



**Innehåll**

1. Dagordning för årsmötet.....	3
2. Verksamhetsberättelse.....	4
2.1. Förord – Ordföranden har ordet.....	4
2.2. Styrelsen.....	6
2.3. Medlemmar.....	6
3. Träning.....	7
3.1. Löpträning.....	7
3.2. Simträning.....	11
3.3. Cykelträning.....	11
4. Klubbens tävlingar.....	14
4.1. Borås Ultra Marathon.....	14
4.2. Kretsloppet och Kretsloppsträningen.....	14
4.3. Borås 6-timmars.....	16
5. Sociala aktiviteter.....	17
5.1. Höstutflykten.....	17
5.2. Höstfest.....	18
5.3. Medelhavsresa.....	19
6. Resultat och balansräkning för 2022.....	21
7. Budget 2023.....	22
8. Uppdrag från föregående årsmöte.....	23
8.1. Medlemsavgift 2024.....	23
8.2. Verksamhetsplan 2023.....	23
9. Styrelsens förslag.....	23
10. Inkomna motioner och styrelsens behandling.....	23
11. Revisionsberättelse.....	24
12. Valberedningens förslag 2023.....	25
13. Övriga befattningar för 2023.....	25



# 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 tidrevisionen avser.
10. Fastställande av medlemsavgifter för 2023.
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. En ledamot i styrelsen för en tid av ett år;
  - d. En eller flera suppleanter (ersättare) för en tid av ett år;
  - e. 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;
  - f. Två ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, varav en skall 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

## 2. Verksamhetsberättelse

### 2.1. Förord – Ordföranden har ordet

SOK Knallen fortsätter vara en av de stora motionsklubbarna i Borås med omnejd med betoning på social gemenskap och glädje. Målet är solklart! 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, oavsett om det gäller löpning, simning eller cykling.

Och mycket har det hänt under året. Årets kalender har varit fylld med massor med löpning, intervaller cykling, simning och spinning. Medelhavsresan tog denna gång flera av oss till Altea på det spanska fastlandet för ännu mer träning och social gemenskap i solens tecken. Vårutflykten till Ulricehamn förändrades och har istället blivit en mer eller mindre permanent årligt återkommande höstutflykt istället.

Men tillbaka till vårkanten och våra tävlingsarrangemang, så var det tänkt att vi åter skulle få chansen att arrangera Borås Ultra Marathon (BUM). Det visades sig dock vara ett väldigt lågt och svagt intresse från ultralöparna ute i Sverige och därmed fanns det helt enkelt ingen ekonomisk förutsättning för att genomföra loppet. Vi i tävlingsledningen beslutade därför att ställa in och försöka på nytt nästa år.

Detta var året då Kretsloppet åter kom tillbaka till Borås Stadskärna, denna gång med en varvbana för att låta löparna komma riktigt nära publiken. Knallen bidrog i vanlig ordning med funktionärer för att ta hand om både start och målområde. Det blev en riktigt löparfest, men som tyvärr skulle grusas av ett stort antal löpare helt enkelt sprang fel på varvbanan. Många löpare blev väldigt besvikna och flera av dem visade sin ilska på arrangörerna. Efter att den värsta besvikelsen lagt sig efter några dagar var det flera löpare som bad om ursäkt. Men man kan konstatera att varvbanan helt enkelt blev för svår för löparna att förstå och att konceptet behöver bearbetas om. Jag håller tummarna att detta inte blev spiken i kistan för ett lopp som bidragit under så många år till löparglädje i Borås.

I november arrangerande vi i vanlig ordning Borås 6-timmars som går runt Byttorpssjön. Det är ett lopp som under många år lockat många löpare till Borås. Detta år var inget undantag. Men detta år skulle bli extra speciellt, då det på damsidan slogs ett svenskt 6-timmars distansrekord på hela 82 344m och vinnaren hon hette Sophia Sundberg. Flera andra starka svenska ultralöpare var på plats, exempelvis Emir Halalic som är med och springer för svenska ultra landslaget.



Under slutet av året initierades arbetet med att modernisera och ta fram SOK Knallens hemsida med en planerad lansering under början av 2023. Styrelsen gav förnyat förtroendet till Johan Kraner som en gång byggde vår gamla hemsida.

Jag kan summera mitt sjätte år som ordförande och kan konstatera att vår verksamhet frodas och står på en ekonomiskt mycket stabil grund. Det är alla vi medlemmar som tillsammans bidrar till klubbens verksamhet och jag vill rikta ett extra stort tack till alla er som ställer upp som ledare på våra olika träningar. Ni betyder otroligt mycket för vår förening.

Jag kan också meddela att jag bestämt mig för att avgå som ordförande efter dessa fantastiska år. Jag är evigt tacksam för det förtroende jag fått från alla er medlemmar och det har varit en ära att tillsammans med övriga i styrelsen få leda klubbens arbete framåt. Men nu är det dags att lämna över stafettpipen till en ny ledare som tillsammans med övrig styrelse kan ta vår förening till nästa nivå.

För min egen del blir det nu än mer fokus på träning och att fortsätta bidra som löp och cykelledare för knallen samt fortsätta vara med och arrangera våra tävlingar.



Ordförande, SOK Knallen, Borås

*Björn Trollsfjord*

## 2.2. Styrelsen

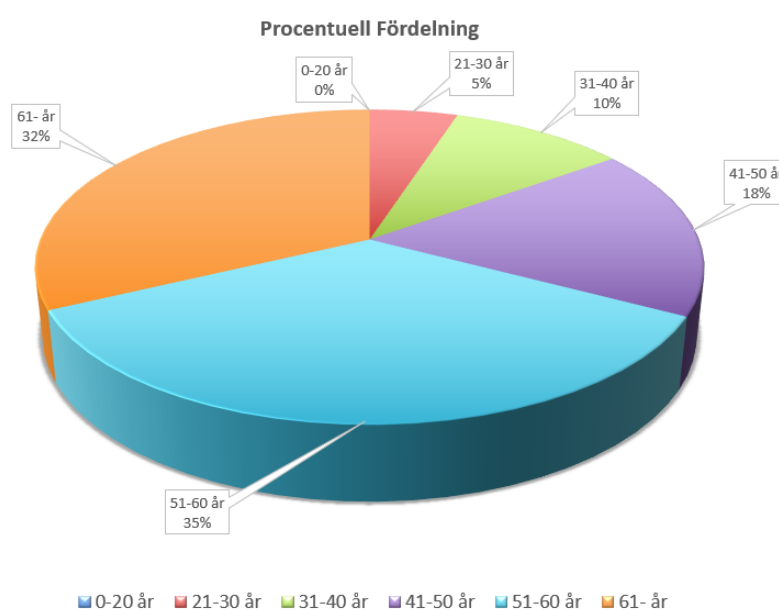
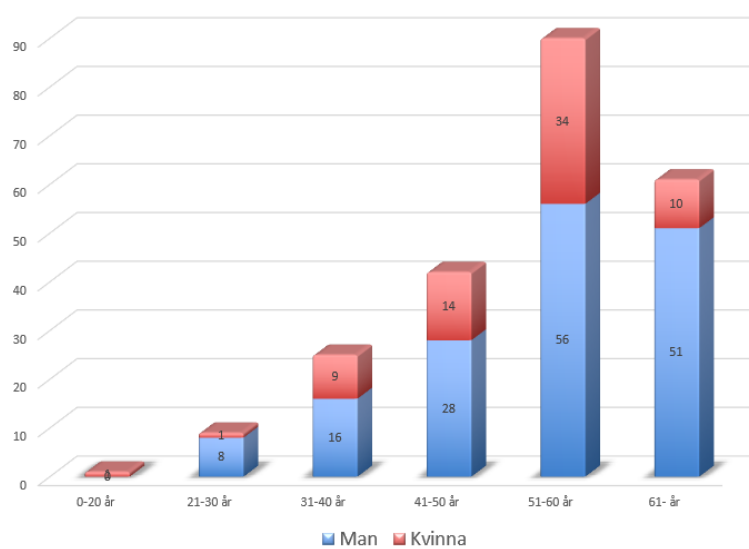
Styrelsen har bestått av:

Namn:	Roll:
Björn Trollsfjord	Föreningsordförande
Lars Karlson	Ledamot och kassör
Susanne Ljunggren	Ledamot
Torbjörn Svensson	Ledamot
Helen Simonen	Ledamot och sekreterare
Ann Hallqvist	Suppleant
Joel Blom	Suppleant

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 7 möten.

## 2.3. Medlemmar

Antalet medlemmar i klubben var den 31 december 228st. De fördelade sig enligt följande:



Av klubbens samtliga medlemmar så är 30% kvinnor och 70% män.



## 3. Träning

### 3.1. Löpträning

#### Intervallträning tisdagar

Tisdagarnas intervallträningar har under sommarhalvåret körts utomhus med utgångspunkt Ryavallen. Varierande pass med trösklar, fartintervaller och backar både på bana och grusväg. Under semesterperioden har intervallschema funnits för medlemmarna men utan ledare.

Under vinterhalvåret har passen körts inne i Ryahallen, även här med varierat innehåll såsom tröskelintervaller, parstafett och snabbare fartpass.

Upplägget har varit två omgångar med intervallpass och 30 min Core där man har möjlighet att köra en kombo med Core och intervall, bara intervall eller bara Core.

Moa och Almir från Xpuls i Borås har tagit hand om Core träningen.

Vi vill rikta ett stort tack till Mattias, Alexandros, Julia och Lennart för fantastiska insatser som intervall ledare under året.



### Torsdagsträning

Pannlampelöpning på torsdagskvällar från Kransmossen har utvecklats till en helårsaktivitet och är numer även löpning utan pannlampa under den ljusare delen av året.

Sträckan är vanligtvis kring 11 km, går i behagligt tempo och startar 18:00. Deltagandet är oftast mellan 6 och 12 löpare, några gånger under året har det varit fler. Passen har oftast letts av Karina Sundberg, Göran Johansson och Lennart Hjalmarson har guidat runt i spåren.





### Distansträning söndagar

Äntligen kunde vi genomföra söndagslöpningarna utan uppehåll till skillnad från 2020 och 2021 då pandemin ställde till det för oss.

Vi har under 2022 utgått ifrån parkeringen vid tennishallen och har tack vare många nya löpleddare fått uppleva många fina rundor.

Vissa söndagar har vi gjort uppskattade utflykter, då har vi utgått från Byttorpssjön, Rångedala, Nordtorp, Öresjö runt, Dalsjöfors, Sandared, Rydboholm, Björkehov och Kypésjön på Annandagslöpningen.

Vi har varit mellan 15–40 deltagare som delat upp sig i fartgrupper

- Snabba gruppen. Tempo ca 5:15/km distans ca 20 km
- Mellangruppen. Tempo ca 5:45/km distans ca 18 km
- Komfortgruppen. Tempo ca 6:15/km distans ca 14 km

Hela 22 personer har ställt upp som löpleddare under 2022

Elisabeth Svala Lind, Torbjörn Svensson, Marika Hacksell, Ulf Gyllunger, Morgan Tidstål, Joel Blom, Alexandros Mourtzis, Bertil Petersson, Åsa Gadler, Anneli Svensson, Sören Johansson, Per Bidemyr, Björn Trollsfjord, Anna-Maria Trollsfjord, Sven-Erik Neergaard-Möller, Dennis Mah, Göran Johansson, Susanne Ljunggren, Malin Svensson, Ann Hallqvist, Niklas Benjaminsson, Karina Sundberg. Utöver dessa så löser snabba gruppen löpleddare på plats.

Ett stort tack riktas till alla löpleddare som hjälpt till under året.





Löpning med start vid Kypésjön



Anders Krok tar sin första Svenska Klassiker

## 3.2. Simträning

### Simträning måndagar, Borås Simarena

Knallens simträning bedrivs på Borås Simarena, där vi under 2022 har vi haft tillgång till 2 banor. Träningen sker under vinterhalvåret på måndag kvällar mellan 19.45-20.45. Vår tränare sedan många år har varit Göran Magnusson, tidigare elitsimmare i Elfsborg. Tyvärr, för oss, kommer inte Göran fortsätta som tränare 2023. Verksamheten bedrivs dock vidare utan ansvarig tränare.



## 3.3. Cykelträning

### Spinning på torsdagar

Knallens spinning är i GYMMIX träningslokaler på Getängsvägen, där hyr vi en spinninglokal på torsdagar från kl. 19-20. Göran Magnusson leder spinningen sedan i höstas tillsammans med Helene Svensson. De sätter ihop ett musikprogram som vi kör efter. Spinningen brukar börja någon gång i oktober ungefär fram till april. Vi gör ett uppehåll i träningen över jul och nyår.



## Landsvägscykelträning

Cykelträningen under året har "rullat" på. Vi startade upp säsongen med ett cykelmöte för alla ledare.



Vi fortsatte med två utsedda cykelledare vid varje träningstillfälle för att hålla en säker cykeldisciplin i båda fartgrupperna. 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. 09.30. Vi har varit ca 10–25 deltagare men det har varierat från gång till annan. Samlingsplats har varit vid Stadsparksbadet.

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



## MTB cykling

Under året var det ett fortsatt stort intresse för föreningens MTB-satsning, där vi genomförde träningar på lördagar och delar av säsongen på torsdagar. Vi har två grupper. En lite mer avancerad grupp för stig och terrängåkning och en grupp med fokus på lite större grusvägar. Det har varit uppskattat av många av våra medlemmar som gärna tar sig en cykeltur i naturen. Vid några tillfällen så slog vi samman MTB-cyklingen med torsdagslöpningen med en gemensam avslutande korvgrillning.



MTB-cykling i skogarna öster om Borås



Löparna och MTB cyklisterna samlas för gemensam grillning efter träningspasset

## 4. Klubbens tävlingar

### 4.1. Borås Ultra Marathon

2022 års Borås Ultra Maraton kunde inte genomföras på grund av ett allt för lågt antal anmälda och därför tog tävlingsledningen beslutet att ställa in loppet för detta år med förhoppning att komma tillbaka efterföljande år.

### 4.2. Kretsloppet och Kretsloppsträningen

Årets Kretslopp 2022 genomfördes i mitten av september. Denna gång med en ny varvbana mitt inne i Borås centrum för att locka publik till loppet. SOK Knallen är medfunktionärer till Korpen och ansvarade för start och målområde.

Arrangemangsansvariga: Björn Trollsfjord, Lars Karlsson, Torbjörn Svensson.



Knallen representeras även bland de yngre löparna!



Malin och Jonas som var funktionärer från SOK Knallen



Jonny Nylén för och eftercyklist på Kretsloppet...



Gemensam återsamling på Ölstugan Tullen efter några timmars funktionärsarbete för en god bit mat... Kort och gott, livskvalité tillsammans med sina bästa vänner och träningskompisar!

### 4.3. Borås 6-timmars

Årets 6-timmars 2022 gick av stapeln den 6 november. Denna gång den tionde upplagan. 6-timmars banan går runt Byttorpssjön (Kolbränningen) och det är en rundbana som kontrollmätts till 1892m. Banan är nästan helt platt o mycket lättsprungen och mycket uppskattad av löparna. Årets lopp bjöd på uppehållsväder kryddat med både sol och regn. Årets lopp resulterade i ett svenskt damrekord på 6-timmars när Sophia Sundberg sprang distansen 82 344m. Efter tävlingen kunde vi konstatera att löparna var mycket nöjda och uppskattade vårt arrangemang. Totalt genomförde 73st damer och 83st herrar loppet.

Tävlingsledning: Torbjörn Svensson, Lars Karlsson, Björn Trollsfjord.



Glada SOK knallelöpare!





## 5. Sociala aktiviteter

### 5.1. Höstutflykten

Den årliga utflykten har nu etablerat sig som en höstaktivitet. Den 15 oktober var vi 37st Knallar som möttes upp på Borås Resecentrum för att sedan bli bussade till 4 olika avlämningspunkter längs Redvägsleden. Löpning respektive vandring gick därifrån vidare mot Ulricehamn och Ulricehamns Kallbadhus. Efter bastu och bad i Åsunden gick bussen vidare mot Åsundsholms Golfkrog där en god middag serverades.



Start 1 - för den långa 26km distansen



Start 2 - för den 18km distansen



Start 3 - för den långa 12km distansen





Välkomstdrink på Åsundsholms Herrgård

## 5.2. Höstfest

Efter några års uppehåll, pga. pandemin, var det åter dags för Knallens höstfest den 12 november. Liksom senaste gången, hölls festen på Norrby IF klubbstuga vid Ramnavallen. Vi var 46st festsugna knallar som välkomnades med bubbel och därefter frossade i italiensk buffé levererat av Gastronomi 11. Till maten serverades vin och öl. Efter maten röjdes det av för att ge plats för dans och musik av rockbandet Danzing La Baz.



### 5.3. Medelhavsresa

Efter två års uppehåll var 2022 året då vi kunde återuppta våra träningsresor till Medelhavet. Resan gick i år till spanska fastlandet, närmare bestämt till den soliga och mysiga staden Altea. Altea ligger på Costa Blanca ca 50 km norr om Alicante.

Den 30 april lyfte planet från Landvetter med 43st förväntansfulla knallar för att under en intensiv vecka träna löpning, cykling, simning, core och mycket annat. Löpningen och cyklingen var utmanande då terrängen stundtals var mycket kuperad.

Hotellet, som var beläget alldeles invid stranden, bjöd på fina rum och god mat. Det fanns även ett härligt poolområde där knallarna samlades på eftermiddagen för afterrun/bike.

Som sig bör avslutades veckan med ett backrace, i år ackompanjerat av ett kraftigt störtregn. Detta till trots ställde ett tappert gäng upp sig på startlinjen för att klättra 230 höjdmeter på den 3,5 km långa banan.

Sista dagen tävlades i den traditionella 5-kampen. Många luriga uppgifter och ett tappat öga !! innan kampen var avgjord och vinnarna belönades med bubbel.

Sammantaget en mycket lyckad resa.



Samling utanför hotellet





## 6. Resultat och balansräkning för 2022

<b>Resultaträkning</b>	<b>2022</b>
Medlemsintäkter	83.500
Start/anmälningsavgift	82.100
Övriga intäkter	43.365
<b>Summa Intäkter</b>	<b>208.965</b>
Tävlingskostnader	50.416
Höstfest	21.960
Plan- och hallhyror	23.970
Resor/utflykter	11.282
<u>Coreträning</u>	12.500
Tillstånd/förbundsavgifter	10.060
Övriga kostnader	60.232
<b>Summa Kostnader</b>	<b>190.420</b>
Ränteintäkter	1.547
<b>ÅRETS RESULTAT</b>	<b>20.093</b>



## 7. Budget 2023

Visas på årsmötet



## 8. Uppdrag från föregående årsmöte

### 8.1. Medlemsavgift 2024

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

### 8.2. Verksamhetsplan 2023

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 (intervaller + core) och söndag (distans)
  - Torsdag (löpträning)
- Simträning:
  - Måndag
- Cykelträning:
  - Spinning torsdag (vintertid) samt landsvägscyckling (sommartid) onsdag och lördag.
  - MTB-cykling torsdagar på vår, sommar och höst.
- Vi fortsätter med sociala aktiviteter i samband med träningar samt höstfest.
- Vi erbjuder tränings- och tävlingsresor.
- Vi fortsätter med klubbberjudande vad avser träningskläder. (Löpning, cykel och triathlon.)

## 9. Styrelsens förslag

Styrelsen har inte lämnat några motioner eller förslag.

## 10. Inkomna motioner och styrelsens behandling

Medlemmarna har inte lämnat in några motioner till årsmötet.



# 11. Revisionsberättelse

## Revisionsberättelse för SOK Knallen 2022

### REVISIONSBERÄTTELSE

Till årsmötet i SOK Knallen

Vi har granskat räkenskapshandlingarna och bokföringen i SOK Knallen för år 2021.

Det är styrelsen som har ansvaret för räkenskapshandlingarna och förvaltningen. Vårt ansvar är att uttala oss om räkenskaperna och den övriga förvaltningen på grundval av vår revision.

Vi har granskat alla verifikationer och funnit dessa i god ordning.

Vi anser att vår revision ger oss rimlig grund för våra uttalanden nedan.

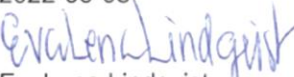
Vi tillstyrker att resultat- och balansräkningen fastställs då rapporterna ger en rättvisande bild av föreningens resultat och ställning.

Styrelsens ledamöter har enligt vår bedömning inte handlat i strid med föreningens stadgar. Därför tillstyrker vi även att styrelsen beviljas ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

Borås  
2022-03-08

  
Anne Kyrönen

Borås  
2022-03-08

  
EvaLena Lindqvist





## 12. Valberedningens förslag 2023

Valberedningen har nedan förslag på nya medlemmar i styrelsen:

Befattning styrelse	2022	2023 (förslag till årsmöte)
Föreningsordförande (1år)	<b>Björn Trollsfjord (avgående)</b>	Lars Karlsson (nyval, 1år)
Ledamot (2år)	Lars Karlsson	Susanne Ljunggren (omval, 2år)
Ledamot (2år)	Torbjörn Svensson	Helen Simonen (nyval, 2år)
Ledamot (1år)	Susanne Ljunggren	Ann Halqvist (nyval, 1år)
Ledamot (1år)	Helen Simonen	Torbjörn Svensson (kvar mandat 1år)
Suppleant (1år)	Ann Hallqvist	Xxx xxxx (nyval, 1år)
Suppleant (1år)	<b>Joel Blom (avgående)</b>	Xxx xxxx (nyval, 1år)

## 13. Övriga befattningar för 2023

SOK Knallens revisorer:

Namn	Befattning
Anne Kyrrönen	Revisor (omval, 2 år)
EvaLena Lindqvist	Revisor (kvar mandat 1år)

Övriga befattningar

Namn	Befattning
Susanne Ljunggren	Hemsideredaktör, Facebook, Instagram, Kalender
Björn Trollsfjord	Skribent och support hemsida

**Borås den 2023-03-23**

-----  
**Björn Trollsfjord**  
**Ordförande**

-----  
**Lars Karlsson**  
**Ledamot / Kassör**

-----  
**Helen Simonen**  
**Ledamot / Sekreterare**

-----  
**Susanne Ljunggren**  
**Ledamot**

-----  
**Torbjörn Svensson**  
**Ledamot**

-----  
**Joel Blom**  
**Suppleant**

-----  
**Ann Hallqvist**  
**Suppleant**

