



# SOK Knallen

Dagordning för årsmötet  
Verksamhetsberättelse 2016  
Resultat- och balansräkning

# Dagordning för årsmötet

1. Mötets öppnande
2. Fastställande av röstlängd för mötet.
3. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
4. Val av protokolljusterare och rösträknare.
5. Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt.
6. Fastställande av föredragningslista.
7. Styrelsens verksamhetsberättelse med årsredovisning/årsbokslut för det senaste verksamhets-/räkenskapsåret.
8. Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under det senaste verksamhets-/räkenskapsåret.
9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för den tid revisionen avser.
10. Fastställande av medlemsavgifter för 2018.
11. Fastställande av verksamhetsplan samt behandling av ekonomisk plan för kommande verksamhets-/räkenskapsår. Styrelsens arvoden.
12. Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner.
13. Val av
  - a) föreningens ordförande för en tid av ett år;
  - b) två ledamöter i styrelsen för en tid av två år;
  - c) tre suppleanter (ersättare) i styrelsen för en tid av ett år;
  - d) en revisor för en tid av två år jämte en suppleant (ersättare) för en tid av ett år. I detta val får inte styrelsens ledamöter delta;
  - e) tidningskommitté
  - f) tre ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en ska utses till ordförande
  - g) val av ombud till möten där föreningen har rätt att vara representerad genom ombud.
14. Övriga frågor (Inga beslutsfrågor)
15. Mötets avslutande

# Verksamhetsberättelse

## 1 Förord – I huvudet på ordföranden

I 2000-talets början var SOK Knallen en liten klubb med stor social gemenskap. Sedan dess är vi växt så att vi nu är över 450 medlemmar. Vi är därmed en stor klubb med en diversifierad verksamhet. Vi har ett basutbud av gemensam träning vad gäller löpning, simning och cykel. Därutöver har vi allt fler projekt där medlemmar kommer samman oftast i samband med träning eller tävling. Projekten kommer ofta fram spontant bland medlemmar bl a tack vare facebook. Ibland finns det anledning för styrelsen att stötta projekten men ofta lever de sitt eget liv. Grunden för projekten är att det finns eldsjälar som driver dem. Ett sådant projekt som varit mycket framgångsrikt 2016 är deltagandet i "Långloppscupen". Lasse Jutemar har länge propagerat för deltagande i dess tävlingar och under 2016 har han fått stöd av ett stort gäng som satsat på att åka runt och springa tävlingar i Västergötland. Det har varit sporrande för deltagarna och många har presterat personliga rekord. Av kommentarerna på facebook verkar deltagarna ha haft roligt och hittat bra motivation för sin träning.

Ett annat projekt som drivits av styrelsen på förslag av många medlemmar är löpskolningen med Madelein Rydbeck. Här har föreningen betalat större delen av kostnaden för att deltagandet skulle bli ekonomiskt möjligt för alla. Den så kallade "Superlördagen" som Pär Nyberg drivit har också kraftigt subventionerats av föreningen för att inte avgiften ska bli för hög.

Tävlingskostnaden har rusat i höjden. Särskilt i triathlon kostar det mycket att delta i nationella tävlingar. Även avgiften för löptävlingar har ökat. Det är kanske rimligt att tänka sig att föreningen inriktar sig på ett antal tävlingar och subventionerar deltagandet för att dels bidra till en social gemenskap i samband med tävlingen och dels göra det lite mindre kostsamt att åka på tävling. Jag kan konstatera att vi har mycket få deltagare på veteranmästerskapen i marathon, halvmarathon, öppetvattensimning och triathloncupen. Jag skulle gärna se en sådan inriktning.

## 2 Styrelsen

Styrelsen har bestått av:

Jan Patrikson	ordförande
Mikael Böhm	kassör
Camilla Lundberg	sekreterare - suppleant
Kalle Björklund	ledamot
Joakim Sandström	ledamot
Per Sund	ledamot
EvaLena Lindqvist	suppleant
Jonas Sörensson	suppleant

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 6 möten.

## 3 Medlemmar

Antalet medlemmar i klubben var den 31 december 456 st. De fördelade sig enligt följande (Föregående års siffror inom parentes):

Ålder	Kvinnor	Män	Totalt
-24	8 (12)	10 (20)	18 (32)
25 - 29	10 (4)	18 (12)	28 (16)

30 - 34	20 (16)	15 (11)	35 (27)
35 - 39	25 (25)	36 (34)	61 (59)
40 - 44	23 (20)	46 (35)	69 (55)
45 - 49	38 (32)	36 (38)	74 (70)
50 - 54	28 (25)	45 (40)	73 (65)
55 - 59	14 (9)	37 (33)	51 (42)
60 - 64	3 (2)	18 (12)	21 (14)
65 - .	2 (2)	10 (18)	12 (20)
Summa	171 (147)	285 (253)	456 (400)

## 4 Träning

### 4.1 Löpträning

#### 4.1.1 Intervallträning tisdagar

Intervallträning på tisdagar är klubbens populäraste verksamhet. Särskilt under vinterhalvåret (nov - mars) då vi är i Ryahallen är vi många på träningen. Genom att hälften springer och hälften har core-träning är det möjligt med den stora mängden deltagare.

Utomhusträningen under övriga månader brukar samla en trettio - femtio medlemmar.

Intervallpasset inklusive uppvärmning och nerjogging brukar ta en dryg timme.

#### 4.1.2 Distansträning tisdagar och söndagar

Söndagslöpningen är klubbens kärnverksamhet. Mellan tjugo och femtio deltagare är det normalt.

Vi springer i fyra grupper och är ute mellan 1½ och 2 timmar. Varje grupp har en löplezare som bestämmer var man springer och ser till att gruppens fart är enligt anvisningarna. (Grupperna ska springa i 5:15, 5:45 eller 6:15 fart med anpassning till terräng.) Den fjärde gruppen "Ultragruppen" har ingen förutbestämd fart utan anpassar sig efter deltagarna så att alla hinner med.

På tisdagskvällar är det en grupp som ibland springer distans på drygt 2 timmar.

### 4.2 Simträning

2014 blev SOK Knallen medlem i Svenska Simförbundet. Att vi är medlemmar i Svenska Simförbundet kan vara en fördel vid fördelning av bantid i Simarenan och det kan kanske motivera fortsatt medlemskap.

#### 4.2.1 Intervallträning måndagar

Antalet deltagare på måndagssimningen har normalt varit mellan 15 och 20. Vi har disponerat fyra banor i simarenan.

#### 4.2.2 Öppetvattensimning måndagar

Simträningen har ägt rum i Öresjön vid Almenäs under främst juni månad.

### 4.3 Cykelträning

#### 4.3.1 Spinning på torsdagar

I samverkan med GYMMIX erbjuds Knallar en timmes spinning på torsdagar från oktober och till och med mars. Vi har 20 cyklar till förfogande och normalt har det varit ett dussin deltagare.

#### 4.3.2 Landsvägscykelträning

Landsvägscyklingen har ägt rum från maj till och med september. Under året har vi försökt strukturera träningen till intervallträning på onsdagar och distansträning på lördagar.

### 5 Tävlingsresultat (VSM - tävlingar motsvarande.)

#### **5.1 Löpning**

Det är inte många från SOK Knallen som deltagit i VSM-tävlingar. Vi kom på plats 217 bland föreningar som deltagit på veteranSM-tävlingar.

#### VRM 100 km i Norrköping

M40 Daniel Assarsjö 3 pl

#### **5.2 Triathlon**

Föreningstävlan avgörs i triathlon genom resultat i Svenska Triathloncupen.

#### Långdistans SM/RM

Tävlingen genomfördes inte 2016

#### Medeldistans SM/RM i Vansbro

K50 Cecilia Jertborn 3 pl

#### Olympisk distans SM/RM i Umeå

Ingen deltagare från SOK Knallen

#### Sprintdistans SM/RM i Uppsala

Ingen deltagare från SOK Knallen

#### Triathloncupen

SOK Knallen fick ingen placering i föreningscupen. Vi tillhörde inte de 73 klubbar som skrapat ihop minst en poäng. Förra året kom vi på 8:e plats. i föreningscupen.

### 6 Klubbens tävlingar

#### Borås 6-timmars

Då var våran tävling avgjord för 5 året i rad. Det var 245 anmälda, men utav någon anledning 217 på startlinjen. Vädret var perfekt -2 o vindstilla. 2016 var det totalt 196 som fick ett resultat , 59 tjejer o 137 grabbar. Värt att notera är att det blev banrekord för damerna.

#### Seedningsloppet

Föreningen organiserade för tredje gången ett seedningslopp för Göteborgsvarvet. Banan var på 5 km och sprangs två varv. Loppet ägde rum på Viareds industriområde den 13 mars. Banan var asfalsvägar med mycket liten höjdskillnad. Ca 300 löpare genomförde loppet vilket var nästan dubbelt så många som när det låg i augusti året innan.

#### Kretsloppet

Föreningen har liksom tidigare år varit medarrangör för Kretsloppet. Vi har svarat för träningskvällar samt 5 banområden samt ledningspersoner för start och vätskestationer. Det har inneburit många möten för ledningspersonerna och ca 65 funktionärer på tävlingsdagen.

## 7. Klubbrekord

### 7.1 Halvmarathon

23 K	Maria Andersson	1.19,37	Borås Marathon 1994
23 M	Ahti Shemeikka	1.12,05	Borås Marathon 1994
35 K	Maria Andersson	1.22,42	Göteborgsvarvet 1996
35 M	Anders Sjöbäck	1.13,36	Borås Marathon 1991
40 K	Eva Schälin	1.26,09	Göteborgsvarvet 1991
40 M	Jan-Inge Peterson	1.13,51	Borås Marathon 1993
45 K	Mona Skoglund	1.27,27	Borås Marathon 1994
45 M	Åke Gunnarsson	1.13,45	Borås Marathon 1986
50 K	Ulla Johansson	1.39,16	Borås Marathon 1986
50 M	Göran Magnusson	1.16,46	Lejonloppet 1993
55 K	Ulla Johansson	1.34,47	Borås Marathon 1992
55 M	Erkki Huhtaniemi	1.22,40	Borås Marathon 1994
60 K	Ulla Johansson	1.34,00	Borås Marathon 1993
60 M	Bo Andreasson	1.33,15	Göteborgsvarvet 2011
65 M	Hasse Boström	1.40,20	Lybeck 2010
70 M	Lennart Svensson	1.52,11	Göteborgsvarvet 2011
75 M	Lennart Svensson	2.07,30	Göteborgsvarvet 2014

### 7.2 Marathon

K Senior	Anita Andersson	2.47,06	Stockholm 1993
M Senior	Leif Karlsson	2.44,37	Borås Marathon 1986
K35	Anneli Johansson	2.51,09	Stockholm 2013
M35	Tomas Oskarsson	2.37,39	Borås Marathon 1990
K40	Anne Kyyrönen	3.12,05	Växjö 2016
M40	Niilo Voronen	2.45,25	Stockholm 1988
K45	Åsa Gadler	3.35,38	Stockholm 2012
M45	Niilo Voronen	2.52,14	Stockholm 1996
K50	Annica Albrecht	3.26,37	Växjö 2012
M50	Dick Tistelgren	2.58,04	Stockholm 1994
K55	Annica Albrecht	3.27,34	Göteborg 2015
M55	Niilo Voronen	3.09,30	Bromölla Marathon 2003
M60	Kurt Dahlbäck	3.31,46	Växjö 2001
M65	Svante Vikander	3.59,27	Göteborg 2015
M70	Börje Reis	4.57,32	Skara 1993
M75	Lennart Svensson	4.58,51	Budapest 2016 ?

### 7.3 Triathlon (sedan 2011)

(Officiella tävlingsdistanser och tävlat för SOK Knallen)

#### Långdistans (4-120-30)

Senior M	Henrik Johansson	7.43,58	Motala 2014
35 M	Fredrik Forsberg	6.01,37	Motala 2015
40 M	Stefan Widell	6.29,12	Motala 2015
50 K	Cecilia Jertborn	7.33,46	Motala 2015

#### Långdistans (3, 8-180-42)

Senior K	Sara Lorén	11.08,40	Kalmar 2011
Senior M	Josef Giger	9.27,20	Kalmar 2014

35 K	Anna Ericsson	14.35,06	Kalmar 2014
35 M	Jani Lassila	9.51,29	Kalmar 2014
40 M	Jonas Törndahl	10.39,42	Kalmar 2014
45 M	Sune Svensson		
	Sjökar	11.19,35	Kalmar 2012
<u>Medeldistans (1,9-90-21)</u>			
Senior K	Sophie Berg	5.04,09	Tjörn 2013
Senior M	Josef Giger	4.30,24	Tjörn 2013
35 M	Markus Gustafsson	4.33,23	Halmstad 2013
40 K	Wiwi Aronsson	8.14,32	Vansbro 2015
40 M	Stefan Widell	4.40,24	Tjörn 2014
45 K	Anna Bengtsson	6.44,52	Vansbro 2015
45 M	Sune Svensson		
	Sjökar	5.35,25	Vansbro 2011
50 K	Cecilia Jertborn	5.46,27	Jönköping 2015
<u>Olympisk distans (1,5-40-10)</u>			
Senior K	Sophie Berg	2.36,19	Arvika 2012
Senior M	Fredrik Edman	2.37,29	Örserum 2011
35 M	Mathias Sommerqvist	2.06,37	Karlstad 2015
40 K	Johanna Carlander	2.58,40	Göteborg 2011
50 K	Cecilia Jertborn	2.25,06	Chicago 2015
60 M	Jan Patrikson	3.21,57	Hamburg 2011
65 M	Göran Magnusson	2.19,29	Arvika 2012
70 M	Göran Magnusson	2.30,30	Chicago 2015
<u>Sprintdistans (0,75-20-5)</u>			
Senior K	Sara Lorén	1.08,44	Halmstad 2011
Senior M	Josef Giger	1.02,36	Varberg 2014
35 M	Mathias Sommerqvist	1.00,54	Uppsala 2015
40 M	Joacim Arbin	1.04,23	Jönköping 2012
45 K	Ulrika Elofsson	1.16,42	Halmstad 2011
45 M	Joakim Sandström	1.33,31	Tjörn 2014
50 K	Cecilia Jertborn	1.18,57	Uppsala 2015
50 M	Per Sund	1.37,34	Tjörn 2014
60 M	Jan Patrikson	1.34,53	Halmstad 2011
65 M	Göran Magnusson	1.08,24	Jönköping 2012
70 M	Göran Magnusson	1.21,57	Chicago 2015
<u>Aquathlon (1-5)</u>			
65 M	Göran Magnusson	39,18	London 2013
70M	Göran Magnusson	40:34	Chicago 2015

## 8 Sociala aktiviteter

### Vinterfesten

Vinterfesten ägde rum i januari på Pulsen, med ca 45 Knallar. God mat, lekar och dans.

### Sommarfest

Sommarfesten ägde rum i augusti på ÖSS Roddklubb. Upplägget liknande som vinterfesten. Ca 45 Knallar deltog.

## 9 Resultat och balansräkning för 2016

### Balansräkning

	Ingående balans	inbetalningar	utbetalningar	Utgående balans	Resultat
Plusgiro	135 628,15 kr	350 243,96 kr	342 360,56 kr	143 511,55 kr	
Sparkonto	341 116,27 kr	100 000,00 kr	0,00 kr	441 116,27 kr	
Summa	476 744,42 kr	450 243,96 kr	342 360,56 kr	584 627,82 kr	107 883,40 kr

### Resultat

Verksamhet	Intäkter	Kostnader	Netto
Arvoden, Avgifter, BORÅS STAD	540,00 kr	53 805,00 kr	-53 265,00 kr
Fest	14 250,00 kr	28 456,85 kr	-14 206,85 kr
Gymmix	0,00 kr	0,00 kr	0,00 kr
Klubbtidning, porto, kontor		6 412,60 kr	-6 412,60 kr
Kläder	540,00 kr	22 395,00 kr	-21 855,00 kr
Medl. avgift	85 750,00 kr		85 750,00 kr
Träning allmän	32 975,00 kr	84 547,00 kr	-51 572,00 kr
<i>Därav Superlördag</i>	<i>11 490,00 kr</i>	<i>29 222,00 kr</i>	<i>-17 732,00 kr</i>
Mästerskapsersättningar	2 000,00 kr	3 330,00 kr	-1 330,00 kr
Tävling Borås 6H	93 928,95 kr	30 565,45 kr	63 363,50 kr
Tävling Kretsloppet	62 000,00 kr	0,00 kr	62 000,00 kr
Tävling Varvetmilen	58 059,01 kr	7 400,15 kr	50 658,86 kr
Övrigt	1,00 kr	5 248,51 kr	-5 247,51 kr
Resultat	<b>350 043,96 kr</b>	<b>242 160,56 kr</b>	<b>107 883,40 kr</b>

Borås den

2017-02-16



Mikael Böhm  
Kassör

## 10 Uppdrag från föregående årsmöte

Inga uppdrag.

## 11 Medlemsavgift 2018

Styrelsen föreslår att medlemsavgiften ska vara oförändrad 200 kr.

Styrelsen föreslår att arvodet till styrelseledamöter ska vara oförändrat 999 kr per år.

## 12 Verksamhetsplan 2017

Styrelsen försöker vara lyhörd för synpunkter på träning och tävling från medlemmarna. Ambitionen är att klubben har ett sådant utbud av löpträning, simträning och cykelträning som medlemmarna efterfrågar. I dagsläget har klubben följande utbud:

- Löpträning: Tisdag (intervall o distans) och söndag (distans)
- Simträning: Måndagar
- Cykelträning: Spinning torsdagar (vintertid) samt landsvägscyckling (sommartid) onsdag och lördag.
- Vi fortsätter med sociala aktiviteter i samband med träningar samt vinter och sommarfest.
- Vi erbjuder tränings- och tävlingsresor. (Medelhavet o norra Tyskland)
- Vi fortsätter med klubbberjudande vad avser träningskläder. (Löpning, cykel och triathlon.)



## 13 Budget 2017

Verksamhet	Intäkter	Kostnader	Netto
Medlemsavgifter	90000		90000,00
Kretsloppet	50000,00		50000,00
Borås 6H	80000,00	40000	40000,00
Seedningsloppet	50000,00	20000,00	40000,00
Klubbtidning		5000,00	-5000,00
Mästerskapsersättningar		10000,00	-10000,00
GYMMIX		10000,00	-10000,00
Fester	15000,00	30000,00	-15000,00
Kläder	10000,00	40000,00	-30000,00
Arvoden, avgifter, Borås stad		50000,00	-50000
Projekt	20000,00	60000,00	-40000
<b>Resultat</b>	<b>315000,00</b>	<b>265000,00</b>	<b>50000</b>

## 14 Styrelsens förslag

### 14.1 Söndagslöpningen.

Styrelsen föreslår att söndagens distanslöpning flyttas till Kransmossen från och med april 2017. Vi har utgått från Ryavallen under många år och det kan vara roligt med lite ny terräng. Styrelsen föreslår ingen förändring för tisdagsträningen. Tillgången till Ryavallen motiverar enligt styrelsens syn att vi är kvar där.

## 15 Inkomna motioner och styrelsens behandling

Inga motioner hade kommit styrelsen till del i föreskriven tid.

Borås 20170308

\_\_\_\_\_  
Jan Patrikson  
ordförande

\_\_\_\_\_  
Mikael Böhm  
kassör

\_\_\_\_\_  
Camilla Lundberg  
sekreterare

\_\_\_\_\_  
Kalle Björklund  
ledamot

\_\_\_\_\_  
Joakim Sandström  
ledamot

\_\_\_\_\_  
Per Sundh  
ledamot

\_\_\_\_\_  
EvaLena Lindqvist  
suppleant

\_\_\_\_\_  
Jonas Sörensson  
suppleant