



# Nynäs IK *Bildad 1933*

Organisationsnr. 819000-1985

## Verksamhetsberättelse för Nynäs IK 2023

Styrelsen för Nynäs IK avger härmed följande berättelse för verksamhetsåret 2023. Styrelsen har bestått av ordförande Annika Bohm, vice ordförande Anders Stromberg, kassör Titti Hadders Lindahl, ledamöterna Helen Gjödestöl, Helena Nilsson, Göran Eriksson, Lisa Söderlund tillika sekreterare, suppleant Henrik Jansson. Styrelsen har haft 10 protokollförda styrelsemöten samt ett antal ledarträffar.

### Medlemmar 2023-12-31

	0-6 år	7-12 år	13-20 år	21-40 år	41- år	Summa
Man	5	24	11	23	75	138
Kvinna	8	18	16	23	71	136

274 medlemmar vid årsskiftet en liten minskning från föregående år.

### Klubbstugan/Elljusspåret

Under året har det gjorts byte av ytterdörr, vattenpump, entréramp. Det har målats om och fixats i hallen. En hel del nya möbler har vi också fått från Kärnkraftsäkerhet och Utbildning, stolar, bord samt anslagstavlor och lite annat.

Det har skett avverkning på marken vid elljusspåret i markägarens regi.

### Verksamheter/Aktiviteter

#### Barn- och ungdomsverksamheten

Barn- och ungdomsverksamheten har haft ett stort antal aktiviteter under året. Vi har ett 10-tal aktiva ledare men även andra vuxna och föräldrar har ansvarat för aktiviteter och varit med och hjälpt till i olika sammanhang. Ledarna har haft 3 ledarträffar under året samt en "fixar-kväll" på cykelleden på våren.

#### **Barnskidor**

Blev det tyvärr inte tillfälle till då det inte var tillräckligt med snö denna säsong.

#### **Terrängcykel-träning**

Hölls vid 8 tillfällen, 4 på våren i maj och 4 på hösten i september med ca 15-20 deltagare per gång. Vårens tillfällen avslutades med **Punka-loppet**, dvs. en liten cykeltävling utan tidtagning med ca 20 deltagare.

#### **Barn-aktiviteter i gymnasalen**

En ny aktivitet, drog vi i gång i mitten av oktober på måndagskvällar i Tystberga gymnastiksal. 8 tillfällen genomfördes fram till jul med olika ledare och upp till ca 20 deltagare per gång.



# Nynäs IK *Bildad 1933*

## **Vildmarksgruppen**

Barn 12–13 år, genomförde under våren 7 aktiviteter varav 2 var övernattnings i tält, med 6–8 barn per gång. Vidare genomfördes en sommarresa till Bergslagen i 4 dagar med bl. a vandring, guldvaskning och övernattnings i tält. Under sen-hösten genomfördes en aktivitet med övernattnings i stuga.

## **Äventyrsgruppen**

Barn ca 10 år, har haft 3 träffar under året såsom vandring med olika friluftaktiviteter såsom vandring, friluftsteknik mm, med ca 5 barn i gruppen.

## **Pumpa-loppet**

Det populära **Pumpa-loppet** genomfördes den 19 oktober som ett spring-lopp för barn vid klubbstugan på temat Halloween, i mörker med ficklampa. Loppet är öppet för alla, dvs inget krav på medlemskap, så detta år var det 113 barn som deltog.

## **Skridskoträningen**

Hölls vid 7 söndagar i januari-februari i lilla ishallen på Rosvalla med ca 10–12 deltagare per gång. Hösten startade igen på Rosvalla i november och 4 träffar genomfördes i november-december med ca 10 deltagare per gång.

## **Övrig verksamhet**

### **Skidläger**

Under januari och februari 2023 anordnades i vanlig ordning två populära skidläger i Orsa Grönklitt. Under vecka 2 var 18 anmälda och under vecka 6 var 28 anmälda. För de som deltog på lägren bjöds på härlig skidåkning i fina spår.

### **Vasaloppsveckan**

Under vasaloppsveckan 2023 var totalt 14 åkare från Nynäs IK anmälda till något av loppet. Av de 10 som startade kom 9 i mål varav en i Tjejvasan 30km, två i Öppet Spår 90 km och sex i Vasaloppet 90 km. Efter åren med pandemin gick nu åter bussarna till ombytet med dusch. Den mat som tidigare serverades i ishallen är numera permanent ersatt med ett matpaket vid målgång.

### **Skidspår**

Inga skidspår till följd av dålig snötillgång under vårvintern 2023. I december kom det dock snö, men inte tillräckligt för spårdragning.



# Nynäs IK *Bildad 1933*

## **Rullskidor**

Med start i månadskiftet augusti/september 2023 drog de gemensamma träningarna på rullskidor i gång under onsdagskvällar och lördagsförmiddagar när vädret var tilltalande. Det genomfördes sammanlagt 20 träningspass på rullskidor, varav sju på längre distans på lördagar. I träningspassen har 1 – 13 personer deltagit, i genomsnitt drygt 5 personer per pass. Andelen träningspass som genomfördes av medlemmar i Nynäs IK sjönk till ca 55 % (ca 79 % under 2022). Även icke medlemmar är välkomna att delta på dessa träningar.

## **Löpträning**

Klubbens löpning går efter mottot att alla kan vara med och under trygga ledda pass träna på löpning.

Torsdagar under hela året genomfördes olika löparpass vid klubbstugan. Deltagaren fick prova på löpteknik, uthållighet, snabbhet och framför allt glädje och nöjdhet efter att ha tagit ut sig lite grann. Anslutningen är tyvärr fortsatt låg och ligger sedan förra året på endast 3 personer inklusive ledaren själv. 2022: 3 pers, 2021: 5 pers, 2020: 7 pers/pass.

2023 tävlingar: I Trosa stadslöpp deltog endast 2 deltagare. I övrigt genomförde bland annat en medlem Idre fjällmaraton och i Kolmårdstrailens maraton hade vi 2 deltagare.

Klubben hade också funktionärer vid ultraloppet "Sörmland 100" som hade start i Tystberga. En Tystberga-löpare, Kristoffer Qviberg, klarade av 55km terränglöpning.

## **Backträning**

2023 genomfördes 26 pass från maj till december. Träningspassen som genomförs i Ryssbergen är mest populära med ca 5–8 deltagare per tillfälle.

Till allas glädje fick årets sista tre pass ställas in då vi äntligen fick en tidig vinter och skidorna kunde tas fram redan första december.

## **CrossNature®**

Vid 31 tillfällen har vi på tisdagar träffats oavsett väder för kul träning i skogen tillsammans. Vi har varit mellan 5 och 10 deltagare men ett snitt på 8 är det normala.

## **Gympasalen för vuxna**

Under både våren och hösten har vi haft bollaktivitet för vuxna i Tystberga gymnastiksal. Det har varit ett samlat gäng som har kommit på dessa träffar och det har spelats både fotboll och basket. Under hösten införskaffades även pingisrack, nät och bollar.

## **Tipspromenad**

Tipspromenader genomfördes under våren 5 ggr och under hösten 8 ggr. I medeltal 25 personer har deltagit varje gång vilket också gav ett fint bidrag till klubbkassan. Tack alla medlemmar som är med och arrangerar vår tipspromenad som är en viktig social mötesplats i vår förening.



*Nynäs IK* *Bildad 1933*

#### **Andelslotteri**

Nynäs IK anordnar andelslotteri som stöd till föreningskassan. Lotteriet består av 140 andelar numrerade från 1 till 140. Andelslotteriet har under året följt samma mönster och rutiner som tidigare år, dvs. att dragning sker varje månad. Lotteriåret går från augusti till juni. Intresset för lotteriet har minskat och under senaste lotteriåret har 46 lotter blivit osålda.

#### **90 års Jubileum**

Klubben bjöd in till 90 års jubileum en söndag i september med tipspromenad, fiskdamm, korv och tårta. Klubbens verksamheter fanns på plats och visade upp sina verksamheter och även sig själva. Viss uppmuntran till aktiva ledare mm delades också ut vid jubileét.

#### **Bastu**

Bastugänget träffas som vanligt på torsdagar, dit är alla välkomna att delta. Ta en promenad på spåret innan eller en löptur och basta sedan. Bastun sätts på kl 17.00

#### **Övriga aktiviteter där vi varit med på ett eller annat sätt**

Parkeringsvakter vid Stendörrensskärgårdsmarknad.

Korvservering vid parkkonsert Oppeby Säteri.

Medverkan Räddningsvärdet 20 års jubileum.

Funktionärer vid Ultraloppet Sörmland 100.



# Nynäs IK *Bildad 1933*

Styrelsen tackar för ett väl genomfört år

Annika Bohm  
Ordförande

Anders Stromberg  
Vice ordförande

Titti Haders Lindahl  
Kassör

Lisa Söderlund  
Sekreterare

Helena Nilsson  
Ledamot

Helene Gjödestöl  
Ledamot

Göran Eriksson  
Ledamot

Henrik Jansson  
Suppleant