



Ångebo IK Verksamhetsberättelse 2025



Ängebo Idrottsklubb
Ängebo 89
824 79 Bjuråker



Verksamhetsberättelse 2025.

Ängebo IK får härmed lämna följande verksamhetsberättelse för året 2025.

Verksamheten består av barn-, ungdom-, motion- och friskvårdsverksamhet.

Föreningen är medlem i Svenska skidförbundet och Svenska friidrottsförbundet.

Anläggningen består av idrottsplatsen Svågavallen, med en löparbana, kast- och hoppområden, fotbollsplan, omklädningsrum och förråd. Här finns även ett mycket fint utegym och motorikbana.

Klubben har en klubbstuga vid Svågagården med serveringslokal och ett gym. Utanför klubbstugan klipper och sköter vi ett stort område, där vi på vintern har möjlighet att göra en skidlekplats och vi har även ett timrat vindskydd med grillplats.

I vår verksamhet finns också elljusspår på ca. 2,6 km och motionsspår 11,5 km samt i anslutning till detta ett vindskydd med grillplats.

Motionscenter har vi på Bratthé, med flera markerade leder, inkluderande Gröntjärnsleden som vi också ansvarar för. Vid centret finns ett naturgym och en koordinationsbana samt andra aktiviteter för de yngre. Nyhet 2025 är en nyanlagd sex korgars discgolfbana.

Klubben har ett övergripande ansvar för vandringslederna i dalen och det ligger ju även nära vår verksamhet med hälsa och motion. Ledgruppen träffas 1 till 2 ggr per år beroende på hur mycket jobb vi har att göra.

Styrelsen

Ordförande: Iréne Mickelsson Ilonen.

Kassör: Maj-Lis Wikström.

Sekreterare: Mona Svedlund

Övriga ledamöter: Sture Joelsson och Harald Persson.

Suppleanter: Maria Sandin, Emma Wik och Anna Nordin

Revisorer; Bernt Jons och Gun Jons. Suppleant. Elvira Persson.

Firmatecknare var för sig har varit; Iréne Mickelsson Ilonen och Maj-Lis Wikström.

Valberedning; Ulla Wikström (sammankallande) och Monica Andersson.

Klubben har under verksamhetsåret haft 11 st protokollförda sammanträden.

Trots att vi även i år tappat ett fåtal medlemmar kan vi ändå summera en ökning från 314 till 347 personer. Uppgången har till en del att göra med Anna Flodins barnverksamhet 0-5 år som lockat många nya barn utanför bygden.

Klubben har redovisat 36st sammankomster för lokalt aktivitetsstöd. Detta för friidrott (bollträningen) och några stationsträningar. Under våren hade vi samarbete med SISU idrottsutbildarna där vi erhållit stöd till 65 + aktiviteter.

Våra ledare Mona, Maj-Lis och Anna Flodin deltog i årets inspirationsdag i Högbo med RF SISU Gävleborg. En bra dag med bland annat en intressant föreläsning med Carolina Klyft.



Motion- och friskvårds aktiviteter

Kvälls- och Dagvandringar. Under denna säsong har klubben arrangerat totalt 21 dag- och kvällsvandringar. Dagvandringarna har ingått i vår 65+ satsning där vi haft ett samarbete med SISU Gävleborg. Självklart har aktiviteten varit öppen för alla som haft möjlighet att vara med. På kvällsvandringarna kan alla vara med som värnar om sin hälsa och vill uppleva vår natur tillsammans. I båda grenarna är den sociala samvaron ett av de viktiga inslagen. Även denna sommar deltog ett antal medlemmar i Blodomloppet i Hudiksvall.



Dagvandring Burtjärnen



Kvällsvandring Örvallssjön



Social samvaro Lundastugan



och vid Njupfatet.

Gröntjärnsvandringen, anordnades för *trettiotredje* året. Ännu har inte trenden med att deltagarantalet vänder uppåt hänt. Eftersom vandringen är uppskattad bland de som kommer fortsätter vi att arrangera eftersom vi också tycker att det är trevligt. Visst är det en hel del jobb i förväg som skall göras men så länge några är kvar av vår trogna stab som ställer upp med förberedelsearbetet, materiel, bakning och sopp-kok så ordnar det sig till slut. Maj-Lis och Mona håller i det mesta, Anna bakar bullar och så övriga när det är dags för vandringen. I år Åke, Anna-Stina, Kerstin, Anders, Ulla, Irene, Sture och Sölve. Det är ju för närvarande vår enda arrangerade inkomstkälla så den får vi vara rädd om. Även om det är knappt en tredjedel mot före pandemin så ger det i alla fall något till vår verksamhet.

Skidor. December 24 kom det lite snö så vi kunde bygga upp grunden till spår som vi även kunde skida i. Så kom två rejäla snödampar där Sture (spåransvarig) tog hjälp av Lars Börje Norman för att få till spåren. Då kunde de använda både skotern och den nya fyrhjulingen som införskaffades under 2024. Däremellan var det så lämpligt att vi kunde spåra med skidorna i de fjun som kom. Vi hade många besökande skidåkare denna vinter när det inte var så gott om snö runt omkring. Vår skidled är ju också ett väldigt trevligt spår att motionera och träna i. Även elljusspåret har varit välbesökt och nu har skolbarnen kunnat använda bron ut på långa spåret. Hans Göran Fasth har även hjälpt till med spårningen, dels när Sture varit borta och så har han förlängt spåret i Björsarv så det även går att åka på täkterna där, ca 3 km extra.

Vi arrangerade en skiddag med korvgrillning vid Skidvilan. Ett mysigt ställe som man skulle kunna göra mer av. Maj-Lis har även denna vinter kört med en grupp daglediga, kul var det när vi åkte ut på leden där någon som inte vågat åka utför lyckades övervinna rädslan och åkte i backarna och blev väldigt peppad när det gick så bra. Tyvärr blev det inte samma tur med skarföret då det blev alltför varmt tidigt i mars. December, dålig start på ny vinter. Regn och storm medförde mycket jobb längs spåren.



Sture och Lars-Börje



65+ på leden.



Spårning



Skiddag



Elljusspåret

Friskvård-hälsa i idrottshallen. Vi har fortsatt med aktiviteter som förebygger och stärker kroppen. Även som äldre är det lika viktigt att röra sig som när man är ung. Mona kör dagledigträningen, även det vi ibland kallar 65+. Maj-Lis kör kvällsträningen med mer styrka och där alla över 10 år och vill träna kan delta. Alla kan vara med på våra aktiviteter och träna efter egen förmåga. Det är ju roligare träna tillsammans än själv, då finns ju risken att det inte blir av. Till 65+ hade vi en sista föreläsning under våren som handlade om kost och hälsa för äldre. Lisa Bulander från MatPrat i Delsbo, var vår föreläsare.



Full fart i hallen med de daglediga.

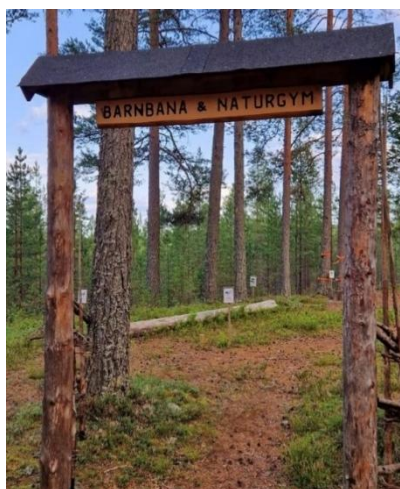
I februari startades även en grupp som vill hålla igång med att spela Volleyboll.

Det var Patrick de Kwant, Ilse Van Roozendaal och Peter Jons som höll i trådarna. Ett roligt initiativ som har fortsatt under hösten. På alla våra aktiviteter har ledarna en önskan att flera ska komma och testa. Alla gör bara det man kan och all rörelseträning gör gott för kropp och knopp. Har man ont på något ställe så kan man alltid träna några andra delar av kroppen och kanske även bli bättre där man har ont.

Förutom redovisade aktiviteter ovan så har vi stora möjligheter att träna själva med den anläggning vi förfogar över.

Man kan hyra vårt gym i klubbstugan året runt för en mindre penning. Hela familjen kan nyttja Svågavallen IP. Där finns fotbollsplan, möjlighet till olika friidrottsgrenar, utegym och motorikbana. Hela familjen kan åka upp till motionscentret, där finns olika roliga aktiviteter för barnen såsom barnbana, stenbingo, tipsrunda mm. För vuxna finns naturgym och olika längder på leder att springa eller vandra. En av lederna går ner till kända Gröntjärn och det blir en runda på 7,5 km. På Motionscentret finns en grillplats och tak med bord och sittplatser så man kan ta med ätbart för vistelse hela dagen om man vill.

Så har vi sommarens nyhet som går att läsa om på nästa uppslag.



Fint familjeställe vid Motionscentret. Bord finns under tak. Här blir det kolbulle efter ett arbetspass.



Under hösten-24 kom ett förslag om att klubben kanske skulle kunna fixa en *Discgolfbana*. Intresset för denna sport har ju växt även i Sverige. Eftersom den här sporten passar det syfte som klubben har fick Maj-Lis i uppdrag att undersöka möjligheterna. Det startade med att undersöka kostnader och var och hur vi ville ha banan. Vi satsade på en mindre bana med 6 korgar. Efter dialog med Färila Discgolf fick vi tips att kontakta Discgolf design där vi fick offert på en komplett bana med 6 korgar, bansättning och skyltar med beskrivning för de olika hålen. Vi lade även till en portabel korg. Nu behövdes ca 117 000 kr till detta och vi var redo att lägga en del själva. Så var det dags att jobba med bidragsansökningarna. Vi hade flyt att det samtidigt fanns ett bidrag på RF för 65+ som vi ju redan jobbar med i klubben och

detta passade ju perfekt som en ny aktivitet för denna grupp. RF projektstöd IF- anläggning idrott 65+ 2025. *Detta söktes och trots att många hade sökt bidraget lyckades vi få loss 60 000 kr. Därefter fick vi stöd av dalens Gemensamma glesbygds utvecklingsfond 20 000 kr och från Svågadalsnämnden, 20 000 kr.* I väntan på beviljade bidrag hade vi varit ute vid Motions-centret med personal från Holmen. Därefter fick vi vår markupplåtelse klart. I början på juni kunde vi lämna klartecken till Lars Jansson på Discgolf design och han kom omgående och skissade banan. Harald och Maj-Lis var och fällde de träd som behövdes i samråd med Holmen. Sedan fick vi hjälp av Patric de Kvant och Robin de Groot att sätta ner marks kruvar till alla skyltar och korgar. Ramirent sponsrade hyran av jordborren. 16 juli hade allt materiel kommit och kunde monteras ihop hos Maj-Lis. Tee till utkastplatserna snickrades ihop i förrådet. 29 juli samlades ett tiotal personer och jobbade med att sätta upp skyltar, korgar och att lägga ut utkast-ramperna, (tee). Plattor för underlag hade skänkts av Nisse Norin, Amanda Brink och Maj-Lis. Några dagar senare var vi några som fäste konstgräset på tee. Allt gick väldigt fint och det var ett bra samarbete. Vi gjorde även iordning ett ställ med 5 discar för utlåning. Så kom spelandet igång ganska omgående många var upp och spelade och vi hann även lägga en 65 + aktivitet med provspel. Ibland hade någon med husvagn eller husbil och övernattade med hela familjen för spel. 2 discgolf experter var och spelade av banan för att lägga in den på UDisc appen.



Marks kruvar borras ner.



Korgar på plats.



Tee läggs placeras ut



Konsträs monteras

Torsdag 28 augusti hade vi officiell invigning med invigningstal, information av kunnig spelare samt att vi bjöd på grillad korv och fika.



Familjeaktivitet



65+ provspelar



Kastteknik



Förtäring och rejäla korgar.



Barn och ungdomsaktiviteter.

Volleybollen med Ilse har fortsatt under vår och höst och har blivit riktigt populärt. Ett fint kamratskap med mycket teknik och spel. Lite justering av åldern under hösten till 10 - 14 år, då en del var för små för att kunna hänga med riktigt. Här är en gruppbild från avslutningen i våras då alla fått t-tröjor sponsrade av Robert de Groot NLP coaching och Björsarvcamping. Flera vuxna hjälpte till med spelet.



Anna Flodin som tidigare varit med och friidrottat för Ängebo IK bor numera i Ängebo. Hon har nu blivit äldre och har själv barn en tvåårig kille och en ettårig tjej. Hon startade i februari tillsammans med Tina Dannö, *Ängeskutt*, lek för barn 0-5 år. Det blev mycket uppskattat och det avslutades på sommaren med lek och prova på friidrott på Svågavallen. När Anna själv fortsatte under hösten har hon haft drygt 20 inskrivna barn. Så det är en av anledningarna att medlemsantalet ökat när många kommer från orter utanför dalen då de inte själv har denna verksamhet. Anna körde även ett välbesökt Halloweendisco för denna grupp.



Halloween för barngruppen



Avslutning på Svågavallen



Tomtestigen har vi åter kört i december men med endast några ynka dagar med snö. Halt och eländigt har det varit och mellan jul och nyår stormade det så flera träd föll över stigen. Då hade vi dock haft vår sista utlottning för denna gång och vid andra och även tredje utlottningen hade ett trettio-tal barn varit med och klurat på tävlingarna. Passade på att fota de dagar vi hade lite snö.



Arbete

Klippning. Sture och Harald har ansvarat för maskiner och körschemat för klippning. Ordnat folk till detta. De har även kört slaghacken på skidspåren under hösten. Maj-Lis har passat och skött om Robotarna.



Lennart, Mona och Maj-Lis har hållit efter all grästrimning och röjning kring byggnader, idrottsplats och klubbstuga. Röjningen efter kanterna på skidspåren. Samt annat som skall lagas och hållas efter på hela anläggningen.

Renovering av rummet i omklädningslokalen Svågavallen. Allt har rivits ut, (vattenskadat). Sen har det gjorts nya väggar, golv och avlopp samt att vi införskaffat en ny vattenberedare. Ny el dragning. Renoveringen gick på 119 495 kr. (Hälsingesnickaren AB). Arbete el 3631 kr tillkom. Vi erhöll ett bidrag till detta från RF Projektstöd IF anläggning 24–25, 60 000 kr. Resterande var egna medel.

Redo för röjning längs skidleden.

ÄIKs ledgrupp har haft två träffar och däremellan gjort ett så bra jobb längs lederna. Det är röjning, borttagning av vindfällan, målning, renovering av broar mm. En ny sträcka har gjorts från Långmorbron upp till Björsarv på södra sidan Svågan. Detta eftersom denna bro håller på att falla ihop och vi inte har funnit någon lösning att göra ny bro. Det finns ingen ägare på denna och klubben kan inte ta även denna kostnad. Vi har totalt dryga 9 mil leder att se över. Efter stormen nu i december är risken att det kommer att bli ännu mer jobb till nästa säsong.

Maj-Lis har jobbat med att ta fram en större informationstavla över Svågadalens vandringsleder. QR koder hänvisar till information på dalens hemsidor. Vi kostade på två kartor varav en skänktes till Björsarvcampen. En karta sattes upp på klubbstugan som blir vårt vandringscenter. Lennart fixade en fin ram till kartan och även en låda för broschyrer.



Ledgruppens höstmöte.

Mer arbete på bild.



Barnstigen förbereds på Motionscentret i maj. Målning på leder och stolpar till led vid campen.

Ny bro över Staverbäcken. 30 dec. Gran över elljusspåret tas bort och 11 sönderblåsta takpannor utbytta. 31 dec arbete vindfällan skidleden.



Maj-Lis har gjort ny informationskarta vandringsleder. Irene och Maj-Lis presenterade klubbens aktiviteter på föreningarnas dag i Delsbo.

Ekonomi.

Förutom tidigare redovisat, renovering Svågavallen och Discgolf har vi dessa större poster vi kan redovisa; Kommunalt driftbidrag 73 200 kr. Driftkostnader ca 140 000 kr. Sundbladiska fonden 20 000 kr. Medlemsavgifter 34 800 kr. Gåvor från privatpersoner för vår verksamhet ca. 10 000 kr.

Avslutning

Ängebo IKs styrelse vill tacka alla som förutom vi själva, hjälper till med arbetet för en levande landsbygd. Att vi kan förvalta och hålla hela denna anläggning i trim kräver många, många timmars ideellt arbete, både i fält och vid skrivbord.

Att vi kan leda det viktiga arbetet för god folkhälsa här i dalen är vi stolta över. Vi välkomnar gärna mer hjälp i detta arbete. Det ger fantastiskt fint umgänge och gemenskap.

Ängebo Januari 2026

Vid pennan, Maj-Lis Wikström

Irene M Ilonen, korrektur

Mona Svedlund

Sture Joelsson

Harald Persson



Svågaleden, Brännås- Ängebo, en naturupplevelse i Svågadalen.

