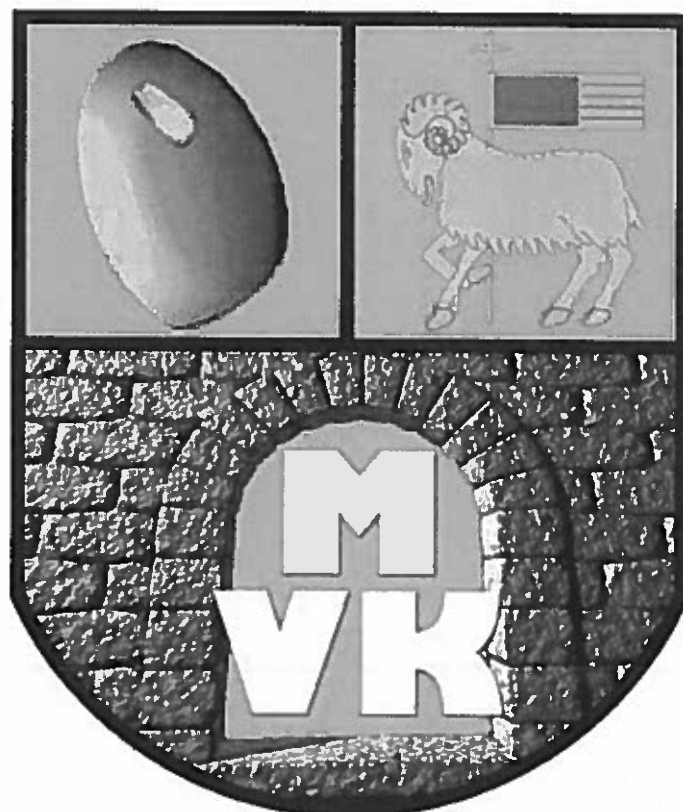


Verksamhetsberättelse 2010

Budget 2011



Grundades 14-7-2008

Dagordning vid Mulde VK:s årsmöte
Söndag den 6 februari 2011 Mulde Ridhus

1. Mötets öppnande
2. Fråga om mötets behöriga utlysande
3. Godkännande av dagordning
4. Val av mötets ordförande
5. Val av mötets sekreterare
6. Val av två justeringsmän
7. Verksamhetsberättelsen 2010
8. Tävlingsprogram Mulde VK 2011
9. Resultaträkningen 2010
10. Revisorns berättelse
11. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen den tid revisionen avser
12. Beslut om firmatecknare, ordförande & kassör
13. Fastställande av medlemsavgift för året 2011
(ungdom 50:-Stödjande 100:- Aktiv 200:- Familj 350:-)
14. Fastställande av verksamhetsplan och budget 2010
15. Val av:
 - a. Ordförande för en tid av 1 år (ledamot)
 - b. Sekreterare för en tid av 2 år (ledamot)
 - c. Kassör för en tid av 2 år. Nuvarande Gilla Hafdell har avböjt omval.
 - d. Revisor för en tid av 1 år
 - e. Valberedning 2 st för en tid av 1+2 år. Nuvarande Linda Smk 2 år, David 1 år
16. Ombud till GVF:s årsmöte 2011
17. Ombud till FGI:s årsmöte 2011
18. Ombud till GI/SISU årsstämma 2011
19. Utmärkelser
20. Eventuellt övriga frågor
21. Mötets avslutande

Välkomna!

**Styrelsen för Mulde VK får härmed avgiva berättelse över verksamheten
2010-01-01 – 2010-12-31**

Styrelsens sammansättning.

Ordförande	Jan-Inge Ahlgren
Kassör	Gilla Hafdell/Linda Jakobsson/Jan-Inge Ahlgren
Sekreterare	Janne Larsson
Materialansvarig	Jan-Inge Ahlgren
Antidopingansvarig	Magnus Lindström-Stenberg
Arrangörsansvarig	Linda Jakobsson
Webansvarig (Online)	Janne Larsson
Webansvarig (Laget)	Janne Larsson, Jan-Inge Ahlgren
Hemsida	www.laget.se/mulde_vk
Revisor	Britt-Marie Bergvall
Valberedning	Linda Jakobsson smk 2 år, David Melin 1 år
Träningsplaner	Rävågen (april-september) Mulde Ridhus (oktober – mars)
Klubb färger	Orange tröja, svarta byxor
Bankgiro	SEB 334-5949
Organisations nummer	802442-8628

Sammankomster

Styrelsen har under året haft 4 styrelsemöten.

Klubben har erhållit bidrag från Gotlands Idrottsförbund (Idrottslyftet) för aktiviteter med Alléskolan cirka 10 000:-

Klubben har erhållit bidrag från Stångaspelen på cirka 13 000:-

Anslutning

Klubben är ansluten till Riksidrottsförbundet och Svenska Varpaförbundet.

Medlemmar

Antalet medlemmar 2010-12-31 uppgår till 30 st.

Uppvaktning

Mulde VK uppvaktade Tage Svanborg i samband med hans 70 årsdag på SM i Eksta, och även hemma vid Tage där han bjöd på mat o dryck. (minnesplakett + blommor)

Mulde VK har uppvaktat Noah Ahlgrens dop. (silvervarpa)
Mulde VK har uppvaktat Anna Stenberg & Magnus Lindström-Stenberg vid deras bröllop.
(2 silvervarpar + en tenn ljusstake)
Mulde VK har uppvaktat Rolf Burgesäter på hans 70 årsdag. (fotobok på hans karriär)
Mulde VK har uppvaktat Lars-Oskar Stenberg på hans 80 årsdag. (Signerad bok av Bison)

Verksamhetsplanering 2011

- Ungdomssatsning i Alléskolan med Skol-DM, och Skolmästerskapet och egna ungdomar till klubben, och få med de till Mini Varpa Camp
- Utveckla och få flera kastare till Mulde ridhus
- Arrangera bra tävlingar i Mulde ridhus och Rävheten
- Fira 3 årsdag med Mulde VK gemensamt
- Stadga vår ekonomi
- Vårstädning och röjning i Rävheten. Olja trädgårdsmöbler, mm
- Planering av 2-SM 2011 i Traume

Mulde resultat

Smock Nolle Open
Klubbmixen
Muldestegen
Muldegranen 100,2
Muldegranen 100,2
Mulde World Cup
Familjevarpan
Rävkulan
Rävkulan

Evert Olsson & Anders Johansson
Gunnar Lind, Anders Johansson, Janne Larsson
Hans-Evert Gustavsson Banda VK
Stefan Lithberg Gotlands Bara IF
Evert Olsson Bäl IF
Rolf Burgesäter, Claes-Göran Hederstedt, Anders Dyplin
Evert Olsson Rune Olsson Bäl IF
Martin Hansson Bara IF (23 cm)
Hans-Evert Gustavsson & Sven Gillerfors Banda VK (2-manna)

Klubbresultat, Cm

Rävheten

1. Janne Larsson 109 cm
2. Tage Svanborg 110 cm
3. Magnus Lindström 181 cm
4. Janne Ahlgren 211 cm
5. David Melin 311 cm
6. Fredrik Karlsson 392 cm
7. Herman Hafdell 398 cm

Ind

Rävheten

1. Tage Svanborg
2. Janne Larsson
3. Magnus Lindström-Stenberg
4. David Melin
5. Janne Ahlgren
6. Herman Hafdell
7. Fredrik Karlsson

Mulde ridhus Cm

Inget KM brist på kastare ifrån klubben.

Ind

Mellanord

Då är det dags att sammanfatta ett väldigt lyckosamt år för oss inom Mulde VK.

Ja tiden den springer iväg, vi är nu inne på andra året som egen förening och vissa rutiner har börjat sätta sig.

Det är visserligen inte alltid lätt att driva en förening när man saknar vissa erfarenheter av hur man ska göra för att få det att fungera både med ekonomi och för medlemmars bästa. Men tycker trots vår ringa erfarenhet i ledande roller inom föreningsliv att vi gör så gott vi kan.

Att ta ansvar gentemot våra medlemmar, så har vi gjort ett gott jobb främst genom att vi jobbar hårt med att få en god ekonomisk balans i klubben.

Hur det än är så är det pengar som styr, och det gäller i alla föreningar. I dagens samhälle är det svårt att bedriva ett föreningsliv utan att ha omkostnader.

Vår största inkomstkälla är Idrottslyftet, så där är det väldigt viktig att vi medlemmar ställer upp och bidrar med det lilla vi kan. I nu läget så har vi en stark attraktionskraft för vår inomhus varpa i Mulde ridhus, och vi måste jobba hårt för att kunna behålla det så.

Verksamhetsåret 2010

Mulde VK:s andra år har varit intensivt, roligt och givande.

2010 inleddes med Smock Nolle Open.

Mulde VK:s årsmöte hade vi på hemmaplan i Mulde Ridhus Fröjel med Mini Varpa Camp ansvarige Johan Rosenqvist.

Rävkulan i Rävåsen blev en bra tävling med Martin Hansson som centimeter segrare, och 2-manna vanns av Hans-Evert Gustavsson & Sven Gillerfors Banda VK som fick den första in-teckningen i Berith Hoas Minnespris. Dessvärre så var deltagare antalet svagt,,

I Maj månad så hade vi uppvisning och arrangerade vi 2 klubbmästerskap för Zorrow Bowling Klubb i Linköping vid Kanonen i Visby, Magnus och undertecknad hade oerhört roligt och mysigt denna dag.

BILD

BILD

Alléskolan fick även i år besök av Mulde VK också i maj under 3 dagar, vi fick med 30 ungdomar till Skol-DM, och även 3 nya ungdomar till Mini Varpa Camp och dessa tre blev medlemmar i Mulde VK.

Placeringar för Alléskolans barn blev följande:

3:a i årskurs 3 pojkar: Samuel Wattskog, Melker Jakobsson, Hugo Nilsson

1:a i årskurs 3 flickor: Ida Larsson, Ella Lindwall, Ebba Ringqvist

2:a i årskurs 4 pojkar: Emil Enqvist, Viktor Allén, Cornelia Ernström

3:a i årskurs 4 pojkar: Hjalmar Jakobsson, Leonard Broström, Isac Lindblad

3:a i årskurs 4 flickor: Vendela Säldegar, Ida Widerström, Karin Nordin

3:a i årskurs 5 flickor: Patricia Andersson, Felicia Larsson, Lovisa Hoas

Tack till de som hjälpte till under veckorna vid Alléskolan, Varpatåget med Annika Pettersson, Sandra Lindberg, Johanna Magnusson, och även Rolf Burgesäter, Herman Hafdell, Magnus Lindström-Stenberg och givetvis Jannarna som organiserade det hela.

Varpa

Vi har deltagit i de flesta varpatävlingar under året som gått , med blandade framgångar.

Rävlyan Janne Larsson & Jan-Inge Ahlgren 2:a i Grupp C

Hellvivarpan Janne Larsson & Magnus Lindström-Stenberg 2:a i Grupp A

GT/IV-varpan Janne Larsson Jan-Inge Ahlgren, Fredrik Karlsson

GT/IV-varpan juniorerna Herman Hafdell, Simon Johansson, Magnus Rosenqvist vann juniorklassen.

Stångspelen.

GUTNISK IDROTT: Enligt seden avgjordes i går centimeterkastningen i varpa på Stångspelen.

Herrklassen vanns av Kenneth Nilsson, Hablingbo IK, med 429 centimeter. Men, det starkaste resultatet på herrsidan stod Jan Larsson, Mulde VK för. På sina kast i A-klassen slutade han på 283 centimeter.

Mulde VK:s vandrings som delas ut under Stångspelen vann Lukas Gudinge Gotlands Bara IF kastade 348. (GT)

Familjevarpan kastades i Rävhagen den 10 oktober och det var säsongens sista utomhustävling. Evert & Rune Olsson Bäl IF vann över Tage Svanborg & Janne "Mulde" Larsson med 12-11, 12-9

De vanliga tävlingarna i Mulde ridhus flyter på och där får vi mycket positivt tillbaka från kastarna.

Givetvis hände det så mycket mera under 2010 men det är en omöjlighet att skriva ner allt,

Ungdomar.

Endast 3 passiva medlemmar som är ungdomar i dagsläget.

Medlemmar.

Alla medlemmar som är villiga att ställa upp för oss i Mulde VK, hör gärna av er till oss inom klubben , om vad det är ni kan göra fram till SM-helgen och även på plats under SM. Vi behöver alla hjälpas åt så att vi fördelar arbets uppgifterna lite grann i alla fall, tycker inte att det ska stå å falla med enbart några STYCKEN som ska hålla i alla trådar. Även den lilla hjälpen kan vara värt mycket i slutänden. Samtidigt vill jag hälsa alla nya medlemmar välkommen till klubben.

Sponsorer & Tack

Under året har vi haft 3 sponsorer till Rävulkan.

Tack till

Destination Gotland, med Peter Lindström som kontaktperson

Stora Karlsö, Lars & Lena Högdahl

Wisby Ur & Guld, Lennart Appelqvist

Wisby Ur & Guld är nu även vår samarbets partner på den nya silvervarpan som är 1:a pris på alla tävlingar i Mulde Ridhus.

Vi i Mulde kan köpa den, men annars kan man bara få den genom att vinna en tävling i Mulde Ridhus, och den ges även ut till särskild utmärkelse eller annan uppvaktning.

Ett stort tack till vår hedersmedlem nummer 2 **Tage Svanborg** som fixar pinnar och nabbar till våra träningar och tävlingar

Ett stort tack även till **Rolf Svensson** som har skänkt vandrings pris till Rävulkan 2-manna.

Doping.

BILD

Som dopingsansvarig i Mulde VK har jag blivit ombedd att skriva lite om doping till årsberättelsen om vad vi i Mulde tycker om doping. Efter som doping är förbjudet så tycker jag att det är bra att vi håller av doping och vi är den enda klubben som har vaccinerat oss mot doping. Det är fusk om vi tar till olika medel för att bli en bättre idrottare man måste tävla på lika villkor det ska gälla alla utövare.

Doping är farligt också om man tar olika preparat, så kan det vara mycket skadligt för kroppen och olika typer av droger hör inte ihop.

Då vi inom Mulde VK inriktar oss på en ungdomsverksamhet är det viktigt att vi har tydliga riktlinjer, inte minst när det gäller droger. Denna policy har blivit framtagen för att på ett tydligt sätt markera vårt ställningstagande i dessa frågor, då det kan leda till allvarlig skada för Mulde VK och dess samarbetspartners. Men framför allt vill vi värna om våra medlemmar.

Doping

Sedan lång tid tillbaka är det förbjudet med doping inom idrotten. Argumenten för det är många men kan sammanfattas i fyra punkter:

- Det är fusk att dopa sig. En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur. Det är meningslöst att tävla om inte alla följer gemensamt uppsatta regler.
- Det är farligt att dopa sig. Det strider mot medicinsk etik och är förenat med stora hälsorisker för individen.
- Det skadar idrottsrörelsens trovärdighet. Doping utgör därigenom ett allvarligt hot mot idrotten som ungdomsorganisation och folkrörelse.
- Det kan vara olagligt att dopa sig. Att hantera eller inta förbjudna preparat är enligt svensk lag förbjudet och kan ge upp till fyra års fängelse.

RF:s antidopingpolicy

"Allt bruk av dopingmedel är oacceptabelt. Inget idrottsresultat är så värdefullt att bruk av dopingmedel kan försvaras."

Träningar & Tävlingar 2010

6 februari 09.00-12.00 träning, årsmöte 12.30
10 februari 12.00 -1500 träning
17 februari 12.00 -1500 träning
20 februari 08.00-17.00 Klubbmixen
Lö 6 mars, Träning, 09.00 - 12.00
Sö 28 mars, Träning 09.00 - 12.00
Träningar i Rävåhlen måndag och torsdag klockan 17.00 från april till augusti.
Sö 1 maj, Rävåhulan, 100,2 Rävåhlen
3 års jubileum Mulde VK + Cm och Ind kula + tipspromenad
1 oktober Familjevarpan, 08.30 - 17.00
3 september 2-SM
4 september Muldegranen 100,2
30 oktober 09.00-12.00 träning
13 november 08.00-17.00 Muldestegen
27 november 09.00-12.00 träning
11 december 09.00-12.00 träning
18 december 09.00-13.00 träning
27 december 08.00-17.00 Mulde World Cup

2012

8 januari 09.00-12.00 träning
22 januari 08.30-17.00 Smock Nolle Open
5 februari 08.00-12.00 träning
19 februari 08.30-17.00 Klubbmixen
4 mars 09.00-12.00 träning
18 mars 09.00-12.00 träning

Eventuellt kan det tillkomma flera träningar/tävlingar.

Under sista delen av 2010 och början av 2011 har det tillkommit en hel del träningar och det är då Fröjel gänget med Jan-Arne Rieém i spetsen som har bokat dessa i Mulde VK:s namn.

Fond

Under 2009 startade vi upp en Fond till Berith Hoas, "Berith Hoas Minnes fond"
Några av medlemmarna gick in med 500:- och i dagsläget har den ökat till 1915:-

Tanken med denna fond är att vi skall kunna glädja någon med en föreläsning eller något annat som kan ge uppskattning, eller fri tävlingsavgift eller något annat.

Medlemmar kan nominera kandidater till förslag för utdelning av "Berith Hoas Minnesfond"

Motivera varför och hur ni tycker kandidaten skall glädjas.

Styrelsen har beslutat att Mulde VK skall sätta in 1000 kronor per år till denna fond, sker i samband med utdelning av priset.

Fonden har nu växt till 1915:- och vi tar tacksamt mot bidrag till detta.

Berith Hoas minnespris 2010

Pristagare 2010 Herman Hafdell

Motivering

"Herman Hafdell är med på det mesta inom varpan oavsett det gäller Mulde VK eller Svenska VF. Herman sprider glädje och positivitet omkring sig och är alltid glad och trevlig mot alla andra. Herman kan vara lite morgon trött, men när väl tävling eller träning kommer igång så är Herman taggad."

Priset är på 500 kronor och skall användas inom varpan, till föreläsning, tävlingsavgift eller resa till tävling, eller något annat inom varpan.

BILD

Utmärkelser.

Årets julgran

Fredrik Karlsson Rävheten

Hemsida & blogg

Under 2010 har vi publicerat 167 nyheter och även ordförande Jan-Inge skriver i sin egen blogg. Under vissa delar av året är vår hemsida oerhört populär. I skrivande stund så har vi haft 13 362 besökare. Janne Larsson har fått förmånen att börja skriva om varpa och allt runt detta på www.helagotland.se och detta smittar av sig till Muldes hemsida. Om man söker på ordet "Mulde" på Hela Gotland så får man 18 träffar under år 2008, 43 träffar under 2009, och 78 träffar under 2010, ett gott tecken på att vi syns mera.

Sekreterarens Slutord

Vilket år vi har haft, jag som sekreterare gillar att ha många bollar i luften, men ibland blev det nästan för mycket.

Men fi sakran va kul, detta trodde jag inte när jag bildade klubben för 2 ½ år sedan.

Vi kan rada upp olika arrangemang som vi har gjort eller medverkat i, Mini Varpa Camp, Stångaspelen, ny klubbstuga + flaggstång, och nu har vi SM 2-manna 2011, känns som ett lätt projekt för oss.

Skall man välja ut någon höjdpunkt så är det snudd på omöjligt men Mini Varpa Camp är ett hel lyckat projekt av alla medlemmar som hjälpte till, inte långt efter kommer glädjen med våra 30 barn ifrån Alléskolan som var med på skol-DM.

För att återkomma till Stångaspelen så var det ett bra tillskott för oss i Mulde, men vi har redan sagt att vi inte tar det igen på några år, dels så saknar vi vårt eget kastande och dels är det inte värt att lägga ner över 200 timmar för de 13 000 vi fick.

Om vi blickar fram till 2011 så skulle de vara trevligt med gemensamma träningar vid vår lilla klubbstuga i Rävåsen, som det är nu så är vi 2-3 högst som tränar dagarna före en tävling.

Vi skall även fira 3 års jubileum där och hoppas vi kan hitta ett datum runt den 14 juli då vi även har våra KM tävlingar i CM och individuellt.

Vi har fått in några nya medlemmar under året och en del är kastare och en del är behjälpliga på annat sätt.

Några tjejer som har gjort bra arbete är Anna Stenberg & Annie Buskas, Linda Jakobsson & Tina Svensson en heder att ni hjälper till på olika sätt, Och även Fredrik Karlsson som var i cafeterian en heldag och kokade gröt bland annat, 8 kilo blev bränt, så de var bara att åka och köpa 8 kilo till i Klintehamn .

Som ordförande skriver nedan så är det "lilla" som kan hjälpa oss, så var inte rädd för att fråga om ni kan hjälpa till på något sätt.

Redan 1 maj är det faktiskt full snurr på Mulde VK då vi arrangerar 3 tävlingar på samma dag. CM12 och sedan 2-manna Rävåsen, och efter detta Muldegranen 100,2. Där skall vi fixa till någon sorts resultat tavlor som syns tydligt för kastarna och publik.

Träningarna i Mulde ridhus har åter igen utökats med torsdagar varje vecka mellan 12.00- 15.00 där är det Jan-Arne Rieém som håller ordning på dessa suder gubbar, men även vi Visby bor är välkomna ut dit då. Jan-Arne kommer nu även att bli medlem i Mulde VK, som jag anser var ett måste om han skall nyttja ridhuset i vårt namn.

Med vänlig hälsning sekreterare. Janne Larsson

Ordförandes Slutord.

Att även 2010 skulle ta slut det visste jag, men att det skulle gå så fort det trodde jag inte. Men att vi inom Mulde VK hann med så mycket under detta år, är ju beundransvärt, trots att året gick så snabbt.

Som vår eminente sekreterare säger, " vi ska det lugnt" under 2010. Jag måste säga att hade vi inte haft våran "Mr Mulde" Jan Larsson i klubben så hade det varit mycket lugnare.

Han är den uppoffrande anledningen till att allt rullar runt i föreningen, utan honom så skulle inte Mulde VK vara i den positionen som vi nu är i "Sveriges hetaste varpa klubb".

Det jag minns bäst av under 2010 är mini Varpa Camp. Ett helt underbart läger för ungdomarna i dagarna 3 ute vid Gustafs Fröjel . Vi som var med där gjorde ett underbart jobb, vi bodde tillsammans med deltagarna och hade det jädrans så mysigt där. Jag är övertygande om att jag skulle kunna vara med om liknande igen i framtiden .

I skrivande stund så håller jag på med klubbens ekonomi också, och den ser bra ut för 2010. Men man ska få ihop alla bitar med, och efter att vår kassör sa upp sig så har man hamnat i lite kläm, det är papper hit å dit som ska sorteras å att kastas och sparas. Jag tror på ordning å reda i ekonomin, men tror dock på att man kan hålla en smidigare hantering utav ekonomin. Även om man är en liten förening så skall ju allt skötas, men man behöver inte lägga upp som om man vore en miljonindustri, nä vi är dock en trivsel förening och det ska vi för alltid vara!

Inför 2011 så hoppas man alltid på att något nytt ska inträffa, men inför mig själv så hoppas jag faktiskt inte det. Jag tycker det räcker med att vi ska arrangera 2-manna SM, och att vi håller oss till våra egna tävlingar . Inget Stångaspelen i år, fast kasta ska vi göra , men att slippa detta arrangemang under Stånga spels veckan är jag evigt tacksam för. Det tar för mycket energi av en, och som det nu varit under 2-säsonger så är man glad att inte hålla i det .

Inom den närmaste tiden under våren så kommer vi att öka tempot för vårat SM, vi ska få alla pusselbitar på plats, och vet redan nu att vi har mycket klart för oss redan nu, men en del saker är bara teoretiska och det ska vi försöka omvandla under våren. Det är bättre om vi är klara med det mesta innan midsommar, för då kan vi bara gå och mysa under juli månad och träna lite varpa, bada och bara vara lite glada . I augusti så får vi öka tempot igen och samordna allt .

För att allt ska fungera för oss så gäller det att ha en bra kommunikation, Vi hör av oss till varandra när man blir informerad om något . Det är viktigt att alla vet och att alla gör sig uppmärksamma. Det är viktigt i en kommunikation .

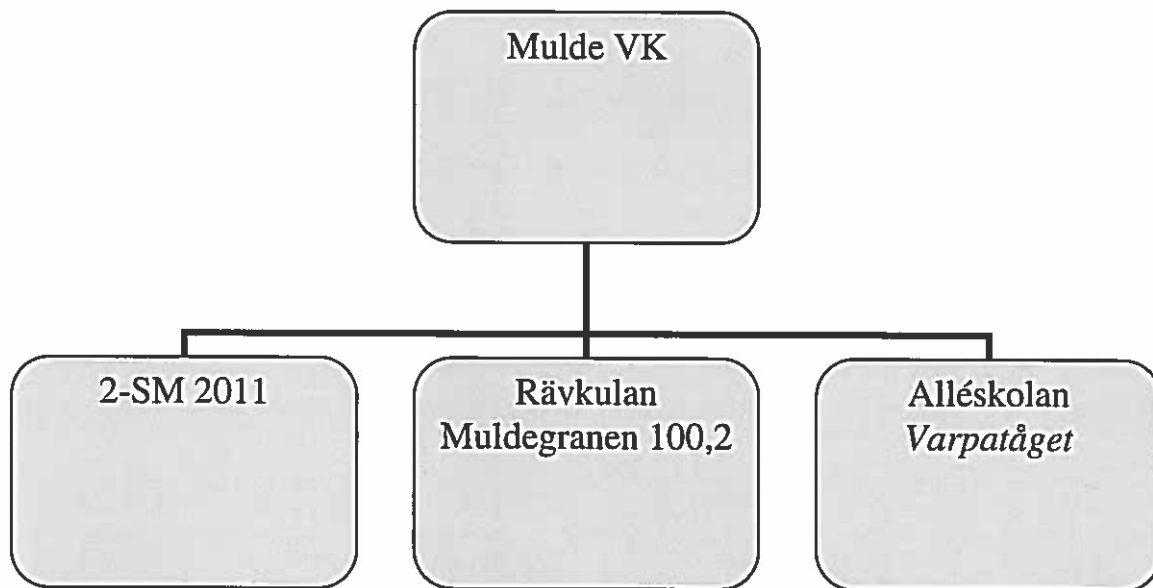
Jag vill tacka alla som har varit involverad i Mulde VK under 2010 , utan er så ingen större lycka det blivit.

Med vänlig hälsning ordf. Jan-Inge Ahlgren

2011

Tre viktiga pusselbitar under kommande år som vi skall lägga lite extra energi på, för att dels få in ungdomar till klubben och dels stärka klubbens ekonomi och även få mera gemenskap tillsammans i klubben.

- Vad kan ni hjälpa till med?
- Vad vill ni hjälpa till med?
- Hur skapar vi lyckade evenemang?
 - Organisations grupper, SM?
- Alléskolan, flera måste hjälpa till.



Anteckningar:



IQ Stars



Som första Idrottsförening på Gotland är nu Mulde VK med i IQ Stars

Detta är ungefär samma grund tanke som med vår antidoping, Vi tillåter inte att ge bort eller bjuda våra ungdomar på alkohol. Grundregeln är så enkel att vi avstår all alkohol under träningar och tävlingar och vi har inga priser i våra tävlingar till ungdomar/juniorer som kan sammankopplas med alkohol.

**Under våren så kommer det ett reportage om just Mulde VK och IQ Stars i Gotlandstidningarna .
/ Janne L.**

IQ sprider information och goda exempel på smarta förhållningssätt till alkohol. Vår ambition är att få människor att själva vilja agera. Genom samverkan med andra aktörer och med kommunikation i många publika kanaler når vi fram till ett stort antal människor och skapar ringar på vattnet.

Att alla bidrar genom att göra det man kan är IQs grundidé. Det kan vara att delta i föräldravandringar, bestämma sig för att alkohol inte hör hemma i idrottssammanhang eller tänka på att inte ge bort alkohol till personer som man bara känner yrkesmässigt. Att vara nykter i trafiken, respektera den som tackar nej till ett glas och inte bjuda ungdomar på alkohol är andra viktiga insatser.

IQ vill skapa en bred folkrörelse i Sverige med målet att etablera måttfullhet som en betydande värdering och avhållsamhet som en tydlig och självklar norm i trafiken, på arbetet, bland barn, ungdomar och gravida.

Bakgrund

IQ-initiativet AB bildades i maj 2005 som ett fristående dotterbolag till Systembolaget med uppdraget att finna nya metoder för att minska alkoholkonsumtionen i Sverige.

Anledningen var den dramatiskt ökade alkoholkonsumtionen i slutet av 1990-talet och början av 2000-talet. År 2004 nådde årskonsumtionen av alkohol rekordhöga 10,5 liter ren alkohol per svensk över 16 år.

Inspirationen till IQ hämtades bland annat från den framgångsrika Spola Kröken -kampanjen från 1970-talet, men anpassades till att möta dagens attityder och frågor. Med IQ skapades ett nytt koncept för att öka förståelsen - såväl i samhället som hos individer - för riskerna med alkohol. Och siffrorna pekar på att det var ett välgrundat beslut att bilda IQ, 2009 hade konsumtionen minskat till 9,3 liter per svensk och år.

1. HUR ALKOHOLEN PÅVERKAR DIN PRESTATION PÅ DIREKTEN:

- Din finmotorik försämras. I grenar som kräver precision (och vilka gör inte det?) kan redan en mycket liten mängd påverka resultatet.
- Din prestation blir avgjort sämre. Vid 0,3 promille (en flaska mellanöl ungefär) tappar till exempel en sprinter 1 sekund på 100 meter. En höjdhoppare förlorar upp till 15 centimeter.
- Du får mjölksyra snabbare.
- Blodflödet till och från musklerna minskar. Din muskelkapacitet avtar.
- Hjärtats frekvens ökar. Du tappar din förmåga att ge max.
- Du får sömnsvårigheter och sämre återhämningsförmåga.

2. HUR EN BAKSMÄLLA PÅVERKAR DIN PRESTATION:

- Risken för uttorkning ökar, speciellt i grenar där vätskeförlusten är stor.
- Mjölksyran försvinner långsammare.
- Du får högre vilopuls.
- Du får lägre blodsockernivå. I uthållighetsgrenar kan följden bli medvetlöshet.
- Den låga blodsockernivån gör att du lättare känner dig trött och hungrig. Det tar längre tid att återfå blodsockernivån.
- Den låga blodsockernivån gör att hjärnan inte fungerar som den ska. Du gör misstag som du aldrig annars skulle ha gjort.
- Du får kortare stubin och blir på sämre humör.

3. HUR ALKOHOLEN PÅVERKAR DIN PRESTATION PÅ LÅNG SIKT:

- Under en berusning töms kroppen ofta på glykogen helt och hållet. Det tar flera dagar att återställa.
- Ju oftare du dricker, desto sämre möjligheter har kroppen att återhämta sig.
- Du får sämre immunförsvar och ökar risken för infektioner.
- Du förstör dina hjärnceller. De förnyas inte.