

# Verksamhetsberättelse 2019

## Styrelse:

Joakim Nyberg (ordförande)

Jenny Svärd (kassör)

Malin Nyberg (ledamot)

Claes Hyttlös (ledamot)

**Revisor:** Lina Arverud



## 1. Fakta om året som gått:

Medlemskap i Riksidrottsförbundet och Svenska Triathlonförbundet.

Antal betalande medlemmar vid årets slut: 65 st

Medlemsavgifter: Barn 150 kr/år, Vuxen 250 kr/år, Familj 500 kr/år.

Antal bidragsberättigade sammankomster:

- Våren hade 18 st och 213 deltagartillfällen.

- Hösten hade 19 st och 170 deltagartillfällen.

## 2. Verksamhetsbeskrivning/Styrelsens berättelse

KIF Toredal bildades under hösten 2018 och detta var första säsongen för föreningen. Vi har under året bedrivit familjeträningar i MTB och Triathlon (löpning och cykel). Vår utgångspunkt har varit att alltid fokusera på rörelseglädje i olika former. Detta har vi försökt åstadkomma genom att genomföra olika typer av lekar, hinderbanor, lättsamma prova-på-tävlingar, stafetter mm. Föreningen har på söndagar bedrivit Familjeträning i MTB i skogarna vid Ersboda 4H-gård samt på onsdagar genomfört Löp- och cykelträning med fokus på teknik och balans vid Bubblan, Toredal.

Föreningen har med bidrag från RF-SISU samt via Idrottslyftet bla kunna köpa in lånecyklar, olika materialpaket för löpning och cykel, livbojar mm. Se specifikation under punkt 3.

I maj deltog flera av våra yngre medlemmar samt vuxna i den lokala tävlingen BackyardRun Rönninge. Föreningen höll även prova-på-aktiviteter i form av hinderbanor i löpning och på cykel. Arrangemanget var mycket uppskattat och tävlingen kommer att genomföras även detta år. Då deltar KIF Toredal som medarrangör.


Förutom våra träningar, vilka vi genomför oavsett väderlek, har föreningen arrangerat lekfulla terminsavslutningstävlingar, både i MTB och i Duathlon. I september genomförde vi även en lite större familjeaktivitet som vi kallar Toredalsrundan för första gången. Det är en omvänd lagtriathlon där vuxna och barn deltar tillsammans och utför en eller flera grenar.

Den första upplagan lockade 10 st lag och vi upplevde massor av glädje och kämpaglöd under denna härliga sensommardag. Även detta arrangemang kommer tillbaka hösten 2020.

Under året har flera av våra medlemmar, unga som äldre, deltagit i olika aktiviteter och tävlingar. Den tävling som lockade flest var MTB Adventure i Södertälje i oktober då hela 16 stycken från föreningen deltog. Det var en regnig, kall och lerig dag men trots detta blev det en härlig avslutning för cyklandet denna säsong.

En söndag i november avslutade vi säsongen med föreningsmöte på Södertälje brandstation. Vi tvättade och servade våra cyklar en stund, genomförde ett kort informationsmöte, fikade och fick en rundvisning bland brandbilar och ambulanser. Vi avslutade med att prova de nya föreningskläderna som tagits fram under hösten tillsammans med BioRacer.

Under senhösten har kontakts tagits med Salems kommun gällande utveckling av näridrottsplatsen Bubblan. KIF Toredal har lämnat ett förslag på etablering av en mindre cykelpark med en pumptrack samt en del hopp och hinder. Inga beslut togs dock kring detta förslag under 2019.

  
Joakim Nyberg, Ordförande

#### *Bilder från året:*











## TOREDALSRUNDAN

### SÖNDAG 8 SEPTEMBER, 2019.

"EN AKTIVITET FÖR ALLA – UNGA SOM GAMLA"



**Allmänt:**  
 Deltag med ett lag bestående av 2-5 personer där minst en deltagare är över 18 år. I denna triathlon genomförs grenarna i ordningen löpning, cykling och simning. Varje lagdeltagare behöver delta i minst en gren men hela laget får såklart gärna hålla ihop hela vägen runt banan. För deltagande på simningen krävs simkunighet samt något slags flytetyg (tex dolme, simdyna, flytväst). Flytvästar kommer att kunna lånas på plats. Cyklingen kan genomföras med standardcykel.

**Sträckor:**  
 Löpning: 2,5 km asfalt och grus. Cykling: 4 km asfalt och grusväg/enkel stig. Simning: ca 50 m. Dessa tre sträckor utgör ett varv. Toredalsrundnan består av 1 till 3 varv där varje lag bestämmer hur många varv man vill genomföra. Ingen officiell tidstagning kommer att ske men varje varv måste avslutas inom ca en timme för att kunna starta på nytt varv. Preliminära varvstarter: Kl.10.00, 11.00 och 12.00.

**Anmälan:**  
 Anmälan görs via mejl till [kiftoredal@gmail.com](mailto:kiftoredal@gmail.com) eller på plats den 8 sep från kl.08.30. Vi behöver ett lagnamn, deltagarnas namn och ålder samt mejladress. Avgift: 200 kr/lag betalas in på KIF Toredals Bg 160-0071. Skriv lagnamn i meddelande- rutan. Medlemmar i KIF Toredal deltar utan kostnad. Allt deltagande sker på egen risk.

Banöversikt – Preliminära bansträckor.



Enklare kaffe- och  
fika-servering, utlotning  
av priser mm.

**START & MÅLOMRÅDE: FOTBOLLSPLANEN, EKBACKEN.**

**EFTERANMÄLAN OCH UTHÄMTNING AV NUMMERLAPPAR**

**SENAST KL.09:30.**

**SWEDEN**

**TRIATHLON**

Mer information samt PM på [Laget.se/KIFToredal](http://Laget.se/KIFToredal).  
 Kontakta oss på [kiftoredal@gmail.com](mailto:kiftoredal@gmail.com)






Till vår föreningsdräkt lyckades vi hitta sex stycken sponsorer som ville vara med och stödja oss. Dessa sex är:

- Springtime Travel
- Hyttnäs Golv AB
- BK Styr Elteknik AB
- Cykeltjänst
- Kvist Trädfällning AB
- Jonassons Mät & Bygg AB

### 3. Föreningens materialtillgångar

- Tre MTB-lånecyklar och hjälmar
- Materialpaket för löpning & cykel
- Livbojar 2 st
- Tri4Fun box (basutrustning för att arrangera en Tri4Fun-aktivitet)
- Två stora "beachflags" – KIF Toredal
- Musikspelare
- Väska "Första hjälpen"

#### 4. Ekonomi

<b>Resultaträkning 2019-01-31 -- 2019-12-31</b>				
	<b>Intäkter</b>			
4.1	Medlemsavgifter		9 150,00 kr	
4.2	Bidrag		46 144,00 kr	
	Försäljning	5 285,00 kr		
	Sponsring	10 000,00 kr		
4.5	Rörelserintäkter		15 285,00 kr	
				#####
	<b>Kostnader</b>			
4.11	Rörelsekostnader			#####
	<b>Resultat</b>			#####

<b>Balansräkning 2019-12-31</b>				
5.11	Bank		16 371,93 kr	
				16 371,93 kr
5.12	Eget Kapital		-16 371,93 kr	
				- 16 371,93 kr

