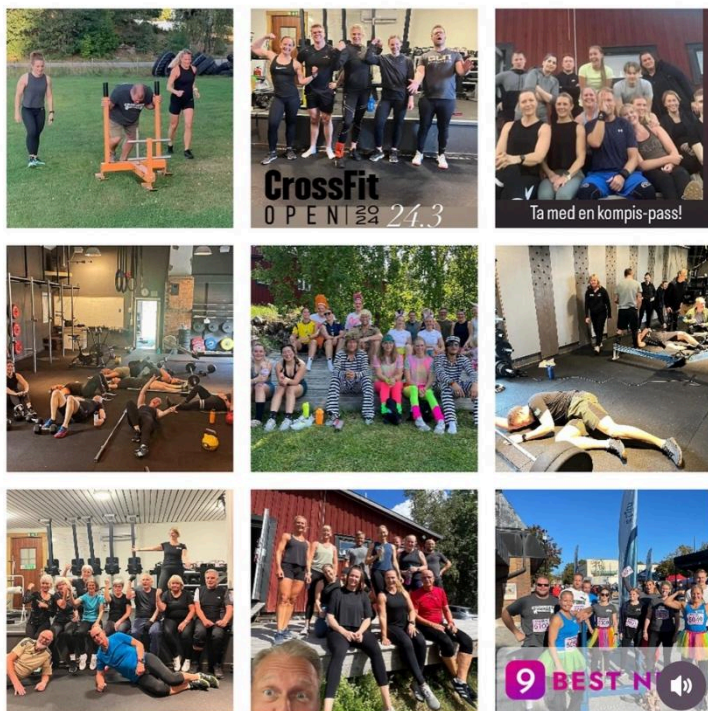


CROSSFIT MÄLARDALEN

Verksamhetsberättelse 2024



Styrelsen för Crossfit Mälardalen IK avger härmed följande verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2024.

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	Michel Ahlström
Suppleant	Emma Litsmark
Suppleant	Klara Adamenko
Revisor	Thomas Näslund
Revisor	Robert Carlsson

Valberedning Jani Pokkinen (sammanställande), Anna Gustavsson, 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 tio 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 2024 hade CFMD 134 medlemmar.
Utvecklingen i medlemsantal:

	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Antal medlemmar	150	156	133	82	103	133	133

Aktiviteter

Vi har under året haft cirka 947 olika Crossfit pass fördelat över veckans 7 dagar, med totalt 5907 deltagare på våra olika wodar.

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 2024 där 3 deltävlingar kördes i boxen. 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.

I juni var vi med på SM-veckan i Västerås. Våra seniorer var där och visade att ålder inte är något hinder när man tränar Crossfit.

I juni arrangerades Carbon River Race HX-style med pris till bästa utklädnad

Anna och Jenny representerade och tävlade på GAAM Mayday Crossfit Karlskoga

Västervik Summer Games 5-6 Juli

Crossfittävling i sommarstaden Västervik. Vi ställde upp med 2 st lag i olika klasser. I Scaled klassen tävlade Fillipa & Mats och i Intermediate tävlade Anna & Niklas. Trots växlande väder med både spöregn och sol ☁️ ☀️, kämpade vi på. Wodarna för de olika klasserna var nästan identiska med varandra. Alla wodar var tuffa men den första medförde vatten. Vattnet var mycket kallt, vilket gjorde det momentet extra utmanande. Men trots de hårda förhållandena visade vi uthållighet och styrka. 🙌 Tävlingen innehöll en rad olika moment som testade både styrka och kondition.

Crossfittävlingen i Västervik blev en riktig utmaning för alla deltagare på grund av vädret. Trots växlande väder med både spöregn och sol, kallt och varmt, kämpade vi på med stor uthållighet. Det blev 2 st långa dagar med mycket väntetid mellan wodarna tack vare vädret.

Även om vi resultatmässigt kanske inte nådde våra mål så var det en rolig erfarenhet och vi hade riktigt roligt tillsammans!

Vi erbjöd sommarkort under juni-augusti.

I september gick styrelsen kursen "Styrelsen på träningsläger".

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

I september deltog några medlemmar i Fun Run 2024 i Hallstahammar. Deltagarna turades om att dra släden efter sig hela loppet.

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

I december var vi med på Musikhjälpen och drog in närmare 3000 kr till Sveriges Radio.

Den 7 december hade vi en tävling på dagen och avslutade med en fest i boxen på kvällen med filmtema.



Nya har hittat till boxen genom prova på-pass



Ett av alla gruppafoton (nästan lika viktiga som själva träningen)



En till gruppbild...



Självklart tränar vi för Musikhjälpen!



Tävling och party



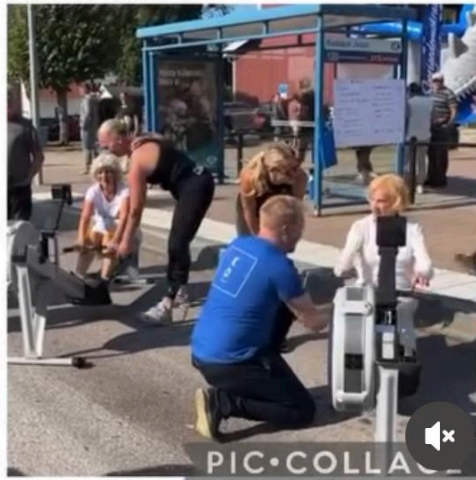
Seniorgruppen, ett stabilt gäng som vuxit under året.



Nybörjarpass



Varför bara springa när man kan ta med en släde? CFMD med på HallstaRun



Kolbäcks kolifej



Carbon River Race HX-style



Anna och Jenny representerade och tävlade på GAAM Mayday Crossfit Karlskoga.



Maxat i boxen – så som vi älskar det!



Sommaren = ute!

Ledare

Ledargruppens sammansättning har under 2024 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)
Seniorgruppen: Lisa Kilestad

Fastighet och underhåll/boxen

Under året har Borgby 1:4 genomgått mindre reparationer och uppröjning kring huset men den 19 maj gav vi lite extra kärlek till boxen i form av städ och fixardag. Vi fixade en hängränna ovanför ingången, nya kugghjul och kedja till en rodd, lagade hål i plåttaken, rensade och organiserade i förrådet.

Vi har även köpt in lite ny utrustning till boxen.

- Roddmaskin
- Viktplattor 5kg
- Gummiband
- Mjuka boxar
- Bälte för viktade pull ups
- Gymbänkar raka och ställbar
- Nya rep för rope climb

Vi har även ordnat så att vi får snöröjning och grusning av parkeringen. Första vintern har i stort sett passerat och snöröjningen har fungerat strålande.

10 nov hade vi ytterligare en städ- och fixardag där vi framför att genomförde service på maskiner. Gångjärnen på ytterdörren byttes ut efter inbrottet, samtidigt passade vi på att tätta ytterdörren inför vintern, ett gammalt dörrhål bakom wallballsen isolerades också, allt för att stänga kylan ute och spara pengar.

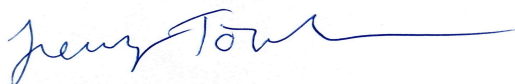
Vi har i slutet av året blivit beviljade stöd från RF SISU Västmanland, för att stärka vår organisation och utveckla vår organisation.

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



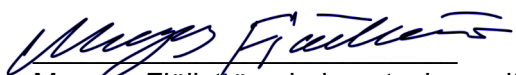
Jenny Törnblom, ledamot, sekreterare



Klara Adamenko, suppleant



Emma Litsmark, suppleant



Magnus Fjällström, ledamot, vice ordf



Camilla Bjelvé, ledamot



Mats Eriksson, ledamot, kassör




Michel Ahlström, suppleant



Sixten Nordberg, ledamot