

# Verksamhetsberättelse 2016





# Innehåll



Ordförande har ordet .....	sid 3
Händelser under året .....	sid 5
Kommitté Gruppträning .....	sid 7
Kommitté Fotboll .....	sid 8
Kommitté Handboll .....	sid 10
Kommitté Innebandy .....	sid 13
Kommitté Golf .....	sid 14
Kommitté Gymnastik .....	sid 15
Kommitté Racketsporter .....	sid 16
Lady DSK .....	sid 17
DSK Budget 2017 .....	sid 19
DSK Resultat 2016 .....	sid 20

## Kommittéordförande 2016

Gruppträning, *Anna Lindström*  
Handboll, *Jana Henner*  
Fotboll, *Johan Bergström*  
Racketsporter, *Magnus Karlsson*  
Barn o ungdomsgymnastik, *Leif Larsson*  
Innebandy, *Richard Johansson*  
Golf, *Tobias Nyberg*

## Styrelse 2016

Leif Larsson, *ordförande*  
Ulrika Eriksson, *sekreterare*  
Ingrid Edberg, *ekonomi*  
Maria Bernström, *Utbildning*  
Stefan Clarstedt, *förvaltning, IP*  
Stina Hallberg, *suppleant*  
Erica Rollenhagen, *kanslist, adjungerad*  
Ida Lindström, *webadministratör, adjungerad*

## Revisorer

Lotta Åkerblom  
Lars Palmgren

## Revisorssuppleanter

Eva de Jong

## Valberedning

Urban Mathiasson, *ordförande*  
Agneta Olofsson  
Göran Dahlberg  
Gabriella Rubio  
Jessica Törn

## Styrelsens protokollförda sammanträden (inkl. årsmöte)

19/1, 13/3, 29/3, 24/4, 7/6, 15/8,  
11/10, 22/11, 23/1-17

# Ordförande har ordet



**Dalarö Sportklubb är en välmående förening med verksamheter som engagerar såväl unga som vuxna på Dalarö.**

Vi har en ledarkader som verkligen ger allt för att se till att alla deltagare får uppleva det ultimata inom varje verksamhet.

Det är ett privilegium att tillsammans med styrelsen få vara delaktig i föreningens arbete och utveckling inför framtiden.

Vår målsättning är ett; *"livslängs idrottande i Dalarö Sportklubb"*

Vår utvecklingsmodell det livslånga idrottande i Dalarö Sportklubb kan sammanfattas i följande:

I Dalarö Sportklubb delar vi in vår idrott efter ålder och ambitionsnivå. Med barnidrott avser vi i allmänhet idrott till och med tolv 12 års ålder. Med ungdomsidrott avser vi idrott för tonåringar 13 – 20 år. Med vuxenidrott avser vi idrott för dem som är över 20 år.

I barnidrotten leker vi och ger barnen möjligheter att utveckla sina förmågor som ger inträde till idrottens värld. Det handlar först om att utveckla motoriska och sociala färdigheter. Barnens allsidiga utveckling är normgivande för verksamheten.

I ungdomsidrotten sker en succesiv naturlig skillnad mellan olika idrottsliga ambitionsnivåer. De principer om lekfullhet och allsidig träning, som gäller inom barnidrotten, ska även gälla under de första åren inom ungdomsidrotten. Alla våra flickor och pojkar som har talang och ambition att göra en seriös satsning ska ges möjligheter att göra detta under sociala trygga former. Tävlingsverksamheten för både pojkar och flickor ska utformas så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling, som motverkar utslagning.

I vuxenidrotten utformar vi vår verksamhet så att den

främjar god hälsa. Vi vill attrahera både kvinnor och män som vill tävla eller idrotta på motionsnivå för rekreation och rehabilitering. Vi erbjuder även äldre människor åldersanpassade aktiviteter.

Svenska Riksidrottsförbundet som är en paraplyorganisation för de 71 olika Specialidrottsförbunden har gett ut "Anvisningar för barn-och ungdomsidrott i Sverige"

Efter dessa anvisningar har sedan ett antal Specialidrottsförbund förändrat sin syn på sina verksamheter för dessa åldrar.

Det betyder också att man även ska ge ledare en annan syn på verksamheterna och utveckla rörelseformer och träningsformer anpassade för dessa åldrar.

Svenska Innebandyförbundet, Svenska Fotbollsförbundet, Svenska Ishockeyförbundet Svenska handbollsförbundet har gått ut med, att f o m 2017 ska distrikten inte upprätta tabeller för barn yngre än 13 år. Andra förbund är också på gång med förändringsarbetet.

Man vill förändra både tävlings-och träningsstrukturer, så att barnen i framtiden vill fortsätta sitt idrottande i vuxen ålder och på olika nivåer.

Dalarö SK är en av de 4 föreningar bland 2400 föreningar i Stockholm som under 2016 ingått i ett utvecklingsprojekt för en barn-och ungdomspolicy, som utgår från riksidrottsförbundets nya syn på utvecklingen av livslångt idrottande. ("från triangel till rektangel").

Dalarö SKs styrelse samt föreningens kommittéordföranden har under våren 2016 träffat projektledare från Stockholmsidrotten/SISU och arbetat fram ett policydokument som presenterades under hösten på en stor ledarträff i november.

På träffen beslöt man att lägga fram ett förslag på "Riktlinjer för barn – och ungdomsidrotten i Dalarö SK på Årsmötet 2017.

## Ordförande har ordet



Under året anställdes Erica Rollenhagen som kanslist i föreningen med särskilt uppdrag att administrera och utveckla det interna arbetet gällande bla. medlemservice.

När det gäller verksamheterna har vi under 2016 infört och utvecklat BOOT-CAMP, som verkligen blivit en succé. Över 40 personer deltar varje gång i träningspassen som i högsta grad är ansträngande och utmanande och under professionell ledning.

Raketsporterna har utvecklats och är nu utvidgat med Tennis som på samma träningstider med Bordtennisen har samlat ett antal nya deltagare och inom gymnastiken har vi infört parkour som ett träningsmoment för utvecklingen av nya rörelseformer inom idrotten.

Dalarö Triathlon Light 2016 blev ytterligare en stor framgång med fler deltagare än 2015 och ett funktionärsarbete som är ett signum för den gemenskap som råder på Dalarö.

Dalarö SK stöder även ”Dalarö för integration” och samverkar med Dalarö skola, Socialförvaltningen och Polisen gällande barn-och ungas livsmiljö på Dalarö, kallat UNGSAM.

Ett stort tack till alla ledare och funktionärer samt sponsorer som bidrar till att Dalarö SK fortsätter att utvecklas och finns här som ett gott inslag i vår gemensamma tillvaro på Dalarö!

Leif Larsson

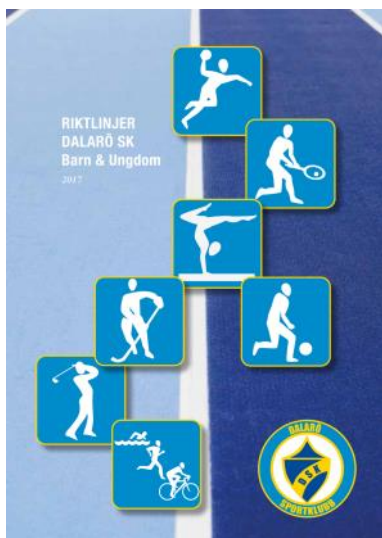
Ordförande, Dalarö SK



# Händelser under året

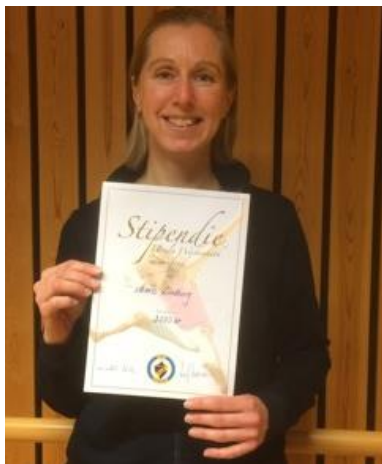


Arbetet med VISION 2017 började med att i januari månad kalla till ett arbetsmöte med alla kommittéordföranden i samarbete med Stockholmsidrotten/SISU under ledning av Mikael Hansson och Helen Alpstig. Syftet med arbetet var att skapa förståelse för idrottens nya inriktning ”från triangel till rektangel”. En del i det arbetet har mynnat ut i en barn-och ungdomspolicy som presenterades på ett stort ledarmöte i november. Implementeringen av VISION 2017 kommer att fortsätta under 2017.



## Marie Lindberg, Dalarö SK 2016 års stipendiat!

Marie Lindberg har ur Ursula Wackenhuhs Minnesfond tilldelats ett stipendium på 3 000 kr för sina frivilliga insatser under lång tid som hjälpledare i Barn-och ungdomsgymnastiken



## Ledarträffen den 11 juni med segelfartyget ARIEL!

*”Du hälsas välkommen ombord på segelfartyget ARIEL för en seglats i vår fina skärgård och få träffa många som gör livet lite roligare för så många på Dalarö.*

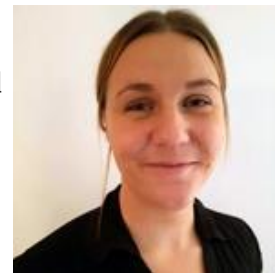
*Du som ledare i vår förening gör ett fantastiskt arbete för att hålla igång Dalarös innevånare med syfte att skapa glädje och gemenskap och samtidigt bidra till hälsa och välbefinnande. Ditt arbete är betydelsefullt för Dalarös utveckling till ett samhälle som ger medlemmarna en meningsfull fritid och rekreation.”*

Så såg inbjudan ut till vår ledarträff, som verkligen blev en fantastisk seglingsupplevelse, som gav en känsla av hur det var förr i tiden innan rullflockarna och storseglen matades in i masten. Här var det riktiga grejer!



## Ny kanslist i Dalarö SK

Fjärde generationens Dalaröbo Erica Rollenhagen tillträdde till höstterminen tjänsten som kanslist i Dalarö SK. Erica sköter det administrativa arbetet och besvarar medlemsfrågor samt ger stöd till våra ledare.





## ...fortsättning händelser under året



### Dalarö Triathlon Light 2016!

Tack vare våra trogna sponsorer och suveräna funktionärer kunde årets Dalarö Triathlon Light genomföras med ett rekorddeltagande som även innehöll 15 st ungdomar mellan 14–17 år

De första deltagarna anmälde sig till tävlingen redan i januari i år och det kändes som att förra årets tävling hade satt sina spår. Vi följde anmälningarna fram till juni med spänning och när semester tiden inföll så var vi uppe i 43 st. Det kändes lite oroligt, då vi hade förra årets siffror i huvudet.

125 anmälde sig till slut till tävlingen och 116 personer kom till start och jämnt fördelat på kvinnor och män.





# Gruppträning, kommittéordförande Anna Lindström



Under bären 2016 lanserade gruppträningen ett nytt koncept för Dalarö SK, nämligen BootCamp.

En visserligen inte ny företeelse men ack så populärt, inte minst här ute på Dalarö skulle det visa sig. Högst antal deltagare på ett pass som hållits i gruppträningens regi och mycket nytt, både när det gällde träningsredskap och övningar.

Med så många deltagare krävdes det inte mindre än fyra ledare varav två var initiativtagarna till hela projektet, Irene och Pia som vi känner sen innan genom inomhusträningen.

Tre dagar i veckan i fem veckor joggades det med bildäck, rushades över och under parkeringsstockar, vältes traktordäck och sprintandes upp och ned (ibland mer falla än sprinta nedåt) för branta backar för att avslutas med en final där hela truppen körde tillsammans och avslutade med att passera över kanalen i det värkalla vattnet.

Efter succén var en uppföljare på höstkanten självklar!

Under höstterminen var det tyvärr dags att säga adjö till Patrik som tränare för boxpasset vilket han har coachat i 10 år när det var dags att lägga handskarna på hyllan.

Vi tackar för alla åren och hoppas att vi ses i andra engagemang i sportklubben igen snart.

Samtidigt hälsar vi en ny ledare välkommen i gänget, Ulrika Kurki. Ulrika har kört torsdagspasset under höstterminen och börjar nu även i vår att leda cirkelträningen på lördagarna.

Vi hälsar 2017 välkommet och hoppas på ett nytt år fullt av nya träningstillfällen!





## P03-04

Efter en vinter med inomhusträningar drog vi igång i slutet av mars med utomhus-träningar på IP. Seriespelet drog igång i

början av April.

Denna säsong mönstrade vi ett 9-mannalag i div 3 för 03-laget och ett 7-mannalag i medelserien för 04-laget.

Truppen har under året varierat en hel del, vi har ca. 20 spelare i åldrarna 10–14 år. Många har faktiskt varit med hela vägen sedan de var 7 år!

Högstadiéåldern är en tid där andra intressen och andra sporter börjar fylla ungdomarnas liv. Tack vare ungdomarnas inställning, uppträdande mot varandra samt ledare och föräldrars engagemang så kan vi fortfarande hålla igång ett fotbollslag där alla kan vara med och ha roligt med fotboll!

I seriespelen skötte vi oss väl, vi hade många underhållande och jämna matcher. Träningar har vi bedrivit 2ggr i veckan på vårt sköna Dalarö IP.



Till sommaren begav vi oss återigen till Sunne Cup, denna gång med ett 03-lag och ett 04-lag. Förhoppningarna var fint väder, härliga gräsplaner, bra matcher och mycket kul vid sidan om. Tyvärr visade sig vädret vid sin sämsta sida denna gång, regnet öste ner för det mesta. Annars återigen en trevlig turnering.

I höst avslutade vi seriespelet och hade en trevlig avslutning med bumperball turnering på IP samt sedvanliga utmärkelser. Vi spikade även nästkommande års seriespel där vi nu kommer ha ett 11-mannalag i 03 serien, våra blivande 11 och 12-åringar kommer även ha ett eget 05-lag att spela i nästa säsong.

## FP08-09

Barnen är glada och positiva. Vi varvar motorikövningar med bollövningar. Det viktiga är att ha kul! Premiär i år med St Eriks Cupen. Alla har kämpat bra och barnen har utvecklats under året.

Otto



Johan





## A-laget

Vi startade träningarna i hallen i januari med ett gäng taggade lirare som var riktigt spelsugna efter en rätt så lång vila.

För att få en bättre lagkänsla och stärka vår identitet som lag så tog vi fram en spelaroverall som spelarna kunde kvittera ut på lån då de betalat avgifterna. Truppen var densamma från 2015 men vi fick förstärkning då Miguel Molina och Robin Ejby anslöt. Merparten av spelarna bor på eller har anknytning till Dalarö och vi har nog det största åldersspannet i serien. Den yngsta, Felix Lindeborg, är född 1998 och åldermannen Mark Kelly är av årsmodell - 67. Trots den stora ålderskillnaden så är det en skön stämning i truppen och vi har riktigt kul ihop.

I mars kunde vi träna på IP och även få till några träningsmatcher. Det kändes bra inför säsongen då vi hade en hög närvaro och träningarna höll bra kvalitet och tempo.

Serien startade i april och efter några uddamålsförluster så kommer första segern mot Nynäshamn hemma på IP med 4-3. Vi avslutar vårsäsongen starkt med fler segrar. Jim Hellqvist var säker på frisparkar och satte 3st i 3 raka matcher från långt håll.

Efter sommaren så gick det lite sämre och när 2st lag utgick ur serien så slutade den för vår del redan i mitten av september. Vi förlängde säsongen lite med spel i Stockholm Cup men åkte ut i andra omgången, efter att ha blivit seedade i första...

Det som har varit mest positivt är att vi utvecklat vårt spel, både offensivt och defensivt. Vi blir inte lika stressade med boll och hittar varandra bättre på planen. Sen har vi seriens bästa målvakt i Joakim Åhsberg som räddat oss i många matcher under många år.

Stort **Tack** till alla spelare, motståndare, domare och publik för 2016.

*Mathias  
Johan*

Ett extra Tack vill jag skicka till Mats Sjöstedt som har varit lagledare för A-laget under många år och har hjälpt mig mycket. Mats har nu slutat då han nu jobbar på annan ort /*Matte*

## Gubbollen

På ett sektionmöte fick vi frågan av Stefan Clarstedt om vi inte kunde tänka oss att dra igång lite spontanfotboll på IP.

Visst ville vi det och utan någon större "marknadsföring" startade vi "gubbfotbollen" på en söndagsmorgon i april. Det spred sig rätt snabbt att de är ett gäng morgonpigga lirare som träffas och spelar efter förmåga och har det riktigt kul. Det slog så väl ut att vi lirade även vissa kvällar och en onsdagskväll kom det 26st ner till IP. Vi har fortsatt under hösten och även spelat i minusgrader efter lite snöröjning. Det är mycket garv och skön stämning och att sitta kvar efter "matchen" med en fika, surra lite och kanske titta på en knattematch är en höjdare.

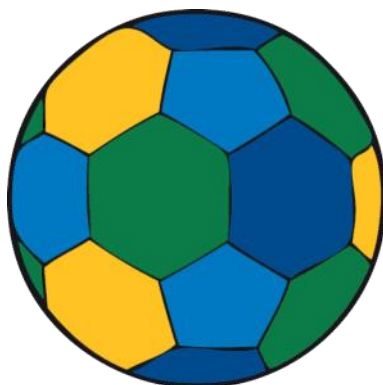
Johan Larsson tog på sig att organisera en tid i hallen och



leder inomhussäsongen. Men när det börjar tina lite på planen så är vi nog igång igen.

*Mathias  
Otto*





## F01-03

2016 startade i samma anda som vi avslutade 2015 och nu började det märkas att vi hade fått ihop alla spelare till ett lag.



För våra äldsta tjejer var det nu också dags för uttagning till stadslag och av våra fyra 01:or så var det två stycken som kom med bland de 60 bästa i Stockholm. Det är kul att se att lilla Dalarö faktiskt finns med på handbollskartan.

Vi hann med en hel del cuper under våren; Tyresö Bygma Cup, Sundsvall Cup, Katrineholmocupen och självklart Eken. Lika tung som uppstarten av säsongen var under hösten 2015 med få spelare, lika bra kändes det nu att gå till sommaruppehåll med en stabil trupp och många spelare.

Vi startade höstsäsongen med läger på hemmaplan i Dalaröhallen och nu med tillskott av våra 04:or och 05:or. Vi är små ålderskullar och ett samarbete över åldersgrupperna är ett måste för att ge alla spelare möjlighet att fortsätta spela handboll ute på Dalarö.

Vi välkomnar Robin Ejby som kliver in som fystränare för laget och kör träning en gång i veckan. I år ska vi avsluta året starkare och snabbare än tidigare!

Uppstartscup blev Skurucupen där vi vann B-finalen i förlängning och "Golden Goal".

Vi har spelat i tre serier i seriespelet (två lag i 02 och ett i 03) under hösten så det har varit mycket matcher, nyttigt för alla.

I oktober var det dags för steg 1 i USM för flickor 02 och vi fick än en gång åka norröver, Umeå denna gång. Vi spelade fyra matcher och vann samtliga! Vidare till steg 3 som spelas under början av 2017.

Vi har ägnat mycket tid redan nu för att planera inför nästa säsong och med största sannolikhet kommer vi att ha ett A-flickslag i seriespel nästa säsong, vilket är fantastiskt med tanke på hur få som faktiskt bor härute.

Vi ser som vanligt fram emot nästa säsong och vi är säkra på att det kommer att bjuda på många fantastiska handbollsstunder. Vi hoppas att vi ses i hallen och att vi också kan få till en hejklack till tjejerna som lägger så mycket tid och energi på det de älskar mest; HANDBOLL....

Anna-Lena

Jana

Janette

Följ gärna lagets Instagram: [dalarof01](#), där händer mycket roligt!







## ...fortsättning handboll

### F06-07

Efter ett skönt juluppehåll startade vi upp våra träningar i idrottshallen på lördagsmorgnar igen. Våren fortsatte med fyra st. matchsamma drag innan det till sommaren var dags för lagets debut i Eken cup.

Under senare delen av våren hade vi tränat mycket snabbt passningsspel utan studs i förberedelse för spel på blöta gräsplaner. Familjen Modin bjöd inför detta också in till en hel dag med utomhusträning på deras privata handbollsplan hemma på långuddsvägen. En mycket uppskattad dag som för våra tjejer innebar möjligheten att träna tillsammans med de äldre tjejerna. Väl på gubbängsfältet blev också en delvis regnig och lerig tillställning som mot slutet av våra tre dagar även bjöd på solsken lagom till medaljutdelningen.



Vårt lag lärde sig mycket och hade väldigt kul tillsammans med de äldre lagen i vårt gemensamma tält.

Efter sommaruppehållet hade beslutet mognat att gå upp till två träningstillfällen per vecka för att vi inte skulle hamna på efterkälken gentemot andra lag vilket vi sett tendenser till under våren. Vi började nu även träna tisdagkvällar för att se hur det gick, och om vi skulle kunna fortsätta ha samma goda träningsnärvaro som tidigare med tanke på alla övriga aktiviteter många av spelarna har.

Vi fick samtidigt ännu ett par nya deltagare och var nu uppe i 15 lagmedlemmar. Under hösten har vi sett vår nya träningsnärvaro sjunka något i och med den extra träningen. Vi har å andra sidan inte tappat spelare och tisdagstiden

har varit värdefull träning på helplan då vi under hösten även gått upp till stor plan med påhängsribba, samt lite nya och striktare regler att förhålla oss till. Att få till en någorlunda jämn utveckling på spelarna med flera nybörjare och ojämnare uppslutning på träningarna har varit en ny utmaning för oss tränare, och vi har också tagit hjälp av

klubbinternas gästtränare både i form av föräldrar och tjejer från de äldre tjejlagen såväl som erfarna domareexperter för att försöka hänga med i allt det nya och samtidigt hålla ihop gemenskap och deltagande i laget.

Vi spelade under hösten fyra matchsamma drag. Med nytillskotten samt omdisponering av de äldre lagen, vilket gjorde att vi fick ner 05:or, har vi i skrivande stund 15 spelare i vårt gäng; fördelat på 05, 06 och 07, både killar och tjejer.

*Magnus*



*Sarah*

### FP08-09

Det har laget startades hösten 2015 och har nu spelat handboll tillsammans i ett och ett halvt år. Vi har haft runt 15-18 spelare på träningarna. Vårt mål med träningen har varit att barnen ska ha kul tillsammans och få använda mycket boll. Barnen har tyckt att det har varit roligt och de flesta barn som var med när vi startade finns kvar och en hel del nya har tillkommit.

I juni 2016 spelade vi Eken cup som är en cup som spelas utomhus på gräs. Vi spelade mot lag som var födda 07. Alla kämpade väl hela helgen i ur och skur. Vi avslutade med att få medaljer på scenen!

Under hösten 2016 anmälde vi laget till matchspel mot lag födda 07 och vid fyra tillfällen åkte vi iväg och spelade två matcher mot andra lag. Vi märkte att barnen tyckte det var roligt och alla kämpade så himla bra.

## ...fortsättning handboll



Det blev inga vinster för oss men det var inte det viktigaste. Vi lärde oss otroligt mycket och barnen utvecklades mycket både inom handbollen och att vara en del av ett lag och gemenskap. Trots att de var ett till två år yngre än sina

motståndare så höll de humöret uppe på ett mycket bra sätt.

Handbollsåret avslutades med en gemensam julavslutning för handbollssektionen. De äldre tjejerna hade teknikövningar med de yngre. Vi fotograferades,

både tillsammans hela sektionen, i lag samt enskilda spelarfoton. Alla tyckte det var en rolig kväll och vi avslutade med gemensam fika och tackade för ett fint handbollsår.

Vår förhoppning inför 2017 är att vi fortsätter att ha roligt tillsammans och att vi blir ännu säkrare med bollen. Vi jobbar för att ha fortsatt glada tjejer och killar med bra träningsnärvaro för att stärka lagkänslan ännu mera. Vi kommer under våren spela handbollsfestivaler och ser alla fram emot detta!

*Teres  
Jessica  
Nathalie c*



### P-03/06

Vi fortsätter säsongen från 2015 med seriespel i P04 serie. Gruppen består dock av pojkar födda 03-06. Vi kämpade och genomförde serien med goda resultat, trots att det ibland var tunt på bänken.

Under våren har vi tränat tillsammans med F 04-05 en träning i veckan. Vi började terminen med en gemensam kick-off för båda lagen. I hyrd buss bar det iväg till Boda Borg i Oxelösund för en heldag med teamwork, klurigheter och tekniska utmaningar. Att träna med F 04-05, har gett oss mer möjlighet till matchträning. Ingen av grupperna var tillräckligt stor var och en för sig. Samarbetet ledde också till att vi i Valborgshelgen deltog i Sollentuna Mixcu-

pen tillsammans. Där mötte vi både större och tuffare motstånd.

Eken cup blev lagets sista gemensamma insats. Brist på både spelare och tränare gjorde att vi inte kunde fortsätta efter sommaren. I Eken cup deltog vi i P 04-serie. I vissa matcher lånade vi in spelare ifrån flicklaget och gick till B-slutspel. Vi vann 1/16-delsfinalen men tyvärr förlorade vi 1/8-delsfinalen mot ett lag ifrån Estland och därmed slutade äventyret. Alla killar fick en tröja med sitt namn på som minne av cupen.

Vi avslutade hela säsongen med aktiviteter och pizza på stranden och IP tillsammans med F 04-05. Spelarna fick en DSK jacka med sitt namn som en avslutningspresent. Stort tack alla spelare och ledare för en kul och härlig tid med pojkarna på Dalarö! Vi är jättestolta över att Dalarö har haft ett grymt pojklag i handboll!

### Fortsättning i ny klubb

Fyra spelare har valt att fortsätta spela handboll i Skogås handbollsklubb. Det var tre spelare som var födda 2005 och en född 2004. Den äldre anslöt till ett 04-03 lag och har fått en fin utveckling med nya lagkamrater och nya tränare i en större trupp. De yngre anslöt till ett nystartat lag med endast 05:or. Våra 05:or har landat mycket bra i det nystartade laget där de för första gången tagit mer av ledande positioner eftersom de har några års handbollserfarenhet med sig, detta har varit bra för individerna och motiverande för de andra i det nya laget.







## Innebandy, kommittéordförande Richard Johansson



Innebandyn 2016 har spelat i samma omfattning som 2015.

Vi spelar i regel 1 timme så våra kroppar får röra på sig ordentligt, avslutar alltid med ett Golden goale oavsett hur det gått innan.

Vi är en blandad grupp ungdomar från 20 till 50+ som spelar och har trevligt 2 ggr i veckan.



Det finns fortsatt möjlighet för flera att komma ner att spela och umgås på våra innebandytider, faktum är att detta är en lika mycket trevligt umgänge som innebandyspel så tveka inte att komma ner och provspela en gång och se om detta inte kan intressera just dig.

Vi ser nu fram mot ett härligt innebandy år med minimalt med skador och fler kämpande gubbar.

*Richard*





**Under golfåret 2016 fortsatt vi barngolfsen som tidigare år men med utökad aktivitet på IP.**

Vi tycker att konstgräsplanens stora yta fungerar bra och de större barnen ser det

som en utmaning att driva så pass långt så att de precis når till andra kortändan. Vi utökade gruppen och tog in fler barn i yngre åldrar och ökade tränarantalet så att kan ta hand om gruppen som nu är 21 barn.

I november drog vi även igång med vinterträningen i Haninge golfhall med ett pass i månaden. Detta görs i samarbete med Haninge GK som vi nu under vintern även för diskussioner med angående ett ökat samarbete och erbjuda spelträning och grönt kort för de barn som vill.

På vuxensidan hade vi, stärkt av fjolårets introduktion, förhoppning om fler gröna kort och fler gemensamma träningar.

Dock innebar strulet med administrationen inom DSK under våren att vi tappade förtroende från några befintlig medlemmar som hoppade av sektionen. Vi missade även några nya medlemmar som hade anmält sig genom hemsida men som aldrig fick någon återkoppling. Detta sammanlagt gjorde att vi hade så pass dålig uppslutning på de träningar Agneta arrangerat att vi mot sommaren slutade med dem.

## **Nu kan du få officiellt Golf-ID genom DSK**

Inför årets säsong har vi därför satsat krutet på att få till ett medlemskap i en "riktig" golfklubb och kunna erbjuda ett officiellt Golf-ID. Detta har resulterat i ett unikt samarbete där man genom medlemskapet i golfsektionen 2017 blir medlem i Haninge GK. Samtidigt har vi fortsatt bra samarbete med vår "hemmabana" Smådalarö gård som erbjuder medlemmarna årskort för ett mycket förmånligt pris. Läs mer om detta och de olika medlemsalternativen på hemsidan.

Gällande gemensamma träningar och tävlingar så får vi vänta och se vad medlemmarna önskar och vill göra med golfsektionen. Så hör gärna av er!



*Tobias*



# Gymnastik, kommittéordförande Leif Larsson



**Barn- och ungdomsgymnastiken är grunden för all idrott**

**Med varierande träningsformer skapar vi rörelsemönster**

**Som ger självförtroende och styrka inför framtida**

**utmaningar.**

**Parkour är ett nytt inslag i gymnastiken.**

I åldrarna 3–5 år, leker vi, tränar motoriska grundformer som, springa, hoppa, rulla, kasta mm. Vi använder redskap och redskapsbanor som ger balans och smidighet samtidigt som föräldrarna tillsammans med barnen lever med i rörelseutvecklingen.



I åldrarna 6–9 år fortsätter vi med rörelseutvecklingen och tränar mer specifika gymnastikformer som handstående, hjulningar hopp på trampett mm. Redskapsbanor ingår och inslag av Parkour förekommer.



I åldrarna 9–16 år arbetar vi vidare med gymnastiska rörelseformer i kombination som, springa hoppa, rondat flick-flack, volter mm. Målet med träningen är att i framtiden bilda en trupp för eventuella tävlingar på regional nivå. Parkourträning ingår.



## **Gymnastikläger på Lillsveds Idrottshögskola**

Som avslutning på 2016 års träningar och uppvisningar åkte 11 gymnaster från Dalarö SK på ett träningsläger i slutet på december 2016.

Syftet med läget var att få förkovra sina gymnastiska färdigheter, träna trampolin och få en inledande kurs i Parkour samt umgås under trivsamma former.

Lillsved är Svenska Gymnastikförbundets Idrottshögskola belägen i norra Värmdö. Skolan utbildar både idrottsledare och hälsopedagoger för hela idrottssverige.

*Leffe*



# Racketsporter, kommittéordförande Magnus Karlsson



2016 startade en gemensam satsning för racket-sporter inom Dalarö SK, under året har det förts kombinerad tennis- och bordtennisträning måndagar kl 16:30-18:00, med inriktning mot barn/ungdomar men med delta-

gande även av några få vuxna.

Ett 15-20 tal ungdomar har deltagit och träningarna/instruktionerna har letts av Magnus och Staffan i två olika grupper för resp. racket-sport. Deltagarna har tränat båda delsporterna.

På tisdagar 15.30 – 17.00 har spel och träning i bordtennis ordnats med inriktning mot 6-7 seniorer, som för hösten utökats med 3-4 nya seniorer och 2-3 nyanlända. Vuxenpingisen på tisdagar har utvecklats men tiderna, som är mindre bra, utgör ett stort hinder. Se önskemål nedan.

Genom fortsatt marknadsföring och ”mun-mot-mun-metoden” hoppas vi kunna utöka deltagarantalet med ca 20 %. För att möjliggöra detta krävs en bättre vuxen-tid, på kvällstid eller helgerna, för att även kunna engagera arbetande vuxna. Detta är ett starkt önskemål, särskilt vad gäller ”pingisen”.

Träningar kommer, i avvaktan på en bra vuxen-tid, att fortsätta såsom under 2016, måndagar 16.30 och tisdagar 15.30.

Racketsektionen måste få en fastare och mera organiserad form, vilket den i stort saknar idag. Strukturerade möten bör ordnas t ex en gång per kvartal för att följa upp och diskutera fortsatt utveckling. De ledare som inte genomgått ledarutbildning bör uppmanas att delta.

Målet är att ge barn och vuxna möjlighet att på ett roligt, pedagogiskt och spännande sätt lära sig och utöva racket-sporter. Glädje ska prägla verksamheten. Eventuellt kommer någon träning i tennis även att ske utomhus under vår/sommar.



*Magnus  
Staffan*





## LADY DSK 's KUL-TUR-RESA

1/9 – 4/9 2016

### Torsdag 1/9

Vid halv åttatiden på morgonen startade fem bilar med 21 Ladies från Dalarö, med GPS eller efter noggrann studie av kartan, mot Karlstad. Målet var Lars Lerins Sandgrund där visning väntade klockan 13.00. Ett engagerat, inspirerande och fascinerande möte med Lars Lerins konst fick vi genom den kunniga guiden.

Mätta och belåtna både på lekamlig och andlig spis rattade vi vidare mot Bengtsfors. Omkring kl 17 välkomnades vi av Lotta Eurén, vår förträffliga guide, och inkvarterades i tio rum på Hemgården.

Snärjigt värre blev det för kl 18 samlades alla för en stunds samvaro med förfriskningar, tilltugg och frågesport. Första kvällen testades deltagarnas kunskaper på platser Kul-tur-resorna gått till åren 1987–1996.

Tvårättersmiddag avåts med största njutning på Rosell-magasinet, en förtjusande liten restaurang vid Lelången, där vi även intog en smakrik tre-rättersmeny lördag kväll.

Mycket nöjda med dagen vandrade vi den korta vägen till Hemgården och kröp ner i våra sängar. God natt (vissa tidigare än andra)!

Sov gott ( några bättre än vissa)!

### Fredag 2/9

Efter frukost promenerade vi den korta sträckan till Bengtsfors station där dressinerna väntade.

Säkerhetsinstruktioner förmedlades, av en till synes överrumplad man, men följdes slaviskt av våra tio dressiner.

Vi kämpade de 24 kilometerna, mestadels uppför kändes det som! Kroppsvärmen varierade mellan högsta och lägsta temperatur; trampa och svettas eller sitt stilla och frysa. Molnen hade under färden intagit himlen och solen så sakteliga dragit sig undan.

Målet var Gustavsfors där Lotta väntade och gav oss en innehållsrik bild av trakten före lunchen på Sjömagasinet. Vilken lunch sen!!! Och vilken miljö! Mat för alla smaklökar och sinnen hade dukats upp och avslutningsvis bjöds vi på hemlagade bakverk och godis i mängder!

Belåtna och proppmätta kände vi oss väl förberedda för de 24 kilometerna hemåt som väntade. Stänk från ovan vars-



lade om regn! Solen på morgonen hade lurat flera av oss att lämna regnkläder på rummen men de som fanns omfördelades systerligt. Ett gäng svampentusiaster valde sista dressinen för att plocka kantareller som de, helt osannolikt för vissa av oss, hade upptäckt under färden till Gustavsfors.

Det märkliga inträffade när samma 24 kilometer hemåt också mest kändes som uppför??? Dessutom tilltog regnet!

Blöta, trötta och lite frusna, en del mer än andra, kom vi slutligen fram till Bengtsfors och hem till en varm och skön dusch.

Ingen längre vila! Förfriskningar, lite tilltugg och frågor om platserna från resor 1997–2005. Spänningen och iveren att ta hem segern steg och viss rivalitet började skönjas ;=)).

Kort promenad till First Hotel Bengtsfors. Varmt och ombonat! Fantastisk fiskrätt och en liten ljuvlig efterrätt!. Perfekt efter den rikliga lunchen! Mätta, varma och nöjda med vår andra dag promenerade vi mot Hemgården!

The same PROCEDURE as last night!



## ...fortsättning lady dsk



### Lördag 3/9

Dressinerna utbytta mot kanoter. Benen fick välbehövlig vila och armarna göra rätt för sig. Efter ett par timmars perfekt paddling med start alldeles utanför Hemgården möttes vi av Lotta, för att tillsammans göra en kort skogs promenad och återigen få ta del av hennes kunskap.

En härlig rastplats omgiven av vatten där tre herrar var i full färd med att förbereda lunchen dök överraskande upp. Doften från grillen påminde om att det var ett tag sedan vi åt men den som väntar på nåt gott...

Promenaden fortsatte längs Dalslands kanal och fram till en av kanalens charmiga slussar.

På tillbakavägen sattes vi på prov då stigen ringlade uppför



och nerför mossbevuxna höjder och stup. Rena Mattüsskogen! Fröjd och lisa för själen men krav på skarpa ögon, vältränade ben och god balans

Utsökt grilllunch i det gröna blev belöningen. Mätta i magen och nöjda med dagen paddlade vi tillbaka samma väg. Somliga hade mer bråttom än andra ;=)).

Några modiga avslutade det hela med ett frivilligt dopp vid hemkomsten. Brrr kallt men uppfriskande!?

Fria aktiviteter fram till resans sista kvällsforum; förfriskningar i solen på First Hotels balkong, kulturvandring eller annan form av samvaro. Höjdardag!

Ljuvliga små kantarellöverraskningar serverades till kvällens mingel. Bra gjort tjejer!

Åren 2006 – 2016 återstod för frågetävlingen. Spänningen var olidlig!

*Och vinnarna är: Britt Marie, Inger och Laila*

GRATTIS! - med varsin liten flaska mousserande vin!

Så väntade en utsökt tre-rätters meny i solnedgången på Rosellmagasinets inglasade veranda.

Kvällen avslutades med allsång och trivsamt samvaro!

### Söndag 4/9

Efter frukosten åkte Lotta med i en av bilarna till Häverud, där vi beskådade den vackra akvedukten. Färden fortsatte till den gamla brunnsorten Dals Rostock där Kerstin Ljungqvist samlade oss runt hälsobrunnen och invigde oss i örternas mysterium. Kerstins hem och ateljé var en fascinerande upplevelse där vi kunde inhandla hennes vackra böcker och vykort.

Vi besökte även Örtagården och Hembygdsmuseet vilket förmodligen livade upp tillvaron för den intresserade gamle mannen som mötte oss där.

Resan avslutades med ännu en välsmakande lunch på Sunnanå golfklubbs restaurang där Lotta och henne man avtackades! Alla "ladisarna" kom välbehållna hem tack vare våra duktiga chaufförer!



**Trettio resor har LADY DSK genomfört! Stort tack till alla som har ordnat, deltagit och gjort resorna till oförglömliga minnen!**





# Budget 2017



Dalarö sportklubb budget	2017
<b>Intäkter:</b>	
Terminsavgifter	422 400
Kommunalbidrag	166 569
Start-/anmälningsavgifter	63 400
Sponsorintäkter	291 000
Bingolotto	2 000
Annonsintäkter	0
Idrottslyftet	0
Medlemsavgifter	100 000
Övriga intäkter	0
<b>Summa Intäkter</b>	<b>1 045 369</b>
<b>Kostnader:</b>	
Tävling/Träning	-15 900
Hallhyra/Planhyra	-83 075
Licensavgifter	-28 300
Tillstånd/förbundsavgifter	-13 550
Övriga kostnader	0
Tillståndsavgifter	-700
Inköp idrottskläder/material	-73 325
Ledararvoden	-129 760
Domararvoden	-39 895
Inköp ledaroveraller/matchställ	-25 000
Avgifter	0
Lokalhyra	-13 000
Städning renhållning	0
Förbrukningsinventariet	0
Dataprogram	0
övr förbrukningsinvent/mat	0
Reklam o Pr/Annonsering	-30 000
Intern represent.	-68 000
Trycksaker	-62 000
Övriga externa kostnader	-20 000
Utbildning idrottsöv.	-57 300
Medlemsavgifter	0
Kontmtrl/Trycks	-5 000
Post tele data	-6 500
Försäkringar	-16 200
Administration	0
Redovisningstjänst	-30 000
Bank o postkostnader	-4 000
Lönearvode	-80 000
Arbetsgivaravg	-24 000
Räntekostnad	0
El	0
Rep o underhåll IP	-45 000
avskrivningar	
Resultat/sektion	-174 864
<b>Summa Kostnader</b>	<b>-1 045 369</b>

# Resultat 2016



## Resultaträkning i sammandrag

Intäkter	Utfall 2016	Utfall 2015	Budget 2016
Terminsavgifter	410 610,00	343 059,00	402 700
Kommunala bidrag	236 617,00	200 595,65	147 042
Sponsorintäkter	255 000,00	210 000,00	250 000
Startavgifter mm	49 575,00	43 045,94	88 000
Medlemsavgifter	86 500,00	60 950,00	80 000
Idrottslyftet	0,00	5 000,00	0
Öresutjämning	-0,66	0,00	0
<b>Summa intäkter</b>	<b>1 038 301,34</b>	<b>862 650,59</b>	<b>967 742,00</b>

## Kostnader

Tävling/träning/hyra/material/licenser	-335 333,00	-305 515,00	-290 080
Arvoden ledare/domare	-89 206,00	-66 087,00	-124 740
Lokal/Trycksaker/utbildning/ledarkläder	-287 283,00	-165 271,00	-222 250
Admin/försäkring/kontorsmaterial	-171 042,00	-134 442,00	-173 700
IP el/reparationer	-71 013,80	-66 307,45	-45 000
Avskrivningar	-45 200,00	-45 200,00	-45 200,00
Ränteintäkter	-573,00	956,00	0
Avsättning till fond	-40 000,00	-80 000,00	-66772
<b>Summa kostnader</b>	<b>-1 039 650,80</b>	<b>-861 866,45</b>	<b>-967 742,00</b>
<b>Resultat</b>	<b>-1 349,46</b>	<b>784,14</b>	<b>0,00</b>

## Balansräkning i sammandrag

Tillgångar	2016-12-31	2015-12-31
Byggnader IP	51 600	55 200
Utegyms	83 198	124 798
Fordringar över årsskiftet	36 350	16 385
Kassa och bank	1 151 479	1 082 183
<b>Summa tillgångar</b>	<b>1 322 627</b>	<b>1 278 566</b>
<b>Eget kapital</b>	<b>-189 965</b>	<b>-191 319</b>
<b>Skulder</b>		
Fonder	-955 936	-907 436
Lagens/sektionernas kassor	-120 040	-148 201
Skulder över årsskiftet	-56 686	-31 610
<b>Summa skulder och eget kapital</b>	<b>-1 322 627</b>	<b>-1 278 566</b>



# STORT TACK TILL VÅRA HUVUDSPONSORER



LINDSTRÖMS  
BÅTVARV AB

WWW.LBV.SE  
LBV@LBV.SE



*Norbergs*  
*Livs*  
DIN MATBUTIK PÅ *Livs* DALARÖ SEDAN 1939

*Smådalarö*  
*Gård*



L Ä N N A  
M Ö B L E R

ETABLERAD 1973