



## Verksamhetsberättelse Sundbyberg IK - Skidsektionen

2017-01-01 – 2017-12-31

### INLEDNING

Vi vill inleda med att tacka alla aktiva, ledare, föräldrar och alla andra som bidragit till klubbens verksamhet. Utan alla er skulle klubben inte vara där vi är idag. På temat ”fler ska göra mindre” så kan jag säga att så är fallet - fler personer har tillkommit på volontärlistan vilket är toppen men vi behöver fortfarande bli ”fler som ska göra mindre” för att vi ska se, orka göra och känna en skillnad.

Vi vill självklart också rikta ett tack till våra sponsorer som spelar en stor roll för vår verksamhet. Önskar dock att vi hade fler sponsorer.

### Barn- och ungdomsgruppen

Barn och ungdomsgruppen har under året bestått av ett femtiotal aktiva i åldern sju till och med sexton, och elva-tolv ledare. Gruppen har under 2017 genomfört barmarksträning i Ursvik på rullskidor och i träningsspåren, och snöträning på Täby konstsnöspår ett till två tillfällen i veckan, med någon utökning ibland för de äldre under helgen. Vid något enstaka tillfälle har vi kunnat träna på snö i Ursvik.

Under året mottog klubben stipendium av Svenska Skidförbundet i samarbete med McDonalds. Tack vare initiativ från ledare kunde klubben ta emot 50 000 för att köpa in utrustning för att bygga och skapa en "mobil" skidlekplats som kan användas för teknikträning för barn. Förutom möjligheten att göra inköp av diverse material ville McDonalds göra en film<sup>1</sup> för att synliggöra resultatet. Filminspelningskvällen blev mycket lyckad då klubbens alla barn samlades med stor förväntan.

Under snösäsongen har gruppen deltagit i både lokala tävlingar och tävlingar i granndistrikten. Flera resor har genomförts: 15-16-åringarna har deltagit på USM i Borås där vi hade 4 killar och 2 tjejer som deltog. Fyra av dessa var även med och representerade Stockholm på distriktsfinalen i Folksam Cup i Torsby. 13-14-åringarna

---

<sup>1</sup> <http://www.sikskidor.se/barnungdom/barnungdom/skidlyftet-nuarfilmenhar/>

har i sin tur representerat Stockholm på ICA cup i Bollnäs. Samtliga av dessa cuper görs i samarbete med övriga Stockholms klubbar.

Värt att nämna är att Ann-Sofie Gyllbäck erhöll ett ungdomsledarstipendium av Sundbybergs Stad för sina insatser som ledare i klubben. Gyllbäck använde sitt stipendium för vidareutveckling som ledare och som extra bonus skänkte hennes arbetsgivare samma belopp till klubben vilket gav oss reflexvästar till klubbens samtliga ledare.

Som tävlingsresa deltog vi på säsongsavslutningen på Grönklittsjakten, en resa med ett fyrtiotal deltagare i alla åldrar (barn, ungdomar och föräldrar).

Gruppen har deltagit i Stockholms skidförbunds träningsläger för juniorer i Falun (endast 02-or), och på barmarkslägret på Bosön.

Ett träningsläger i Torsby skidtunnel genomfördes en helg med ca 15 deltagare. I december genomfördes traditionsenligt ett läger i Idre med ett femtiotal deltagare från 8-års åldern och uppåt. Ungdomarna 9-12 har under säsongen deltagit i Stjärnjakten som är ett av Svenska Skidförbundets initiativ, och till stor glädje kommit med på Riksfinalen i Falun i mars 2018. Detta initiativ har tagits av en av klubbens ledare, Åsa Karlsson.

Att barn- och juniorgruppen trivs med verksamheten är tydligt och några bevis kommer från en enkät från Idrelägret. Några citat: ” ”Det bästa med att åka skidor är att man känner sig fri och få vara ute.” ”Alla hejar på alla.” ”Bra ledare. Man kan åka oavsett ålder. Man kan tävla. Snö!” ”Man får vara ute och vara med kompisarna och att när det är lite jobbigt så är det roligt.”

Ideellt engagerade ledare för barn och ungdom har varit:

En klubb är ingenting utan sina tränare och ledare. Under året satsade klubben på att utbilda flertalet nya ledare. Trots detta behöver vi fler ledare och befintliga ledare behöver fortsätta utbilda sig. Följande ledare har under året varit aktiva: Åsa Karlsson och Jakob Tholander (utbildade ungdomsränare), Cecilia Sjöholm (utbildad barntränare steg 2), Tove Forsberg, John Åström, Nicholas Etherden, Johan Eidefors, Stefan Hedlöf, Kristian Lidqvist och Ann-Sofie Gyllbäck (barntränare steg 1). Ett stort tack för ert fina engagemang, utan er skulle klubben inte ha någon verksamhet!

### **Junior och senior elit**

Juniorgruppens verksamhet är inriktad på den nationella cupen och JSM. En trupp med bra bredd och topp som haft en av sektionen bästa säsonger. Med i truppen den aktuella vintern var Axel Aflodal, Johan Herbert och Oskar Ahnbrink i H17-18 i den äldre herrklassen H19-20 hade vi Oscar Bröte och Gustav Aflodal. Tyvärr så gick hela säsongen om intet för Gustav pga. en krånglande rygg.

I D17-18 Eleonora Olsmats.

Huvudledare har varit Henrik Aflodal och Henrik Ahnbrink.

Året inleddes med JVM-test och Scandic-cup i Östersund under trettonhelgen.

I JVM-testet som avgjordes i 10 km fristil intervallstart för H17-20 visade Johan storform och blev 6:a. En bit efter körde Oskar och Oscar in på 68:e resp 72:a plats av

113 startande. I klassen D17-20 på distansen 5 km blev Eleonora 28:e i mål av 67 startande.

Efterföljande Scandic cup bjöd på sprint och masstart i klassisk stil. Axel tog hem ännu en seger i sprint. Johan blev 22:a. Ingen av de övriga lyckades ta sig vidare från prologen. Den avslutande masstarten startade på bästa sätt när Eleonora klättrade starkt på den mycket kuperade banan och körde in på en fantastisk 3:e plats. Killarna gick ut hårt och både Axel och Johan var med i täten på de inledande varven. Tyvärr fick Johan kliva av efter två varv och Axel fick själv försvara klubbens färger i toppen. Slitet belönades till slut med en 2:a plats. Oskar blev 41:a. I den äldre juniorklassen gjorde Oscar ett stabilt lopp och blev 49:a.

Tyvärr så blev varken Johan eller Axel uttagna till laget som skall representera Sverige på JVM i USA. Båda är dock med i laget som får åka på nordisk juniorlandskamp i Norska Orkdal 27-29/1. Axel blev bästa svensk i sprinten genom en 5:e plats. Johan blev 17:e man. I distansloppet blev Axel 6:a och Johan 10:a. Med de resultaten är de självklara i det svenska stafettlaget som slutade 2:a efter Norge. Johan körde första sträckan, Jesper Persson Åsarne IK andra och Axel tredje.

Axel och Johan testade på krafterna under på senior SM i Söderhamn, 15 km klassiskt och stafett.

3:e tävlingen i Scandic cup 17-19/2 avgjordes i Falun på Lugnets skidstadion. Axel gjorde ännu ett fantastiskt sprintlopp i fristil och tog hem 3:e segern i rad. Johan gjorde också en stark insats och blev 9:a. Eleonora kvalificerade sig till kvartsfinal och blir slutligen 23:a. Oskar och Oscar har några sekunder upp för att ta sig vidare till finalerna och blir 45:a resp 53:a. Söndagens individuella lopp i klassisk stil blev en liten utmaning i vallaboden för att få till riktigt bra skidor. Eleonora inledde med en 13:e plats på morgonen. Killarna åkte bra och Axel tog en 2:a plats tätt följd av Johan på 5:e. Oskar blir 41:a och Oscar 53:a.

Axel har nu kopplat ett hårt grepp om totalsegern i Scandic cup i klassen H17-18 inför anslutningen i Umeå.

Helgen avslutades med en distriktsstafett där Johan och Axel var med i Stockholms första lag. Oskar och Oscar kör i andra laget som tyvärr får kliva av efter två sträckor då laget saknade en tredje åkare. Förstalaget kör in som 4:e lag med Johan på första och Axel på sista sträckan.

JSM i Kalix 8-12/3. I närmaste perfekta vinterförhållanden gör klubben sitt absolut bästa juniormästerskap någonsin. Alla åkare är på plats och inledde med masstart i fri stil. Eleonora blir 9:e tjej. Axel och Johan anför täten i sin klass och Oskar är inledningsvis med långt fram. Killarna korsade mållinjen som 1:a och 2:a i nämnd ordning och Oskar gör sitt bästa lopp för säsongen och blir 23:a. Med dessa resultat tar de även hem guld i lagtävlingen.

I fristilssprinten är det bara Axel och Johan som tar sig vidare från prologen., och till final! Där vinner Axel och Johan kommer in på en på 4:e plats.

Inför distansloppet i klassisk stil är Johan extremt laddad. Med den energin kör han in på en 3:e plats. Axel blir 5:a och Oskar 39:a. Placeringarna räcker till en 2:a plats i lagtävlingen, endast 11 sek bakom Umeå IK och guld. Eleonora följer upp sitt fina fristilslopp med en 8:e plats. Oscar Bröte kör in som 47:a. De båda Oskar kör om en

stafettplats i detta distanslopp och Oscar Bröte drar det längsta strået med en 4 sek snabbare tid. Idrott är hård men rättvis... I den avslutande stafetten där Johan startar är taktiken att köra så hårt som möjligt från första stavtaget. Johan är med i täten vid första växlingen. Axel rycker på andra och lämnar över till Oscar som går ut i ledning. Oscar gör ett grymt lopp i sitt sista juniormästerskap. Det räcker inte hela vägen men vi är fantastiskt stolta över en 4:e plats.

Oskar Ahnbrink hinner med att göra ett riktigt bra lopp i Lilla SS i Falun där han blir 11:a i H17-20 innan sista cupen i Umeå.

Final Scandic cup i Umeå 25-26/3. Inledande prolog i klassisk stil följt av jaktstart i fristil. Oscar tar cup-poäng genom att bli 28:a i prologen och sedan köra upp sig till en slutlig 22:a plats i jaktstarten.

Johan och Axel blir 5:a resp. 18:e i prolog. Sedan är jaktstarten nått vi hoppar över då det går käpprätt åt h....

Eleonora är stabil och blir först 8:a och sedan slutlig 6:a.

Ett mycket bra cup-facit för våra åkare. Axel blir totalsegrare i H17-18 och Johan 7:a. I D17-18 blir Eleonora 8:a totalt. I H19-20 blir Oscar slutlig 45:a.

Istället för att köra sista cup-tävlingen valde Oskar att dra väster ut och möta våra norska åkare i Storlienrennet. En regnig och blöt historia som resulterade i en 12:e plats i juniorklassen. Fristilsformen höll även i sig säsongen ut då det blev en fin 3:e plats i Grönklittsjaktens inledande distans.

### Seniorelit

Gruppen har under säsongen bestått av fyra åkare, Gustav Aflodal, Malin Börjesjö, Samuel Carlsson och Marcus Lagerquist.

Samtliga åkare är i skeden av livet där det händer mycket just nu och kombineras detta med en sällan eller aldrig upplevd skade- och sjukdomsfylld säsong för samtliga fyra åkare var oddsen inte direkt på vår sida inför säsongen.

Så ska vi vara ärliga har vi väl inte riktigt fått den resultatnivå vi hade anledning att hoppas på med tanke på den talang och ambition som finns i detta gäng men utifrån förutsättningarna har samtliga åkare hanterat säsongen fantastiskt bra.

Ger vi gruppen lite tid att utvecklas är vår övertygelse att här har Sumpan åkare som kommer att leverera resultat på en hög nivå och dessutom kunna inspirera andra i klubben och detta i många år framåt.

Trots trasslet med skador och sjukdomar har ändå samtliga åkare lyckats leverera en hel del goda resultat eller vad sägs om Gustavs 12:e plats i sprintprologen i seniorcupen i Ulricehamn, eller Malins 24:e plats i Tjejvasan, Samuel blev till exempel 163:a på Vasan och Marcus som slog till med en 9:e plats på Orsa Grönklitt Skimarathon.

Åkarna har i år haft huvudfokus på racing (Gustav + Malin) respektive långlopp (Samuel + Marcus) vi får se nu framåt sommaren om detta är prioriteringar som består eller inte.

### ***Barmarksläger i Falun 4-8/8***

Då antalet elitaktiva åkare ökar i Stockholm valde vi att tillsammans med StSF arrangera ett öppet barmarksläger i Falun. Åkare från skidgymnasieålder upp till långloppssatsande veteraner tränade under fyra intensiva dagar tillsammans och

genomförde många tuffa pass. På programmet stod bland annat tävling i Baggbobacken i Bjursås, 3000 meter på bana, styrketester och långpass i terrängen kring Lugnet och på rullskidor. Under delar av lägret bidrog Rikard Tynell med guidning och tekniklektioner. Ett mycket lyckat läger som säkert kommer får en fortsättning kommande år.

### ***Sommarskidskolan 2017 – 13-15/8***

Sommaren 2017 var vi så åter tillbaka i Ursvik för att genomföra vårt populära ungdomsläger. Inte mindre än 45 ungdomar var anmälda och leddes av våra duktiga juniorer och äldre ungdomar. Ett stort tack till Carl Olsmats som höll i trådarna kring planeringen. Rullskidåkning varvades med löpning och utmanande tävlingar. Även ungdomar från andra klubbar valde att delta.

### ***Rullskidor 2017***

Tävlandet på rullskidor startade med Torsbyrullen i maj. Äntligen var Gustav med på startlinjen igen. En start på återtåget mot toppen. Med på svenska skidförbundets elitläger i Östersund var Eleonora och på de två rullskidsracen placerade hon sig som 2:a och 4:a i klassen D20. Vid SM kom Gustav på en 9:e plats i klassen H20, 15 km fristil. Vid landets största rullskidstävling Alliansloppet i Trollhättan var så vårt nytillskott inför 17/18 Alexander Melin med och blev 3:a i klassen H21 motion, 16 km. I Skoklosterrullen segrade Oskar Ahnbrink före en yngre SIK-åkare Gustav Karlsson i klassen H17. Eleonora Olsmats tog hem segern i Bessemerrullen i klassen D20. Axel blev 7:a i Billingen Roller Ski backrace i klassen H21 masstart 8 km. Med på DM i Gålörullen hade vi bara Axel med som blev 10:a.

### ***Inledning på skidsäsongen 2017/18.***

Fantastiskt kul att vi som Stockholmsklubb även detta år har åkare som lyckas ta sig in på landets skidgymnasium. Detta år i form av Paige Lembke, Åre skidgym (RIG) och Alexander Melin Torsby skidgym (RIG). Tyvärr så valde bröderna Martin och Johan Herbert att lämna klubben och istället åka för IFK Mora den kommande säsongen. Vi önskar dem lycka till och en bra framtid i den blå-vita dräkten.

Axel som inte hemlighöll att en plats till JVM i Schweiz var säsongens största mål började med att vinna sprinten i premiärtävlingen i Bruksvallarna. I Idre var det så dags att visa landslagsledningen igen men då blev det ett olyckligt fall som satte stopp och vidare avancemang i finalen. Här kunde vi istället glädjas åt att Oskar lyckades ta sig vidare i sprint prologen och körde kvartsfinal i klassen H17-18.

Första Scandic-cup tävlingen gick i Boden 16-17/12.

En tävling som vi lägger till handlingarna utan något att tillägga. Nu siktar vi på att ta ett stort kliv in i 2018.

### ***Utmärkelser***

#### ***Årets skidungdom – Gustav Karlsson***

Motivering : Går till vår ungdomsskidåkare som i vinter resultatmässigt briljerade på USM i Borås. En fortsatt stark utveckling från tidigare år resulterade i en 11:e plats över 5 km i fristil och en 9:e plats i sprint.

#### ***Elphiac stipendium – Paige Lembke***

Motivering : Till en person som den gångna vintern nådde en milstolpe i sin

skidåkarkarriär vars nästa kapitel startar på skidgymnasium efter sommaren. Genom målmedvetenhet och lyhördhet har årets stipendiat utvecklats både tekniskt och fysiskt på kort tid. Med insikten om värdet av bra klubbkompisar och genom att både ge och ta del av den gemenskapen är Paige Lembke ett självklart val.

### Seniorgruppen

Kronologiskt startar verksamhetsåret i vanlig ordning med tävlingssäsongen där Vasaloppsveckan är höjdpunkten för de flesta aktiva. I Tjejvasan körde tio SIK-åkare och snabbast gick det för Anna Svärdröm som slutade 44:a. Hela 71 SIK:are genomförde Vasaloppet och återigen var det Anna Svärdröm som stod för klubbens mest framskjutna placering när hon slutade 37:a i damklassen. DM för Stockholm avgjordes 25 januari på Täby Konstsnöspår och där lyckades vi segra i en åldersklass, D50 genom...just det, Anna Svärdröm. Utöver DM och Vasaloppen har klubbens seniorer åkt långlopp och andra typer av lopp över hela landet, tävlat i Masters SM samt haft deltagare i det 22 mil långa Nordenskiöldslppet.

I slutet av januari arrangerade Senior genom Björn Nordén återigen en resa till Italien och långloppet Marcialonga. 15 SIK:are åkte skidor under en vecka i de Italienska alperna och krönte veckan med att köra det klassiska loppet.

10 maj satte den ledarledda barmarksträningen igång. En långt träningsår summerades 20 december och totalt genomfördes 40 ledarledda träningspass under 2017. Vi har varierat distans med intervaller, och sprungit, stavlöpt, rullskidat och styrketränat. På passen har deltagandet varierat mellan ett tiotal aktiva upp till dryga 30 när rullskidsäsongen var som mest intensiv.

Några nyheter under året, initierade av de nya ledarna:

Senior har under året haft ett samarbete med Optima Ski som leds av trefaldige Vasaloppssegraren Oskar Svärd. Optima Ski har planerat och supporterat sektionens träningsupplägg och deltagare i Optima Ski:s privata träningsgrupp i Stockholm har varit med på Seniors träningar. Ett lyckat samarbete mellan en ”traditionell” klubb och ett privat träningsföretag!

Rullskidor är en central del i skidåkning här på ”sydliga” breddgrader och i september genomförde Senior en nybörjarkurs. Kursen blev snabbt övertecknad och vid de fyra kurstillfällena gnuggades det balans, bromsning, teknik, växlar i klassisk åkning etc. Kursdeltagarna hade en brant utvecklingskurva under kursens gång.

I månadsskiftet november-december arrangerade sektionen en träningshelg i Orsa-Grönklitt med 25 deltagare. Under helgen genomföra sex träningspass inklusive ett med filmning av teknik.

Seniors primära ideella engagemang har i vanlig ordning varit helgbemanning av Ursviks Motionsgård under vår och höst. Ideellt engagerade ledare har varit: Karin Marell, Jenny Ramstedt, Martin Carlsson, Tommy Åhlin, Linus Studeny, Björn Nordén och Martin Höglund.

### Konstsnöspåret i Täby

En förutsättning att få en skidklubb att växa är att man kan erbjuda träning på

snö. Tack vare klubbens engagemang, tillsammans med Täby IS, i Täby Konstsnöspår skapar vi träningsmiljö dels för klubbens medlemmar men även för många andra Stockholmare. Att driva Täby Konstsnöspår tar enormt mycket tid, energi och engagemang. Utan våra hjältar till medlemmar i klubben som lägger mängder med tid för att få till snö och spår samt bemannar shopen, hade vi aldrig haft den träningsmiljö vi har.

Klubbens representanter i spårets styrelse har varit Henrik Ahnbrink och Martin Höglund säsongen 16/17. Vi tackade av Martin för det engagemang han visat under två år. Säsongen 17/18 är det Henrik Ahnbrink, Henrik Granström och Mattias Hörling.

Överskottet från säsongen 16/17 kom att gå till att bygga upp en ekonomisk buffert för spåret samt till ett hyrköp av två nya snökanoner. Anläggningen är då mycket bra rustad för att producera snö optimalt vid en temperatur kring 6-8 minusgrader. Får vi en bra säsong räknar vi med att kunna köpa ut de nya kanonerna i mars 2018.

Henrik Ahnbrink har även lagt åtskilliga timmar på att supporta Martin Hamrins arbete med att få igång snötillverkning i Ursvik. Planen har varit att låna utrustning från Täby konstsnöspår då produktionen där är färdig. Hyra in övrig utrustning och tjänster för att få till ett enklare spår/skidområde på ängarna bakom MILO't. Det finns glädjande ett brinnande intresse hos idrottförvaltningen att få till snöproduktion på denna plats. Det är dock en mycket tungrodd process och inga beslut om en anläggning fattades under 2017.

### Arrangemang

Tjejskidan genomfördes dock med lågt deltagande vilket självklart kommer märkas ekonomisk för klubben. En av anledningarna är bristen på snö i Stockholm under december varför många inte tror det går att åka skidor än mindre tävla.

Sundbybergs IK skidor ansvarade för den individuella delen i DM. Pga för lite snö behövde vi med kort varsel ställa in tävlingen. Tack och lov kunde vi flytta tävlingen till ett annat tillfälle som tyvärr blev en vardagkväll. Trots detta hade vi "all-time-high" på deltagandet vilket självklart är ekonomisk fördel för oss.

Det var Täby IS som hade tävlingsledaransvaret för Huvudstadcrossen. SIK var inblandade genom Henrik Ahnbrink som skötte sekretariat och tidtagning. SIK hade också ansvar för nummerlappsutdelningen. Det var ett arrangemang vi genomförde tillsammans

Norrskidan - blev tyvärr inställt då vi var tvungna att lägga DM på det valda tävlingdatumet istället.

Ski Go rullen fick tyvärr ställas in pga att vi inte fick tillstånd av Trafikverket enligt tänkt plan.

### Kommunikation

Under 2017 inleddes en satsning på mer genomtänkt kommunikation mot klubbens olika grupper av medlemmar. Dels genom ett fortsatt arbete med hemsidan men även en mer aktiv närvaro via sociala medier (i främsta hand Facebook). Styrelsen fastslog

också en kommunikationsstrategi som vilar på grundvalarna träna, tävla, trivas, denna är också genomgången med samtliga ledare.

### **Motionsgården**

Under året beslutades att värdepapper skulle säljas vilket självklart gynnade klubbens ekonomi. Klubbens ordförande representerar klubben i Motionsgårdens styrelse. Nya gardiner och möbler köptes in till receptionen av SIKs ordförande.

### **Ekonomi**

Ekonomi är i balans. Det som ger oss intäkter förutom medlemsavgifter är arrangemang, bemanning av motionsgården och aktivitetsbidrag.

### **Övrigt**

Vi har varit engagerade och representerade i Stockholms skidförbund genom Paula Lembke – Vice Ordförande Stockholms Skidförbund samt ordförande för anläggningskommitté samt Jonas Karlsson Representant i Längdkommittén i Stockholms skidförbund

Rensning av register i Idrottonline och MyClub har gjorts under året tillsammans med SIK Kansli.

Under året har flertalet möten och dialog förts med Sundbybergs kommun, ett samarbete vi gärna ser fortsätter utvecklas.

### **Styrelse**

Styrelsen bestod fram till årsmötet i april 2017 av:

Paula Lembke, ordförande

Henrik Ahnbrink, vice ordförande

Mats Hellzén, kassör

Cecilia Sjöholm, sekreterare

Anders Börjesjö, ledamot – ansvar Tävlingsledare

Marita Juntti, ledamot - ansvar utbildning - LOK

Karin Marell, ledamot – ansvar Motionsgruppen

Johan Sandell, adjungerad ledamot från Alpin

I april 2017 ersattes följande

Marita Juntti, ledamot av Annika Svensson ny ledamot med ansvar för kommunikation

Karin Marell, ledamot, ersattes av Jenny Ramstedt, med ansvar för motionsgruppen.

Revisor:

Ingrid Larsen

Valberedning:

Håkan Melin, sammankallande

Thomas Jelinek

Linus Studeny



Ett härligt år summerar vi 2017 till där jag som stolt ordförande fått möjlighet att samverka med fantastiska barn, ungdomar, ledare och föräldrar och andra aktiva som bidrar till klubben! TACK!

Paula Lembke  
Ordförande  
SIK Skidor