

Korpen Lycksele Motionsidrottsförening

# Verksamhetsberättelse 2023

2023-02-13

## Innehåll

Att vara medlem i Korpen .....	2
Bli medlem.....	2
Korpens stadgar.....	2
Medlemmar .....	2
Årsmöte, 2023-03-30.....	2
Lagidrott .....	3
Volleyboll.....	3
Gruppträning .....	3
Seniorverksamhet.....	3
Hopprep.....	3
Tävling .....	4
Barn- och ungdomsgymnastik.....	4
Tävling .....	4
Arrangemang.....	5
Avslutningsshow med alla barngrupper.....	5
World Gymneastrada 2023 .....	6
Projektstöd under 2023.....	6
Ungdomsledarprojekt .....	6
Utredning för att skapa seniorkonvent .....	7
Ungdomspanel i föreningen .....	7
Discgolf .....	7
Arrangemang och tävlingar .....	7
Drift & underhåll .....	8
Utträde ur föreningen 2023-12-31 .....	8
Styrelsen har ordet.....	8

## Att vara medlem i Korpen

Att gå med i Korpen Lycksele är ett sätt att engagera sig i något som man tycker är kul och intressant och ett bra sätt att få många vänner med liknande intresse.

Det finns många anledningar till att vara med i Korpen mer än bara vinsten av motion och rörelse. Att vara medlem i Korpen är alltid lönsamt. Många väljer Korpen för att de vill vara en del av en idé. En idé om att ha roligt tillsammans, samtidigt som man mår bättre eftersom man rör på sig eller tar hand om sin hälsa på något annat sätt. Samtliga medlemmar omfattas av en försäkring som gäller vid olycksfallsskador som inträffar under deltagande i aktiviteter anordnade av Korpen Lycksele.

## Bli medlem

Om du vill gå med oss i Korpen, för att stödja idén eller för att vara med i någon aktivitet, kontakta oss. Oavsett om du är vältränad eller vill komma igång, är ung eller gammal, så finns mötesplatser och aktiviteter för dig. Saknas din aktivitet är vår målsättning att försöka skapa den. Att vara medlem i Korpen ska vara lätt.

## Korpens stadgar

Korpen är en demokratisk organisation. Det skiljer oss från många andra som arbetare med hälsa, motion och friskvård. I Korpen får du vara med och bestämma. Stadgarna har medlemmarna tillsammans bestämt vad de ska innehålla. Stadgarna utgör själva grunden och styr våra former för hur vi möts och fattar beslut i Korpen.

## Medlemmar

Antalet medlemmar har under 2023 varit ca 400 st, vilket är en fortsatt ökning från 2022 med ca 30 personer.

## Styrelsesammanträden

Korpen Lycksele styrelse har hållit sex protokollförda sammanträden under året förutom årsmöte och det konstituerande mötet.

## Årsmöte, 2023-03-30

Årsmötet genomfördes med Stefan Dafors som ordförande. Mötesdeltagare var primärt styrelsen samt några medlemmar.

## Lagidrott

### Volleyboll

Under 2023 har den äldre volleybollgruppen fått nya spelare och kunnat spela en gång i veckan på Norrängsskolan. Under träningarna har vi försökt haft lite övningar för att de nya ska kunna lära sig regler och grundslag, men vi har även haft matchliknande träningar. Under året har vi varit elva aktiva. Vi har varit på två turneringar. Ledare under året har varit Johanna Lindgren, Murtaza Asghari och Nijabat Chaman Shah.

Barngruppen i volleyboll har vuxit och blivit fler deltagare under höstterminen -23, vilket också resulterat i behov av ytterligare materialinvesteringar. Gruppen har deltagit i två turneringar under 2023, en under våren och en under hösten. Ledare för kidsvolley är Jonna Eriksson.

### Gruppträning

Den gruppträning som erbjudits under 2023 har varit gympa, vattenträning, cykelverkstan (tre gånger per vecka), pump och cirkelträning.

De instruktörer som varit aktiva under året har varit Gunilla Eriksson, Veronica Lindkvist, Daniel Holmqvist och Jenny Holmqvist.

Under hösten har framförallt fler personer hittat tillbaka till cykelverkstan vilket är glädjande. Deltagarantalet för övriga gruppträningar har varit låga och det finns behov av att öka deltagarnärvaron. Under höstterminen -23 har instruktör genomfört vattengympan på simhallens ordinarie träningstid, där medlemmar i Korpen fått delta.

### Seniorverksamhet

Föreningen har under 2023 fortsatt sin satsning för målgruppen seniorer. Som medlem i Korpen har du haft möjlighet att delta på lättgympa/seniorgympa vid två tillfällen per vecka, och cirkelträning vid två tillfällen. Utöver det har särskild satsning gjorts på bollsporter i form av gå-fotboll och pickleball, vilket dragit nya medlemmar till föreningen.

Under vårterminen och höstterminen har särskilda projektmedel sökts för gruppen seniorer vilket gjort att träningsåtgångarna kunnat genomföras utan att föreningen behövt skjuta till medel.

Under hösten har ledare för gå-fotboll och pickleball varit Lars Johansson.

### Hopprep

Korpen Lycksele är en av få föreningar i Sverige som håller på med gymnastikdisciplinen hopprep. Föreningen har en lång tradition av att delta i nationella och internationella tävlingar.

Ledarna försöker kontinuerligt möta barnens önskemål om fortsatt utmaning, varför det kontinuerligt sker en förflyttning och förändringar av tider och grupsammansättningar för att nå bästa möjliga effekt.

Ledare under 2023 har varit Kudrat Mustafa, Emma Aronsson, Lovisa Jonsson, Emilia Hanefjord Baudou, Fanny Zettervall och Jenny Holmqvist.

## Tävling

SM i hopprep avgjordes i Lingvallen, Skåne, 11-12 mars. Föreningen knep medalj i juniortävlingen där Tor Genberg, Ella Lundmark, Alice Holmlund och Erika Bergvall fick ett silver i SRTF. Laget fick även ett brons i dubbelhoppregrenen DDPF.

I den individuella tävlingen tog Anna Nilsson ett brons i grenen trippelhopp.

Föreningens juniorlag deltog också i dansk-svenska mästerskapen den 15 april vilket gav en bra tävlingsträning. I det dansk-svenska mästerskapen möts lag från Danmark och Sverige i en vänskapstävling.

Föreningen arrangerade själva Svenska cupen den 5-6 november, där vi hade ca 70 personer som kom upp till Lycksele för tävlingen. Arrangemanget fick goda omdömen vid utvärderingen, där föreningen knep medalj både i juniortävlingen, samt seniortävlingen i lag. I juniortävlingen tog Tor Genberg och Alice Holmlund ett silver i grenen SRPF. Laget upprepade också sitt resultat från i mars då de tog ett silver i grenen SRTF. Seniorlaget tog också en hedrande bronsmedalj i en av snabbhetsgrenarna SRSR.

För den individuella tävlingen i seniorklassen kan nämnas en hedrande fjärdeplats overall för föreningens Ida Genberg. Overall betyder att man sammanväger alla tre grenar (30 sek snabbhet, 3 min snabbhet och freestyle) och får en total bedömning.

## Barn- och ungdomsgymnastik

Föreningen försöker kontinuerligt anpassa antalet grupper utifrån det behov som finns, och de kölistor som för tillfället finns i föreningen.

Under året har föreningen kunnat erbjuda rörelseträning med Bamse- och Barngympa, men också fortsättningsträningar inom truppgymnastikens grunder såsom förberedelsegrupp, grön, gul och Flips!.

Ledare under året har varit Jenny Holmqvist, Lisa Bylund, Ella Fjällstedt, Stefan Dafors, Ellen Ekbäck Eriksson, Linn Arnqvist Sjöblom, Rokaja El Sayed, Ronja Johansson, Leya Lindström, Anna-Lena Wilsdorf, Jeanette Lindehall Olofsson och Mats Brännström.

Under sommaren genomfördes två träningsläger inom gymnastik där vi totalt hade 34 deltagare. Utöver det genomfördes också ett rörelseläger som nådde 10 barn.

## Tävling

Under året deltog föreningen i alla tre trupptävlingar som arrangerades. Trupptävling i Holmsund, Umeå och Luleå. Föreningen har fler och fler barn och unga som vill delta i trupptävlingar vilket skapar ett större behov av administrativt stöd inför tävlingar, men också vuxenstöd på plats.

Under slutet av höstterminen har samarbete påbörjats med Storumans IK med mål att delta i riksfemman i Luleå under maj månad.

## Arrangemang

Korpen för alla! genomfördes under juni vilket var ett projekt där föreningen fick stöd av Leader Lapland. Arrangemanget visade upp alla former av föreningens verksamhet, från gruppträning till barngympa. Deltagarna fick vara med och testa massa olika aktiviteter.

Antalet deltagare uppskattas till 150 stycken.

Under ett av ledarmötena som hölls för vår barn- och ungdomsverksamhet framkom önskemål om att skapa en aktivitetsdag för våra yngsta fortsättningsbarn. Det innebar att vi bjöd in 7-8 åringar från gymnastik, hopprep och volleyboll till en aktivitetsdag på MB. Varje barn deltog i en lektion hopprep, en lektion volleyboll och en lektion gymnastik, och därefter kunde man lösa ut popcorn innan dagen var slut.

## Avslutningsshow med alla barngrupper

Traditionsenligt avslutas året med en stor show där vi bjuder in alla barn i våra grupper till en show. Detta år valde vi att hålla två shower för de äldre grupperna för att se om vi kunde få in ytterligare medel till föreningskassan.

Årets show var "high school show", vilket var vår tolkning av Disneys tonårsmusikal.

Nytt för i år var att vi också bjöd in våra seniorgympadamer till en programpunkt vilket blev mycket uppskattat.

Uppskattningsvis hade vi ca 150 i publiken under onsdagen, men upp till 300 under lördagens showfinal.

**KORPEN**

**VÄLKOMMEN**

**HIGH SCHOOL SHOW**

**ENTRÉAVGIFT:**  
**3-12 ÅR PRIS 25KR**  
**13ÅR & UPPÅT PRIS 60 KR**

**PRE-SHOW**  
**29 NOVEMBER KL 18.00-19.00**

**AVSLUTNINGSSHOW**  
**2 DECEMBER KL 13.00-16.00**

**PLATS: TANNBERGSHALLEN**

**FRANKLIN**  
FASTIGHETSSERVICE

## World Gymnaestrada 2023

Föreningen deltog för första gången någonsin i den världsomspännande uppvisningsarrangemanget World Gymnaestrada. I år gick arrangemanget av stapeln i Amsterdam.

Planeringen påbörjades redan under 2022 där Korpen Lycksele tillsammans med Umeå GF skapade ett gemensamt program. Under flera tillfällen under hösten -22 och våren -23 samlades föreningarna för att gemensamt träna på programmet.

Totalt deltog 17 personer från föreningen.

Målsättningen för deltagandet var bl.a. att göra ett slag för uppvisningsgymnastiken (eller hopprep också för den delen) och bredda perspektivet från tävling till något annat. Genom att bredda möjligheterna är förhoppningen att skapa en ökad attraktionskraft i att fortsätta vara aktiv i föreningen. Deltagarna fick helt klart med sig minnen för livet!

Deltagare från Lycksele från vänster: Erika Bergvall, Fanny Zettervall Ella Lundmark, Anna-Lena Wilsdorf, Mira Stoppe, Ronja Johansson, Anna Nilsson, Emilia Hanefjord-Baudou, Leya Lindström, Elna Grundström-Lidberg, Lovisa Jonsson, Jenny Holmqvist, Hanna Öhrman Jengvert, Alice Holmlund, Tor Genberg, Ella Fjällstedt och Signe Holmqvist.



## Projektstöd under 2023

Föreningen har sökt flera typer av stöd under 2023 och här redovisas en del av dem som har resulterat i flertalet insatser för att stärka föreningen.

### Ungdomsledarprojekt

Ett projekt med medel från både Region Västerbotten och RF SISU Västerbotten. Under ett år genomfördes flertalet digitala träffar med ungdomsledare, där syftet var att minska steget att kliva in som ledare i någon grupp. Projektet avslutades med middag och diplomutdelning under december månad. Totalt var det 12 ungdomar som fullföljde utbildningen.

## Utredning för att skapa seniorkonvent

Föreningen har fått medel för att utreda möjligheterna att skapa ett seniorkonvent. Information och resonemang kring konventet har framförallt förts med deltagarna på seniorträningen. Offert för lokaler har tagits in och projektet har goda möjligheter att genomföras under våren 2024.

## Ungdomspanel i föreningen

Under hösten blev föreningen beviljad medel för att påbörja process och arbete med att skapa en ungdomspanel i föreningen.

Under starten av 2023 genomfördes lärgrupp för styrelsen kring barnkonventionen. Där framkommer brister i föreningens arbete med att tillgodogöra barnens önskemål och viljor i föreningens utveckling. Utifrån detta så låg det därför i tiden att söka medel från Svenska gymnastikförbundet vilket alltså blev beviljat. Under december månad har projektet påbörjats med utskick av enkät, och ska följas av både lärgrupper och föreläsning.

## Discgolf

Säsongen 2023 startades med en säsong i ryggsäcken och mer trygg över vad som komma skall. Inledningsvis fanns stora utvecklingsplaner för anläggningen men bangruppen sansade sig och ville känna in banan mer innan eventuella utvecklingsinsatser skulle inledas. Förfiningar och justeringar gjordes under säsongen utöver drift och underhåll.

Seriespel och tävlingar av olika dignitet har avlöst varandra och verksamhet har bedrivits med hög intensitet.

Under sommaren utsattes banan av skadegörelse vid ett tillfälle. Polisutredningen lades ner.

Under hösten initierade Tannbergsskolans gymnastiklärare ett önskemål och tillkallade bangruppen för dialog om utveckling av en till Discgolfbana på Tannenområdet. Bangruppen tog bollen och har under hösten drivit frågan med Lycksele kommun. Flertalet samrådsmöten initierade en beställning av en 18 håls bandesign med fokus på 12 hål som start. Samrådsgruppen kom fram till att de första 12 hålen inte möter några konflikter i området och förslagsvis anläggs resterande 6 hål temporärt vid

eventuella tävlingar vilket skapar flexibilitet och förutsättningar för omväxlande och spännande bandesigner utan att skapa konflikter med övriga intressenter kring rullskidsbanan på området. Latitude 64 blev åter partner för bandesign och i skrivande stund är designen utförd och organisering över fortsättningen ligger på Lycksele kommuns fritidskontor då detta blir ett samarbetsprojekt mellan Lycksele Discgolf och Lycksele kommun med en estimerad byggstart våren 2024. Under vintern skall sponsorer sökas för finansiering av den nya anläggningen. Anläggningen skall syfta till att få en lätt tillgänglig bana med närhet till skolorna och därmed locka nya spelare att börja.

## Arrangemang och tävlingar

Seriespel 25 tävlingsdagar 10-20 deltagare/tillfälle

Skellefteå Open 10 deltagare

Sverigedubbeln 26 lag / 52 deltagare

Final Västerbottenstouren 95 deltagare

Mickes 2 disc challenge 30 deltagare

Klubbmästerskap 17 deltagare

Dubbeltrubbel 14 lag / 28 deltagare

Berg Only 6 deltagare

Mätningar Juli & Augusti månad daglig verksamhet visade ca 85 – 125 spelare / dag.



## Drift & underhåll

Gräsklippning är gjord varannan vecka under säsongen och tar ca 3 timmar/gång. 5 arbetskvällar med diverse förbättringsarbete av banan.

Bekämpning av brännässlor genom röjning 2 gånger.

Banans ranking är 4.4 / 5 på Udisc med recensioner av hög grad positiv feedback.

## Utträde ur föreningen 2023-12-31

Under slutet av 2023 önskar plangruppen för discgolf utträde ur föreningen, då de ser ökade samordningsvinster med annan ideell förening.

## Styrelsen har ordet

Styrelsen har med denna verksamhetsberättelse redogjort för det mest väsentliga som hänt under 2023. Vi hoppas att du genom denna verksamhetsberättelse får inblick i vår breda verksamhet.

Verksamhetsplanen 2024 kommer att peka på hur det fortsatta arbetet kommer att gå till. Arbetet med att sammanföra hela Korpenfamiljen kommer att vara något av det viktigaste att arbeta med framöver samt att fortsätta utveckla styrelsearbetet och antalet ledamöter.

Ett stort tack till alla som varit med och bidragit till Korpens verksamhet 2023.

Lycksele i februari 2024