



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2023



# Verksamhetsberättelse

## 2023

### 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>20</b> |
| <b>Ekonomisk berättelse.....</b>      | <b>22</b> |
| <b>Budget för nästa år.....</b>       | <b>24</b> |
| <b>Sponsorer.....</b>                 | <b>26</b> |
| <b>Bilder från året som gått.....</b> | <b>28</b> |



# Fakta om året som gått 2023 Estuna IF



## FAKTA OM ÅRET SOM GÅTT

### Medlemskap i Riksorganisation:

Riksidrottsförbundet

### Antal betalande medlemmar vid årets slut:

325

### Medlemsavgift:

**1000 kr** för familjekort, 2 vuxna inkl. barn t.o.m. 16 år,

**600 kr** för seniorer/ veteraner (tävlande medlem över 16 år)

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

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

### Antal betalande medlemmar 3-20 år

**Pojkar** 94

**Flickor** 58

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

447 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     |
| Styrelseledamot | Peter Lantz         |
| Suppleant       | Åke Nordberg        |
| Suppleant       | Viktoria Gustafsson |
| Suppleant       | Bobo Mattsson       |

### Antal protokollförda styrelsesammanträden

6 st. + 1 extrainsatt i samband med årsmötet



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2023



Styrelsens  
verksamhetsberättelse  
2023  
Estuna IF



# VERKSAMHETSBERÄTTELSE

## för styrelsen i Estuna IF år 2023

Estuna IF har haft ett stabilt och bra år. Vi har ökat medlemsantalet från 324 betalande medlemmar föregående år, till 325 betalande medlemmar detta år. Ekonomin ser fortfarande god ut och vi har ett resultat där vi ligger på +5 134,57 kr i förhållande till föregående år.

Styrelsen har under 2023 bestått av tio ordinarie styrelseledamöter och tre suppleanter. Under 2023 har styrelsen genomfört 6 protokollförda styrelsemöten samt ett extrainsatt i samband med årsmötet.

Vår verksamhet består av barn och ungdomsidrott i friidrott, innebandy, barngymnastik/friidrottslek samt seniorverksamhet i cirkelgymnastik och innebandy. Vi startade även upp volleyboll under året men deltagarantalet förblev lågt varför vi valt att ha den verksamheten vilande.

Styrelsen har också tagit beslut om att anlägga boulebanor för att nå även våra äldsta medlemmar även om alla är välkomna.

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

Vi har under året fortsatt att utbilda våra ledare och detta år har fokus legat på innebandyutbildning på olika nivåer. Vi har även några aktiva ungdomar som valt att utbilda sig till domare.

Anläggningsgruppen har detta år koncentrerat sig på att färdigställa belysningsprojektet som bedrivits under några år. Anläggningsgruppen fick igång hela belysnings slingan under sensommar/tidig höst. Under det gångna året har de tyvärr även lagt mycket tid på att ta hand om skador efter träd som fallit över spåret och skadat vår elanläggning. Vi samarbetar med Norrtälje kommun för att hitta en hållbar lösning för att slippa att det faller så mycket träd framöver.

Anläggningsgruppen har sökt investeringsbidrag från kommunen för att anlägga boulebanor intill spåret. Vi kommer även 2024 koncentrera oss på att förbättra underlaget längst hela motionsspåret. Hur långt vi har möjlighet att förbättra beror på ekonomi och möjlighet och resurser inom Estuna IF

Estuna IF styrelse och ledare började året med att uppvisa ”utdrag ur belastningsregistret”.

/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

---

Peter Lantz, Styrelseledamot



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2023



# Årsredovisning Verksamhet

2023

Estuna IF





*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2023



# Årsredovisning 2023

## Friidrott, Innebandy, Senioridrott & Löpning





## Innehållsförteckning

|  |    |
|--|----|
| Friidrottsverksamhet.....                              | 11 |
| Syfte.....   | 11 |
| Friidrottslek 18/19.....                               | 11 |
| Friidrottslek 16/17.....                               | 12 |
| Friidrott P/F14/15 .....                               | 12 |
| Friidrott P/F 11/12/13.....                            | 12 |
| Friidrott P/F 09/10.....                               | 12 |
| Friidrott P/F Juniorer.....                            | 13 |
| Friidrottstävlingar som Estuna IF har medverkat i..... | 13 |
| Innebandy.....   | 15 |
| Innebandy P/F 16/17.....                               | 15 |
| Innebandy F 15/16.....                                 | 16 |
| Innebandy P/F 14/15.....                               | 16 |
| Innebandy P/F 11/12/13.....                            | 16 |
| Innebandy P/F 09/10.....                               | 16 |
| Seniorer .....   | 17 |
| Cirkelgymnastik.....                                   | 17 |
| Volleyboll.....  | 17 |
| Övriga aktiviteter.....                                | 18 |
| Löpning.....   | 18 |
| Löptävlingar som Estuna IF har medverkat i.....        | 18 |



## **Friidrottsverksamhet**

Estuna IF's friidrottsverksamhet 2023 bestod av fyra träningsgrupper (vilka har börjat träna tillsammans då deltagarantalet har sjunkit) 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 aktiva och hjälpa denne att utvecklas så långt som denne kan 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 den aktive känna sig trygg och utveckla sig på sin egen nivå.

### **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"

Den 22 april åkte friidrottsgrupperna till IFU Arena, heldag, för uppstart med miniläger.  
Uppstart med friidrotten med miniläger på IFU Arena i Uppsala idag.

Vi hade 40 st barn/ungdomar ifrån våra fyra olika friidrottsgrupper i föreningen som deltog! Vi har deltagit på fyra olika grenar per grupp, ätit god lunch tillsammans och sedan haft en fantastisk dag på Turbo innan det var dags att åka hem med vår buss!

Vi ledare blir extra stolta då vi får en sån otroligt fin respons ifrån instruktörerna ifrån Uppsala IF om att vi har såååå fina barn och med härlig gemenskap mellan grupperna och vi kan inte annat än att bli stolta och hålla med!

### **Friidrottslek 18/19**

På friidrottsleken/barngymnastiken har vi idag 26 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. Träningsstillfällena har varit ca.10-12 gånger på våren och 10-12 gånger på hösten.

Ledare: My Forsberg., Stina Rosendahl, Lina Forsberg Bergqvist, Johan Hedin och Anna Åkerlund

Ungdomsledare: Alvi Swärdhammar, Lova Swärdhammar, Wilton Alfredsson



### **Friidrottslek 16/17**

På friidrottsleken/barngymnastiken har vi idag 23 aktiva barn, 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, Amanda Lilja, 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, 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 8 aktiva, riktar in sig på pojkar och flickor i ålder födda 11/12/13. Under året har denna grupp gått ihop med friidrott juniorer.

Se vidare info under juniorer.

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

Denna grupp, med idag 4 aktiva, riktar in sig på pojkar och flickor i ålder födda 09/10. Även denna grupp har gått ihop med juniorerna.

Se vidare info under juniorer.



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

Juniorer är en grupp för friidrottsaktiva ungdomar födda 13-07. Idag är det 18 aktiva i gruppen. Gruppen riktar sig till pojkar och flickor födda 2007 eller tidigare. Vi ser till att dela gruppen och ha övningar som passar alla och ger var och en en möjlighet att utvecklas. 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 17:00-18:30 i Svanberga idrottshall. När vädret tillåter tränar gruppen på våra egna friidrottsbanor i anslutning till Svanberga idrottshall. Under säsongen har träningen förlagts till Matildahallen och sportcentrum i Norrtälje där det finns bättre förutsättningar för att träna friidrott.

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

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

- **Inlagda Gurkspelen**
- **Marmakampen**
- **Sparbanksspelen**
- **Täby Open**
- **Sparbanksspelen i Leksand**
- **DM Mittsvenska i Märsta**
- **Brommaspelen**
- **Lilla OS i Järvsö**

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

Flera fina nya personrekord sattes och några medaljer knep gänget med hem!

Från Estuna IF deltog Alexander Harning född -11 och Benjamin Harning -14. Alexander fick äran att hoppa in i ett sprintlag "Team Siljan" (Falun/Leksand) och springa 4x200m, vilket gav resultat med ett silver till laget!! Alexander knep även ett Silver i kula! (Trots lite skador som gjorde sig påmind)

#### **Marmakampen 21 maj 2023**

Denna dag deltog Estuna IF i Marmakampen!

För flera av våra yngre deltagare var det första tävlingen och då lite extra pirrigt! Flera nya personliga resultat sattes av samtliga!  
Så bra kämpat i det soliga vädret!



### **Sparbanksspelen 28 maj 2023**

Denna dag på förmiddagen har nedan barn deltagit på mångkampen på Sparbanksspelen i Norrtälje!

Grenar var:

kast med liten boll, längdhopp och 60 m.

Från Estuna IF deltog:

Ida Hellqvist -15

Natalie Mattsson Åkerlund -15

Wiggo Sånning -15

Rasmus Elfengren -15

Ludvig Forsberg -16

Elsa Händel -18

Freja Linusdotter Davidsson -16

Alla fick en minnesmedalj för grymt bra kämpat!

På eftermiddagen deltog våra äldre deltagare på friidrotten födda -13 och äldre, ifrån Estuna IF deltog:

Elvira Alfredsson Mattsson -07

Amanda Lilja -06

Thea Lopez -10

Izadora Ericsson -11

Axel Händel -11

Oscar Mattsson Åkerlund -11

Rasmus Sandgren -11

Nellie Björklund —13

Miliam Ericsson -13

Många nya fina "pers" och medaljer kammade vi hem!

Men de viktigaste av allt är att vi haft en härlig och rolig dag tillsammans och alla hejar på alla!

### **Täby Open 7 juni 2023**

Den 7 juni deltog Izadora Ericsson född-11, på längdhopp, 60 m och spjut på Täby Open! Hon tog ett nytt PB i spjut med ett kast på 13,06.

### **Sparbanksspelen i Leksand**

Den 22-23/7 deltog bröderna Benjamin och Alexander Harning ifrån Estuna IF på Sparbanksspelen i Leksand på Siljansvallen!

### **DM Mittsvenska i Märsta 11 augusti 2023**

Den 11 augusti deltog vår Alexander Harning på DM Mittsvenska i Märsta ( i klassen P12) på Midgårdsvallen. Där deltog han på: kula, tresteg och höjd. Alexander kammade hem tre silver i diverse tre grenar!



### **Brommaspelen 10 september 2023**

Den 10/9 var det Brommaspelen på Stockholms stadion! Från Estuna iF deltog Izadora Ericsson (-11) Miliam Ericsson (-13) Alexander Harning (-11) och Benjamin Harning (-14)

Izadora och Miliam tävlade även på Marmakampen i Alunda som var på lördagen 9/9.

Miliam fick ett nytt PB i kula och stötte 8.19 och ett nytt PB i 60m 10.95.

Izadora tog med sig ett PB i 60m 9.61 och PB längd 3.80 och PB kula 6.91

### **Lilla OS i Järvsö 16-17 september 2022**

Vi är så nöjda och stolta över vårt EIF gäng som deltog och även samlade poäng till laget!

Vi kom på en otroligt fin 4:e plats av 29 föreningar med 243,5 p och därmed slog vi vårt egna rekord ifrån förra året! Otroligt vad lilla vi i Estuna IF kan åstadkomma tillsammans!

Vi bjöd på en härlig hejarklack, glädje, nya fina pers, gemenskap och kämparanda! Stort tack till alla deltagande barn/ungdomar, ledare, föräldrar/syskon för en mysig, rolig, nervös helg tillsammans!

### **Innebandyverksamhet**

Under 2023 har Estuna IF fortsatt sin innebandyverksamhet vilken också har utökats med ytterligare träningsgrupper för P/F födda 16/17 samt ett renodlat flicklag födda 15/16.

#### **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.

Den 19 mars hade vi en ceremoni för vår nya innebandysymbol i Estuna IF med våra två äldsta lag i föreningen. (Lag födda 11/12 och 09/10) Lagkaptenen i respektive lag: Oskar Saaristo och Julius Bergström fick vara med och dra ner banderollen samtidigt som musik och tomtebloss pågick! Örnen Estuna Eagles har funnits sen innebandyn i föreningen startades 1995, men den har nu uppdaterats lite. Örnen står för Mod och Respekt men samtidigt för våra tre ledord i föreningen: Glädje, Gemenskap och Kämparanda.

### **Innebandy P/F 16/17**

Denna grupp startade upp under 2023 och vänder sig till pojkar och flickor födda 16/17. I gruppen finns 21 aktiva barn.

Gruppen tränar i Svanberghallen onsdagar kl. 17.00-18.00

Tränare: Andreas Andersson, Sofia Robertsson, Pernilla Henriksson, Christoffer Eriksson, Daniel Odelby och Anna Åkerlund

#### **Träningsmatcher**

Estuna IF – Midas IBK



### **Innebandy F 15/16**

Denna grupp startade upp under 2023 och vänder sig till flickor födda 15/16. I gruppen finns 16 aktiva barn.

Gruppen tränar i Svanbergahallen måndagar kl. 17.15-18.15

Tränare: Pernilla Henriksson, Sofia Ekström, Anna Lantz.

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

Denna grupp startade upp under 2022 och vänder sig till pojkar och flickor födda 14/15. I gruppen finns 19 aktiva barn.

Gruppen tränar i Svanbergahallen tisdagar kl. 18.00-19.15, torsdagar 17.00-18.00

Tränare: Jim Elfvingren, Carl Juborg, Linda Malmén, Anna Lantz, Anna Åkerlund och Simon Darnell

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

Denna grupp startade våren -19 och vänder sig till pojkar och flickor som är födda 11/12.

Gruppen består idag av 11 aktiva barn.

Vi arbetar mycket med klubbteknik, spelteknik och lagbyggnad. Vi försöker ge barnen en inblick i innebandy som sport och vad som krävs.

Träningen bedrivs i Svanberga Idrottshall måndagar 18.15-20.00 samt torsdagar 18.00-19.30.

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

#### Serier

Seriespel

#### Cuper

Storvretacupen 5-7 januari 2023

Mälarenergicupen 15-16 april 2023

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

Denna grupp vänder sig till pojkar och flickor som är födda 09/10. Gruppen består idag av 14 barn. Vi arbetar mycket med klubbteknik, spelteknik, lagbyggnad och gemenskap. Vi försöker ge barnen en inblick i innebandy som sport och vad som krävs.





Träningen bedrivs i Svanberga Idrottshall måndagar 18.20-20.00 samt torsdagar 18.30-20.00. Tränarna i gruppen: Anna Åkerlund, Tommy Berggren, Janne Saaristo, Peter Lantz och Pähr Wessman.

### Serier

Seriespel

### Cuper

Storvretacupen 5-7 januari 2023

Mälarenergicupen 15-16 april 2023

## **Seniorer**

### **Innebandy**

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.

Gruppen tränar varje torsdag kl. 20.30-22.00 och är 27 st. aktiva och åldersgräns från 15 år.

Ledare: Bobo Mattsson och Monica Rehnman

### **Cirkelgymnastik**

Cirkelträningen har varit igång som tidigare år på söndagar i Svanberga hallen under vår- och hösttermin 2023. 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. Isabell Andersson och Kerstin Karlström

### **Volleyboll**

Estuna IF startade upp en seniorgrupp med volleyboll under våren. Deltagandet var sparsamt varför verksamheten lades vilande på obestämd tid.

Ledare: Anna Lantz och Chris Alfredsson.



## Övriga aktiviteter

### Löpning

Löptävlingar som Estuna IF har medverkat i eller arrangerat

- **Slottsrundan**
- **Roslagsbroloppet 2023**
- **Paprikaloppet**
- **Jättelångt**
- **Svanbergaloppet**
- **Lilla adventsloppet i Gävle**

#### **Slottsrundan**

Idag var det dags för Slottsrundan i Rånäs som LK Roslagen anordnade! Vi hade 15 löpare på plats som deltog ifrån Estuna IF.

#### 500m sprang:

Nikita Enstedt

Sebastian Enstedt

Ida Hellqvist

Natalie Mattsson Åkerlund

Theodor Widgren

Melvin Widgren

Freja Linusdotter Davidsson

Juna Linusdotter Davidsson

Elin Lööf

Felicia Lööf

Edvin Robertsson

#### 1000m sprang:

Oscar Mattsson Åkerlund

Sander Gustavsson

Thea Lopez

Astrid Robertsson

Norrteljetidning var på plats och några av våra deltagare blev intervjuade!

#### **Roslagsbroloppet 19 april 2023**

Den 19 april var Roslagsbroloppet, den 43:e gången i ordningen.

Från Estuna IF deltog:

I barn och ungdomsklasserna: Alexander Harning, Benjamin Harning och Vera Källberg.

I damklassen: 8 km, deltog Maria Harning som kom in först i mål på tiden 33,53 min.



### **Paprikaloppet 7 juni 2023**

Estuna IF hade ca 25 st anmälda ifrån oss i olika åldrar vilket blev deltagarreord på loppet!

### **Jättelångt 17 juni 2023**

Jättelångtstafetten ifrån Grisslehamn till Norrtälje är nu över för denna gång, och vårt Estuna IF lag #2 kom i mål på tiden 5,53 timmar och blev då 3:a! 3 minuter senare på tiden 5,56 timmar kom vårt Estuna IF lag #1 in på en fin fjärdeplats!

Våra två EIF lag bestod av:

#### Lag 1

Katrin Berg  
Helena Mägi  
Magnus Berg  
Jannika Bornsäter  
Kristoffer Ek

#### Lag 2

Maria Harning  
Emelie Ek  
Ronny Larsson  
Emma Björklund  
Fredrik Robertsson

#### Sträckorna är:

1. Grisslehamn-Skottviken 1 mil
2. Skottviken-Älmsta 1,5 mil
3. Älmsta-Söderbykarl, Eriksskulle 2,1 mil
4. Söderbykarl -Drottningdal 9 km
5. Drottningdal-Norrtälje 1,5 mil

### **Svanbergaloppet 26 augusti 2022**

127 st löpare genomförde Svanbergaloppet där yngsta löparen var 1 år och den äldsta 68 år. Segrare i damklassen blev Julia Rasmusson ifrån LK Roslagen på tiden 18,52 min. Segrare för herrklassen blev Magnus Berg ifrån LK Roslagen på tiden: 19,16 min. Dessa två blir härmed Roslagsmästare i terränglöpning i vuxenklasserna och får även sina namn ingraverade i våra två vandringspokaler vi har.

### **Lilla adventsloppet i Gävle 3 december 2023**

Gustav Buhre (född -14 ) sprang denna dag Lilla adventsloppet i Gävle, 500 m. Han kom i mål bland de första!



**2024 kämpar vi på mot nya framgångar!**



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2023



# Verksamhetsplan

2023

Estuna IF



## VERKSAMHETSPLAN

Estuna IF målsättning det kommande året är att fortsätta bedriva verksamhet inom friidrott, innebandy och gymnastik. Idag har Estuna IF många duktiga ledare som gör sitt yttersta för vår idrottsliga verksamhet. Vi som förening måste ge våra ledare möjlighet att orka och att vi som förening ger möjlighet att ledarna får utbildas och utvecklas, vilket kommer ge en ännu bättre verksamhet. Vi ska 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 2023. Under året som gick tappade Estuna IF många friidrottsutövare. Vår målsättning blir att arbeta för att behålla de ungdomar som är kvar samt att återinföra tävlingsintresset i klubben.

### **Innebandy**

Vi kommer att fortsätta bedriva verksamhet i de grupper som är aktiva just nu. Vi har idag två lag som spelar seriespel samt tre lag som spelar poolspel. Vi kommer även att försöka att utöka våra träningsstider då det har funnits stort önskemål hos de aktiva om detta.

### **Cirkelgymnastiken/Innebandy**

Målet med cirkelgymnastiken är att fortsätta med befintlig verksamhet där vi erbjuder en bra och säker verksamhet. Cirkelträningen är en mycket uppskattad verksamhet 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 där det också vuxit fram ett intresse för att börja spela seriespel.

### **Anläggningsgruppen**

Anläggningsgruppen har detta år färdigställt belysningsprojektet som vi bedrivit under några år. Vi har dragit upp ny matarkabel rund nya spårdelen och monterar upp alla armaturer. Det som återstår för att avsluta detta projekt är att märka upp de nya stolparna med stolpnummer som underlättar vid felanmälan på elanläggningen.

Vi har utöver att klippt spåret också gjort lättare röjning längst spåret för att försöka hålla det så öppet det går.

Detta år har vi haft möjlighet till att spåra en hel del då vi haft en snörik början på vintern. Vi hoppas att det fortsätter på samma sätt under 2024. Norrtälje kommun har gett oss möjlighet att ta skoterkörkort för att kunna spåra på ett korrekt och lagligt sätt i framtiden.

Under 2024 ska vi ev. påbörja vårt nya projekt som är tänkt att blir boulebanoor längst med spåret invid Svanbergaskolan.

Vi jobbar vidare på många fronter för en stark verksamhet med de aktiva i fokus. Mycket glädje 2024!



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2023



# Ekonomisk berättelse

Revisorns berättelse

2023

Estuna IF



# **Ekonomisk berättelse**

## **Revisorns berättelse**

**Revisorns revisionsberättelse återfinns i digital bilaga.**

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

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



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2023



# Budget för 2024

## Estuna IF





## BUDGET 2024

### Beräknad budget Estuna IF 2024

| <b>Beräknade Intäkter 2023</b> |         | <b>Beräknade Utgifter 2023</b> |         |
|--------------------------------|---------|--------------------------------|---------|
| Medlemsavgifter                | 115 000 | Motionsspår                    | 70 000  |
| Sponsring                      | 85 000  | Förbundsavgifter               | 15 000  |
| Kommunala bidrag               | 150 000 | Startavgifter                  | 40 000  |
| Statliga bidrag                | 85 000  | Inköp/kostnad friidrott        | 80 000  |
| Försäljning                    | 260 000 | Inköp Estuna                   | 70 000  |
| Kiosk innebandy                | 20 000  | Kostnad innebandy              | 105 000 |
| Övriga sökta bidrag            | 25 000  | Inköp Innebandy                | 30 000  |
| Svanbergaloppet                | 18 000  | Omkostnad föreningskläder      | 20 000  |
|                                |         | Hallhyra                       | 85 000  |
|                                |         | Kontorsmaterial                | 7 000   |
|                                |         | Inköp Kiosk                    | 12 000  |
|                                |         | Jul/avtacknings gåvor.         | 20 000  |
|                                |         | Övrigt                         | 4 000   |
|                                |         | Lokalhyra                      | 5 000   |
|                                |         | Utbildning                     | 35 000  |
|                                |         | Järvsö Lilla OS                | 20 000  |
|                                |         | Försäljningskostnad            | 130 000 |
|                                |         |                                | 748 000 |
| 758 000                        |         |                                |         |

Det beräknade överskottet 2024 blir 10 000 kr. Estuna IF har en stabil ekonomi som jag som kassör anser oss kunna bibehålla även nästkommande år.

Vi hoppas att vi kan starta nya innebandygrupper som kommer in i seriespel och även flera som inom friidrotten som vill/kan åka på friidrottstävlingar. Detta gör att vi ökar våra kostnader inom innebandy och friidrott. Men då vi haft stabil ekonomi under flera år så finns det även möjlighet till ett underskott i kassan om det blir så vid utgången av 2024.

Eftersom Anläggningsgruppen har slutfört sitt arbete med belysningen i motionsspåret kommer kostnaderna för anläggningsgruppen att minska. De arbetena som är planerade under kommande år är lättare för oss att reglera kostnaderna och ev. bromsa om det överskrider budget.

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.*



# Sponsorer 2023

Estuna IF



## SPONSORER 2023

- \* Stora COOP i Norrtälje
- \* Svanberga Pizzeria
- \* Norrtälje Energi
- \* Norrtälje tidning
- \* Kakservice i Gbg
- \* Estuna Bygdegård
- \* Brown Avloppspoolen
- \* 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
- \* Jim Elfvengren bygg AB
- \* Norrtälje Byggnadsglas AB
- \* Gunnar Elfving Skyttetjänst AB

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



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2023



# Bilder från året 2023

## Estuna IF



## FRIDROTT

| Lagtävling |               |       |
|------------|---------------|-------|
| Plac.      |               | Poäng |
| 1          | Rånäs 4H      | 369.5 |
| 2          | Bromma IF     | 224.5 |
| 3          | Sundsvalls FI | 135.5 |
| 4          | Estuna IF     | 120   |
| 5          | IFK Tumba     | 102   |
| 6          | IFK Mora FIK  | 81    |
| 7          | Gefle IF      | 72.5  |
| 8          | Turebergs FK  | 67    |
| 9          | Åkersberga SK | 54    |
| 10         | IK Stål       | 51    |
| 11         | Falu IK       | 43    |
| 12         | Järvsö IF     | 35    |
| 13         | Hammarby IF   | 27    |
| 14         | Rehns BK      | 19    |
| 15         | SK Bore       | 18    |
| 16         | Sätters IF    | 17    |
| 17         | Leksands FIK  | 15    |
| 18         | Bollnäs FIK   | 14    |
| 19         | Ludvika FFI   | 13.5  |
| 20         | Strands IF    | 13    |
| 20         | Söderhamns IF | 13    |
| 22         | Ångebo IK     | 10    |
| 23         | IF Skade      | 8     |
| 23         | Marieby GIF   | 8     |
| 25         | Uppsala IF    | 6.5   |
| 26         | Brännans IF   | 4     |
| 27         | Högbo GIF     | 2     |
| 28         | IFK Lidingö   | 1     |
| 29         | Täby IS       | 0     |
| 29         | Matfors SK    | 0     |

PIC•COLLAGE

## INNEBANDY

PIC•COLLAGE



## ÖVRIGT







*Estuna I.F.*



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