



Verksamhetsberättelse

2011



Johan Sandsten brons
3000 m USM i Ystad.



Oskarshamns SK 80år 1931-2011, bild från jubileumsfesten i
Folkets Park.

Ordföranden har ordet

2011 var året då Oskarshamns SK fyllde 80 år. En pigg 80-åring som skördar framgångar och utvecklas med både gamla och nya krafter.

För min egen del var det första året som ordförande i OSK vilket har varit stimulerande, intressant och lärorikt. Styrelsen som till mer än hälften har bestått av nya ledamöter har arbetat vidare med den bas som byggts upp under många år men där också en del nya influenser tillkommit.

Vi har inte nått fram till alla mål som vi hade hoppats på men jag vill understryka att ett stort arbete har lagts ned under året både från styrelse, ledare, funktionärer och föräldrar, även om det inte alltid syns utåt.

16 oktober 1931 var alltså året då Oskarshamns SK grundades. Tidigt på året bestämdes att en jubileumstävling skulle hållas i augusti och därtill en jubileumsfest i oktober. En "nostalgikommitté" arbetade intensivt med planering och att kontakta tidigare aktiva i OSK för att göra jubileet så minnesrikt som möjligt. För att bevara dessa minnen för framtiden genomfördes en serie intervjuer med Bengt Järnhester i spetsen av "gamla OSK-are" som spelades in på video. Här fångades många intressanta ögonblick som nu finns bevarade för framtiden. I augusti genomfördes en i all enkelhet mycket trevlig sammankomst under en solig eftermiddag på idrottsplatsen med både gamla och unga OSK-are. Jubileumsfesten som hölls i Folkets Park samlade över 100 personer och blev en minnesvärd kväll. Bland gästerna fanns bl.a. Erik Olsson, som var med när klubben grundades, därtill många som rest från Malmö i söder till Karlstad i norr för att delta på jubileet.

I samband med jubileumsfesten delades flera utmärkelser ut. Rune Bladh, Christer Freij, Thomas Karlsson och AnnLis Hellsten fick förtjänstmedalj från Svenska Friidrottsförbundet och klubben tilldelades förtjänstdiplom. Som ny hedersmedlem utnämndes Kjell Johansson för sina fina idrottsliga prestationer genom åren i OSK där hans nu 50 år gamla rekord på 5000 m fortfarande står sig.

Under året har vi genomfört 5 tävlingsarrangemang plus Castorama och egna klubbmästerskap. Utöver Majspelen och Oskarshamnsspelen stod OSK som arrangör av Svenska Friidrottsförbundets tävling, Kraftmätningen, för 14 och 15-åringar. Två DM-arrangemang stod också på årets lista av tävlingar, Lag U-DM kval för 11-åringar samt DM 10.000m. Vid samtliga av dessa tävlingar har vi fått mycket beröm och tack för fint genomförda arrangemang. Vi skall vara stolta över alla våra medlemmars fantastiska engagemang och lojalitet att ställa upp som funktionärer och ledare vid dessa arrangemang.

På den sportsliga sidan har vi även i år haft många fina framgångar trots att en del klubbyten, skador och sjukdomar påverkat resultaten främst på seniorsidan. Genom vår tillgång av ny kastbana har vi nått ökade framgångar på kastsidan. F11-lagets finalplats i Lag UDM är en riktigt fin prestation och laget ger en god återväxt på flicksidan. Samlat fortsätter klubben att vara bland de 10 främsta föreningarna i Småland vilket sammanräknas i Erik Walls-pris. Framgångsmässigt kan jag inte låta bli att nämna Johan Sandstens fina resultat med bland annat en bronsplats på 3000 m vid USM i Ystad. Våra veteraner har även i år stått för många fina resultat och prestationer både regionalt och nationellt.

Friidrottsskolan som är inkörsporren och en av våra viktigaste rekryteringsaktiviteter genomfördes även 2011 i juni månad och samlade drygt 75 barn.

Styrelsen kommer att fortsätta arbetet med att öka medlemsantalet. Genom den nyskapade funktionen "chefstränare", med uppdraget att organisera och entusiasmera ledare och aktiva, är målet att vi tillsammans med ledare och aktiva inspirerar barn och ungdomar att träna och tävla med Oskarshamns SK.

Jag vill rikta ett stort tack till alla ledare, funktionärer och aktiva för ert engagemang under året.

Ronny Nilsson
Ordförande

Styrelsens arbete 2011

Styrelsen har under verksamhetsåret 2011 bestått av:

Ordförande	Ronny Nilsson
Vice ordförande	Michael Tsiparis
Sekreterare	Sandra Ronneteg
Kassör	Annlis Hellsten
Ledamot	Reino Östergren
Suppleant	Sandy Bengtsson/ Mikael Gabrielsson

Under verksamhetsåret har styrelsen haft 9 styrelsemöten samt ett flertal arbetsmöten. Vi har varit representerade vid Smålands FIF:s årsmöte samt vid Svenska FIF:s årsmöte.

Styrelsemedlemmar och tränare har genomgått utbildning i hjärt- och lungräddning. OSK har även gått med i Föreningssteget och varit med på nattvandringar.

Vår nya ordförande har axlat sin roll väl under året. Många var nya i styrelsen och vi ser detta som ett läroår.

Den nya organisationen har fungerat väl när alla hittat sin roll. Mycket har fungerat väl men många rutiner behöver uppdateras och utvecklas inför framtiden. Målet med att utveckla våra egna arrangemang fortgår och lärdomen vi tar av detta år är väl att inte ta på sig för mycket utan genomföra det man gör bra.

Tränarmöten med alla tränare har införts på en mer regelbunden basis. Mycket diskussioner har även hållits runt hur många tränare vi bör vara och vilka kompetenser som saknas.

OSK fyllde under året 80år och styrelsen lade ner mycket tid på jubileumsfesten och dess innehåll.

OSK fick under året en ny logga. Den kommer bl.a. ses på våra nydesignade tävlingskläder. Mycket arbete har lagts på klädavtal med både Intersport (övrigt) och Trimtex (tävlingskläder).

Kansliet har under året fått genomgå en mindre "make over" och detta har lett till både "mysrum" och nya förråds möjligheter.

En god ekonomi är en förutsättning för en fortsatt positiv utveckling och vi har under året lyckats knyta till oss fler sponsorer. Detta är en viktig del som styrelsen kommer att fortsätta arbeta mycket med under nästa år.

Oskarshamns SK
Sandra Ronneteg/Sekreterare

Lilla Gruppen 7-9 år 2011,

Ledare har varit Helen Unosson och Annlis Hellsten. Gruppen omfattas av ca 20-30 barn som springer, hoppar, kastar blandat med lekar med entusiasm och outtröttlig energi. Träningen har varit två tillfällen per vecka, med några kortare uppehåll på sommaren och hösten.

Många har tävlat tidigare och en del har varit ute på tävlingar för första gången. Det är mest hemmatävlingar och närliggande tävlingar som är aktuella för de här barnen.

Mellangruppen 10-12 år 2011

Under 2011 har Mellangruppen varit ganska stabil. Vi har c:a 10-15 ungdomar som tränar regelbundet med goda resultat. Årets höjdpunkter har enligt ungdomarna själva varit träningslägret i Karlskrona i januari, träningslägret på Ävrö i maj samt Lag-UDM.

Eftersom vi saknar inomhushall åkte vi till Karlskrona i januari tillsammans de äldre ungdomarna. Vi hade ett löppass utomhus i snön och tränade bl.a. diskus, kula, längdhopp, tresteg och kurvlopp i Sunnahallen. Det är sådan träning som vi har svårt att genomföra på hemmaplan.

I maj hyrde vi OKG stugorna på Ävrö norr om Oskarshamn. Under en solig helg tränade vi utomhus i skog och mark med naturen som hjälp. Vi sprang på naturstigar, uppför berg och körde styrketräning på gräsmattan. Vi passade även på att ha lite teori och pratade om hur man kan bli mentalt stark, vad som är bra mat och hur man kan öva sig på att vara nöjd med sig själv.

Alla aktiva i Mellangruppen har under tävlingsåret presterat mycket goda resultat. Det har både blivit många fina medaljer ute på tävlingarna och MASSOR av personliga rekord. Ingen nämnd och ingen glömd! Eftersom vi konsekvent varierar grenar på träningarna har våra ungdomar blivit mycket allsidiga. Detta speglade sig väl i resultatlistan på Lag-UDM. Där hade vi med ett lag i klass F11. Av 17 anmälda lag kom OSK:s F11 på en hedrande 5:e plats. Den första deltävlingen på hemmaplan på Arena Oskarshamn vann laget och gick därmed vidare till finalen i Värnamo i september. Denna tävling var nog årets höjdpunkt. Speciellt duktiga var tjejerna på stafett 5x60m. Där kan man efter årets slut se att de presterat den 3:e bästa tiden i Småland under året.

Våra ungdomar är trots sin ringa ålder ganska erfarna friidrottare. De är t o m så pass mogna att de själva kan leda uppvärmningen inför 80-talet barn på vår populära friidrottsskola i juni, samt agera hjälptränare i de olika grupperna där.

Flera av dessa ungdomar är nu inne på sitt femte träningsår. Eftersom övning ger resultat ser vi mycket fram emot tävlingssäsongen 2012

/Susanne Tvingsjö

Äldre ungdomar och seniorer,

Under året har vi haft ca 20-talet aktiva ungdomar/seniorer i vår verksamhet. Gruppindelningen har varit löpning i två grupper samt hopp, sprint och kast. Träningen har bedrivits huvudsakligen med utgångspunkt på och från Arena Oskarshamn men även i självständiga löpgrupper. Vi har haft fem aktiva tränare samt hjälp från veteraner och egna aktiva.

Under vinterhalvåret har träningen varit förlagd till Rödsleskolan, sprinthallen och föreningsgymmet. På grund av den snötunga vintern fick löparna halka runt på isiga cykelbanor efter bästa förmåga.

Träningsläger i Karlskrona med närmare 30-deltagare, där även den yngre gruppen övernattade.

Även 2011 kunde ett träningsläger i Spanien genomföras även om det inte var så många som hade möjligheten att följa med som tidigare år. Förutom OSK-medlemmar så var 3 aktiva ifrån andra föreningar med på lägret vilket både var roligt och givande.

Träningslägret var förlagt till Almunecar strax utanför Malaga. Vädret, boende och träningsanläggningen var bra. Det som förtog lite av resan var att hälften av deltagarnas hemreseflyg blev inställt och framförallt Thomas fick lägga mycket tid på ombokning av biljetter och en hel dags aktivitet förstördes.

Tävlingar

Sprint/hoppgruppen var bra representerad på Världsongdomsspelen och gjorde även bra resultat. Det var lite sämre deltagande på övriga större tävlingar inklusive J-USM utomhus som blev förstörd för vissa av skador och sjukdomar. Resultatmässigt har denna grupp presterat bra resultat med topplaceringar i Smålandsstatistiken och några individuella klubbrekord som följd.

Löpning

Löpargruppen har haft ett bra år med bl.a. medaljer på U-SM och Skol-SM av Johan Sandsten. De har också slagits många personliga rekord och klubbrekord. Tyvärr har vi på grund av skador och att vi tappat några löpare haft svårt att få ihop stafettlag.

Kast

Kastgruppen har tack vare vår nya kastplan tränat med bra förutsättningar. Flera personliga rekord har slagits och många goda resultat har presterats på de tävlingar som vi deltagit i. Robert Nilsson har deltagit i två läger under året som arrangerats av Svenska Friidrottsförbundet för utveckling av talanger.

Lag

Vi har i år haft ett herrlag i stora DM (senior) där de slutade på en hedrande 6-plats. Tyvärr har vi inte haft möjlighet att ha ett damlag i samma tävling.

/Thomas, Christer F, Mikael J

Utvecklingsgruppen,

Vi har nu arbetat med modellen Elit och Talanggrupp, som numer döpts om till utvecklingsgrupp, under 3 år. Idén och målsättningen är att skapa förutsättningar för våra talanger att delta på flera stora tävlingar med hård konkurrens och inspireras att satsa vidare på friidrott och bli Oskarshamns SK trogen. En hel del arbete återstår tills vi når målet med upplägget och det bidrag som klubben är villig att ge dessa ungdomar.

Den som är mellan 13 – 35 år (ungdom, junior och senior) och visat goda resultat, tränar flitigt och är ett föredöme för klubben och friidrotten kan vara med i den här extra satsningen. Medlen som har fördelats ut enligt en förutbestämd modell kan inte tas ut i kontanter utan genom kostnadsersättning för utgifter i samband med större tävlingar utanför distriktet. De sponsors- och försäljningsintäkter som vi får in täcker bara en liten del av kostnaden men vår förhoppning är att sporra dessa talanger att representera OSK i de stora tävlingarna.

Även under 2011 har vi bland annat haft deltagare i följande tävlingar där de aktiva kunnat nyttja sitt bidrag:

Pallasspelen i Malmö, inomhus U/JSM (Sätra), Världsongdomsspelen Göteborg, Öresundsspelen Helsingborg, Laxaspelen Halmstad, DN-Galan youth Stockholm, U/JSM Vellinge och Ystad, SM Gävle, GP tävlingar samt flertalet stads och terränglopp.

Under 2011 har följande talanger ingått i utvecklingsgruppen:

Olivia Bergvall, Emelie Gabrielsson, Sofie Barkstedt, Josefine Gabrielsson, Josefine Nilsson, Lisa Karlsson, Robert Nilsson, Patrik Nilsson, Christoffer Bengtsson, Christoffer Fogel, Omar el Hassnaoui, Johan Sandsten, Jakob Folkesson och Oskar Karlsson.

//Ronny Nilsson

Löpning / Motion

Under året har vi haft ca 25-30 aktiva långdistanslöpare, med 3 träningsdagar per vecka.

Träning:

Samling från Arena

Tisdagar är intervall / fartlek

Torsdagar är backträning / testlopp

Söndagar är långdistans från 5 km till 25 km från Scania hälsan.

Tävling:

Många aktiva löpare har deltagit i olika tävling.

Bland annat IVSM/IVDM: Skälbyloppet /Växjöloppet/Göteborgsloppet/ Victorialloppet

/Scaniamilen /Kalmarmilen / Byrundalloppet

Stockholm-marathon / S-Halvmarathon / Lidingöloppet. Gotland/ Sollidenloppet.

Alla aktiva löpare var nöjda med resultat, bland annat 3 Guld och 1 Silver i VSM/ 1Guld och 1 Silver i VDM.

Tillsammans med klubben och nya chefstränaren är målsättningen att stärka strukturen och organisationen för löpningen utanför Arena.

//Slimo

Veteraner

De som har tävlat för Oskarshamns SK under 2011 i Smålands veterantävlingar är: Tomas Fanta, Sandy Bengtsson, Asbjörn Karlsson, Mikael Tsiparis, Hans Södergren, Kurt Petersson, Slimo Safouane, Mats Wendel, Berit Nilsson, Tommy Andersson, Laszlo Komárumy, Tommy Unosson.

I veteranernas poängtabell för föreningar i Småland kom vi på en femte plats 98p. En poäng mera mot 2010.

I föreningstävlingen i VSM kom vi på 34:e plats, upp 16 placeringar mot 2010.

Tranås stod som arrangör för VDM utomhus, och där plockades det hem medaljer och en hel del poäng till OSK. Hans Södergren var nära Smålandsrekordet på 300mh i M60.

VDM 10000m arrangerade vi själva men hade inga egna deltagare.

VDM 5000m var det endast Kurt Pettersson som deltog i han kom fyra i M45.

Slimo Safouane tog brons i VSM på halvmarathon.

2011 gick veteran SM inomhus i Karlskrona. Debutanten i IVSM Slimo visade återigen vilken fin löpare han är. I 60 års klassen tog han 3 guld och 1 silver. Både i 1500m och 3000m loppet var det en hård kamp mot tvåan i mål, men när det drog ihop sig till spurtvarv var Slimo obeveklig. Tyvärr ensamstart i 800m loppet (guld), och i 400m loppet blev det en andra plats, och ett smålandsrekord. Ännu en debutant var den som tog sista medaljen till OSK, det var Asbjörn Karlsson som i en spännande höjdfinal i M45 klassen tog brons på 154cm. Han hade ett bra försök på 158cm men det räckte inte den här gången. Tomas Fanta kom 4:a i M40 60m finalen, och Sandy Bengtsson M45 kom 4:a i 60m häck, 400m, 800m och 6:a på 200m.

I Skellefteå arrangerades VÅM i augusti, den långa vägen var det endast Asbjörn Karlsson som orkade ta sig. Han slutade fyra på 158 efter att ha haft ledningen efter första hoppomgången på 158. Senare lyckades tre man klara både 158 och 162.

Birgitta Uppgården K60, tog guld i VSM kasttmångkamp.

Tomas Fanta trea i M40, och Sandy Bengtsson femma i M45 deltog i Svenska Mästerskapen i Femkamp i Huddinge, ett mycket trevligt arrangemang som kommer att köras i Nyköping 2012. Ett bra träningsmål för alla veteraner under året 2012.

//Sandy

Verksamhets plan 2012.

Nedanstående arrangemang ä planerade under 2012.

Träningsläger i Karlskrona 28-29/1.

Arrangemang:

Maj Olympic day (medverka i SOK-s prova på dag av olika olympiska idrotter)

Maj Scaniamilen (Genomförs i år som en öppen tävling, OSK är arrangör för anmälningar utanför Scania)

Maj Majspelen

Maj Herrgårdsstaffetten

Juni Friidrottsskolan

Juli Oskarshamnsspelen

September Castorama och klubbmästerskap

Allmänna möten och Höstfest tillkommer också.

//OSK styrelse och tävlingskommitté