



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024





INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ORDFÖRANDE HAR ORDET	3
STYRELSEBERÄTTELSE	4
VERKSAMHETSBERÄTTELSE	6
DOMARE OCH FUNKTIONÄRER	8
UTBILDNING	10
TÄVLING	13
FÖRENINGSUTVECKLING	16
STATISTIK OCH UTVECKLING	18
ANTAL SERISPELANDE LAG	19
STATISTIK UTBILDNING	21

ORDFÖRANDE

Det gångna året har varit som en intensiv handbollsmatch – snabba omställningar, smarta spel och laganda i toppklass. Tillsammans har vi fortsatt att stärka föreningarna och skapa fler spelmöjligheter, vilket gett viktiga resultat. Jag känner stor stolthet och tacksamhet över det arbete som lagts ner av vårt kontor, styrelse, kommittéer, föreningar, spelare, tränare, domare och funktionärer. Det krävs ett lag för att lyckas – TACK!

I linje med vår strategi har vi infört sammandragsspel från U7. Precis som i matchen handlar det om att ge våra yngsta chansen att komma in i spelet tidigt. Förändringen skapar tydligare spelklasser och lockar fler barn till handbollen. För att lyckas behövs utbildade ledare, och vårt nya arbetssätt – där fler utbildningar hålls lokalt i samarbete med föreningarna – har både ökat deltagandet och sparat resurser. Vi skall återinvestera dom för att få pang för peng!

Vi har även gjort en stark offensiv genom att säkra landskampen Sverige–Norge den 12 mars 2025 i nyrenoverade Avicii Arena. Vi ska visa norrmännen både på och utanför planen vad svensk handboll går för. Intresset har varit stort – redan innan jul bokade föreningarna upp de första 4 500 biljetterna.

Vårt projekt för unga ledare, som startade i samband med VM på hemmaplan, är nu en del av vår ordinarie verksamhet. Precis som en stark avbytarbänk säkerställer vi att framtidens ledare får utbildning och inspiration, så att vi alltid har någon som kan ta ansvar när det behövs.

Tillväxten av aktiva spelare fortsätter enligt vår långsiktiga strategi för att fördubbla antalet utövare i Öst till 2030. Men som i alla matcher är spelet ojämnt – vissa föreningar går på kontring medan andra behöver mer stöd. Därför sätter vi in extra resurser där det behövs för att hålla tempot uppe.

Frågan om hallar och arenor är en match i förlängning. Bristen är akut, och vi möter tufft motstånd med ökade kostnader och

långsamma beslutsprocesser. Politikerna gör för lite, men vi släpper inte bollen. Tillsammans med andra hallidrotter och RF-SISU driver vi frågan vidare och laddar för ett offensivt spel inför valet 2026.

#schyssthandboll är vår lagkapten – alltid närvarande och avgörande för lagandan. Vid besök i hallarna ser vi oftast en positiv miljö, vilket visar att vårt arbete gör skillnad. Vi ska fortsätta vara den schyssta sporten och leda vägen för en inkluderande och respektfull idrottsmiljö.

Vårt fokus ligger på att stötta föreningarna och bygga ett starkt lag, både på och utanför planen. Genom att stärka kultur och värdegrund, öka föreningskompetensen och arbeta aktivt för mångfald och jämställdhet, skapar vi en hållbar och framgångsrik verksamhet.

Till sist – ett stort tack till alla som varit en del av vårt lag. Oavsett om du har varit på planen, vid sidlinjen eller på läktaren, gör ditt engagemang skillnad. Tillsammans spelar vi för framtiden!

Mathias Törnblom, Ordförande



STYRELSEBERÄTTELSE

Styrelsen för Handbollförbundet Öst avger härmed följande berättelse för verksamhetsåret 1 januari 2024 - 31 december 2024. Styrelsen och kontoret arbetar helår, kommittéer följer tävlingsår. Styrelsen hade xx protokollförenda möten sedan senaste årsmöte. Följande har varit verksamma under 2024;

STYRELSEN

Mathias Törnblom (ordf)
Catrine Loqvist
Inger Lundin
Jens Lindquist
Maria Hammarström
Per Johansson
Simon Egelius
Suss Eriksson
Hanna Wigerts Andersson (adj)
Anna Bisso (adj tjänsteperson)

KONTORET

Anna Bisso
Elvira Boström (vikariat)
Maria Casado
Jesper Fernis
Julia Flamborg
Therese Ljuvhage
Anders Mattsson
Aron Spejare
Via SHF
Erica Spärrfeldt

VALBEREDNINGEN

Ellinor Eke (ordf)
Johan Sjökvist

REVISOR

Simon Westerberg

DISCIPLINNÄMNDEN (DN)

HF Öst:
Niklas Starå (ordf)
Anna Medin
Susanne Westin
Wolgart Alm
HF Mitt:
Pierre Grubbström
Benjamin Lüning
HF Norr:
Ronny Brännström

Antal ärenden:
Under 2023-2024 beslutade HF Öst i 21st ärende.

DOMARE OCH FUNKTION- ÅRSKOMMITTÉN (DFK)

Daniel Berlin (ordf)
Lovisa André
Nicolas Dalard
Petri Koponen
Carina Ledin
Alice Watson
Therese Ljuvhage (adj tjänsteperson)

FÖRENING OCH REKRY- TERINGSKOMMITTÉN (FORK)

Johannes Evers Gester
Amanda Ferm
Bodil Unenge
Leif Unroth
Anders Mattsson (adj tjänsteperson)

TÄVLINGSKOMMITTÉN (TK)

Peo Hammarström (ordf)
Wolgart Alm
Mattias Bejbom
Magnus Elmgren
Fredrik Green
Ellinor Lindmark
Patrik Wild
Maria Casado & Julia Flamborg (adj tjänstepersoner)

UTBILDNINGSKOMMITTÉN (UTBK)

Carin Göransson (ordf)
Carl-Mikael Almgren
Christin Arlehov
Victor Ericson
Pär Nordström
Maria Vidlund
Jesper Fernis (adj tjänsteperson)

UPPDRAG I SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDETS KOMMITTÉ

Catrine Loqvist (DFK)
Suss Eriksson (FORK)
Mattias Bejbom (TK)
Helgi Magnusson (UtBK)

STYRELSEBERÄTTELSE

ANTAL FÖRENINGAR,

92st föreningar

UTMÄRKELSE

Inga utmärkelser söktes under 2024 av föreningarna i HF Öst via Svenska Handbollförbundet.

FOTOGRAFER

Pär Ahrling

Maria Casado

Johan Kaving

Viktor Källberg

Matthew Toppel

AKTIVA INSTRUKTÖRER

DOMARUTBILDNING

Daniel Berlin

Nicolas Dalard

Mia Dzibur

Jesper Fernis

Johan Fröberg

Adrian Germer

William Hellstedt

Klas Johansson

Petri Koponen

Carina Ledin

Erik Lundkvist

Alice Watson

Line Welin

FUNKTIONÄRSUTBILDNING

Lovisa André

Catrine Loqvist

TRÄNARUTBILDNING

Patrik Bengtsson

Jörgen Bernhoff

Rikard Florin

Rickard Furustad

Pontus Hammarberg

Patrik Hermansson

Jimmy Karlsson

Lovisa Lindblad

Marcel Lundstad

Anders Mattsson

Karin Nilsson

Bodil Norrbom

Christoffer Simm

Aron Spejare

Niklas Starå

Robert Söderberg

Johan Widman

SPELARUTBILDNINGAR

Vincet Alm

Elvira Boström

Nicklas Brunlöf

Simon Dahlström

Tilda Ditzinger

Gustav Elofsson

Victor Ericsson

Rikard Florin

Patrik Färm

Glenn Gartne

Jens Hansen

Patrik Hermansson

Sara Hornö

Lo Håkansson

Urban Jensen

Oskar Johansson

Jennifer Jonsson

Lovisa Lindblad

John Lindvall

Sandra Lundin

Per Lundgren

Marcel Lundstad

Hanna Neman

Magnus Oscarsson

Ella Paldán

Tyra Rosengren

Staffan Sandahl

Erik Sanderhem

Niklas Starå

Maria Vidlund

Ellen Voutilainen

Rickard Westerlind

Sandra Wiktorsson Jacobsson

Patrik Wilsvik

Jacob Ählberg

Josefin Öberg

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Under året har vi fokuserat på att stärka föreningarna genom besök, zonträffar och samlingspunkter. Dessa har gett stöd i verksamhetsplanering, erfarenhetsutbyte och utveckling. Exempel är zonträffar med fokus på domare och funktionärer samt cuper och beachhandboll.

En trygg idrottsmiljö har varit en central del, där #schyssthandboll spelat en viktig roll. Arbetet har gett resultat – anmälningarna till Disciplinnämnden har minskat och färre unga domare utsätts för påhopp. Ett viktigt framsteg som visar på en positiv beteendeförändring i föreningarna. Ett stort fokus har varit #schysstmatch och våra matchvärdar, där vi i Öst varit drivande i att implementera modellen i svensk handboll. För att upprätthålla en schysst idrottsmiljö krävs dock kontinuerlig påminnelse och uppföljning, och alla inom föreningarna har ett ansvar att bidra.

BARN OCH UNGDOM

För att stärka funktionärsverksamheten har vi startat funktionärsutvecklingsgruppen (FUG). Gruppen arbetar med att stödja unga funktionärer och främja engagemang bland dem som vill fortsätta inom handbollen på andra sätt än som spelare, ledare eller domare.

Under 2024 har FORK och kontoret tagit fram efterfrågat stödmaterial, som "Att bilda lag" och "Handboll passar alla", vilka nu finns för nedladdning. Dessutom har vi producerat filmer för att underlätta utbildning av föräldrar: "Vem är domaren?", "Vem är matchvärden?", och "Regelkunskap". Dessa ska ge föreningarna bättre stöd vid föräldramöten och samtal med ledare och spelare.

ETT STÄRKT LEDARSKAP

Utbildningarna har fått ny fart, med fler deltagare på de högsta nivåerna och en bre-

dare spridning i distriktet. Föreningarna har varit avgörande för att lösa lokaler och hallar, och vi har utökat med fler instruktörer för att möta efterfrågan.

Mentorskapet är en viktig byggsten i vårt arbete med "Framtida ledare", liksom i stödet till unga domare. Under 2024 utbildade vi 13 nya domarmentor och ökade närvaron hos unga domare från 5 % till 14 % – en nivå som möjliggör bättre uppföljning och utveckling.

HANDBOLL FÖR ALLA GENOM HELA LIVET

Vi har fortsatt arbeta med rullstolshandboll. Spelformen "kortplan" har varit ett prioriterat område under året. I vissa kommuner har föreningarna drivit på utvecklingen, medan vi i andra fall varit med och stöttat processen. Kortplan skapar effektivare träningsmiljöer och samverkan mellan lag, och vi ser det som en självklar spelplan i framtiden för framförallt barnverksamheten.



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

ARRANGEMANG OCH KOMMERSELL TILLVÄXT

Under verksamhetsåret har vi genomfört två #schysstmatch-helger. Under dessa helger spred sig representanter från Handbollförbundet Öst—kontoret, styrelsen och kommittéerna – ut i hallarna för att möta föreningar, ledare, domare och publik. Med roll-
upen *"spelarna spelar, ledarna coachar, domarna dömer och publiken hejar"* som en tydlig påminnelse om vårt gemensamma ansvar, fördes samtal om hur vi tillsammans skapar en positiv matchmiljö. Helgen gav också en viktig inblick i hur #schysstmatch implementerats i verksamheten och vad som kan utvecklas vidare.

Lika viktigt som att få de stora arrangemangen till vårt distrikt är att våra egna aktiviteter fortsätter utvecklas. För att möta tillväxten på U7 och minilag arbetade TK fram

ett nytt format för vår höjdpunkt Minibollen. 2025 genomförs cupen tillsammans med Skånela och Skuru på två platser för två åldersgrupper – men med samma härliga upplevelse och självklart medaljer till alla barn!

KOMMANDE SÄSONG

Vi ser fram emot handbollssäsongen 2025/2026 och ett nytt verksamhetsår fyllt av möjligheter. Hur fortsätter vi att växa tillsammans, få fler att stanna längre och locka nya spelare till handbollen? Hur kan vi förbli en sport som alla kan börja med – oavsett ålder – och samtidigt inkludera alla målgrupper i alla områden?

Under 2025 inleder vi också arbetet med en ny strategi, i linje med RF och SHF:s långsiktiga satsning *Idrott 2035*. Tillsammans tar vi nästa steg för handbollens framtid.



DOMARE OCH FUNKTIONÄRER

Det har varit ett intensivt och spännande år för oss som arbetar med domare och funktionärsutveckling. Vi hade en lyckad avslutning på Bäst i Öst, där vi kunde se många domare visa sin kompetens och sitt engagemang. Vi har också glädjen att se en ny generation av domare och domarinstruktörer växa fram, som bidrar till vår verksamhet.

INSATSER UNDER ÅRET

Efter initiativet under säsongen 2023/2024 för att förbättra miljön i hallarna ser vi nu positiva resultat. Antalet ärenden där domare hör av sig och mår dåligt på grund av hallmiljön har minskat avsevärt. Detta är ett viktigt steg i vårt arbete med att skapa en hållbar och trivsamt miljö för domarna och på så sätt stärka möjligheterna att behålla fler inom domarkåren.

Vi har infört nya arvoden för ungdomshandbollen som blev en treårsplan.

DFK instiftade årliga priser för domare, funktionärer och föreningar som gjort något extra under säsongen i sina roller. Dessa delades ut i samband med Bäst i Öst finalerna till Domarpriset - Ebba Jonsell Zetterquist, funktionärspriset - Maja Ekström och föreningspriset – Huddinge handboll.

Vi har utökat utbildning för para- och rullstolsdomare inom divisionerna DU4-6, vilket har bidragit till en mer inkluderande domarkår.

UTBILDADE INSTRUKTÖRER

Funktionärer, 36st (47% kvinnor, 53% män)
Domare, 27st (33% kvinnor, 67% män)
DI, 30st (23% kvinnor, 77% män)

UTBILDADE DOMARE

DU1 och DU2 genomförs i föreningarna
DU1, 16st utbildningar med 238st deltagare (54% kvinnor, 46% män)
DU2, 28st utbildningar med 339st deltagare (49% kvinnor, 51% män)

Domare steg 3-8 genomförs centralt totalt 282st utbildade domare.

DU3, 171st (65 % kvinnor, 35 % män)
DU4, 37st (56 % kvinnor, 44% män)
DU5, 37st (13% kvinnor, 87 % män)
DU6, 25st (8 % kvinnor, 92% män)
DU7, 4st (50%kvinnor, 50% män)
DU8, 8st (25 % Kvinnor, 75% män)

Beachdomare, utbildning genomfördes i Uppsala oklart antal deltagare.

UTBILDADE FUNKTIONÄRER

FU1 och FU2 genomförs i förening
FU1, 23st utbildningar med 216st deltagare (43% kvinnor, 57% män)
FU2, 72st utbildningar med 724st deltagare (49% kvinnor, 51% män)

Funktionärer steg 3-4 blev totalt 51st
FU3, 38st (59% kvinnor, 41% män)
FU4, 13st (77% kvinnor, 23% män)
FU5, 7 st (100% kvinnor)



DOMARE OCH FUNKTIONÄRER

DISTRIKS UTVECKLINGSGRUPPEN (DUG):

14 st (43% kvinnor, 57% män)

Tova Asplund och Ellen Slagfeldt
Wilma Bergsmark och
Ebba Jonsell Zetterqvist
Olof Bergvall och Viktor Lundin
Jakob Hildingsson och William Sackey
Moa Kareliusson och Therese Vidlund
Simon Medelberg och Vinston Schön
Martin Rödén och Gabriel Twena

NATIONELLA UTVECKLINGSGRUPPEN (NUG) från HF Öst:

2st (100% män)

Adrian Germer och William Hellstedt

FUNKTIONÄRS UTVECKLINGSGRUPPEN (FUG):

14st (79% kvinnor, 21% män)

Elvira Boström, Anton Broby, Jeanette Bäckström Gäwerth, Maja Ekström
Lovisa Ericsson, Bodil Grubb, Stina Hammarström, Stephanie Johansson, Alexandra Lemón, Dennis Nilsson, Liv Nilsson, Zebastian Norén, Miranda Strindfors och Lisa Wester.

REKYTERINGSINSATSER

Inom Handbollförbundet Öst är en utbildningsmatch det första steget för nyutbildade steg 3-domare att döma på distriktsnivå. Målet är att ge dem en mjuk start och en trygg introduktion till domarskapet. Under matchen finns en matchinstruktör på plats som stöd, och tillsammans med domarmentorn går domarna igenom viktiga delar före, under och efter matchen. Det inkluderar bland annat materialhantering, tillsättningsrutiner, användning av Profixio och Cleverservice samt en gemensam utvärdering av matchens genomförande.

KOMMITTÉARBETE

Under 2024 har domar- och funktionärskommittén genomfört nio fysiska träffar och flera digitala möten, arbetet har omfattat bland annat;

- Justering av arvoden på ungdomsnivåer inom distriktet
- Planering och genomförande av utbildningar för domare och funktionärer
- Etablering av en funktionärsutvecklingsgrupp (FUG) för att stödja och coacha funktionärer
- Införande av DFK:s utmärkelser
- Nominering av domare och funktionärer till olika uppdrag och tävlingar
- Rekrytering och bibehållande av domare och funktionärer
- Framtagning och genomförande av utbildningsmatcher för DU3-domare
- Översyn av organisationen för DU6
- Beslut om att para- och rullstolshandboll genomförs på DU4-DU6



SPELARUTBILDNING

Under året har vi fortsatt utveckla spelarutbildningen med fokus på både bredd och spets. Genom flera utbildningsomgångar har spelare fått möjlighet att utvecklas under ledning av instruktörer från hela distriktet.

SPELARUTBILDNING

Under 2024 har spelarutbildningen för flickor och pojkar födda 2009 genomförts i tre omgångar. Spelarna har fått minst fem utbildningstillfällen per omgång, vilket har skapat många värdefulla möjligheter till utveckling. Samtidigt har spelarutbildningen för flickor och pojkar födda 2010 startats upp.

Spelarutbildningen har fått starkare fäste hos föreningarna, och årshjulet har blivit tydligare genom att vissa helger frilagts från seriespel för att fler ska kunna delta. Ett viktigt fokus har varit att involvera fler unga tränare att bli instruktörer, något som har lyckats väl tack vare samarbetet med *Framtida ledare*. Det har tagits emot positivt både av spelare och instruktörer.

Precis som tidigare har utbildning varit central i spelarutbildningarna. Under omgång 1 och 2 har instruktörer från hela distriktet medverkat, medan distriktslagsinstruktörer har ansvarat för omgång 3 och 4

Lovträningarna för målvakter i U11–U16 har fortsatt med stort intresse och många deltagare.

Under Finalspelet i USM genomfördes en spelarutbildning inom Parahandboll.

I Beachhandbollen noterades en liten minskning av deltagande i förhållande till 2023, vilket kan förklaras av att utbildningen riktade sig till samma ålderskullar 2024 (födda 2008 och 2009).

DISTRIKTSLAGSVERKSAMHET

Under hösten 2024 inleddes distriktslagsverksamheten med uttagning och selektion efter att omgång 4 av spelarutbildningen för 2009-kullen slutförts. Totalt togs 28 spelare och 7 reserver per kön ut.

Inför Sverigecupen i Nyköping den 8-10 november genomfördes en träningshelg, där teambuilding och träningsmatch stod på agendan. I Sverigecupen tog sig ett av flicklagen hela vägen till final edans pojkarnas bästa placering blev en femteplats.

Helgen präglades av glädje och sammanhållning, och både spelare och ledare representerade Handbollförbundet Öst på ett föredömligt sätt.



DISTRIKTSLAGENS SPELARE

SVERIGECUPEN 2024

SPELARUTBILDNING F2009

Hedda Andrén, Skuru IK
Therese Barthelson, Skuru IK
Liv Bergman Kvist, Spånga HK
Ebba Bristedt, Täby HBK
Amanda Broberg Rydqvist, Årsta AIK
Siri Fox, Bolton IK
Enya Furusäter, Skuru IK
Maja Harder, Skuru IK
Mathilda Hatakka, Huddinge HK
Tyra Eriksson, Skånela IF
Ellen Eriksson, Täby HBK
Josefine Koch, Årsta AIK
Emma Kollin, Huddinge HK
Timea Lawson, Årsta AIK
Nova Lenngren, Bolton IK
Emelie Lindberg, Skuru IK
Clara Monaxios, Huddinge HK
Emma Melin Wärn, AIK
Rahma Nyberg, Bolton IK
Ella Nielsen, IFK Tumba HK
Agnes Jönsson, Täby HBK
Julia Stenvall Coldring, Skuru IK
Olivia Strideberg, IFK Tumba HK
Leonora Tell, Huddinge HK (inkallad reserv)
Greta Trulsson, Skuru IK
Nicki Werner, AIK
Louise Wistrand, Spånga HK
Astrid Woxberg, Täby HBK
Elsa Wärn, AIK

Ledare:

Vincent Alm, Täby HBK
Tilda Ditzinger, Täby HBK
Oskar Johansson, Årsta HK HF
Josefine Öberg, Hammarby IF HF

SPELARUTBILDNING P2009

Christian Abdallah, Skånela IF
Arni Arnarsson, Hammarby IF HF
Rasmus Berge Fhinn, IFK Tumba HK
Axel Bergström, Täby HBK
Elliot Bonér, Kungsängens SK
Bruno Bubini, Kungsängens SK
Noah Dahlqvist, Hammarby IF HF
Vincent Ericsson, Skuru IK
Elliot Eriksson, IK Bolton
Theo Friberg, Hammarby IF HF
Filip Gidlund, GT Söder HK
Anton Grevin, Hammarby IF HF
Johannes Hagsköld, Uppsala HK
Elton Hulltid, GT Söder HK
Alexander Liliequist, Huddinge HK
Frans Lindberg, IFK Tumba HK
Charlie Lindgren Dahl, Årsta AIK HF
Adam Lindquist, Årsta AIK HF
Leo Lundberg Ahlgren, Haninge HK
Viggo Mertzig, Årsta AIK HF
Lexus Neuman, Tyresö Handboll
Michal Nowogrodzki, Haninge HK
Sebastian Nylander Lindståhl, Årsta AIK HF
Oscar Nyman, Hammarby IF HF
Axel Öhman Nyfelt, Skånela IF
Sindri Svend Thorisson, Hammarby IF HF
Jack Svebeck, Haninge HK
Dante Östlund, Uppsala HK

Ledare:

Sebastian Anderson, Spånga HK
Lo Håkansdotter, Årsta AIK HF/Kroppskultur
Niklas Starå, Lidingö SK
Peter Qvistström, Hammarby IF HF



TRÄNARUTBILDNING

TRÄNARUTBILDNINGAR

Intresset för tränarutbildningar har ökat under 2024, och allt fler väljer att gå hela utbildningsstegen. Under året har vi arrangerat utbildningar på flera platser i distriktet.

Den ökade efterfrågan på Tränarutbildning 1 har lett till att vi genomfört tio föreningsutbildningar och tre centrala utbildningar. Utöver detta har vi arrangerat fem steg 2-utbildningar och två steg 3-utbildningar. Samtidigt ser vi en minskning i antalet deltagare på steg 4 och 5, men utbildningarna har genomförts.

Vi har också sett en positiv utveckling i könsfördelningen bland deltagarna. Under 2024 har vi nästintill haft en jämn fördelning mellan män och kvinnor, med cirka 50 % av vardera kön – en förbättring jämfört med 2023.

Utöver de traditionella tränarutbildningarna har vi fortsatt erbjuda vår populära utbildning i akut skadevård, ledd av vår instruktör Rickard Furustad. Totalt har åtta kurser genomförts, varav fyra har varit föreningsbeställda och fyra arrangerats centralt av Handbollförbundet Öst.

FRAMTIDA LEDARE

Under året gick projektet *Framtida ledare* in i sin tredje omgång, samtidigt som deltagarna från omgång två avslutade sin utbildning. Projektet syftar till att stötta unga ledare mellan 15–25 år. Precis som tidigare delades deltagarna in i mindre grupper för

att få utbildningstillfällen med jämnåriga.

Projektet har följande teman: Introduktion, Ledarskap i teorin, Vem vill jag vara som ledare? Hur är jag som ledare? Träningsmiljö, Framtidens träning, Kreativt tänkande samt Uppföljning och framtid.

I omgång två deltog följande föreningar: AIK, Lidingö SK, Täby HBK, IK Bolton, Sannadals SK, GT Söder HK, Hammarby IF HF, Årsta AIK HF, Handens SK, Huddinge HK, IFK Tumba HK, Skogås HK och Uppsala HK.

I den tredje omgången representerades projektet av: Skuru IK, Sannadals SK, Skånela IF, Täby HBK, Tyresö Handboll, IFK Tumba HK, Haninge HK, Hammarby IF HF, IK Bolton, Huddinge HK, Gustavsberg IF HK, Årsta AIK HF och Sollentuna HK.

KOMMITTÉARBETE

Utbildningskommittén har under året haft nio protokollförda möten med fokus på flera viktiga områden. Bland annat har en rekryteringsplan för instruktörer tagits fram och presenterats för styrelsen. Arbetet har även omfattat budget och verksamhetsplan, utveckling av övningar kopplade till mental hälsa inom spelarutbildningen samt informationshantering kring den nya utbildningsplattformen. Utöver detta har kommittén behandlat löpande frågor som rör den dagliga verksamheten.

Under 2024 valdes Carl-Michael Almgren in i kommittén.



TÄVLING

Tävlingsverksamheten har under året fortsatt att utvecklas, med både nya satsningar och anpassningar för att möta föreningarnas behov. Vi har sett en ökning i deltagandet i flera tävlingar och ett fortsatt intresse för olika spelformer. Kortplan har varit en viktig del i utvecklingen av tränings- och tävlingsverksamheten, och vi ser fram emot att följa hur den fortsätter att etableras.

NYA LOTTNINGSMÖJLIGHETER FÖR SENIORSERIERNA

Under säsongen 2023-2024 introducerades nya lottningsmöjligheter för seniorserierna genom Profixio. Systemet ger föreningarna större flexibilitet och möjlighet att uttrycka sina önskemål inför lottningen, vilket har visat sig vara ett positivt tillskott även inför 2024-2025. Trots att alla önskemål inte alltid kan tillgodoses, har det nya systemet skapat bättre förutsättningar för anpassning av seniorserierna.

TÄVLINGSKOMMITTÉN HÄMTAR HEM SERIEINDELNINGEN FÖR U11-U19

Tävlingskommittén (TK) har under året återgått till ett mer flexibelt arbetssätt där serieindelningarna för U11-U19 anpassas efter matchantal och nivå. Föreningarna har möjlighet att ange önskad nivå vid anmälan, men TK kan justera indelningen för att skapa balanserade serier. Förslag på serieindelning presenteras den 16 maj och fastställs den 1 juni, efter att justeringar har beaktats.

TVÅ LAG I NIVÅ 1

För att ge föreningarna bättre möjlighet att spela på rätt nivå, infördes förra året möjligheten att anmäla två lag till Nivå 1 i åldersklasserna U14-U19. Detta har gett fler lag chansen att delta i serier som matchar deras utvecklingsnivå utan att behöva välja en högre åldersklass eller lägre nivå.

REGELÄNDRING FÖR ANMÄLAN AV U11 LAG TILL U12 SERIEN

Enligt Tävlingsbestämmelserna för barn och ungdom får rena U11-lag inte längre anmälas till U12-serier. Endast lag som är mixade med en majoritet U12-spelare är tillåtna att delta i U12-serien. Denna förändring syftar till att säkerställa rättvisa och balanserade serier för barn och ungdomar.

ÖKAT ANTAL HANDBOLLFESTIVALER

För att ge fler barn möjlighet att delta i våra aktiviteter, välkomnades U8 till Handbollsfestivalen med ytterligare två tillfällen under hösten 2024. Tidigare säsonger har vi erbjudit ett tillfälle på hösten och tre på våren. Men från och med säsongen 2024-2025 erbjuds åldersklassen totalt sex tillfällen.

NYTT ANMÄLNINGSFÖRFARANDE TESTADES UNDER HÖSTENS HANDBOLLFESTIVAL

Inför säsongen 2024-2025 införs ett flexibla anmälningssystem till Handbollsfestivalen. Föreningarna har haft möjlighet att anmäla sig närmare inpå de olika tillfällena och även ändra sin anmälan fram till tre veckor innan. Så här i slutet på 2024, har Handbollsbundet Öst beslutat att återgå till tidigare sätt att istället anmäla sig till höst respektive vår för att tillmötesgå föreningarnas administration och planering.



TÄVLING

BÄST I ÖST

Första delen av grupp-spelet i tävlingen Bäst i Öst genomfördes i slutet av verksamhetsåret 2023, andra delen av grupp-spelet och finalhelg som innehöll semifinaler och finaler genomfördes under våren 2024. Nytt för verksamhetsåret var införandet av match om tredjepris. När tävlingen avslutades under våren 2024 hade totalt 36 lag deltagit.

Vinnare

F16 IFK Tumba HK

P16 Skånela IF 2

F19 Skånela IF

P19 IFK Tumba HK

ÖSTBOLLEN 2024

Östbollen är en tävling för U12 och U13 som löper parallellt med det ordinarie serie-spelet. Tävlingen spelas i sammandrag med 3–4 lag i varje grupp under en dag, antingen lördag eller söndag. Tävlingen spelas i fyra steg och alla lag deltar i alla omgångar. Mellan varje spelomgång skapas nya grupper som baseras på hur väl lagen lyckades i omgången innan. I de tre första omgångarna var grupperna och arrangörerna utsprida i distriktet. Den fjärde och sista omgången samlades fler grupper hos en och samma arrangör för att skapa en extra happening. I samband med den sista omgången genomfördes ett domarprojekt för DU2 och DU3 med domarmentorer på plats i hallarna.

Antal lag som slutförde tävlingen våren 2024

F12 (födda 2011) - 24

P12 (födda 2011) - 27

F13 (födda 2010) - 22

P13 (födda 2010) - 19



Antal lag som anmälde sig till tävlingen hösten 2024

F12 (födda 2012) - 36

P12 (födda 2012) - 30

F13 (födda 2011) - 22

P13 (födda 2011) - 25

KOMMITTÉARBETE

Tävlingskommittén (TK) har under verksamhetsåret haft sju protokollförda möten och fokuserat på att utveckla tävlingsverksamheten i linje med föreningarnas behov. Arbetet har präglats av lyhördhet och anpassningar utifrån inkomna önskemål.

Inför säsongen 2023–2024 lades stor vikt vid att maximera antalet seriematcher, vilket innebar att alla spelbara helger nyttjades och att samtliga lag placerades i sina önskade serier. Under säsongen framfördes dock önskemål om att återgå till dubbelmöten i alla åldersklasser för att säkerställa mer rättvisa serietabeller. TK tog till sig av synpunkterna och återgick till det tidigare upplägget inför säsongen 2024–2025.

För att stärka samarbetet med föreningarna har TK, tillsammans med kontoret, genomfört ett cupmöte med föreningar som arrangerar cuper i distriktet. Syftet var att öka dialogen och förbättra samverkan kring cupverksamheten.

Under september arrangerades ett möte med alla U12-tränare och ledare. Då åldersklassen för första gången har tabeller och resultat synliga, ville TK arbeta proaktivt och skapa en samsyn kring förhållningssätt och tävlingsmiljö.

TK under våren 2024 tagit fram en skrivelse till Svenska Handbollförbundet med förslag på förändringar i tävlingsbestämmelserna för ATG Svenska Cupen.

TÄVLING

Under ett tävlingsår arrangerar Handbollförbundet Öst flertalet tävlingar och sammandrag. Under 2024 genomförde 13 st av våra föreningar cuper. Två i beachhandboll, en utomhus, resterande i hallar.

SÄSONGEN 2023/2024

HAR HF ÖST ADMINISTRERAT:

- Seniorserier för damer och herrar, ink trimserier
- En serie i Para handboll
- Parahandbollsfestival
- Parabollen
- Handbollsfestival
- Minibollen
- Vårens & höstens spel för U9 och U10 med fyra omgångar i respektive spelform; miniplan, 5 mot 5 och 6 mot 6
- Ungdomsserier för U11-U19.
- Östbollen för U12 och U13
- Bäst i Öst U16, U19
- Pre Season för U16, U19 damer och herrar.
- After Season damer och herrar
- ATG Svenska cupen
- Ungdoms- SM för åldersklasserna U14, U16 och U18.

CUPER/MÄSTERSKAP

Under 2024 genomfördes följande cuper av föreningar i distriktet:

- Tumbaspelen av IFK Tumba HK
- Länna Sport - Tyresö Cup av Tyresö Handboll
- Minileken av Kungsängens SK
- Västerortscupen av Spånga HK
- Mixed cup av Sollentuna HK
- Haninge Beach cup av Haninge HK
- Eken Cup av AIK Handboll, GT Söder HK och HK Cliff
- Uppsala Beach av Uppsala HK
- Lidingö Cup av Lidingö SK
- Skurucupen av Skuru IK
- Skurucupen mini av Skuru IK
- Håtunaleken av Kungsängens SK
- Spökbollen av AIK Handboll



FÖRENINGsutveckling

Under året har vi satsat stort på att stötta och utveckla handbollsöreningarna i distriktet. Genom Framtidskvällar, föreningbesök och utbildningsinsatser har vi skapat möjligheter för erfarenhetsutbyte och långsiktig tillväxt. Tillsammans med föreningarna och i samarbete med RF-SISU har vi tagit viktiga steg mot en starkare och mer hållbar handbollsörelse.

STÖD TILL FÖRENINGARNA— ETT ÅR AV UTVECKLING

Under året har vi haft stort fokus på att besöka och stötta föreningarna i distriktet. Ett av de viktigaste initiativen har varit Framtidskvällarna 2.0, där vi under fyra tillfällen samlade totalt 21 föreningar för att diskutera utvecklingen av Framtidens Handbollsörening. Vid varje träff delade en eller två föreningar med sig av sina erfarenheter och inspirerade med goda exempel. Bland annat berättade Kista SC Handboll om sitt arbete med ungdomskommittén och unga ledare, medan Sollentuna HK visade hur de har arbetat för att få fler aktiva och ledare. Åkersberga HK delade sin process kring att anställa en person i föreningen, och Haninge HK samt Årsta AIK beskrev sina insatser kring strategisk föreningssutveckling och styrelsearbete.

FYSISKA BESÖK I FÖRENINGARNA

Utöver Framtidskvällarna har vi besökt flera föreningar för att ge ytterligare stöd i deras utvecklingsarbete, bland annat Huddinge HK, Edsbro IF, IF Swithiod, Jakobsbergs Golf, GT Söder, Tyresö Handboll, Skogås HK, Rosersbergs IK och Spånga HK.

KANSLITRÄFFAR FÖR FÖRENINGAR MED ANSTÄLLDA

För föreningar med anställd personal har vi arrangerat fyra kansliträffar, där deltagarna själva har styrt ämnesvalet utifrån sina behov. Träffarna har behandlat allt från behörigheter och projektstöd till verksamhetsplanering och krishantering. RF-SISU Uppland och Stockholm har varit delaktiga i planering och genomförande av dessa träffar, vilket ytterligare har stärkt samverkan mellan oss och föreningarna.



FÖRENINGsutveckling

SAMARBETE MED RF-SISU UTBILDNINGAR OCH FÖRENINGSG- UTVECKLING

I samarbete med RF-SISU har vi fortsatt vårt arbete med föreningsutveckling genom processer, projekt, utbildningsinsatser och föreläsningar. Vi har bland annat erbjudit utbildningar inom stöd och bidrag, introduktion för tränare och föräldraengagemang, samt genomfört Schysst Handbollsutbildning i föreningar. Dessutom har vi tagit fram nytt material för att underlätta föreningarnas arbete, exempelvis en broschyr om att bilda lag, en guide för att introducera nya spelare till handbollen samt en Pixi-bok, "Alva spelar handboll", som på ett lekfullt sätt förklarar sporten för barn.

EKONOMISKT STÖD OCH NYA FÖRENINGAR

Under året har vi aktivt stöttat föreningar i att söka ekonomiskt stöd genom olika projektmedel och återstartsstöd. Detta arbete har resulterat i att många föreningar har kunnat utveckla sin verksamhet ytterligare. Vi har också välkomnat nya föreningar till handbollsamiljen, där Nynäs Stags IF har bildats i Nynäshamnns kommun och Edsbro IF har startat en ny handbollssektion i Norrtälje kommun.

FÖRENING OCH REKRYTERINGS- KOMITEÉN (FORK)

FORK genomförde sex protokollförda möten under 2024 och har under året arbetat aktivt med att utveckla material som riktar sig till nya inom handbollen och som kan vara till stöd för föreningarna i deras verksamhet.



STATISTIK & UTVECKLING

RF-SISU UTBILDNINGSTIMMAR FÖRENING

År	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Antal	3435	2064	815	864	1010	533	738	214	593	1690

ANTAL LOK STÖD SAMMANKOMSTER IOL

År	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	HT2022	HT2023
Antal	533665	542776	549530	543415	550833	453372	543416	485407	645280	702282

Säsong	Antal föreningar	Seriespelande lag (gästspelande)	Antal domare	Antal rättsärenden
2023/2024	92	834 (1) och 125 festival	282	21
2022/2023	91	805 (1) och 119 festival	260	17
2022	91	762 (2) och 129 festival	220	3 Vt 2022
2021	91	831	184	3
2020/2021	81	667 (73)	182	0
2019/2020	81	750 (74)	173	6
2018/2019	90	764 (86)	141	18
2017/2018	91	828 (75)	139	2
2016/2017	91	785 (81)	141	13
2015/2016	91	777 (69)	174	21

* År 2010 - 2020 omfattar tidigare Stockholms Handbollförbund. Från och med år 2021 gäller en ny organisation Handbollförbundet Öst är en sammanslagning av Stockholms Handbollförbund och delar av Upplands Handbollförbund.

SERIESPELANDE LAG	D	H	P	F19	F16	F15	F14	F13	F12	F11	F10	F9	P19	P16	P15	P14	P13	P12	P11	P10	P9	TOTALT
AIK Handboll	2	1		1	2		2		2	1	1	1	1		1		2	1	1	1	1	21
BK Kungsan	1																					1
BK Sol	1																					1
Bollstanäs SK							1		1	2												4
Bålsta IF		2		1		1	1				2					1			1		1	10
Dalarö SK																				1	2	3
Djurgårdens IF HF	1	1																				2
Djurgårdshof IK HK	1						1			1		1						1		1	1	7
Ekerö AIK											1	1								1	2	5
Eskilstuna Parasportförbundet			1																			1
GT Söder HK	1				2		1	2		1	1	1		2			1	1	2	1	1	17
Gurrabergs HK	1																					1
Gustavsbergs IF HK	1				2			3	1	3	4	3				1	2		1	1	2	24
Hallsta HF	1										1											2
Hammarby IF HF	2	2		2	2	1	2	2	2	1	2	5	1	3		2	2	2	2	2	2	39
Handens SK	1	1						1		1	1	1							1		1	8
Haninge HK	2	1			2		1	1	1	2	1	2		1	1	3		1	1		1	21
Hellas HK		1																				1
HF Lidingölaget	1	1																				2
HF Rimbo	1		1																			2
HF SIF	1	1											1									3
HK Ceres Norrtälje	1						1			2		1				1		1	1		1	9
HK Cliff		1				1				2	2	2		1		2						11
HK Cliff Blå		1																				1
HK Roslagen		1									1	1									1	4
HK Silwing/Troja	2	2		1	1	1				1							2		2		1	13
HK Tyresö Strand	1	1																				2
HK Tyrol	1	1																				2
HK Uppsala	2	2																				4
Huddinge HK	3	1		1	3	1	1	3	3	2	3	3		2		3	1	2	4	2	5	43
IF Swithod HK		1							1		1	2								1	3	9
IFK Tumba HK		1	1		2		2	1		1	2	2	2	1	1	1	2		1	1	1	22
IK Bolton	2	2			2		2	2	1	2	4	4		2		2	3	2	3	7	4	44
IK Stubbhagen																						0
Jakobsberg Golf		1														2		1		2		6
Kista SC								1				1					1			1	1	5
Kungsängens SK	1	2			1		2	2		1	2	3				2		1		2	2	21
Lidingö SK	1	1			1			1	2	1	1	2		1	1		1	1	1	2	3	20
Matteuspojarna		1																				1
Nacka HK	1																					1
Norrulls SK		1																		1		2
Rimbo HK Roslagen	1	1			1			1		2	1	2	1	1		1		2		1	1	16
Rosersbergs IK	1									1												2
Sannadals HK	1	1																				2
Sannadals SK	1	2			1		1	1	1	1	2	2	1			2	1	2	1	2	2	23
SK Kvarnberga	1	1																				2
Skarpnäcks HF											1											1
Skogås HK	1	1						2			1	1						1		1	2	10
Skogås/Länna HK	1	1																				2
Skuru IK	2	3		2	2		4	2	2	5	5	9	1	1	1	2	1	1	2	7	5	57
Skuruiterna HK	1																					1
Skå IK											2	2		1				1		2	2	10
Skånela IF	1	1		1	3	1			2	3	1	2		4		1	2	2		1	3	28
Sollentuna HK	2	2	1		1		2	2	1	1	1	1	1	1		2	1	1	2	2	1	25
Solna HF	1	1																				2
Sorunda IF	1	1																				2
Sportsgear DHK	1																					1
Spånga HK	3	3		1	1	1	2	1	2	2	2	1		2		1	1	3	2	3	5	36

SERIESPELANDE LAG	D	H	P	F19	F16	F15	F14	F13	F12	F11	F10	F9	P19	P16	P15	P14	P13	P12	P11	P10	P9	TOTALT
Stockholmspolisens IF HF										1											1	2
Södertälje HK																	1				1	2
Tumba HBK	1																					1
Tumba HK		1																				1
Tungelsta IF	1																					1
Tyresö Handboll	1	1			1	1	3	2	1	1	2	2		3		1	3	3	3	3	2	33
Täby Centrum HK		1																				1
Täby HBK	1	1			3		2	2	2	2	2	2		3		2	4	2	2	6	2	38
Uppsala HK	1	1		1	2		1	2	2	1	2	2	1	1		2	2	2	1	3	3	30
Uppsala IF Handboll		1																				1
Vallentuna HK	2	1		1			1	1		1		1		1				1	1	1	1	13
Vassunda IF	1	1		1			1		1	1	2		1			1	1	2	2	1	2	18
Visby IF Gute HK		1																				1
Westermalms IF HK	1	1						1			1						1		1			6
Åkersberga HK	1	2						2	1	1	2	2			1		1		1	2	1	17
Årsta AIK HF	2	1		2	3		1	3	2	3	5	3		3	2	1	1	3	3	3	3	44
Årstaiterna HK	1																					1
Älta IF										2		2					1		1			6
Ösmo GIF HK		1	1								1								1			4
	65	63	5	15	38	8	35	41	31	52	63	70	11	34	8	36	38	40	44	65	73	835

D=damer

H= herrar

P=Para

*F9 = mini

ID	UTBILDNINGSDIRIKTION	STARTDATUM	ANTAL DELTAGARE	K	M	TIMMAR	DELTAGARTIMMAR
1731679	DU1 - HF Öst - Djurgårdshof	2024-04-04	18	13	5	4	72
1892964	DU1 - HF Öst - AIK Handboll	2024-04-16	24	7	17	4	96
1895980	DU1 - HF Öst - Täby	2024-05-11	23	14	9	4	92
1897886	DU1 - HF Öst - IF Swithiod	2024-05-18	16	12	4	4	64
1918945	DU1 - HF Öst - Bolton	2024-05-28	18	11	7	4	72
1944883	DU1 - HF Öst - Huddinge	2024-08-26	14	13	1	4	56
1944900	DU1 - HF Öst - Huddinge	2024-08-29	15	0	15	4	60
1946736	DU1 - HF Öst - Vassunda	2024-09-15	21	8	13	4	84
1948521	DU1 - HF Öst - IK Bolton	2024-09-16	21	10	11	4	84
1948534	DU2 - HF Öst - IK Bolton	2024-09-18	15	11	4	4	60
1905053	DU1 - HF Öst - Tyresö	2024-09-22	18	11	7	4	72
1956247	DU1 - HF Öst - Skånela	2024-09-30	30	22	8	4	120
1961787	DU1 - HF Öst - Sollentuna HK	2024-10-05	5	0	5	4	20
1961791	DU1 - HF Öst - Sollentuna HK	2024-10-06	7	5	2	4	28
1966834	DU1 - HF Öst - Spånga HK	2024-11-14	33	14	19	4	132
1977989	DU1 - HF Öst - GT Söder HK	2024-11-21	15	12	3	4	60
2003155	DU1 - HF Öst - IFK Tumba HK	2024-12-12	20	13	7	4	80
1881871	DU2 - HF Öst - Huddinge	2024-01-15	18	0	18	4	72
1881869	DU 2 - HF Öst - Huddinge	2024-01-17	16	15	1	4	64
1881872	DU2 - HF Öst - Huddinge	2024-01-22	16	0	16	4	64
1881870	DU2 - HF Öst - Huddinge	2024-01-24	15	14	1	4	60
1829675	DU 2 - HF Öst - Kungsängen	2024-01-28	22	9	13	4	88
1875315	DU 2 - HF Öst - Gustavsberg	2024-02-10	12	12	0	4	48
1875317	DU 2 - HF Öst - Gustavsberg	2024-02-11	10	2	8	4	40
1883075	DU2 - HF Öst - Jakobsberg	2024-02-20	13	3	10	4	52
1883984	DU2 - HF Öst - Årsta	2024-02-21	15	13	2	4	60
1883974	DU2 - HF Öst - Årsta	2024-02-22	15	9	6	4	60
1883459	DU2 - HF Öst - HK Cliff	2024-03-23	15	1	14	4	60
1905046	DU2 - HF Öst - Sannadals SK	2024-04-10	19	6	13	4	76
1896038	DU2 - HF Öst - Täby	2024-05-11	24	14	10	4	96
1941755	DU2 - HF Öst - Haninge HK	2024-08-17	40	16	24	4	160
1944902	DU2 - HF Öst - Huddinge HK	2024-09-02	14	13	1	4	56
1944907	DU2 - HF Öst - Huddinge HK	2024-09-05	6	0	6	4	24
1946760	DU2 - HF Öst - Kista SC Handboll	2024-09-15	8	2	6	4	32
1946737	DU2 - HF Öst - Vassunda IF Handboll	2024-09-15	21	8	13	4	84
1946741	DU2 - HF Öst - Bålsta IF	2024-09-21	16	15	1	4	64
1961788	DU2 - HF Öst - Sollentuna HK	2024-10-05	9	6	3	4	36
1953789	DU2 - HF Öst - Årsta AIK HF	2024-10-08	24	14	10	4	96
1953785	DU2 - HF Öst - Årsta AIK HF	2024-10-15	8	1	7	4	32
1966831	DU2 - HF Öst - Spånga HK	2024-11-07	5	4	1	4	20
1959536	DU2 - HF Öst - Kungsängens SK	2024-11-09	13	11	2	4	52
1959551	DU2 - HF Öst - Åkersberga HK	2024-11-10	22	15	7	4	88
1981914	DU2 - HF Öst - Uppsala HK	2024-11-12	14	8	6	4	56
1977992	DU2 - HF Öst - GT Söder HK	2024-11-21	14	11	3	4	56
1996605	DU2 - HF Öst - Hammarby IF HF	2024-12-15	20	19	1	4	80
1967753	DU2 - HF Öst - Vallentuna HK	2024-12-15	12	8	4	4	48

ID	UTBILDNINGINRIKTNING	STARTDATUM	ANTAL DELTAGARE	K	M	TIMMAR	DELTAGARTIMMAR
							fortsättning
1919565	DU3 - HF Öst - Domarteam Nordöst	2024-08-24	8	4	4	7	56
1965708	DU3 - HF Öst - Domarteam Sydväst 1	2024-08-25	11	5	6	7	77
1965693	DU3 - HF Öst - Domarteam Sydväst 2	2024-08-25	9	7	2	7	63
1965692	DU3 - HF Öst - Domarteam Sydväst 3	2024-08-25	11	9	2	7	77
1965677	DU3 - HF Öst - Domarteam Nordöst	2024-08-25	10	3	7	7	70
1919557	DU3 - HF Öst - Domarteam Sydväst 4	2024-08-25	10	8	2	7	70
1990580	DU3 - HF Öst - Domarteam Nordmitt 4	2024-08-31	12	6	6	7	84
1965710	DU3 - HF Öst - Domarteam Sydöst 4	2024-08-31	9	6	3	7	63
1965697	DU3 - HF Öst - Domarteam Sydöst 3	2024-08-31	10	9	1	7	70
1965695	DU3 - HF Öst - Domarteam Sydöst 1	2024-08-31	9	7	2	7	63
1965670	DU3 - HF Öst - Domarteam Nordmitt 3	2024-08-31	11	3	8	7	77
1919559	DU3 - HF Öst - Domarteam Sydöst 2	2024-08-31	10	8	2	7	70
1965699	DU3 - HF Öst - Domarteam Nordmitt 2	2024-09-01	9	7	2	7	63
1919564	DU3 - HF Öst - Domarteam Nordmitt 1	2024-09-01	8	6	2	7	56
1965704	DU3 - HF Öst - Domarteam Nordväst 3	2024-09-14	10	8	2	7	70
1965683	DU3 - HF Öst - Domarteam Nordväst 2	2024-09-14	10	4	6	7	70
1919561	DU3 - HF Öst - Domarteam Nordväst 1	2024-09-14	10	8	2	7	70
1919570	DU3 - HF Öst	2024-10-29	20	8	12	7	140
1906274	DU4 - HF Öst - DUG	2024-09-01	15	7	8	10	150
1906270	DU4 - HF Öst	2024-09-01	21	14	7	10	210
1906276	DU4, HF Öst - Uppsamling	2024-09-19	5	2	3	4	20
1906268	DU5 - HF Öst	2024-09-01	32	3	29	7	224
1925188	DU5, HF Öst - Uppsamling	2024-09-19	7	2	5	4	28
1906264	DU6 - HF Öst	2024-09-01	20	2	18	10	200
1925189	DU6, HF Öst - Uppsamling	2024-09-19	3	1	2	4	12
1718177	Midvinterträff DU 6 & DUG	2024-01-10	21	13	8	3	63
1718178	Midvinterträff DU 6	2024-01-16	10	2	8	3	30
1886705	Zonträff Sydöst	2024-03-12	8	3	5	2	16
1886720	Zonträff Sydväst	2024-03-14	9	5	4	2	18
1886728	Zonträff Nordväst	2024-03-21	10	6	4	2	20
1741314	Zonträff Nordöst	2024-03-19	5	2	3	2	10
1886725	Zonträff Nordmitt	2024-03-25	9	3	6	2	18
1906278	Instruktörsutbildning/mentorskap - Domare	2024-05-23	5	0	5	4	20
1905747	DU1 Beach - HF Öst	2024-08-13	1	0	1	6	6
1906280	Instruktörsutbildning/mentorskap - Domare	2024-09-09	13	4	9	4	52
							5482

ID	UTBILDNINGSDIRIKTION	STARTDATUM	ANTAL DELTAGARE	K	M	TIMMAR	DELTAGARTIMMAR
1746665	Vinterträff FU3	2024-01-09	20	10	10	8	160
1906284	Instruktörsutbildning - Funktionärer - HF Öst	2024-08-27	24	13	11	4	96
1906273	FU3 - HF Öst	2024-09-01	32	19	13	6	192
1906293	FU3 - Uppsamling - HF Öst	2024-09-19	7	5	2	4	28
1906282	Instruktörsutbildning - Funktionärer - HF Öst	2024-05-23	14	9	5	4	56
1939790	FU1 - HF Öst - Huddinge	2024-08-22	17	10	7	4	68
1939833	FU1 - HF Öst - Huddinge	2024-08-26	15	11	4	5	75
1942761	FU1 - HF Öst - HK Silwing-Troja	2024-09-02	7	3	4	4	28
1941769	FU1 - HF Öst - Lidingö SK Handboll	2024-09-03	19	7	12	4	76
1940056	FU1 - HF Öst - Huddinge	2024-09-04	12	7	5	5	60
1942749	FU1 - HF Öst - Skånela IF	2024-09-07	10	6	4	5	50
1941605	FU1 - HF Öst - Vassunda IF	2024-09-10	10	2	8	4	40
1950350	FU1 - HF Öst - GT Söder HK	2024-09-12	7	3	4	5	35
1945886	FU1 - HF Öst - Årsta AIK Handboll	2024-09-12	14	4	10	4	56
1949994	FU1 - HF Öst - Spånga HK	2024-09-17	21	8	13	4	84
1948542	FU1 - HF Öst - Åkersberga HK	2024-09-17	5	2	3	4	20
1943561	FU1 - HF Öst - HK Cliff	2024-09-17	8	1	7	3	24
1941699	FU1 - HF Öst - Vassunda IF	2024-09-17	7	4	3	4	28
1946756	FU1 - HF Öst - Skånela IF	2024-09-18	5	3	2	5	25
1948622	FU1 - HF Öst - IK Bolton	2024-09-19	4	1	3	4	16
1948547	FU1 - HF Öst - Åkersberga HK	2024-09-19	6	1	5	4	24
1946763	FU1 - HF Öst - Älta IF	2024-09-19	11	6	5	4	44
1951948	FU1 - HF Öst - GT Söder HK	2024-09-24	18	11	7	5	90
1950320	FU1 - HF Öst - Tyresö Handboll	2024-09-26	28	12	16	4	112
1966830	FU1 - HF Öst - Spånga HK	2024-10-24	11	3	8	3	33
1967742	FU1 - HF Öst - Jakobsbergs Golf	2024-11-05	11	8	3	5	55
1953815	FU1 - HF Öst - Åkersberga HK	2024-11-14	4	3	1	3	12
1977984	FU1 - HF Öst - Stockholmspolisens IF HF	2024-11-28	4	2	2	4	16
1867253	FU2 - HF Öst - Haninge HK	2024-01-10	9	4	5	4	36
1844287	FU2 - HF Öst - Vassunda	2024-01-11	5	1	4	4	20
1839969	FU2 - HF Öst - Vallentuna	2024-01-16	6	4	2	5	30
1882507	FU2 - HF Öst - Huddinge	2024-01-18	14	0	14	2	28
1864784	FU2 - HF Öst - AIK	2024-01-23	9	1	8	5	45
1882510	FU2 - HF Öst - Huddinge	2024-01-24	18	17	1	4	72
1867213	FU2 - HF Öst - Täby	2024-01-29	8	4	4	4	32
1867221	FU2 - HF Öst - Täby	2024-02-01	8	4	4	4	32
1881885	FU2 - HF Öst - Årsta AIK	2024-02-19	10	4	6	4	40
1911288	FU2 - HF Öst - Sannadal	2024-05-17	7	4	3	4	28
1939770	FU2 - HF Öst - Huddinge	2024-08-21	4	2	2	5	20
1942798	FU2 - HF Öst - Sollentuna HK	2024-08-27	19	8	11	5	95
1942809	FU2 - HF Öst - Sollentuna HK	2024-09-03	25	7	18	5	125
1944911	FU2 - HF Öst - Uppsala HK	2024-09-04	12	5	7	4	48
1941770	FU2 - HF Öst - Lidingö SK Handboll	2024-09-04	7	3	4	4	28
1941771	FU2 - HF Öst - Skånela IF	2024-09-05	23	15	8	4	92
1942754	FU2 - HF Öst - Skånela IF	2024-09-07	7	6	1	5	35
1949957	FU2 - HF Öst - Rimbo HK Roslagen	2024-09-10	9	1	8	4	36
1945872	FU2 - HF Öst - Uppsala HK	2024-09-10	18	11	7	4	72

ID	UTBILDNINGSGINRIKTNING	STARTDATUM	ANTAL DELTAGARE	K	M	TIMMAR	DELTAGARTIMMAR
1943503	FU2 - HF Öst - Haninge HK	2024-09-10	6	6	0	4	24
1948558	FU2 - HF Öst - Täby HBK	2024-09-11	12	6	6	5	60
1945912	FU2 - HF Öst - Skuru IK	2024-09-11	11	4	7	5	55
1950360	FU2 - HF Öst - Westermalm IF HK	2024-09-12	8	3	5	4	32
1948565	FU2 - HF Öst - Täby HBK	2024-09-12	4	3	1	5	20
1945861	FU2 - HF Öst - Uppsala HK	2024-09-12	22	12	10	4	88
1943510	FU2 - HF Öst - Haninge HK	2024-09-12	6	5	1	4	24
1949987	FU2 - HF Öst - AIK Handbollsörening	2024-09-16	12	5	7	4	48
1949965	FU2 - HF Öst - Rimbo HK Roslagen	2024-09-16	4	0	4	4	16
1951962	FU2 - HF Öst - Bålsta IF	2024-09-17	13	9	4	5	65
1950361	FU2 - HF Öst - Hammarby IF HF	2024-09-17	24	9	15	4	96
1949972	FU2 - HF Öst - Rimbo HK Roslagen	2024-09-17	4	3	1	4	16
1945925	FU2 - HF Öst - Skuru IK	2024-09-17	12	6	6	5	60
1943516	FU2 - HF Öst - Haninge HK	2024-09-17	7	6	1	3	21
1950018	FU2 - HF Öst - Spånga HK	2024-09-19	4	1	3	4	16
1949982	FU2 - HF Öst - Rimbo HK Roslagen	2024-09-19	11	6	5	4	44
1946140	FU2 - HF Öst - Skuru IK	2024-09-19	17	6	11	5	85
1945905	FU2 - HF Öst - Årsta AIK Handboll	2024-09-19	14	2	12	4	56
1943526	FU2 - HF Öst - Haninge HK	2024-09-19	10	6	4	3	30
1941708	FU2 - HF Öst - Vassunda IF	2024-09-19	6	2	4	4	24
1950363	FU2 - HF Öst - Hammarby IF HF	2024-09-23	46	22	24	4	184
1948635	FU2 - HF Öst - IK Bolton	2024-09-23	18	16	2	3	54
1948617	FU2 - HF Öst - Sannadals SK	2024-09-23	14	9	5	4	56
1948575	FU2 - HF Öst - Täby HBK	2024-09-23	23	12	11	5	115
1946143	FU2 - HF Öst - Skuru IK	2024-09-23	19	14	5	5	95
1948683	FU2 - HF Öst - Vallentuna HK	2024-09-24	13	7	6	5	65
1943529	FU2 - HF Öst - Haninge HK	2024-09-24	10	8	2	3	30
1949984	FU2 - HF Öst - IFK Tumba Handboll	2024-09-25	19	12	7	5	95
1946730	FU2 - HF Öst - Gustavsbergs IF HK	2024-09-25	22	6	16	5	110
1953748	FU2 - HF Öst - Uppsala HK	2024-09-26	4	3	1	4	16
1943536	FU2 - HF Öst - Haninge HK	2024-09-26	11	8	3	3	33
1950243	FU2 - HF Öst - HK Ceres Norrtälje	2024-10-01	15	5	10	4	60
1943541	FU2 - HF Öst - Haninge HK	2024-10-01	18	11	7	3	54
1959507	FU2 - HF Öst - Skogås HK	2024-10-02	15	8	7	4	60
1946146	FU2 - HF Öst - Skuru IK	2024-10-03	17	10	7	5	85
1943551	FU2 - HF Öst - Haninge HK	2024-10-03	16	7	9	4	64
1959521	FU2 - HF Öst - Sollentuna HK	2024-10-06	7	1	6	5	35
1962596	FU2 - HF Öst - Kungsängen SK	2024-10-16	16	11	5	5	80
1962621	FU2 - HF Öst - Skånela IF	2024-10-17	15	6	9	4	60
1965301	FU2 - HF Öst - HK Silwing-Troja	2024-11-04	5	3	2	3	15
1980970	FU2 - HF Öst - Haninge HK	2024-11-21	10	3	7	4	40
1978700	FU2 - HF Öst - Uppsala HK	2024-12-04	5	3	2	4	20
1994390	FU2 - HF Öst - Hammarby IF HF	2024-12-11	24	14	10	4	96
							4949

ID	UTBILDNINGINRIKTNING	STARTDATUM	ANTAL DELTAGARE	K	M	TIMMAR	DELTAGARTIMMAR
1918889	SUL F2010 Omg 1 - 24/8	2024-08-24	46	46	0	8	368
1918886	SUL F2010 Omg 1 - 25/8	2024-08-25	20	16	4	8	160
1929623	SUL F2010 Omg 1 - 26/10	2024-10-26	50	49	1	8	400
1929628	SUL F2010 Omg 1 - 27/10	2024-10-27	52	51	1	8	416
1978020	SUL F2010 Omg 2 - 14/12	2024-12-14	51	51	0	8	408
1978021	SUL F2010 Omg 2 - 15/12	2024-12-15	49	49	0	8	392
1930697	SUL P2010 Omg 1 - 28/10	2024-10-28	18	0	18	8	144
1918872	SUL P2010 Omg 1 - 24/8	2024-08-24	51	0	51	8	408
1918882	SUL P2010 Omg 1 - 25/8	2024-08-25	37	0	37	8	296
1929607	SUL P2010 Omg 1 - 26/10	2024-10-26	44	1	43	8	352
1929617	SUL P2010 Omg 1 - 27/10	2024-10-27	50	0	50	8	400
1978006	SUL P2010 - omg 2 - 7/12	2024-12-07	49	0	49	8	392
1978009	SUL P2010 - omg 2 - 8/12	2024-12-08	49	0	49	8	392
1930694	SUL F2010 Omg 1 - 28/10	2024-10-28	50	50	0	8	400
1816511	SUL F09 Omg 2 - 24/2	2024-02-24	41	39	2	8	328
1816514	SUL F09 Omg 2 - 25/2	2024-02-25	21	21	0	8	168
1816588	SUL F09 Omg 2 - 3/3	2024-03-03	48	48	0	8	384
1879624	SUL F09 Omg 3 - 6/4	2024-03-04	16	16	0	8	128
1879628	SUL F09 Omg 3 - 7/4	2024-04-07	25	25	0	8	200
1879630	SUL F09 Omg 3 - 18/5	2024-05-18	43	43	0	8	344
1879632	SUL F09 Omg 3 - 19/5	2024-05-19	47	47	0	8	376
1879634	SUL F09 Omg 3 - 25/5	2024-05-25	45	44	1	8	360
1918854	SUL F09 Omg 4 - 14/8	2024-08-14	25	25	0	8	200
1918857	SUL F09 Omg 4 - 17/8	2024-08-17	17	17	0	8	136
1918861	SUL F09 Omg 4 - 18/8	2024-08-18	32	32	0	8	256
1918864	SUL F09 Omg 4 - 31/8	2024-08-31	45	44	1	8	360
1918866	SUL F09 Omg 4 - 1/9	2024-09-01	19	19	0	8	152
1816499	SUL P09 Omg 2 - 24/2	2024-02-24	47	0	47	8	376
1816503	SUL P09 Omg 2 - 25/2	2024-02-25	31	0	31	8	248
1816590	SUL P09 Omg 2 - 2/3	2024-03-02	19	0	19	8	152
1816594	SUL P09 Omg 2 - 3/3	2024-03-03	27	1	26	8	216
1879636	SUL P09 Omg 3 - 6/4	2024-04-06	22	0	22	8	176
1879637	SUL P09 Omg 3 - 7/4	2024-04-07	35	0	35	8	280
1879638	SUL P09 Omg 3 - 18/5	2024-05-18	50	0	50	8	400
1879639	SUL P09 Omg 3 - 19/5	2024-05-19	49	0	49	8	392
1879635	SUL P09 Omg 3 - 26/5	2024-05-26	51	0	51	8	408
1918833	SUL P09 Omg 4 - 14/8	2024-08-14	19	0	19	8	152
1918839	SUL P09 Omg 4 - 17/8	2024-08-17	33	0	33	8	264
1918843	SUL P09 Omg 4 - 18/8	2024-08-18	47	0	47	8	376
1918846	SUL P09 Omg 4 - 31/8	2024-08-31	46	0	46	8	368
1918848	SUL P09 Omg 4 - 1/9	2024-09-01	48	0	48	8	384
1955275	Distriktslag Flickor 09	2024-10-26	38	37	1	102	3876
1955260	Distriktslag Pojkar 09	2024-10-26	38	1	37	101	3838
1898788	Spelarutbildning Parahandboll VT24	2024-04-25	10	2	8	4	40

20266

ID	UTBILDNING SINRIKTNING	STARTDATUM	ANTAL DELTAGARE	K	M	TIMMAR	DELTAGARTIMMAR
1857758	MV spelare i U11-U13 - VT24	2024-02-26	14	8	6	6	84
1857763	MV spelare i U14-U16 - VT24	2024-02-26	16	10	6	6	96
1966776	MV spelare i U11-U13 - HT24 - 29/10	2024-10-29	16	7	9	6	96
1960099	MV spelare i U11-U13 - HT24 - 30/10	2024-10-30	15	6	9	6	90
1884067	MV spelare i U14-U16 - HT24 - 30/10	2024-10-30	15	8	7	6	90
1884063	MV i U11-U13 - VT24 - 5/4	2024-04-05	13	5	8	6	78
1890373	SUL beachhandboll P08/09 -EM	2024-05-04	15	0	15	8	120
1890381	SUL beachhandboll F08/09 EM	2024-05-05	16	16	0	8	128
1890394	SUL beachhandboll P08/09 FM	2024-06-09	25	0	25	8	200
1890395	SUL beachhandboll F08/09 EM	2024-06-09	9	6	3	8	72
1897216	SUL beachhandboll P&F08/09	2024-06-17	22	11	11	8	176
							1230

ID	UTBILDNINGSSINRIKTNING	STARTDATUM	ANTAL DELTAGARE	K	M	TIMMAR	DELTAGARTIMMAR
1875124	Tränarutbildning 2 - VT24- Kurs 2	2024-03-02	21	11	10	40	840
1848633	Tränarutbildning 2 - VT24	2024-05-04	27	14	13	40	1080
1922096	Tränarutbildning 2 - HT24 - Rimbo/Roslagen	2024-08-31	17	9	8	40	680
1918779	Tränarutbildning 2 - HT24 - Kurs 1	2024-09-21	26	10	16	40	1040
1918785	Tränarutbildning 2 (TU2) - HT24 - Kurs 2	2024-11-16	25	13	12	40	1000
1816344	Tränarutbildning 3 - VT24	2024-02-10	32	15	17	40	1280
1918788	Tränarutbildning 3 - HT24	2024-09-14	22	14	8	40	880
1918797	Tränarutbildning 4 - HT24	2024-09-07	18	9	9	30	540
1815904	Tränarutbildning 5 - VT24	2024-04-13	9	4	5	40	360
1847143	Tränarutbildning 1 - VT24 - Februari	2024-02-17	31	13	18	8	248
1918774	Tränarutbildning 1 - HT24	2024-09-21	33	8	25	8	264
1963919	Tränarutbildning 1 (TU1) - HT24 - Sannadal	2024-11-03	18	8	10	8	144
1918776	Tränarutbildning 1 - Kurs 2 - HT24	2024-12-14	21	10	11	8	168
1859556	TU1 utbildning VT24 - Hammarby	2024-01-09	42	26	16	8	336
1846679	TU1 utbildning VT24 - Handens SK	2024-01-27	14	6	8	8	112
1896444	TU1 utbildning VT24 - Skuru	2024-04-21	23	12	11	8	184
1926285	TU1 utbildning HT24 - Åkersberga	2024-08-31	22	14	8	8	176
1926019	TU1 utbildning HT24 - Täby	2024-08-31	14	6	8	8	112
1917674	TU1 utbildning HT24 - Lidingö	2024-09-14	16	10	6	8	128
1939879	TU1 utbildning HT24 - Skånela	2024-09-22	16	8	8	8	128
1959184	TU1 utbildning HT24 - Vallentuna	2024-10-10	10	3	7	8	80
1959175	TU1 utbildning HT24 - Gustavsberg	2024-10-20	15	5	10	8	120
							9900

ID	UTBILDNINGSDIRIKTION	STARTDATUM	ANTAL DELTAGARE	K	M	TIMMAR	DELTAGARTIMMAR
1759486	Framtida Ledare 23/24	2023-08-01	32	20	12	160	5120
1883981	Framtida ledare - GT/Hammarby/Årsta- Vår24	2024-01-11	6	3	3	12	72
1883977	Framtida ledare - Huddinge/Haninge/Handen/Skogås- Vår24	2024-01-11	10	6	4	12	120
1883965	Framtida ledare - Bolton/Sannadal Vår24	2024-01-11	6	3	3	12	72
1883959	Framtida ledare - Norrort VÅR24	2024-01-11	7	6	1	12	84
2003841	Framtida ledare - 2024 grupp 4 Höst	2024-08-20	3	2	1	16	48
2003814	Framtida ledare - 2024 grupp 3 Höst	2024-08-20	9	3	6	12	108
2003785	Framtida ledare - 2024 grupp 1 Höst	2024-08-20	6	5	1	12	72
2003723	Framtida ledare - 2024 grupp 2 Höst	2024-08-20	8	6	2	12	96
1932653	Framtidens Handbollsförening - NordVäst	2024-09-18	12	8	4	3	36
1933475	Framtidens Handbollsförening - NordMitt	2024-09-24	9	3	6	3	27
1934002	Framtidens Handbollsförening - NordÖst	2024-10-03	17	6	11	3	51
1934007	Framtidens Handbollsförening - SydÖst/Väst	2024-10-10	17	7	10	3	51
1827027	Målvaktstränerutbildning steg 2 - VT24	2024-01-27	9	4	5	10	90
1860749	Målvaktstränerutbildning steg 1 - VT24	2024-04-20	11	6	5	8	88
1918819	Målvaktstränerutbildning steg 1 - HT24 - Kurs 1	2024-10-06	18	6	12	8	144
1930307	Målvaktstränerutbildning steg 2 - HT24	2024-10-12	7	2	5	10	70
1940525	Målvaktstränerutbildning steg 1 - HT24 - Kurs 2	2024-11-30	7	3	4	8	56
1844233	Hand the ball utbildning HF Öst - VT24	2024-02-13	12	8	4	5	60
1846720	Hand the ball utbildning HF Öst VT24	2024-06-05	11	5	6	5	55
1934633	Hand the ball utbildning HF Öst HT24 Kurs 1	2024-10-18	9	4	5	5	45
1951027	Hand the ball utbildning HF Öst HT24 - Kurs 2	2024-11-27	10	5	5	5	50
1847195	Akutskadevårdsutbildning - VT24 - Kurs 1	2024-02-07	14	10	4	3	42
1847200	Akutskadevårdsutbildning - VT24 - Kurs 2	2024-04-17	10	8	2	3	30
1905820	Akutskadevårdsutbildning - Bolton IK	2024-05-06	12	4	8	3	36
1875353	Akutskadevårdsutbildning - Gustavsbergs IF	2024-05-15	14	10	4	3	42
1932061	Akutskadevårdsutbildning - HT24 - Kurs 1	2024-09-25	10	4	6	3	30
1951115	Akutskadevårdsutbildning - Huddinge HK - Kurs 1	2024-10-02	13	6	7	3	39
1955437	Akutskadevårdsutbildning - Skå IK	2024-10-24	14	5	9	3	42
1932064	Akutskadevårdsutbildning - HT24 - Kurs 2	2024-11-13	18	14	4	3	54
1864883	Ledarutbildning Paraverksamhet - VT24	2024-01-12	11	11	0	2	22
							6952

ID	UTBILDNINGSDIRIKTION	STARTDATUM	ANTAL DELTAGARE	K	M	TIMMAR	DELTAGARTIMMAR
1912812	Kansliträff verksamheten	2024-06-04	18	8	10	8	144
1878068	Kansliträff	2024-02-13	21	8	13	4	84
1937381	Kansliträff uppstart 2024-2025	2024-09-03	17	6	11	8	136
1886245	Föreningskväll Paraverksamheten	2024-03-21	12	7	5	3	36
1916815	Paraträff inför 24-25	2024-06-03	13	11	2	3	39
1932476	Strategiska Samverkan Paraverksamhet HF Öst	2024-09-18	7	4	3	1	7
1884933	Lär dig söka stöd & bidrag	2024-03-04	23	13	10	3	69
1873339	Ordförandeforum	2024-02-06 00:00:00	32	13	19	3	96
1884613	Årsmöte 2024	2024-04-22	34	12	22	3	102
1864738	Tävlingsmöte - Senior	2024-02-05	18	7	11	3	54
1864729	Tävlingsmöte - Profixio	2024-02-07	23	12	11	3	69
1864716	Tävlingsmöte - Barn och ungdom	2024-02-01	23	10	13	3	69
1876114	Cupmöte med Handbollförbundet Öst	2024-03-06	16	7	9	3	48
1844696	Schysst handboll - Sociala medier	2024-01-25	14	12	2	3	42
1844694	Schysst handboll - Värningspolicy	2024-01-16	24	8	16	3	72
1933697	#schyssthandboll 2024	2024-09-15	23	17	6	7	161
1950332	Liten till eliten #3 med Toni Johansson	2024-10-30	50	13	37	4	200
1930339	Anläggningsråd Stockholm stad	2024-09-23	15	5	10	3	45
1885796	Hallar i Stockholm stad	2024-03-12	12	4	8	3	36
1950775	Träff för tränarutbildningsinstruktörer	2024-09-11	7	2	5	3	21
1952776	U12 uppstartsmöte	2024-09-24	52	31	21	3	156
1918436	Halvårsavstämning verksamhetsåret 2024	2024-06-11	20	9	11	4	80
1978206	VP 25-26 Julavslutning	2024-12-09	28	10	18	4	112
1916814	TK Möte 24-25 (HT 24)	2024-05-07	11	5	6	16	176
1953803	DFK möten 2024	2024-01-23	8	5	3	24	192
							2246