

2020-05-28



Innehåll

1.	Dagordning för årsmötet.....	3
2.	Verksamhetsberättelse.....	4
2.1.	Förord – Ordföranden har ordet (Björn)	4
2.2.	Styrelsen.....	5
2.3.	Medlemmar.....	5
3.	Träning.....	6
3.1.	Löpträning (Marika/Ulf)	6
3.2.	Simträning.....	8
3.3.	Cykelträning.....	9
4.	Klubbens tävlingar	10
4.1.	Borås Ultra Marathon	10
4.2.	Kretsloppet.....	10
4.3.	Borås 6-timmars	11
5.	Tävlingsresultat och klubbrekord.....	11
6.	Sociala aktiviteter	11
6.1.	Vårutflykten.....	11
6.2.	Höstfest – ”35 årsfest”	12
6.3.	Medelhavsresan gick till Mallorca.....	12
7.	Träning och tävlingskläder.....	13
7.1.	Nya klubbkläder för löpning.....	13
8.	Resultat och balansräkning för 2019.....	14
9.	Budget 2020	16
10.	Uppdrag från föregående årsmöte	18
10.1.	Justering av stadgar	18
10.2.	Medlemsavgift 2021	18
10.3.	Verksamhetsplan 2020.....	18
11.	Styrelsens förslag	18
12.	Inkomna motioner och styrelsens behandling.....	18
13.	Revisionsberättelse	19
14.	Valberedningens förslag 2020.....	20
15.	Övriga befattningar för 2020.....	20



1. 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 2021.
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. Tre ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en ska utses till ordförande
 - f. Val av ombud till möten där föreningen har rätt att vara representerad genom ombud.
14. Övriga frågor (Inga beslutsfrågor)
15. Mötets avslutande

2. Verksamhetsberättelse

2.1. Förord – Ordföranden har ordet (Björn)

SOK Knallen fortsätter vara den stora motionsklubben i Borås med omnejd med betoning på social gemenskap och glädje. Klubbens medlemskurva ligger fortsatt på en konstant nivå med ett medlemsantal på ca 440 medlemmar för 2019, men vi förväntar oss en minskning under 2020.

För att hela tiden förbättra vår verksamhet, så har styrelsen under året arbetat vidare med att utveckla föreningen utifrån medlemmars behov och önskemål. Vi har bland annat utgått från den enkät som skickades ut till samtliga medlemmar under 2018 där vi fick över 250st svar. En annan stor källa till information är det löpande återkopplingar vi i styrelsen får från våra medlemmar på träningar, resor och andra aktiviteter.

Under 2019 så lanserades helt ny löpkollektion tillsammans med vår partner Fotriktigt. Den nya baskollektionen presenterades i samband med ett löp och sälj event hos Fotriktigt. De nya kläderna lanserades med en helt nya basfärgen svart. Klädgruppen lanserade dessutom ett helt nytt tävlingslinne med ny unik och fräck design av Marina Fellman Vikander. Försäljningen på eventdagen var mycket lyckad. Det var många som passade på att förnya sina klubbkläder och var mycket nöjda över den nya designen. Givetvis fanns de några som önskat att vi behållit vår röda klubbfärg, men ibland måste man förnya sig och våga förändras. Historisk så har heller inte klubbkläderna alltid varit röda. Det fanns en tid när de faktiskt var rosa. Hur som helst så kan vi glädja oss att en av de första som tävlade med knallens nya kläder var John Muthui Musee som tog en fin andra plats på Lidingöloppet. Ett styrkebesked från John som kom in på tredjeplats året innan.

Vår förening levererade återigen tävlingen BUM med start i Göteborg (Skatås) samt Hindås till Borås. Avslutningsdestination blev Kypésjön. Det blev en fantastisk tävling tillsammans med ett gäng glada knallen funktionärer. Vi fortsatt även att samarrangera Kretsloppet tillsammans med Korpen. 2019 blev det elfte året som Kretsloppet gick av stapeln. Året avslutades med ett fantastiskt lyckat arrangemang av 6-timmars med rekord på antal deltagare, videofilmning med en drönare m.m. och där tävlingsledningen bestående av Pär Nyberg, Thomas Viklund och Kalle Björklund gjorde sin absolut sista insats som ledare för denna tävling. Tävlingen fortsätter givetvis även nästa år, men då med ny tävlingsledning.

Anna-Maria lyckades som första knalle springa i mål på Spartathlon, som är ett ultralopp av rang. Loppet går av stapeln varje år med start i Aten och målgång i Sparta. Det är en distans på nästan 25 mil och som måste genomföras på mindre än 36 timmar utan någon större möjlighet till vila. Anna-Maria blev den femte kvinnan från Sverige någonsin som kommit i mål på Spartathlon. Hon gratulerades av styrelsen vid hemkomsten med blommor. Nu väntar vi på tillförsikt på förste man från Knallen skall göra om samma bedrift.

Föreningen firade under 2019 även sin 35 årsdag. Detta firades det där lilla extra i oktober i samband med föreningens höstfest där vi hyrt in oss på Norrbys klubbstuga för att ha kul ihop. Men det var inte bara fest, utan vi genomförde diverse arrangemang som simning på Sim arenan, MTB cykling och kulturvandring.

Andra händelser under året var att vi flyttade vår söndagslöpträning från Kransmossen till Kypésjön. Vi startade en ny ledarledd cyklingsgrupp på lördagarna med fokus på säkerhet och gruppcykling. När vädret blev kallare på hösten så växlade vi för första gången över till MTB cykling som många medlemmar tyckt varit mycket uppskattat. Simning och spinning har fortsatt oförtrutet med ledning av Göran Magnusson. Vi gjorde även en utflykt till Ulricehamn med Sören Svensson i spetsen. Den blev snabbt fullbokad innan vi visste ordet av. I vanlig ordning hade vi tur med vädret som gynnade både löpare och cyklister, och som avslutades med bad och mat. Knallen blev också medlem i Svenska Skidförbundet, så nu kan de medlemmar som vill tävla för knallen även på skidor.

Styrelsen tillsatte också en ny medelhavsgrupp för att arrangera nästa års medelhavsresa. Allt var packat och klart och fullbokat för en resa till vackra Rhodos. Tyvärr skulle det visa sig att epidemin som blommade ut våren 2020 helt satte stopp för arrangemanget. Men skam den som ger sig, vi kommer tillbaka.

Styrelsen upplever att det på senare år blivit svårare att få funktionärer till våra olika arrangemang. Styrelsen beslutade därför att göra en förändring av medlemskapet genom att göra det obligatoriskt (med möjlighet att anropa giltigt skäl) för våra medlemmar att anmäla sig som funktionär vid minst ett



av SOK Knallens arrangemang/tävlingar under året. Vi vill helt enkelt att fler gör mindre än att få gör allt. För att citera en mycket klok knalle som sa så här:

SOK Knallen är en förening som bygger på ideellt arbete från medlemmarna. Förstår att inte alla har tid eller prioriterar det men har också svårt att förstå att man hinner att vara med på spektakel som anordnas av Knallen!

Året 2019 var också det året då två av knallens stora profiler tyvärr lämnade oss. Peter Fridell var den där goa glädjespridaren av rang och som varit medlem i klubben sedan 1986. Ulla Johansson gick inte bort så lång tid efter Peter. Hon var med och grundade knallen 1984 och var första kvinna i styrelsen. Hon segrade i 60-årsklassen på Lidingöloppet 10km fem år i rad och tiden 45:49 står sig ännu i hennes åldersklass genom tiderna. Läs gärna på vår hemsida där bland annat Göran Magnusson och Jonny Nylén med klubbkamrater skrivit några värmande ord om dessa två profiler som givit så mycket till föreningen knallen.

Jag summerar mitt tredje år som ordförande och kan konstatera att det varit ett fantastiskt år och det är en ära att tillsammans med övriga i styrelsen få leda klubbens arbete vidare framåt. Vi är en klubb som är öppen för alla och som erbjuder träning och motion för att skapa förutsättningarna för ett livslångt och hälsosamt liv. Det är vi stolta över.

Ordförande, SOK Knallen

Björn Trollsfjord

2.2. Styrelsen

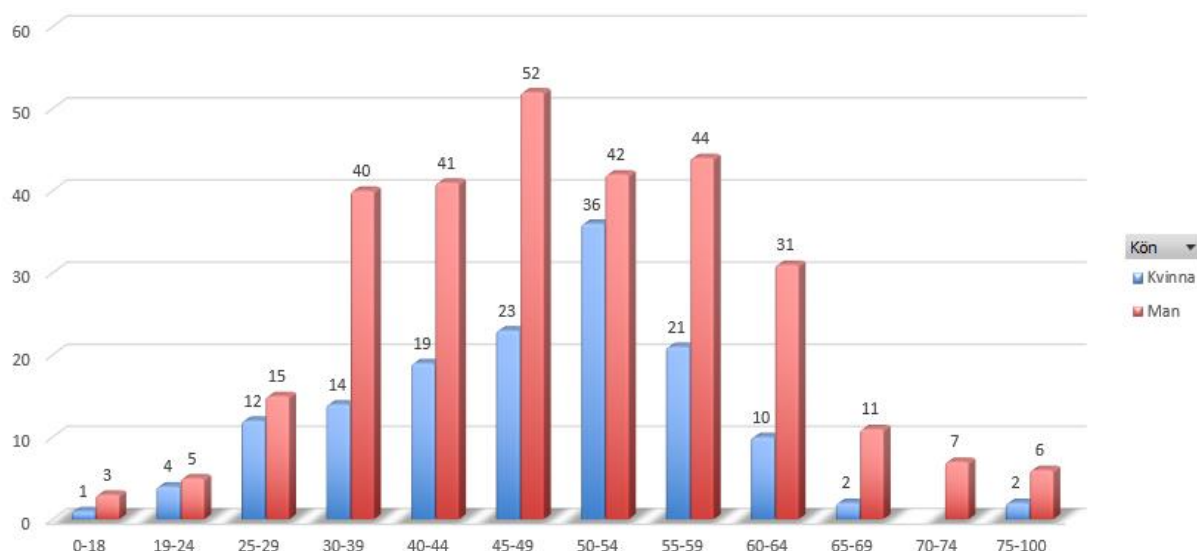
Styrelsen har bestått av:

Namn:	Roll:
Björn Trollsfjord	Föreningsordförande
Lars Karlsson	Styrelseledamot och kassör
Marika Hacksell	Styrelseledamot 2 år och sekreterare
Daniel Assarsjö	Styrelseledamot 2 år
Michelle Schnellbacher	Styrelseledamot
Susanne Ljunggren	Styrelseledamotsuppleant
Marina Fellman Vikander	Styrelseledamotsuppleant
Anne-Mari Saarinen	Styrelseledamotsuppleant

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 6 möten.

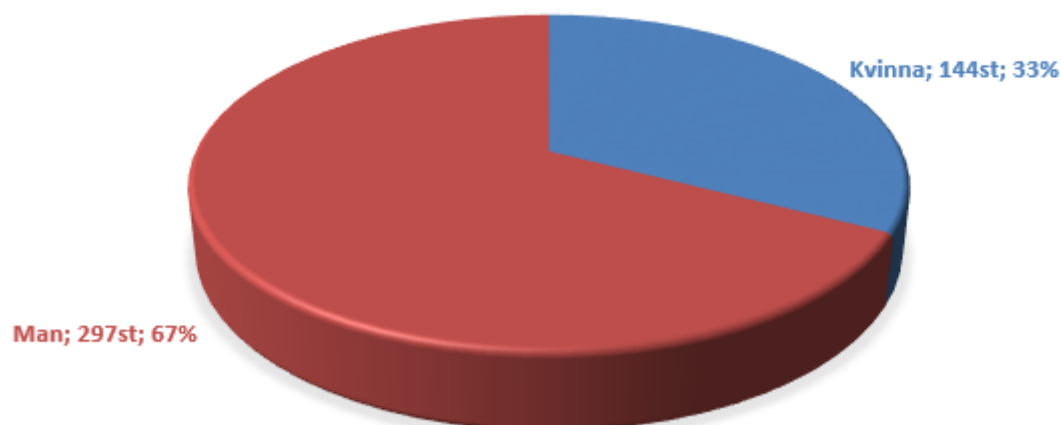
2.3. Medlemmar

Antalet medlemmar i klubben var den 31 december 441st. De fördelade sig enligt följande:



Av klubbens samtliga medlemmar så är 33% kvinnor och 67% män. Det innebär 114st kvinnor och 297st män. Medelåldern i klubben är 48 år där kvinnorna i snitt är 49år och männen 47 år.

FÖRDELNING KÖN PÅ ANTAL OCH PROCENT



3. Träning

3.1. Löpträning (Marika/Ulf)

Intervallträning tisdagar (Marika)

Intervallpassen har troget fortsatt på tisdagar sommarhalvåret utomhus från Ryavallen med varierande pass på bana och i backar. Vinterhalvåret inomhus i Ryahallen. Efter årsskiftet förändrades ledarrollen med fler ledare och ett rullande schema vilket innebar att även ledarna fick möjlighet att träna.

Coreträningen som genomförts i samband med inomhusintervallerna gjorde också en förändring vad gäller ledare, två vid varje tillfälle av 8 ledare. Det har blivit en bra modell för ledarna har själva kunnat träna och engagemanget i klubben har vidgats.



Distansträning söndagar

Distansträningen är SOK Knallens kärnverksamhet. Efter att träningen, under ett antal år, ha utgått från Kransmossen bytte vi, efter sommaruppehållet, plats till Kypégården. Där har vi tillgång till omklädning, dusch, bastu och även bad i Kypésjön. Det är många som utnyttjat möjligheten till ett uppfriskande bad efter en varm bastu. Runt Kypésjön finns fina spår och terräng att träna i.

Ultragruppen har fortsatt som tidigare med att alternera mellan flera startplatser.

Vi har under året varit ca 30–50 löpare på söndagsträningarna, vilka springer med 4 olika grupper

- Snabba gruppen tempo ca 5,15
- Mellangruppen tempo ca 5,45
- Långsamma gruppen tempo ca 6,15
- Ultragruppen anpassar tempot efter deltagare och runda

Under året har 22st Knallar varit engagerade som löpledare;

Ann-Charlotte Philipsson, Marika Hacksell, Magnus Bergström, Göran Carlsson, Ulf Olsson, Dennis Mah, Lars Karlsson, Jan-Åke Grimborg, Sören Johansson, Anna-Maria Trollsfjord, Lotta Henriksson, Patrik Wrigfeldt, Ulf Gyllunger, Fredrik Antonsson, Alexandros Mourtzis, Niina Räisänen, Åsa Gadler, Ann Hallqvist, Daniel Assarsjö, Michelle Schnellbacher, Viggo Stenvard, Annelie Johansson

Ett stort tack till alla löpledare! Utan er hade det inte fungerat.



Som traditionen bjuder avslutades säsongen med Annandagslöpning på Kransmossen med efterföljande fika. Vi var ca 60st. som var med och sprang.



3.2. Simträning

Simträning måndagar, Borås Simarena

Målsättningen med SOK Knallens simträning är att ge simmarna en bra teknik för att kunna hålla en hög fart med minimal energiåtgång. Eftersom alla sysslar med Öppet Vattensimningar eller Triathlon är det distanssimning som är målet.

Knallens simträning bedrivs på Borås Simarens 50 meters pool. Träningen sker på måndag kvällar från kl. 19.30 till 21.00 och vi hyr två banor. Vi håller på mellan september till juni följande år. På sommartid bedrivs träningen utomhus och i öppet vatten.

Knallens simtränare Göran Magnusson gör upp två program för varje tillfälle, ett på 3000m och ett på 2500m, allt uppdelat i intervaller från 50 m till 1500m.

Totalt är det ca 25 aktivt tränande och snittet ligger på 15st per gång.

Under sommaren sker träningen i öppet vatten och simmarna bestämmer själva när och var de skall simma genom Facebook.

Träningsåret avslutades med att sim-gruppen tillsammans med spinning-gruppen hade en gemensam middag på restaurang La Copita, då också Göran tackades för sin ledarinsats.

Öppen vattensimning måndagar

Simträningen utomhus planeras in vattentemperaturen passerar 16°C vilket oftast inträffar i juni och juli månad. Träningen är då planerad till Öresjö, Transåssjön och Frisjön.



3.3. Cykelträning

Spinning på torsdagar

Knallens spinning är i GYMMIX lokaler på Getängsvägen, där vi hyr en spinning lokal på torsdagar från kl. 19.30-20.30. Göran Magnusson är knallens egna spinning ledare som sätter ihop ett musikprogram att cykla efter. Träningen brukar börja någon gång i september och hålla på till i april. Däremellan är det landsvägscyking som gäller. Tack vare det goda samarbetet med GYMMIX kan vi börja och sluta som vi själva vill och med kort varsel.

Landsvägscykelträning

Cykelträningen under året har "rullat" på. Under året infördes en utsedd cykelledare ett antal lördagar för att få en säkrare cykeldisciplin. En eloge till dessa ledare och även till de som ställde sig till förfogande när det saknades officiell ledare.

Cykelträning har genomförts på onsdagar kl. 17.30 och på lördagar kl. 10.00 (vissa gånger kl. 09.30) Vi har varit allt från 2–15 personer då det har varierat från gång till annan. Samlingsplats har varit vid Stadsparksbadet.

Det blev många fina turer med gott fika i trakterna runt Borås.



Landsvägscyking med obligatorisk fika

MTB cykling

När hösten kom och det blev för kallt att cykla racer, så växlade vi för första gången över till MTB-cykling. Ett mycket välkommet tillägg till knallens andra träningar.



4. Klubbens tävlingar

4.1. Borås Ultra Marathon

Föreningen arrangerade under 2019 för andra gången tävlingen BUM. Arrangemanget var mycket lyckat. Tävlingsbanan följer Vildmarksleden från Skatås till Hindås där den övergår i Sjuhäradsleden. Sträckan Skatås – Hindås är ca 40 km och Hindås – Borås ca 48 km. Vi valde att behålla målområde vid Kypésjön där möjlighet till bad och bastu fanns som varit mycket uppskattat året innan.

Tävlingsledare: Daniel Assarsjö

Biträdande tävlingsledare: Björn Trollsfjord och Hans Anell



Starten på BUM i Skatås 2019

4.2. 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 50 funktionärer på tävlingsdagen där SOK Knallen ansvarat för start- och målområde samt alla utom en av banområdescheferna plus ytterligare.

Nytt för i år var en gemensam middag för alla funktionärer för att på så sätt knyta ihop säcken tillsammans vilket var mycket uppskattat.

Arrangemangsansvariga: Björn Trollsfjord, Lars Karlsson, Johnny Nylén, Hans Anell.



4.3. Borås 6-timmars

2019 års 6-timmars blev ännu en braksuccé. Den 11 november ställde sig ca 250 på startlinjen i ett perfekt löparväder. Loppet gick för 3:e året runt Kolbränningen som visat sig vara en riktigt snabb bana. Årets 6-timmars skulle bli unikt, då löparen Linus Wirén slog till med ett svenskt och nordiskt ultramaratonrekord.

Braksuccén beror på alla sköna funktionärer som gladeligen ställer upp på dom tre passen under dagen, så utan er hade det aldrig blivit något lopp.

Tävlingsledare: Kalle Björklund med biträdande: Pär Nyberg, Tomas Viklund.



Glada SOK knallen löpare på 6-timmars

5. Tävlingsresultat och klubbrekord

Redovisas sedan 2018 inte längre i verksamhetsberättelsen, utan istället på SOK Knallens hemsida.

6. Sociala aktiviteter

6.1. Vårutflykten

Under våren 2019 anordnade SOK Knallen en vårutflykt till Ulricehamn. Medlemmarna bussades ut till tre olika startplatser, varifrån löparna sprang mot Ulricehamn. Några medlemmar slöt också upp per cykel. Utflykten avslutades vid Kallbadhuset med en varm bastu i gott sällskap. Efter ett kallt bad så serverades en avslutade middag på samma ställe. Dagen var mycket uppskattad av våra medlemmar.



6.2. Höstfest – ”35 årsfest”

I mitten av oktober anordnades årets höstfest. Festen var samtidigt ett tillfälle att fira SOK Knallens 35-årsjubileum. Platsen för kalaset var Norrby IF klubbstuga vid Ramnavallen. Hela 67 personer var med på festligheterna. Den mycket goda maten var återigen levererad från Gastronomi 11. Till det bjöds på lika god dryck.

Under dagen genomfördes också olika aktiviteter. De som hade ansvarat för detta belönades med varsin flaska vin.

Efter maten spelade och sjöng Danzing La Baz covers och egna låtar. Fullt ös på dansgolvet. Kvällen avslutades vid 24-tiden efter ett mycket trevligt kalas. Våra medlemmar kan inte bara springa, cykla och simma utan är även några hejare på att festa och dansa.



6.3. Medelhavsresan gick till Mallorca

Årets resa till medelhavet gick till Mallorca i Spanien. En mycket uppskattad träningsresa som var en vecka lång fylld med aktiviteter som cykling, löpning, simning, gång, core och den ökända baktävlingen samt den avslutande 5-kampen.



Resansvarig var Kalle Björklund som i och med denna resa lämnade över stafettpinnen för arrangemanget till styrelsen.



7. Träning och tävlingskläder

7.1. Nya klubbkläder för löpning

Den nya klädkollektionen för löpning presenterades vid Löp och säljevent hos SOK Knallens partner Fotriktigt den 10 september. Den har tagits fram av klubbens klädgrupp bestående av Michelle Schnellbacher och Marina Fellman Vikander. Den nya kollektionen gick i basfärgen svart, men med detaljer i rött och vitt. Dessutom lanserades ett tävlingslinne i unik design av Marina Fellman Vikander. Eventet var mycket lyckat och resulterade att många av knallens medlemmar uppdaterade sin egen klubbgarderob. Under 2020 planerades det även att släppas en tävlings t-shirt i samma stuk som linnenet.



Nytt tävlingslinne presenterades 2019 och strax därefter en tävlings t-shirt



En av de första att springa i SOK Knallens nya baslinne var John Muthui Musee som tog sig i mål på en mycket imponerade andra plats på Lidingöloppet 30KM 2019.

8. Resultat och balansräkning för 2019

SOK Knallen
864501-9525
Räkenskapsår 2019-01-01 -
2019-12-31
Period 2019-01-01 - 2019-12-31

Sida 1(1)
Utskrivet 2020-05-17 19:36
Senaste vernr A 188 E 84

Resultatrapport

	Period	Ackumulerat
RÖRELSENS INTÄKTER		
Nettoomsättning	242 577,50	242 577,50
Aktiverat arbete för egen räkning	85 600,00	85 600,00
SUMMA RÖRELSENS INTÄKTER	328 177,50	328 177,50
RÖRELSENS KOSTNADER		
Råvaror och förnödenheter	-299 839,98	-299 839,98
Övriga varu- och materialkostnader	-1 397,00	-1 397,00
BRUTTOVINST	26 940,52	26 940,52
Övriga externa kostnader	-23 385,25	-23 385,25
SUMMA RÖRELSENS KOSTNADER	-324 622,23	-324 622,23
BERÄKNAT RESULTAT	3 555,27	3 555,27

De större intäktsposter har varit:

Under 2019 har vi haft 428 betalande medlemmar	85 600 kr
Start- och anmälningsavgifter för BUM och 6-timmars	166 000 kr
Ersättning från Kretsloppet	50 000 kr

De större kostnadsposterna har varit:

BUM och 6-timmars	111 000 kr
Medlemsaktiviteter	40 000 kr
Hyra idrottsanläggningar	25 000 kr
Framtagning av ny klädkollektion och klädbidrag	70 000 kr

Verksamhetsåret 2019 redovisar ett resultat på:

3 555 kr

Styrelsen hade inför 2019 lagt en budget vilken resulterade i ett underskott på ca 60 000 kr.

Glädjande överträffades budgeten. Fler deltagare för såväl BUM som 6-timmars ökade intäkterna. Den planerade superlördagen genomfördes inte vilket innebar kostnadsbesparing.



SOK Knallen
864501-9525
Räkenskapsår 2019-01-01 -
2019-12-31
Period 2019-01-01 - 2019-12-31

Balansrapport ÅRL

Sida 1(1)
Utskrivet 2020-05-17 19:40
Senaste verorr A 188 E 84

	Ing balans	Period	Utg balans
TILLGÅNGAR			
Varulager			
1400 Varulager	0,00	14 800,00	14 800,00
Summa varulager	0,00	14 800,00	14 800,00
Kassa och Bank			
1920 PlusGiro	63 220,84	18 551,27	81 772,11
1940 Bank (övriga konton)	741 116,27	0,00	741 116,27
Summa kassa och bank	804 337,11	18 551,27	822 888,38
Summa tillgångar	804 337,11	33 351,27	837 688,38
EGET KAPITAL			
Balanserat över-/underskott			
2061 Balanserat kapital	-684 627,82	0,00	-684 627,82
2068 Resultat föregående år	-81 825,91	0,00	-81 825,91
Summa balanserat över-/underskott	-766 453,73	0,00	-766 453,73
Årets över-/underskott			
2069 Årets resultat	-28 879,38	0,00	-28 879,38
Summa årets över-/underskott	-28 879,38	0,00	-28 879,38
Summa eget kapital	-795 333,11	0,00	-795 333,11
SKULDER			
Leverantörsskulder			
2440 Leverantörsskulder	-9 004,00	9 004,00	0,00
Summa leverantörsskulder	-9 004,00	9 004,00	0,00
Övriga skulder			
2991 Förutbetalda medlemsavgifter	0,00	-12 400,00	-12 400,00
2992 Förutbetalda anmälningsavgifter	0,00	-26 400,00	-26 400,00
Summa övriga skulder	0,00	-38 800,00	-38 800,00
Summa skulder	-9 004,00	-29 796,00	-38 800,00
Summa eget kapital och skulder	-804 337,11	-29 796,00	-834 133,11
BERÄKNAT RESULTAT	0,00	3 555,27	3 555,27

Föreningen har köpt in ett antal cykelkläder och tävlingslinnen som ligger i lager. Detta för att snabbt kunna leverera till medlemmarna.

Likviditeten är fortsatt god, per årsskiftet finns en kassa på:

823 000 kr

Förutbetalda medlemsavgifter avser avgifter för 2020, vilka är inbetalda 2019.
Förutbetalda anmälningsavgifter avser BUM 2020.

Eget Kapital inkl. årets resultat är:

798 888 kr



Redovisning för årets tävlingar som Knallen anordnat och varit delaktiga i

Tävlingar 2019	Intäkter	Kostnader	Resultat
BUM	81 510 kr	59 605 kr	21 895 kr
6-timmars	84 444 kr	52 651 kr	31 793 kr
Kretsloppet	50 000 kr	6 129 kr	43 871 kr

9. Budget 2020

INTÄKTER	
Medlemsavgifter	140 000 kr
BUM	90 000 kr*
Kretsloppet	50 000 kr
6-timmars	90 000 kr
Övrigt	14 000 kr
TOTALT INTÄKTER	384 000 kr

KOSTNADER	
BUM	50 000 kr*
Kretsloppet	10 000 kr
6-timmars	50 000 kr
Hyrer	36 000 kr
Höstfest	40 000 kr
Superlördag	25 000 kr
Övrigt	99 000 kr
TOTALT KOSTNADER	310 000 kr

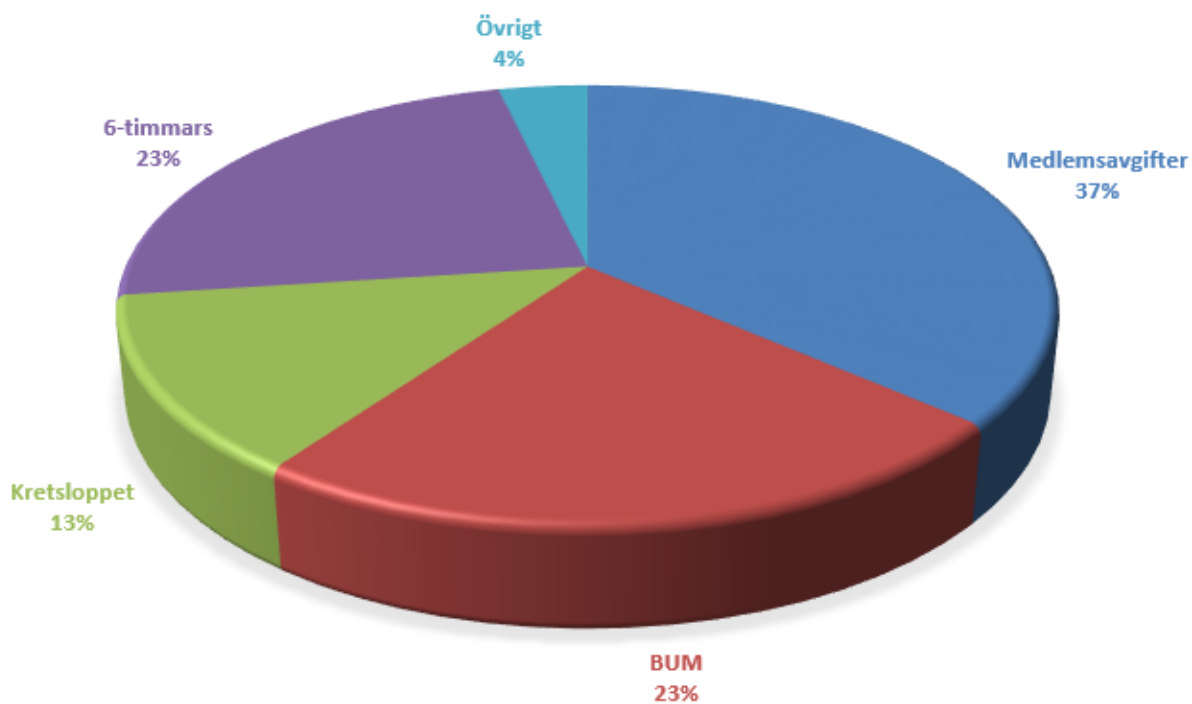
RESULTAT 2020

74 000 kr*

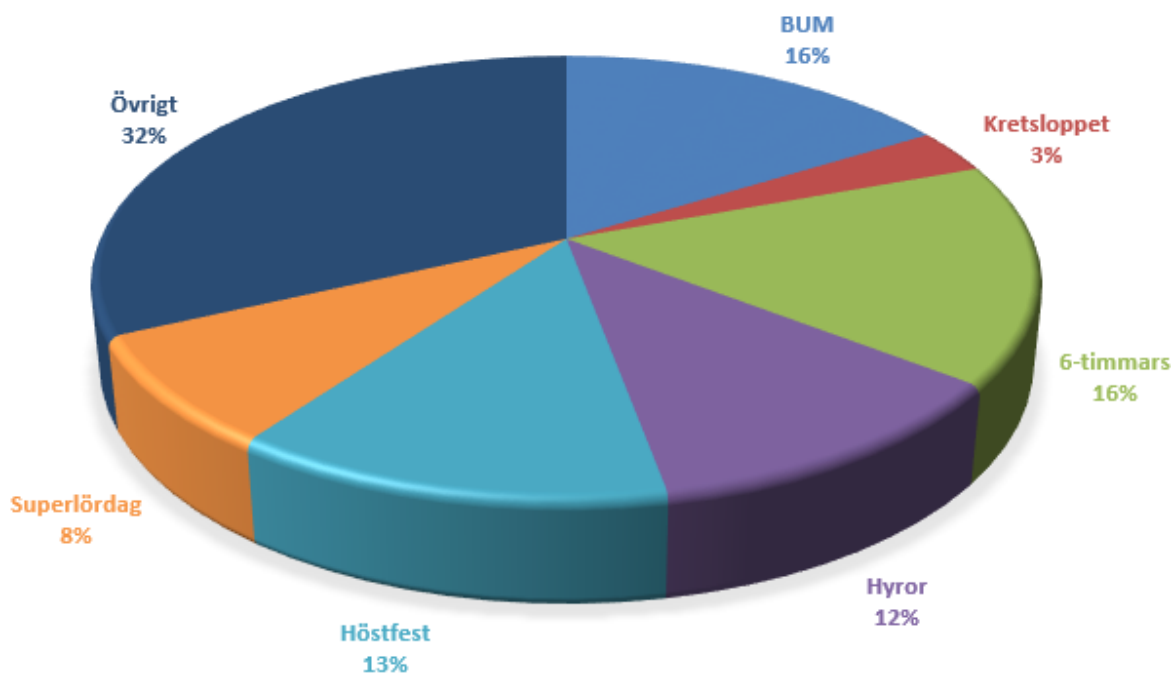
**) Pga. Covid-19 så beslutade tävlingsledningen den 29/3 att ställa in BUM. Därav kommer planerad budget för 2020 att påverkas negativt.*



INTÄKTER



KOSTNADER



10. Uppdrag från föregående årsmöte

10.1. Justering av stadgar

SOK Knallens stadgar har justerats efter beslut på föregående årsmöte. Det inkluderar medlemskap i Svenska skidförbundet samt att medlemmar vid tävling alltid skall använda föreningens klubbkläder.

10.2. Medlemsavgift 2021

- Styrelsen föreslår att medlemsavgiften höjs till 400 kr.
- För pensionärer fyllda 65 år eller äldre kvarstår avgiften på 200kr.
- Styrelsen föreslår att arvodet till styrelseledamöter ska vara oförändrat 999 kr per år.

10.3. Verksamhetsplan 2020

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:
 - Måndag
- Cykelträning:
 - Spinning torsdag (vintertid) samt landsvägscyklning (sommartid) onsdag och lördag.
 - MTB-cyklning torsdagar på vår, sommar och höst.
- Vi fortsätter med sociala aktiviteter i samband med träningar samt höstfest.
- Vi erbjuder tränings- och tävlingsresor. (Medelhavet o norra Tyskland)
- Vi fortsätter med klubb erbjudande vad avser träningskläder. (Löpning, cykel och triathlon.)

11. Styrelsens förslag

Styrelsen har inte lämnat in några motioner/förslag.

12. Inkomna motioner och styrelsens behandling

Medlemmarna har inte lämnat in några motioner till årsmötet.



13. Revisionsberättelse

Revisionsberättelse för SOK Knallen 2019

Revisionsberättelse för SOK Knallen 2019

Vid granskning av SOK Knallens räkenskaper för tiden 2019-01-01 - 2019-12-31 har vi funnit dessa i god ordning, intäkter och kostnader är styrkta med verifikationer. Kvarstående värdet på bank och plusgiro har kontrollerats och vid årsredovisningen har föreningens värdehandlingar uppvisats.

Då det under revisionen inte framkommit anledning till anmärkning, föreslår vi årsmötet att bevilja styrelse ansvarsfrihet för den tid som revisionen omfattar.

Borås den 12:e mars 2020



Maria Andersson
Förtroendevald revisor



Anita Andersson
Förtroendevald revisor

14. Valberedningens förslag 2020

SOK Knallens valberedning:

Namn	Befattning
Göran Karlsson	Valberedningsordförande
Sören Svensson	Valberedningsledamot

Befattning årsmöte	Namn
Årsmötesordförande	Björn Trollsfjord
Årsmötessekreterare	Anne-Mari Saarinen
Protokolljusterare/rösträknare	xxxxx
Protokolljusterare/rösträknare	xxxxx

Valberedningen har nedan förslag på nya medlemmar i styrelsen:

Befattning styrelse	2019	2020
Föreningsordförande	Björn Trollsfjord	Björn Trollsfjord
Styrelseledamot 2 år	Marika Hacksell (avgående)	Michelle Schnellbacher
Styrelseledamot 2 år	Daniel Assarsjö	Daniel Assarsjö
Styrelseledamot	Lars Karlson	Lars Karlson
Styrelseledamot	Michelle Schnellbacher	Marina Fellman
Styrelseledamotsuppleant	Anne-Mari Saarinen	Anne-Mari Saarinen
Styrelseledamotsuppleant	Susanne Ljunggren	Susanne Ljunggren
Styrelseledamotsuppleant	Marina Fellman	Torbjörn Svensson (Ny)

15. Övriga befattningar för 2020

SOK Knallens valberedning:

Namn	Befattning
Göran Karlsson	Valberedningsordförande
Sören Svensson	Valberedningsledamot

SOK Knallens revisorer:

Namn	Befattning
Anne Kyrrönen	Revisor 2 år
EvaLena Lindqvist	Revisor
Göran Magnusson	Revisorssuppleant

Övriga befattningar

Namn	Befattning
Anne-Mari Saarinen	Hemsideredaktör, Facebook, Kalender
Susanne Ljunggren	



Borås den 2019-05-28

Björn Trollsfjord
Ordförande

Marika Hacksell
Sekreterare / Ledamot

Daniel Assarsjö
Ledamot

Michelle Schnellbacher
Ledamot

Lars Karlsson
Kassör / Ledamot

Susanne Ljunggren
Suppleant

Marina Fellman Vikander
Suppleant

Ann-Marie Saarinen
Suppleant

