

# CROSSFIT MÄLARDALEN

## Verksamhetsberättelse 2025



## Styrelsen för Crossfit Mälardalen IK avger härmed följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2025.

**Styrelsen** Styrelsen har haft följande sammansättning:

Ordförande	Niklas Rådberg
Vice ordf.	Magnus Fjällström
Sekreterare	Jenny Törnblom
Kassör	Mats Eriksson
Ledamot	Camilla Bjelvé
Ledamot	Sixten Nordberg
Ledamot	Malin Johansson
Suppleant	Anders Holmgren
Suppleant	Emma Litsmark
Suppleant	Klara Adamenko
Revisor	Thomas Näslund
Revisor	Robert Carlsson

**Valberedning** Jani Pokkinen (sammanställande), Anna Gustavsson samt Ilkka Nousiainen fram till sin bortgång i oktober 2025.

### Bildande

Föreningen bildades 18 november 2013 och blev ansluten till RF och specialidrottsförbundet Korpen den 17 januari 2014.

### Sammanträden

Styrelsen har under året haft elva protokollförda styrelsemöten. Utöver detta har även medlemsmöten i form av årsmöte hållits tillsammans med medlemmarna. Ledarmöten har skett regelbundet månadsvis under året.

### Medlemmar

Sista december 2025 hade CFMD 193 medlemmar.  
Utvecklingen i medlemsantal:

	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Antal medlemmar	156	133	82	103	133	133	193

### Aktiviteter

Vi har under året haft cirka 1148 olika Crossfit pass fördelat över veckans 7 dagar, med totalt 8533 deltagare på våra olika wodar. Populäraste dagen att träna var tisdagar med 1899 deltagare med torsdagar på andra plats med 1550 deltagare. Minst populära dagen var lördagar med 588 deltagare. Mest populära tiden att träna är 17.00 med 1957 deltagare tätt följt av kl.18.00 med 1867 deltagare. Minst populära var 07.00 som bara haft 2 stycken deltagare.

**Utöver ordinarie och extrainsatta pass har bland annat detta ägt rum:**

I januari hade vi gratis träning (prova-på-pass) i boxen för att locka nya medlemmar och fler tränande.

I februari/mars arrangerades Crossfit Open 2025 där 3 deltävlingar kördes i boxen. En eloge inte bara till dem utan också till alla de som dömde eller hejade från läktarplats.

I mars välkomnade vi Emil Olsen och Michel Ahlström som ledare.

I maj och november hade vi städ- och fixardag i boxen. Vi underhöll vår utrustning, städade både ute och inne samt kompletterade lite projekt som inte var klara.

Under maj, juni och augusti hade vi samarbete med Hallsta HK:s damlag som la sin försäsongsträning hos oss

I Augusti anordnades medlemshelg med workshops, mobilitet och föreläsningar

Vi erbjöd sommarkort under juni-augusti.

Under sommaren renoverades hallen med nya möbler och ny färg på väggar och tak.

I september var vi med på Kolbäck's Kolifej och man fick bla tävla, prova våra roddar och vi hade utlottning av träningskort.

I september deltog några medlemmar i Fun Run 2025 i Hallstahammar. Där deltagarna turades om att dra släden efter sig hela loppet i år igen!

I september hade vi även prova-på-pass för de som är nyfikna att börja träna.

I oktober var styrelsen på konferens på Krägga herrgård

I november hade vi omröstningen om vi skulle fortsätta vara kvar som Crossfit affiliate. Ja-sidan vann med överväldigande majoritet

I december var vi med på Musikhjälpen och hjälpte till att samla in pengar till "Alla barn har rätt att gå i skolan"

Under hela december hade vi varje dag öppning av julkalender med olika roliga uppdrag. Endel träningsinriktade medan vissa var tex fika eller ta en selfie.



Ett pass med våra seniorer, en grupp som vuxit så mycket under året att de behövt sätta in fler pass!



Hallsta Fun Run 2025!



Ett av de populära Tabata-passen



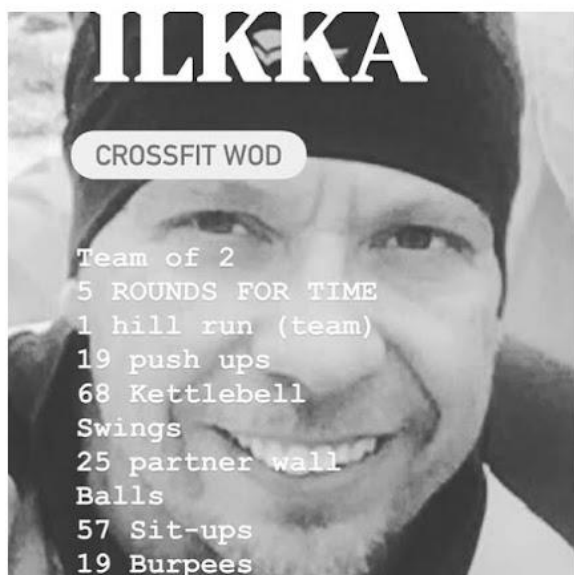
Renovering av hallen pågår!



I januari hade vi prova-på-pass



Kolifej



## Ledare

Ledargruppens sammansättning har under 2025 sett ut som följer:

Elisabeth Lindholm  
 Erica Westergård (level 1)  
 Jani Pokkinen (level 2)  
 Jari Koski  
 Nadja Larsson (level 1)  
 Thomas Larsson (level 2)  
 Lollo Magnusson (level 2)  
 Ann-Sofie Lindholm (level 2)  
 Barbara Dyall (level 2)  
 Emil Olsen  
 Michel Ahlström  
 Seniorgruppen: Lisa Kilestad, Felizia Koski och Nina Juhlin

Under året har Borgby 1:4 genomgått mindre reparationer och uppröjning kring huset i Maj och i November så gav vi lite extra kärlek till Boxen i form av städ och fixardag med fokus på underhåll av maskiner och övrig utrustning.

Entrén fick sig ett rejält lyft när vi målade om och köpte ny inredning i form av sittbänkar med förvaring. Vi passade även på att införskaffa en liten stol/fotölj till våra barn att slappa i när mamma och pappa tränar.

Vi har även köpt in lite ny utrustning till boxen.

- Roddmaskin
- Viktplattor 5kg & 10kg
- Blåtand
- Hantlar
- Bälte för viktade pull ups
- Underarmstränare
- Tricepstränare (vajer med vikter)
- Skurmaskin
- TV och Internet för information till medlemmar.
- Skoställ
- Damsugarrobot

## Tack!

Styrelsen önskar tacka alla, medlemmar såväl som ledare, för det år som gått och för allt det arbete som utförts i syfte att bidra till vår föreningsverksamhet. Vi är ingenting utan er alla!



Niklas Rådberg, ordförande



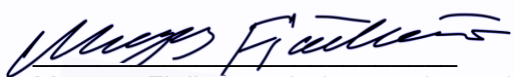
Jenny Törnblom, ledamot, sekreterare



Klara Adamenko, suppleant



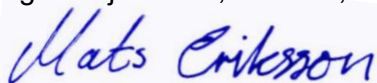
Emma Litsmark, suppleant



Magnus Fjällström, ledamot, vice ordf



Camilla Bjelvé, ledamot



Mats Eriksson, ledamot, kassör



Malin Johansson, ledamot



Anders Holmgren, suppleant



Sixten Nordberg, ledamot