

VATTENFALLS IF STOCKHOLM

Verksamhetsberättelse 2023

Sektioner



Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

ALPINA

Det blev en väldigt uppskattad resa till Åre i april! De ca 20 deltagarna bjöds på magiskt väder (obs gammal bild nedan!) och trevligt sällskap! 😊

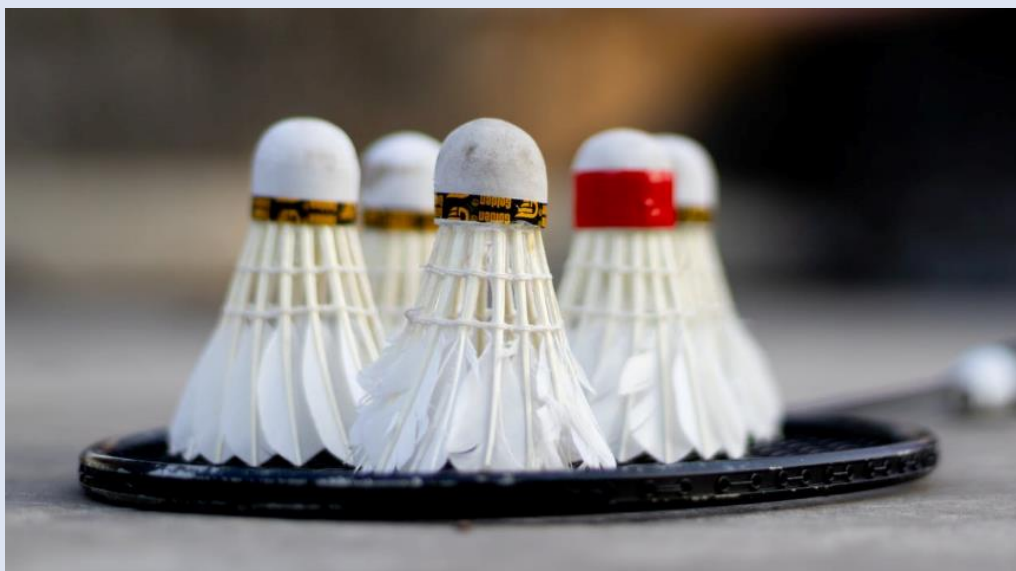


Sektionsledare
Filippa Kjaerbo

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

BADMINTON

Ordinarie verksamhet består av tre pass varje vecka. Sektionen har ca. 75 medlemmar som är alltifrån nybörjare till seriösa amatörer som normalt sett spelar regelbundet.



Sektionsledare
Sathish Ekambaram

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

BORDTENNIS

Bordtennissectionen har under året haft träningar onsdag och torsdag. Ca 25 personer deltagit i på träningarna med ett varierande närvaroantal mellan 2 och 12 personer. Ett synnerligen lyckat klubbmästerskapet genomfördes med 18 deltagare med såväl A som B slutspel och A-finalen vanns till slut av Vincent Gliniewicz. Förutom denna turnering hade vi även en liten avtackningsturnering för eldsjälän Janne Nirmark som gick i pension under året.

Tack för ett fantastiskt 2023!



Mikael Sundby
Sektionsledare Bordtennissectionen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

BASKET

Under 2023 fortsatte vi bygga på med våra basketspelande kollegor och under David Hults ledning i början av året hade vi ett bra deltagande på våra måndagsträningar. Något vi märker av även på basketsektionen är att fler nyttjar möjligheten att jobba hemifrån, vilket har gjort att vi haft en dipp efter sommarledigheterna. Efter en något trevande höst är vi tillbaka och inför 2024 har vi fått en ny tid på torsdagar som vi hoppas ska locka allt fler att ta sig till kontoret och basketen!



Med allt större engagemang och peppande sektionsmedlemmar tror vi basketen kommer få ännu mer konsekventa deltagare och att vi fortsätter öka med fler basketintresserade under kommande år. Ambitionen för 2024 är definitivt att hitta ett externt motståndarlag som vågar sig på att möta oss Vattenfallare, det är ingen lätt uppgift nämligen!

Tack för ett fantastiskt 2023!

Sektionsledare
Rebecca Glas
Sektionsledare Basketsektionen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

BOULE

Boulesektionen är numera en vilande sektion. Vi söker en sektionsledare!



"Petanque : A minute to learn – a lifetime to master"

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

BOWLING

Bowlingsektionens verksamhet under året har varit låg i det avseende att aktiviteterna för sektionens medlemmar inte varit många. Det fanns en mättnad efter förra årets VM som hämmade oss en del.

Jag hoppas att vi blir lite mer aktiva under 2024 men sektionsledaren behöver hjälp med förslag på aktiviteter och hjälp med dessa.

Vill medlemmarna i VIF Stockholm att vi t.ex. deltar i en halliga eller Korpens seriespel så kan vi göra det. Återkom till sektionensledaren i så fall.

Under kommande år så är fokus på deltagandet på kommande VM där vi hoppas på ett stort deltagande från VIF Stockholms medlemmar.

Jag vill med dessa rader även tacka för min tid som sektionensledare för Bowlingsektionen. Det har varit givande och en förmån att få vara det. Jag lämnar över stafettpippen till Annelie Kanold som tar över från årsskiftet.

Tack för den här tiden och lycka till framöver!

Sektionsledare
Jörgen Eriksson

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

CARROM

We now finally have tables to play on! Stay tuned! 😊



Gopalakrishnan Parthasarathi
Sektionsledare Carrom

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

CRICKET

Lots of activities during the year. Playing in the league in Stockholm and hosting an internal Vattenfall cricket championship Summer & Winter Edition.



Sektionsledare
Sushant Kadam

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

CYKEL

Även 2023 led av sviterna från pandemin med ringrostighet i arrangemangen. Enda ihållande verksamhet var spinningpassen (vilka leds av gruppträningssektionen) som har lockat en allt större publik nu när fler är tillbaka på kontoret.

Ingen begäran om ersättning för övernatting på Motalakontoret inkom.

Årets KM i MTB blev tyvärr intällt pga sjukdom.



Jesper Kirkegaard (till höger)
Sektionsledare cykelsektionen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

DANS



Vi har tagit nya tag inför 2024! 😊

Fredrik Carlsson
Sektionsledare Danssektionen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

E-SPORTSEKTIONEN



#REBOOT

Fredrik Bojang
Sektionsledare E-sportsektionen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

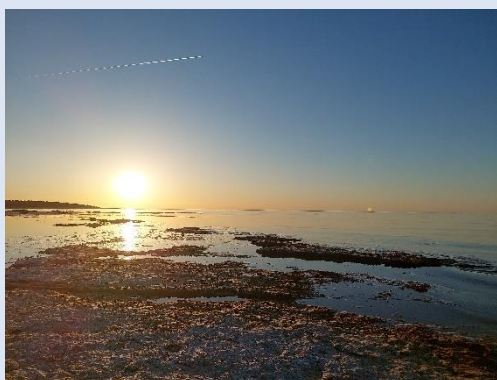
FISKE

Gotland 2023

Vi var fyra fiskare som besökte Gotland i hopp om att fånga den fantastiska fisken, havsöring. Det är en fisk som är vitt omtalad på Gotland, både för sin storlek och goda smak. Vi besökte de flesta stränder längs kusten under ett fantastiskt väder och vadade ut långt. Fick vi någon fisk, nej. Vi kämpade från ottan till sen kvällar och visst såg vi några vak vid vattenytan, men fisken visade inget intresse.

Men vi hade en mycket trevlig helg med mycket skratt och värme. 2024 planerar vi en ny resa och förhoppningen är få fler intresserade av att åka med och denna gången få upp några Havsöringar, *Salmo Trutta* på Latin.

På bilden nedan kan ni se en av de vackra vyer man som fiskare, slås av längsmed gotlandskusten.



Kungsådran 2023

Vi fick möjligheten av Älvkarleby Sportfiske, till fiske i Kungsådran under hösten 2023. Denna del av Dalälven mötte oss med mycket fisk – lax och havsöring, som visade sig genom att hoppa, eller rulla i ytan lite här och var i älven. Nerverna blir på helspänn och förhoppningarna om storfångst infinner sig. Förhoppningar som sedan sänks mer och mer ju längre dagen går. Laxen och havsöringen i Kungsådran visade sig vara än mer tjuriga, än vanligt. Normalt sett är höstfisket efter laxen och havsöringen denna tiden på året, minst sagt klurigt! Olika flugor och presentationer testades utan att egentligen hitta något sätt att lura dem till hugg. När dagen summerades hade dock några enstaka fiskar fångats. På bilden ovan kan ni se en laxhane i lekdräkt, på ca. 90cm.

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

FOTBOLL

Träning

Fotbollsträningdeltagande på Vattenfall var si och så under våren 2023 men kom ordentligt igång hösten 2023. Ökningen berorde dels på deltagande till korpen i våren och dels på sommar VM. Vi hade dock näst intill noll deltagande på tisdag eftermiddagar. Men vi introducerade lunchfotboll på onsdagar där vi kunde använda volleyboll tiden. Det blev lyckad tillställning, inte alltid lika fullt som på fredagar, men blev av nästan hela tiden.

Korpen

Vi spelade korpen i Sundbyberg division 1 och kom till mitten av tabellen. Anledningen var att vi testade nya spelare hela tiden för att kunna avgöra vilka platsar i VM truppen. Anmärkningsvärt var dock att vi hade 3e bäst gjorda mål och 2a minst släppta mål vilket betyder förlusten var det med udda mål. Här var det resultatet:

Lag	S	V	O	F	Gm-Im	D	P
Lavovi	14	14	0	0	73-11	62	42
Glenn S	14	8	3	3	49-26	23	27
Pampas	14	9	0	5	42-33	9	27
Slow M	14	8	2	4	69-31	38	26
Vattenfall	14	6	3	5	55-23	32	21
Sundby H	14	4	2	8	30-42	-12	14
Godismännen	14	1	0	13	16-90	-74	3
SBG United	14	1	0	13	17-95	-78	3

Sommar VM i Ringhals

Vi vann finalen i VM fotboll med 4-2 fast vi låg under med 1-0, då grabbarna tog en annan växel och körde över motståndarna 😊 Här är hjältarna:

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023



Navid Cup

Förmodligen sista Navid Cup arrangerades i år i slutet av november. Ett spännande kväll med 8 lag. Fast mer än 10 spelare hoppade av och reserver kom in blev vi 45 ändå. VIF bjöd på Subway mackor och priser delades upp till flera deltagare. Resultatet blev:

Plac	Team	Group	Players					
Guld	Friends 4ever	B	Ali A	Aref	Kosar	Mario	Zaid	
Silver	Tired to be best	A	Alexandra	Ali G	Dado	Navid	Philip	Shahin
Bronze	Don't test us	B	Benjamin	Hussein	Kristoffer R	Nahuel	Rasmus	Siri
4:e	Nightmare	A	Giancarlo	Josef	Ludvig	Rodde	Simon	Soroush
5:e	The Dudes	A	Christopher	Elin	Filip	Milad	Rémi	Zia
6:e	The Youngs	B	Arvid	August	Madeleine	Martin	Mohammad	
7:e	Very Old	A	Claudio	Fikret	Johan	Kristoffer S	Micke	Thejan
8:e	OldBoys	B	Charlie	Gaspar	Hasan-Ali	Luiz	Marcus	

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

Här är en bild på några av deltagarna:



Tack för ett fantastiskt 2023!

Sektionsledare /
Navid Shooshtarian

Sektionsledare
Navid Shooshtarin

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

GOLF

Året har varit ett år med stor tillströmning av nya golfande medlemmar. 25 stycken entusiastiska kollegor har anslutit. Mycket glädjande! Året har också innefattat några nya aktiviteter inom sektionen som medfört att vi är fler kollegor som hjälps åt med planering och genomförande av våra aktiviteter.

Indoor golf i MoS

Inför golfsäsongens start träffades den 20 mars ett 20-tal medlemmar för att umgås och träna/spela golf i "inomhushallen" i Mall of Scandinavia.

Golfstar erbjudande till medlemmarna

Sektionen testade under året ett samarbete med GolfStar som driver 19 golfbanor i Storstockholm. Samarbetet innebär att Vattenfall IF:s samtliga medlemmar erbjuds möjligheten att bli medlemmar i GolfStar för bara 99 kr/säsong och boka speltider på alla GolfStars anläggningar med 50% rabatt på greenfee. Man fick även 25% rabatt för max tre vänner/kunder som spelade i samma boll. Vi ser över hur och om detta samarbete kan fortsätta och utformas för 2024.

Vårtävling

Ny tävling som genomfördes den 25 maj där många bra scorer levererades på en bana i gott skick, med en sol som sken till och från mixat med lite nordliga vindar. 22 hugade kollegor kämpade väl under nära 5 timmars spel.

Vinnare av Höstsvingen:

1. Timothy Dratwa, 39p
2. Adam Brännström, 36p
3. Fredrik Johansson, 35p

Arena Cup

Vi spikade ett hattrick och tog för tredje året i rad hem bucklan. Stort!

ArenaCup, som är en lagtävling mellan Vattenfall, Telia och ICA spelades den 8 september på Bro Bålsta GK. En vacker, tuff bana med enorma greener och tjockt gräs att slå sig igenom när man inte höll sig på fairway.

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023



Resultatet i Arena Cup 2023: Vattenfall 322 poäng, Telia 313 poäng, ICA 290 poäng

Klubbmästerskap

Vattenfalls Klubbmästerskap genomfördes samtidigt som Arena Cup och slutade för damer respektive herrar som följer:

Herrar slag

- 1:a Adam Brännström, 76 slag
- 2:a Gustav Gärskog, 77 slag
- 3:a Joel Franzén, 83 slag

Damer slag

- 1:a Frida Höglund, 94 slag
- 2:a Birgitta Karlquist, 100 slag
- 3:a Lena Edström-Sandin, 104 slag

Herrar Hcp

- 1:a Adam Brännström, 37 poäng
- 2:a Joel Fransen, 34 poäng
- 3:a Gustav Gärskog, 33 poäng

Damer Hcp

- 1:a Frida Höglund, 34 poäng
- 2:a Frida Annell, 30 poäng
- 3:a Birgitta Karlquist, 29 poäng

Längsta drive

Herrar: Joel Franzén

Damer: Lena Edström-Sandin

Närmast håll

Birgitta Karlquist, 1,02 meter

Höstsvingen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

Den 12 oktober genomfördes en nyinrättad tävling, Höstsvingen, som spelades på Lindö Dal. 11 stycken hugade spelare, 6 herrar och 5 damer, kämpade på i vackert, men väldigt blåsigt höstväder. Frida Höglund och Torbjörn Glas stod som vinnare av denna första upplaga av tävlingen.



Kommande säsong

Golfsektionen planerar just nu för fullt för att se över aktiviteter för 2024 där den stora händelsen blir Golf VM som genomförs i Motala den 6-7 september. Vi räknar också med att genomföra våra två nya tävlingar Vårtävling och Höstsvingen samt se över hur vi kan planera in KM och Arena Cup som tidsmässigt krockar med Golf-VM. Vi återkommer i februari/mars med mer information om säsongen.

Tack för ett fantastiskt 2023!

Sektionsledare

Markus Fischer, Carina Netterlind, Per Redtzer, Mikael Innala, Robert Lif

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

GRUPPTRÄNING

Året 2023 inleddes med en fortsatt långsam men stabil trend uppåt avseende ökat antal deltagare på gruppträningspassen, något som stegrade ytterligare under hösten, i samband med utökat passutbud.

På gruppträningssektionen har vi erbjudit ett brett schema med olika pass och 11 instruktörer. Passutbuden anpassas löpande termin till termin, efter tillgång på ledare och efterfrågan från våra deltagare.

I början av året minskade ledarstaben med 2 instruktörer som slutade på Vattenfall, kort därpå kom 2 nya in och under hösten var staben stabil och stark. Vi har erbjudit ett digitalt pass, Mindfulness och flertalet fysiska pass; Cirkelfys, Core, Functional, Soma Move, Spinning och Yoga. Under våren tillkom Boxningsträning med Hasib, under hösten Danspass med Jenny och mot slutet av året, gavs ett par tillfällen med Posturalt träningspass med Anna. Superkul och uppskattade nya pass i schemat! Totalt under året hölls ca 285 pass för våra medarbetare och kollegor!

Tack vare alla fantastiska engagerade instruktörer, kan vi erbjuda våra kollegor många möjligheter till glädjefylld träning, kondition, rörlighet, styrka, balans och fokus!

Energy....the more you give, the more you get back!

God fortsättning på nya träningsåret 2024!

Med Vänliga Hälsningar
Pia Tenor

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

GYMMET

Fokuset för gymsektionen 2023 har varit att kunna erbjuda ett attraktivt, mångsidigt och säkert gym till våra medlemmar. Närvaron i gymmet har under året varit väldigt god! Då ytorna är begränsade så försöker vi använda den ytan vi har så effektivt som möjligt.

Gymsektionen har under året deltagit på två "safety walks" tillsammans med bland annat huvudskyddsombudet och fastigheter.

Förnyelsestrategi pågår löpande.

Vi ses i gymmet!

Sektionsledare
Fredrik Bojang

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

INNEBANDY

Bra drag på innebandyn på Evenemangsgatan 13. Lunchtiderna på tisdagar och torsdagar har i regel varit smockfulla. Måndagstiden har det varit dålig uppslutning på, men med tanke på att övriga tider är så populära börjar det röra på sig där också. Förhoppningsvis har vi tre fulla lunchtider inom kort.

Antal genomförda pass: 86

Antal spelare: 951

Årets lirare (flest speltimmar): Elias (73), Olof (73), Martin (63), Eskil (60), Peter (58), Annika (55).



För innebandyn innebär 2024 att flera guld och medaljer från senaste Vattenfall-mästerskapet ska försvaras. Med flera nyillkomna stjärnskott till innebandyn ser våra chanser mycket goda ut. Allt annat än tre guld får ses som ett misslyckande. Nu kör vi.

Tack för ett fantastiskt 2023!

Markus Philip / Peter Aglert

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

KLÄTTRING

Återuppstarten av klättersektionen inom VIF Stockholm har varit en succé!

Efter en noggrann sammansatt intresseenkät för att ta tempen på alla klättringssugna VIF:are bokades de första gemensamma klätterpassen på Klättercentret i Solna in.



Det blev totalt 4 pass under april och maj månad med god uppslutning. Sektionsledarna lyste upp Klättercentret med sina rosa VIF-tröjor. Efter succéstarten satte sig sektionsledarna tillsammans och smidde planer för höstterminen.

Under hösten träffades klättersugna VIF:are varannan torsdag från september till december.

Sammansättningen av deltagarna bestod av en kärntrupp av tre till fem klättrare som nästan alltid var med samt en rad förstagångsklättrare som provade på då och då.

Tack vare att flera erfarna klättrare fanns med i gruppen kunde de nya som aldrig klättrat förut få en god introduktion till sporten.

Även samarbetet med Klättercentret har fungerat smidigt med klippkort som dessutom visade sig bli billigare per inträde än tidigare beräknat vilket bidragit till att budgeten inte nyttjades till fullo.

Till nästa år har vi utökat antal deltagare från 10 till 15 per tillfälle då vi räknar med sena avhopp och vill möjliggöra att fler kan vara med och testa då kölistan ofta varit fulltecknad.

Sammanfattningsvis ser vi med spänning framemot ett klättringsår med siktet på nya höjder!

Steffen Görtz & Alfred Birging & Gino Lauschke
Sektionsledare klättersektionen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

LÄNGDSKIDOR

Efter två års Corona-upphålls lyckades vi äntligen få till ett traditionsenligt längdskidsläger i Orsa 19-22 januari 2023. Förutsättningarna kunde inte varit bättre med massor med snö och soligt väder. 34 VIF:are deltog i alla nivåer och det bjöds förutom på jättefin skidåkning på en uppskattad tekniklektion, bastu och trevliga diskussioner! I övrigt så det vart mycket planering inför kommande års skidläger.



Tack för ett fantastiskt 2023!

Sektionsledare /
Michael Söderström

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

LÖPNING

TRÄNINGÅRET SOM GÅTT

Löparsektionen har under 2023 forstätt samarbetet med våra grannföretag SEB och Telia och arrangerat löparpass fysiskt på plats under ledning av Daniel Wiberg på Naturfys.

PLANERING 2024

Planen för 2024 är att fortsätta samarbetet med våra grannföreningar Telia och SEB och gemensamma lärarledda löparträningar utomhus.

Precis som 2023, så kommer vi att fortsätta att samarbeta med Daniel Wiberg på Naturfys. Förutom lärarledda lunchpass två gånger i veckan, så kommer vi även att ha möjlighet att delta gratis i Lunchloppet!

TILL SIST

Löparsektionen söker även fler eldsjälar som vill engagera sig och driva arbetet, vill du vara med, så hör av dig!

Tack för ett fantastiskt 2023, ser fram emot ett minst lika spännande 2024!

Silvana Balcanovic (0730-825582)
Sektionsledare

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

PADEL

Efter ett intensivt 2022 med padel på agendan vid inomhus VM så har verksamheten för sektionen övergått i ett jämnare tempo med fokus på tisdagens stående padeltider. Året 2023 startade med ett väldigt högt intresse men som sedan kylde av något inför sommaren. Efter återkomsten till kontoret i månadsskiftet augusti/september var intresset åter högt och tiderna bokades snabbt upp av ivriga padelentusiaster!

Inför 2024 kommer vi fortsatt spela padel på tisdagar mellan 12:00-13:00 och under våren kan vi se fram emot VIF Stockholms första padel KM.



Tack för 2023!

Hälsningar från sektionsledare

Erik Larsson

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

RINKBANDY

Under 2023 så har aktiviteten inom sektionen vart låg. Men möjlighet att träna tillsammans med ett annat Rinkbandy lag har funnits. Vi ser fram emot 2024 då det återigen är inomhus-VM med Rinkbandy på agendan!



Philip Björkman
Sektionsledare Rinkbandysektionen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

RYTTARSEKTIONEN



Ryttarsektionen har minskat sin aktivitet under året. Då ryttarsektionen startade var målet att få in fler engagerade och intresserade så att sektionsarbetet kunde delas av flera. Detta även för att få in olika och varierande utbud av ryttartillfällen. Ryttarsektionen har en Yammer sida där det även annonserats om att fler medarbetare är välkomna att aktivt driva sektionens arbete, men dessvärre med svalt gensvar.

Ser fram emot nya möjligheter 2024!

Sektionsledare
Anneli Crispian-Jarlsheim

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

SIMNING

Sim sektionen har under 2023 haft en abonnerad bana varje torsdag mellan 12.00-13.00 i Solna Simhall.

Från mitten av januari till midsommar och sedan åter från mitten av augusti till veckan innan jul i december. Sektionen har även stått för badinträde mellan kl. 12.00–13.00 på torsdagar för VIF medlemmar.

Träningen sker på egen hand. Sektionsledaren är ofta på plats men vill man ha hjälp är det bra att höra av sig innan, så jag är på plats den torsdagen.

Det finns 10 banor under vår träningstid som är något smalare än normalt, men då det ofta är gott om plats kan vi även simma på andra banor.

Vi har normalt bana 7, som ligger rakt framför klockan, som gör det möjligt att använda den i träningen (kan vara lite skymd på andra banor)

Under 2024 kommer vi deltaga i vinter VM i november, och hoppas på många deltagare.

Sektionsledare Annica Åberg



Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

SWIMRUN

Swimrunsektionen har under 2023 inte haft några öppna återkomande träffar men har ambitionen att göra mer under 2024. Några sektionsmedlemmar har deltagit i små och stora tävlingar under 2023



Planerna involverar inspirationsföreläsning, nybörjartävlingar och en träningshelg i Stockholms skärgård.

Ser fram emot ett fantastiskt 2024!

Sektionsledare /
Jürgen Klein

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

TENNIS



Vi spelar en gång i veckan på torsdagar kl. 12.00-13.00.

Tennissektionen har ingen egen lokal utan bedriver sin verksamhet i Solna Tenniscenter, Sjövägen, Råsta Park, 170 68 Solna.

Deltagandet har under året varit bra och vi avser att ha kvar tiden även framgent!

Tennissektionen spelade tennis på Solna Tenniscenter under totalt 43 veckor 2023. De aktiva har organiserat sig själva och spelat i singel/dubbel eller roterande format.

Inga kurser eller tävlingar har genomförts under 2023, har du en idé på något vi kan genomföra 2024 får du gärna kontakta mig så vi kan diskutera vidare.

Vi har under 2024 fortsatta kontraktstider på Solna Tenniscenter (på torsdagar 12:00) och vi använder en bokat-lista för att signalera att vi deltar, för att komma med på listan kan du kontakta mig.

Vi hoppas att även du vill vara med och spela med oss!

Under 2023 lämnade tidigare sektionsledaren Ulrich Vattenfall och lämnade över till mig.

I höst kommer jag själv ta en lång föräldraledighet så jag vill med varm hand uppmana dig som gillar tennis att ta över sektionsledarrollen från mig (permanent eller tillfälligt) och sprida tennisglädje inom Vattenfall!

Tack för 2023!

Anders Haulin
Sektionsledare tennissektionen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

VOLLEYBOLL

Volleybollsektionen är vilande.....eller??

Egna anteckningar
