



Estuna I.F.

Verksamhetsberättelse 2025

2026-02-02



Glädje gemenskap kämparanda

**Verksamhetsberättelse
2025
Estuna IF**



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Förord	2
Styrelsen	3
Styrelsen	3
Revisorer	3
Valberedning	3
Föreningen under året som gått	3
Medlemmar	3
Aktiviteter under året	3
Barngymnastik	3
Friidrott	4
Träningsverksamhet	4
Utbildningar	5
Tävlingsverksamhet	5
Innebandy	5
Träningsverksamhet	5
Utbildningar	7
Matchverksamhet	7
Vuxen motion	8
Innebandy motion	8
Innebandy motion Damer	8
Cirkelträning	8
Löpning	8
Svanbergaloppet	9
Anläggningen	9
Aktiviteter för att se till att föreningen följer generella lagar	9
Ekonomisk rapport	9
Slutord	10



Estuna I.F.

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 261 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.

Styrelsen

Styrelsen

Under verksamhetsåret 2025 har styrelsen bestått av följande ledamöter:

Ordförande:	Carl Harju
Sekreterare:	Peder Davidsson
Kassör:	Jeanette Lundin
Ledamöter:	Viktoria Gustavsson Anna Åkerlund Chris Alfredsson Peter Lantz Mats Lundin Janne Saaristo
Suppleanter:	Stina Rosendahl Åke Nordberg

Styrelsen har hållit 6 styrelsemöten under verksamhetsåret.

Revisor

Revisor:	Per Åke Malmgren, Neblo Ekonomi AB
----------	------------------------------------

Valberedning

Valberedning:	Chris Alfredsson - Sammankallande Anna Åkerlund Jeanette Lundin
---------------	---



Föreningen under året som gått

Medlemmar

Vid årets slut bestod föreningen av 261 betalande medlemmar. Av dessa var 46% kvinnor och 54% män, 64% av medlemmarna var 20 år eller yngre och räknas som ungdomar.

Aktiviteter under året

Barngymnastik

Barngymnastik har under året bedrivits för barn födda 2020/2021 en gång i veckan. I gruppen finns 21 aktiva barn.

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

Ledare: Ingela Park, Elina Vastamäki, Åsa Almer och Ulrika Solstad.

Friidrott

Estuna IF:s friidrottsverksamhet 2025 bestod av tre träningsgrupper. Gruppindelningen är 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.

Friidrott 2017/2018

Vi strävar efter rörelseglädje och ha roligt, vilket vi gör genom att leka lekar med friidrottsinslag, vi lär oss grunderna till de olika friidrottsgrenarna. I gruppen finns 22 aktiva barn.

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

Ledare: Monica Renman, Amanda Åhman, Hannah Arnell.

Ungdomsledare: Lova Swärdhammar

Friidrott 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 9 aktiva barn.

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

Ledare: Anna Åkerlund, Helena Mägi och Malin Hellqvist.

Ungdomstränare: Elvira Alfredsson Mattsson, Maya Alfredsson Mattsson och Amanda Lilja.



Friidrott juniorer

Juniorer är en grupp för friidrottsaktiva ungdomar födda 2009 till 2013. Det är 5-6 aktiva i gruppen. Gruppen riktar sig till pojkar och flickor födda 2009 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 bedrevs under vårterminen på fredagar mellan kl. 17.00-18.30, för att under höstterminen byta dag till söndagar mellan kl 17.15-18:30. Gruppen har alternerat mellan Svanberga idrottshall och Mathildahallen, Norrtälje, varannan vecka under inomhussäsongen och utomhus på Norrtälje IP fr.o.m. maj t.o.m. september.

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

Utbildningar

Under verksamhetsåret har inga utbildningar/föreläsningar genomförts.

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 2025 har Estuna IF fortsatt sin innebandyverksamhet vilken också har utökats med ytterligare två träningsgrupper för Damer motion och flickor födda 2017/2018/2019 vårt andra 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 P 18/19

Gruppen vänder sig till pojkar födda 2018/2019. Truppen består av ca. 25 spelare.



Estuna IF

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

Under hösten började laget spela poolspel där de hunnit med två spel.

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

Innebandy Flickor 14/15/16

Denna grupp startades upp under 2024 och 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 måndagar och torsdagar 18.30-19.45 under höstterminen.

Gruppen började året med poolspel och spelade under vårterminen 4 poolspel. Under hösten gick de upp i seriesystem, i 4-manna utan att räkna mål, och har där spelat 6 seriematcher. Utöver poolspelet och seriespelet har en träningsmatch spelats mot Väddö IF:s mixlag.

I mars åkte hela laget och tittade på inspirerande träningar med Storvretas damer och herrar. Deltog i Lilla Storvretacupen i april

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

Innebandy F 17/18/19

Estunas andra flicklag startade sin verksamhet i januari. Gruppen vänder sig till flickor födda 2017 till 2019. Truppen består av ca. 17 spelare

Gruppen har tränat i Svanberga sporthall på måndagar kl. 17.15-18.15

Gruppen spelar poolspel utan att räkna mål och har under hösten spelat 3 poolspel.

Tränare: Patrick Arremyr, Jannika Bornsäter och Lina Forsberg-Bergqvist.

Innebandy P 16/17

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

Träning har skett i Svanberga sporthall vid två tillfällen i veckan, tisdagar och torsdagar 17.00-18.15 (torsdagar ihop med de äldre laget födda 14/15)

Gruppen spelar poolspel och har under året spelat 9 poolspel. Deltog i Lilla Storvretacupen i april.

Tränare: Christoffer Eriksson, Mathias Liss, Anders Olsson, Christine Brown, 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. 15 spelare.

Gruppen har under vårterminen tränat i Svanberga sporthall på tisdagar kl. 18.15-19.30 och torsdagar 17.00-18.00. Under höstterminen justerade tiderna något till tisdagar kl. 18.30-19.45 och torsdagar 17.00-18.15.



Gruppen spelar i seriesystem, i 4-manna utan att räkna mål, och har där spelat 17 seriematcher under året. Utöver seriespelet har ett par träningsmatcher spelats mot Midas och Roslagsalliansen. Deltog på Stora Storstvretacupen i januari.

Tränare: Andreas Andersson, Jim Elfvingren, Linda Malmén, Kim Bergqvist och Birk Gyrulf

Innebandy P 11/12/13

Denna grupp startade våren -19 och vände sig till pojkar som är födda 2011/2012 och truppen bestod av ca. 13 spelare. Då gruppen P 09/10 lades ner slogs denna grupp ihop med kvarvarande spelare från 09/10 till *Innebandy Ungdom motion*.

Träningen har under vårterminen bedrivits i Svanberga sporthall måndagar 18.15-20.00 samt torsdagar 18.30-20.00 under vårterminen.

Gruppen spelar i seriesystem och har under året spelat 21 seriematcher. Utöver seriespelet har ett par träningsmatcher spelats mot Alunda P12 och Rådmansö. Deltagit på två cuper: Storstvretacupen och Videcupen.

Tränare: Peter Lantz, Janne Saaristo och Per Gustavsson.

Innebandy P 09/10

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

Träningen har under vårterminen bedrivits i Svanberga sporthall måndagar 19.25-21.00 samt torsdagar 18.15-19.30. Efter säsongsavslutningen fortsatte gruppen att träna 1-2 gånger/veckan t.o.m augusti.

Under hösten slutade flera spelare i laget, bland annat p.g.a. gymnasiestudier på annan ort samt klubbyten, vilket gjorde att laget fick för få aktiva för att få ihop ett lag för fortsatt seriespel. Gruppen beslutade då att laget skulle läggas ner. De spelare som fortfarande vill spela har gått upp i den nya gruppen *Innebandy Ungdom motion*.

Gruppen spelade i seriesystem och hade innan nedläggningen spelat 20 seriematcher och två cuper (Storstvretacupen och videcupen)

Tränare: Anna Åkerlund, Tommy Berggren, Janne Saaristo och Birk Gyrulf.

Innebandy Ungdom motion

Denna grupp startades under hösten 2025 genom en sammanslagning av P 11/12/13 och kvarvarande spelare från P 09/10 efter gruppens nedläggning. Gruppen är framför allt en motionsgrupp som vänder sig till pojkar födda 2009-2013 och består av ca 23 spelare, varav flera även är med och spelar i seriesystem för pojkar 11-13.

Träning har bedrivits sporadiskt i Svanberga sporthall måndagar 19.45-21.00 under höstterminen.

Tränare: Janne Saaristo.

Utbildningar

5 februari: Ledarutbildning. Grundutbildning för ledare (Upplands Innebandyförbund).



Estuna IF

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:

- Storvretacupen 2-4/1
- Lilla Storvretacupen 14/4
- Videcupen juni

Vuxen motion

Innebandy motion

Denna grupp är en ren motionsgrupp inom Estuna IF vilka tränar torsdagar kl. 20.45-22.00. 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 under våren och kl 20-21,30 på hösten i Svanberga Idrottshall.

Ledare: Christoffer Eriksson och Patrick Arremyr.

Innebandy motion Damer

Denna grupp är en för 2025 nystartad ren motionsgrupp för kvinnor inom Estuna IF. Målet med verksamheten är att kvinnliga 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 även här för verksamheten och dess utveckling framåt. Gruppen består av 14 aktiva från 15 år och uppåt.

Gruppen tränar söndagar kl. 20.00-21.00 i Svanberga Idrottshall.

Ledare: Elina Vastamäki och Monica Renman.

Cirkelträning

Cirkelträningen har varit i gång som tidigare år på söndagar i Svanberga sporthall under vår- och hösttermin 2025. 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 45-60 sekunder aktivitet med springrunda i salen för de som vill mellan varje station.

Träningen har avslutats med 10-15 minuter 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



Svanbergaloppet

Svanbergaloppet är vår egen löpartävling. Tävlingen arrangeras vecka 34 varje år och har så gjorts sedan 2002. I anslutning till tävlingen har vi en kiosk där det säljs korv, kaffe och dricka. Två ledare från friskis och svettis höll i uppvärmningen inför loppet. Ungdomsledarna agerar maskotarna Haren, Råven och Kycklingen för barngrupperna, vaktar ute i spåret och delar ut medaljer/kexchoklad/frukt/vatten vid mål.

101 st löpare i olika åldrar tog sig igenom loppet i år! Den yngsta löparen var 2 år.

Anläggningen

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 för dialog med Norrtälje kommun för att hitta en hållbar lösning för att slippa att det faller så mycket träd framöver.

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 75 597 kr för 2025, jämfört med föregående års resultat som var 44 750 kr.

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

Estuna IF har under 2025 erhållit bidrag i form av anläggningsbidrag om 40 000 kr samt aktivitetsbidrag om 48 600 kr från Norrtälje kommun.

Från Svenska riksidrottsförbundet har föreningen erhållit 37 369 kr i s.k. LOK stöd för totalt 453 aktivitetstillfällen. Dessa aktiviteter är fördelade på 69 tillfällen för friidrotten och 384 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).

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 250. 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.



Estuna I.F.

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 med tex läktare i.

Svanberga 2026-02-02

Carl Harju, Ordförande

Peder Davidsson, Sekreterare

Jeanette Lundin, Kassör

Anna Åkerlund, Styrelseledamot

Chris Alfredsson, Styrelseledamot

Janne Saaristo, Styrelseledamot

Viktoria Gustavsson, Styrelseledamot

Peter Lantz, Styrelseledamot

Mats Lundin, Styrelseledamot

SIGNATURES

ALLEKIRJOITUKSET

UNDERSKRIFTER

SIGNATURER

UNDERSKRIFTER

This documents contains 10 pages before this page
Dokumentet inneholder 10 sider før denne siden

Tämä asiakirja sisältää 10 sivua ennen tätä sivua
Dette dokument indeholder 10 sider før denne side

Detta dokument innehåller 10 sidor före denna sida

authority to sign
representative
custodial

asemavaltuus
nimenkirjoitusoikeus
huoltaja/edunvalvoja

ställningsfullmakt
firmateckningsrätt
förvaltare

autoritet til å signere
representant
foresatte/verge

myndighed til at underskrive
repræsentant
frihedsberøvende

This documents contains 11 pages before this page

Dokumentet inneholder 11 sider før denne siden

Tämä asiakirja sisältää 11 sivua ennen tätä sivua

Dette dokument indeholder 11 sider før denne side

Detta dokument innehåller 11 sidor före denna sida

authority to sign

representative

custodial

asemavaltuus

nimenkirjoitusoikeus

huoltaja/edunvalvoja

ställningsfullmakt

firmitteckningsrätt

förvaltare

autoritet til å signere

representant

foresatte/verge

myndighed til at underskrive

repræsentant

frihedsberøvende