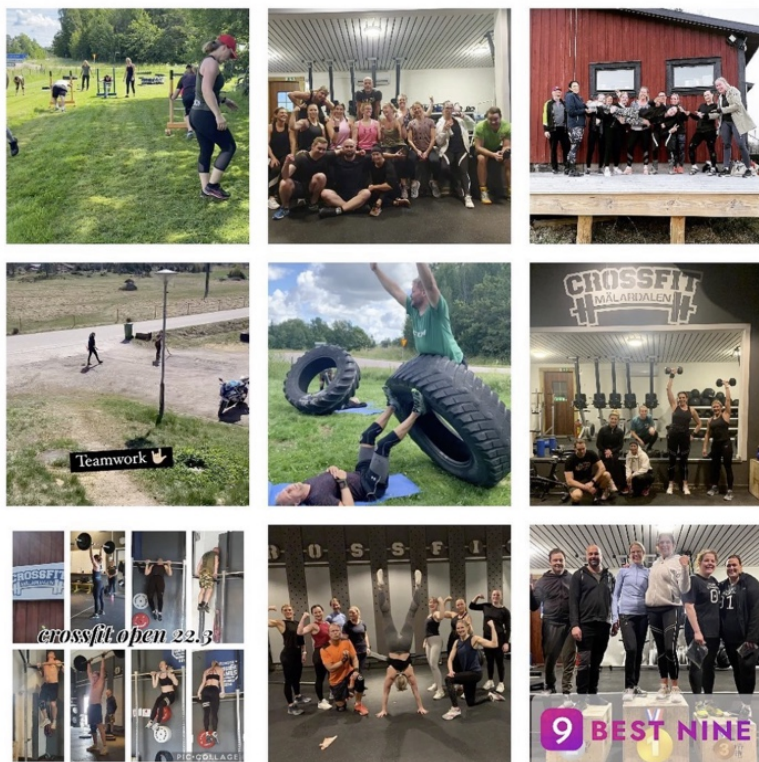


CROSSFIT # MÄLARDALEN

Verksamhetsberättelse 2022



Re-live the best moments of your year all over again. After all,
they were the best for a reason!

Styrelsen för Crossfit Mälardalen IK avger härmed följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2022.

Styrelsen Styrelsen har haft följande sammansättning:

Ordförande	Niklas Rådberg
Vice ordf.	Magnus Fjällström
Sekreterare	Lisa Kilestad
Kassör	Edisa Alibasic
Ledamot	Thomas Näsström
Ledamot	Flippa Magnusson
Ledamot	Torkel Johansson
Ledamot	Sofia Söderlund (avgick under pågående år)
Revisor	Jani Pokkinen
Revisor	Niina Guterstam

Valberedning Lollo Magnusson (sammanställande), Ann-Sofie Lindholm, Per Dickson

Bildande

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

Sammanträden

Styrelsen har under året haft åtta protokollförda styrelsemöten, en heldagsaktivitet på Björnön med tema föreningsutveckling, en arbetskväll med ledare utifrån genomförd medlemsenkät och ett uppföljningsmöte på föreningsutveckling. varav ett möte tillsammans med ledarna. Utöver detta har även medlemsmöten i form av årsmöte hållits tillsammans med medlemmarna.

Medlemmar

Sista december 2022 hade CFMD 103 medlemmar.
Utvecklingen i medlemsantal:

	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Antal medlemmar	151	150	156	133	82	103

Aktiviteter

Vi har under året haft ca 1200 olika Crossfit pass fördelat över veckans 7 dagar, med totalt 5171 deltagare på våra olika wodar.

Utöver vanliga pass med Crossfit har bland annat detta ägt rum:

I januari hade vi gratis träning i boxen för att locka nya medlemmar och fler tränande.

I februari hade vi sportlovsaktivitet för ungdomar i samarbete med SISU. Vi bjöd på träning och pizza och det var ett uppskattat arrangemang.

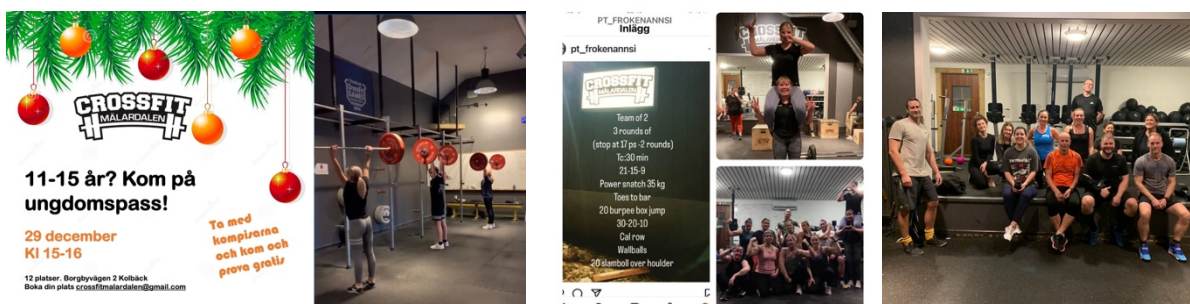
I februari/mars arrangerades Crossfit Open 2022 där 3 deltävlingar kördes i boxen med sammanlagt 15 medlemmar som deltog. En eloge inte bara till dem utan också till alla de som dömde eller hejade från läktarplats.

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.

Vi har haft flera företag som provat på crossfit i vår box.

I december anordnades vår egna tävling Luciapokalen i boxen. En fartfylld tävling som bjöd på fina prestationer och glada miner. Kvällen avslutades med fest för deltagare och övriga medlemmar. Vi anordnade även den traditionsenliga julkalendern med diverse avancerade och jobbiga utmaningar.

Vi hade också flera prova på-pass och det tecknades fler medlemskap i föreningen efter dessa.



Tävlingsverksamhet

I april genomfördes kvalet till European Masters Throwdown. Det var två deltävlingar som kördes i boxen och Thomas, Nadja, Anna, Ann-Sofie och Niklas deltog. Vi hade även en deltagare i Crossfit Open Quarterfinals där Ann-Sofie representerade CFMD.

I april tävlade våra medlemmar Filippa och Nova i Stockholm Mayhem Team om två. I maj åkte ett gäng från CFMD till Stockholm för att genomföra Tough Viking. Trots regn och blåst kämpade våra medlemmar Anna, Ann-Sofie, Filippa, Minna, Torkel och Susanne sig igenom loppet! En eloge till supporter Lollo som stod upp för våra hjältar!

I juni åkte Niklas, Joakim, Anna och Ann-Sofie ner till Ungern för att försvara CFMDs färger i finalen av European Masters Throwdown. Även Filippa tävlade i juni i European Teens Throwdown.

Slutligen representerades CFMD av ett lag i Stockholm Mayham Team. Lag om fyra personer tävlade under en helg där det bl a var bad på schemat i september. Deltagare var Anna, Ann-Sofie, Niklas och Marcus.

Vi hoppas på fler medlemmar som följer med på tävlingar under nästa år!

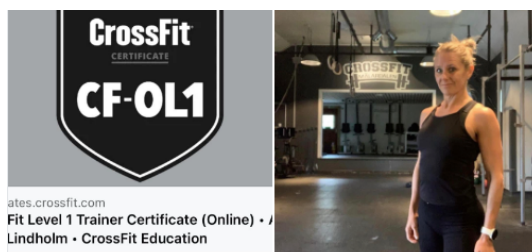
Ledare

Ledargruppens sammansättning har under 2022 sett ut som följer (i bokstavsordning):

Elisabeth Lindholm
 Erica Westergård (level 1 2023)
 Jani Pokkinen ((level 2, utbildade sig till level 2 under året)
 Jari Koski
 Nadja Larsson (level 1 2023)
 Thomas Larsson (level 2, utbildade sig till level 2 under året)
 Lollo Magnusson ((level 2, utbildade sig till level 2 under året)
 Filippa Magnusson
 Ann-Sofie Lindholm (level 1)
 Anna Nolén (paus)
 Felizia Koski (slutade under året som ledare)

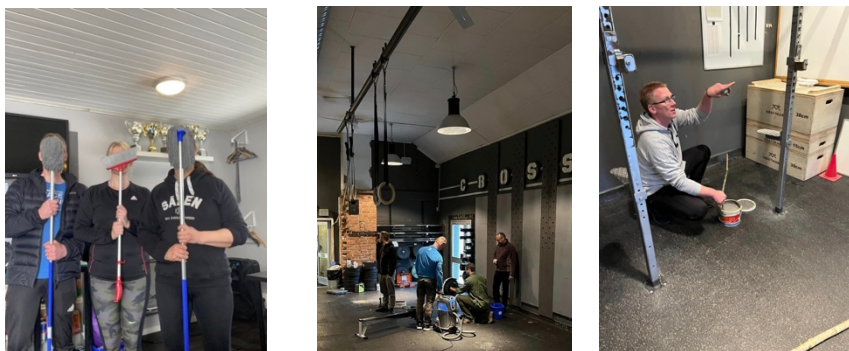
Ledarutbildning

Under året har våra ledare deltagit i utbildningar under Crossfit Inc:
 Level 1 - Ann-Sofie
 Level 2 - Jani, Lollo och Thomas
 Utöver detta genomförde Erica och Nadja Level 1 under januari 2023.
 Dessutom deltog Nadja, Thomas, Jani, Erica och Bettan på lyftarkurs i Arboga 29 oktober.



Fastighet och underhåll/boxen

Under året har Borgby 1:4 genomgått mindre reparationer och upprövning kring huset i form av fällning av träd, buskar och sly. Kommunens energirådgivare har varit på plats och tipsat om åtgärder för att minska elförbrukningen, detta resulterade i att vi införskaffade en ny kyl. Vi har installerat ytterligare ett rep för "rope climb" vilket kommer minska köbildning på passen då det har varit få tidigare. Vi har lagt upp ett konto hos ny leverantör av förbrukningsvaror så som papper, tvål, kem etc. Det kommer innebära lägre kostnader för föreningen. Medlemmarna har även deltagit i den veckovisa städningen av byggnaden samt att vi haft två större sammankomster där vi utför en mer grundlig städning och röjning både invändigt och utvändigt.



Nytt bokningssystem Zoezi

1 augusti införde föreningen Zoezi som nytt bokningssystem. Under en provperiod byggde vi upp nytt medlemsregister och vår bedömning är att det löpte på smidigt och att vi snart var var igång med det nya sättet att lägga upp pass, registrera närvaro, hantera medlemsutskick och sälja medlemsavgift och träningskort. Efter lite intrimning känner vi nu att systemet är i full gång och vi har redan nu har stor nytta av funktionaliteten.

Föreningsutveckling

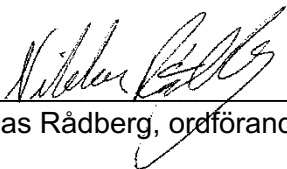
Under året har styrelsen initierat flera initiativ för att utveckla föreningen. En medlemsenkät genomfördes under våren för att undersöka nöjdhet och förbättringspotential. Enkäten skickades ut till nuvarande och tidigare medlemmar. Vi fick in 75 (!) svar och samlade styrelse och ledare för en uppföljning. Ett antal prioriterade områden pekades ut (det unika med vår förening, sammanhållning och glädje). Dessa låg till grund för den föreningsutvecklingsdag som genomfördes i november med stöd av RF SisU. Under denna dag pratade vi om vår förenings unika position och värde och hur vi kan stärka medlemmarnas engagemang och arbeta framåt på ett effektivt sätt.

Ett antal handlingsplaner utformades som sedan följdes upp i januari 2023.

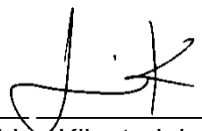
Tillsammans beslöts att bilda ett antal medlemsgrupper för att få ett brett engagemang hos medlemmar. Arbetet med att som medlem välja grupp pågår nu och därefter kommer handlingsplaner göras.

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



Lisa Kilestad, ledamot



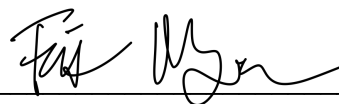
Thomas Näslund, ledamot



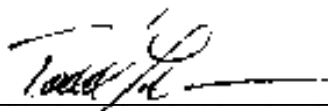
Edisa Alibasic, ledamot



Magnus Fjällström, ledamot



Filippa Magnusson, ledamot



Torkel Johansson, ledamot