



**HÖLLVIKENS BOXNINGSKLUBB**

**VERKSAMHETS-  
BERÄTTELSE  
2015**

## SAMMANFATTNING

# Det finns en enorm framtidstro för den här klubben

**S**portsligt blev 2015 ett spännande och framgångsrikt år. För seniorerna noterades tre snygga silvermedaljer i SM. Patricia Berghult, klubbens mesta medaljör, förlorade sin SM-final mot Ida Lundblad. Silver blev det även för Lina Skoghagen och Mustafa El Molla.

Vad gäller Patricia blev det ett avskedsår, då hon på hösten bestämde sig för att bli proffs.

Patricia har skämt bort oss med otroliga framgångar. Hennes prisskåp där hemma måste vara sprängfyllt. Patricia har varit med om det mesta, SM, VM och EM. Hon har vunnit flera tunga titlar.

Patricia hade i flera år haft OS i Rio 2016 för ögonen. Nu blev det inga olympiska spel för henne och Patricia valde att vandra vidare mot nya mål, då som proffs. Debuten skedde i december i Nyköping med en match som hon vann klart.

Patricia är en god vän och en fantastisk idrottskvinna. Det är färdigtävlat i Höllvikens dress, men hon kommer att vara kvar i klubben och entusiasmera våra boxare.

Patricia blir nu klubbens andra tjej som tar steget över till proffsläget, den första var Klara Svensson. De båda blir nu stallkompisar i tyska Sauerland. Det ska bli fantastiskt kul att få följa Patricias vidare äventyr i proffsringen. Tack Patricia för allt du har bidragit med i vår klubb.

På tjejsidan vill jag också ge en stor ros till Lina Skoghagen. En tjej som verkligen ger allt för boxningen. Hon åker till Kuba för att där utveckla sin boxning och hon har också tagit ett stort steg framåt. Hon gjorde en stark insats i SM-finalen mot Malena Hede, men tyvärr blev det förlust.



På den manliga sidan är Mustafa El Molla klubbens affischnamn. Mustafa, som har

gjort 60-talet matcher, är en supertalang som kan gå hur långt som helst. I skrivande stund är det inte helt omöjligt att han får vara med om ett OS-kval.

Våra seniorer är de som fått mest uppmärksamhet i massmedia, men vi får inte glömma bort våra diplomboxare. Just nu har vi ett tiotal diplomboxare som tävlar och det ska bli skoj att följa dessa.



Avslutningsvis vill jag nämna två saker som glatt mig oerhört. Under året blev det klart att Höllvikens Boxningsklubb fick en ungdomsstyrelse. Det är dessa ungdomar som är klubbens framtid och det är meningen att vi med jämna mellanrum ska slussa in nytt och ungt blod i huvudstyrelsen.

I slutet av året blev det klart med ovanvåningen på Fritidsgården och 300 nya kvadratmeter till vår verksamhet. Nu kan vi satsa ännu mer på läger, utbildningar, samarbete med skola och andra organisationer.

Jag kallar ovanvåningen för värdehuset och jag känner stolthet över hur pass bra allt har blivit.

Mina ledord är följande: engagemang, samarbete och prestigelöshet. Jag känner en enorm framtidstro för den här klubben. Höllvikens Boxningsklubb är en klubb för alla. En klubb som vaskar fram medaljörer på de stora mästerskapen, men även en klubb som satsar på motion och knatteverksamhet.

**Ken Kvist**  
Ordförande

## STYRELSE

Styrelsen har under 2015 haft följande sammansättning:

### Ordinarie ledamöter

Ken Kvist	Ordförande	(1 år)
Magnus Nilsson	Vice ordförande	(1 år kvar på sitt 2-åriga mandat)
Joakim Berghult	Kassör	(1 år kvar på sitt 2-åriga mandat)
Jennie Härstedt	Sekreterare	(1 år, fyllnadsval för avgående Tina Malmberg)
Mats Olander	Ledamot	(Vald på två år)
Joacim Ekstrand	Ledamot	(Vald på två år)

### Ersättare

Martin Nerheden	(Vald på 1 år)
Pernilla Persson	(Vald på 1 år)

### Valberedning

Kent Hansson	Sammanställande
Patricia Berghult	Ledamot

## LEDARE

Klubben har under 2015 haft följande ledare inom olika delar av verksamheten:

Andreas Malmgren  
Elin Malmgren  
Emil härstedt  
Pernilla Persson  
Fabian Portehaut  
Madeleine Ahlgren  
Lina Skoghagen  
Patricia Berghult  
Tanya Karlsson  
Johan Sjövall  
Björn Jacobsson  
Jonas Cawalli Björkman  
Carl Nordeborg  
Nathalie Tedfors Lindell  
Hanna Ögaard  
Hedvig Nilsson  
Catharina Rudolph  
Mats Olander  
Jan Riikonen  
Joakim Berghult  
Ken Kvist

Verksamheterna har varit Miniknatte, Knatte, Diplom, Tonår, Motion, Ensamkommande och Matchboxning.

## **AKTIVA**

Klubben har under 2015 haft följande aktiva tävlingsboxare:

### **Diplomboxare**

Elin Malmgren  
Emma Härfstrand  
Shannon Sjönvall  
Axel Härstedt  
Hugo Härstedt  
Nick Zulawinski  
Truls Englesson  
Tim Christensen  
Ali-Ali  
Diego Banowna  
Carl Brouwer  
Filip Selmer-Milenkovic  
Joel Olsson  
Rasmus Göransson

### **Matchboxare**

Albin Ruland  
Lina Skoghagen  
Lisa Lokkin  
Patricia Berghult  
Hampus Eriksson  
Mustafa El-Molla

# Senior & ungdom

Boxare från Höllvikens Boxningsklubb har deltagit på följande tävlingar under året:

## Januari

- 9-11 **The Golden Girl Championship/Borås**  
Lina Skoghagen, Senior A 69 kg  
Patricia Berghult, Senior A 60 kg
- 31 **Gala/Rotterdam**  
Mustafa El Molla

## Februari

- 7-8 **Sydsvenska mästerskapen**  
Mustafa El Molla, Senior A 91 kg  
Albin Ruland, Ungdom B 60 kg

## Mars

- 6 **Gala/Borås**  
Lina Skoghagen
- 13-15 **Gee-Bee/Finland**  
Mustafa El Molla (för landslaget)
- 20-22 **Nybörjar SM/Hallstahammar**  
Albin Ruland

## Maj

- 8-10 **Svenska Mästerskapen/Tidaholm**  
Mustafa El Molla  
Lina Skoghagen  
Patricia Berghult

## Juli

- 4 **Baltic Sea Youth Games/Tyskland**  
Albin Ruland
- 18-21 **Haringey/England**  
Lina Skoghagen  
Patricia Berghult

## September

- 19-20 **ÖresundsCupen/Malmö**  
Lina Skoghagen  
Lisa Lokkin

## Oktober

- 9-11 **Hilleröd Box Cup/Danmark**  
Lina Skoghagen  
Mustafa El Molla  
Hampus Eriksson  
Diego Banowna
- 23 **Gala/Herlev, DK**  
Mustafa El Molla
- 29-31 **Queens Cup, Tyskland**  
Lina Skoghagen (för landslaget)

## November

- 19-22 **Golden Girl/Borås**  
Lina Skoghagen
- 25-30 **Golden Glove/Serbien**  
Mustafa El Molla (för landslaget)

## December

- 26 **Gala/Odense, Danmark**  
Lina Skoghagen



Inför Svenska mästerskapen bjöd klubben ner boxare från Djurgården för ett träningsläger med sparring till Mustafa El Molla, Patricia Berghult och Lina Skoghagen under tre dagar i maj (1-3 maj).



Mustafa El Molla, Patricia Berghult och Lina Skoghagen ingick under året i svenska serniorlandslaget elitgrupp.



Mustafa El-Molla gick huvudmatchen i en stor gala i Danmark inför drygt 2000 åskådare.

# Diplom

## Tävlingar

**17 januari**                **Sölvesborg**

Diego Banowna, Elin Malmgren, Rasmus Göransson, Carl Brouwer

**7-8 februari**            **Sydsvenska mästerskapen/Malmö**

Diego Banowna, Elin Malmgren, Rasmus Göransson, Carl Brouwer

**28 februari**            **Kristianstad**

Diego Banowna, Hugo Härstedt, Emma Härfstrand, Rasmus Göransson, Carl Brouwer, Nick Zulawinski

**7-8 mars**                **Diplom-SM/Göteborg**

Diego Banowna

**11 april**                **Future Fighter Distriktskamp mot Själland/Malmö**

Rasmus Göransson, Diego Banowna, Carl Brouwer

**25 april**                **Lund**

Diego Banowna, Axel Härstedt, Hugo Härstedt, Truls Engleson, Rasmus Göransson, Emma Härfstrand, Shannon Sjönvall, Filip Selmer/Milenkovic, Rasmus Göransson, Carl Brouwer, Nick Zulawinski

**19-20 september**    **Öresundscupen/Malmö**

Diego Banowna, Rasmus Göransson, Carl Brouwer

**3 oktober**             **BK Fox**

Diego Banowna, Elin Malmgren, Carl Brouwer, Nick Zulawinski, Ali Ali

**24 oktober**            **Ystad**

Diego Banowna, Rasmus Göransson, Nick Zulawinski, Ali Ali

**28 november**        **Höllviken**

Diego Banowna, Axel Härstedt, Hugo Härstedt, Truls Engleson, Joel Olsson, Filip Semer/Milenkovic, Rasmus Göransson, Carl Brouwer, Ali Ali, Tim Christensen

## Läger

**22-24 maj**             **Future Fighting Boxing Camp VI/Höllviken**



*Diplomgänget som höll igång 2015.*



*Rasmus Göransson jublar efter en seger.*

# Diplom

Det har blivit tradition att klubben arrangerar diplomboxning mot slutet av året. I december fyllde vi lokalerna med unga talanger.



Ken Kvist fick förtreonde att för Svenska Boxningsförbundets räkning dela ut Gulddiplom till Ystads SK:s Armand Krajnc och Per-Arne Ljung.



Rasmus Göransson och Diego Banowna klarade diplom i diplomboxningen.



Rutinerade domaren Anne Merete Mellemsaether, Ystads Per-Arne Ljung och Jenny Johannesson från BK Fox fick marsipangrisar av Ken Kvist.

# Domare

Klubben har under 2015 haft en aktiv domare: Mats Olander som deltagit i följande arrangemang:

Januari	Golden Girl	Borås
Februari	Sydsvenska mästerskapen	Malmö
	Dubbellandskamp	Irland
	Andersbergscupen	Halmstad
Mars	Diplom	Halmstad
	Hvidovre Box Cup	Hvidovre, Danmark
April	Future Fighter	Höllviken
	Kelly Box Open	Örebro
Maj	Senior-SM	Tidaholm
Juli	Baltic Sea Youth Games	Brandenburg, Tyskland
Augusti	Utomhusgala	Halmstad
September	Gripen Cup	Söderköping
Oktober	Diplom hos BK Fox	Malmö
	Diplom	Ystad
	Hilleröd Box Cup	Hilleröd, Danmark
	Queens Cup	Stralsund, Tyskland
November	Golden Girl	Borås
	Danska Mästerskapen	Gilleleje, Danmark
December	Diplom	Värnamo
	U/J-SM	Köping

Mats Olander blev dessutom omvald som ordförande i Sydsvenska boxningsförbundet (SSBF) i juni.



# Motion

## Motionsboxning

Varje vecka, måndag till torsdag, bedrivs motionsboxning mellan klockan 19.15 och 20.45.

**Andreas Malmgren, tränare onsdagar:**

”På onsdagarna tränar vi hårt! Passen har fokus på fysik framför teknik. Antal deltagare har varierat mellan tio personer i början av terminen till tjugo i slutet av terminen. Åldersfördelningen ligger mellan 15 och 50 år. Ett av huvudmålen med träningen är att kunna prestera trots att krafterna nästan är slut och man bara vill ge upp.

Ett typiskt pass består av: 1. Uppvärmning, 2. inledande utmattande övning, 3. Teknik/parövningar med inbakad fys där pulsen aldrig tillåts gå ner, 4. avslutande utmattningsövningar.

Då många av övningarna bedrivs i tidsintervaller kan alla delta oavsett kondition.”

## Föräldrar- & barnträning

**Emil Härstedt, ledare föräldrar & barn lördagar:**

”Höllvikens BK har under 2015 med framgång bedrivit föräldrar- & barnträning. Denna typ av träningspass är en ganska unik möjlighet för en (eller två) föräldrar att träna tillsammans med sina barn.

Passen hålls varje lördag förmiddag mellan kl 10 och kl 11.30 av en till två tränare. Träningen är uppbyggd med en delvis lek-och-lär idé från oss tränare. Idén är att uppmuntra till lärande genom att blanda träning med lekfulla övningar. Barnen ska få chansen att lära sig boxningens grunder under lekfulla former samtidigt som föräldrarna får möjlighet att under ett antal tillfällen under passet träna riktigt hårt. På så sätt har hela familjen dragit nytta av denna typ av träningspass. En bra start på en helg helt enkelt!”



En vanlig lördag förmiddag på klubben: 34 barn och föräldrar tränar tillsammans.

# Future Fighting Boxing Camp



För sjätte gången arrangerade klubben Future Fighter Boxing Camp med ett hundratal deltagare från hela landet.



# Övriga händelser



Ordförande Ken Kvist fick ta emot 30 000 kronor från Sparbanksstiftelsen. Pengarna skulle gå till att filma och dokumentera Future Fighting Boxing Camp.



Klubben arrangerade steg 1-tränarutbildning i Svenska Boxningsförbundets regi.



Catharina Rudolph fick Idrottsledarstipendium från Sparbanksstiftelsen i Skåne och Skåneidrotten. Stipendierna delas ut till ledare för goda insatser inom barn- och ungdomsidrotten i Skåne. Stipendierna är på 7 000 kronor vardera och skall utgöra en stimulans för idrottsledaren. Dessutom fick klubben 3 000 kronor att använda till utvecklande insatser.



I januari hölls Combat Camp – ett stort läger med drygt 400 aktiva från hela Europa inom karate, judo, jujitsi, taekwondo från nybörjare till svartbältare. Ken Kvist var på plats för att representera boxningen.



Under slutet av året tillverkade klubben en kalender med bilder från alla delar av vår verksamhet som delades ut till hushållen i kommunen.

# Övriga händelser



Fem Höllvikenboxare och två ledare bjöds in till ett läger i Hällevik i september med bland andra förbundstränaren Majid Jelili.



Tonårstränarna Hanna Ögaard och Hedvig Nilsson gick Grundtränarutbildning, instruerade av Anders Svensson från SISU/Skåneidrotten.

## En kväll om: Personligt ledarskap

### TORKILD SKÖLD

Torkilds föreläsning får dig att tänka till och skratta för att kunna se verkligheten med nya ögon. Med stort engagemang och passion ger han dig konkreta exempel att tillämpa på dig själv för att stärka ditt personliga ledarskap – effektivt, enkelt och mycket givande.

*Biljett 150 kr: Nils Asp Bok- o Pappershandel AB, Toppengallerian, Kungstorp svägen 8, Höllviken fr o m 1 /12. I priset ingår föreläsning, kaffe och kaka.*

*I samarbete med Höllvikens boxningsklubb.*



**ONSDAG 14 JANUARI KL 18.30**  
Kyrkans hus

HÖLLVIKENS FÖRSAMLING  
KYRKANS HUS, KYRKVÄGEN 7, HÖLLVIKEN  
ANMÄLAN 040-45 96 60 ELLER HÖLLVIKEN.ANMALAN@SVENSKAKYRKAN.SE  
WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/HÖLLVIKEN

**Svenska kyrkan**   
HÖLLVIKEN

Den flitigt använde Torkild Sköld föreläste om personligt ledarskap i Kyrkans Hus lokaler och donerade samtliga intäkter till klubben.



Albin Ruland (till vänster) på pallen i Nybörjar-SM i Hallstahammar.

# Övriga händelser



I drygt 14 dagar under sommaren vaktade boxningsklubben konstföreningens dyrbara alster – ytterligare ett sätt att få in pengar till klubbkassan.



SVT:s Lilla sportspegeln kom och hälsade på och gjorde reportage om klubbens ungdomsverksamhet – vilket även uppmärksammades av Lokaltidningen.



"Gräsroten" är ett sätt för Svenska Spel att bidra till idrotten. Personer som spelar kan koppla sitt spelkort till en förening som därmed får pengar varje gång personen använder kortet. Peter Frederiksen på Näsets video har lyckats att få 311 av sina kunder att koppla sitt spelkort till klubben vilket under 2015 gav drygt 48 000 kronor till klubbkassan.



Mångåriga kassören Kent Hansson tilldelades en guldplakett av Svenska Boxningsförbundet för 30 år i boxningens tjänst.



Massören Christer Johansson har bidragit med ovärderlig hjälp till bland andra Patricia Berghult under året.

## TACK FÖR ALLA ÅR I KLUBBEN

# Patricia tog klivet ut i proffsvärlden

2015 blev sista året med amatörgänget för Patricia Berghult, 21. Numera kan hon sätta proffsboxare på sitt visitkort.

– Jag har haft väldigt fina år i Höllviken, men nu är det dags att gå vidare, säger Patricia.

Hon började med boxning i Höllvikens Boxningsklubb som 10-åring.

Det var starten till en makalös amatörkarriär.

Patricia har varit med om det mesta. SM, EM och VM.

### Roligaste minnet från dina år som karriär?

– Oj, vad svårt. Jag har varit med om så många fantastiska saker. Jag har ett fint minne från mitt första Sydsvenska mästerskap som diplomboxare. Jag ställde upp i killklassen som jag vann.

– Jag kände direkt att den sociala gemenskapen var otroligt fin. Men sen har det varit otaliga minnen från resor som jag gjort med klubben och landslaget.

### Hur många matcher har du gått?

– Det blev 92 diplommatcher och runt 80 riktiga fighter. Så det blev en hel del...

Sex SM-guld (diplom, ungdom och senior), blev det för Patricia. Plus otaliga internationella medaljer. Men nu är det slut med medaljskörden. Framöver väntar proffslivet.

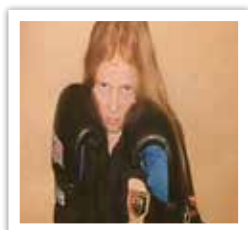
Patricia fightas numera för tyska stallet Sauerland. Debuten skedde i december i Nyköping. En fight som hon vann.

Patricia tränar mest i Köpenhamn, då tillsammans med den förre klubbkompisen Klara Svensson.

– Det kommer bli färre matcher som proffs, kanske tre-fyra stycken. Skillnad mot när man var amatör, då det bara på en turnering oftast blev tre-fyra matcher.

– Jag ser fram emot proffslivet, det ska bli fantastiskt spännande. Känns förstås extra roligt att jag kan sparra mot min förre klubbkompis Klara Svensson, säger Patricia Berghult.

KENT HANSSON



Som tioåring tog Patricia Berghult på sig boxningshandskarna för första gången. I drygt tio år har hon varit en av klubbens största talanger och stjärnor och det var ingen skräll att Patricia valde att bli proffs under 2015.