



Verksamhetsberättelse

2020

Estuna IF



Estuna J.F.

Verksamhetsberättelse 2020

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Fakta om året som gått.....	3
Styrelsens berättelse.....	5
Verksamhet/Årsredovisning.....	8
Verksamhetsplan.....	23
Ekonomisk berättelse.....	26
Budget för nästa år.....	28



Estuna I.F.

Verksamhetsberättelse 2020



Fakta om året som gått 2020 Estuna IF

FAKTA OM ÅRET SOM GÅTT



Medlemskap i Riksorganisation:

Riksidrottsförbundet

Antal betalande medlemmar vid årets slut:

224 st.

Medlemsavgift:

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

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

400 kr för juniorer upp till 16 år

100 kr eller valfritt högre för stödjande/passiv medlem.

Antal betalande medlemmar 7-20 år

Pojkar 92

Flickor 76 st

Antal kommunalt bidragsberättigade sammankomster (LOK-stöd)

242 st

Styrelse

Ordförande Ingemar Lindström

Sekreterare Sara Gyrulf

Kassör Martin Gyrulf

Styrelseledamot Jens Ström

Styrelseledamot Anna Åkerlund

Styrelseledamot Åke Nordberg

Styrelseledamot Arne Wahlqvist

Suppleant Carin Nirling

Suppleant Jannika Bornsäter

Antal protokollförda styrelsesammanträden

6 st



Estuna I.F.

Verksamhetsberättelse 2020



Styrelsens

verksamhetsberättelse

2020

Estuna IF



VERKSAMHETSBERÄTTELSE för styrelsen i Estuna IF år 2020

Trots att Covid -19 slog ut världen har Estuna IF haft ett stabilt och bra år. Vi ökade medlemsantalet från 196 betalande medlemmar föregående år, till 242 detta år. Ekonomin ser fortfarande god ut och vi har ett resultat där vi ligger på +13.000 kr i förhållande till föregående år.

Styrelsen har under 2020 bestått av sju ordinarie medlemmar och två suppleanter. Under 2020 har styrelsen genomfört 6 protokollförda styrelsemöten.

Vår verksamhet som består av friidrott, innebandy, barngymnastik/friidrottslek, cirkelgymnastik och senioridrott/innebandy har fått omforma sin verksamhet löpande för att följa de rekommendationer som angivits ang. Covid -19.

Innan utbrottet av Covid -19 i mars hann vi genomföra några tävlingar, bl.a. Gurkspelen i Västerås och Mondo i Uppsala. Vi hann även genomföra Tunakampen, vilken är en årlig systertävling mellan Estuna IF och Roslagsbro IF.

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, både avseende SISU-utbildningar men även en inventering över övriga utbildningar och kompetenser.

Detta år har Estuna IF utbildat sju ledare varav fem ungdomstränare i Grundkurs friidrott 7-10 år, 14/3 och 21/3, samt fyra ledare i Friidrott 10-12 år, 28-29/3, 25/4 och 9/5.

Styrelsen har detta år lagt mycket tid i elljusspåret där vi skyltat upp spåret, byggt en läktare, arbetat med röjning i spåret, renoverat boden vid start och mål m.m.

Estuna IF har Vaccinerat klubben mot doping vilket nu är registrerat hos Riksidrottsförbundet. Estuna IF styrelse och ledare har nu uppvisat ”utdrag ur belastningsregistret” och ett dokument är uppfört för att kunna tillgodose att vi löpande förnyar uppvisandet då giltighetstiden har gått ut.



Styrelsen har arbetat fram GDPR-blanketter vilka är godkända enligt Datainspektionen och Riksidrottsförbundet. Dessa är utdelade till samtliga vårdnadshavare till våra aktiva barn. Då Estuna IF växt och breddat sig mycket under kort tid har styrelsen arbetat fram ett ansvarsfördelningsdokument, täckande både styrelse och verksamhetsgrenarna.

/Sara Gyrulf, Sekreterare Estuna IF

Ingemar Lindström, Ordförande

Sara Gyrulf, Sekreterare

Martin Gyrulf, Kassör

Jens Ström, Styrelseledamot

Anna Åkerlund, Styrelseledamot

Åke Nordberg, Styrelseledamot

Arne Wahlberg, Styrelseledamot



Estuna I.F.

Verksamhetsberättelse 2020

Carin Nirling, Suppleant

Jannika Bornsäter, Suppleant





Estuna I.F.

Verksamhetsberättelse 2020

Årsredovisning Verksamhet

2020

Estuna IF



Årsredovisning 2020

**Friidrott, Innebandy, Cirkelträning,
Löpning & Övrigt.**



Innehållsförteckning

Friidrottsverksamhet.....	11
Syfte.....	11
Friidrottslek 3-6 år.....	11
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
Innebandy.....	18
Innebandy P/F 11/12.....	19
Innebandy P/F 09/10.....	19
Seniorer	20



Enkelgymnastik.....20

Övriga aktiviteter.....21

 Löpning..... 21

 Löptävlingar som Estuna IF har medverkat i..... 21

Friidrottsverksamhet

Estuna IF's friidrottsverksamhet 2020 består idag av tre träningsgrupper samt en grupp 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.

Detta år startade vi upp höstterminen med ett Miniläger i Uppsala där alla våra tre friidrottsgrupper var inbjudna. Vi fick vi träffa tre instruktörer ifrån Uppsala IF som visade oss olika övningar och teknik inom olika grenar. En riktigt lyckad dag och inspiration med fantastiska barn och ledare! Den dagen uppfyllde vi verkligen våra tre ledord i föreningen: ”Glädje, Gemenskap och Kämparanda” och det över gruppgränserna.



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 3-6 år

På barngymnastiken har det deltagit 30 st. barn födda 2014-2016. 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.

Barngymnastiken har varit ca. 10-12 gånger på våren och 10-12 gånger på hösten i Svanberga sporthall och utomhus.

Träningen i denna grupp bedrivs på lördagar mellan kl. 11.00-12.00 i Svanberga idrottshall. Ledare har varit Anna Åkerlund, Katrin Berg och Helena Mägi.

Vi har också förmånen att få hjälp av våra ungdomstränare Alvi Svärddhammar, Lova Svärddhammar, Amanda Lilja, Maya Alfredsson Mattsson, Elvira Alfredsson Mattsson och Wilton Alfredsson Mattsson, vilka turas om att delta på träningarna. I slutet av detta år delade ungdomstränarna upp sig och Amanda, Maya och Elvira är nu denna grupps ungdomstränare.

Friidrott P/F 11/12

Denna grupp riktar in sig på pojkar och flickor i ålder födda 2011-2012. 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.

Träningstillfällena i denna grupp har bedrivits under vintersäsongen på lördagar mellan kl. 09.30-10.45 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, lö kl. 09.30-11.00.

Tränare i denna grupp är Maria Folkesson, Caroline Sigfridsson, Aiden Broadbridge, Martin



Gyrulf och Sara Gyrulf.

Detta år har vi haft förmånen att få hjälp av våra ungdomstränare Alvi Svärdhammar, Lova Svärdhammar, Amanda Lilja, Maya Alfredsson Mattsson, Elvira Alfredsson Mattsson och Wilton Alfredsson Mattsson, vilka bidragit med sin kunskap och varit förebilder för de yngre idrottsutövarna. Till höstterminen hade ungdomarna delat upp sig och i denna grupp deltog Wilton, Alvi och Lova som ungdomstränare.

Friidrott P/F 09/10

Denna grupp riktar in sig på pojkar och flickor i ålder födda 2009-2010. 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.

Träningstillfällena i denna grupp bedrivs vintersäsongen på tisdagar mellan kl. 18:00-19:00 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, tisdagar 18.30-20.00.

Tränare i denna grupp är Anna Åkerlund, Carin Nirling, Henrik Harning och Thomas Rosengren.

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. Gruppen riktar sig till pojkar och flickor födda 2008 eller tidigare. I gruppen har vi låtit yngre friidrottsutövare som visat intresse att delta i tävlingar och som vill träna mer än en dag i veckan ta plats i gruppen. Vi ser till att dela gruppen och ha övningar som passar alla och ger var och en 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 16:30-18:00 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, Åke Nordberg, Chris Alfredsson, Catharina Karlsson, Peder Davidsson (ht), Erika Lilja (ht), Jens Persson (vt) och Lina Persson (vt).

Friidrottstävlingar som Estuna IF har medverkat i 2020

- **Inlagda Gurkspelen**
- **Mondo Indoor Games**
- **Nordiska Ungdomsspelen i Ås**
- **Tunakampen**
- **Veckans gren**
- **Roslagskampen**
- **Sommarkampen 1-4**
- **Nordiska juniorlandskampen i Söderhamn**
- **SM i Uppsala**
- **Midgårdskastet i Märsta 2020**
- **Roslagskampen ht 2020**

Inlagda Gurkspelen 18-19/1-20

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.

De friidrottsgrenar som ingick var: höjdhopp, längdhopp, kula, 60 m, och långlopp på 400 m, 600 m och 800 m.

Deltagare från Estuna IF

Lova Svärdhammar, Alvi Svärdhammar, Amanda Davidsson, Alexander Harning, Tora Gyrulf, Mattias Mattsson Åkerlund, Oscar Mattsson Åkerlund, Edvin Nilsson, Maja Nilsson,



Medaljer

Flickor 9 år:

Tora Gyrulf tog guld i Kula på en stöt på 6,09 m. (Tre pb under tävlingen)

Flickor 12 år:

Lova Svärdhammar tog silver i höjdhopp på ett hopp på 1,38 m. (Två pb under tävlingen)

Pojkar 9 år:

Alexander Harning tog guld i höjdhopp på ett hopp på 1,12 m och sedan brons i kula med en stöt på 5,53 m.

Pojkar 10 år:

Edvin Nilsson tog silver i kula med en stöt på 7,33 m.

Mondo Indoor Games 8-9/2-20

Mondo Indoor Games är en tävling i Uppsala/IFU Arena vilken är namngiven efter Armand "Mondo" Duplantis. Söndagens tävlande var extra inspirerade efter att Duplantis under lördagskvällen satt nytt världsrekord i stavhopp på 6,17. Under tävlingen tog man en paus från tävlandet, släckte ner i hallen och visade upp en film där alla kunde få ta del av Duplantis segerhopp och efterföljande intervju.

Deltagare från Estuna IF:

Alexander Harning, Tora Gyrulf, Oscar Mattsson Åkerlund, Vera Rosander, Frank Klareus, Victoria Wahlqvist, Wilton Alfredsson Mattson, Maya Alfredsson Mattsson, Elvira Alfredsson Mattsson, Lova Svärdhammar, Amanda Lilja, Alvi Svärdhammar

Medaljer:

Flickor 9 år:

Tora Gyrulf tog guld i kula med en stöt på 5,64 m och satte nytt tävlingsrekord för sin åldersgrupp.

Flickor 12 år:

Lova Svärdhammar tog silver i höjdhopp på höjden 1,35

Pojkar 9 år:

Alexander Harning tog guld i kula med en stöt på 6,12 m och fick därmed ett nytt personbästa.



Nordiska Ungdomsspelen i Ås 23/2-20

Nordiska Ungdomsspelen i Ås är en friidrottstävling utanför Östersund. Vår deltagare Amanda deltog i 60 m häck, där hon sprang in som trea i sitt heat på tiden 12,09. Sedan deltog hon i längdhopp där hon i tredje hoppet slog sitt personbästa med nytt personbästa på 3,94.

Deltagare från Estuna IF:

Amanda Lilja

Tunakampen 7/3-19

Lördagen den 7/3-2019 arrangerade Estuna IF tillsammans med Roslagsbro IF "Tunakampen" för 6:e året i rad i Svanbergahallen. Det är en klubbmatch i friidrott mellan Estuna IF och Roslagsbro IF där deltagarna är mellan 7-12 år.

Det tävlas i fem grenar: kula, längdhopp, höjdhopp, sprint/häck och en avslutande lagstafett.

Medaljer:

Minnesmedalj delades ut till alla fantastiska deltagare.

Veckans gren 8 veckor med start 13/5

Eftersom många friidrottstävlingar runt om i Sverige ställdes in under våren/sommaren så tipsade friidrottsförbundet om att föreningar kunde anordna "Veckans gren" i stället på hemmaplan. Rånäs 4H arrangerade så att friidrottsutövare en dag i veckan under 8 veckor kunde få tävla i veckans gren. Detta för de som är födda 2008-2002. Det blev alltid nya grenar varje vecka och de mätte resultat.

Den 13/5 hade vi fyra deltagare som var med på veckans gren på Sportcentrums IP. Då var det längdhopp och 60 meter. Även andra löpdistanser och slägga ingick i veckans gren denna söndag, men de var svårt att genomföra på IP sportcentrum p.g.a. vädret. Vi hade fyra deltagare i från Estuna IF som deltog ihop med Rånäs 4H, det var Maya Alfredsson-Mattsson, Elvira Alfredsson Mattsson, Lova, Svärdhammar och Amanda Lilja. Trots regn var tjejerna ganska nöjda ändå!

Roslagskampen vår 2020

Den 7/6 arrangerades Roslagskampen på Sportcentrums IP i Norrtälje där P/F10 och P/F11 från Rånäs 4H Estuna IF och Roslagsbro IF deltog.

På programmet stod 60m häck, spjut, tresteg, 600m och avslutande stafett.

Mängder av personbästa slogs idag, glada skratt blandades med "fighting spirit", nervositet



och kamratskap, och många utmanade sig själva i grenar långt utanför sin komfortzon. Vi hann avsluta med minnesmedalj innan regnet kom!

Deltagare från Estuna IF:

Cajsa Persson, Frank Klareus, Alexander Harning, Oskar Mattsson Åkerlund, Mattias Mattsson Åkerlund, Leo Blomgren, Noelle Blomgren, Vira Boström, Mille Wessman, Calle Wessman, Ellen Dagerlund Berggren och Melvin Dagerlund Berggren.

Medaljer:

Minnesmedalj

Sommarkampen 1-4

Sommarkampen anordnades av Rånäs 4H på Sportcentrum i Norrtälje. Tävlingarna var sanktionerade och följde SFIF Coronarekommendationer.

Med anledning av Corona delades tävlingen upp på fyra tillfällen under v. 31-32 där varje tävling var grenspecifik.

28/7 Diskus och tresteg

30/7 Kula och höjdhopp

4/8 Spjut och längd

6/8 Sprint (60, 80, 100, 200, 300, 400, 600 och 800)

Deltagare från Estuna IF: Amanda Lilja, Lova Svärdhammar, Alvi Svärdhammar och Elvira Mattsson Alfredsson.

Nordiska juniorlandskampen i Söderhamn

Lördagen den 8/8 tävlade Albert Ottander i spjut.

Deltagare från Estuna IF:

Albert Ottander

Medaljer:

Silver

SM i Uppsala.

Helgen den 14-16/8 tävlade Albert Ottander i spjut.

Deltagare från Estuna IF:



Albert Ottander

Verksamhetsberättelse 2020

Estuna I.F.

Resultat:

Placering 8

Junior SM i Norrköping

21-23/8-20 deltog Albert Ottander, 20 år, på Junior SM i Norrköping.

Albert lyckades erövra bronset i spjut med ett kast på 62,93 m. Vilket var endast 11 cm ifrån silvret som togs av Carl Widenholm (20 år) från Hellas.

Deltagare från Estuna IF:

Albert Ottander

Medaljer:

Brons

DM i Uppsala

21-23/8-20 deltog flera av Estuna IF's ungdomar på DM utomhus i Uppsala. Några av våra deltagare var där alla tre dagarna som den pågick.

Inga Corona-regler hindrade Estuna IF från att vara den mest högljudda och sportsliga hejarklacken bakom staketet. Vi hejade på alla och bidrog med en fantastisk stämning i Uppsala. Flera nya fina personbästa sattes av nästan alla våra samtliga deltagare! Kul!! Amanda Lilja -07, satte nytt personbästa på längdhopp på 4,09 meter samt Maya Alfredsson Mattsson -08, på tresteg med 7,14 m.

Deltagare från Estuna IF:

Alvi Svärdhammar, Lova Svärdhammar, Amanda Lilja, Maya Alfredsson Mattsson, Elvira Alfredsson Mattsson och Wilton Alfredsson Mattsson

Medaljer:

Flickor 12 år

Lova Svärdhammar -08 tog silver på kula med en stöt på hela 9,57 m och slog sitt personbästa med en halv meter. Hon var även yngst i sitt startfält.

Lova Svärdhammar brons i tresteg med 9,02 m.

Flickor 13 år



Alvi Svärdhammar -07 placerade sig på en fin 5:e plats i diskus med nytt PB på 18,70 meter.

Midgårdskastet i Märsta 2020

Den 19/9 deltog Tora Gyrulf -11 och Oscar Mattsson Åkerlund -11 i Midgårdskastet i Märsta vilken är en kasttävling, med grenarna kula, spjut, kast med liten boll för de yngsta,

slägga, och diskus. Tora och Oscar ställde upp i alla grenar då det var en mångkamp och man får poäng beroende på vilken placering man tar i respektive gren. Lite extra pirrigt då våra två deltagare inte övat så mkt på vissa grenar som slägga och diskus men de märktes inte på tävlingen. En välordnad och bra tävling som vi gärna återvänder till!

Deltagare från Estuna IF:

Tora Gyrulf och Oscar Mattsson Åkerlund

Medaljer:

Flickor 8/9 år

Tora Gyrulf tog silver på mångkampen

Pojkar 8/9 år

Oscar tog brons på mångkampen

Roslagskampen ht 2020

Söndagen den 27/9 kom hela 35 st deltagare kom till start på höstens Roslagskamp för barn födda 2009/2010, vilken Rånäs 4H och vi i Estuna IF anordnade tillsammans på IP Sportcentrum. Några deltagare ifrån Roslagsbro IF deltog också. Mängder av nya personliga rekord sattes av flera deltagare. Dagen genomfördes som en mångkamp där grenar som 60 m, längdhopp, kula, höjdhopp och 400 m sprint avgjordes.

Tävlingen var nu också distriktsmästerskap för barn födda 2009, då den åldersgruppen inte fick chansen pga Covid 19 att åka till Uppsala i augusti då DM gick där.

Som vanligt blev det en härlig söndag i solen och fin stämning, alla hejade på alla och nya kontakter skapades mellan föreningarna och barnen.

Medaljer

Minnesmedaljer



Innebandyverksamhet

Under 2020 har Estuna IF fortsatt sin innebandyverksamhet vilken också har utökats med ytterligare en juniorgrupp.

Idag erbjuder Estuna IF alla vuxna, man som kvinna, som är medlemmar i Estuna IF att få komma och spela innebandy i Svanberga sporthall, varje måndag mellan kl 19.45-21.00.

Innebandy P/F 11/12

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 ca 20 stycken barn.

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.

Träningen bedrivs i Svanberga Idrottshall måndagar 17.15 -18.45.

Tränarna i gruppen: Peter Lantz, Tommy Berglund, Jan Saaristo, Pontus Jenderborn, Anna Åkerlund, Malin Lindström

Träningsmatcher

2/2 – Estuna IF anordnade träningsmatcher mellan tre klubbar: Estuna IF, Roslagsaliansen och Vaddö IF. Träningsmatcherna pågick löpande under förmiddagen och alla barn kämpade väl och upplevde förmiddagen positivt.

Höstlovsturnering

Höstlovsturnering med fyra mixade lag från Estuna IF två innebandylag.

Innebandy P/F 09/10

Denna grupp vänder sig till pojkar och flickor som är 10-11 år 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 15 barn. Med anledning av Corona avslutade Estuna IF sin vårträning den 6 april med en tävling – barn mot föräldrar, en hinderbana utomhus.

Höstterminen startade vi upp i början av september. Fr.o.m. den 4/10 införde vi ett extra träningspass, innehållande styrka, likt cirkelgymnastik. Detta för att barnen ska få möjlighet att stärka upp sin muskulatur.

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.

Träningen bedrivs i Svanberga Idrottshall måndagar 18.45-20.15.

Tränarna i gruppen: Sara Gyrulf, Anna Åkerlund, Tommy Berggren och Erik Mattson.

Poolspel

Den 13 mars beslutade Upplands innebandyförbunds styrelse att alla matcher på grön-, blå-, röd- och juniornivå skulle ställas in för resten av säsongen. Poolspelen avslutades därför.

VT -20

9/2	Poolspel	Estuna IF - Gottsunda IBF Ny	Svanberga
	Poolspel	Estuna IF – Gottsunda IBF	Svanberga
	Poolspel	Estuna IF – Frötuna IBF Vit	Svanberga

HT -20

14/10	Träningsmatsch	Roslagsalianen – Estuna IF	Norrtälje
18/10	Poolspel	Storvreta – Estuna IF	Uppsala
	Poolspel	Estuna IF – IK Sirius Blå	Uppsala

Seniorer



Denna grupp är en ren motionsgrupp inom Estuna IF. 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.

Cirkelegymnastik

Cirkeleträningen har varit igång som tidigare år på söndagar i Svanbergahallen under vår- och hösttermin 2020. Under 2020 var vi ca 15-20 deltagare båda terminerna. Alla deltagare ska vara medlemmar i Estuna IF samt bidra till hallhyran som betalas in till EIF. Information om träningen lämnas via sms som skickas till samtliga deltagare, information läggs ut på Estuna

IF:s hemsida samt att lappar sätts upp på anslagstavlor i Svanberga. I samband med varje terminsstart.

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.

Den 19 oktober bjöd vi in en Mindfulnessinstruktör till Svanbergahallen. Där fick vi prova på olika övningar i smak, andning och avslappning. Kul att testa något som vi inte gjort tidigare!

Träningen i denna grupp bedrivs på söndagar mellan kl. 19.00-20.00 i Svanberga idrottshall. Ledare är Isabell Andersson.

Övriga aktiviteter

Löpning

Löptävlingar som Estuna IF har medverkat i

- **Edsbroloppet**
- **DM-tävlingar i terräng i Rimbo**



Estuna I.F.

Estuna Marathon

Verksamhetsberättelse 2020

Edsbroloppet 2020

Den 5/9 hade vi två deltagare ifrån Estuna IF som sprang Edsbroloppet. Det var systrarna Cajsa Persson och Stina Persson. Det var ett mysigt lopp, och bra arrangerat! Ingen tidtagning.

Placering

Systrarna kom in som första tjej i respektive klass.

- Stina Persson F/P 8-9 år sprang ca 1570m
- Cajsa Persson F/P 10-12 år sprang ca 1800m.

DM-tävlingar i terräng i Rimbo

Vid DM tävlingen i terränglöpning i helgen, 3-4/10 i Rimbo, vilken anordnades av Löparklubben Roslagen fick Cajsa Persson kliva högst upp på prispallen i klassen flickor 12 år. Hon sprang 2 km på tiden 8,51 min. Detta var Estuna IFs 37:e guld i DM-sammanhang.

Estuna Marathon

Vårn maratonlöpare Aidan Broadbridge har den 22/11-20 sprungit sitt första "Estuna Maraton" på sträckan 42,2 km. Han är en man som har många maratonlopp bakom sig, men tyvärr är ju de flesta springlopp inställda denna höst pga pandemin. Då fick Aiden idén om att göra sitt eget "Estuna Maraton" på småvägar runt om i vår socken och runt sjön Erken, motsols. Målet var vid Svanbergavägen 6, där vi var flera medlemmar i Estuna IF som hejade då han tog sig över målgången efter att ha sprungit i 3:54:24 tim. Nytt personligt rekord! Hans familj Annette och Levi var med hela vägen, de stannade och erbjöd vätska samt hejade på varje 5km och delade ut medalj och T-shirt vid målgången så som det är på maraton. Även vår spåransvarige Mats-Åke Eriksson var med som stöd i bilen om det skulle hända något. Flera av oss andra EIF supportrar fanns på plats längs med vägen på olika ställen och hejade!! Kanske kommer detta bli en tradition, med flera löpare till nästa år, vem vet?! Aidan är en av våra duktiga friidrottsledare för gruppen födda 2011/2012.



Estuna I.F.

Verksamhetsberättelse 2020



2021 kämpar vi på mot nya framgångar!





Verksamhetsplan

2020

Estuna IF

VERKSAMHETSPLAN

Estuna IF målsättning det kommande året är att fortsätta bedriva verksamhet inom friidrott, innebandy och gymnastik. För de aktiva hoppas vi att pandemin ska klinga av och friidrottstävlingar och innebandymatcher kan bedrivas igen, då detta varit nästan helt borttaget under året 2020.

Styrelsen/föreningen

Vi kommer att fortsätta det påbörjade arbetet på vårt motionsspår med att göra det bättre och trevligare. Vi kommer att arbeta med underlaget i spåret och ev. fortsatt röjning. Vi undersöker även om det finns möjlighet att utöka med belysning även på den ny/gamla sträckningen på motionsspåret. Visst arbete runt spåret är även planerat med utplacering av bänkar och nya sponsormöjligheter.

Vi kommer även under året försöka sätta ihop en arbetsgrupp som har i uppdrag att se vilka möjligheter föreningen har att få till ett nytt klubbhus nu när vi inte har Tunavallen kvar.



Under året kommer vårt arbete med vår antidopingplan att fortsätta med att nå ut till våra ledare och aktiva på olika sätt. Detta för att sprida budskapet att det är ren idrott vi står för.

Friidrott

Inom friidrotten finns målsättningen att under 2021 få igång ytterligare en friidrottsgrupp med barn födda 2013-2014. Det finns idag ett stort intresse från de aktiva barnen i friidrottsleken att få kliva upp i en mer inriktad friidrottsgrupp.

Vi ska även försöka att utöka träningstillfällena för gruppen P/F 2011-2012. Inriktningen på det nya träningstillfället ska vara styrka, smidighet och mera grenspecifik träning.

Juniorgruppen kommer att fortsätta bedriva sitt goda samarbete med Rånäs 4H för att ge möjlighet till extra träning och fler tävlingstillfällen.

Vi som klubb önskar att under det kommande året utbilda fler ledare inom friidrott och förhoppningsvis även kunna få in fler nya tränare.

Innebandy

Här kommer vi att fortsätta att bygga vidare på att få igång en ännu bättre verksamhet då vi är ganska nya inom idrotten. Vi kommer jobba vidare med de grupper som är aktiva idag.

Om vi finner tränare kommer vi även att starta upp ytterligare en innebandygrupp p/f 13/14.

Cirkelgymnastiken

Vi kommer att fortsätta verksamheten på samma sätt som tidigare så fort vi får tillgång till hallen med anledning av Covid-19. Denna verksamhet är mycket bra för våra äldre medlemmar och viktig för samhällets gemenskap.

Vi jobbar vidare på många fronter för en stark verksamhet med de aktiva i fokus.
Mycket glädje 2021!



Estuna I.F.

Verksamhetsberättelse 2020





Estuna I.F.

Verksamhetsberättelse 2020

Ekonomisk berättelse

Revisorns berättelse

2020

Estuna IF

Ekonomisk berättelse

Revisorns berättelse

Revisorns revisionsberättelse återfinns i digital bilaga.

LÄNK XXXXXXXXXX



Estuna I.F.

Verksamhetsberättelse 2020





Budget för 2021

Estuna IF

BUDGET 2021

Beräknade Intäkter 2021

Medlemsavgifter	60000
Sponsring	60000
Kommunala bidrag	55000
Statliga bidrag	60000
Midsommar	1000
Tunakampen	6000
Bingolotter	30000
Kakförsäljning	33400
Klubbrabbater	20000

Inkomster totalt 325 400

Beräknade Utgifter 2021



Motionsspår	50000
Förbundsavgifter	13500
Startavgifter	30000
Inköp/kostnad friidrott	45000
Inköp Estuna	50000
Kostnad innebandy	30000
Omkostnad föreningskläder	10000
Hallhyra	40000
Kontorsmaterial	7000
Jul/avtacknings gåvor.	15000
Övrigt	4000
Lokalhyra	5000
Utbildning	15000

Utgifter totalt 314 500

Det beräknade överskottet 2021 blir 10 900. Estuna IF har en stabil ekonomi som jag som kassör anser oss kunna bibehålla även nästkommande år.

Då mycket blev inställt på grund av Covid-19 har vi under 2020 enbart haft 9270 kr i anmälningsavgifter. Jag hoppas att vi kan återgå till lite mer normalitet kommande år.

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 2020





Estuna J.F.

Verksamhetsberättelse 2020





Estuna I.F.

Verksamhetsberättelse 2020



ESTUNA IF – Glädje, Gemenskap och Kämparanda!