En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivning

Verksamhetsberättelse   
2021  
Estuna IF

**INNEHÅLLSFÖRTECKNING**

**Fakta om året som gått………………………………………………3  
  
Styrelsens berättelse………………………………………………… 5  
  
Verksamhet/Årsredovisning………….…………………………….. 8  
  
Verksamhetsplan……………………………………………………23  
  
Ekonomisk berättelse…………………………………………….…25  
  
Budget för nästa år…………………………………………….……27  
  
Sponsorer…………………………………………………………….29  
  
Bilder från året som gått…………………………………………....31**

En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivning

Fakta om året som gått  
2021  
Estuna IF

**FAKTA OM ÅRET SOM GÅTT**

**Medlemskap i Riksorganisation:**    
Riksidrottsförbundet  
  
**Antal betalande medlemmar vid årets slut:**   
237  
  
**Medlemsavgift:**   
**800 kr** för familjekort, 2 vuxna inkl. barn t.o.m. 16 år,  
**500 kr** för seniorer/ veteraner (tävlandemedlem över 16 år)   
**400 kr** för juniorer upp till 16 år   
**100 kr** eller valfritt högre för stödjande/passiv medlem.  
  
  
**Antal betalande medlemmar 4-20 år**  
**Pojkar** 121   
**Flickor** 97  
**Yngre än 4** 6  
  
**Antal kommunalt bidragsberättigade sammankomster (LOK-stöd)**312 st  
  
**Styrelse**Ordförande Carl Harju  
Sekreterare Sara Gyrulf  
Kassör Martin Gyrulf  
Styrelseledamot Ingemar Lindström  
Styrelseledamot Anna Åkerlund  
Styrelseledamot Åke Nordberg  
Styrelseledamot Peder Davidsson  
Styrelseledamot Chris Alfredsson  
Styrelseledamot Aidan Broadbridge  
Suppleant Carin Nirling  
Suppleant Jannika Bornsäter  
  
  
**Antal protokollförda styrelsesammanträden**7 Styrelsemöten, 1 årsmöre och 1 konstituerande möte

En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivning

Styrelsens   
verksamhetsberättelse  
2021  
Estuna IF

**VERKSAMHETSBERÄTTELSE**  
för styrelsen i Estuna IF år 2020

Trots att Covid -19 har slagit ut världen har Estuna IF haft ett stabilt och bra år. Vi minskade medlemsantalet från 242 betalande medlemmar föregående år, till 237 detta år. Ekonomin ser fortfarande god ut och vi har ett resultat där vi ligger på +7.296,50 kr i förhållande till förgående år.  
  
Styrelsen har under 2021 bestått av nio ordinarie medlemmar och två suppleanter. Under 2021 har styrelsen genomfört 7 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.   
Under våren var alla tävlingar och seriespel inställt men träningarna fortsatte som vanligt men med försiktighet. Under sommaren öppnades det upp för tävlingar och Estuna IF´s barn som saknat att få tävla anmälde sig omgående. Under hösten öppnade man även upp för seriespel inom innebandyn och Estuna IF deltog med två lag, ett från P/F09/10 och ett i P/F11/12/13. Allt om vår idrottsverksamhet går att läsa om i nästa avsnitt, ”Verksamhet Årsredovisning”.  
  
Detta år har Estuna IF utbildat tio ledare i friidrottsutbildning varav två ungdomstränare.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kurs** | **Datum** | **Ledare** |
| SISU Grundkurs friidrott 7-10 år | 9/5, 23/5, 2/10 | Aiden Broadbridge, Helena Mägi, Theo Lundman och Wilton Mattsson Alfredsson |
| SISU Friidrott 10-12 år | 22/5, 29/5 26/9, 3/10 | Catharina Karlsson, Peder Davidsson och Eriks Lilja |
| SISU Friidrott 12-14 år | 9/5, 25/9, 16/9 | Anna Åkerlund, Chris Alfredsson, Catharina Karlsson, Henrik Harning och Sara Gyrulf |
| Kastutbildning i Falun | 23-24/10 | Sara Gyrulf, Martin Gyrulf och Tora Gyrulf |
| HLR Hjärtstartare – Styrelsen | 29/9 | Carl Harju, Martin Gyrulf, Sara Gyruld, Anna Åkerlund, Peder Davidsson, Åke Nordberg, Jannika Bornsäter och Aidan Broadbridge |

Styrelsen och anläggningsgruppen har detta år lagt mycket tid i elljusspåret där vi arbetat med röjning i spåret, utvidgat sponsorskyltställningen och utökat med sponsorskyltar, elservisen är monterad, vi spårade under vintersäsongen och vi i styrelsen och i anläggningsgruppen har påbörjat arbetet med belysningsarbetet som kommer att genomföras under 2022 m.m. Dessutom har anläggningsgruppen rustat upp friidrottsbanorna vid skolan.  
  
Estuna IF styrelse och de flesta ledare har uppvisat ”utdrag ur belastningsregistret”. Flera nya ledare har tillkommit under året så sedan årsskiftet 21/22 pågår en revidering och uppdatering för att säkerställa att alla har giltiga utdrag från belastningsregistret.   
  
/Sara Gyrulf, Sekreterare Estuna IF

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Carl Harju, Ordförande  
  
  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Sara Gyrulf, Sekreterare  
  
  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Martin Gyrulf, Kassör  
  
  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Ingemar Lindström, Styrelseledamot  
  
  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Anna Åkerlund, Styrelseledamot  
  
  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Åke Nordberg, Styrelseledamot  
  
  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Peder Davidsson, Styrelseledamot

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Chris Alfredsson, Styrelseledamot

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Aidan Broadbridge, Styrelseledamot

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Carin Nirling, Suppleant  
  
  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Jannika Bornsäter, Suppleant

En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivning

Årsredovisning Verksamhet  
2021  
Estuna IF



**Årsredovisning 2021**

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

En bild som visar person

Automatiskt genererad beskrivning

En bild som visar golv, inomhus, sport

Automatiskt genererad beskrivning

**Innehållsförteckning  
  
Friidrottsverksamhet………………………………………………….…...11  
 Syfte……………………………………………………….……………….11  
 Friidrottslek 3-6 år………………………………………………………..11  
 Friidrott P/F 14/15…………..…………………………………………….11  
 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…………………………………………………………………..18  
 Innebandy P/F 14/15…....…………………………………………………18  
 Innebandy P/F 11/12/13...…………………………………………………19  
 Innebandy P/F 09/10………………………………………………………19  
 Seniorer ……………………………………………………………………20  
   
   
Cirkelgymnastik……………………………………………………….…...20  
  
Övriga aktiviteter……………………………………………………….….20  
 Skidor…………………………………………………………………...….20  
 Löpning ………………....………………………………………………... 21**

**Friidrottsverksamhet**Estuna IF´s friidrottsverksamhet 2020 består idag av fyra 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. 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 3-6 år**  
På friidrottsleken har det deltagit 25 st. barn födda 2016-2017. Vi strävar efter rörelseglädje och att 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.  
  
Friidrottsleken har varit ca.10-12 gånger på våren och ca. 10-12 gånger på hösten i Svanberga sporthall och utomhus.   
  
Träningen i denna grupp bedrivs på lördagar mellan kl. 11.15 -12.15 i Svanberga idrottshall och utomhus i motionsspåret alt. på skolgården.  
  
Ledare har varit Anna Åkerlund, Jannika Bornsäter, Amanda Åhman och Monica Rehnman.  
Våra ungdomstränare är Tora Gyrulf, Theo Lundman och Elvira Mattsson Alfredsson  
  
 **Friidrott P/F 14/15**Till höstterminen -21 start startade vi upp en ny friidrottsgrupp där vi har ca. 26 deltagare. Många av dem har gått vidare upp från gruppen Friidrottslek och några barn kommer utifrån.

Gruppen tränar söndagar kl 17,30-18,30 i Svanberga, både i Svanberga idrottshall men också utomhus i elljusspåret och vid vår utomhusanläggning vid Svanberga skola.

Ledare: Helena Mägi, Katrin Berg, Malin Hellqvist, Anna Åkerlund, Viktoria Gustafsson.  
Våra ungdomstränare: Amanda Lilja, Maya Mattsson Alfredsson och Elvira Mattsson Alfredsson.

**Friidrott P/F 11/12/13**Denna grupp riktar in sig på pojkar och flickor i ålder födda 2011-2013. 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 själva. Träningstillfällena i denna grupp har bedrivits under vintersäsongen på lördagar mellan kl. 09.30-11.00 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 i denna grupp är Maria Folkesson (vt), Caroline Sigfridsson, Aidan Broadbridge, Martin Gyrulf och Sara Gyrulf.   
Ungdomstränarna i denna grupp är Alvi Svärdhammar, Lova Svärdhammar, Theo Lundman och Wilton Alfredsson Mattsson, vilka bidragit med sin kunskap och varit förebilder för de yngre idrottsutövarna.   
  
  
**Friidrott P/F 09/10**Denna gruppriktar 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 vid Svanbergs skola men också på IP i Norrtälje, tisdagar 18.30-20.00.  
  
Tränare i denna grupp är Anna Åkerlund, Carin Nirling, Anders Blomqvist och Henrik Harning

**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 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.

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.   
Under året har vi även startat ett samarbete med Rånäs 4H där våra äldsta ungdomar har möjlighet att kunna träna mer teknik en dag till i veckan, fast då i Mahildahallen på måndagarna kl. 16,30-18,00.  
  
Tränare i denna grupp är Anna Åkerlund, Chris Alfredsson, Catharina Karlsson, Peder Davidsson, Åke Nordberg och Erika Lilja

**Friidrottstävlingar som Estuna IF har medverkat i 2021**

* **Klubbmästerskap 12/6-21**
* **Danderydsspelen 19/6-21**
* **Gurkspelen i Västerås 7-8/8-21**
* **Tjejerna kväll 12/8-21**
* **Vallentunakvällen 18/8-21**
* **JSM 20/8-21**
* **DM i Uppsala 4-5/9-21**
* **Minispelen i Östhammar 11/9-21**
* **Lilla OS i Järvsö 18-19/9-21**
* **Rånäs 4H-såelen 26/9-21**

**Klubbmästerskap 12/6-21**Idag har vi haft vårt egna Estuna IF klubbmästerskap på IP Sportcentrum i Norrtälje. Ca 31 barn/ungdomar i åldern 7-14 år kom till start. Över 70 st. nya fina PB sattes i grenar som 60 m, längdhopp, höjdhopp, kula och 600 m. Så kul att träffa alla igen! Stort tack till alla våra duktiga deltagare, ledare, funktionärer och hejande föräldrar!

**Danderydsspelen 19/6-21**  
Deltagare från Estuna IF:   
Vera Rösander F09, Tora Gyrulf F10 och Lova Svärdhammar F13.  
  
Alla tre tjejerna gjorde en strålande insats!  
Vera deltog i två grenar: 60 m och längd, och i båda grenarna satte hon nytt PB. I 60 m förbättrade Vera tiden med en sekund till 11.43 och i längd ökade hon till 2.68.  
Även Tora deltog i två genar: längd och kula. Även Tora satte nytt PB, två i längd, 2.57 och 2.63, och ett i kula, 6.50. Toras nya PB blev också gruppens längsta stöt.  
Lova deltog i tre grenar: höjd, 60 m och kula. I höjd nådde Lova en fjärdeplacering med ett nytt PB på 1.42. I 60 m sprang Lova in ett SB på 9.57. I kula stötte Lova 9.57 vilket var ett nytt PB och gav ett silver.

Medaljer:   
**Flickor 10**Tora tog guld i kula **Flickor 13**   
Lova tog silver i kula

**Gurkspelen i Västerås 7-8/8-21**Deltagare från Estuna IF:   
Lova Svärdhammar, Amanda Lilja, Tora Gyrulf, Alexander Harning, Benjamin Harrning, Oscar Mattsson Åkerlund och Natalie Mattsson Åkerlund.  
  
Tävlingen var uppdelad på två dagar (lör-sön). Många nya PB sattes av flera av våra deltagare. Bra jobbat! Friidrottsförbundets nya regel sen förra året är att deltagare från 12 år och uppåt har möjlighet att hamna på prispall (guld, silver och brons) så även på denna tävling.  
Lova Svärdhammar 13 år tog brons i både kula med en stöt på 9,72 m och ett brons i höjdhopp med ett hopp på 1,39 m).   
Amanda Lilja 14 år deltog i gruppen flickor 15 år och gjorde fina hopp i höjdhopp där hon klarade höjden 1,26m och var nära på 1,31 m. I längdhopp var längsta hoppet på 4,23m.  
  
  
  
Tora Gyrulf 10 år kom på en 1:a plats i kula med en stöt på 6,70 m och har därmed ett nytt PB. Hon kom även på en andra plats i kast med liten boll på 15,49 m och nytt pers i längdhopp.  
Alexander Harning 10 år kom på andra plats i kula med en stöt på 7,07 m. tog en andra plats i kast med liten boll på 25,83 m, nådde en tredje plats i längdhopp med ett hopp på 3,41 m, och gick till final på 60 m. Då höjdhopp inte fanns med i guppen för pojkar 10 år så deltog Alexander i höjdhoppsgruppen för pojkar 12 år där han kom på en fin 6:e plats på höjden 1,26 m. (Hans PB är 130 så det vara nära)  
Oscar Mattsson Åkerlund 10 år, deltog på lördagen och då i grenen kula där han fick in en fin stöt på 5,72 m och slutade då på en 5:e plats.  
Benjamin Harning 7 år och Natalie Mattsson Åkerlund 6 år deltog båda två på sin allra första riktiga friidrottstävling utanför Norrtälje och båda två gjorde fina insatser i alla tre grenar som längdhopp, 60 m och 400 m.Medaljer:   
**Flickor 10**Tora tog guld i kula och silver i boll. **Flickor 13**   
Lova tog brons i kula och brons i höjdhopp.  
  
**Pojkar 10**Alexander tog silver i kula, silver i boll, brons i längd  
  
  
**Tjejernas kväll 12/8-21**Amanda Lilja och Lova Swärdhammar deltog på ”Tjejernas kväll på Stadium i Stockholm”.  
Lova tog PB i höjd med ett hopp på 1,46 m och tog därmed silver. I kula fick Lova in en kanonstöt och fick därmed ett nytt PB på 10,07 m, vilket resulterade i ett guld.  
Amanda tog nytt PB i höjd på 1,32 m och på 80 m, sprang hon på 12,28 sek.  
  
Deltagare från Estuna IF:  
Amanda Lilja och Lova Svärdhammar  
  
Medaljer:   
**Flickor 13**   
Lova tog guld i kula och silver i höjd.

**Vallentunakvällen 18/8-21**Denna kväll hade vi en trio som representerade Estuna IF på Vallentunakvällen. Tävlingsgrenarna var längdhopp och 600 m.  
  
  
  
  
Deltagare från Estuna IF:  
Benjamin Harning, Alexander Harning och Vera Rösander.  
  
PB:   
Alexander Harning, längd, 3.47   
Benjamin, längd 2,47.

**JSM 20/8-21**Deltagare från Estuna IF:  
Albert Ottander  
  
Albert deltog i JSM i Linköping där han tog guld i spjut! En strålande insats!!!  
  
Medaljer:  
Albert tog Guld med ett kast på 67,5 m  
  
  
  
**DM i Uppsala 4-5/9-21**Dag 1 på DM (distriktsmästerskap i Uppland) i Uppsala deltog Lova Swärdhammar F13 år som tog silver i kula med nytt PB på 10,32 m (1 cm ifrån hon som vann). Lova tog också nytt tävlings PB i längdhopp och slutade 5:a. Härligt kämpat Lova!  
Dag 2 var det dags för Frank Klareus P12 att inta DM i Uppsala. På hans första gren som var 60 m så hände något med knät och han fick ont. Men han sprang fort som alltid och tog bronsplatsen på tiden 8,89 sekunder trots smärta. Tyvärr kunde Frank inte fortsätta med övriga   
grenar pga skadan.

Deltagare från Estuna IF:   
Lova Swärdhammar, Frank Klareus  
  
Medaljer:  
**Flickor 13**   
Lova Swärdhammar, silver i kula   
  
**Pojkar 12**   
Frank Klareus, brons, 8,89 sekunder

**Minispelen i Östhammar 11/9-21**Idag avgjordes Minispelen i Östhammar. En välordnad och rolig tävling för barn i åldern 5-11 år. Det var olika grenar för de olika åldrarna, bl.a. kula, längdhopp, höjdhopp, 60 m, 200 m, 200 m häck och nerf. Flera av våra deltagare satte nya fina pb, och alla fick en minnespokal efter mångkampen. Jättebra jobbat idag! Vår EIF maskot "Apis" träffade Alunda SK:s maskot "Hoppe" igen det blev ett kärt återseende!  
  
  
  
Deltagare:  
Alvin Berg -15, Natalie Mattsson Åkerlund -15, Edvin Robertsson -15, Benjamin Harning -14, Astrid Robertsson -12, Albin Asp -11, Axel Händel -11 och Alexander Harning -11  
  
Medaljer:  
Minnespokal

**Lilla OS i Järvsö 18-19/9-21**  
Vilken helg det blev för våra friidrottare på Lilla OS i Järvsö! Många nya fina PB sattes av samtliga av våra deltagare. Så otrolig fin gemenskap vi har i föreningen mellan alla våra   
deltagare i de olika åldrarna. Denna tävling är även en lagtävling där man samlar poäng från placeringar mellan 1-6 i tävlingen. Vi i Estuna IF samlade ihop 117 fina poäng och slutade därmed på en fin 8:e plats i lagtävlingen där 24 st. olika föreningar deltog. Amanda Lilja blev Estuna IF:s Lilla OS-profilen.  
(De föreningar som åker dit med många deltagare i antal har större chans att ta många poäng)  
Denna tävling gick av stapeln för 65:e gången och vi längtar redan till nästa år vi ska åka upp! Några hann tom med ett besök på Järvsö Zoo.

Deltagare:  
Amanda Lilja, Lova Svärdhammar, Alvi Svärdhammar, Nathalie Mattsson Åkerlund, Oskar Mattsson Åkerlund, Frank Klareus, Melvin Dagerlund, Ellen Dagerlund, Alexander Harning, Benjamin Harning, Edvard Karlsson, Miranda Karlsson, Nova Nirling, Wilton Mattsson Alfredsson, Elvira Mattsson Alfredsson, Maya Mattsson Alfredsson.

PB:  
Oskar Mattsson Åkerlund: Spjut på kast 16,83 m, kula på stöt 5,80 m, kast med liten boll 24,59 m  
Alexander Harning, Längd 3.71, Kula 7.65, 800 m 3.10.00.  
Benjamin Harning: Kula 5.70, 800m 3.54.30 och Höjd 80 cm.  
Axel Händel: 60 m - 9.55, 800 m - 3.09.39, Längd: 3.47, Boll: 27.27  
  
Medaljer:  
**P12**Frank Klareus, brons, kula, 6,26 m  
**F13**Lova Swärdhammar, silver, diskus, 18,64 m  
Lova Swärdhammar, silver, kula, 9,65 m  
Lova Swärdhammar, silver, tresteg, 9,13 m  
  
 **F14**Elvira Mattsson Alfredsson, silver, 800 m, 3,00,16 min  
  
  
**Rånäs 4H-spelen 26/9-21**Idag deltog vi på Rånäs 4H-spelen på IP Sportcentrum som är en mångkamp för barn födda 2015-2010. Alla barn deltog i grenar som 60 m, kula, längd, höjd och sist sprang alla en avslutande 400-m lopp. Alla hejade på alla! Målet med tävlingen var att många skulle få chansen att tävla/delta i friidrott på riktiga banor, vissa för första gången.  
  
Deltagare:  
Levi Broadbridge, Felix Folkesson, Nathalie Mattsson Åkerlund, Oskar Mattsson Åkerlund, Axel Händel, Viggo Ceder, Vincent Thurban, Alice Sigfridsson, Emil Sigfridsson, Astrid Robertsson, Edvin Robertsson, Lukas Balosca Holmgren, Ida Hellkvist, Nikita Engstedt, Alvin Berg, Gustav Buhre, Ivar Kraft

**Innebandyverksamhet**Under 2021 har Estuna IF fortsatt sin innebandyverksamhet vilken också har utökats med ytterligare en juniorgrupp. Estuna IF har nu tre innebandygrupper för barn och ungdomar.  
Detta år har Estuna IF erbjudit 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, dock med reservation för de restriktioner som råder med anledning av Covid -19.   
 **Innebandy P/F 14/15**Denna grupp startade hösten -21 och vänder sig till pojkar och flickor som är födda 14/15 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. 19 st. 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.  
  
Vi har som mål att spela poolspel till hösten -22.  
  
Träningen bedrivs i Svanberga Idrottshall tisdagar 17.00 -18.00.   
Tränarna i gruppen: Carl Juborg, Jacob Christman, Viktor Holmström och Linda Malmén

**Innebandy P/F 11/12/13**Denna grupp startade våren -19 och vänder sig till pojkar och flickor som är födda 11/12/13 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. 23 st. 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.  
  
Vi har under hösten spelat både träningsmatcher och seriematcher  
  
Träningen bedrivs i Svanberga idrottshall måndagar 17.30 -19.00.   
Tränarna i gruppen: Peter Lantz, Tommy Berglund, Janne Saaristo, Anna Åkerlund och Malin Lindström  
  
  
**Innebandy P/F 09/10**Denna grupp vänder sig till pojkar och flickor som är 11-12 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 17 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 18.45-20.15.   
Tränarna i gruppen: Anna Åkerlund, Tommy Berggren, Erik Mattson och Sara Gyrulf (vt).  
  
  
Vi har under hösten spelar både träningsmatcher seriematcher.

**Seniorer**Denna grupp är en ren motionsgrupp inom Estuna IF. Målet med verksamheten är attmedlemmar inomEstuna 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 om flera känner sig delaktiga i föreningens verksamhet så ökar intresset för verksamheten och dess utveckling framåt.Ledare  
Bobo Mattsson

**Cirkelgymnastik**Cirkelträningen har varit nedlagd under vårterminen till följd av Covid -19 men kom igång under höstterminen. Som tidigare år sker träningen på söndagar i Svanbergahallen. Under 2021 var vi ca 15 deltagare. 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 också ut på Estuna IF:s hemsida samt att informationslappar sätts upp på anslagstavlorna i Svanberga i samband med varje terminsstart.

Upplägget är träning till musik. Varje runda består av styrketräning på sju stationer. Varje station är 45 sekunder intensiv träning följt av ett löpvarv i hallen. Efter en runda har gruppen en kort vätskepaus och så fortsätter man med två rundor till.

Cirkelgymnastiken avslutas med en kvarts yoga, bodybalance, core, eller någon form av stretching.   
  
Ledare

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

**Övriga aktiviteter  
Skidor**  
Barnens vasalopp  
Den 20 februari anordnade Estuna IF Barnens Vasalopp på ängen bredvid skolan. Vi i föreningen har anordnat Barnens Vasalopp i ca 35 år med undantag för de år då det inte varit någon snö.  
  
  
  
  
  
Närmare 60 st barn kom till start, ca 30 st. knattar som åkte 500 meter och 30 st. äldre barn som åkte minst 1 km. Vi startade barnen i olika omgångar för att hålla restriktionerna avseende Covid -19. Alla barn fick medalj, kexchoklad och blåbärsdryck vid målgång.  
  
  
Kul att så många kom och åkte idag. Våra ungdomstränare Maya, Elvira och Lova höll i en skidvänlig uppvärmning och vår Estuna IF-maskot Rävis kom och åkte tillsammans med barnen! **Löpning**Löptävlingar som Estuna IF har medverkat i  
- Jättelångt, stafetten  
- Paprikaloppet  
- Svanbergaloppet  
- Stockholm Marathon 9/10-21

**Jättelångt, stafetten 2021**Den 19 juni sprang Estuna If med ett lag i ”Jättelångt stafetten” som går mellan Grisslehamn-Norrtälje på Roslagsleden (6,8 mil) uppdelat på 5 etapper. Vi i Estuna IF sprang in som segrare i mixstafetten på tiden 6,08 tim. och kom in på en tredjeplats bland alla stafettlag.  
Därmed har vi nu en ny rekordtid i föreningen på Jättelångt! Det var 13 st. stafettlag anmälda och ca 80-90 st. sololöpare som deltog i värmen!  
  
Deltagare i lag Estuna IF:  
Helena Mägi, Katrin Berg, Magnus Berg, Jannika Bornsäter och Ed Melenhorst.

**Papriksloppet 8/8-21**Detta år hade Estuna IF 12 st. yngre deltagare i olika åldrarna 2-10 år. som deltog på paprikaloppet.  
  
  
**Svanbergaloppet 21/8-21**  
I år anordnade Estuna IF Svanbergaloppet för 19:e året, vilket även är ett Roslagsmästerskap i terränglöpning. Hela 159 st. deltagare kom till start i de olika klasserna, alltifrån 2-åringar till vuxna. Det var inte bara människor som sprang utan även en hare, räv och kyckling i   
barnklasserna.

Vinnare i vuxenklasserna:

Dam:   
Malin Hjertén ifrån LK Roslagen sprang först in i mål i damklassen på tiden 21:21,83 min.

Herr:  
Joakim Eriksson, (fd. Estuna IF när han var yngre) tog guld i herrklassen och kom in på tiden 16:43.29 min.

Båda blev därmed Roslagsmästare och kommer få sitt namn ingraverad i vår vandringspokal. Stort Grattis!

****

**2022 kämpar vi på mot nya framgångar!**

En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivning

Verksamhetsplan  
2021  
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 se till att 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 hoppas att vi detta år ska kunna komma igång med en bättre tävlingsverksamhet efter åren med Covid -19. 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. Till hösten om intresse finns kanske vi anmäler vårt yngsta lag till poolspel. Vi kommer även att försöka att utöka våra träningstider då det har funnits stort önskemål hos de aktiva om detta. 

**Cirkelgymnastiken**

Målet är att fortsätta med befintlig verksamhet som tidigare och att ha fortsatt stort fokus på att bedriva en säker verksamhet med tanke på Covid -19. Vi kommer hålla antalet aktiva på 15 till max 20. Detta är en mycket uppskattad verksamhet, cirkelträning med både styrka, kondition och yoga.    
   
**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 kommer även att påbörja arbetet med att dränera och lägga flis i spåret.

Finns det tid kvar kommer vi att börja arbetet med vår multibanan vilken kommer att erbjuda vuxna, i synnerget, en större möjlighet till rörelse. Multibanan kommer att bli nästa projekt efter belysningen av spåret.

Vi jobbar vidare på många fronter för en stark verksamhet med de aktiva i fokus.   
  
Mycket glädje 2022!

En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivning

Ekonomisk berättelse  
Revisorns berättelse  
2021  
Estuna IF

**Ekonomisk berättelse**Revisorns berättelse  
  
  
 **Revisorns revisionsberättelse återfinns i digital bilaga.  
  
LÄNK** [Dokument | Estuna IF | laget.se](https://www.laget.se/EstunaIF/Document) **https://www.laget.se/EstunaIF/Document**

En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivning

Budget för 2022  
Estuna IF

**BUDGET 2022**

Beräknad budget Estuna IF 2022

**Beräknade Intäkter 2022 Beräknade Utgifter 2022**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Medlemsavgifter | 65 000 |  | Motionsspår | 80 000 |  |
| Sponsring | 38 000 |  | Förbundsavgifter | 15 000 |  |
| Kommunala bidrag | 80 000 |  | Startavgifter | 30 000 |  |
| Statliga bidrag | 65 000 |  | Inköp/kostnad friidrott | 55 000 |  |
| Midsommar | 1 000 |  | Inköp Estuna | 70 000 |  |
| Tunakampen | 6 000 |  | Kostnad innebandy | 40 000 |  |
| Försäljning | 130 000 |  | Omkostnad föreningskläder | 10 000 |  |
| Kiosk innebandy | 8 000 |  | Hallhyra | 40 000 |  |
| Övriga sökta bidrag | 25 000 |  | Kontorsmaterial | 7 000 |  |
| Svanbergaloppet | 6 000 |  | Jul/avtacknings gåvor. | 20 000 |  |
|  |  |  | Övrigt | 4 000 |  |
|  |  |  | Lokalhyra | 5 000 |  |
|  |  |  | Utbildning | 35 000 |  |
|  |  |  | Järvsö Lilla OS | 20 000 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Inkomster total 424 000 kr Utgifter totalt 431 000 kr

Det beräknade underskottet 2022 blir 7 000 kr.

Estuna IF har haft en stabil ekonomi under de senaste åren med överskott i kassan. Detta på grund av ökande medlemsantal, god försäljning och ökande sponsorintäkter.

Det kommande året anser jag att vi kommer att ha svårt att expandera på det sättet vi gjort de senaste åren. Detta bidrar till det beräknade underskottet samt att vi har planerad verksamhet för att förbättra motionsspåret i Svanberga, vilket kommer att ta stora medel i anspråk.

Med anledning av de goda kassatillgångarna vi har i föreningen sedan tidigare år ser jag inte ett underskott som något problem.

Kassör Estuna IF

Martin Gyrulf

En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivning

Sponsorer 2021  
Estuna IF

**SPONSORER 2021**

\* Stora COOP i Norrtälje

\* Svanberga Pizzeria

\* Norrtälje Energi

\* Norrtälje tidning

\* Kakservice

\* Estuna Bygdegård

\* Brown Avloppspoolen  
\* Studio Carma  
\* Pernillas yoga och medium  
\* Roslagens Sparbank  
\* Friska fläktar ventilation  
\* Eneby bil och gummi  
\* Åkerlund grund och kakel  
\* Ingrid Larsson  
\* Estuna bygdegård  
\* Campus Roslagen

\* Kragsta drift AB  
\* Sportringen  
\* Nånö entreprenad  
\* Bobo Mattsson bygg  
\* Småfolkets förskola Estuna  
\* Rautius  
\* Roslagens Styrinstallation AB  
\* Ahlberg Cameras AB

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

En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivning

Bilder från året 2021  
Estuna IF

**BILDER**

**KLUBBMÄSTERSKAP 2021-06-12**

En bild som visar text, himmel, person, gräs

Automatiskt genererad beskrivning

**DANDERYDSSPELEN 2021-06-19**



**GURKSPELEN i Västerås 2021-08-07/08**

En bild som visar text

Automatiskt genererad beskrivning

En bild som visar träd, gräs, utomhus, fält

Automatiskt genererad beskrivning**UPPSTART HT-21**

**TJEJERNAS KVÄLL Stockholms Stadion 2021-08-12**

En bild som visar person, utomhus, sport

Automatiskt genererad beskrivning

**TERMINSAVSLUTNING FRIIDROTT JUNIORER**

En bild som visar text, olika

Automatiskt genererad beskrivning

En bild som visar text, träd, utomhus, person

Automatiskt genererad beskrivning **JULAVSLUTNING INNEBANDY 14/15 LILLA OS I JÄRVSÖ**

En bild som visar text, massa, olika, full av färg

Automatiskt genererad beskrivning

**FRIIDROTTSTRÄNARUTBILDNING**

En bild som visar mark, sport, utomhus, stående

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar text

Automatiskt genererad beskrivning **12-14 år 10-12 år**

En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivning

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