



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2009

Styrelsens arbete

Styrelsen har under verksamhetsåret 2009/2010 bestått av:

Thomas Karlsson Ordförande, Ronny Nilsson Vice ordförande, Annlis Hellsten Kassör, Stefan Helander Sekreterare, Mikael Johansson Ledamot.

Suppleanter: Mikael Gabrielsson Sandy Bengtsson Anders Rotviker Christer Freij

Under verksamhetsåret har styrelsen haft 12 styrelsemöten där 118 paragrafer har protokollförts. Närvaron har varit väldigt hög och mötena präglas av en positiv stämning. Styrelsen har även haft två planeringsdagar, ett antal arbetsmöten samt deltagit i en för föreningen gemensam ledardag. Vi har varit representerade vid Föreningsriksdagen i Oskarshamn, Smålands FIF:s årsmöte samt vid Svenska FIF:s årsmöte.

Under verksamhetsåret har styrelsen förutom det "vanliga styrelsearbetet" lagt ner ett stort arbete på att försöka utveckla föreningen i positiv riktning. Vi har bland annat infört många nya rutiner, lagt ett förslag till ny organisation, beslutat om ersättningar för så väl ledare som talanger och elitaktiva, utökat vara egna arenatävlingar med fler grenar samt försökt förbättra informationen till aktiva och ledare. Vi hoppas detta kommer att börja "bära frukt" under kommande verksamhetsår, även fast vi vet att mycket arbete återstår.

Oskarshamns SK sekreterare

Stefan Helander

Ordföranden har ordet

Som ordförande måste jag säga att 2009 har varit ett år med stort engagemang i klubben och för mig som ny ordförande har det varit till stor hjälp med engagerade och hjälpsamma människor i verksamheten.

Vad engagemanget beror på kan jag inte säga men det finns en positiv anda i klubben som verkar sprida sig i alla led. Därmed inte sagt att vi helt plötsligt blivit en perfekt klubb, det finns fortfarande mycket att förbättra och jobba med vilket visas nedan i styrelsens arbete.

Arenan

Mer än halva decenniet har vi brakat med kommunen om arenas beskaffenhet. Främst då bristen på att "kunna" arrangera fullskaliga tävlingar men också att inte ha tillgång till någon kastplan för långa kast. Från politiskt håll började 2009 med att vi fick besked att man beslutat att inga ekar fick tas bort i Brunnsparken och därmed föll var önskan om en 80-meters kastplan i anslutning till IP.

Vad som dock har varit positivt är att man från kommunens sida haft en förståelse för våra problem och en vilja om att hitta en acceptabel lösning, dock inom strikta ekonomiska ramar. En förstudie på att bygga en helt ny arena har gjorts och den kom fram till att det bara fanns ett alternativ, Gölkärrret. Under detta arbete kom ett nytt förslag upp, att bygga ut en eventuell ny sporthall vid Norra skolan till en kombihall där friidrotten skulle få en fullstor inomhusarena. Beslutet som styrelsen tagit i detta ärende är att gå med på en 50-meters träningsplan för långa kast i kombination med att man gör en förstudie på inomhusarena. Den ekonomiska begränsningen från kommunen är att mervärdet för friidrottsdelen inte får överstiga 6 milj. kr. Förstudien ska genomföras under 2010, bl. a med studiebesök på någon befintlig inomhusanläggning.

Arrangemang

Alla arrangemang som genomfördes under 2009 hade en stor uppslutning funktionärer som gjorde att klubben fick mycket positiv kredit för väl genomförda tävlingar. Lite strul med tidtagning och prisutdelningar men annars fanns inget att klaga på.

Nytt för 2009 var RingUp loppet i Högsby och att Hamninloppet lades ner pga. för få deltagare. Övriga arrangemang var Majspelen, DM 10000m, Personliga rekordens kväll, Herrgårdsstafetten och Friidrottsskolan samt klubbmästerskapen som genomfördes under hösten.

Styrelsens arbete

Som jag skrev tidigare finns en positiv anda i klubben och inte minst i styrelsen som enhälligt arbetar med på att föreningen och verksamheten behöver utvecklas. Målsättningen är att stärka klubben inför framtiden genom att utöka medlemsantal, starka tränarkåren och utveckla våra egna arrangemang.

Efter två planeringsdagar är inriktningen för styrelsens och kommittéers arbete fastslaget i ett antal aktiviteter som ska genomföras.

Ett antal andra beslut som tagits under året är:

- . Ersättningsstege för elit och talang.
- . Policy för hur tränare ska uppmuntras och premieras.
- . Ny organisationsuppbyggnad.
- . Kommittéer tillsatts av styrelsen. Väljs inte längre på årsmötet.
- . Genomföra en intern ledardag. Genomfördes 3 jan med 15 deltagare.

- . Ta fram en mätbar målsättning, så väl sportslig som för föreningen. Finns framme och presenterades på ledardagen.
- . Fokus ska ligga på att utveckla föreningen i sin helhet.
- . Utlåning av material bokförs och hyra tas ut.
- . Sälja NewBody kläder. Genomfördes framgångsrikt under hösten.

Verksamheten

Mer detaljerade redogörelser för våra olika delar finns senare i verksamhetsberättelsen men jag vill ändå beröra den i ett par rader. Den fina trend som vi haft senaste åren med en stor verksamhet i de yngre träningsgrupperna samt en bra elit och veteranverksamhet har fortsatt under 2009. 4 SM-medaljer blev det för våra juniorer och ungdomar. Till detta ska också laggas ett antal DM tecken på seniorsidan. Veteranerna har som vanligt gjort bra ifrån sig på masterskapen med totalt 24 medaljer varav 4 guld.

Avslutningsvis vill jag beskriva den sportsliga delen av verksamheten över hela det första decenniet på tjugohundratalet. Som statistiker har jag försökt gräva för att se om det tidigare i klubben funnits en sådan period, där talanger presterat på toppnivå år efter år. Det finns några år i början på 80-talet som visar liknande prestationer som vi haft sista decenniet, men jag vill nog ändå påstå att åren 2003-2009 är unika i klubbens historia.

Nedan ett litet axplock av den stora mängden resultat och medaljer:

3 uttagna i juniorlandslag

97 starter i U och JSM

15 medaljer i U och JSM

133 starter i Veteranmasterskap (lägst SM) där 93 slutat med medalj

Vi har haft lag i DM nästan varje år på damsidan sedan 2001 med en silvermedalj 2007 som bästa resultat. Samma galler för damernas stafettlag där vi plockat DM guld de fem senaste åren.

238 klubbrekord har slagits varav 42 på kvinnliga seniorsidan.

Tack för ett bra decennium och speciellt stort TACK till alla, både aktiva, ledare och föräldrar som lagt ner mycket tid på friidrotten under 2009.

Det är med er i fokus klubben går in i ett nytt spännande år och decennium.

Thomas Karlsson ordförande

Till årsberättelsen:

Sponsring och försäljningsaktiviteter.

2009 har som all vet, varit ett år med en världsekonomi i kris. Flera länder, banker, företag, föreningar och personer har drabbats av oerhörda ekonomiska svarigheter. Detta märktes väl när vi inom Oskarhamns SK sponsorsgrupp talade med våra tidigare sponsorer. Flera kunde inte ge något stöd alls och vissa drog ner sitt bidrag. Vi hade lyckan att två av våra större sponsorer tecknat flerårsavtal som sträcker sig till 2010 resp. 2011. Dessa sponsorer samt några nya och några förnyade har gjort att vi kunnat tavlå och tränat på flera nationella tävlingar utan att äventyra vår ekonomi.

Vi har tecknat ett avtal med Oskarshamns Kommun att OSK har rätten till reklamplats på Arena Oskarshamn, tidtagartom och betongsarg vid upploppet året runt. En prislista (folder) har utformats för att erbjuda reklamplats på dessa platser samt hemsida, träningskläder, flyttbara skyltar, enskild tävling eller paketsponsor.

Under året har försäljning av New Body kläder genomförts av aktiva, ledare och föräldrar. Försäljningen gick bättre än väntat med en försäljning på närmre 100.000:- och en behållning på ca 22.000:-. Idén var att de yngsta skulle använda sina intjänade pengar till en gemensam dagsaktivitet (planerad till Karlskrona). De ungdomar över 15 år som kan och har möjlighet att följa med till träningsläger i exempelvis Spanien använder sina intjänade pengar till detta. Övriga intäkter gick till föreningens olika aktiviteter.

Ett hjärtligt tack till alla medlemmar som hjälpt till med sökandet av sponsorer och med försäljningen av New Body.

Sponsorsgruppen gm Ronny Nilsson

Egna arrangemang 2009

Inkluderar vi klubbmasterskapen så hade vi 7 egna och 1 delat arrangemang under 2009.

Det startade redan på långfredagen med nya RingUp-loppet i Högsby. Andra tävlingen var Terräng DM som vi arrangerade på en mycket uppskattad terrängbana i Stadsparken.

Efter detta var det vår första arenatävling som stod för dörren redan 3 maj. Ytterligare tio dagar fram var vi och hjälpte till vid Herrgardsstafetten i Fredriksberg.

Efter detta fick tävlingskommittén en möjlighet att hämta andan till den 7 juni då DM 10000m genomfördes på IP. En dryg vecka efter det var det friidrottsskolans välbesökta avslutningstävling som avgjordes på IP. Sista arenatävlingen var Personliga Rekordens kväll 1 juli.

Friidrottsskolan hölls som vanligt direkt efter skolan slutat och ungefär som tidigare så hade vi ca 75 barn i åldern 7-13 år som deltog. Från klubben hade vi ett tiotal ledare som hjälpte till under hela eller delar av veckan.

Alla arrangemang kunde genomföras med en stor och engagerad funktionärsstab på plats.

Tävlingskommittén gm Thomas Karlsson

Verksamhetsberättelse - äldre ungdom/senior samt yngre träningsgrupperna

Äldre ungdom/senior

Under 2009 har vi haft ett 20-tal aktiva i träning exklusive veteraner. Fördelningen har legat på en grupp med löpare och en grupp med arena aktiviteter, sprint, kast och hopp. Totalt fem tränare har ansvarat för dessa grupper samt ett antal veteraner som hjälptränare.

Träningen har varit upplagd på 4-5 pass i veckan, flertalet av dessa ihop med gymträning. Vi har haft träningspass i Rödsleskolan, Sprinthallen och Idrottsplatsen plus gymmet i anslutning till arenan. Löpträningen har även bedrivits på Scania-slingan samt backträning.

Ett träningsläger i Karlskrona genomfördes i slutet av januari med ca 15 deltagare på plats.

Tävlingar

Klubben har haft representation på i stort sett alla större arrangemang under året. Junior och ungdomssida tog hem SM 4 medaljer plus ytterligare några finalplatser. Olivia Bergvall tog hem tre av dess i K22 fördelat på 1 inomhus, 1 terräng samt 1 medalj utomhus. Fjärde medaljen tog Robert Nilsson i kula på inomhus-SM. Vi hade även representation på Stora SM, Sofie Barkstedt (terräng) och Ida Carlsson (längd) dock utan final eller medaljkänning.

I Småland har vi haft representanter både på inomhus och utomhus samt terräng och stafett DM. Utfallet har varit bra med 7 guld, 4 silver och 5 brons. Några medaljer blev det också på junior

och ungdomssidan även om flertalet av juniorena tävlar i seniorklassen (22 årsklassen är borttagen numera).

Några lag hade vi inte anmällda 2009. Vi är i en brytningstid där vissa aktiva har slutat eller flyttat på sig men vi räknar med att kunna ställa upp med lag både på herr och damsidan 2010.

Övriga tävlingar

Förutom våra egna hemmatävlingar så har vi varit på ett antal lokala tävlingar, Kalmar, Högby, Växjö, Karlskrona, Eksjö, Nassjö, Jönköping mm.

Större tävlingar ute i landet som vi deltagit på har bl. a varit i Göteborg på Världsongdomsspelen med ca 7000 starter, Öresundspelen i Helsingborg samt DN Galan Youth i Stockholm. Övriga tävlingar som kan namnas är Folksam GP Karlskrona, Pallaspelen Malmö, Malmöspelen, Victorialoppet och Lidingöloppet. Alla tävlingsresultat finns att läsa i Resultatbörsen för 2009.

Robert Nilsson slog övriga svenskar plus några norrmän och danskar i Världsongdomsspelen i Göteborg. Efter att han i femte omgången blev nedpetad till andra plats stötte han sedan tävlingens längsta, 15.61. Sexton centimeter längre än tvåan.

Robert fick dessutom en speciell inbjudan till DN Galan Youth Shot i Stockholm, som arrangeras i Kungsträdgården med mycket folk och aktiviteter. Robert blev 5:a. Efter det tog vi en dag ledigt och sedan var det dags för lilla DN-Galan där han blev 4:a.

I klubben har vi också en bra spjutkastare som heter Christoffer Bengtsson. Han blev tvåa i Distriktsmatchen i Högby (34.90). Därefter tävlade han i Olandspelen, där han satte ett nytt personligt rekord i sin nya favoritgren, 38.86. Bara en centimeter från att gå in på Sverigebästa listan för P14.

Övrigt

I november blev Mikael Johansson inbjuden till Svenska Friidrottsförbundets utvecklingsträff i Göteborg. Han tackade denna inbjudan för att Robert Nilsson presterat mycket bra resultat på kultävlingar bland annat ett SM silver inomhus.

En aktiv från klubben, Ida Carlsson har varit uttagen och deltagit på Svenska Friidrottsförbundets uppföljningsläger i hopp.

Yngre grupperna

Antalet yngre ungdomar i åldern 7-12 har varit stort under året, främst i lilla gruppen 7-10 år som haft ett 25-tal ungdomar som regelbundet tränat. Gruppen 10-12 har haft 6-8 deltagare. Inomhus har träningen bedrivits i Rödsleskolan en gång i veckan. Utomhus på IP med två pass i veckan.

Tävlingar

Mesta delen av tävlandet har varit på hemmaplan på våra egna tävlingar, Majspelen, Friidrottsskolan och Personliga rekordens kväll. Några stycken har dock varit ute på andra tävlingar och gjort bra ifrån sig bland annat i Växjö, Kalmar och på Öland.

Vårt eget klubbmasterskap hade stort deltagande från dessa grupper. Många passade på att testa ett antal olika grenar. I den här åldern kan den största framgången vara att våga prova på något man aldrig tidigare gjort. BRA JOBBAT!

Tränare under året

Äldre gruppen

Christer Freij
Thomas Karlsson
Mikael Johansson
Kjell Nilsson
Arne Palmborg (några tillfällen) Slimo Safouane motion
Sandy Bengtsson

Yngre grupperna AnnLis Hellsten, Sandra Ronneteg, Susanne Tvingsjö, Ambjörn Pernius,
Helen Unosson, Tobias Bladh och Eva Bergman.

Dessutom har vi haft hjälp av våra äldre ungdomar vid några tillfällen samt Peter Fritz IK Sisu
for specialträning kula.

Vid pennan
Thomas Karlsson och Mikael Johansson

VERKSAMHETSBERÄTTELSE **FÖR OSK:s VETERANER ÅR 2009**

I Sverige blev Oskarshamns SK:s veteraner, år 2009 den 15:e bästa friidrottsklubben, om man räknar poäng.

		VSM	VSM	VSM	Stora	VSM	VSM	
Förening	IVSM	Terräng	Halvmarathon	Kastmångkamp	VSM	Femkamp	Marathon	Totalt
1 Huddinge AIS	294	27	1	37	326,5	10	10	705,5
2 Rånäs 4 H	137	31	6	3	484			661
3 Fredrikshofs FIF	120,5	40			123	1	19	303,5
4 Hässelby SK	38	71	6		79	2	10	206
5 Akele, IK	6	18	24		117		29	194
6 Gotland, FGF	66			9	84			159
7 Spårvägens FK	31	36	6	10	64	1	3	151
8 Tumba, IFK	53	2		4	76			135
8 Studenterna, FK	50	5	7		67		6	135
10 Skellefteå AIK FI	39		42	6	47			134
11 Valö IK	7	9		14	97,5			127,5
12 Högby IF	47	14			55		5	121
13 Göta, IS, Helsingborg	32	20	4		50		13	119
14 Linköping FK, IFK	33			9	64			106
15 Järvsö IF	37	8			57			102
15 Oskarshamns SK	25	5			61		11	102

Men året började med ett inomhus-VDM i Karlskrona.

Där plockade Sandy Bengtsson hem 6 veteranpoäng till klubben. Inte nog med det, även 6 poäng i och med ett silver på 200 meter och en 6:e plats på 800 meter i senior DM, blev det ett extra tillskott till kampen om Erik Walls vandringspris från veteranerna.

ERIC WALLS VANDRINGSPRIS

Ständigt vandrande (tills styrelsen ev. bestämmer annorlunda) pris till bästa DM-förening. Utgår till förening som under året samlat flest antal poäng efter nedanstående bestämmelser. Omfattar alla åldersklasser, alla grenar, individuellt och lagtävling, manliga och kvinnliga.

DM för seniorer = 6, 5, 4, 3, 2, 1p
 JDM19 = 5, 4, 3, 2, 1p
 UDM 15-17år = 4, 3, 2, 1p
 UDM 12-14år = 3, 2, 1p
 VDM = 3, 2, 1p



Korta Terräng-DM anordnades på hemmaplan vilket gjorde att vi kunde locka många veteraner att delta.

Med fyra guld och två silver och fyra brons plockade OSK veteraner 20 poäng till Erik Wall och blev bästa förening i veteranklassen.

Gulden togs av: M50 Christer Freij, M55 Jan Berg, Män veteran-lag (Christer Freij, Tommy Unosson, Kent Krawe), K35 Jessica Eriksson.

Silver: M45 Sandy Bengtsson, M55 Slimo Safouane.

Brons: M40 Tommy Unosson, M55 Hans Södergren, M65 Jan Johansson, Kvinnor veteran-lag (Jessica Eriksson, Berit Nilsson, Yvonne Bergvall).

Även VDM 10 000 meter anordnades av OSK 2009.

Med två guld och ett silver och ett brons plockade OSK veteraner 9 poäng till Erik Wall.

Gulden togs av: M45 Sandy Bengtsson, M55 Jan Berg 37,26,89 (klubbrekord).

Silver: M55 Slimo Safouane.

Brons: M40 Tommy Unosson.

I stora veteran-DM tävlar man i två dagar, och 2009 arrangerade Tranås AIF-fröidrott, där OSK gjorde fina resultat.

11 Guld, 4 Silver blev resultatet för OSK:s veteraner i Tranås. 41 poäng till Erik Wall.

Guld: M40 Tomas Fanta längd. M45 Sandy Bengtsson 800m. M50 Hans Tove 1500m. M55 Hans Södergren 800m. M55 Slimo Safouane 1500m. M55 Kjell Nilsson Kula, Diskus, Slägga, Vikt. K55 Annlis Hellsten Kula, Slägga.

Silver: M40 Tomas Fanta 100m. M45 Sandy Bengtsson 100m. M55 Slimo Safouane 800m. K55 Annlis Hellsten Vikt.

VDM 5 000 meter sprang man i Högby.

Med tre guld och tog OSK:s veteraner 9 poäng till Erik Wall.

Gulden togs av: M45 Sandy Bengtsson, M55 Jan Berg 17,58,12 (klubbrekord), K35 Jessica Eriksson 20,40,26 (nytt klubbrekord).

I halvmarathon-VDM hade OSK inga deltagare.

Däremot i Växjö marathon där VDM och VSM ingick, var OSK representerat av två duktiga deltagare som placerade sig högt i prislistorna.

Slimo Safouane tog VSM silver 3,08,02 och gjorde sitt livs upplopp och spurtslog Lennart "rosa pantern" Hansson Hällesåker. Det är det loppet som han kommer att komma ihåg längst efter denna säsong.

Två veckor tidigare i Budapest marathon hade Slimo med 3,03,13 slagit Jan Bergs nysatta klubbrekord i M55 marathon 3,10,30 satt i Hultsfreds marathon. Att Slimo redan två veckor senare, ställde upp är inget man rekommenderar från kända marathontränare. Efter ett marathon bör man vila två veckor, och bygga upp kroppen sakta i två månader innan nästa lopp. Men Slimo var så väldigt sugen att springa VSM att han ställde upp när kroppen svarade positivt efter en vecka med vila. I VDM vann han överlägset med 50 minuters marginal till tvåan.

Kent Krawe som deltog i M50 klassen 3,09,43 tog en sjätte plats i VSM och en tredje plats i VDM.

4 poäng till Erik Wall.

IVSM arrangerade Huddinge i februari.

Där tog Tomas Fanta M40 två brons på 60 meter 7,84 respektive längdhopp 5,63.

Sandy Bengtsson M45 ett silver på 400 meter 57,90, det kostade ett sprucket revben när det handlade om hundradelar vid spurten, men silvermedaljen bärgades i och med den vådliga fällningen över mållinjen.

Hans Tove M50 tog ett guld på 400 meter 60,84, och ett silver på 800 meter 2,20,54.

Kjell Nilsson stötte 10,23, 6 centimeter längre än i VSM i Ystad 2008 där han blev silvermedaljör. I Huddinge räckte resultatet till en 7:e plats, trots att sommarens etta inte kom till Huddinge, GRYMT!

Av tradition har OSK varit bra på att ha representanter på större internationella mästerskap. 2009 hölls både VNM och VVM med OSK deltagare.

I juni var det nordiska mästerskapet i Huddinge, där vi fick en Nordisk mästare på 400 meter i M55 klassen genom Hans Södergren, tiden 61,24 blev givetvis ett nytt klubbrekord. Han tog även ett silver på 800 meter 2,21,84 även det ett nytt klubbrekord.

Hans Tove i M50 klassen blev lite missnöjd fyra på både 800 meter och 1500 meter.

Sandy Bengtsson slog nytt pers. med 57,01 på 400 meter i M45, även han fyra, men mera nöjd.

I juli var det VVM där Hans Tove än en gång lite missnöjd hamnade långt ner i prislistan på paraddistansen 800 meter, 2,16,74 räckte till en 26:e plats.

Sandy Bengtsson var desto mera nöjd med att vara nära sitt pers på 800 meter 2,14,31 blev en 21:a plats i M45 klassen. Man träffar en hel del nya vänner på dessa mästerskap och mannen bakom Sandy Marc Reeves från Hong Kong visade sig vara en trevlig prick. På

samma distans i heatet efter råkade Sing Kuldeep från Indien ut för en ovanlig teknisk malör, när hans turban gick upp och hans ca. 2 meter långa hår hängde efter honom, detta fungerade inte utan Sing fick kasta in turbanen och bryta loppet.



Stora VSM 2009 gick i augusti i Norrtälje.

I ett fantastiskt väder under fredagen och söndagen, på lördagen regnade det, så utförde de ditresta OSK:arna mestadels, under förutsättningarna, mycket bra resultat. Där stafett guldet 4,06,69 på lördagen var den mest utmärkande (Tomas Fanta -68, Hans Tove -57, Sandy Bengtsson -63, Hans Södergren -51), deltagarna på de tre inledande sträckorna gav avslutande Hans Södergren så stort försprång att han kunde varva sista lag i mål.

En skadad Tomas Fanta i M40 lyckades över förväntan med att ta en bron medalj på 200 meter 25,35, och ett silver i längd 5,65 nytt klubbrekord.

Sandy Bengtsson i M45 hade otrolig tur att det var 200 meter och inte 199 meter, därför kunde en bronsmedalj tas hem till Oskarshamn i finalen, 26,26 i -3,2 motvind gjorde att Peter Gabrielsson Huddinge 26,27 inte orkade hålla undan. Det blev sedan ytterligare två silvermedaljer på 400 meter 57,08 och 400 meter häck 68,95.

Hans Tove M50 satte nytt klubbrekord på 200 meter i försöken 27,86, 28,18 i finalen blev en 4:e plats.

Hans Södergren M55 tog silver på 800 meter 2,27,68.

Kjell Nilsson M55 tog brons i viktkastning 11,34kg med 13,53, nytt klubbrekord.

Annlis Hellsten K55 tog ett silver i viktkastning 7,26kg med 7,96 nytt klubbrekord, och ett silver i slägga 3kg 24,29.

I övrigt presterade kastarna nya rekord i Castorama.

Veteranen Annlis Hellsten är ny klubbrekord innehavare i Castorama i seniorklassen eftersom ingen har funnits innan med 550 poäng skrev hon in sig i rullarna. Även K55 rekordet 994 poäng är nytt.

Kjell Nilsson gjorde samma bedrift i M55, nya rekordet är 2161 poäng.

Tomas Fanta M40 gjorde 43,04 i klubbmästerskapets spjuttävling, det var en förbättring av ett gammalt rekord.

Övriga goda veteranprestationer under året

Christer Freij etta i Stockholm marathons M50 klass 2,47,53.

Kent Krawe etta i Kisa stadslopp M50+ klassen.

Slimo Safouane tvåa i Stockholm halvmarathon:s M55 klass.

Christer Freij etta och Slimo Safouane tvåa i Gotlands Lucialopp.

Kent Krawe sexa i M50 Lidingöloppet 15 kilometer 1,00,29

Smålands friidrotts förbund har en egen veteran kommité.

I den ingår vår egen Annlis Hellsten sedan många år och de har anordnat en veterancup för att hålla igång veteraner i tävlingssammanhang från 35 år tills man inte orkar springa längre.

Smålands friidrotts veterancup 2009

Fodras minst tre tävlingar för att vara med i cupen

Individuell resultatlista

K40	1. Anna Nykvist 65	Tranås AIF	18 p
K45	1. Helena Jonsson Sjöqvist 64	Glasrikets RC	15 p
K50	1. Katarina Nilsson 56	Högby IF	28 p
	2. Irene Rohde 56	Högby IF	23 p
K60	1. Lilian Brorsson 47	Högby IF	35 p
	2. Ingbritt Lindqvist 47	Eksjö Södra IK	22 p
	3. Sinikka Kukkohovi 49	Anderstorps OK	17 p
M35	1. Per Åke Rosvall 70	Högby IF	25 p
	2. Micael Lindqvist 75	Skillingaryds FK	20 p
M40	1. Sonny Karlsson 67	Högby IF	16 p
	2. Mikael Persson 67	Högby IF	16 p
	3. David Boussefres 68	Oskarshamns SK	7 p (bästa 4:e plats)
	4. Dan Rundqvist 67	Lessebo OK	7 p (bästa 6:e plats)
M45	1. Sandy Bengtsson 63	Oskarshamns SK	27 p
	2. Peter Valtersson 61	Anderstorps OK	24 p
	3. Anders Helander 62	Eksjö Södra IK	21 p
	4. Lennart Adolfsson 62	Anderstorps OK	18 p
	5. Per Andersson 60	Högby IF	16 p
M50	1. Per Hammaräng Grip 59	Högby IF	40 p
	2. Owe Gustavsson 56	IK Vista	14 p
	3. Lennart Petersson 55	Wärnamo SK	11p
M55	1. Slimo Saufouane 51	Oskarshamns SK	29 p
	2. Jan Berg 54	Oskarshamns SK	21 p
M60	1. Göran Lennström 49	Hultsfreds LK	31 p
	2. Håkan Andersson 45	Skillingaryds FK	23 p
	3. Folke Lindqvist 45	Eksjö Södra IK	22 p
M70	1. Conny Andersson 37	Anderstorps OK	29 p
	2. Stig Hagehed 39	Växjö LK	25 p
M80	1. Ingvar Lundberg 28	Gnosjö FK	16 p

Smålands friidrotts veterancup 2009

Vandringens pris uppsatt av Villstads Egon (ständigt vandrande)

Fodras tre tävlande som har gjort minst 3 tävlingar för att vara med i cupen

Lag resultatlista

Veteran cupen 2009 Efter 7 grenar	Ställning Antalet starter i resp. klubb	Lag resultat Fodras 3 deltagare
Högby IF	40 + 35 + 28	103 p
Oskarshamns SK	29 + 27 + 21	77 p
Anderstorps OK	29 + 24 + 18	71 p
Eksjö Södra IK	22 + 22 + 21	65 p
Högby IF II	25 + 23 + 16	64 p
Skillingaryds FK	23 + 20	
Högby IF III	16 + 16	
Hultsfreds LK	31	
Växjö LK	25	
Tranås AIF	18	
Anderstorps OK	17	
Gnosjö FK	16	
Glasriket	15	
IK Vista	14	
Wärnamo SK	11	
Oskarshamns SK	7	
Lessebo OK	7	

Planering för 2010

Veteran cupen 2010 i Medel och Långdistans.

18 april	Terräng 4000 m Veteran DM	Eksjö Södra IK Eksjö
12-13 juni	800 m Stora Veteran DM	Ingen Arr
12-13 juni	1500 m Stora Veteran DM	Ingen Arr
4 juli	10 000 m Veteran DM	Villastad Goif Villstads
11 juli	5 000 m Ölands Spelen Veteran DM	Högby IF Högby
24 juli	Marathon Ölands Marathon Veteran DM	Högby IF Högby
11 sept.	Halv Marathon Veteran DM	Hultsfreds LK Hultsfred

Verksamhetsplan 2010

Verksamheten kommer att bedrivas som tidigare år med en blandning av lopp och arenatävlingar för vara egna arrangemang. Skillnaden i år är att vi drar ner något på antalet arrangemang men istället utökar volymen på vara arenatävlingar. Anledningen till neddragningen 2010 är att vi ska försöka få mer tid till att jobba med föreningsutveckling och de organisationsförändringar vi beslutade 2009.

En del i att utveckla föreningen blir att anordna ledardagar för klubbens ledare som ett forum för diskussioner och utveckling. Första mötet blir 3 jan.

Egna arrangemang 2010

April	Ring-Up loppet	Högsby
Maj	Majspelen, U-JDM	Arena Oskarshamn
Maj	Herrgårdsstafetten	Fredriksbergs herrgård
Juni	Friidrottsskola	Arena Oskarshamn
Juli	Personliga rekordens kväll	Arena Oskarshamn
September	Klubbmästerskap	1-2 helger, Arena Oskarshamn

Träning

Vinterträning bedrivs på fem veckodagar i Sprinthallen och Rödsleskolan samt utomhuspass med långlöparna. Sommarträning planeras som tidigare med 3 dagar på idrottsplatsen plus ytterligare några dagar med löpning.

Det årliga träningslägret i Karlskrona genomförs 30-31 januari. Nytt för i år att yngsta grupperna åker ner en av dagarna för en träningsdag.

Det blir ett träningsläger i Spanien V14 för äldre gruppen.

Tävling

För elit och talanggruppen kommer fokus att läggas på de stora tävlingarna bl.a. i Göteborg, Helsingborg och Stockholm samt SM inomhus, utomhus och terräng. Deltagande i DM är också ett krav för denna grupp.

För nya motionsgruppen kommer fokus att ligga på deltagande i Göteborgsvarvet samt stafetter i närområdet.

För de yngre grupperna är det tävling på hemmatävlingar i första hand som gäller men det kommer också att planeras in ett par gemensamma resor till andra tävlingar i närområdet.

Övrigt

En eventuellt två försäljningsperioder av NewBody kommer att genomföras under året, preliminärt under mars och i september.

Kastplanen ska bli färdig under året, förhoppningsvis till vi startar utomhussäsongen i april.

Banorna ska toppas under 2010 enligt kommunens beslut.

En förstudie på en kombinerad sporthall för friidrott ska genomföras under året.

Styrelsen

FÖRETAG SOM STÖTTAR
FRIIDROTEN I OSKARSHAMN

SCANIA

OKG

SWEDBANK

OKAB

SAFT

BE-GE

RICOH

McDONALDS

EB LOGISTIK

SKB