

Effekt- rapport 2024

High
five!

HEJA
HEJA!

KORPEN



Svenska Motions-
idrottsförbundet

Effektrapporten fokuserar på två av våra strategiområden som visar bredden och ger fördjupad kunskap om effekten av vårt arbete.

1. Verksamhetsutveckla och samverka

2. Stärk Korpens varumärke och kommunicera bättre

Vi är medlemmar i Giva Sverige som är branschorganisationen för tryggt givande och tillämpar därmed Giva Sveriges kvalitetskod för etisk insamling, intern kontroll och styrning, redovisning och effektrapportering. Som ett led i detta arbete ger vi årligen ut en effektrapport vars syfte är att ge en bättre inblick i vårt arbete, vilka mål vi jobbar mot och vilka effekter vi har nått under året.



Innehållsförteckning

Det här är Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet	4
Korpen i siffror	6
Så här uppnår vi våra mål	7
Hur mäter vi våra framsteg?	8
Område 1. Verksamhetsutveckla och samverka	9
Område 2. Stärk Korpens varumärke och kommunicera bättre	17
Avslutande ord	19



Det här är Korpen Svenska Motions- idrottsförbundet

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet är ett av Sveriges största idrottsförbund med nästan 800 000 medlemmar. Våra ca 1 900 föreningar finns över hela Sverige och som breddidrottsförbund kan vi totalt erbjuda våra medlemmar omkring 100 olika aktiviteter.

Och vi har lång erfarenhet av detta – vi har i 80 år arbetat för motion som en önskvärd och naturlig del av vardagen. Vi är unika inom idrottsrörelsen på det sätt som vi inspirerar till rörelse genom roliga motionsaktiviteter.

På Korpens centrala kansli i Stockholm är vi 17 anställda.



**Kom
igen!**

Vision – Ett friskare och gladare Sverige genom motion

Vi vill bedriva en inkluderande verksamhet där alla platsar och är med utifrån sina förutsättningar. Vi mäter effekten av det vi gör för att utveckla oss själva, ta lärdom av motgångar och berätta om våra framgångar.

En rörelse – ett uppdrag

Vi är ett breddidrottsförbund där alla idrotter och alla människor platsar – hela livet. Vår verksamhet handlar om att göra det enkelt för människor och arbetsplatser att motionera och ha kul tillsammans. Som specialister på motionsidrott är vi unika i Riksidrottsförbundet och vi vill fortsätta bidra till fler människors hälsa och välmående.

Hur vi bidrar till de globala hållbarhetsmålen

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet ger ett betydande och direkt bidrag till de globala målen för hållbar utveckling genom vår verksamhet med bredd- och motionsidrott för alla:



Korpen i siffror

Korpen finns över hela Sverige och varje dag motionerar tusentals människor i någon av våra föreningar:

	2024	2023
Föreningar	268	273
Personliga medlemmar i föreningar	154 952	161 583
Nationella organisationer	14	14
Lokalföreningar i nationella organisationer	1 725	1 612
Personliga medlemmar i lokalföreningar i nationella organisationer	631 193	629 246

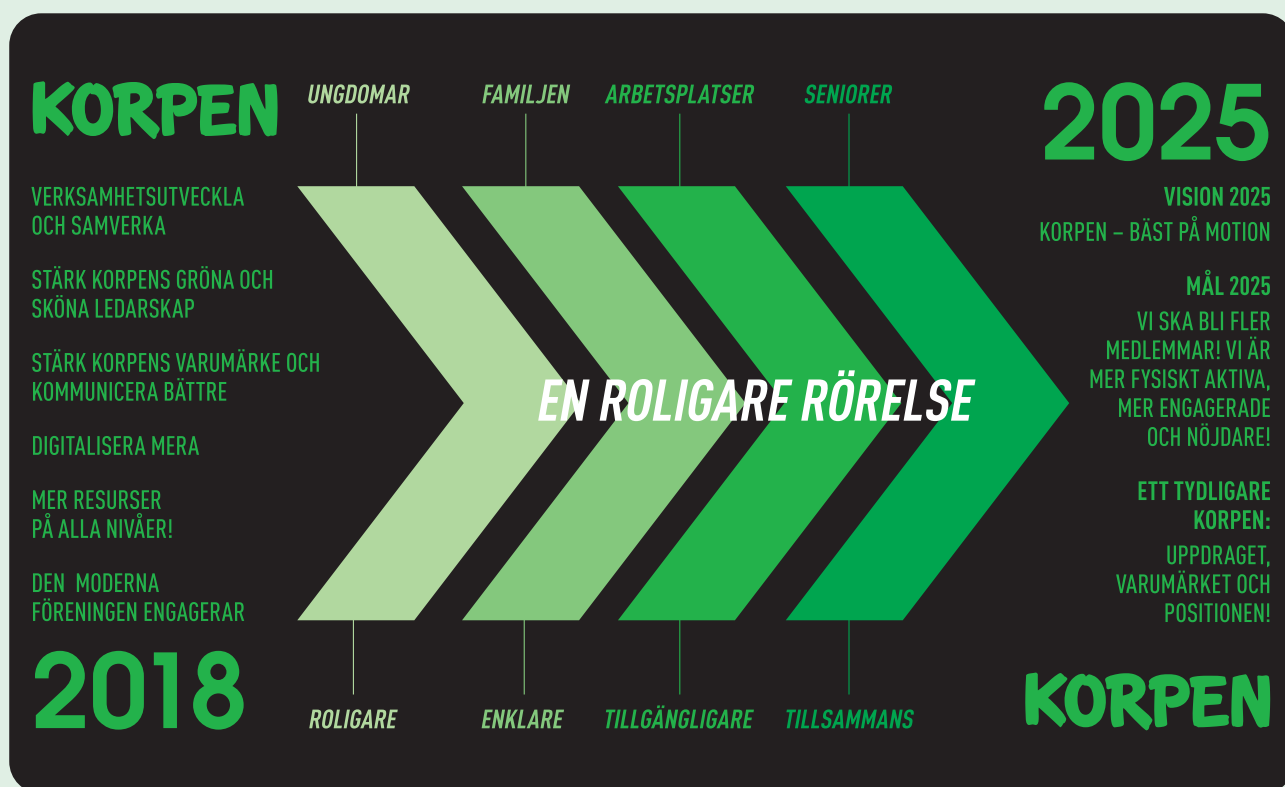
Verksamhetsintäkter 2024 30,7 Mkr

	Intäkt (tkr)	Andel
Bidrag från RF	24 441	79,7%
Administrativa avgifter	2 010	6,6%
Försäkring	1 244	4,1%
Finans	1 189	3,9%
Övriga bidrag	1 075	3,5%
Fakturerade kostnader	471	1,5%
Medlemsavgifter	158	0,5%
Övriga intäkter	94	0,3%
Sponsorintäkter	0	0%
TOTALT	30 682	100%

Verksamhetskostnader 2024 29,6 Mkr

Den totala kostnaden var 29,6 Mkr. Av dessa var 8% administrativa kostnader och 92% ändamålskostnader. De aktiviteter som redogörs för i årets effektrapport motsvarar ca 40% av organisationens totala verksamhetskostnader.

Så uppnår vi våra mål



Under 2024 beslutade förbundsmötet om vår nya strategi: Fokus Korpen 2032. Vi påbörjar arbetet med den nya strategin under 2025. Samtidigt som vi har blickat framåt har vi också fortsatt vårt viktiga arbete med den nuvarande strategin, Fokus Korpen 2025, som sträcker sig från 2018 till 2025.

I Fokus Korpen 2025 har vi en tydlig målsättning att vi vill att ännu fler medlemmar söker sig till oss och blir mer fysiskt aktiva, mer engagerade och nöjdare. För att lyckas med det behöver vi öka kännedomen, bli ett träningsalternativ för fler människor och ta en tydligare position som motionsaktör.

För att nå målen har vi sex strategiska områden som vi gör insatser inom:

VERKSAMHETSUTVECKLA OCH SAMVERKA
STÄRK KORPENS GRÖNA OCH SKÖNA LEDARSKAP
STÄRK KORPENS VARUMÄRKE OCH KOMMUNICERA BÄTTRE
DIGITALISERA MERA
MER RESURSER PÅ ALLA NIVÅER
DEN MODERNA FÖRENINGEN ENGAGERAR

Effektrapporten för 2024 är avgränsad till att rapportera ett nuläge inom strategiområdena "Verksamhetsutveckla och samverka" och "Stärk Korpens varumärke och kommunicera bättre".

Vi mäter våra framsteg

Vår strategi, Fokus Korpen 2025, bryts ner i tvååriga verksamhetsplaner. Kvartalsvis följer vi upp verksamhetsplanen och sätter en tydlig prognos kring varje mål och delmål.

Exempel på mätinstrument vi använder oss av är medlems- och föreningsundersökningar, Google Analytics, sociala medier, varumärkesundersökningar, IdrottOnline (Idrottens medlemsregister), KIT (Korpens IT-system) och deltagarutvärderingar.



Verksamhetsutveckla och samverka

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet ska vidareutveckla verksamheten så att ungdomar, vuxna och seniorer väljer att idrotta hela livet. Vår föreningsdrivna verksamhet fyller en viktig funktion i samhället och Korpens unikt flexibla och breda utbud ger oss förutsättningar att leda utvecklingen inom motionsområdet. Vårt bidrag till Agenda 2030, och framför allt Mål 3, Mål 5 och Mål 10, sker varje dag lokalt där människor bor. I vår verksamhet erbjuder vi många olika typer av aktiviteter, allt från vattengymnastik, tipspromenader och gym till seriespel inom fotboll och olika racketsporter.

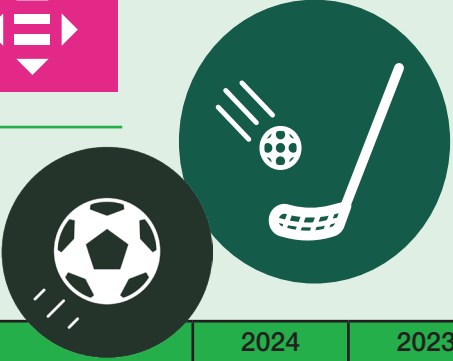
I KIT, Korpens gemensamma verksamhetssystem, kan vi följa utvecklingen av den föreningsdrivna verksamheten. Det finns dock föreningar som inte använder KIT för sina aktiviteter, vilket gör att de inte syns i statistiken nedan.

Vi ser idag att endast 12% av de som deltar i lagidrottsverksamheten är kvinnor, samtidigt som motsvarande siffra för gruppträningen är 68%. För att fler ska hitta till olika delar av vår verksamhet behöver vi aktivt jobba för att fler målgrupper ska känna sig välkomna i alla olika delar. Det arbetet handlar inte bara om kön, utan samtliga diskrimineringsgrunder är lika viktiga att inkludera i arbetet.



Lagidrott

- Under 2024 har totalt 19 686 matcher (2023: 20 843) av 3 912 unika lag (2023: 3 726) spelats runtom i landet.
- 88% av utövarna i lagidrotten är män.
- Volleyboll är den mest jämställda lagidrotten i Korpen (sett till andel utövare) där 45% av utövarna är kvinnor.
- Flest matcher spelades i fotbollen, följt av innebandy och bordtennis.



	2024	2023
Fotboll	10 304	10 474
Innebandy	2 654	2 815
Bordtennis	1 603	1 185

Ser vi till antalet deltagande lag toppar fotbollen även där med 1 746 unika lag (2023: 1 740) i seriespel.

Idrott	2024	2023
Fotboll	1 746	1 740
Innebandy	491	505
Badminton	418	203
Innefotboll	364	343
Bordtennis	314	202
Padel	126	300
Rinkbandy	93	87
Golf	78	88
Volleyboll	59	54
Boule	55	69
Ishockey	51	48
Bowling	43	9
Basket	34	34
Pickleball	29	44
Dart	11	-



Gruppträning

Under året har vi haft totalt 265 658 antal bokningar (2023: 246 565) som är gjorda av 12 870 unika bokare (2023: 11 931). Det innebär att varje individ i snitt gått på 21 bokningsbara pass under året.

Den aktivitet som flest av våra föreningar tillhandahåller är gympa, tätt följt av cirkelträning, yoga och vattenträning.

Idrottsklivet



Med satsningen Idrottsklivet vill idrottsrörelsen bidra till att fler unga i Sverige får en meningsfull fritid genom att öka närvaron i prioriterade områden. Syftet är att ge fler möjlighet att uppleva den rörelseglädje och gemenskap som föreningslivet erbjuder. Vårt arbete bedrivs i föreningar med målsättningen att skapa långsiktig verksamhet.

Idrottsklivet möjliggörs av medel från regeringen. Totalt 14 idrottsförbund har beviljats pengar för att starta eller utveckla verksamhet i områden som polisen benämner som utsatta eller särskilt utsatta och där idrottsrörelsen sedan tidigare har låg närvaro.

Åtta föreningar har fått projektstöd för att genomföra lokalt utvecklingsarbete genom att utveckla verksamhet i de områden som ingår i Idrottsklivet med målsättningen att Korpen ska nå fler som får en meningsfull fritid och får ta del av vår verksamhet.

De deltagande föreningarna är:

- ♥ Youngstival (Kristianstad)
- ♥ Quinnor United (Kristianstad)
- ♥ Korpen Halmstad
- ♥ Korpen Linköping
- ♥ Korpen Norrköping
- ♥ Korpen Södertälje
- ♥ Korpen Huddinge-Botkyrka
- ♥ Korpen Stockholm



Utfallet av 2024 års verksamhet visar att alla föreningar har ökat antalet deltagare och ledare inom satsningens områden. Tabellen visar resultaten för de åtta föreningarna, varav fyra startade sin verksamhet först efter sommaren.

Idrottsklivet	2024	2023
Deltagare	1 347	646
Medlemmar	632	307
Ledare	95	48

Aktiv Arbetsplats

Höjdpunkter från året

Vattenfalls Idrotts- och Fritidsförbund anordnar årligen Vattenfallsmästerskap och 2024 var det dags för ett Inomhus-VM som lockade drygt 700 deltagare till att tävla i grenar som bordtennis, bowling och simning.

Telia Idrotts- och Fritidsförbund genomförde Telia-SM som lockade drygt 400 deltagare att tävla i grenar som bågskytte, bangolf och swimrun.

En ny företagsidrottsförening anslöt sig till Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet, välkomna säger vi till **Systembolagets Idrotts- och Fritidsförening!**

Korpen Challenge

Tillsammans med vår partner Challengize AB har vi under många år arrangerat Korpen Challenge – en digital motionsutmaning för arbetsplatser och företag. Utmaningen går att genomföra oavsett om kollegorna finns fysiskt på arbetsplatsen eller på distans.

Under 2024 genomförde vi en Korpen Challenge tillsammans med Vattenfalls-koncernen och Vattenfalls Idrotts- och Fritidsförbund.

Vattenfalls egen Korpen Challenge slog deltagarrekord med över 1 800 deltagare fördelade på över drygt 250 lag med god geografisk spridning över landet.

- **Antal omgångar:** 1 (2023: 1)
- **Antal lag:** 251 (2023: 52)
- **Antal individuella deltagare:** 1 803 personer (2023: 350 personer)
- **De tre vanligaste aktiviteterna:** promenader, styrketräning, löpning

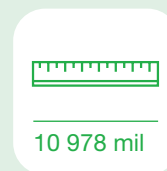
Motion i tid

39 423 timmar



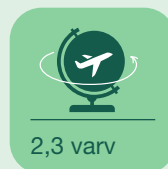
Motion i sträcka

109 780 kilometer



Koldioxidbesparingar (valt cykel framför bil)

4 487 kg



Mitt Everest & SkolEverest

Genom utmaningen Mitt Everest vill vi ge människor möjligheten att bestiga världens högsta berg, på hemmaplan. Utmaningen går ut på att antalet höjdmeter mäts upp i en lokal backe och att deltagaren sedan ska gå det antal vändor som motsvarar antalet höjdmeter upp till toppen av Mount Everest (8 849 höjdmeter). Syftet är att få människor i rörelse samtidigt som de också ska lära känna sin närnatur. Att gå, eller jogga, upp för en backe är väldigt bra träning och ger både styrka och höjer pulsen. Det gör skillnad för de som är med i utmaningen.

Mitt Everest 2024

- Antal backutmaningar: 28 (2023: 28)
- Antal föreningar: 22 (2023: 24)
- Antal deltagare: 730 (2023: 360)

**varje
backe
räknas!**

2024 växte Mitt Everest igen och vi fördubblade antalet deltagare mot året innan. Som tidigare blir många deltagare engagerade och stolta ambassadörer för sin lokala backutmaning. Det är en aktivitet som är lätt att anmäla sig till men som är allt annat än lätt att faktiskt klara av. För de som når toppen har Mitt Everest en tydlig hälsoeffekt eftersom backträning både höjer pulsen och bygger styrka. Under 2024 gjorde vi även ett test med några arbetsplatser, något som vi tänker ta vidare under 2025.





Motionslandslaget

Motionslandslaget lanserades under 2022. Med Motionslandslaget gör vi något konkret för att faktiskt förbättra människors hälsa. I stället för att vara ytterligare en aktör som konstaterar att utvecklingen går åt fel håll när det gäller fysisk aktivitet och stillasittande vill vi med Motionslandslaget fokusera på att inspirera till vardagsrörelse. Antalet individer och arbetsplatser som gått med i Motionslandslaget har fortsatt öka stadigt under 2024.

Vid utgången av 2024 hade ca 30 000 människor och närmare 500 arbetsplatser gått med i Motionslandslaget.

Landslaget väntar på dig!



Din landslagströja väntar på dig.



Anmäl dig på motionslandslaget.se





Vi ska se till att göra träning kull!



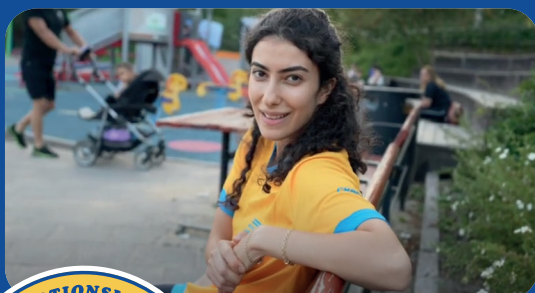
Som hjälp har vi till exempel Korpens motionsklocka



Eller nåt annat som du tycker är kul.



En annan bra övning ska du få också här



Motionsveckan

En ny aktivitet som tillkom under Motionslandslagets paraply 2024 är Sveriges motionsvecka. Satsningen går ut på att få så många som möjligt att vara med och motionera tillsammans under sju dagar. Veckan ska arrangeras återkommande i september (v 39) varje år. Det är också då som det internationella initiativet European Week of Sport genomförs för att främja hälsa i Europas länder.

Upplägget för aktiviteterna under veckan kan komma att variera från år till år. 2024 genomförde vi vår så kallade motionsstreak, som handlar om att röra på sig minst 20 minuter om dagen under en hel vecka. För vuxna behöver, enligt Världshälsoorganisationen WHO, åtminstone 20 minuter daglig motion. Och en vecka kan räcka för att skapa en vana, enligt Motionslandslagets förbundskapten Micael Dahlen som också var ansiktet utåt för motionsveckan.

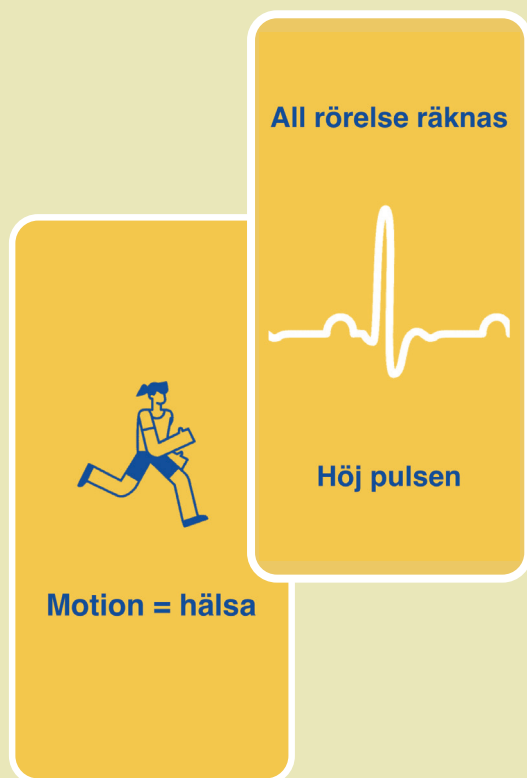
Omkring 200 personer svarade på en enkät efter motionsveckan, varav 77 procent deltog i initiativet. Av dessa var det 10 procent som genomförde streaken genom sin arbetsplats medan resterande var med på egen hand. En klar majoritet (95 procent) lyckades motionera 20 minuter om dagen! Och som helhet fick motionsveckan en nia i betyg på en tiogradig skala.

95%

av de svarande motionerade
20 minuter om dagen!

Motionslandslaget på Facebook

Gruppen för Motionslandslaget fortsatte växa och vid årsskiftet hade ca 3 000 personer gått med. Detta är en ökning med 1 000 personer jämfört med 2023. Det är fantastiskt att följa det engagemang, pepp och inspiration som finns i den gruppen varje dag.



Världens största tipspromenad

Tipspromenader är en klassisk korpaktivitet som funnits med i årtionden. Aktiviteten erbjuds av flera föreningar runtom i landet. Bland annat har Korpen Växjö Motionsidrottsförening haft sin populära tipspromenad i över 50 år!

2024 genomförde föreningen tipspromenader vid 26 tillfällen, 13 på våren och 13 på hösten, vid vilka de har haft över 2 000 aktivitetstillfällen.

Utifrån det föddes idén till Världens största tipspromenad. Den digitala tipspromenaden lanserades i juni 2023 och kan användas av vem som helst, när som helst. Under 2024 arbetade vi med att utveckla en mobilapplikation för en lansering under första kvartalet 2025. I samband med det ersätter också appen den tidigare webblösningen.

Världens största tipspromenad i siffror

- **Antal sidvisningar: 94 933** (2023: 88 544)
- **Antal användare: 16 836** (2023: 15 765)



GÅ EN
TIPSPROMENAD



Stärk Korpens varumärke och kommunicera bättre

Vi fortsätter att utveckla kommunikationen för att öka kännedomen om Korpen och synliggöra att vi är en kraft att räkna med när det gäller folkhälsa. Bland årets insatser som kan bland annat Motionslandslaget och Mitt Everest, inklusive Skoleverest, nämnas. Vi inspirerar till rörelse och bidrar till att fler exponerats för vårt varumärke, bland annat genom aktiviteter som Motionsveckan och Världens största tipspromenad.

Att utveckla kommunikationen och stärka varumärket handlar också om att ta den digitala resan vidare. Våra digitala kanaler är trots allt den första kontakten som många människor har med Korpen.

Vi har också fortsatt arbetet med att utveckla och integrera föreningshemsidor med korpen.se. Vi vill att våra medlemmar – såväl befintliga som potentiella – ska få en så bra upplevelse som möjligt och att de enkelt kan hitta och anmäla sig till någon av våra aktiviteter.

De digitala kanalerna ger oss också goda möjligheter till mätning och under 2024 kan vi se flera positiva resultat i statistiken. Bland annat får vi fler prenumeranter på vårt nyhetsbrev Motionsnytt, fler följare i sociala medier och ökad trafik till vår webbplats korpen.se. Eftersom vi har en webb under förändring och nya mätmetoder ser vi dock 2024 mer som utgångspunkt för kommande år.

Korpen.se och föreningshemsidor

Under 2024 fortsatte vi att investera i KIT, integrationen till webben samt att utbilda föreningar i digital kommunikation. Under 2024 startade vi upp 15 nya föreningswebbar samt arrangerade 101 st digitala föreningsmöten med syftet att stötta och hjälpa föreningarna i deras användning av de digitala plattformarna vi tillhandahåller.

Besök

Totalt unika användare
573 407

Föreningar
1 258 959 besök

Korpen.se
782 856 besök



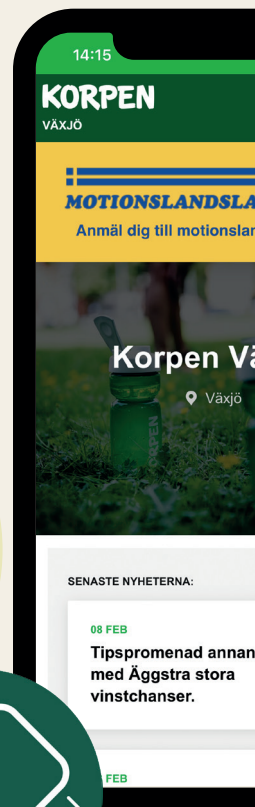
Populärt innehåll

Fotbollen har 4 av de 6 mest besökta sidorna.

Totalt:
24 240 visningar

Mest visade sökord

innebandy (197 058)
tipspromenad (25 385)
pickleball (20 209)
bordtennis (19 751)
beachvolleyboll (19 744)

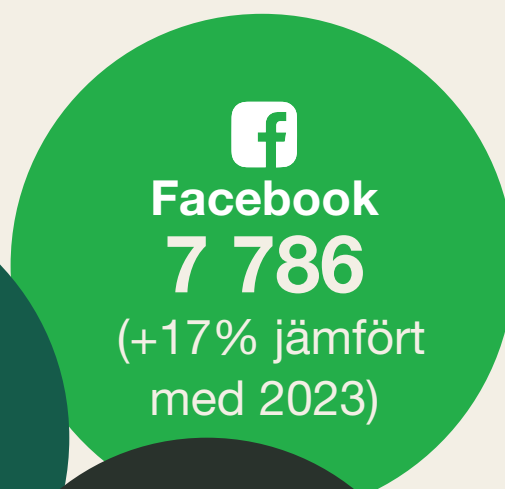
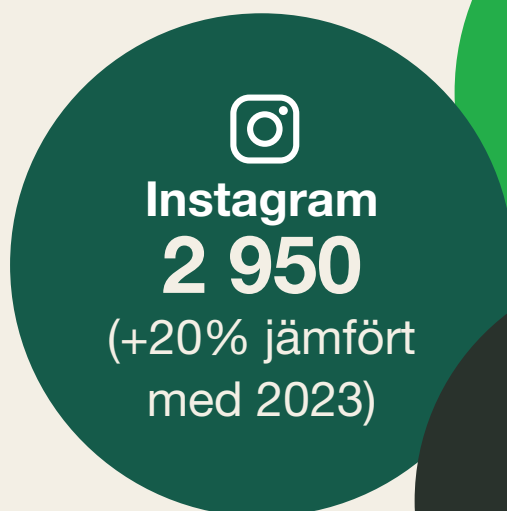


Sociala medier

Publiken som tar del av Korpens innehåll i sociala medier fortsätter att växa. Under 2024 ökade vår följarskara i alla kanaler. Störst var förändringen på Instagram där vi fick 20 procent fler följare än året innan. Liksom tidigare var Instagram och Facebook Korpens största sociala mediekkanaler. Under senare år har vi sett en allt snabbare tillväxt på LinkedIn.

Utöver följartillväxt mäter vi även genomslaget i sociala medier med måtten engagemang och räckvidd.

Följare sociala medier



Räckvidd

- Facebook: 678 589 (+25,2%)
- Instagram: 304 981 (-5,6%)

Engagemang

- Facebook: 78 200 (-40%)
- Instagram: 5 420 (-16%)



Avslutande ord

En sak blir tydlig när Korpen Svenska Motionsidrottsförbundets verksamhetsår 2024 ska summeras: det här är ett förbund i ständig utveckling.

Våra föreningar fortsätter att leverera motionsaktiviteter i toppklass och ser dessutom möjligheterna i att också utveckla verksamheten. Det innebar bland annat att en hel del föreningar tog chansen då de nationella satsningarna Idrottsklivet och Motionsveckan dök upp under 2024.

Idrottsklivet – en satsning för att skapa en meningsfull fritid

Idrottsklivet är en satsning som möjliggörs genom medel från regeringen. Satsningen påbörjades under hösten 2023 men det är under 2024 som arbetet tagit fart på riktigt. Målet är att utmana idrottens traditionella normer och strukturer och rikta resurser dit behovet är som störst. Arbetet anpassas lokalt efter varje förenings och varje områdes förutsättningar med siktet inställt på att skapa ordinarie verksamhet. De viktigaste förutsättningarna för att lyckas är deltagarstyrd verksamhet, lokal förankring, samverkan med lokala aktörer, låg deltagarkostnad, utbildning av ledare, kreativitet kring idrottsytor samt närhet till aktiviteter.

Under året har åtta föreningar påbörjat sitt arbete. Mer om det går att läsa i denna effektrapport.

Ett friskare och gladare Sverige genom motion

Ett enhälligt förbunds möte tog i maj 2024 beslut om Korpens nya strategi, Fokus Korpen 2032. Strategins tre prioriterade förflyttningar är stärka föreningsdriven motion, återspegla mångfalden i samhället och aktivera arbetsplatser. Strategin pekar ut den långsiktiga riktningen och hjälper oss att kraftsamla för att uppnå vår fulla potential. För att få saker att hända kompletteras strategin med en verksamhetsplanering där det finns tydliga målsättningar på vad som ska uppnås på kort sikt. En viktig framgångsfaktor är att ta fram både lokala och nationella planer med målsättningar som går hand i hand.

I samband med att strategin togs beslutade förbunds mötet även om ny vision – ett friskare och gladare Sverige genom motion. Visionen tar fasta på att vi finns till för att människor ska motionera, må bra och ha roligt tillsammans. Det är något som varit viktigt för Korpen i snart hundra år och som fortsatt är viktigt framåt.

Har du förbättringsförslag eller frågor? Hör av dig till info@korpen.se!

TACK!

TACK!

TACK!

TACK!

**Tack till alla medlemmar,
föreningar och ledare som
sätter Sverige i rörelse.**

TACK!

TACK!

TACK!

TACK!

**Tack till alla motionärer som
bidrar till ett friskare Sverige.**

TACK!

TACK!

**Tack till alla finansiärer
och partners som möjliggör
utveckling av motionsidrotten.**

TACK!

TACK!

Och till sist,

11 nya föreningar blev under 2024 medlemmar i Korpen Svenska Motions-
idrottsförbundet! Varmt välkomna säger vi till:

- ♥ Viskans Pickleball Klubb Borås
- ♥ Quinnor United
- ♥ Systembolagets Idrotts- och Fritidsförening
- ♥ Youngstival
- ♥ Framtida Kvinnor
- ♥ Helgenäs Idrottsförening och Byalag
- ♥ Trafikverkets Fritidsförening i Uppsala
- ♥ Trafikverkets Fritidsförening Värmland
- ♥ Aktivitetskompisar IF
- ♥ Mullsjö Idrottsförening



NU
KÖR
VI!

KORPEN

■ ■ Svenska Motions-
idrottsförbundet