

# **Verksamhetsberättelse**

Idrottsklubben Studenterna i Umeå

# IKSU

2022

## Innehåll

Hedersmedlemmar i den ideella föreningen IKSU .....	3
Ordförande har ordet.....	4
VD/Sportchef har ordet .....	5
Gruppträning och simskola.....	6
Gym .....	6
Klättring .....	7
Boll- och racketsport .....	8
Personlig träning.....	8
Fysioterapi.....	9
Hud- och spabehandlingar, massage och massageterapi.....	9
iTrim viktminskningsprogram .....	9
Sportsliga prestationer 2022 .....	11
Sektionerna berättar .....	13
Sektion: IKSU alpin .....	13
Sektion: IKSU basket.....	13
Sektion: IKSU beachvolley.....	14
Sektion: IKSU brännboll .....	15
Sektion: IKSU friluftssport.....	15
Sektion: IKSU innebandy .....	16
Sektion: IKSU kampsport .....	16
Sektion: IKSU kendo.....	17
Sektion: IKSU klättring.....	18
Sektion: IKSU kraftsport .....	19
Sektion: IKSU längdskidor .....	20
Sektion: IKSU multisport.....	21
Sektion: IKSU rugby .....	21
Sektion: IKSU simning.....	22
Sektion: IKSU squash.....	22
Sektion: IKSU volleyboll .....	23
Styrelsen 2022 .....	25

## Hedersmedlemmar i den ideella föreningen IKSU

### Kriterier:

Person som kommer i fråga för hedersmedlemskap ska under lång tid utfört synnerligen värdefulla och extraordinära insatser i föreningens anda och för dess utveckling. En Hedersmedlem föreslås av IKSU:s styrelse och godkänns på föreningens Årsmöte. Nedanstående personer är vid dags dato utnämnda hedersmedlemmar:

Anderz Andersson Tidigare styrelseordförande	Åsa Hagner Tidigare ledamot i IKSU:s styrelse
Sigbrit Franke Tidigare rektor vid Umeå Universitet	Stellan Boström Tidigare tjänsteman IKSU
Jan Åman (avliden) Tidigare Sportchef IKSU	Erik Dahlgren Tidigare styrelseledamot IKSU
Anders Sjölund Tidigare tjänsteman IKSU	Hans Sundberg Tidigare styrelseledamot IKSU
Staffan Byström Initiativtagare till Brännbollscupen	Therese Andersson Tidigare innebandyspelare IKSU
Anders Wallström Tidigare tjänsteman IKSU	Susanne Ekblom Tidigare innebandyspelare IKSU
Walter Rönmark Tidigare styrelseordförande	Annika Theens Tidigare tjänsteman IKSU
Svante Rasmusson IKSU-medlem och OS-medaljör	Ulf Widmark Tidigare styrelseledamot IKSU
Staffan Ling IKSU-medlem	Josefina Eiremo Tidigare innebandyspelare IKSU
Ann-Christin Bard Sandström Tidigare ledare inom IKSU alpin	Iza Rydfjäll Tidigare innebandyspelare IKSU
Bo Andersson Tidigare tjänsteman IKSU	Simon Dahl Tidigare styrelseledamot IKSU
Margareta Ericson Lif Tidigare Sportchef IKSU	Ida Lestander Tidigare styrelseledamot IKSU
Björn Berg Tidigare beachvolleyspelare IKSU	

## Ordförande har ordet

IKSU har alltid varit en stark kraft i tränings-Umeå. Från ambulerande gruppträningar i kommunens gymnastikhallar på 70-talet till de anläggningar i världsklass som vi har idag har syftet alltid varit det samma; Att få fler i rörelse, att skapa en miljö för människor att träffas, idrotta och umgås i och vara en naturlig mötesplats. Under året har vi arbetat med att stärka det arbetet genom att inkludera hållbarhet som en bärande princip. IKSU ska vara en aktör som tar ansvar, är delaktig i vårt samhälle och bidrar till den positiva utvecklingen och omställningen vi ser omkring oss. Ingen kan göra allt men alla kan göra något och IKSU ska verka inom de områden där vi har möjlighet att bidra.

Som en del i att skapa möjligheter för fler att vara i fysisk aktivitet och nå fler Umeåbor med vårt erbjudande har vi också arbetat intensivt med att öppna vårt senaste tillskott till träningsutbudet i Umeå, IKSU plus Hedlunda. Den nya anläggningen kommer att stärka oss och vårt erbjudande men också staden och naturligtvis de som väljer att träna på IKSU plus Hedlunda. Även om vi inte ännu helt återhämtat oss från pandemin och nya utmaningar från en osäker omvärld fortsatt präglar vår verksamhet arbetar vi vidare i den fasta övertygelsen att vi bidrar till något bra. Jag är tacksam för allt engagemang och alla insatser från medarbetare, ideella, sektionsaktiva, medlemmar och alla andra som gör det möjligt att fortsätta utveckla och driva IKSU framåt. Tillsammans gör vi skillnad.

Anders Rebling  
Ordförande IKSU

## VD/Sportchef har ordet

Vi lägger nu ännu ett år präglad av pandemin bakom oss. Den smittsamma virusvarianten omikron försvagade medlemstillväxten i början av året och minskade därför omsättningen kraftigt. Med hjälp av aktivt arbete med prioriteringar i vår ekonomi kunde vi ändå dämpa underskottet och vi är så glada att många senare under året kommit tillbaka till rörelse och gemenskap. Vi blev 2022 drygt 1 500 fler medlemmar i medeltal.

IKSU-familjen växer vidare också med ny anläggning. I juli 2022 fattade IKSU:s styrelse beslut om att öppna vår fjärde anläggning och ett intensivt arbete med färdigställande av vårt nya IKSU plus Hedlunda tog vid. Med närhet och tillgänglighet till träning för Umeåbor som bor, arbetar eller befinner sig i Hedlundaområdet ligger etableringen helt i linje med IKSU:s vision om ett friskare, starkare och mer hållbart Umeå.

På många sätt har verksamheten kunnat bedrivas som innan pandemin och vi har kunnat glädjas åt ökande besöksantal, hög efterfrågan på våra kurser, flera medlemsaktiviteter och fler större gruppträningsaktiviteter. Vår fina och breda sektionsverksamhet har kunnat bedriva en mängd aktiviteter som finns att läsa om i verksamhetsberättelsen. Dessutom har IKSU beachvolley, IKSU kraftsport, IKSU kampsport och IKSU simning tagit hem flera välförtjänta medaljer under 2022 som vi gläds åt!

Vi har också fortsatt den viktiga utvecklingen av vår verksamhet. På IKSU sport har vi bland annat bytt ut våra träningscyklar i Madrid och helrenoverat gruppträningsalen Rom. Vi har fortsatt vårt hållbarhetsarbete med ledifiering av belysning och under hösten startade bytet till en ny mer resurseffektiv ventilation till simhallen. På IKSU spa har vi helrenoverat vårt café. Som alltid har vi gjort vårt allra yttersta för att medlemmar och gäster ska få en riktigt bra upplevelse oavsett vilken anläggning man besöker.

Återigen riktar vi ett stort varmt tack till alla medlemmar, instruktörer, ledare, sektionsaktiva och anställda som alla är en del av IKSU:s fantastiska verksamhet! Tack för att vi tillsammans skapar träningsglädje, gemenskap och stärker vår hälsa!

Umeå i mars 2023

Marie-Louise Jarlenfors, Sportchef/VD

## Gruppträning och simskola

Vi är märkta av pandemiåren och 2022 började mindre starkt vad gäller beläggningsgraden på våra pass men den ökade successivt under året. Träningsformer som Total Training, Pilates Cirkel, Yoga och Dans har kommit tillbaka till tidigare nivåer och kanske till och med överträffat dessa. 2022 kunde vi äntligen genomföra en rad aktiviteter som legat vilande under pandemin; Vasalopp i Cykel och Indoor Walking, grundutbildningar i Total Training, Cykel och Aqua, sommarträning på Klabböle Energicentrum samt vår stora inspirationsdag Höstpeppen som lockade hela 250 deltagare. Utöver dessa arrangerades flertalet mindre medlemsaktiviteter. I augusti köptes nya spinningcyklar in och fortbildning inom det nya watt-systemet arrangerades. Resterande del av hösten har mycket tid ägnats till planering och förberedande arbete inför öppningen av IKSU plus Hedlunda.

Simskolan genomfördes med kurser både under våren och hösten. Intresset var enormt stort och kurserna blev snabbt fullbokade.

Under året har vi ägnat mycket tid till rekrytering och utbildning av både instruktörer och simlärare då vi under pandemin tappade en hel del medarbetare.

## Gym

Under året hade vi planerat för utbyte av de maskiner som börjat bli gamla, men på grund av det ekonomiska läget fick det skjutas på framtiden förutom där behovet av utbyte var riktigt akut. Förberedande arbete för utbyte av maskiner och utrustning har gjorts för att snabbt kunna göra investeringar 2023, vilket är nödvändigt på flera områden. Under året har arbetet för att undersöka marknaden för att hitta kvalitetsmässig bättre utrustning som både har bra funktion och hållbarhet.

Som vanligt har en stor del av arbetet lagts på löpande underhåll och drift av gymutrustning. Under året har ommålning av vissa rum i gymmet på IKSU sport gjorts. Det har även satts upp skyddsplåt på vissa väggar som tidigare slitits hårt på grund av att skivstänger och vikter förstört väggarna på både IKSU sport och IKSU spa.

En betydande del av arbetet inom gymverksamheten har lagts på IKSU:s nya anläggning IKSU plus Hedlunda. Det har arbetats mycket med lokal- och målgruppsanpassning samt att hitta kvalitativ utrustning. Målet har varit att få till ett modernt gym som är mer anpassat till den efterfrågan som finns hos dagens tränande. Det är mer fria vikter och öppna ytor där

det finns en valmöjlighet att träna det som önskas, men samtidigt finns det också ett flertal maskiner för antingen komplement till friviktsträningen eller enbart träna i maskiner. Det har medvetet arbetats med att få en så bra ekonomisk hållbarhet över tid vid införskaffandet av utrustningen, det vill säga bra anskaffningspris och låga driftskostnader.

## Klättring

Under 2022 har besöksantalet i Lofoten legat på ett snitt precis över 2000 besök i veckan (2084). Alla månader 2022 har högre besökssiffror än 2021. Under hösten har vi haft flera veckor med toppar runt 3000 besök och därmed tangerar vi besökssiffrorna för åren innan coronapandemin.

Det har hållits ett antal arrangemang under året där konceptet "IKSU:s Etthundra" som vi haft vid två tillfällen, varit ett bra komplement för att bringa inkomst till verksamheten. I november arrangerades "Novemberdraget" tillsammans med IKSU klättring. Tävlingen, med sina 240 deltagare, är en av Sveriges absolut största klättertävlingar och vi har troligen nått taket för storleken på detta koncept gällande deltagare om det fortfarande ska vara en seriös, rättvis tävling.

Vi har haft några samarbeten med Svenska Klätterförbundet. Dels med landslaget och deras huvudsponsor LKAB, samt ett fåtal utbildningar och examinationer i våra lokaler.

Barn och ungdomsverksamheten är fortsatt mycket populär där efterfrågan på platser är högre än tillgången. Koordinatorerna arbetar ständigt för att få fram tillräckligt med ledare till dessa grupper och samtidigt bibehålla hög kompetens hos ledarna. Efterfrågan på toppreps- och ledkurser har under året gått ner något vilket medfört att det gjorts omprioriteringar i utbudet. Det är fortsatt kurser och uppklättringar upp till 4 vardagkvällar i veckan. I nuläget har vi totalt strax under 30 instruktörer som arbetar med klätterverksamheten i någon form.

Förutom de tillsvidareanställda koordinatorerna på klättringen har vi under 2022 haft fyra timanställda ledbyggare som bidragit till en högre ombyggnadstakt i klätterhallen jämfört med året innan. Det har skyltats om, köpts in ett system och en app för att ge våra medlemmar en bättre översikt på vad vi har för utbud av leder och boulderproblem i klätterhallen (Vertical Life).

Gällande arbets- och träningsmiljön har vi under 2022 lagt filt på alla boulder mattor för att bättre binda upp lös krita och smuts i luften. Detta har gjort att vi behöver tvätta greppen mer sällan samt att ljudnivån i

Lofoten upplevs som något lägre. Den fysiska arbetsmiljön har varit prioriterad under 2022 och kommer fortsätta vara ett aktivt utvecklingsområde även under kommande år.

## Boll- och racketsport

2022 arrangerades både ledarledda och icke ledarledda bollpass på IKSU sport, för första gången sedan pandemin under både vår- och höstterminen. Rugby mix blev en nyhet i bollsports-utbudet under våren, tyvärr var intresset svalt. Beachvolley, squash, volleyboll, basket, innebandy och fotboll arrangerades under hela året, de två senare även under sommarveckorna då övriga hade uppehåll. Vi tog in en ny racketsport i utbudet i april – Pickleball. En av USA:s just nu snabbast växande sport som har testats av våra medlemmar framför allt under andra halvan av verksamhetsåret. Totalt har 280 timmar pickleball-tider bokats under perioden april till december.

Vi arrangerade en medlemsturnering i innebandy och volleyboll med totalt 10 anmälda lag, ett väldigt uppskattat inslag enligt våra deltagare. Önskemål om årligt återkommande turneringar framfördes.

Under året bokade och spelades:

- 13 919 timmar badminton (2677 medlemmar)
- 1 518 timmas bordtennis (569 medlemmar)
- 7 747 timmar beachvolleyboll (1484 medlemmar)
- 6 488 timmar squash (1230 medlemmar)
- 280 timmar pickleball (119 medlemmar)

Golfsimulatorerna fortsätter att erbjuda golfare teknikträning under vintertid. Beläggningen är högst under perioden november till april.

## Personlig träning

I samband med årsskiftet 2021/2022 infördes återigen ordinarie arbetstider för de personliga tränarna, efter en period av permittering under pandemin. Efter en något trög start på året kunde vi glädjande nog se att kundbeläggningen tog fart. Detta beror delvis på att restriktionerna med anledning pandemin släpptes upp av myndigheterna, en del riktade säljinsatser, förbättringar kring ett säljande förhållningssätt bland personalen samt att fler i personalen nu också lagt till massage på sin bokningsrepertoar. Något som varit intressant att följa är en fortsatt hög efterfrågan från våra kunder under sommarmånaderna. Den vetskapen tar vi med oss inför 2023 års sommarperiod.



## Fysioterapi

Även inom fysioterapin såg vi en försiktigt ökande efterfrågan på våra tjänster främst genom våra samarbeten via företagshälsovård och försäkringsbolag. Under senare delen av hösten har vi vid flera tillfällen arbetat för att skapa synlighet för våra fysioterapeuter bland annat genom kampanjen "Fråga en Fysio". Dessa har varit välbesökta event både på IKSU sport och IKSU spa och är något vi ämnar fortsätta med.

## Hud- och spabehandlingar, massage och massageterapi

Inom hud- och spabehandlingar var efterfrågan något lägre under våren på grund av en ny våg av covidsmitta i början av året, men under hösten ökade antalet bokningar. Inom området massage ökade efterfrågan i jämförelse med föregående år och vi nådde upp till budgetmålet, vilket vi var mycket nöjda över. Efterfrågan av massageterapi ökade också i jämförelse med föregående år, men vi nådde inte upp till det budgeterade målet på grund av något lägre efterfrågan från en av våra samarbetspartners.

Bland personalen påbörjade vi arbetet med att kvalitetssäkra och förenkla utbudet, med målet att fler terapeuter ska kunna utföra samma behandlingar, detta för att minska sårbarhet vid sjukdom och öka tillgängligheten. Under året fortbildades massörerna inom klassisk massage och olika behandlingsmetoder som gav nya verktyg till terapeuterna - både för ökad kunskap, arbetsmiljö och ökad kvalitet. Under året såg vi en ökning av kunder som använder sitt friskvårdsbidrag till massage.

## iTrim viktminskningsprogram

Under vårterminen påbörjade 27 personer iTrim-programmet och under höstterminen 18 personer. I genomsnitt deltog 56 personer under 2022. Då målsättningen för året var att ha 55 personer i gång i programmet var vi därför mycket nöjda med utfallet. ITrim-programmet sträcker sig över 1 eller 2 år, därefter erbjuds deltagarna att fortsätta med uppföljning för att säkerställa varaktigt viktresultat genom återkommande coachsamtal. Nio personer valde att köpa denna tjänst under året.

Utöver ordinarie program erbjöds deltagarna fyra bonusträffar. De två första genomfördes under våren och bestod av gemensamma träning där deltagarna fick prova tre olika träningsformer. Den tredje bonusträffen "Pricka tiden" skulle ha genomförts under september men fick ställas in på grund av för få anmälda. Den fjärde bonusträffen "En skön start på dagen"

innehöll yoga och avspänning samt frukost. Under året planerades en kurs i återhämtning som kommer att starta under 2023.

## Sportsliga prestationer 2022

Vid IKSU:s årsmöte uppvaktas de som tagit medalj i:  
Internationella mästerskap (EM, VM, OS) inklusive motsvarande internationella studentmästerskap samt i RF:s mästerskapstävlingar (senior, junior och ungdoms SM) inklusive student SM.

Erik Liljestrand	Silver	Snowvolley SM	IKSU beachvolley
Philip Franzon	Silver	Snowvolley SM	IKSU beachvolley
Mathias Vessberg	Silver	Snowvolley SM	IKSU beachvolley
Alice Arnberg	Guld	Snowvolley SM	IKSU beachvolley
Agnes Linderholm	Guld	Snowvolley SM	IKSU beachvolley
Emma Sehlstedt	Guld	Snowvolley SM	IKSU beachvolley
Mathilda Granberg	Guld	Snowvolley SM	IKSU beachvolley
Mathilda Granberg	Guld	Junior SM Beachvolleyboll	IKSU beachvolley
Erik Liljestrand	Brons	Mix SM	IKSU beachvolley
Alice Arnberg	Brons	Mix SM	IKSU beachvolley
Mathilda Granberg	Brons	Mix SM	IKSU beachvolley
Robin Hedman	Brons	Mix SM	IKSU beachvolley
Meja Östberg	Guld	Ungdoms SM Beachvolleyboll	IKSU beachvolley
Kerstin Östberg	Guld	SM beachvolleyboll 35+ damer	IKSU beachvolley
Kerstin Östberg	Guld	SM beachvolleyboll 40+ damer	IKSU beachvolley
Kerstin Östberg	Silver	SM beachvolleyboll 45+ damer	IKSU beachvolley
Pia Sjölund	Silver	SM beachvolleyboll 50+ damer	IKSU beachvolley

Elsa Sörman Paulsson	Guld	SM styrkelyft dam -63kg	IKSU kraftsport
Jesper Westerberg	Guld	SM styrkelyft herr -66kg	IKSU kraftsport
Julia Severin	Silver	SM styrkelyft Junior -57kg	IKSU kraftsport
Marianne Thynelus	Silver	SM Styrkelyft Veteran-47 kg	IKSU kraftsport
Emil Petersson	Silver	SM jujutsu fighting -94 kg	IKSU kampsport
Emil Petersson	Brons	SM jujutsu fighting -77kg	IKSU kampsport
Anton Åberg	Guld	SM Submission Wrestling - 76kg	IKSU kampsport
Bella Prytz	Silver	Nordiska ungdomsmästerskapen	IKSU simning
Bella Prytz	Guld	USM Frisim 100 (Lång)	IKSU simning
Bella Prytz	Silver	USM Frisim 200 (lång)	IKSU simning
Bella Prytz	Silver	USM Frisim 400 (lång)	IKSU simning

## Sektionerna berättar

### Sektion: IKSU alpin

IKSU alpin fortsatte under 2022 att arrangera skidresor för IKSU:s medlemmar. Sektionen bestod till en början av 15 medlemmar, som under hösten minskades ner till 14 medlemmar på grund av avhopp. Medlemmarna var indelade i sex olika arbetsgrupper för att täcka alla arbetsområden under året. Det innefattade allt från att sköta ekonomin, sociala medier och internutbildningar av olika slag. Därtill tillkommer resegrupper där olika ledare haft ansvar för reseplanering och genomförande av respektive resa. En grupp planerade Snömässan och en grupp ansvarade för köp- & säljmarknaden på Snömässan. Sektionsstyrelsen bestod under 2022 av fem sektionsmedlemmar, sektionens ordförande, vice ordförande, kassör och två ledamöter. Fyra av fem styrelsemedlemmar byttes ut under 2022.

Vi började säsongen med en resa till Hemavan under Luciahelgen (2021). Tyvärr blev vi tvungna att ställa in Student ski på grund av pandemin. Därefter hade vi en resa till Borgafjäll (tre minibussar), Kittelfjäll (två minibussar), international trip till Bygdsiljumsbacken (en buss med 48 resenärer), vi hade en helt ny Topptursresa till Hemavan (1 minibuss) och vi avslutade vintern med en resa till Riksgränsen över valborg som tyvärr inte sålde så bra, det krockade med många planerade tentor dagen efter avfärd. På grund av bostningsvillkor vi hade gällande för Riksgränsen-resan gick vi med förlust. Bostningsvillkoren justerades till hösten.

I planeringen avsåg vi att arrangera Snömässan på Nolia i Umeå. Men på grund av få anmälningar till våra företagsmonters valde vi att avboka Nolia och istället genomföra Snömässan på Universum (UMU). Vi hade fem företag som var med på mässan, biljettförsäljning till våra resor och en köp- & säljmarknad. Konceptet blev lyckad med många lärdomar vi tar med oss in till 2023.

IKSU alpin omsatte 310 tkr under 2022.

### Sektion: IKSU basket

Under 2022 hade IKSU basket cirka 40 sektionsmedlemmar fördelade på två lag. Sektionsstyrelsen bestod sedan tidigare av Matteus Tesfu, Tommy Mediavilla och Jocke Hällgren. Sektionsstyrelsen förstärktes under året med Petter Hersinger (Gammelstad Basket) och Abdullahi Yasin (Umeå BSKT).

Säsongen 2021/2022 startade i oktober och IKSU basket deltog med ett herrlag i Norrbottens serie div 2. På grund av rådande restriktioner gjordes vissa anpassningar i samband med matcher och publik. Vid årets slut låg IKSU på en första plats. Säsongen 2022/2023 blev en tuffare säsong för IKSU basket, där vi återigen ställde upp med ett seriespelande herrlag i Norrbottens serie division 2.

Engagemanget hos spelarna att åka till bortamatcher var ovanligt lågt och vid årets slut låg IKSU på en tredjeplats. Under året hade sektionen också ett herrlag som tränade två dagar i veckan men som inte deltog i seriespel. Utöver de organiserade basketträningarna genomförde IKSU basket drop-in verksamhet med tränare från det seriespelande laget två gånger per vecka. Inför säsongen 2023/2024 kommer sektionen att fortsätta att erbjuda basketträning och tävlingsmöjligheter på olika nivåer för intresserade i Umeå.

Med förhoppningar om att spelarengagemang under bortamatcher ska bli större ser IKSU basket fram emot en framgångsrik säsong.

Sektionen omsatte ca 100 tkr år 2022.

### Sektion: IKSU beachvolley

IKSU beachvolley bedriver tävlings- och träningsverksamhet på elit- och nybörjarnivå för spelare i åldern 10 till 50 år. 2022 hade vi ca 100 sektionsmedlemmar varav ca 60 deltog i vår träningsverksamhet och 87 hade tävlingslicens. Styrelsen bestod av: Stina Kalén (sektionsordförande), Linda Hjortborg (kassör), Sanne Kjernholm och Johannes Holma Weister. Anna Lundström har agerat controller under 2022 års styrelsearbete.

Under 2022 kunde äntligen vår verksamhet helt återgå till det normala efter att ha påverkats mycket av pandemin. Utöver vår träningsverksamhet så genomförde vi tävlingar ute på Bettnässand under sommaren och under våren och hösten inomhus på IKSU. Vi arrangerade 23 tävlingar, tre i ungdomsklasser och 20 för seniorer. IKSU beachvolley deltog på tävlingar på nationell nivå där det bland annat blev åtta pallplatser på SM i beachvolleyboll. IKSU beach skickade även två lag till SM i snowvolley där herrarna tog ett silver och damlaget tog guld. Samarbetet mellan Vän i Umeå och beachsektionen har fortlöpt under hela året.

Sektionen omsatte 675 tkr år 2022. De största intäkterna för föreningen är anmälningsavgifter från tävlingar och träningar.

## Sektion: IKSU brännboll

IKSU brännboll främjar brännbollen i Umeå genom gemensamma aktiviteter och turneringar. Sektionen har ett nära samarbete med arrangörer för Brännbolls-VM som arrangeras årligen.

Under året hade sektionen nio sektionsmedlemmar. Sektionsstyrelsen bestod av: Fredrik Sahl (sektionsordförande), Johan Anundsson (sektionskassör), och ledamöterna Mikael Samuelsson, Malin Forsberg, Jonas Tobiasson, Oskar Hörnlund, Joel Grundelius och Kevin Persson.

Vi utökade till att anordna fyra (tre st) cuper i maj, juli, augusti och september.

Under året omsattes ca 8 tkr.

## Sektion: IKSU friluft

IKSU friluft erbjuder friluftsturer för IKSU:s medlemmar. Variationen på turerna är stor och består exempelvis av vandring, skidåkning och paddling. Målet är att alla, oavsett erfarenhet, får möjlighet att ta del av våra aktiviteter och att uppleva nya saker. Våra ledare skapar trygga turer för våra deltagare och vi driver tillsammans sektionen framåt. En viktig del i vår verksamhet är även uthyringsbutiken Sarek som möjliggör att alla kan följa med på en tur med fullgod utrustning.

IKSU frilufts styrelse arbetar i fyra undergrupper; TRIM, PR, material och ledarrekrutering. TRIM ansvarar för utbildning och sammanhållning av ledargruppen. PR ansvarar för marknadsföring, via sociala medier och mässor. Material ser till att den utrustning vi använder är i bra skick och ledarrekruteringen värvar nya ledare till vår sektion.

Styrelsen består av sektionsordförande Joel Hallingfors, sekreterare Emma Holm, ekonomiansvarig Simon Agvik, TRIM-ansvarig Fredrik Curman, PR-ansvarig Malin Algotsson, materialansvarig Amanda Fagerlund, ledarrekruteringsansvarig Tilda Molin och Sarekansvarig Astrid Woxenius.

Under 2022 genomförde sektionen 19 turer och 10 turer blev inställda. Flera av turerna blev inställda till följd av pandemin, vilket präglade inledningen av året. Styrelsearbetet bestod inledningsvis av att reda ut vilka turer som vi kunde genomföra utifrån rådande restriktioner. När restriktionerna hävdes och vi kunde återgå till ett mer normalt föreningsliv fokuserade styrelsen bland annat på att jobba med sammanhållningen inom sektionen. Detta var något som man upplevde att sektionen hade tappat under pandemin. De turer som genomfördes under året bestod

bland annat av turskidåkning i Björnlandet, fjällvandring i Ammarnäs och paddling i Sävarån. Det anordnades även föreläsningar om issäkerhet och lavinkunskap i samarbete med andra aktörer.

Sektionen omsatte under 2022 ca 360 tkr.

### Sektion: IKSU innebandy

Styrelsekonstellationen var under större delen av 2022 uppdelad på de två olika lagen som ingår i IKSU innebandy, IKSU rullstolsinnebandy och IKSU innebandy veteran. För rullstolsinnebandyn bestod styrelsen av Isabel Karlsson och Hampus Larsson och för veteranlagets räkning satt Linda Hjortborg, Gabriella Moritz och Helena Karlsson.

Under hösten beslutade man sig för att sammanföra de två grupperna till en gemensam styrelse med representation från båda lagen. Nya styrelsen tillsattes enligt följande: Hampus Larsson (Ordförande), Hanna Karlsson (Kassör), Linda Hjortborg (Ledamot), Gabriella Moritz (Ledamot) och Helena Karlsson (Ledamot). En ökad arbetsfördelning i lagen skapade en mer balanserad arbetsbelastning.

Rullstolsinnebandylaget hade 1–2 träningar veckovis. Laget deltog i sverigeserien som under året innefattade 4 resor till Eskilstuna med matcher. Vi jobbade kontinuerlig med försäljning av diverse produkter för att stärka ekonomin. Vi presenterade innan sommaren ett företagspaket och hade under hösten en första prova-på aktivitet för Happy Homes AB. Arbetet med att rekrytera nya medlemmar pågick under hela året och fortskrider framledes.

Veteranlaget har tränat söndagar veckovis under hösten inför veteran-SM i Uppsala 2023. Laget genomförde tre träningsmatcher där de mötte olika lag från lokala föreningar.

Sektionen gjorde under 2022 en omsättning på 125 tkr

### Sektion: IKSU kampsport

Sektionen bedriver träning- och tävlingsverksamhet för barn, ungdomar och vuxna. Våra idrotter är sport ju-jitsu, brasiliansk jiu-jitsu, judo, submission wrestling och karate. Antal sektionsmedlemmar: 360 st

Sektionsstyrelse: Sofie Björklund (sektionsordförande), Jenny Gillenius (kassör), Magda Andersson (sekreterare), Eli Lundberg, Mahmoud Alturk, Grim Jernudd, Modou Barry Törngren, Richard Ziegel, Wilma Håkansson



Ca 40 ideellt engagerade ledare. Fem arvoderade ledare som arbetar deltid med verksamhetsutveckling, administration och med att leda pass för barn/ungdomar.

Under året 2022 släppte flera av de pandemidirektiv som påverkat möjligheterna och vi kunde återigen arrangera och besöka träningsläger och tävlingar. Flera medlemmar hittade tillbaka till mattan och vi kunde glädjas åt välbesökta pass och ett schema med närmare 30 träningspass per vecka.

Efter åtta år avslutade Matilda Frycklund Dahlgren sitt uppdrag som ungdomsansvarig. Genom åren har Matilda har gjort ett fantastiskt arbete med att utveckla och driva barn- och special needs-verksamheten.

Under sommaren erbjöd vi återigen den uppskattade aktiviteten Sommarmattan med gratis träning utomhus för barn. Sommarmattan genomfördes med projektstöd från RF-SISU Västerbotten och Umeå kommun. Under året startade vi gruppen Special needs-kampsport för ungdomar och vuxna och en tredje mellanstadiegrupp.

Vi hade representanter på SM i flera av våra sporter och upp på pallen klev inga mindre än Anton Åberg (guld på SM i submission wrestling -76 kg) och Emil Petersson (silver -94 kg och brons i -77 kg på SM i Jujutsu Fighting). Vi hade representation i landslaget genom Emil Petersson (VM i jujutsu) och Kasper Fager och Eli Lundberg (junior-EM i jujutsu).

Året avslutades med ett nytt arrangemang: Umeå Fight Night, ett event där publiken bjöds på kampsportsmatcher på Vävenscenen. Eventet mottogs mycket väl och gav mersmak.

Sektionens omsättning 2022 var 950 tkr.

## Sektion: IKSU kendo

Sektionen bedriver träningsverksamhet inom den japanska kampsporten kendo. Sektionen har en bred satsning för både elit och de som tränar för att ha roligt, må bra och bli duktiga. Inom sektionen finns en stark tävlingstradition med medaljer och utmärkelser från både svenska och internationella tävlingar, inklusive SM, EM och VM.

Under 2022 var vi 30 sektionsmedlemmar. Sektionsstyrelsen bestod av Erik Sandström (ordförande), Jonas Karlberg (kassör), Alex Örtegren (ledamot, sekreterare) och Måns Kjellander (suppleant).

Våren 2022 fortsatte stöttningen av medlemmar mot bakgrund av pandemin. Bidrag har framgångsrikt sökts för att köpa in utrustning och arrangera ett läger lett av två tränare från Finland, där även övriga Norrlandsklubbar deltog, totalt 23 deltagare. Diskussioner har förts om att arrangera fler läger och tävlingsarrangemang. Sektionens roll i nordsvenska tävlingssammanhang har blivit viktigare då Skellefteå förlorat en viktig anläggning.

Under året deltog sektionens Maja Nilsson vid European Kendo Championship i maj där hon blev bästa svenska. Sektionen arrangerade en träff för medlemmarna att följa evenemangets livesändning.

Vidare har det på tränarsidan skett förändringar under året p.g.a. förändrade förutsättningar för engagemang. Detta har samtidigt bidragit till att fler involverats i träningsverksamheten. Detta speglar arbetet med att få fler att engagera sig där ett sektionsmöte hölls med fokus på verksamhetsplanen och möjligheter att jobba efter Sävarmodellen (där styrelsen fått utbildning av RF-SISU).

Två graderingstillfällen hölls med 19 lyckade graderingsförsök. Två medlemmar tog nya Dan-grader under året. Närvarotrenden var bitvis negativ under hösten, särskilt i rustningsgruppen och periodvis hos nybörjarkursen. Diskussioner har förts hur sektionen kan stimulera till fortsatt träning och engagemang.

Under året omsatte sektionen 86 tkr.

## Sektion: IKSU klättring

IKSU klättring arrangerar både tävlingar och resor till lokala tävlingar. Sektionen anordnar också events, workshops och träningar som strävar efter en god och säker miljö. Under sommarhalvåret söker vi oss även utomhus och åker till närliggande klättring men även på längre resor.

Under 2022 var Filip Björnfot ordförande med Jonas Johannesson som vice ordförande. Mariam Shirdel var kassör. Vi hade även: tävlingsansvarig, PR-ansvarig, accessansvarig, och materialansvarig. Vi hade följande instruktörer på måndagsklättringen: Viktor Karlsson och Henrik Norin. Under 2022 hade vi 99 medlemmar.

Under våren skickade vi sex superduktiga klättrare från sektionen på SM i bouldering. I april höll vi vår första ledtävling där 16 deltagare medverkade. I maj arrangerades en filmvisning på Kårhuset Origo där 89 peppade klättrare satt sig ned tillsammans och kollade på klätterfilmen ReelRock 16. Vi arrangerade även "Boulder-upptakten" den 15 maj tillsammans med

UKHK och KFUM, ett superroligt event tillsammans med lokala klätterföreningar där vi tog oss ut till Håkmark. Tanken var att vi skulle haft en topprepstävling en helg i oktober månad men den fick tyvärr ställas in.

I november hölls traditionsenligt Novemberdraget och i år var det ca 280 deltagare.

Vi avslutade året med en filmkväll på Kårhuset Origo med klätterfilmen BritRock, det kom ca 50 deltagare.

Rullande under året har vi arrangerat måndagsklättringar samt "tjej och icke-binär"-klättring för att öka intresset av klättring och skapa en gemenskap i föreningen.

Sektionens omsättning 2022 var ca. 140 tkr med ett resultat på ca 50 tkr.

### Sektion: IKSU kraftsport

IKSU kraftsport bedriver tränings- och tävlingsverksamhet inom kraftsporter som fitness five och styrkelyft. Sektionen vill skapa förutsättningar för en hälsosam träning och livsstil där de sektionsaktiva medlemmarna ska känna glädje, gemenskap och uppmuntran i att utvecklas och tävla inom kraftsporter.

Styrelsen bestod under året 2022 av: Emil Albinsson (Sektionsordförande), Rasmus Schurmann (Vice ordförande/Ledamot) Jenni Sandgren (Sekreterare), Simon Blomberg (Kassör), Anders Wigenstam (Ledamot).

Efter att restriktionerna försvann i början av 2022 har verksamheten i sektionen startat i gång med gemensamma träningar och tävlingar. Sektionen har deltagit på fyra serietävlingar inom styrkelyft från Umeå till Kiruna under året. Utöver serietävlingarna har sektionens medlemmar deltagit på Norrlandsmästerskapen, junior SM, veteran SM och senior SM. Från tävlingarna plockade lyftarna med sig ett stort antal medaljer och några svenska rekord. Utöver tävlingsverksamheten har sektionen gemensamma träningar på IKSU sport och anordnar workshops för sektionens medlemmar.

Under 2022 har sektionen slagit rekord i antal medlemmar och vi har haft rekordstort deltagande på tävlingar inom styrkelyft

Under 2022 omsatte sektionen ungefär 150 tkr.

## Sektion: IKSU längdskidor

IKSU längdskidor erbjuder sina medlemmar möjligheten att utveckla sina kunskaper och färdigheter inom både skate och klassisk skidåkning men även möjlighet att testa alternativa träningsformer som rullskidor och skidgång på våra traditionsenliga "onsdagsträningar". Vi riktar oss till nybörjare såväl som elitmotionärer från Umeå med omnejd som alla tar nytta av det breda utbudet på våra träningar.

Vi är en driven sektion som gör vårt bästa för att erbjuda våra skidintresserade medlemmar bra event och träningar, med god kvalitet på allt vi genomför till förmånliga priser.

Under 2022 hade vi sex tränare och sju styrelsemedlemmar. Styrelsen bestod av ordförande Matilda Melander, kassör Maurus Grond, sekreterare Märta Lindmark, medlemsansvarig Ellen Svensson, medieansvarig Malin Börjesjö, huvudtränare Sara Brännström samt eventansvarig Linnea Henriksson.

Vi har haft medlemmar på startlinjen på diverse lokala långlopp samt Vasaloppet. Nytt för i år är att vi genomförde ett klubbmästerskap på längdskidor, det kom 21 till start. Tävlingen hade två distanser för att alla skulle kunna vara med, det var ett uppskattat evenemang.

Vi har genomfört alla träningar som planerat, där några pass har fått genomföras inomhus på grund av kyla eller dåligt väder. Vi är glada att vi har möjligheten att omdirigera pass till IKSU:s lokaler ifall vädret inte är på vår sida. Vi hade en större träningsgrupp under hösten än vad vi tidigare haft.

Det första arrangemanget för året var barmarksläget. Feedbacken var väldigt positivt, speciellt avseende rullskidpasset som arrangerades. Vi kom till insikt med att vi bör fortsätta inkludera rullskidträningar på våra höst- och vårträningar. Vi var dessvärre tvungna att ställa in Saxnäs-läget då det inte fanns någon snö på plats kring Lucia-helgen, det senarelades till efter årsskiftet. Baskursen i vallning kunde till skillnad från föregående år genomföras på IKSU. Det visade sig vara av stort intresse och detta resulterade i nya medlemmar till sektionen. Vi avslutar året med att samla styrelsen och tränarna som att umgås och dela erfarenheter!

Under 2022 omsatte IKSU längdskidor ca 50 tkr.

## Sektion: IKSU multisport

IKSU multisports ambition är att främja multisport i Umeå med omnejd med fokus på att ha kul tillsammans och genom det bygga bra resultat och prestationer på tävling så väl som på träning. Vi arrangerar tävlingar i närområdet ett par gånger per år, ordnar träningsläger och genomför träningar på regelbunden veckobasis.

Vi hade 12 sektionsmedlemmar 2022. Sektionsordförande var Lara Lohf Lundin och Markus Carlsborg var kassör. I övrigt har vi varit ca åtta engagerade ledare som agerat som ledamot i styrelsen samt som tränare.

Vi arrangerade tre lyckade tävlingar i form av Vinterknäcket, Tjejkknäcket samt Norrlandsknäcket. En del nya deltagare var med vilket var lyckat för att visa upp vår verksamhet. En ny styrelsemedlem inför 2023 kunde värvas, och två avböjde fortsatt deltagande på grund av privata orsaker.

Varje måndag förutom under juni, juli och augusti arrangerade sektionen gemensamma träningar med olika fokus och upplägg. Med tanke på alla aktivas familjesituationer (många småbarnsföräldrar), så har vi uppnått mycket genom att genomföra tre tävlingar.

Sektionen omsatte under 2022 ca 6 tkr.

## Sektion: IKSU rugby

Sektionen bedriver tränings- och viss tävlingsverksamhet i rugby. Sektionens målsättning är att skapa en gemenskap för alla rugbyintresserade och utveckla sporten i Umeå.

Sektionen har under 2022 bestått av cirka 15 medlemmar under 2022. Styrelsen bestod av Filip Höjerström (sektionsordförande), Herman Njaita (sektionskassör), Harry O'Reilly (herrlagsansvarig) och Johanna Blanck (damlagsansvarig).

Under 2022 var sektionen under paus på grund av bristande intresse från medlemmarna, till stor del på grund av Corona. fram till höstterminen då sektionen blev återigen aktiv. Under hösten har regelbundna träningar hållits, samt sociala events. Vi hade ett samarbete med Buddy Programme på Umeå Universitet där de deltog på träningar och som avslutades med en tag rugby-turnering. Vi anordnade även en intern rugby-match.

Under 2022 omsatte sektionen ungefär 4 tkr.

## Sektion: IKSU simning

IKSU simning har en bred och varierad verksamhet på IKSU sport och på Navet i Umeå. Vi bedriver träning för elit, motionärer samt barn och ungdomar. Förutom träningar och tävlingar så håller vi även teknikkurser i crawl, personlig träning samt tester.

Under 2022 hade IKSU simning ca. 180 medlemmar med simskolan inräknad på IKSU sport. På IKSU sport har vi haft ca. 50 simmare fördelat på sju träningsgrupper. De har stöttats av nio tränare under året. Tränarna och styrelsen har slitit på, hjälpt varandra och vikarierat för varandra då restriktionerna har varit tuffa mot minsta lilla symtom på sjukdom. Vi har tillsammans gjort ett grymt jobb med att hålla allting flytande.

Simskolan i Holmsund som bedrevs under vårterminen 2022 hade ungefär 75–80 aktiva simskolebarn. Där har vi haft fyra träningsgrupper och simskola. Totalt är det ca 40 ungdomar i träningsgrupper och fem ledare, simskolan bestod av ungefär 75 barn. Under sommaren gick satellitverksamheten i Holmsund ifrån IKSU:s regi och anslöt sig till Umeå simsällskap.

Styrelsen bestod av sektionsordförande Örjan Olsson och kassör Jan Lundberg. Under höstterminen klev Eveline Westberg in och ersatte Jan som kassör.

Vi tävlade på som vanligt under första halvan av året, första gången sedan pandemin slog till. Andra halvan hoppade vi över ett par tävlingar av ekonomiska skäl. Bella Prytz åkte på två extra tävlingar som hon kvalat in på. Bella kvalade in till sommarens ute sum-sim och Svenska ungdomsmästerskapet vilket resulterade i ett guld på 100 meter frisim och två silvermedaljer trots att hon hade ett år kvar i klassen. Tack vare det fina resultatet så blev hon uttagen i svenska landslaget och fick representera Sverige på Nordiska ungdomsmästerskapet i Tallinn. Hon kom hem med en silvermedalj på 50 frisim, två 5:e platser och en massa erfarenhet.

Alla som tävlade under året gjorde fina framsteg och slog många personliga rekord. Vi satte nytt rekord på antalet simmare som tävlat på samma tävling under Umestänket.

IKSU simning hade under 2022 en omsättning på ca 390 tkr.

## Sektion: IKSU squash

Squashsektionen bedriver verksamhet för alla som är intresserade av att träna och spela squash, både på motionsnivå och tävlingsnivå.

Den verksamma sektionsstyrelsen under året bestod av Johan Asplund (sektionsordförande), Sofia Johansson (sektionskassör), Owe Jonsson (lagledare och tävlingsansvarig), Niclas Eriksson (ansvarig för squashstegen) Fanny Bleckur (delansvarig för söndagssquash), Daniel Terblanche (träningsansvarig) och under våren Anton Persson (delansvarig söndagssquash) som dock valde att kliva av inför hösten 2022. Sektionen hade under 2022 ca 50–60 sektionsaktiva medlemmar.

Året 2022 har varit det första normala året sedan pandemin bröt ut 2020. Vi har drivit squashstegen med ca 60 aktiva deltagare under året. Vi har erbjudit träningstillfällen med samma struktur som förra året för alla som är medlemmar i "stegen". Vi har haft två grupper på tisdagar (div. 1–3 och div 4 och nedåt) samt en på torsdagar 90 min för div 1–3. Vi har under året justerat uppläggen för passen vilket har bidragit till en högre uppslutning bland medlemmarna.

Bokningstrycket är fortsatt varierat men bättre än förra året. Vi har även hållit två medlemsturneringar, en per termin, under 2022 och har även i år ett serielag i division 2 i nationella serien som för säsongen 22/23 ser ut att slåss om en topplacering (trots att norrlandsperspektivet i stort varit bortglömt från förbundets sida denna säsong).

IKSU squash har under 2022 omsatt 62 tkr.

### Sektion: IKSU volleyboll

Sektionen bedriver tränings och tävlingsverksamhet i volleyboll för damer och för herrar. Sektionen består av elitlaget i damer som sedan säsongen 2020/21 spelar i Elitserien, den högsta serien i Sverige.

Sektionen består också av ett herrlag i div 2 samt ett damlag i div 2. IKSU volleyboll samarbetar med Stöcke IF i barn- och ungdomsvolleyboll. Tillsammans vill vi skapa förutsättningar för barn och unga som vill prova på volleyboll eller spela i ett lag och utvecklas vidare.

Den verksamma sektionsstyrelsen under året bestod av Margareta E Lif, Robert Cajander, Ida Georgsson, Felicia Granberg, Gösta Olsson (avgick under året), Caroline Frick, Mikael Henriksson.

Pandemin är över och verksamhet har kunnat bedrivas som vanligt. Att spela i den högsta divisionen kräver resurser och arbetet med att förlänga och hitta nya sponsorer har pågått under hela året. Umeå Kommun har utdelat extra stöd till föreningar med elitverksamhet och tack vare det och andra sponsorer har vi en ekonomi i balans.

Lagens medlemmar har också tagit sig an diverse arbetsuppgifter för att finansiera sin verksamhet. Under februari månad gick Rally-VM av stapeln i Umeå och spelare och ledare ställde upp som funktionärer där.

Elitlaget blev åtta i serien säsongen 21/22 och gick till kvartsfinal. I Junior SM blev det placering fem detta år. Både herr- och damlaget div 2 slutade på en andraplats i sin serie under säsongen 2021/2022.

Laget fortsätter att träna kontinuerligt och siktar på att behålla sin förstaplacering säsongen ut.

Lagen har även deltagit i Paltcupen och Luciacupen. Elitlaget var även med i en turnering i Södertälje, "Elitturnering".

Några spelare arrangerade höstlovsträning i egna lokaler (IKSU sport).

Sektionen omsatte 600 tkr under 2022. Huvuddelen av intäkterna kommer från sponsorer och merparten av dessa kommer från Umeå Kommun.



## Styrelsen 2022

Anders Rebling  
Styrelseordförande

Erica Lundgren  
Vice ordförande

Anna Hellgren  
Ledamot

Hanna Lundin Jernberg  
Ledamot

Magnus Ferry  
Ledamot

Mattias Walfridsson  
Ledamot

Patrik Olsson  
Ledamot

Conny Björnehall  
Suppleant

Trine Munkvold Lindset  
Suppleant