF.

#### Deltagare från Estuna IF:

Medaljer: Minnesmedaljer



### **Svealandsmästerskapen 20/3-22**

Under helgen har Lova Svärdhammar född 2008 tävlat för Upplandslaget (röd färg på tröjor) i Svealandsmästerskapen som gick av stapeln i Södertälje för de som är födda 08/09.

Estuna IF hade i år tre deltagare uttagna till Upplandslaget det var även Frank Klareus och Noelle Blomgren som tyvärr inte hade någon möjlighet delta denna helg.

Först ut var höjd och där tävlade Lova mot flera av tjejerna på Sveriges top-tiolista, det blev en jättespännande tävling med 24 deltagare som slutade i ett pers på 1.55 och en silvermedalj efter Sverige-ettan. Därefter var det kula som slutade i nytt pers på 9.11 och en fin 4:e plats.

Upplandslaget blev till slut solklar tvåa efter Stockholm, totalt var det 8 lag som tävlade. Stort Grattis Lova och dina nya PBN!

Deltagare från Estuna IF: Lova Svärdhammar

#### Medaljer:

Lova

2:a Höjd

### **Tunakampen 1 maj 2022**

det blev som vanligt en härlig stämning i hallen med deltagare ifrån Estuna IF och Roslagsbro IIF som deltog i längdhop, kula, höjdhopp, sprint/häck och vi avslutade med en stor lagstafett!

Alla deltagare fick en minnesmedalj, personligt resultatkort, blomma och kexchoklad för bra kämpat i kampen!

### **Täby open 14-15 maj 2022**

Denna helg har tre deltagare från Estuna IF tävlat i Täby open:

Tora stötte kula och tog hem en förstaplacering och ett pb där hon ökade med 40 cm, från 7.44 till 7.84.

Lova hoppade höjd, och trots tunga ben som hon uttryckte det, tog hon hem tredjeplaceringen på 153 cm.

Lova stötte också kula där hon tog en förstaplacering på 8.21.

Amanda tävlade i 80 meter och sprang på 12.30.

I längd gick Amanda vidare till omhoppning och slutade på en 4 plats med ett hopp på 4.43.

Deltagare från Estuna IF:

- Tora Gyrluf (14/5)

- Lova Svärdhammar (14-15/5)

- Amanda Lilja (15/5)

#### Medaljer:

Tora

1:a Kula 7.84 m





Lova

3: Höjd, 153 cm

1:a Kula, 8,21 m

### **Danderydsspelen 23 maj 2022**

Denna helg hade vi fyra deltagare som deltog på Danderydsspelen i Danderyd.

Det var Elvira Alfredsson Mattsson -07 som slog två nya pers i både 800 m och i 1500 m. Där hon även knep en bronsmedalj i 1500 m!

Tora Gyrulf -11 deltog i kula där hon knep förstaplatsen med en fin stöt på 7,39 m.

Alexander Harning -11 vann kulan på en stöt på 7,68 m (en meter kortare än sitt pers) och slog nytt PB på 600 m med tiden 2:12,31 min.

Benjamin Harning -14 slog nytt pers i 60 m med tiden 11,75 sek.

#### Deltagare från Estuna IF:

- Tora Gyrulf
- Elvira Alfredsson Mattsson
- Alexander Harning
- Benjamin Harning

#### Medaljer:

Elvira

3:a, 1500 m

Tora

1:a Kula, 7,39 m

Alexander

1:a, kula, 7,68 m

### **Roslagens Sparbanksspelen 28 maj 2022**

Söndagen den 28 maj hade vi runt 30 barn och ungdomar från Estuna IF anmälda till Roslagens Sparbanksspelen. Alla barn gjorde en strålande insats där vissa kände sig på topp, andra hade det lite tyngre och för vissa var det den första tävlingen. Ni har all anledning att känna er stolta över era barn.

#### Deltagare

2007

Elvira Alfredsson Mattson: 800 m 2:51:62 PB.

Amanda Lilja: Längd 4.61 PB 3:a, 80 m 12:34

Alvi Swärdhammar: Längd 4.47

2008

Elvira Martinsson: 800 m 3:35:89, 80 m 12:95, längd 3.58, kula 5.47 PB

Lova Swärdhammar: Höjd 153 2:a, kula 7.52,



2009

Anemona Hallberg, 60 m 9:80, 600 m 2:12:82 1:a

2010

Vincent Thurban: 60 m 10:22, 600 m 2:01:51 PB, höjd 120, längd 3,60, kula 5,96

Pontus Pernet: 60 m 9:98, 600 m 2:07:93, höjd 125, längd 3,43,

2011

Albin Asp: 60 m 9:93, längd 3:62, kula 7,22

Izadora Ericsson: 60 m 10:75, 600 m 2:28:57

Tora Gyrulf: kula 7.20

Alexander Harning: Höjd (p13) 125, kula 8.10 2:a, 60 m 10:14, 600 m 2:14:96, längd 3,40

Axel Händel: 60 m 9:51 2:a, 600 m 2:02:90 3:a, längd 3,53, kula 6,12

Oscar Mattsson Åkerlund: höjd (p13) 115, längd 115, kula 5,75

Rasmus Sandgren: DNS

2012

Astrid Robertsson: 60 m 10,53, 600m 2:14:01, längd 3,28, kula 4,52

2013

Liam Vikner: Mångkamp – 60 m 11:04, längd 2,57, och boll 18,93

2014

Tom Hallberg: Mångkamp – 60 m, längd och boll

Benjamin Harning: Mångkamp – 60 m, längd och boll

2015

Rasmus Elfvingren: DNS

Nikita Enstedt: Mångkamp – 60 m, längd och boll

Majken Ericsson: Mångkamp – 60 m, längd och boll

Henry Goosen: Mångkamp – 60 m, längd och boll

Ida Hellkvist: DNS

Lucas Holmgren: Mångkamp – 60 m, längd och boll

Ivar Kraft: Mångkamp – 60 m, längd och boll

Lova Lidberg: Mångkamp – 60 m, längd och boll

Bosse Strandberg: Mångkamp – 60 m, längd och boll

Wiggo Sanning: Mångkamp – 60 m, längd och boll

Melwin Widgren: Mångkamp – 60 m, längd och boll

Natalie Åkerlund: Mångkamp – 60 m, längd och boll

### **Marmakampen 6 juni 2022**

Estuna IF hade 12 deltagare med på Marmakampen i Alunda.

Marmakampen är en mysig tävling som passar alla ifrån nybörjare till de som har mer vana.



Det var deltagare ifrån Alunda, Örbyhus, Rånäs 4H, Hagunda, UIF, Östhammar, Tureberg och Västerås.

Deltagare:

Flickor 7 år

Natalie Mattsson Åkerlund - 60 m: 12.1, Längd: 2.17, Kula: 4.37

Flickor 11 år

Izadora Ericsson - 60 m: 10.3 PB

Tora Gyrulf – 60 m: 12.20 PB, Kula 6.93

Flickor 13 år

Thea Lopez – 60 m: 9.8, Höjd: 110 PB, Längd: 3.44 PB, Kula: 5.39

Flickor 15 år

Alvi Swärdhammar – Längd: 3.73 (äntligen tillbaka efter skada)

Lova Swärdhammar – Höjd: 150, Kula 7.58, Tresteg 8.99 PB

Amanda Lilja – Längd: 4.58

Pojkar 7 år

Wiggo Sånning – 60: 12.1 PB, Längd: 2.50 PB, Kula: 4.37 PB

Pojkar 9 år

Benjamin Harning – 60 m: 11.4 PB, Längd: 2.60, Kula: 4.35

Pojkar 11 år

Oscar Mattsson Åkerlund – Höjd: 115, Längd: 3.20, Kula 5.89 PB, 60 m: 10.5

Alexander Harning – Höjd: 1.21, Längd 3.67 PB, Kula 8.59 PB, 60 m:10,5

Pojkar 13 år

Vincent Thurban – 60 m: 9.8 PB, Höjd 115, Längd 3.49 PB, Tresteg: 7.90, Kula: 6.38 PB

Medaljer

F7 – Natalie: 60 m silver, Kula silver

F11 – Tora: Kula brons

F15 - Lova: Höjd guld, Kula silver, Tresteg brons

F15 – Amanda: Längd guld

P7 – Wiggo: Kula silver, 60 m guld, Längd guld

P9 – Benjamin: Kula brons

P11 – Oscar: Höjd brons

P11 – Alexander: Kula guld, Höjd guld, Längd guld

P13 Vincent – Höjd guld, Kula silver

**DM i Uppsala 14 augusti 2022**

Från Estuna IF deltog Amanda Lilja -07. Hon tog nytt pers på 80 m med tiden 12,01 sek och fick till ett fint längdhopp på 4,41 m



### **Friidrottsbataljonen i Östhammar 20 augusti 2022**

#### Deltagare:

Natalie, Wiggo, Alvin, Edvin, Astrid, Axel och Oscar!

Vi deltog på grenar som: kula, längdhopp, höjdhopp, 60 m, 200 m, 200 m häck, stavhopp och nerf/spjut.

### **Brommaspelen**

Izadora Ericsson född -11 (på bilden) och Elvira Alfredsson Mattsson född -07 ifrån Estuna IF i Brommaspelen på Stockholms stadion.

Izadora deltog på 60 m, 600m och spjut.

Elvira deltog på 800 m och slog nytt pers.

### **Lilla OS i Järvsö 18-19 september 2022**

Detta år är vi ca 39-40 deltagare, ledare och föräldrar som åker upp ifrån Estuna IF. Vi kom på en fin 7:e plats av 29 föreningar i lagtävlingen! Estuna IF presterade väl under hela tävlingen och tog många pallplatser.

### **SAYO indoor 4 december 2022**

Bröderna Harning från Estuna IF deltog på SAYO indoor som är en 2 dagars friidrottstävling inomhus i Sollentuna som storklubben Tureberg anordnar.

Alexander född -11 har tyvärr varit skadad i sitt knä hela hösten så han har inte kunnat tränat fullt ut men ändå knep han ett brons i höjd på höjden 1,32. (Nära 1,36) och sedan silver i kula med 3 kg kula. Det blev inga nya pers denna gång för Alexander men för lillebror Benjamin född -14 blev det 3 nya pers i 60 m, längdhopp och kula!

I kula tog Benjamin brons!

Deltagare: Alexander Harning och Benjamin Harning

#### Medaljer

Alexander

3:a Höjd, 1,32 m

2:a Kula,

Benjamin

3:a, Kula,



## **Innebandyverksamhet**

Under 2022 har Estuna IF fortsatt sin innebandyverksamhet vilken också har utökats med ytterligare en juniorgrupp födda 14/15.

### **Syfte**

Vårt övergripande syfte med innebandyverksamheten är att:

- Låta barn få komma i kontakt med innebandy och vara aktiva på ett roligt sätt.
- Lära sig hur det är att vara med i en grupp samt lära sig att samarbeta.
- Ha kul tillsammans.

## **Innebandy P/F 14/15**

Denna grupp startade upp under 2022 och vänder sig till pojkar och flickor födda 14/15. I gruppen finns 21 aktiva barn.

Gruppen tränar i Svanbergahallen tisdagar kl. 17.00-18.00

Tränare: Jim Elfvingren, Anna Åkerlund, Carl Juborg, Jacob Christman, Linda Malmén

### Poolspel

Denna säsong spelar denna grupp poolspel för barn födda -15.

### Träningsmatcher

- 27/3-22 Träningsmatcher i Svanbergahallen i nya matchtröjorna som Friska fläktar sponsrat. Inbjudna lag var Almunge IK (två lag) och Rasbo IK

## **Innebandy P/F 11/12/13**

Denna grupp startade våren -19 och vänder sig till pojkar och flickor som är födda 11/12 och vill spela innebandy. Vi arbetar mycket med klubbteknik, spelteknik och lagbyggnad. Vi försöker ge barnen en inblick i innebandy som sport och vad som krävs. Gruppen består idag av 15 aktiva barn.

Träningen bedrivs i Svanberga Idrottshall måndagar 17.30-19.00 samt torsdagar 18.15-19.45.

Tränare: Peter Lantz, Tommy Berglund, Jan Saaristo, Anna Åkerlund, Per Gustavsson

### Serier/poolspel

Seriespel utan poängräkning



### Cuper

Åland Floorball cup, 2-3/4-22 med hela laget. Lyckad cup som bidrog till bra sammanhållning inom laget. Nu är laget sugna på att delta i flera cuper.

### **Innebandy P/F 09/10**

Denna grupp vänder sig till pojkar och flickor som är födda 09/10 och vill spela innebandy. Vi arbetar mycket med klubbteknik, spelteknik, lagbyggnad och gemenskap. Vi försöker ge barnen en inblick i innebandy som sport och vad som krävs. Gruppen består idag av 18 barn.

Träningen bedrivs i Svanberga Idrottshall måndagar 19.00-20.30 samt torsdagar 18.15-19.45. Tränarna i gruppen: Anna Åkerlund, Tommy Berggren och Erik Mattson.

### Serier/poolspel

Seriespel där man räknar poäng

### Cuper

Åland Floorball cup, 2-3/4-22 med hela laget och även med 11/12 laget. Lyckad cup som bidrog till bra sammanhållning inom laget. Där vi slutade på en andra plats.

### **Seniorer**

Denna grupp är en ren motionsgrupp inom Estuna IF vilka tränar torsdagar kl. 20.30-21.30. Målet med verksamheten är att medlemmar inom Estuna IF ska samlas och ha roligt tillsammans samtidigt som vi spelar innebandy. Detta blir ett bra tillfälle för medlemmar i föreningen att träffas och lära känna varandra. Vår förhoppning är, att genom att flera känner sig delaktiga i föreningens verksamhet så ökar intresset för verksamheten och dess utveckling framåt.

Tränar varje torsdag kl. 20.00-21.30 och är ca 15-18 st. aktiva varje träning och åldersgräns från 15 år.

### **Cirkelgymnastik**

Cirkelträningen har varit igång som tidigare år på söndagar i Svanberghallen under vår- och hösttermin 2022. Alla deltagare ska vara medlemmar i Estuna IF.

Upplägget är träning till musik och består av tre varv på åtta olika stationer. Varje station består av 45 sekunder aktivitet med springrunda i salen för de som vill mellan varje station.

Vi avslutar med en kvarts yoga, bodybalance, core, eller någon form av stretching.

Träningen i denna grupp bedrivs på söndagar mellan kl. 19.00-20.00 i Svanberga idrottshall.

Ledare: Isabell Andersson och Kerstin Karlström



## Övriga aktiviteter

### Löpning

Löptävlingar som Estuna IF har medverkat i eller arrangerat

- Roslagsbroloppet 2022
- Östhammarsloppet
- Stadsloppet i Östhammar
- Paprikaloppet
- Jättelångt
- Svanbergaloppet
- Lilla adventsloppet i Gävle

#### **Roslagsbroloppet 10 april 2022**

Denna dag hade vi flera deltagare i från Estuna IF som sprang Roslagsbroloppet.

I Knatteklassen 900 m - födda 2014 och yngre deltog:

Natalie Mattsson Åkerlund  
Gustav Buhre  
Gry Jernelöf  
Ivar Kraft  
Astrid Kraft  
Lucas Balosca Holmgren

Flickor 11 år -2 km

Astrid Robertsson

Pojkar 13 år - 2,8 km

Mattias Mattsson Åkerlund  
Pontus Pernet

Flickor 13 år - 2,8 km

Matilda Pernet

I vuxenklassen sprang Joakim Eriksson överlägset först in i mål, han har sprungit för Estuna IF tidigare under flera år!

#### **Östhammarsloppet 15 april 2022**

Ifrån Estuna IF deltog Natalie Mattsson Åkerlund född -15 som sprang in som 3:a i sin klass, priset var påskägg fyllt med godis och en påskhare i choklad!



### Deltagare Estuna IF

Nathalie Mattsson Åkerlund

#### Medaljer:

3:a Nathalie Mattsson Åkerlund

### **Stadsloppet i Östhammar 7 maj 2022**

Denna dag hade vi haft 3 deltagare ifrån Estuna IF med i stadsloppet i Östhammar. Det var:

Oscar Mattsson Åkerlund född -11 som sprang in som 5:a i killklassen 11 år, på 1,5 km.

Emelie Forsberg född -14 sprang in på 6:e plats i tjejklassen 9 år 1,5 km

Natalie Mattsson Åkerlund född -15 sprang in på 1:a plats bland tjejerna i knatteklassen 7 år på 1,5 km.

### Deltagare Estuna IF

Nathalie Mattsson Åkerlund, Oscar Mattsson Åkerlund och Emelie Forsberg

#### Medaljer:

1:a Nathalie Mattsson Åkerlund

### **Paprikaloppet 6 juni 2022**

Paprikaloppet i Norrtälje gick av stapeln den 6/6 på IP Sportcentrum som LK Roslagen anordnade ihop med Paprikaklubben

Från Estuna IF deltog 11 st barn som alla sprang 500 m på IP Sportcentrum.

Deltagare från Estuna IF:

Liam Vikner 2013

Alvin Berg 2015

Rasmus Elfvengren 2015

Nikita Engstedt 2015

Henry Goosen 2015

Nellie Lenngren 2015

Nova Kanestig 2016

Freja Linusdotter Davidson 2016

Noelle Vikner 2017

Oliver Wahlgren 2017

Vincent Wahlgren 2019

### **Jättelångt 18 juni 2022**

Vårt herrlag sprang in i mål på tiden 5,53 tim och kom på en fin fjärde placering.

Vårt mixlag sprang in på tiden 5,43 tim och kom på en fin 3:e plats.

Vårt mixlag sprang även detta lopp förra året och fick då tiden 6:08 tim så i år sprang de 20 min snabbare än förra året, vilket var ett av målen till idag, att försöka slå sitt resultat ifrån förra året!





Deltagare:

Herr: Joakim Eriksson, Henrik Harning, Fredrik Robertsson, Anders Blomqvist och Jorgen Gustavsson

Mix: Jannika Bornsäter, Magnus Berg, Helen Mägi, Katrin Berg och Daniel Eriksson

**Svanbergaloppet 27 augusti 2022**

Den 27 augusti gick Svanbergaloppet av stapeln och vi genomförde samtidigt vårt 90 års firande för medlemmar och allmänheten.

Vi firade även att Svanbergaloppet fyllde 20 år.

Malin Österman ifrån LK Roslagen vann damklassen och Joakim Eriksson vann herrklassen (fd Estuna IF)

En fullspäckad dag med bla:

- \* Bengt Ericsson (fd ordförande) invigde vårt firande genom att klippa de blåa bandet och höll tal.
  - \* Åke Nordberg, Per Zetelius och Bengt Ericsson sjöng två av våra Estuna IF sånger.
  - \* Estuna IF voice sjöng två fina sånger. (Alla deltagare är med på vår friidrott)
  - \* Uppvärmning ledda av Estuna IF's Elvira och Alvi.
  - \* Tuna och Tunis dela ut små presenter och höll i fiskdammen.
  - \* Räväs, Haris och vår kyckling deltog i spåret och lotterier med fina priser och goda hamburgare ifrån kiosken.
  - \* Innebandyskoj och vårt tidshjul fanns att titta på i hallen.
  - \* Livesändning: Anrika klubbar med Norrtälje tidning
  - \* Norrtälje östra pastorat som höll i prova-på-körsång.
  - \* Friidrottskoj och ansiktsmålning vid fotbollsplan med Pippi och hennes kompisar som avslutades med dragkamp och ett härligt godisspring!
- Stort Tack till alla som kom och till alla som kämpade på ute i spåret!

**Lilla adventsloppet i Gävle 27 november 2022**

Denna dag sprang Gustav Buhre född -14 lilla adventsloppet i Gävle och kom bland den första i mål



**2023 kämpar vi på mot nya framgångar!**



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2022



# Verksamhetsplan

2022

Estuna IF



## VERKSAMHETSPLAN

Estuna IF målsättning det kommande året är att fortsätta bedriva verksamhet inom friidrott, innebandy och gymnastik. Det kommande året som kommer ska föreningen fortsätta vårt arbete med att få våra verksamheter stabiliseras. Det övergripande målet är att få till en struktur som avlastar tränarna i dagens verksamhet. Idag har Estuna IF många duktiga som gör sitt yttersta för vår verksamhet. Vi som förening måste ge våra ledare möjlighet att orka och att vi som förening ger möjlighet att utvecklas, vilket kommer ge en ännu bättre verksamhet. Vi ska försöka uppnå detta mål genom att få in fler tränare i verksamheterna och även få till en struktur där vi engagerar föräldrar på ett mer aktivt sätt. Vi ska även inom styrelsen försöka bygga upp våra strukturer för hur vi ska jobba för att verksamheten ska kunna utvecklas på ett hållbart sätt framöver. Vårt mål att bygga ett Estuna IF som ett lag som jobbar på tillsammans mot gemensamma mål.

### **Friidrott**

Inom friidrotten kommer vi att fortsätta den verksamheten vi bedrivit under 2021. Vi ska försöka att motivera fler att delta i tävlingsverksamhet inom friidrott och löpning. Vi har inte riktigt fått igång denna verksamhet från tidigare Covid-19 år. Vi har idag ett stort tryck med barn/ungdomar som vi ska försöka få in i vår verksamhet där vi anser oss ha möjlighet.

### **Innebandy**

Vi kommer att fortsätta med de tre grupperna som är aktiva just nu. Vi har idag två lag som spelar seriespel som de kommer att fortsätta med och vårt yngsta lag som spelar poolspel. Vi kommer även att försöka att utöka våra träningstider då det har funnits stort önskemål hos de aktiva om detta.

### **Cirkelgymnastiken/Innebandy**

Målet med cirkelgymnastiken är att fortsätta med befintlig verksamhet som tidigare och fortsätta erbjuda en bra och säker verksamhet. Vi kommer hålla antalet aktiva på 15 till max 20. Detta är en mycket uppskattad verksamhet, cirkelträning med både styrka, kondition och yoga. Vi kommer även detta år att fortsätta med vår motionsinnebandy. Detta har blivit en mycket uppskattad del hos oss. Den är en verksamhet som är öppen för all från 15 år som är intresserad av innebandy. Det är mellan 20 till 25 deltagare som är aktiva i denna grupp.

### **Anläggningsgruppen**

Anläggningsgruppens stora fokus detta år är att försöka få klart belysningsprojektet på den obelysta spårdelen. Detta innebär att montera nya stolpar, dra nya matningar och montera belysningen. Vi ska fortsätta med röjning av sly och gräs utmed hela spårsträckningen för att underlätta klippning och för att öka möjligheten för bra spår när vintern kommer. Under året ska vi även fortsätta vårt arbete med kommunen om röjning av skog och torrgranar som börjar bli ett problem på flera håll.

Vi jobbar vidare på många fronter för en stark verksamhet med de aktiva i fokus. Mycket glädje 2023!



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2022



# Ekonomisk berättelse

Revisorns berättelse

2022

Estuna IF



# **Ekonomisk berättelse**

## **Revisorns berättelse**

**Revisorns revisionsberättelse återfinns i digital bilaga.**

[LÄNK](#) Dokument | Estuna IF | [laget.se](https://www.laget.se)

**<https://www.laget.se/EstunaIF/Document>**



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2022



# Budget för 2023

## Estuna IF



## BUDGET 2023

### Beräknad budget Estuna IF 2023

<b>Beräknade Intäkter 2023</b>		<b>Beräknade Utgifter 2023</b>	
Medlemsavgifter	90 000	Motionsspår	150 000
Sponsring	85 000	Förbundsavgifter	15 000
Kommunala bidrag	110 000	Startavgifter	40 000
Statliga bidrag	65 000	Inköp/kostnad friidrott	65 000
Tunakampen	6 000	Inköp Estuna	80 000
Försäljning	220 000	Kostnad innebandy	105 000
Kiosk innebandy	8 000	Omkostnad föreningskläder	10 000
Övriga sökta bidrag	25 000	Hallhyra	55 000
Svanbergaloppet	6 000	Kontorsmaterial	7 000
		Jul/avtacknings gåvor.	20 000
		Övrigt	4 000
		Lokalhyra	5 000
		Utbildning	35 000
		Järvsö Lilla OS	20 000
			611 000

Det beräknade överskottet 2023 blir 4 000 kr. Estuna IF har en stabil ekonomi som jag som kassör anser oss kunna bibehålla även nästkommande år.

Som det ser ut nu finns det inga restriktioner för tävlingar 2023 vilket vi hoppas få ett uppsving på tävlingsintresse detta år.

Vi ska verkligen försöka se till att bli klar med renoveringen och belysning av spår för att kunna 2024 påbörja nya projekt.

Jag räknar med att vi som förening kan fortsätta med försäljningarna under vår och höst vilket gynnar vår verksamhet ekonomiskt.

Kassör Estuna IF/Martin Gyrulf



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2022



# Sponsorer 2022

Estuna IF





## **SPONSORER 2022**

- \* Stora COOP i Norrtälje
- \* Svanberga Pizzeria
- \* Norrtälje Energi
- \* Norrtälje tidning
- \* Kakservice
- \* Estuna Bygdegård
- \* Brown Avloppspoolen
- \* Ingrid Larsson
- \* Roslagens Sparbank
- \* Friska fläktar ventilation
- \* Eneby bil och gummi
- \* Åkerlund grund och kakel
- \* Campus Roslagen
- \* Kragsta drift AB
- \* Sportringen
- \* Nånö entreprenad
- \* Bobo Mattsson bygg
- \* Småfolkets förskola Estuna
- \* Rautius
- \* Roslagens Styrinstallation AB
- \* Ahlberg Cameras AB
- \* Returskänken
- \* Fa Thunberg

**Estuna IF tackar alla sina sponsorer  
för stödet under året som gått!**



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2022



# Bilder från året 2022

## Estuna IF



# FRIDROTT

## Inlagda Gurkspelen

Westinghouse Arena

21/1-22 Västerås



P/F 8-11



Lagtävling

Plac.	Placering
1	Björnska IF 584
2	Räbås 414
3	Alunda SK 227
4	Getse IF 187
5	Sundsvalls FI 139,5
6	IFK Mora FK 136
7	Estuna IF 133,5
8	Åkersberga SK 113,5
9	Leksands FK 113,5
10	Falu IK 99,5
11	IFK Tumba 93,5
12	Bohnsås FK 92,5
13	Sätters IF 78,5
14	Uppsala IF 68
15	Söderhamns IF 66,5
16	Kvarnsvedens GIF FK 63
17	Järvsö IF 57,5
18	Strands IF 54,5
19	IK Ståle 47
20	Marieby GIF 42,5
21	Osthammar FI 40,66
22	Turebergs FK 40
23	Sälens IF 31
24	Katmar SK 30
25	Hammarby IF 11
26	Luchvika FFI 8
27	Rellens SK 7
28	Höghö GIF 4
29	Täby IS 0





# INNEBANDY





# ÖVRIGT





Estuna I.F.

 **Norrtelje Tidning** ✓  
11 tim · 🌐

Hon föddes mer eller mindre in i Estuna IF – och nu gör hon allt för att klubben ska växa sig större och starkare.  
Anna Åkerlund är en föreningshjälte i ordets rätta bemärkelse – men själv ser hon det som sin uppgift att föra vidare klubbens arv.

– Det är tack vare eldsjälarna, som blivit till åren, som vi kan vara här och det vill jag förvalta, säger hon.



[norrtejetidning.se](https://norrtejetidning.se)  
**Anna växte upp i Estuna IF – nu gör hon allt för klubben**



**ESTUNA IF – Glädje, Gemenskap och Kämparanda!**



*Estuna J.F.*