

VATTENFALLS IF STOCKHOLM

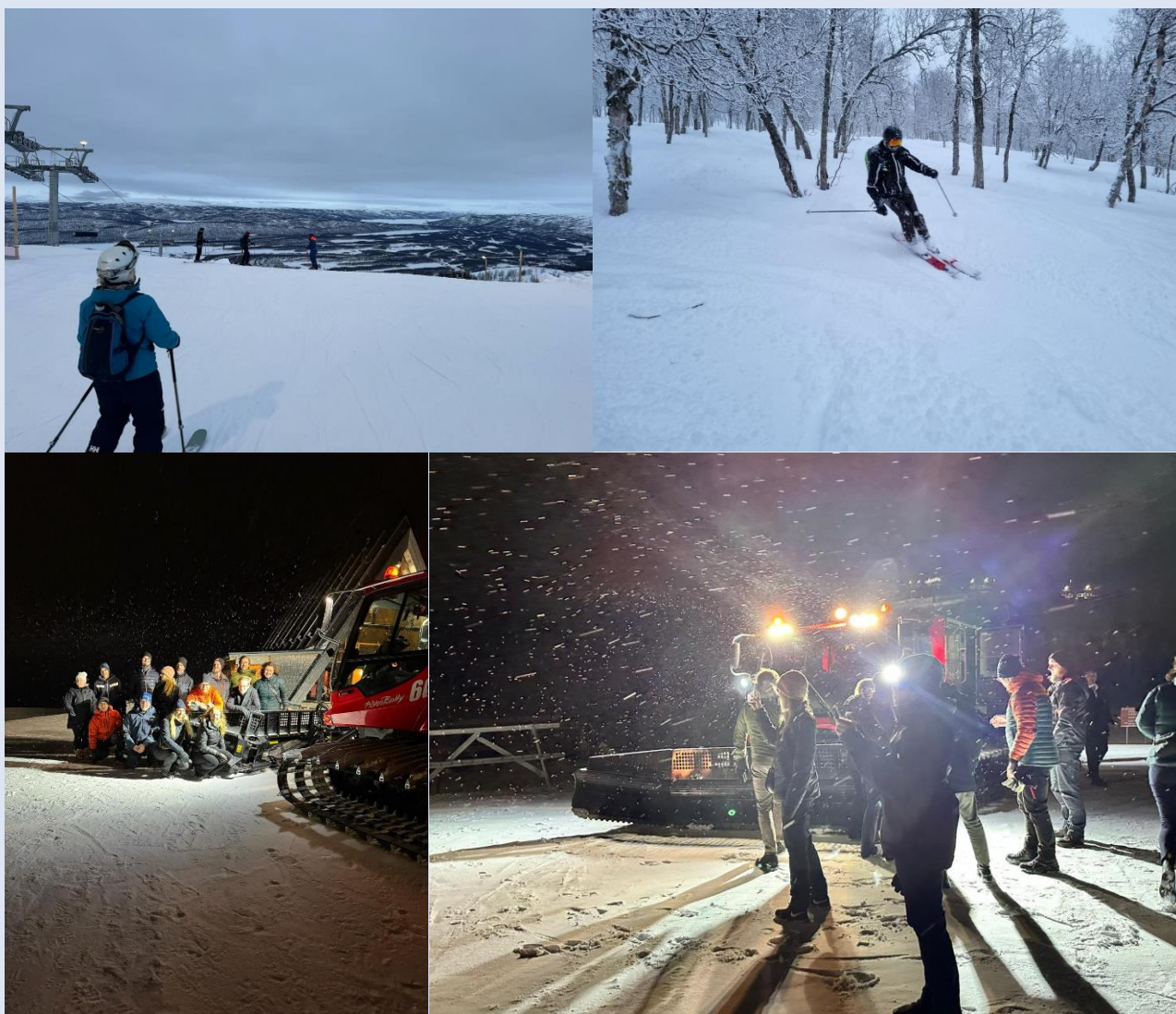
Verksamhetsberättelse 2024



Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

ALPINA

Årets bestyr har har inneburit i en skidresa till Hemavan som gick av stapeln i Januari. Det blev snabbt fullt och var god stämning. Vi flög upp då kommunikationen dit är begränsad men flög med Bra flyg som använder mycket biobränsle till sin flotta. Vi bodde bra och hade några gemensamma aktiviteter med bland annat middag på restaurang. Vi hade väldigt nöjda deltagare och många var peppa på en ny resa till nästa säsong!



Figur 1 Del av gänget som var på middag och fick åka pistmaskin till restaurangen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

Nu inför 2025 kommer det anordnas en resa till Åre, denna är också fullsatt och det ska bli väldigt roligt att återigen få komma ut i pisten! Resan går av stapeln i Mars 2025 och vi åker då nattåg upp på en onsdagkväll och hem på söndagen!



Figur 2 Restaurang där avsmakningsmeny avnjöts.



Jag tackar alla för ett roligt år och nu taggar vi till inför årets säsong med bra åkning, kallt väder och inga brutna ben! Kom ihåg, hoppa första och sista åket!

Tack för ett fantastiskt 2024!

Sektionsledare
Fredrick Fager

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

BADMINTON

Ordinarie verksamhet består av tre pass varje vecka. Sektionen har ca. 75 medlemmar som är alltifrån nybörjare till seriösa amatörer som normalt sett spelar regelbundet.

Utöver ordinarie verksamhet så deltog VIF Stockholm med en stabil trupp på inomhus-VM i Uppsala. Det var väldigt bra kämpat av alla som deltog. Totalt så blev det 4 medaljer!



Guld: *Dam 40 singel badminton Goranka Zoric*

Brons: *Badminton Dam dubbel Siri Jäderberg & Alexandra Sederholm,
Dam 40 singel badminton Therese Skoog, Suresh Palanisamy badminton singel H*

Sektionsledare
Sathish Ekambaram

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

BORDTENNIS



Bordtennissektionen har under året haft träningar onsdag och på den nya träningstiden måndag. Det har varit en stadigt ökande trend på antalet deltagare med ca 30 olika personer totalt och vid några tillfällen över 15 personer samtidigt. Oklart om det är en Trulseffekt eller effekt av ett synnerligen lyckat deltagande i VM i Uppsala med 30 deltagare och med både guld, silver och brons medaljer som resultat.

Ett även det lyckat klubbmästerskapet genomfördes med 21 deltagare (även det rekord) med såväl A, B och C slutspel och A-finalen vanns till slut av Daniel Wetterholm och B finalen av Daniel Broden,



Tack för ett fantastiskt 2024!

Mikael Sundby
Sektionsledare Bordtennissektionen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

BASKET

Under 2024 fortsatte vi bygga på med våra basketspelande kollegor och men det har varit lite skralt i hallen under en stor del av våra träningstider. Något vi märker av även på basketsektionen är att fler nyttjar möjligheten att jobba hemifrån, vilket gör att det blir svårare att få ihop spelare till våra tillfällen.



Med nytt ledarskap under 2025 hoppas vi på mer energi och mer peppning att få ihop träningstillfällena och så alla flockas till kontoret på onsdagar och torsdagar framöver. Vi fortsätter öka med fler basketintresserade så det kan bara bli bättre framöver.

Tack för ett fantastiskt 2024!

Rebecca Glas
Sektionsledare Basketsektionen

David Panelius
Vice Sektionsledare Basketsektionen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

BOULE

Boulesektionen är numera en vilande sektion. Vi söker en sektionsledare!



"Petanque : A minute to learn – a lifetime to master"

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

BOWLING

Trots inte alltför mycket förberedelser så gjorde VIF Stockholm Bowling ett bra VM. Det var sex damer och fem herrar som ställde upp i singelspelet och tre lag som tävlade i lagtävlingen på fredagen. Det var ett fantastiskt drag i hallen och med det och den ganska spelvänliga oljeprofilen Stonehenge så tog sig fyra damer, två herrar och ett lag till final på lördagen.

Väl i finalen lyckades Torsten Nordström bäst på herrsidan på en stark sjätteplats med bara 70 poäng från pallen. På damsidan vann Annelie Kanold en övertygande seger där slutsiffran även var bättre än vinnaren på herrsidan.



Frame	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Annelie Kanold	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Sussi Rylander	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

I lagtävlingen hade Stockholmslaget klart roligare än andra lag vilket landade i en hedervärd femteplats!



Tack för ett fantastiskt 2024!

Sektionsledare
Annelie Kanold

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

CARROM

We have tables to play on, now you just need to find them! 😊



Gopalakrishnan Parthasarathi
Sektionsledare Carrom

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

CRICKET

Lots of activities during the year.

23rd July 2024 – Participated in Independence Day Cup and were semi finalists

7th Sep 2024 – Participated in SSK tournament.

17th May 2024 – Conducted the Vattenfall cricket championship Summer Edition

11th Oct 2024 - Conducted the Vattenfall cricket championship Winter Edition

Vattenfall cricket championship Summer Edition



Sektionsledare
Sushant Kadam

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

CYKEL

Årets höjdpunkt var KM i MTB som anordnades en strålande sensommardag i Hagaparken.
Vinnare herrklassen: Hannes Sterner
Vinnare damklassen: Charlotta Calås



KM i MTB. Genomgång av banan

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

Vidare har cykelsektionen stått för den uppskattade fredagsspiningen som ger utmärkt träning för såväl vätternrundancyklister som de som bara uppskattar att röra på benen och svettas rejält.



KM i MTB. Avgående ordförande för cykelsktionen Jesper Kierkegaard drar rövarhistorier om vådliga cykelfärder som både glädjer och chockar åhörarna.

Tack för ett fantastiskt 2024!

Sektionsledare

Avgående: Jesper Kierkegaard

Tillträdande: Fredrik Johansson

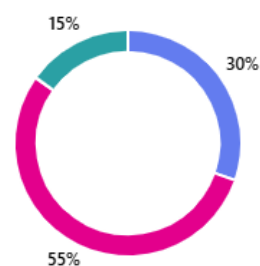
Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

DANS

Dansektionen har under året bedrivit flera kurser i olika danser, nämligen Bugg, Salsa och Lindy Hop i nämnd ordning. Intresset för dans tycks vara stort då ungefär 60 personer svarat att de är intresserade av dans på de enkäter som gjort under året för att anmäla sig till danskurserna. De flesta kategoriserar sig som nybörjare och en tredjedel på niv medel. Bugg verkar vara den dans som är mest efterfrågad, men försprånget är inte jättestort. Fördelningen mellan förare och följare har varit bra, det vill säga ungefär lika många, men någon övervikt till fler följare, men tack vara att många kunna tänka sig båda rollerna har gjort att det i slutändan varit jämna par.

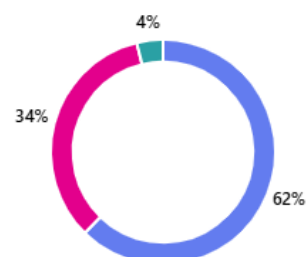
3. Jag vill dansa som

Förare	10
Följare	18
Spelar ingen roll	5



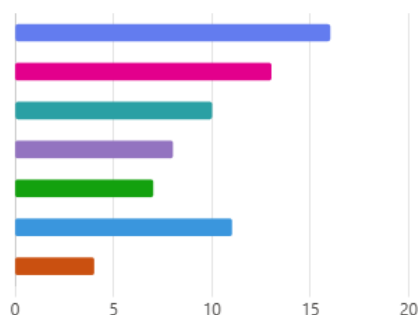
3. Jag är på följande nivå

Nybörjare	33
Medel	18
Avancerad	2



5. Jag skulle också vilja gå danskurs i

Bugg	16
Lindyhop	13
West Coast Swing	10
Foxtrot	8
Bachata	7
Salsa	11
Annat	4



Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

Bugg

Under våren 2024 ordnade vi en buggkurs med fyra tillfällen som hölls av en instruktör från Danskonsulten. Vi var ungefär 25 personer som deltog.



Salsa

Under hösten 2024 ordnade vi en veckokurs i salsa med totalt 10 tillfällen som hölls av en Paola och Omar som båda är på Vattenfall R&D. Vi var ungefär 20 personer som deltog under kursen.



Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2023

Lindy Hop

Under slutet av hösten 2024 ordnade vi en kurs i Lindy Hop med två tillfällen som hölls av Fredrik och Frida som är instruktörer från Chicago. Första tillfället lärde ut steg på sex taktslag och andra på åtta taktslag. Vi var ungefär 25 personer som deltog.



Planer 2025

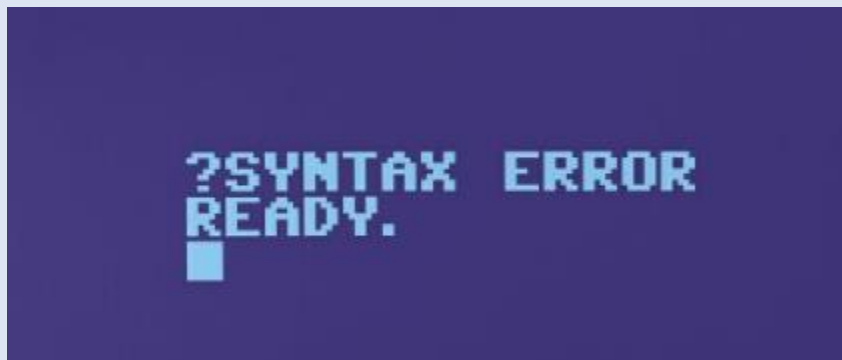
Dansektionen planerar att ha kurser i flera danser under 2025 på liknade vis som 2024.



Fredrik Carlsson
Sektionsledare Danssektionen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

E-SPORTSEKTIONEN



#REBOOT

Fredrik Bojang
Sektionsledare E-sportsektionen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

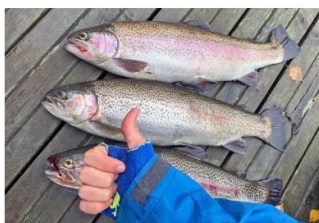
FISKE

Nya tag inför 2025. Inplanerade aktiviteter i form av:

Aktiviteter 2025

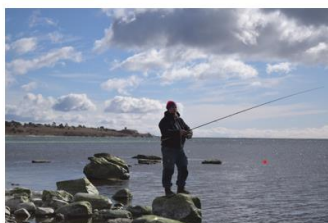
2025 har vi planerat aktiviteterna som visas nedan. Intresseanmälan till aktiviteterna, tas upp via fiskesektionens Viva Engage sida. Vill ni vara med och anordna ytterligare aktiviteter – ta kontakt med oss – Karl.onning@vattenfall.com eller Per.jonasson@vattenfall.com

Regnbågsfiske i hyrsjö



- Plats: Mälardalen
- Tid: Sommar/höst
- Lördag eller söndag
- Fiske för alla med valfri fiskemetod – flugspö, spinnspö, mete
- Ta med dig fångad fisk hem
- Upp till 30 personer
- 300:- för VIF medlemmar

Havsöringsresa till Gotland

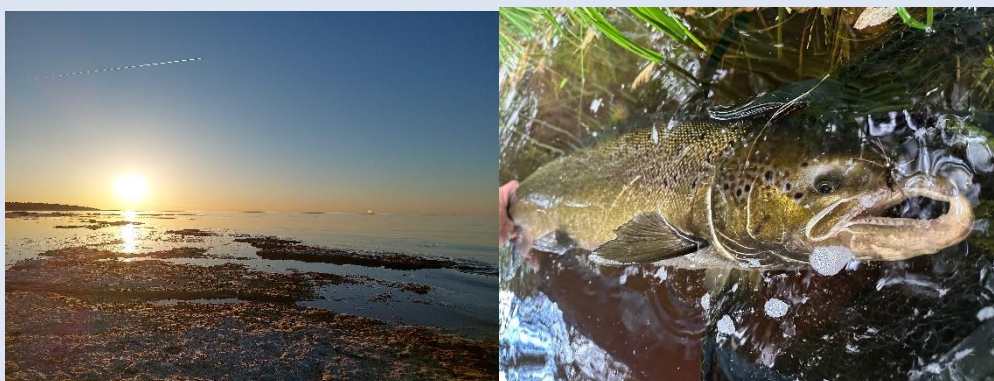


- Tid: April
- Överfart med färja från Nynäshamn och boende i delad stuga.
- Torsdag-söndag
- Kustfiske som kräver vadarbyxor och egen utrustning.
- Upp till 8 personer.
- 1000:- för färja & boende för VIF-medlemmar. Mat och bränslekostnader tillkommer.
- Anmälan till per.jonasson@vattenfall.com

Kungsådran - Älvkarleby



- Tid: Vår/Höst
- Heldag – vardag.
- Endast flugfiske och C&R
- Utmanande fiske med svår vadning för den mer erfarna, efter havsöring och lax
- Utrustning – Vadarbyxor, spö i minst #7(enhands) - för att skona fisken vid C&R.
- Upp till 6 personer
- 900:- inkl. lunch för VIF medlemmar.



Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

FOTBOLL - DAM

I början av året initierades fotbollsträningar enbart inriktade till damspelare i VIF Stockholm. Det fanns redan från uppstarten många intresserade medlemmar och sen januari har vi haft träningar varje tisdag 17-18:30 i Stora Hallen. Intresset har varit stort och nya spelare skriver upp sig på sändlistan löpande. Deltagarna har haft en stor variation i tidigare erfarenhet – från damallsvensk spelare som haft skorna på hyllan i några år, till de som aldrig spelat fotboll tidigare.



Träningarna har mötts av stor glädje och engagemang och skapat en gemenskap över BA-gränser. De inblandade har uttryckt uppskattning till initiativet och de nya bekantskaperna. Utöver träningarna har det anordnats en AW där vi kollat på en fotbollsmatch tillsammans.

Tack för ett fantastiskt 2024!

Sektionsledare
Alexandra Sederholm och Siri Jäderberg

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

FOTBOLL - HERR

Träning & VIFT (Vattenfall Interna Fotbolls Turnering)

Fotbollsträningsdeltagande på Vattenfall var ganska bra under våren 2024 men minskades under hösten 2024. Ökningen berorde på införandet av VIFT turneringen vilket man fortsatte med under hösten. Konceptet i VIFT turnering är att spelare i samma bolag deltar som ett lag och möter andra bolag. Det blev tyvärr mindre uppskattat i höst för att samma lag med samma folk deltog i turneringen och tyvärr samma resultat. Måste hitta på andra koncept 😊 Slutspel spelades efter varje VIFT turneringsavslut på en helkväll då man bjöd på pizza och dricka till deltagarna.

Korpen

Efter flera års frånvarande deltog vi i inomhus korpen. Matcherna började i November och fortfarande pågår. Just ser tabellen ut så här:

Pl	Grupp stage	S	W	E	L	G+	G-	GD	P
1	Freelaktish	5	3	2		20	10	10	11
2	Vattenfall IF	5	3		2	18	16	2	9
3	Trés World	4	3		1	10	8	2	9
4	Ci Ji Kare FC	5	2	1	2	13	11	2	7
5	Postnord	5	2		3	17	18	-1	6
6	SVT	4	2		2	9	14	-5	6
7	Los Togres de Solna	6		1	5	10	20	-10	1

Övrigt

Damsektion har lämnat en egen verksamhetsberättelse, men budgeten är gemensam.

Ingen Navid Cup tyvärr det här året, men kanske nästa år.

Tack för ett fantastiskt 2024!

Sektionsledare Navid Shooshtarian

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

GOLF

När vi nu lägger år 2024 till handlingarna kan sektionen summera ett ytterligare roligt år med många nya medlemmar. Nära 60 nya golfare de senaste två åren har tillkommit i sektionen där vi totalt är dryga 100 medlemmar och när vi genomför våra aktiviteter är vi ofta mellan 15-40 deltagare. Under året har vi varit fler engagerade i planeringen, vilket också gett oss möjlighet till fler tillfällen att ses och utöva sporten vi älskar.

Arena Cup och KM

För fjärde året – i rad – tog vi hem bucklan! Den 30 maj spelades tävlingen mot Telia och ICA på Bro Bålsta GK. Resultatet i Arena Cup 2024: Vattenfall 349 poäng, Telia 340 poäng, ICA 282 poäng



Samtidigt med Arena Cup spelades Vattenfalls Klubbmästerskap för damer och herrar med följande prislista:

Herrar: 1:a Adam Brännström, 2:a Joel Franzen. 3:a Joel Leckström

Damer: 1:a Frida Höglund, 2:a Lena Edström-Sandin, 3:a Carina Netterlind

Längsta drive: Herrar: Joel Franzén. Damer: Lena Edström-Sandin

Närmast håll: Herrar: Bradley Albright. Damer: Frida Annell

Sommartävling

Tävlingen spelades på Åkersberga GK den 27 juni. I denna tävling vann Frida Höglund med Joel Franzen och Hongwu Cheng på andra respektive tredje plats.

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

Golf-VM i Motala



Den 6-7 september genomfördes Vattenfallmästerskapen i golf i Motala. Ett evenemang som enbart spelas vart 4:e år. Vi var ett 16-personer starkt lag som representerade VIF Stockholm med spel på Motala GK där vi för vår del fick vi flera bra framskjuta placeringar. Joel Leckström slutade i bruttoscoreklassen på en fantastisk 4:e plats av hela 107 startande herrar och Nicklas Fredlund landade på en mycket hedrande tredjeplats i hcp-

klassen. Frida Höglund slutade på en fin 5:e plats i bruttoscoreklassen tätt följd av Lena Edström-Sandin. Extra roligt att av 17 anmälda och startande tjejer var hela 5 stycken från VIF Stockholm. Nu hoppas vi på ett beslut att Gof-VM ska få genomföras vartannat år.

Höstsvingen 2024

Den 4 oktober avgjordes tävlingen för andra gången i fantastiskt "brittsommarväder" på Arninges fina golfbana. Resultat: Damer: Frida Höglund, 34p. Herrar: Timothy Dratwa, 38p, Kevin Westerby, 37p, Anton Hægervik, 36p.

Golfstar erbjudande till medlemmar i VIF

Sektionen har under i två säsongen samarbetat med GolfStar som driver 21 golfbanor i Storstockholm. Samarbetet innebär att Vattenfall IF:s samtliga medlemmar erbjuds möjlighet att bli medlem i GolfStar för bara 249 kr för säsongen 2024 och därmed kunna boka speltider på alla GolfStars anläggningar med 50% rabatt på greenfee. Man får även 25% rabatt för max tre vänner/kunder som spelade i samma boll. Samarbetet fortsätter för 2025, dock med något förhöjd årsavgift.

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

Säsongen 2025

Golfsektionen planerar och diskuterar för tillfället aktiviteter för 2025. Sektionen växer och med det hoppas vi kunna genomföra än mer aktiviteter. Bland annat planerar vi att återuppta Stockholms-Cup, en matchspelstävling och vi ska givetvis jobba för att knipa femte raka vinsten i Arena Cup. Vi planerar för 2025 att spela vårt klubbmästerskap som en egen tävling separerad från Arena Cup, samt att försöka få till en sommar- respektive hösttävling. Utöver det planerar vi att köpa in ett nät med golfmatta, som vi kan använda i idrottshallen för inomhusträning.

Tack alla golfkollegor för ett fantastiskt kul 2024!

Sektionsteamet

Carina Netterlind, Robert Lif, Markus Fischer, Per Redtzer,
Mikael Innala, Lena Edström-Sandin

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

GRUPPTRÄNING

Vårterminen startade upp som brukligt, tredje veckan inpå nya året. En glad och trogen skara träningssugna medarbetare anslöt från första passen, därefter ökade deltagarantalet stadigt i en tydlig uppåtgående trend, i likhet med tidigare års statistik.

Grupptränings schemat har varit relativt stabilt, ett brett schema med olika pass och 11 instruktörer.

I slutet av året lämnade 1 instruktör, som slutade på Vattenfall, över stafettpinnen till en flitig deltagare, som då anslöt till instruktörsstaben. Årets utbud har varit fysiska pass. Box, Cirkelfys ersattes av Total Body Fys under hösten, Core, Danspass, Functional, Posturalträning, Soma Move, Spinning och Yoga.

Totalt under året hölls ca 293 pass, med sammanräknat 2 561 deltagare. Stort tack till alla medarbetare och kollegor som kommer på passen!

Tack även till våra engagerade och fina instruktörer, som erbjuder våra kollegor många möjligheter till energipåfyllnad, roliga och givande pass som ger mer av allt, kondition, rörlighet, styrka, balans och träningsvärk!

Pia Tenor
Sektionsledare Gruppträningen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

GYMMET

Året började med att plankan på ett av våra löpband bröts så vi var tvungna att reparera. I samband med det så passade vi även på att byta ut mattan på löpbandet så det blev mycket fräscht fast själva löpbandet är från att vi flyttade in i Arenastaden September 2012.



Casall sa vid detta byte att löpbanden är så gamla att de inte längre kan garantera att det finns reservdelar till dem vilket blev startskottet för att vi tog beslut om att köpa in ett nytt löpband.

Men innan det levererades så köpte vi in en ny bänkpress som vi satte upp på platån, tack Annica Åberg för din hjälp med den.

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

I april så kom leverans av det nya löpbandet.

Steg 1:

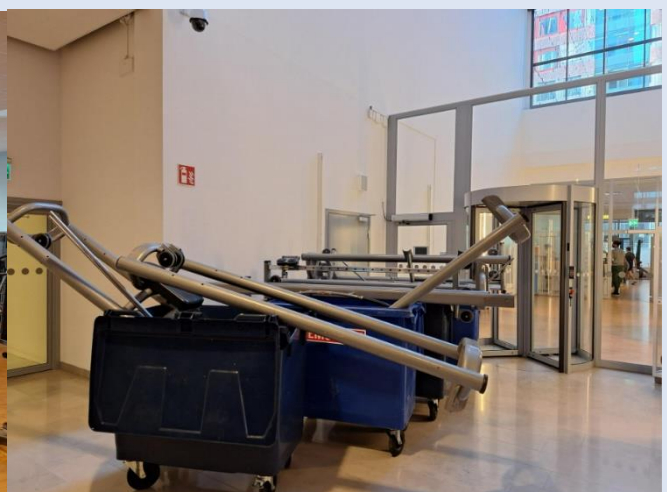


Steg 2:



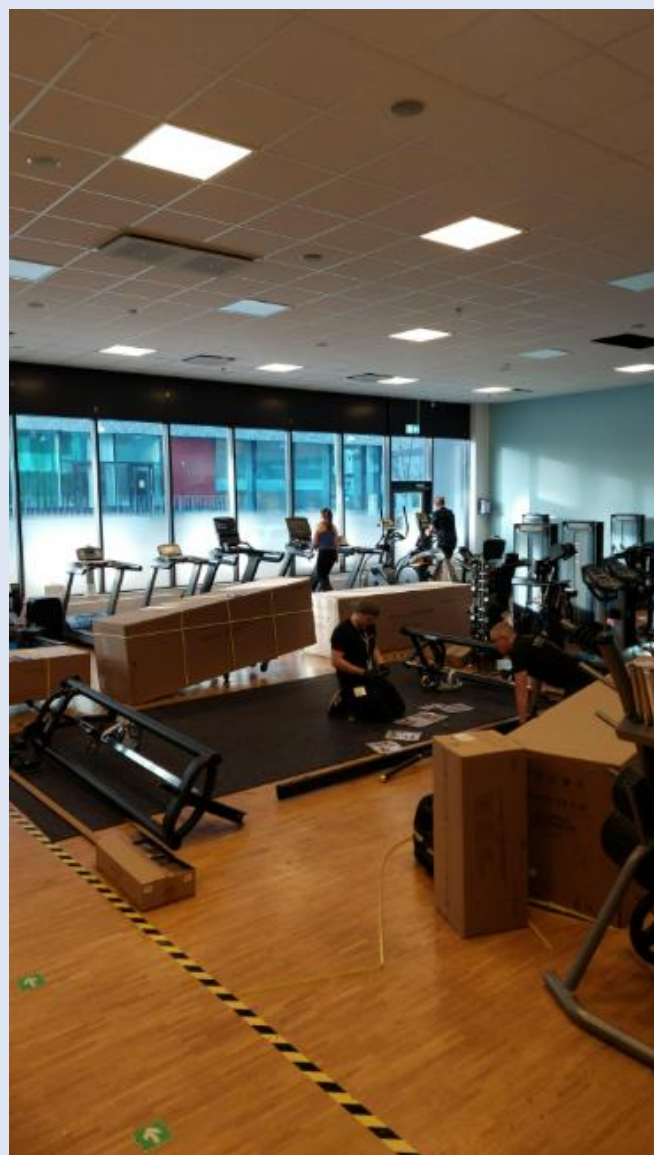
Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

Under hösten tog vi beslut om att byta ut den multistation som vi haft under så många år. Den hade verkligen gjort sitt



Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

I slutet på november kom sedan leveransen av den nya multistationen från Casall



Det hände mycket under 2024 eftersom vi har maskiner som börjar sjunga på sista refrängen. Jag ser fram emot ett 2025 där våra medlemmar fortsätter att öka och gymmet blir ännu mer befolkat än 2024

Tack för ett fantastiskt 2024!

Fredrik Bojang Sektionsledare Gymmet
med stöttning av Cecilia Wahlgren & Pehr Andersson

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

INNEBANDY

Peter Aglert har tagit över från Markus Philip som sektionsledare under året.

Nu börjar det fyllas upp på samtliga innebandytider. Tisdags- och torsdagstiden har sedan länge varit så gott som fullbokade varje gång. På måndagar är det två tider som inte varit så populära och ofta blivit inställda. Från mitten av 2024 blev det en rejäl uppgång i anmälda deltagare på måndagsbandyn lunchtid som nära nog är fullbokad den också numera. Den lite senare tiden på måndagar mellan kl 15-16 är lanserad som en "nybörjartid", men har legat i träda ett tag. Ett tappert gäng på Eldistribution har försökt få liv i den och sen q4-2024 är den nu igång och börjar bli välbesökt även den tiden. Vill nämna att jag fick ändra från 12 till 14 platser i bokningen 😊 samt även att det brukar vara fler tjejer än killar på den tiden.

VM i Uppsala blev en hyfsad framgångssaga med 2 guld och 1 brons bärgade på 5 anmälda lag. Guld till ena herrlaget och brons till det andra. Guld till ett av mixlagen.



Mix-guld



Herr-guld



Herr-brons

Fina bilder på medaljlagen i för året nya matchställ.

Tack för ett fantastiskt 2024! Ser fram emot ett fullbokat 2025!

Sektionsledare
Peter Aglert

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

KLÄTTRING

Klättersektionen har fått en till sektionsledare då Steffen gick på föräldraledighet, Gino. Det fungerar fint och arbetsbördan fördelas lika vilket ger avlastning och lägger grunden för kontinuitet. Verksamheten har fortsatt gått stabilt med en kärntrupp som kompletterats med några nya från gång till gång.



Antalet deltagare har inte ökat som planerat och dessutom har några i kärntruppen egna medlemskap vilket gör att sektionen inte behövt betala för inträdet motsvarande antalet deltagare. Vi har tvärr inte lyckats få igång lunchklättringen då det varit svårt att få kontakt med BLX men har nu kontakt och konkreta planer på att äntligen komma igång.

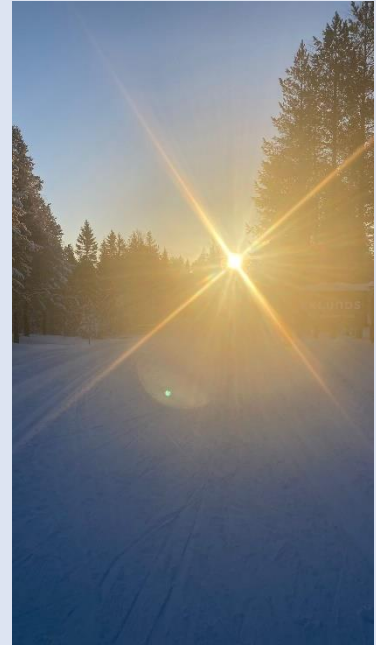
Tack för ett fantastiskt 2024!

Sektionsledare
Alfred Birging
Steffen Görtz
Gino Lauschke

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

LÄNGDSKIDOR

Vårt årliga längdskidläger gick denna gång av stapeln 18-21 jan 2024. Rekordstort intresse ledde till att extra stugor fick bokas och i slutändan var det över 50 personer som fick njuta att de fina och långa spåren i Orsa Grönklitt. Den vackra solen kom dock med rejäl kyla och det var ett strävt före som gjorde det svårt att samla skidmil (men man kunde ju räkna timmar i solen i spåret istället 😊). Duktiga Vattenfallare bjöd på bra skidlektioner också!



Tack för ett fantastiskt 2024!

Sektionsledare
Michael Söderström

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

LÖPNING

TRÄNINGÅRET SOM GÅTT

Löparsektionen har under 2024 haft fortsatt samarbetet med våra grannföretag SEB och Telia och arrangerat löparpass fysiskt på plats under ledning av Daniel Wiberg på Naturfys. I slutet av augusti så anordnades dessutom [Walk & Run with Pride](#) med ett 50-tal deltagare från VIF Stockholm som i regnbågens färger tävlade mot våra grannföretag!



PLANERING 2025

Löparträningar med Telia och SEB

Vårt samarbete med Telia och SEB fortsätter även 2025! Tillsammans kommer vi fortsätta de lärarledda löparträningarna utomhus. Dessa infaller på tisdagar och torsdagar, där torsdagspasset är ett nybörjarpass. **Passen börjar 25 mars 2025.**

Dag: Tisdag, torsdag

Tid: 11:15

Samling: Korsningen MOS/SEB/Taste

Lopp vi är intresserade av att springa ihop

10–11 Juni – Blodomloppet

Info: 10.0, 5.0 km

Sveriges största motionslopp - Tillsammans för livet! Blodomloppetets syfte är att uppmärksamma och manifestera behovet av blodgivning samt att främja en hälsosam livsstil. En viktig faktor är att alla på arbetsplatsen kan delta, oavsett om du vill promenera 5 kilometer eller springa 5 eller 10 kilometer. Vi kommer springa i lag, där varje lag innehåller 5 stycken löpare. Man springer samtidigt och sedan räknas tiderna i sitt lag ihop till en totaltid.

- Vi kommer ha 4 lag som kommer lottas ut, alltså 20 platser totalt.

Information om utlottning kommer via löparsektionens mejlutskick.

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

20–21 Augusti – Convinistafetten

Info: 5.0 x 5 km

OTROLIGT rolig stafett där man springer i lag om 5 personer. I stafettlaget springer varje deltagare 5 km och lämnar över stafettpinnen till nästa person.

- Vi kommer ha 4 lag som kommer lottas ut, alltså 20 platser totalt. Information om utlottning kommer via löpsektionens mejlutskick.

30 Augusti – Vattenfallmästerskapen (VM) i Umeå VM i Umeå!

18 September – Arenastadsloppet – Walk & Run with Pride

Info: 5.0 km

Vi springer mot Telia och SEB längst med Råstasjön.

- Här får alla vara med och delta i **Walk & Run with Pride!** Information om anmälan kommer via löpsektionens mejlutskick.



TILL SIST

Hej alla löpare! Hoppas att ni är lika taggade som vi är på ett otroligt löpår 2025. Vi ser fram emot att fler ska våga sig till löpsektionen och utveckla sin löpning tillsammans med oss. Det här året kommer att vara fyllt med spännande löparträningar och massor av löparglädje. Låt oss göra 2025 till vårt bästa löpår hittills!

Tack för ett fantastiskt 2024, vi ser fram emot ett minst lika spännande 2025!

Sektionsledare Silvana Balcanovic (0730-825582) och Vendela Werner (0721-181435)

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

PADEL

Padelintresset är inte lika starkt som det var under pandemiåren, men tiderna bokas snabbt upp av de padelentusiaster som fattat ett starkt tycke för sporten. Under 2024 har vi anpassat nivån till mellan/nybörjare på en utav banorna för att få en lite bredare målgrupp samtidigt som vi fortsatt erbjuder en bana för erfarna utövare.



Under 2025 kommer vi fortsatt spela padel på tisdagar mellan 12:00-13:00 hos SATS i Mall of Scandinavia.

Tack för ett fantastiskt 2024!

Sektionsledare
Erik Larsson

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

RINKBANDY

Så var det äntligen dags för att få snöra på sig skridskorna i ett VM i gen! Sthlms rinkbandylag slutade 2:a i gruppspelen men tyvärr orkade vi inte hela vägen i slutspelet och medaljmatchen. Men riktigt bra jobbat ändå... nästa gång blir det revansch. Utöver VM så har möjlighet att träna tillsammans med ett annat Rinkbandylag funnits.

#	L	SM	V	O	F	GM	IM	+/-	P
1	 Forsmarks IF	4	4	0	0	39	9	30	12
2	 VIF Stockholm	4	2	1	1	18	16	2	7
3	 VIF Luleå	4	1	2	1	20	21	-1	5
4	 VIF Sundsvall	4	1	1	2	28	19	9	4
5	 Ringhals IF	4	0	0	4	4	44	-40	0



Philip Björkman
Sektionsledare Rinkbandysektionen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

RYTTARSEKTIONEN



Ryttarsektionen har varit vilande under 2024, med undantag för en aktivitet tillsammans med Telias ryttarsektion under våren. Då ryttarsektionen startade var målet att få in fler engagerade och intresserade så att sektionsarbetet kunde delas av flera. Detta även för att få in olika och varierande utbud av ryttartillfällen. Ryttarsektionen har en Viva Engage sida där det även annonserats om att fler medarbetare är välkomna att aktivt driva sektionens arbete, detta har gett visst resultat och vi ser fram emot nya möjligheter 2025!

Sektionsledare
Anneli Crispjen-Jarlsheim

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

SIMNING

Sim sektionen har under 2024 haft en abonnerad bana varje torsdag mellan 12.00-13.00 i Solna Simhall. Från mitten av januari till midsommar och sedan åter från mitten av augusti till veckan innan jul i december. Sektionen har även stått för badinträde mellan kl. 12.00–13.00 på torsdagar för VIF medlemmar.

Träningen sker på egen hand. Sektionsledaren är ofta på plats men vill man ha hjälp är att höra av dig innan så jag kan vara på plats.



Vi hade gemensamma planerade träningar på torsdagar innan inomhus-VM under september och oktober för att förbereda oss inför tävlingen.



Det blev ett mycket lyckat VM för VIF Stockholm med följande medaljer:

7 Guld: Christina Arling 50 frisim D40, Sigrid Loid 50 m bröstsim D & 50 m frisim D, Annica Åberg 50 m bröstsim D50 & 50 m frisim D50, Simon Rydstedt 1500 H frisim, Lagkapp Lag 1 4 x 50 m fritt

6 Silver: Simon Rydstedt 50m Bröstsim H, Christine Korssell 50 m bröstsim D, Malin Jägenstedt Kilén 50 m Bröstsim D40 & 50 m Frisim D40, Gustavo Gomes Pereira 50m Frisim H, Mikael Emilsson 50 m frisim H40,

5 Brons: 50m Bröstsim H Gustavo Gomes Pereira, Christine Korssell 50 m frisim D, Mikael Emilsson 1500 m frisim H, Malin Jägenstedt Kilén 1500 m Frisim D, Lagkapp Lag 1 4 x 50 m fritt,

Annica Åberg
Sektionsledare Simsektionen

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

SWIMRUN

Swimrunsektionen har under 2024 har återigen inte haft några öppna återkomande träffar men har nu tagit in flera ledare i sektionen för att det ska bli dels en nystart för 2025 samt att bli flera möjligheter att få prova på och att gemensamt kunna åka på tävlingar. Ambitionen för 2025 är att hålla det enkelt så att det blir av. Några sektionsmedlemmar har deltagit i små och stora tävlingar under 2024.



Peter Selting, SKB, vid målgång på Världsmästerskapet i Swimrun med maka Leoni

Planerna involverar gemensam träff i Solna, nybörjarswimrun med guide och en tävlingsningshelg till sensommaren.

Ser fram emot ett fantastiskt 2025

Sektionsledare /
Jürgen Klein och Peter Selting

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

TENNIS

Efter sommaren 2024 lämnade sektionsledaren Anders Haulin sin post inom Tennissektionen för att ta en lång föräldraledighet. Uppdraget som sektionsledare togs över av Heidi Stenström, Maria Martinsson och Linn Öst Nori.

Tennissektionen spelade tennis på Solna Tenniscenter under totalt 40 veckor 2024. De aktiva har organiserat sig själva och spelat i singel/dubbel eller roterande format. Idag (15/1-24) är det 124 medlemmar, nio av dessa är nya medlemmar som tillkom under 2024.

Vi har under 2025 fortsatta kontraktstider på Solna Tenniscenter (torsdagar 12:00), start den 16/1, t.o.m. den 15/6. Varje vecka skickas en inbjudan ut via Bokart till alla som är medlemmar i Tennissektionen. För att komma med på inbjudningslistan behöver man vara anställd på Vattenfall och medlem i Vattenfalls Idrottsförening och därefter meddela någon av oss i Tenniskommittén sitt intresse att delta.

Tennissektionen har i dagsläget två banor. För att ge utrymme för dem som spelar har antalet deltagare minskats från tolv till åtta spelare per träningstillfälle. De flesta träningstillfällena under hösten har varit fullsatta så planer finns på att se om möjlighet finns att boka ytterligare en bana så fler kan spela. Beslut om detta tas inför hösten 2025.

Inga kurser eller tävlingar har genomförts under 2024 men det finns planer på att i ett första steg ta in en tränare vid minst fem tillfällen under våren. Därefter görs en utvärdering och beroende av utfall tas beslut inför höstens träningstillfällen.

Vi hoppas kunna fortsätta sprida tennisglädje inom Vattenfall!



Tack för ett fantastiskt 2024 önskar Tenniskommittén/

Heidi Stenström, Maria Martinsson och Linn Öst Nori

Verksamhetsberättelse Vattenfalls IF Stockholm 2024

VOLLEYBOLL



Volleyboll har gjort comeback, men vi behöver fler spelare!

Inbjudan skickas ut varje fredag för nästkommande vecka.

Måndagar (jämma veckor) 10-11

Onsdagar (udda veckor) 12-13

Maila sektionsledare [Lana Nore](#) vid intresse!

Egna anteckningar
