

# Verksamhetsberättelse Nyköpings Frisksportklubb år 2009. sid 1(6)

Nyköpings Frisksportklubb får härmed avge följande berättelse för tiden 1 januari – 31 december 2009.

## Ledning och övriga funktionärer:

Under verksamhetsåret 2009 har klubben bemannats enligt nedan.

### *Styrelse*

<b>Ordförande</b>	Lena Tholse		
<b>Kassör</b>	Bernt Karlsson		
<b>Sekreterare</b>	Bo Røjder		
<b>Ledamot</b>	Birgitta Andersson	Nicklas Nordlund	Jonas Rosenlind
	Marcus Rosenlind		
<b>Suppleant</b>	Magnus Karlsson	Therese Lindbom	Christoffer Rosenlind
	Hans Sandberg	Johanna Sandberg	

### *Revisorer*

<b>Revisor</b>	Per Ericson	Christer Påhlson
----------------	-------------	------------------

### *Valberedning*

<b>Valberedning</b>	Sören Drottsgård	Bengt Skoglund	Bo Røjder
---------------------	------------------	----------------	-----------

### *Materialförvaltare*

<b>Materialförvaltare</b>	Eero Kallunki
---------------------------	---------------

### *Sektionsansvariga:*

<b>Trampolin</b>	Lovisa Rönmark(VT-09)	Kristian Söderström(VT-09)	
	Jonas Rosenlind(HT-09)	Marcus Rosenlind(HT-09)	
<b>Torpet</b>	Eero Kallunki	Bernt Karlsson	
<b>Lotteri, Tips, Bingo</b>	Bernt Karlsson		
<b>Friluftsliv</b>	Sven Jonnson		
<b>Volleybollträning</b>	Birgitta Andersson	Bo Røjder	Bengt Skoglund
	Nicklas Nordlund	Ulrika Mossberg	Lena Tholse
	Linnea Andersson	Johanna Sandberg	
<b>Volleybollträning</b>	Robin Persson	Peter Holmér	Roger Brandt
(fr ht 2009)	Theodor Landler		
<b>Volleybollcuper</b>	Birgitta Andersson	Monica Börjesson	

### *Tränare:*

<b>Volleyboll FU15</b>	Johanna Sandberg	Linnea Andersson
<b>Volleyboll PU17</b>	Robin Persson	Theodor Landler
<b>Volleyboll Kids</b>	Märta Lundgren	Marcus Gustavsson

## **Möten**

Förutom årsmötet 2009-03-16 har klubben haft 8 st protokollförda möten under året.

# Verksamhetsberättelse Nyköpings Frisksportklubb år 2009. sid 2(6)

## Årsavgifter 2009

0-14 år	100:-
15-	150:-
pensionär	150:-
familj	300:-

## Antal Medlemmar

Antal vid årets utgång	2006	2007	2008	2009
0-25 år	51	50	168	136
26-	57	59	65	62
<b>Summa</b>	<b>108</b>	<b>109</b>	<b>233</b>	<b>198</b>

## Volleyboll:

Volleybollsektionen hade vid årets slut 94 medlemmar (mot 67 st 2008), fördelat så här (2008 års siffror inom parentes):

0-14 år	15-25 år	26- år
35 (12)	17 (15)	42 (40)

## Vuxenvolleyboll

Under en helg i februari, och en helg i mars arrangerade NFK tillsammans med Södermanlands Volleybollförbund steg 2 tränarutbildning på Nicolaiskolan i Nyköping, med 16 deltagare från Nyköping och Vingåker. Utbildningen finansierades via "Idrottslyftet".

### Vuxenvolleybollverksamheten 2009

Motionsvolleyboll har spelats på onsdagar i Nicolaiskolans gymnastiksal och på söndagar i Tessinskolans idrottshall.

Under hösten har ett herrlag anmälts till division tre i svenska volleybollförbundets regi. Tränare för laget är Nicklas Nordlund, Theodor Landler och Robin Person.

Laget tränar på söndagar efter ungdoms- och motionsgruppen. Herrlaget har även gemensam träning med ungdomslaget på tisdag kvällar i Långbergsskolan.

Ett mixedlag har deltagit i GIH:cup i Stockholm vilket belönades med en vinst i motionsklassen.

I år så valde vi att inte arrangera en beachturnering, eftersom club Tellus arrangerade en beachturnering samma helg som vi planerat. Vi deltog med ca sex lag i deras turnering på Strandstugeviken.

Beachplanerna har flitigt utnyttjas av klubbmedlemmar och övriga.

## Ungdomsvolleybollverksamheten 2009

### Pojkar (f 92-95)

Hösten 2008 startade NFK:s pojkar i U15serien volley2000 i Stockholmsserien, vilken fortsatte under våren 2009.

I januari 2009 höll NFK i ett seriesammandrag. Sekretariat; Bosse Røjder, Ulrika Mossberg, Kiosk; flicklagstränarna. Övrigt/tränare/coach; Nicklas Nordlund, Birgitta Andersson

I trettonhelgen var en spelare med från NFKs PU15lag i Södermanlands distriktslag på Grand Prix i

## **Verksamhetsberättelse Nyköpings Frisksportklubb år 2009.**sid 3(6)

### Katrineholm

Under våren tränade pojklaget tre gånger i veckan. Ansvarig ledare/tränare; Birgitta Andersson, Nicklas Nordlund, Ulrika Mossberg, Theodor Landler och Robin Persson.

Ett ungdomslag med äldre ungdomar deltog under ledning av Nicklas Nordlund i motionsvolleybollcupen Volleyligan i Södertälje varannan söndag.

17-19 april 2009 var pojklaget i Falköping och spelade Volley2000-mästerskap.

Efter skolavslutningen arrangerade NFK en Beachskola under två veckor vid Frisksporttorpet, första veckan riktade sig till mellanstadiet och andra veckan riktade sig till högstadiet.

Totalt var det 15 ungdomar som gick på Beachskolan. Ur pojklaget deltog 8 pojkar på skolan. Huvudansvarig var Robin Persson, hjälpledare var Johanna Sandberg och assistent var Oscar Klaesson.

Skolan finansierades av Nyköpings kommun och "Idrottslyftet" via Svenska Volleybollförbundet.

Veckan innan midsommar var två ungdomar från pojklaget på Talanglägret i Falköping.

Några pojkar ur PU15 var med och spelade Beachvolleycuper i Södertälje under sommaren.

Under hösten 2009 startade pojkarna i 6-mannalag i PU17serien i Stockholm-Södermanlandsserien. Lagansvarig; Ulrika Mossberg, tränare: Birgitta Andersson, coach: Nicklas Nordlund

I november-december var PU17 med på uttagningar till distriktslaget för Östsvenska distriktet, och 3 pojkar från NFK kom med till turneringen på Grand Prix i Katrineholm

Föräldramöten och tränarmöten har arrangerats under vår och höst. Samtliga tränare gick steg 2 utbildningen.

Robin Persson och Theodor Landler slutade som tränare för PU17 under hösten för att träna NFKs nystartade herrlag, i vilket några pojkar börjat träna i under hösten. Patrik Lundell och Hans Sandberg har fungerat som tränarassistenter under hösten.

### Flickor ( f 99-96)

Flickorna har tränat 2 gånger i veckan under året. Tränare har varit Johanna Sandberg, Linnea Andersson, Peter Holmér och Roger Brandt.

17-19 april 2009 var flicklaget med föräldrar i Falköping och spelade Volley2000-mästerskap.

Under hösten 2009 startade flickorna i FU15serien Volley2000 i Stockholmsserien. Matcherna spelas i sammandrag. Detta är en stor serie med många lag så flickorna har spelat många matcher. Lagansvarig: Roger Brandt, tränare och coach: Peter Holmér/Roger Brandt.

Ledarna gick tränarutbildning steg 2. Föräldramöten och tränarmöten har arrangerats under vår och höst.

### NFKs kidsvolleyboll

Yngre barn runt 10 år tränar kidsvolleyboll i Släbroskolan en kväll i veckan. Ansvariga ledare; Bengt Skoglund och Bosse Røjder. Assistent; Märta Lundgren, Marcus Gustavsson och Oscar Klaesson.

Vid flera tillfällen under året har Bengt och Bosse arrangerat träningsmatcher mellan mammor/pappor och barnen, och vid ett tillfälle under året besökte PU17-laget kidsgruppen, och spelade vänskapsmatch.

Huvudansvariga ledarna gick tränarutbildning steg 2.

## Verksamhetsberättelse Nyköpings Frisksportklubb år 2009. sid 4(6)

### Cirkusskolan:

Sörmlands Frisksportdistrikt anordnade under sommaren som vanligt cirkusskola i Gripenskolans lokaler. Liksom förra året fick deltagarna automatiskt ett års medlemskap i den lokala klubben, dvs i detta fall Nyköpings Frisksportklubb. Samtidigt gick medlemskapet ut för de ungdomar som deltagit i föregående års cirkusskola. Eftersom 35 st från tidigare år återkom detta år har vi nu en cirkussektion som består av 55 medlemmar med följande åldersfördelning (2008 års siffror inom parentes):

Cirkusskolesektionen hade vid årets slut 94 medlemmar, fördelat så här

0-14 år	15-25 år	26- år
55 (84)	0 (0)	0 (0)

En del av cirkusskolans deltagare gick hösten 2008 vidare till trampolingruppen, men hösten 2009 hade klubben ingen barngrupp, på grund av ledarbrist.

### Torpet:

Klippning av torpets gräsytor utgör en stor del av arbetet under sommaren. En ny gräsklippare har inköpts. Vildängen runt stugan fick vi hjälp att slå av kyrkogårdsförvaltningen. Vi har tillförts mycket ved p g a att vattenfall har märkt ut träd i kraftledningsgatan som måste sågas ned. Klubben kallade till arbetsdag en söndag under hösten, då bl a stugan städades och volleybollplanen fick påfyllning av ny sand. Tips- och bingopromenaderna har fortsatt som vanligt på söndagarna under våren och hösten. Vid två tillfällen har vi även haft servering i samband med promenaderna.

Bastubadarna samlas troget till bad varje fredag. Ibland under sköna vårkvällar samlas ungdomar vid grillen. Tyvärr konsumeras en hel del öl vid dessa samlingar. Midsommarhelgen krossade man ett glas i ett fönster på stugan under rusets inverkan. Motionsspåret lockar många till promenader alla veckans dagar. Brandkåren förlägger sin träning till spåret under barmarksäsongen. En beachvolleyskola hölls på torpet i början på sommaren.

Folknykterhetens dag arrangerades i samarbete med IOGT/NTO Kristi Himmelfärdsdagen

Hyresgäster vid torpet har varit följande grupper:

Släbrogården Fritid  
Frisksportförbundet  
Landstinget  
AMS  
DAINON  
SPF  
Oppebyskolan  
FUB  
PRO  
Harald Bengtsson  
RFSL  
Västra skolan

### Tintomaravandring:

I Kolmården, de gamla vilda gränstrakterna mellan Sörmland och Östergötland, ägde den 41:a vandringen i Tintomaras spår rum.

Lördagen den 25 april startade totalt 49 vandrare. Vädret var det bästa tänkbara.

## Verksamhetsberättelse Nyköpings Frisksportklubb år 2009. sid 5(6)

Starten gick från Knorran vid Virlången och målet för dagen inte långt därifrån, där nattlägret gjordes i ordning efter ca en mils vandring. Nästa dags morgon startade man kl 8.00 efter att packat ihop nattlägret och ätit frukost. Ännu en dagssträcka på ca en mil.

En givande helg med mycket fina minnen.

Som alltid var vandringen planerad i minsta detalj av Sven Jonsson och Bert Lindgren.

### Frisksports Riksläger 2009:

Rikslägret 2009 anordnades av Göteborgs distrikt och hölls i Sätilla. Temat för årets Riksläger var "Rikslägret 1973" som hölls på samma plats. Det enda sättet det yppade sig i var i väckningsmelodin "Tu Te Reconnaître" som vann Eurovision Song Contest det året.

Veckan bjöd på aktiviteter gymnastik, yoga, kyrkvandring, barngympa, sagostund, sandslottstävling, dansbanedans, islandshästridning, blomstervandring, frigörande dans, spökvandring och mycket mer. Även de klassiska frisksporttävlingarna med lägermästerskap i orientering, hellensk mångkamp, hellensk stafett, fotboll, volleyboll, boule, budkavle, golf, Pontusatlon, trampolin, innebandy, terräng och sist men inte minst den alltid lika underhållande SchlagerLM (talangjakt).

Södermanlands distriktslag och representater var väldigt framgångsrika i de flesta tävlingar som det ställdes upp lag i.

Varje dag börjades med en frivillig morgonsamling med olika teman samt föreläsare. Under dagarna fanns det även en mängd olika och intressanta föreläsningar att lyssna på.

Login som erbjöds var ungdomscampet (tält), vuxencampet (tält) samt husvagns- och husbilsamping. Maten som erbjöds var den frukost, lunch och middag som ingick om man betalade hela lägerpaketet samt kiosken på lägerområdet som serverade mackor, dricka, godis, kakor, toast, pizza, grillad korv och hamburgare mm.

Lägret avrundades med avslutningen där ordförande åter höll ett litet tal. Frisksport-flaggan halades och gavs vidare till Stockholms och Södermanlands distrikt, som anordnar Rikslägret år 2010 på Stensund!

### Trampolin:

Vid årets slut omfattade trampolinsektionen 21 medlemmar, med följande åldersfördelning (2008 års siffror inom parentes):

0-14 år	15-25 år	26- år
5 (29)	16(23)	0 (1)

Några personer i trampolingruppen har framgångsrikt tävlat under året. I Uppstudset (i Uppsala) vann både Johanna och Jonas Rosenlind respektive tävlingsklass.

Klubben hade en barngrupp fram till sommaren då den gjorde uppehåll eftersom det var för få deltagare. Den startades inte igen efter sommaren eftersom det då inte fanns ledare.

Jonas Rosenlind och Viktoria Freij ställde upp trampolinerna under "Brandkärnsdagen" och "Typ en festival" under sommaren.

Kristian Söderström höll i steg 1-kursen för trampolinledare på Stensund liksom steg 2-kursen nere i Skåne.

Under rikslägret i Sätilla så höll Jonas R, Christoffer R och Kristian S i trampolinverksamheten. Den första lägerdagen skadade Christoffer sig, när han visade övningar, så pass illa att han inte kommer att hoppa på ett bra tag då hans korsband slets av.

## Verksamhetsberättelse Nyköpings Frisksportklubb år 2009. sid 6(6)

En liknande skada drabbade Daniel trygg som vann en tävling under senare delen av våren nere i Motala. Han skadade sig inte fullt så allvarligt skada då han ”bara” tänjde ut sitt korsband under träning.

Senaste Tävlingen i Upplands Väsby vann Marianne över grabbarna i sin första tävling på elitnivå.

I de tävlingar vi ställt upp i har vi hållit ett stabilt grepp och oftast knipit någon vinst i alla tävlingar utom en där både Jonas och Kristian hoppade ur medan Daniel tog en säker andraplats. Annars har vi hållit topp 5 som sämst.

### Inventarielista:

Förutom de inventarier som tillhör själva Torpet finns 2009-12-31 i torpet

1 beachvolleybollnät, för torpet	3 beachvolleybollnät, för hamnen	3 kanoter /canadensare/
dessutom äger klubben		
1 långmatta	2 sjukvårdsväskor	30 volleybollar
2 Trampoliner kompletta i Rosvalla	1 insticksmatta i Rosvalla	2 små trampoliner i Lid
2 st enhjulingar (typ cirkus) i Lid	1 st materialskåp Tessinhallen	

### Korrespondens:

Klubben har, representerad av Sven Jonsson, under året deltagit i ett antal möten och diskussioner med tjänstemän och politiker i Nyköpings kommun.

Vi har också deltagit i möten med det gamla och nybildade Naturvårdsrådet i kommunen. Klubben har också skickat bland annat följande skrivelse:

Datum	Till	Typ	Angående
09-02-28	Samhällsbyggnad, Nyk kommun	Remissvar	Skötselplan för Friluftsområdet Ekensberg
09-06-15	Samhällsbyggnad, Nyk kommun	Remissvar	Projekteringsförslag Dammgruveområdet

### Sammanfattning:

Klubben har under året kraftigt utökat sin verksamhet, speciellt på volleybollens ungdomssida. Det blir en utmaning för nästkommande år att bygga vidare på detta. Dessutom hoppas vi på en nyrekrytering till trampolin, sedan vi åter fått 2 ledare till en barn-/nybörjargrupp.

Ekonomiskt avspeglades satsningen av att budgetens utgiftssida skrevs upp ca 15 % jämfört med 2008 års resultat. Vid årets slut så hade dock kostnaderna ökat med 42 % jämfört med 2008. Glädjande nog så steg även intäkterna i motsvarande grad, så att 2009 slutade med ett litet överskott.

### Förslag till vinstdisposition:

Styrelsen föreslår att årets vinst, kr 3 227,80 föres till balanserade vinstmedel /konto 2951/.

### Underskrifter:

.....  
Lena Tholse, ordf

.....  
Bernt Karlsson, kassör

.....  
Bo Røjder, sekr

.....  
Birgitta Andersson, ledamot

.....  
Nicklas Nordlund, ledamot

.....  
Marcus Rosenlind, ledamot

.....  
Jonas Rosenlind, ledamot