



*Estuna I.F.*

Verksamhetsberättelse 2024

2025-02-12



*Glädje gemenskap kämparanda*

**Verksamhetsberättelse  
2024  
Estuna IF**



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>Förord .....</b>	<b>3</b>
Minnesord till Ingemar Lindström, 8 april 1955 – 6 oktober 2024.....	3
<b>Styrelsen .....</b>	<b>4</b>
Styrelsen .....	4
Revisorer .....	4
Valberedning.....	4
<b>Föreningen under året som gått .....</b>	<b>4</b>
Medlemmar .....	4
<b>Aktiviteter under året .....</b>	<b>4</b>
Barngymnastik .....	4
Friidrott .....	4
Träningsverksamhet .....	5
Utbildningar.....	5
Tävlingsverksamhet.....	6
Innebandy .....	6
Träningsverksamhet .....	6
Utbildningar.....	8
Matchverksamhet .....	8
Vuxen motion.....	8
Innebandy motion .....	8
Cirkelträning .....	8
Löpning .....	8
Svanbergaloppet .....	9
Anläggningen .....	9
<b>Aktiviteter för att se till att föreningen följer generella lagar .....</b>	<b>9</b>
<b>Ekonomisk rapport .....</b>	<b>9</b>
<b>Slutord .....</b>	<b>10</b>



## Förord

Estuna IF bildades 1932 och tre år senare stod fotbolls-och idrottsplanen Tunavallen färdig. Ca 3000 personer kom på invigningen. Under årens lopp har följande aktiviteter funnits i föreningen: Fotboll, skidor, friidrott, bordtennis, bandy, handboll, innebandy och motionsgymnastik.

Idag har vi aktiviteter som: friidrott, innebandy, barngymnastik/friidrottslek, skidor och motionsgymnastik.

Föreningen har goda träningsmöjligheter i form av Svanberga Sporthall, elljusspår och en mindre friidrottsanläggning. F.n. är medlemsantalet ca 325 st

Vårt elljusspår ligger bakom Svanberga skola. Spåret består av fyra slingor på 400, 800, 1800 samt 2500 meter och föreningen arbetar med att hålla spåret i gång året runt. När snöläget har tillåtit så har skidspår anordnats runt hela elljusspåret samt ytterligare en obelyst slinga ute på ängen i anslutning till spåret.

Föreningen är medlemmar i Svenska friidrottsförbundet, Svensk Innebandy och Roslagens Idrottsallians.

## Minnesord till Ingemar Lindström, 8 april 1955 – 6 oktober 2024



Vår Ingemar Lindström (även kallad Ingo) ❤️ somnade tyvärr in på söndagen den 6/10, hemma efter en tids sjukdom. Han blev 69 år.

Ingemar har varit en stor eldsjäl i föreningen i över 38 år. Han började i föreningen som ledare för bl.a fotbollslag mix pojkar/flickor födda -79/80/81 där två av hans döttrar spelade, sedan spelade han själv fotboll i föreningen.

Han var med och anordnade bl.a. kändismatcher och Fotbollens dag på Tunavallen under 80–90 talet. Tunavallen betydde mkt för honom där han skötte det mesta runt omkring.

Ingemar var en av våra initiativtagare till att vi har vårt elljusspår i Svanberga och han var med och skötte det till sin bortgång. Han kunde allt om alla elstolpar och elen!

Under åren 1994–2008 var han ordförande i Sporthallssektionen då vi i föreningen drev sporthallen dessa år. Mellan 2010–2021 var han ordförande i föreningen och satt med i styrelsen och i anläggningsgruppen fram till sin bortgång. Nu på senare år var han alltid med och anordnade bl.a. Tunakampen, Barnens Vasalopp, midsommarfirande på Arnes äng och Svanbergaloppet.

Bara för 4-5 år sedan deltog han aktivt på vår innebandyn motion och hade då bättre kondition än flera av oss andra. Ibland kunde han dyka upp på våra träningar på både friidrotten och innebandyn och frågade vad han kunde hjälpa till med. Han brann verkligen för att alla ska ha det bra och att det ska fungera.

Han är och kommer vara mycket saknad av många!



## Styrelsen

### Styrelsen

Under verksamhetsåret 2024 har styrelsen bestått av följande ledamöter:

Ordförande:	Carl Harju
Sekreterare:	Peder Davidsson
Kassör:	Jeanette Lundin
Ledamöter:	Viktoria Gustavsson Anna Åkerlund Chris Alfredsson Ingemar Lindström Janne Saaristo
Suppleanter:	Mats Lundin Åke Nordberg

Styrelsen har hållit 6 styrelsemöten under verksamhetsåret.

### Revisorer

Revisor: Per Åke Malmgren, Neblo Ekonomi AB

### Valberedning

Valberedning: Chris Alfredsson - Sammankallande  
Anna Åkerlund

## Föreningen under året som gått

### Medlemmar

Vid årets slut bestod föreningen av 253 betalande medlemmar. Av dessa var 43% kvinnor och 57% män, 66% av medlemmarna var 20 år eller yngre och räknas som ungdomar.

## Aktiviteter under året

### Barngymnastik

Barngymnastik har under året bedrivits för barn födda 2019/2020 en gång i veckan.

Träningen i denna grupp har bedrivits på lördagar kl. 9.30-10.30 i Svanberga idrottshall och utomhus.

Ledare: Stina Rosendahl, Hannah Arnell, Lina Forsberg-Bergqvist, Elina Vastamäki och My Westerberg.

Ungdomsledare: Alvi Swärdhammar, Lova Swärdhammar och Wilton Alfredsson

### Friidrott

Estuna IF:s friidrottsverksamhet 2024 bestod av två träningsgrupper samt två grupper med friidrottslek. Gruppindelningen är gjord framför allt 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.

### Träningsverksamhet

Träningen för friidrott har under året bedrivits i tre åldersgrupper som har tränat en gång i veckan. Träningssäsongen sträcker sig mellan januari-maj och augusti/september-mitten av december.

I maj genomförde vi ett Miniläger i Uppsala för tredje året i rad, en heldag med härlig friidrottsträning i IFU Arenas fina friidrottshall i Uppsala med inhyrda ungdomstränare från Uppsala IF. Dessa miniläger är mycket uppskattade av barnen och ledarna.

### **Fr iidrottslek 2017/2018**

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. I gruppen finns 25 aktiva barn.

Träningen i denna grupp bedrivs på söndagar mellan kl. 16.00-17.00 i Svanberga idrottshall och utomhus.

Ledare: Jannika Bornsäter, Monica Renman, Amanda Åhman

Ungdomsledare: Elvira Alfredsson, Lova Swärdhammar, Tora Gyrulf, Wilton Alfredsson och Maya Alfredsson.

### **Fr iidrott 2014/2015/2016**

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 gruppen finns 17 aktiva barn.

Träningen i denna grupp bedrivs på söndagar mellan kl. 17.15-18.45 i Svanberga idrottshall och utomhus.

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

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

### **Fr iidrott juniorer**

Juniorer är en grupp för friidrottsaktiva ungdomar födda 2007 till 2013. Det är 4-8 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 möjlighet att utvecklas.

Träningen i denna grupp bedrivs på fredagar mellan kl. 17.00-18.30 i Svanberga idrottshall varannan vecka och mellan kl. 18.00-19:30 i Mathildahallen, Norrtälje, varannan vecka under inomhussäsongen och utomhus på Norrtälje IP fr.o.m. maj t.o.m. september.

Ledare: Catharina Karlsson, Chris Alfredsson, Erika Lilja och Peder Davidsson. Catharina har efter sommaren lämnat som tränare.

### Utbildningar

Under verksamhetsåret har följande utbildningar/föreläsningar genomförts.



11/3 Föreläsning – Att vara friidrottsförälder

### Tävlingsverksamhet

Under verksamhetsåret har medlemmar från Estuna IF deltagit i följande tävlingar:

- Inlagda Gurkspelen, Västerås
- Mathildaspelen, Norrtälje
- Slottsrundan, Rånäs
- Roslagsbroloppet
- Marmakampen, Alunda
- Norrtälje Stadslopp
- Rabalders paprikaloppet, Norrtälje
- Roslagens Sparbanksspelen, Norrtälje
- Svanbergaloppet
- Lilla OS i Järvsö

### Innebandy

Under 2024 har Estuna IF fortsatt sin innebandyverksamhet vilken också har utökats med ytterligare två träningsgrupper för P/F födda 2018/2019 samt flickor födda 2014/2015/2016 vårt första rena flicklag!

### Träningsverksamhet

Träningen för innebandyn har under året bedrivits i sju åldersgrupper som har tränat 1–2 gånger i veckan. Träningssäsongen sträcker sig mellan januari-april och augusti/september-slutet av december.

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

Varvat med träningarna har de äldre grupperna spelat träningsmatcher och poolspel.

### **Innebandy PF 18/19**

I oktober startade det senaste laget sin verksamhet. Gruppen vänder sig till pojkar födda 2018/2019. Truppen består av ca. 17 spelare.

Gruppen har tränat i Svanberga sporthall på onsdagar kl. 17.00-18.00.

Tränare: Stina Rosendahl, Hannah Arnell, Patrick Arremyr, Elina Vastamäki, Christoffer Häggblad, Carolina Häggblad och Johan Wahlgren.

### **Innebandy Flickor 14/15/16**

Estunas första flicklag startade sin verksamhet i januari. Gruppen vänder sig till flickor födda 2014 till 2016. Truppen består av ca. 19 spelare

Gruppen har tränat i Svanberga sporthall på måndagar kl. 17.15-18.15 under vårterminen och 17.15-18:45 under höstterminen.

Gruppen spelar poolspel i 4-manna utan att räkna mål och har under året spelat 3 poolspel. Utöver poolspelet har ett par träningsmatcher spelats mot Estunas PF 16/17 och Midas 16/17.



Tränare: Tobias Anjou-Pedersen, Pernilla Henriksson, Sofia Ekström och Anna Lantz.

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

Denna grupp startade upp under 2023 och vänder sig till pojkar födda 16/17. Truppen består av ca. 22 spelare.

På vårterminen tränade gruppen i Svanberga sporthall på onsdagar kl. 17.00-18.00. Under höstterminen utökades gruppens träningar till två tillfällen, tisdagar kl. 17.00-18.15 och torsdagar 17.00-18.15.

Gruppen spelar poolspel och har under året spelat 7 poolspel. Utöver poolspelet har en träningsmatch spelats mot Estunas F 15/16.

Tränare: Christine Brown, Christoffer Eriksson, Kim Bergquist, Madeleine Lundberg, Andreas Andersson, Sofia Robertsson och Daniel Odelby.

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

Denna grupp startade upp under 2022 och vänder sig till pojkar och flickor födda 2014/2015. Truppen består av ca. 12 spelare.

Gruppen har under vårterminen tränat i Svanberga sporthall på tisdagar kl. 18.00-19.15 och torsdagar 17.00-18.00. Under höstterminen justerade tiderna något till tisdagar kl. 18.15-19.30 och torsdagar 17.00-18.10.

Gruppen började året med poolspel och spelade under senvintern 4 poolspel. Under hästen gick de upp i seriesystem, i 4-manna utan att räkna mål, och har där spelat 8 seriematcher. Utöver seriespelet har ett par träningsmatcher spelats mot Midas och Roslagsalliansen.

Tränare: Jim Elfvingren, Linda Malmén

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

Denna grupp startade våren -19 och vänder sig till pojkar som är födda 2011/2012. Truppen består av ca. 13 spelare.

Träningen har bedrivits i Svanberga sporthall måndagar 18.15-20.00 samt torsdagar 18.30-20.00 under vårterminen och måndagar 19.00-20.30 samt torsdagar 18.00-19.00 under hösten.

Gruppen spelar i seriesystem och har under året spelat 21 seriematcher. Utöver seriespelet har ett par träningsmatcher spelats mot Alunda P12 och Rådmansö.

Tränare: Peter Lantz, Tommy Berggren, Janne Saaristo, Anna Åkerlund, Per Gustavsson.

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

Denna grupp vänder sig till pojkar som är födda 2009/2010. Truppen består av ca. 13 spelare.

Träningen har bedrivits i Svanberga sporthall måndagar 18.20-20.00 samt torsdagar 19:15-20.15 under vårterminen och måndagar 19.00-20.30 samt torsdagar 19.30-20.45 under hösten.

Gruppen spelar i seriesystem och har under året spelat 22 seriematcher. Utöver seriespelet har en träningsmatch spelats mot Väddö IF.



Tränare: Anna Åkerlund, Tommy Berggren, Janne Saaristo, Peter Lantz, Pähr Wessman och Birk Gyrulf.

### Utbildningar

Föreläsning om kost och motion 12/2

Föreläsning Världen bästa idrottsföräldrar 11/3

Under året har de flesta nya ledare genomgått grundutbildning för ledare.

I november gick Oskar Saaristo och Oskar Mattsson Åkerlund (båda ungdomar) domarkurs för poolspel.

### Matchverksamhet

Vi har under året anordnat ett flertal träningsmatcher, pool- och seriespel i Svanberga Idrottshall.

Under verksamhetsåret har barn- och ungdomsgrupperna utöver pool- och seriespel spelat i följande cuper:

- Stolvretacupen 2-4/1
- Lilla Stolvretacupen 14/4
- Rimbocupen 20/4
- Mälarenergicupen

### Vuxen motion

#### Innebandy motion

Denna grupp är en ren motionsgrupp inom Estuna IF vilka tränar torsdagar kl. 20.45-22.15. 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 består av 28 aktiva från 15 år och uppåt.

Gruppen har tränat torsdagar kl. 20.45-22.15 i Svanberga Idrottshall.

Ledare: Bobo Mattsson och Monica Rehnman

#### Cirkelträning

Cirkelträningen har varit i gång som tidigare år på söndagar i Svanberga sporthall under vår- och hösttermin 2024. 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.

Träningen har avslutats med en kvarts yoga, body balance, 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

#### Löpning

##### **Jättelångt**





Vi har ju som tradition i EIF att springa stafetten "Jättelångt" med ett gäng ledare/styrelsemedlemmar/medlemmar/ eldsjälar ifrån Estuna IF.

Under 2024 hade vi två lag med i stafetten. Ett lag består av 5 deltagare.

Starten går i Grisslehamn, går via Roslagsleden och med mål i Norrtälje, en total sträcka på 70 km. Sträckan är uppdelad upp i 5 etapper alltifrån 9 km till längsta på 21 km.

Sträckorna är:

1. Grisslehamn – Skottviken 10 km
2. Skottviken – Älmsta 15 km
3. Älmsta-Söderbykarl – Erikskulle 21 km
4. Söderbykarl – Drottningdal 9 km
5. Drottningdal – Norrtälje 15 km

### Svanbergaloppet

Svanbergaloppet är vår egen löpartävling. Tävligen arrangeras vecka 34 varje år och så gjorts sedan 2002. I anslutning till tävligen har vi en kiosk där det säljs korv, kaffe och dricka. Våra friidrottsungdomstränare brukar leda uppvärmningen. [I år så höll dock två ledare från friskis och svettis i uppvärmningen inför loppet.](#) Ungdomsledarna agerar även maskotarna Haren, Rävén och Kycklingen för barngrupperna, vaktar ute i spåret och delar ut medaljer/kexchoklad/frukt/vatten vid mål.

149 st löpare i olika åldrar tog sig igenom loppet i år, vilket gör att vi slog rekord på deltagare! Den yngsta löparen var 1 år.

### Anläggningen

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 boulevaner intill spåret. Vi kommer även 2024 koncentrera oss på att förbättra underlaget längs hela motionsspåret. Hur långt vi har möjlighet att förbättra beror på ekonomi och möjlighet och resurser inom Estuna IF

## Aktiviteter för att se till att föreningen följer generella lagar

### Utdrag ur belastningsregistret

Varje verksamhetsår börjar med att Estuna IF styrelse och ledare måste uppvisa utdrag ur belastningsregistret. Uppvisandet av utdraget dokumenteras i IdrottOnline.

### GDPR

Föreningen har en utsedd personuppgiftsansvarig ansvarig för att vi följer GDPR.



## Ekonomisk rapport

Ekonomi ser fortsatt god ut och vi har ett positivt resultat på 44 749,50 kr för 2024, jämfört med föregående års resultat som var 5 135 kr.

Föreningens intäkter består av medlemsavgifter, kommunala och statliga bidrag, sponsorintäkter samt intäkter från försäljning av lotter och kakor samt från kioskförsäljning vid evenemang och hemmamatcher.

Estuna IF har under 2024 erhållit bidrag i form av anläggningsbidrag om 47 954 kr samt aktivitetsbidrag om 44 700 kr från Norrtälje kommun.

Från Svenska riksidrottsförbundet har föreningen erhållit 45 170 kr i s.k. LOK stöd för totalt 458 aktivitetstillfällen. Dessa aktiviteter är fördelade på 76 tillfällen för friidrotten och 382 för innebandyn. Förkortningen LOK står för statligt lokalt aktivitetsstöd, och avser att stödja idrottslig förenings- verksamhet för barn och ungdomar mellan 7 och 25 år (för deltagare med funktionsnedsättning finns ingen övre åldersgräns).

Efter ansökan hos Sparbanksstiftelsen fick föreningen 10 000 kr som ska användas till att betala hyra för träningar i Mathildahallen i Norrtälje.

## Slutord

Styrelsen tackar föreningens medlemmar, ledare och föräldrar för gedigna insatser under verksamhetsåret. Det är ert stöd och intresse som gjort det möjligt att genomföra ännu ett gott verksamhetsår. Jämfört med föregående år ligger vårt medlemsantal kvar relativt stabilt runt 300. Vi har nu en utmaning framför oss att locka nya och behålla gamla medlemmar till klubben för att vår verksamhet skall växa och utvecklas vidare.

Vi tackar Norrtälje Kommun som genom bl.a. ekonomiskt stöd och administrativt stöd från kultur- och fritidskontoret gjort en meningsfull verksamhet möjlig.

Vi tackar samtliga sponsorer som på ett förtjänstfullt sätt bidragit till vår verksamhet.

Vi vill tacka Norrtälje Tidning för det värdefulla intresse de visat vid Roslagens Idrottsgala och Svanbergaloppet.

Vi tackar också alla föreningar och organisationer som vi mött under året för gott sportsligt samarbete.

Vi räknar fortsatt med stort intresse för friidrott och innebandy i framför allt de yngre åldrarna. För att föreningen ska kunna utvecklas och växa inom både innebandyn och friidrotten krävs fler ledare, mer halltider och bättre lokaler.



*Estuna J.F.*

Svanberga 2025-02-12

---

Carl Harju, Ordförande

---

Peder Davidsson, Sekreterare

---

Jeanette Lundin, Kassör

---

Anna Åkerlund, Styrelseledamot

---

Chris Alfredsson, Styrelseledamot

---

Janne Saaristo, Styrelseledamot

---

Viktoria Gustavsson, Styrelseledamot