

CROSSFIT #MÄLARDALEN#

Verksamhetsberättelse 2023



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 2023.

Styrelsen Styrelsen har haft följande sammansättning:

Ordförande	Niklas Rådberg
Vice ordf.	Magnus Fjällström
Sekreterare	Lisa Kilestad
Kassör	Edisa Alibasic och Mats Eriksson
Ledamot	Thomas Näslund
Ledamot	Sixten Nordberg
Ledamot	Malin Johansson
Suppleant	Michel Ahlström
Suppleant	Flippa Magnusson
Revisor	Jani Pokkinen
Revisor	Niina Guterstam

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

Bildande

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

Sammanträden

Styrelsen har under året haft nio protokollförda styrelsemöten. Utöver detta har även medlemsmöten i form av årsmöte hållits tillsammans med medlemmarna. Ledarmöten har skett regelbundet månadsvis under året. Styrelsen har avhandlat 147 öppna aktivitets- och beslutspunkter och stängt 130 av dem under året.

Medlemmar

Sista december 2023 hade CFMD 133 medlemmar.

Utvecklingen i medlemsantal:

	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Antal medlemmar	151	150	156	133	82	103	133

Aktiviteter

Vi har under året haft ca 873 olika Crossfit pass fördelat över veckans 7 dagar, med totalt 5110 deltagare på våra olika wodar.

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

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

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. Vi avslutade med mat på Åsby hotell.

I april arrangerades "Påskkampen" med ett tappert gäng atleter.

Nadja Larsson gick vidare till Quarterfinals och landade på plats 1030 i Europa! Grymt Nadja!

Även Niklas Rådberg och Ann-Sofie Lindholm kvalificerade sig till Crossfit Age Group Quarterfinals (masterklass). Ann-Sofie genomförde sitt sjunde Open och andra Quarterfinals. Niklas sitt tredje Open och första Quarterfinal.

Magnus Fjällström och Niklas Rådberg var med i Sthlm Mayhem i klassen +95 där den sammanlagda åldern skulle vara minst 95 år. Trots åldern ;) gjorde grabbarna en riktigt bra prestation!

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

I maj hade styrelsen och ledarna en föreningsutvecklingsdag på Åsby hotell.

I juni arrangerades återigen Carbon River Throwndown i strålande solsken med sex lag.

Vi erbjöd sommarkort under juni-augusti.

I augusti erbjöd vi ungdomar att komma på Summer23 med stöd av RF Sisu.

I november firade vi att föreningen fyllt 10 år. Fest i Hallstahammars med prisutdelning och roliga aktiviteter och middag, ca 30 personer var med. Vi hade flera aktiviteter under hösten i samband med att vi firade 10 år, bland annat "hemvändarpass" i september då vi maxade boxen och avslutade med pizza på Westerqwarn,. Kul att se gamla medlemmar hälsa på.

I september startade vi också seniorcrossfit. Lyckat och en stor grupp anslöt direkt. Kul att boxen används även på dagtid och lyckat att vi kan nå en äldre målgrupp. Tack Filippa Magnusson att du tog dig an denna grupp!

I september deltog Thomas Larsson och Magnus Fjällström på Highway games. Tävlingen upplevdes välorganiserad men många "ungtuppar" så grabbarna från boxen gjorde så bra de kunde :)

I oktober deltog Emma Fridolfsson, Jenny Almqvist, Anna Gustafsson och Joakim Svanhult på Crossfit Fristadens tävling Fristaden open.

I november arrangerades en minitävling med fyra kortare event.

I december var vi med på Musikhjälpen och drog in närmare 3000 kr till Sveriges Radio "ingen ska gå hungrig".

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

Under året har Jani Pokkinen erbjudit workshops och programmeringskurser för medlemmar och Barbara Dyall (som kom tillbaka som ledare igen) teknikträning och mobilitypass.

Under julhelgen erbjöds Familjecrossfit för barn från 6 år och nybörjarpass.



Inbjudan till 10-års jubileum



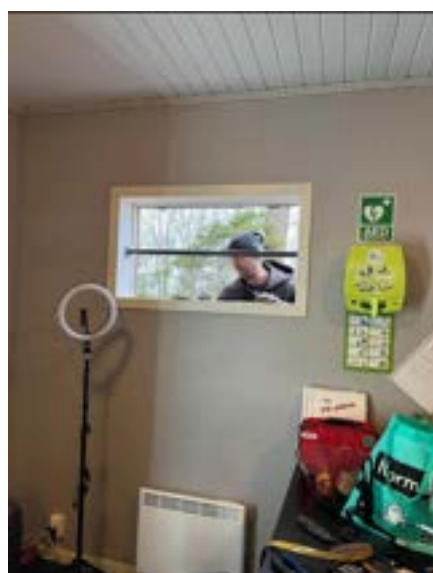
Vi startade upp Seniorcrossfit för 65+ år



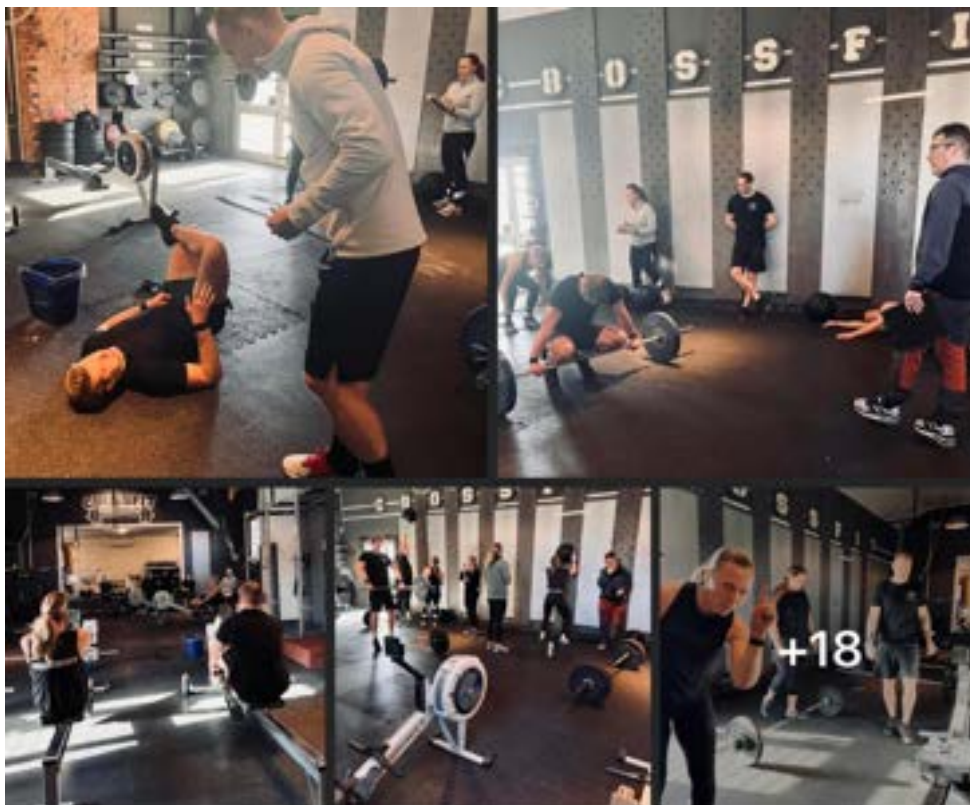
Carbon River Thrown tillbaka!



Prispallen



Fixar-Mange i farten



Atleter under Crossfit Open

Ledare

Ledargruppens sammansättning har under 2023 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)
 Filippa Magnusson
 Ann-Sofie Lindholm (level 1)
 Barbara Dyall (level 2)
 Anna Nolén (paus)

Ledarutbildning

Under året har Erica, Nadja och Ann-Sofie ledare deltagit i utbildningar genom Crossfit Inc.

Fastighet och underhåll/boxen

Under året har Borgby 1:4 genomgått mindre reparationer och uppröjning kring huset men den 1 september blev det en mer betydande förändring i boxen då vi lade in ett nytt golv.

Den 4 Juli var det dags för den andra stora förändringen då vi byggde en ny rigg med smalare grepp enligt våra medlemmars önskemål. Dessa investeringar har varit möjliga genom anläggningsstöd från RF Sisu, stort tack!

Vi har även köpt in två stycken dammsugarrobotar för att kunna hålla en renare miljö mellan den schemalagda städningen.

Vi har även haft besök av Hallstahammars kommun energirådgivare och därefter tätat fönster för att hålla nere elförbrukningen.

Tyvärr så drabbades vi av ett inbrott i somras där båda dörrarna bröts sönder. Den bakre dörren är nu låset utbytt samt en plåt har monterats för fönstret. Dörren på framsidan har nya gångjärn köpts in men inte monterats än.

Två nya Assualt bikes har köpts in då de gamla började bli till åren. Vi har även hunnit med två fixardagar där service och underhåll av byggnad och utrustning var i fokus.

Eftersom kommunen inte plogar parkeringen så har vi även ordnat egen plogning så förhoppningsvis kommer det bli bättre än innan :).

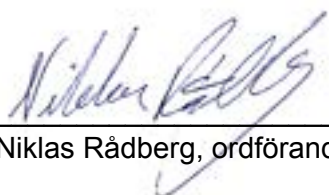
Sammanfattningsvis så har det varit ett händelserikt år med stora förändringar i boxen.



Ett av många härliga pass

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, sekreterare



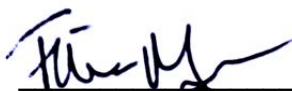
Thomas Näslund, ledamot



Edisa Alibasic, ledamot, kassör



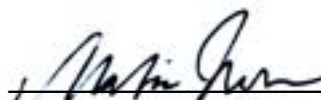
Magnus Fjällström, ledamot, vice ordf



Filippa Magnusson, suppleant



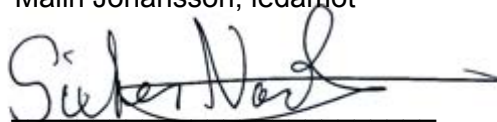
Mats Eriksson, adjungerad ledamot



Malin Johansson, ledamot



Michel Ahlström, suppleant



Sixten Nordberg, ledamot