

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2010

OCH

VERKSAMHETSPLAN 2011



Klubbens 2 svenska mästare 2011 Olivia Bergvall 1500m K22 och Christoffer Bengtsson P15 spjut på Skol SM.

Oskarshamns Sportklubb

Ordföranden har ordet

Så blev den då äntligen klar i mitten på sommaren 2010, vår kastplan som vi väntat på i 4 år. Det blev som alla vet ingen fullstor plan men dock drygt 60m för slägga/diskus och knappt 55m för spjut. Detta är ett lyft för våra kastares träningsmöjlighet och även tävlingsmässigt för mindre tävlingar.

Styrelsens arbete under året skulle präglas av fortsatt verksamhetsutveckling. Takten blev kanske inte den vi hoppats på men en del beslut och målsättningar blev genomförda med bra resultat. Det som påverkat flest aktiva är elit och talangsporsringen, där 15 aktiva fick sina kontrakt i början på året. Det ekonomiska utfallet kan ni läsa om i den ekonomiska redogörelsen.

För min egen del som ordförande blev det inte som jag tänkt mig, mer tid fick läggas på träning och tävlingar och i slutet på året blev jag tvungen att minska ner på mitt totala engagemang på läkarorder. Hade fått stress och utmattningssymptom vilket gjorde att jag avsåde mig ordförandeskapet men behöll tränarsysslan i minskat omfång.

Sju egna tävlingar genomfördes under 2010 inkl Castorama och klubbmästerskap. Antalet deltagare var större på våra arenatävlingar förutom klubbmästerskap som hade ett annat upplägg än tidigare. RingUp loppet i Högsby som startade tävlingssäsongen i april hade ungefär samma deltagarantal som premiäråret 2009. Den tävling som backade mycket i deltagare var Herrgårdsstafetten där kommunlagen minskat rejält från tidigare.

Målsättningen var 6 SM medaljer under året och räknar man in skol SM så uppnåddes detta mål. Glädjande är att klubben återigen tagit en medalj i stora SM där Olivia Bergvall sprang hem en bronspeng på 1500m vid inomhus SM. Olivia tog även ett JSM-guld på 1500m inomhus. Ytterligt glädjande är också att våra kastare presterat så pass bra utan att ha haft några bra träningsmöjligheter. Christoffer Bengtssons guld på skol SM i spjut visar att vi kommer att ha stor nytta av vår kastplan.

I lag DM blev det bara ett lag som medverkade trots att vi både hade herr och damlag anmälda, men dessa fick lämna återbud pga skador. Laget som deltog var våra duktiga 10-åriga flickor som kvalade i två F11-matcher. Tyvärr tog man sig inte till final men visade ändå på god lagmoral och prestationer, 5 nya klubbrekord. Det finns säkert anledning att skriva mer om dessa ungdomar under 2011.

Förutom tävlingar har vi även haft den årliga friidrottskolan i juni. Deltagarmässigt som tidigare år ca 75 barn. Två träningsläger och två försäljningsperioder av kläder genomfördes också under året. Mer om detta i respektive verksamhetsberättelse.

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

Thomas Karlsson
ordförande

Styrelsens arbete

Styrelsen har under verksamhetsåret 2010 bestått av:

Ordförande	Thomas Karlsson	Suppleanter:
Vice ordförande	Ronny Nilsson	Mikael Gabrielsson
Kassör	AnnLis Hellsten	Sandy Bengtsson
Sekreterare	Stefan Helander	
Ledamot	Mikael Johansson	

Under verksamhetsåret har styrelsen haft 12 styrelsemöten samt ett flertal arbetsmöten. Vi har varit representerade vid Smålands FIF:s årsmöte samt vid Svenska FIF:s årsmöte.

Representanter ur styrelsen har deltagit vid samverkansmöten med föreningar som nyttjar Arena Oskarshamn, ”byggmöten” för den nya kastplanen och möten om en eventuell framtida inomhushall.

Tyvärr tvingades vår ordförande lämna sitt uppdrag under hösten men vi är glada över att han fortsätter som tränare. Vice ordförande tog i stället över och fortsatte i samma goda anda. Det känns att föreningen är på fortsatt frammarsch genom den goda stämningen som råder när styrelsen har sina möten.

Den nya organisationen har fungerat väl och många av de nya rutinerna likaså. Målet att utveckla våra egna arrangemang fortgår och underlättas till nästa år genom att vi äntligen fått vår nya kastplan.

En god ekonomi är en förutsättning för en fortsatt positiv utveckling och vi har under året bl. a. lyckats knyta till oss flera nya sponsorer

Oskarshamns SK

Stefan Helander
Sekreterare

Talang och Elitgrupp

För att utöka tränings och tävlingsmöjligheterna för våra talanger inom OSK så har styrelsen arbetat för att, främst genom sponsorer, skapa medel som ger den aktive rätt till extra kostnadsersättning under året.

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 sporra dessa talanger att delta i tävlingar med hård konkurrens och inspireras att satsa vidare på friidrott och bli Oskarshamns SK trogen.

Vi har bland annat haft deltagare följande tävlingar där de aktiva kunnat nyttja sitt bidrag: Pallaspelen i Malmö, Road to Göteborg, inomhus U/JSM, ISM, Världsongdomsspelen Göteborg, Öresundsspelen Helsingborg, Laxaspelen Halmstad, DN-Galan youth Stockholm, U/JSM Kil och Karlstad, SM Falun, GP tävlingar samt flertalet stads och terränglopp.

Under 2010 har följande talanger ingått:

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

för OSK styrelse
Ronny Nilsson
2011-01-16

Verksamhetsberättelse - äldre ungdom/senior samt yngre träningsgrupperna

Äldre ungdom/senior

Under 2010 har vi haft ett 20-tal aktiva i träning exklusive veteraner. Fördelningen har legat på två grupper med löpare och två grupper med arena aktiviteter, sprint/hopp och kast. 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 Scantiaslingan samt backträning.

Ett träningsläger i Karlskrona genomfördes i slutet på januari med ca 15 deltagare på plats. Nytt för året var att yngre grupperna kom ner för ett träningspass på söndagen, en väldigt uppskattad aktivitet enligt föräldrar och tränare.

Det blev förutom Karlskrona även ett träningsläger i Spanien 2010.

11 deltagare inklusive tränare lämnade på Påskafton Sverige för att tillbringa en vecka i Almunecar strax utanför Malaga på spanska sydkusten. Vi som var med fick uppleva en solig och varm vecka med bra träningsmöjligheter på den nya arenan. Merparten av gänget kom hem som planerat medan Christer och Olivia som stannade kvar för ytterligare några dagars träning blev utsatta för askmolnets konsekvenser. Det blev till slut att bussa hem genom Europa då merparten av alla flyg var inställda.

Tävlingar

Klubben har haft representation på i stort sett alla större arrangemang under året. Junior och ungdomssida tog hem SM 6 medaljer plus ytterligare några finalplatser. En av dessa medaljer, brons togs av Olivia Bergvall på stora ISM och ytterligare 2 i K22 varav 1 guld på 1500m. Robert Nilsson tog ett brons på IUSM. Representerade på Stora SM var Sofie Barkstedt och Ida Carlsson. På skol-SM blev det så ytterligare två medaljer, guld för Christoffer Bengtsson i spjut och brons för Patrik Nilsson på 800m

I småland har vi haft representanter både på inomhus och utomhus samt terräng och stafett DM. Utfallet har varit bra med 11 guld, 4 silver och 7 brons. Några medaljer blev det också på junior och ungdomssidan även om flertalet av juniorerna tävlar i seniorklassen (22 årsklassen är borttagen numera).

Vi hade två seniorlag anmälda men på grund av sjukdom och skador kom inget av dessa till start.

Övriga tävlingar

Förutom våra egna hemmatävlingar så har vi varit på ett antal lokala tävlingar, Kalmar, Högby, Växjö, Karlskrona, Eksjö, Nässjö, Jönköping mm. Större tävlingar ute i landet som vi deltagit på har bl a varit i Göteborg på Världsongdomsspelen med ca 7000 starter, Öresundsspele i Helsingborg samt DN galan Youth i Stockholm. Övriga tävlingar som kan nämnas är Folksam GP, Pallaspelen Victorialoppet och Lidingöloppet. Alla tävlingsresultat finns att läsa i Resultatbörsen för 2010.

Mellan och yngsta träningsgruppen

Mellangruppen har under 2010 bestått av 15-20 barn i åldern 10-13 år. Något fler under utesäsong än under innesäsong.

Eftersom vi har ett stort gäng med tjejer födda -00 var vårt huvudmål att ha med ett F11 lag i Lag-UDM. Vi var med för att lära så resultatet var inte så viktigt, dessutom var de flesta i de andra lagen ett år äldre än våra tjejer. Vi ser fram emot Lag -UDM F11 2011 då vi bör få betydligt bättre resultat.

Barnen har under året utvecklats mycket och det märks att teknikerna i de olika grenarna sitter bättre och bättre. Några från mellangruppen var med på träningslägret i Karlskrona dit vi åkte över dagen. Det var mycket uppskattat.

Många har deltagit i de tävlingar som OSK anordnat och vi var även med på t ex

Trettondagsträffen i Nybro och Kalmarspelen.

Under året har även ett flertal klubbrekord satts.

I yngsta träningsgruppen har ett tjugotal barn varit aktiva på träning under året. Tävlingar har mest varit på våra egna tävlingar och klubbmästerskap. Träning har bedrivits i Rödsle inomhus och på IP utomhus.

En endagars träningsutflykt till Karlskrona genomfördes i januari.

Vid pennan

Thomas Karlsson

Sandra Ronneteg

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR OSK:s VETERANER ÅR 2010

I Sverige blev Oskarshamns SK:s veteraner, år 2010 den 50:e bästa friidrottsklubben, på 38 poäng, så där tappade vi 35 placeringar mot 2009, pga. skador m.m..

Men i Smålands veterancup blev vi återigen vinnare

Veteran cupen 2010 Efter 7 grenar	Ställning Antalet starter i rep klubb	Lag resultat Fodras 3 deltagare
Oskarshamns SK	32 + 26 + 18	76
Anderstorps OK	32 + 22 + 20	74
Högby IF	21 + 21 + 15	57

Individuella resultat

M45	Sandy Bengtsson 63 Peter Valtersson 61 Lennart Adolfsson 62	Oskarshamns SK Anderstorps OK Anderstorps OK	26 16 15
M50	Anders Dahlström 60 Christer Freij 58	Högby IF Oskarshamns SK	21 18
M55	Slimo Saufoane 51 Lennart Petersson 55	Oskarshamns SK Wärnamo SK	32 15

Bestämmelser/Regler

Poängberäkning : 7 , 6 , 5 , 4 , 3 , 2 , 1 , 1 osv
(obs endast 4 p vid ensam start)

För att räknas in i veterancupen måste man delta i minst 3 deltävlingar.

Man måste vara anmäld i veteranklassen för att få räkna poäng.

5 bonus poäng om man deltar i alla deltävlingarna.

Om två deltagare får samma poäng, skiljer man dem åt genom att man räknar flest 1:a platser, 2:a platser, osv.

Gå det inte att skilja på löparna, så får de dela på medaljen.

Så ställ upp i minst tre deltävlingar i 2011 års tävlingsprogram i veterancupen

9 april	Terräng 4 000 m Veteran DM	Högby IF Högby
18 juni	800 m Stora Veteran DM	Tranås AIF Tranås
	1500 m Stora Veteran DM	Tranås AIF Tranås

19 juni		
3 Juli	10 000 m Veteran DM	Oskarshamns SK Oskarshamn
17 Juli	5 000 m Veteran DM	Högby IF Högby
3 sept	Halvmaraton Veteran DM	Hultfreds LK Hultsfred
15 okt	Marathon Veteran DM	Växjö LK Växjö

2010 års OSK-veteran-DM resultat

IVDM 800m o 3000m i Karlskrona, 17 jan 2010

M45 800m

1 Sandy Bengtsson-63 Oskarshamns SK 2.19,01 2p

M45 3000m

1 Sandy Bengtsson-63 Oskarshamns SK 11.05,55 2p

M50 3000m

2 Christer Freij-58 Oskarshamns SK 10.04,92

M55 800m

1 Slimo Safouane-51 Oskarshamns SK 2.34,96 2p

M55 3000m

1 Slimo Safouane-51 Oskarshamns SK 11.23,51 2p

IVDM i Jönköping, 2010-01-24

Plats	M40 60m	
2	Tomas Fanta	7.76
	M40 Höjd	
1	Tomas Fanta	155
	M40 Längd	
1	Tomas Fanta	5,67
	M40 Kula 7,26kg	
4	Tomas Fanta	9,49
	M45 60m	
3	Sandy Bengtsson	8.24
	M45 Häck 60m 99,1cm	
2	Sandy Bengtsson	11.51
	M45 Höjd	
3	Sandy Bengtsson	135
	M45 Längd	
2	Sandy Bengtsson	4,43
	M45 Kula 7,26kg	
4	Sandy Bengtsson	6,39

Korta Terräng-DM i Eksjö, 18 april 2010.

M45 4000m

6 Sandy Bengtsson-63 Oskarshamns SK 15:10

M55 4000m

1 Slimo Safouane-51 Oskarshamns SK 15:49 2p

VDM 10.000m, 4 juli 2010.

M45

2 Sandy Bengtsson 63 Oskarshamns SK 39,22,97

M50

1 Christer Freij 58 Oskarshamns SK 36,25,08 2p

M55

1 Slimo Saufouane 51 Oskarshamns SK 41.38,85 2p

VDM 100m, 400m, 800m, 7 juli 2010

Plats: Arena Oskarshamn

M35

Vind

100m 2 Mats Wendel-71 Oskarshamns SK 13,62 -1,0

400m 1 Mats Wendel-71 Oskarshamns SK 1,00,57

800m 2 Mats Wendel-71 Oskarshamns SK 2,23,29

M45

100m 1 Sandy Bengtsson-63 Oskarshamns SK 13,16 -1,0

400m 1 Sandy Bengtsson-63 Oskarshamns SK 58,62

800m 1 Sandy Bengtsson-63 Oskarshamns SK 2,23,37

M50

800m 3 Christer Freij-58 Oskarshamns SK 2,26,93

4 Lars-Gunnar Nilsson-60 Oskarshamns SK 2,58,26

M55

400m 1 Slimo Saufouane-51 Oskarshamns SK 1,06,60

800m 1 Slimo Saufouane-51 Oskarshamns SK 2,32,69

K45

800m 1 Berit Nilsson-63 Oskarshamns SK 3,22,06

DM 5.000m i Högby 2010, 11 juli

M45

2. Sandy Bengtsson -63 Oskarshamns SK 18.44.18 M45

M50

2. Christer Freij -57 Oskarshamns SK 17.27.77 M50

M55

1. Slimo Safouane -51 Oskarshamns SK 19.23.21 M55 2p

Veteran SM i Högby 6-8 Augusti

M45 100 M

HEAT 1

Vind +0.4 fredag

2 Sandy Bengtsson -63 Oskarshamns SK 12.84

M45 100 M

FINAL

Vind 0.2 fredag

4 Sandy Bengtsson -63	Oskarshamns SK	13.01	5p
M45 200 M	HEAT 1	Vind -1.5	lördag
2 Sandy Bengtsson -63	Oskarshamns SK	26.52	Final
M45 200 M	FINAL	Vind -3.4	lördag
3 Sandy Bengtsson -63	Oskarshamns SK	26.76	6p
M45 400 M HÄCK			fredag
5 Sandy Bengtsson -63	Oskarshamns SK	76.89	1p
M55 SLÄGGA 6,0			lördag
1 Kjell Nilsson -52	Oskarshamns SK	39.51	4p
M55 Vikt 11,34			söndag
1 Kjell Nilsson -52	Oskarshamns SK	13.59	3p
M60 DISKUS 1,0			fredag
11 Anders Rotvikier -46	Oskarshamns SK	16.90	1p
M60 SLÄGGA 5,0			lördag
3 Lázló Komáromy -48	Oskarshamns SK	41.89	6p
M60 SPJUT 600			söndag
6 Anders Rotvikier -46	Oskarshamns SK	21.96	1p
M60 Vikt 9,08			söndag
4 Lázló Komáromy -48	Oskarshamns SK	14.06	5p
K60 SPJUT 400gram			söndag
2 Birgitta Uppgårdén -48	Oskarshamns SK	18.18	1p

VDM 200m & 1500m Hovslätts IK 2010 Lör 4 sep 2010

Män 200m

Heat 1 -1,0

Sandy Bengtsson	63	Oskarshamns SK	26.24	M45 2:a
Slimo Safouane	51	Oskarshamns SK	30.83	M55 1:a 1p

Män 1500m

Sandy Bengtsson	63	Oskarshamns SK	5:02.86	M45 1:a 2p
Slimo Safouane	51	Oskarshamns SK	5:15.85	M55 1:a 1p

Resultatlista från Veteran-DM i Bottnaryd 2010-09-18

Slägga 5,0 kg

1. Laszlo Komáromy -48 Oskarshamns SK 40,84 2p

Vikt 9,08 kg

1. Laszlo Komáromy -48 Oskarshamns SK 15,65 2p

Kula 3,0 kg

1. Ankie Jonasson -60 Oskarshamns SK 7,52 1p

Slägga 3,0 kg

1. Ankie Jonasson -60 Oskarshamns SK 27,17 1p

Några övriga veteran resultat

Resultat Göteborgsvarvet 2010 - 21 km

Förnamn	Efternamn	Tid	Placering
Slimo	Safouane	1.35.09	1304
Lars-Gunnar	Nilsson	1.54.03	8646
Berit	Nilsson	1.58.49	2022
Dalila	Safouane	2.19.26	6897

Resultat Lidingöloppet 2010

Lidingöloppet - K30

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Land	Startnr	Tid
842	Berit Nilsson	63	Oskarshamns SK	SWE	52575	3.00.39

Lidingö Tjejlopp - LT10

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Land	Startnr	Tid
249	Helen Unosson	68	Oskarshamns SK	SWE	13606	0.51.40

Lidingöloppet - M30

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Land	Startnr	Tid
178	Tommy Unosson	67	Oskarshamns SK	SWE	152	2.09.06
4566	Lars-Gunnar Nilsson	60	Oskarshamns SK	SWE	31128	2.53.11
4890	Håkan Englund	59	Oskarshamns SK	SWE	21195	2.55.01

Lidingöloppet - M50

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Land	Startnr	Tid
12	Christer Freij	58	Oskarshamns SK	SWE	68249	1.01.02
33	Kent Krawe	59	Oskarshamns SK	SWE	68062	1.05.34

Verksamhetsplan 2011

Nedanstående arrangemang är planerade för 2011.

Två träningsläger, ett i Karlskrona under senare delen av januari samt ett läger i Spanien för de äldre ungdomarna i april.

Arrangemang

April	RingUp loppet
Maj	Majspelen
Maj	Herrgårdsstafetten (preliminär)
Juni	Lag UDM kvaltävling
Juni	Karftmätningen kvaltävling
Juni	Friidrottsskola
Juli	DM 10000m
Juli	Oskarshamnsspelen
Augusti	Nostalgi á la sjuttital samt 80-års jubileum i samband med detta.
September	Klubbmästerskap

Förutom ovanstående kommer det att arrangeras funktionärsutbildning steg 2 i Oskarshamn.

Allmänna möten och Höstfest tillkommer också.

OSKs styrelse och tävlingskommitté