



Verksamhetsberättelse

2012



Johan Sandsten Finnkampen Göteborg



Lyckliga ungdomar efter fina prestationer.



OSK herrlag vid Lag DM, Silvermedaljörer

Ordföranden har ordet

Ännu ett friidrottsår är till ända och under 2012 har vi skördat många fina sportsliga framgångar och haft flera fina arrangemang men vi har även haft en del motgångar. Min och styrelsens ambition och målsättning har varit att arbeta vidare och ytterligare utveckla organisationen, resurser, klubbkänslan och intresset för friidrott. Vi har i många delar lyckats nå våra mål men har kvar en del för att nå andra mål. Jag tänker bland annat på vår målsättning att få fler aktiva i åldern 14-25 år. I likhet med övriga Friidrottsverige så är trenden tyvärr vikande i antal aktiva. De gyllene åren med våra stora stjärnor, Carolina Klüft, Christian Olsson, Stefan Holm, systrarna Kallur m.fl, som alla var stora förebilder för många unga, har nu slutat eller haft skadebekymmer. Nu ser vi fram emot en ny generation med unga framgångsrika friidrottare som kommer att inspirera nya friidrottare.

Vad som däremot är positivt och roligt är den våg av motionslöpning i olika former sprider sig över landet. Naturligtvis ser vi det här i Oskarshamn också. Vår löpargrupp har upp till 25-30 aktiva där målsättningarna är olika, endel tränar för Göteborgsvarvet eller andra långlopp och några tränar för motion. Därtill finns flera motionsgrupper som tränar löpning i Oskarshamn som har anknytning till OSK.

I löpartrendens kölvatten har vi dock fått se framgångens baksida, där vi inom OSK inte lyckats behålla alla som vill träna och tävla både på arena och andra tävlingslopp. Under 2012 bildades en ny löparförening i Oskarshamn som till stor del består av f.d. OSK-löpare. Vi önskar den nya klubben lycka till samtidigt som vi hälsar de som vill komma tillbaka till OSK hjärtligt välkomna.

Under året har vi genomfört 2 arenatävlingar och 3 löpartävlingar. Därtill har vi arrangerat klubbmästerskap och Castorama. Utöver tävlingar har vi genomfört friidrottsskola och Olympic day. Vi har genomfört arrangemangen på ett professionellt sätt och fått många beröm från aktiva och gästande ledare, vilket är alla våra funktionärer och ledares förtjänst.

På den sportsliga sidan har våra aktivas framgångar varit fantastiska där vi sett OSKåre representera Landslaget i Ungdomsfinnkampen genom Johan Sandsten. Johan skördade många fina medaljer på bl.a. JSM och Världsongdomsspelen. Vi har sett Jakob Folkesson sätta det ena nya rekordet efter det andra. På UDM, DM och VDM har vi visat att Oskarshamn SK står sig bra mot övriga föreningar i Småland.

Att arbeta som ledare i en förening är en förmån och ger en stor tillfredsställelse men också med ett stort ansvar. Alla ledare, funktionärer, föräldrar gör ett fantastiskt arbete. Många känner säkert ibland att man inte räcker till.

För min egen del är det just så, räcker inte till. Att ha ambitionen att genomföra och kanske ändra på saker som fungerar mindre bra kräver tid och arbete. Mitt vanliga förvärvsarbete kräver många tj-resor och tar upp större delen av min tid.

Jag har därför bestämt mig för att sluta mitt uppdrag som Ordförande i OSK. Tiden som styrelsemedlem och ordförande har varit spännande och intressant.

Föreningen har en stabil ekonomi och en genomarbetad struktur.

Jag vill tacka alla medlemmar i styrelsen, ledare, funktionärer, aktiva och alla andra som bidragit till att OSK fungerar för ett fint och gott arbete. Jag vill också önska min efterträdare lycka till att föra OSK till nya fina framgångar i många år framöver.

Hälsningar
Ronny Nilsson
Ordförande

Styrelsens arbete 2012

Styrelsen har under verksamhetsåret 2012 bestått av:

Ordförande	Ronny Nilsson
Vice ordförande	Reino Östergren
Sekreterare	Sandra Ronneteg
Kassör	Michael Tsiparis
Ledamot	Tomas Fanta
Suppleant	Sandy Bengtsson
Suppleant	Malin Brunby

Under verksamhetsåret har styrelsen haft 11 styrelsemöten, årsmöte och ett konstituerande möte samt ett flertal arbetsmöten.

Vi har varit representerade vid Smålands FIF:s årsmöte samt vid Svenska FIF:s årsmöte.

Efter omarbetning av vår organisationsplan har alla försökt att hitta sin plats och sina uppgifter. Detta har varit både givande och ansträngande då information från äldre medlemmar inte alltid varit så bra och försvårat många processer. Vi hoppas dock att detta ska flyta bättre under 2013. Många nya rutiner har fått arbetats fram och det är väl egentligen först under 2013 som vi kan skörda frukten av våra ansträngningar men även förbättra oss på många plan. Målet är att förbättra våra egna arrangemang och få dem mer vinstdrivande och populära. Styrelsen ingår även sedan några månader i en utbildning från Smålands friidrottsförbund som kommer pågå hela 2013 och benämns "Träningsläger för styrelser". Detta hoppas vi ska kunna förenkla och förbättra vårt arbete.

Styrelsens har under 2012 haft extra fokus på två huvuduppgifter delas att få ordning på ekonomin och delas att få ett bättre samarbete mellan tränargrupperna.

Den första punkten angående ekonomin lyckades vår kassör efter mycket jobb få en bra kontroll över. Den andra punkten angående tränarna har gått både framåt och bakåt. Styrelsen tillsatte en chefstränare som skulle vara den sammanbindande länken mellan tränarna och styrelsen. Detta fungerade bra men trots stora ansträngningar avgick cheftränaren under hösten efter en för hård arbetsbörda.

Styrelsen har i efterhand insett att benämningen "chefstränare" var fel och att detta störde många. Vi tar nu nya tag och söker nu en mer administrativ person som tränarsamordnare och hoppas det ska fungera bättre.

Sandra Ronneteg/Sekreterare

Lilla gruppen 7-9 år

Ledare har varit Helen Unosson och Annlis Hellsten. Gruppen omfattas av ca 15-20 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. Mini LM i Nybro, Majspelen Oskarshamn, Friidrottskoletävlingen, Oskarshamnspelen, Ölandsspelen, OSK klubbmästerskap, Kalmarspelen, är några av de tävlingar som de aktiva i den här gruppen tävlat med stor framgång i.

Mellangruppen 10-14 år 2012

Under 2012 har Mellangruppen varit ganska stabil. Vi har ca 10 ungdomar som tränar regelbundet med goda resultat. Årets höjdpunkter har enligt ungdomarna själva varit träningslägret i Karlskrona i januari samt för de som fick delta, Lag-UDM.

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

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 och många nya klubbrekord. Ingen nämnd och ingen glömd! Eftersom vi konsekvent varierar grenarna på träningarna har våra ungdomar blivit mycket allsidiga. Detta speglar sig väl på Lag-UDM. Där flickorna födda -00 i år gick upp en åldersgrupp och var mest med för att se och lära. Som avgående tränare för mellangruppen hoppas jag att de tränare som tar vid fortsätter på denna linje och det finns stora förhoppningar på att få med fler lag till nästa år. Lag-UDM är en bra tävlingsform för att visa vår bredd men även bra för att det ger en lagkänsla åt en annars väldigt individuell sport. Under våren kommer Mikael Johansson, Thomas Karlsson och Annlis Hellsten att vara ansvariga tränare.

Många av våra ungdomar är trots sin ringa ålder ganska erfarna friidrottare. De är 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. Men vi välkomnar naturligtvis alla nya som vill prova på friidrott med öppen famn oberoende ålder.

/Sandra Ronneteg

Utvecklingsgruppen

Till skillnad mot tidigare år så bestämdes att vi skulle satsa på två större tävlingar för att skapa en team- och klubbkänsla bland de ungdomar som valt att satsa på friidrott. Världsunngdomsspelen Göteborg och JSM var de tävlingar som valdes ut. Resultatet blev både ris och ros. Alla hade inte möjlighet att följa med. Dessutom är tävlingsprogrammet så utspritt på VU att det är svårt att följa allas deltagande och även passa in måltider. Den planerade gemensamma middagen kunde genomföras när alla duschat och bytt om vid ca kl 22.15 på lördagskvällen.

På JSM var det endast några få ur utvecklingsgruppen som deltog. Vi hoppas att de som tränat och tävlat och tagit del av de fördelar som erbjuds i utvecklingsgruppen ändå känt ett stöd och en extra möjlighet till att tävla på de större tävlingarna.

/Ronny

Äldre ungdomar och seniorer 2012,

Sprint/hoppgruppen

Under året har vi haft ca 15-talet aktiva ungdomar/seniorer/veteraner i vår verksamhet. Träningen har bedrivits huvudsakligen på Arena Oskarshamn på löparbanorna från maj till oktober. Under vintersäsongen har träningen koncentrerats till löpargången i Arena Oskarshamn samt styrkehallen i klubbhuset. Vid några tillfällen har även den populära backträningen vid E22:an utövats. Träningen har under 2012 samkörts med mellangruppen på framförallt lördagar. Och senare också på torsdagar.

Jakob Folkesson inledde säsongen med att slå sitt pers. med 66 hundra delar med tiden 11.51 på 100m tidigt i Maj.

Maja Arvidsson, Josefine med flera deltog på vår hemmatävling Majspelen med goda resultat.

Emelie och Josefine gjorde sina första 400m lopp förr året på Råslättsspelen. Med resultat över förväntan i årsdebuten.

Vid DM tävlingarna i Jönköping var det roligt att vara OSK:are !

6 Guld, 2 Silver, 4 Brons !

Jakob sänkte sitt 100m pers. till 11.41 och slog klubbrekord på 200m med 22.87.

2 guld i kort och lång stafett för Maja, Anna J , Josefine G, Josefin N och Linnea.

Maja knep ett silver på 200m med tiden 26.92. Patrik tog guld på 800m !

Som vanligt hade OSK en stor trupp med på Världsongdomsspelen i Göteborg.

Jakob gjorde bra ifrån sig och var med i finalen på 100m.

Emelie vann sitt försöksheat på 400m på det nya klubbrekordet 57.53 !

Under ölandsspelen sprang Jakob hem 2 silver med bla. ett medvindslopp på 100m

Med tiden 11.31 ! Patrik sprang bra i HAIS spelen och kom trea. Emelie sprang var nära sitt nysatta rekord på 400m i Uppsala.

Under lag-DM i Högby där bla. Jakob, Patrik , Robert mfl. Var med så tog OSK ett silver, vilket var en mycket glad och välförtjänt överraskning efter en mycket stark insats av hela laget !

På SISU-spelen sprang Jakob bra i stark motvind och Emelie satte nytt SISU-spels rekord på 57.76.

På J/USM var Jakob, Maja och Josefin med och resultatet därifrån blev 2 finalplatser! På SM blev Emelie 9:a på 400m strax utanför finalplats med nya klubbrekordet 57.52. Jakob blev 1:a och 2:a på Kräftspelen i Villstad.

//Tomas Fanta

Löpning

2012 var året då OSK ånyo kan vara stolta över att ha en OSK'are i landslaget. Johan Sandsten representerade Sverige i Ungdomsfinnkampen i Göteborg på 800 m. Johan gick i mål på nytt klubbrekord för 17-åringar med tiden 1:56.24 vilket räckte till en tredje plats i Finnkampen. För att nå landslagsplatsen hade Johan tidigare tagit JSM guld på 1500 m, silver på 800 m och brons på 3000 m och många andra fina resultat. Vid sidan av Johan har Patrik Nilsson, Erik Sandsten och Rickard Svensson kämpat på träningar och tävlingar. Erik har också haft en fin säsong och nämns kan nytt klubbrekord på 1500 m för P14 på 4.35 som Erik satte på Stockholms stadion vid DN Galan Youth likaså nytt klubbrekord på 2000 m i P15 vid VU med tiden 6.25.13. Patrik har tränat och tävlat flitigt, resultaten har dock inte blivit som han själv hoppats på. Come backande Rickard har tränat både med medeldistansgruppen i OSK och med team Tete och har i huvudsak tävlat på 5000 m och 10000 m. Tyvärr har Rickard valt att lämna OSK för att tävla kommande säsong med annan förening. Olivia Bergvall hade en vintersäsong kantad av sjukdomar och gjorde några tävlingar som Sylvesterloppet och Drottning Margaretaloppet i Kalmar där hon segrade vid båda dessa tävlingar. Dessvärre återkom problemen med krånglande hälsa och säsongen fick ställas in i sin helhet.

Kast

Vår fina kastplan som trots sin begränsade kastlängd ger oss goda möjligheter till träning och tävlingar. Vi bedriver kast från de allra minsta upp till veteraner. Flera av våra aktiva har haft en skadedrabbad säsong, därtill har studier och andra aktiviteter begränsat deltagandet på träning och tävling. Några av våra lovande ungdomar tränar därför mycket på egen hand när möjlighet ges. Bland fina resultat under året kan vi nämna Christoffer Bengtsson spjut (800 gr) 52.23, Lisa Karlsson diskus 28.01, Robert Nilsson 13.30 alla med senior redskap. Christoffer Bengtsson och Lisa Karlsson har varit de mest aktiva på träning och tävling och är de som syns mest i resultatlistorna under 2012.

Christoffer beskriver själv att träningen gått bra och tekniken blivit bättre men att säsongen varit kantad av småskador. Vid tävlingar har nerverna ibland spelat ett spratt vilket också kan noteras där resultatet på världsungdomsspelen med 700 gr spjut på 44 meter kan jämföras med 52.23 med 800 gr på Kalmarspelen.

Motionslöpning

Med avsaknad av rapport från tränare så ger jag nedan en kort resumé om vår motionsgrupp.

Oskarshamns SK bedriver organiserad träning med utbildade tränare vid 3 tillfällen per vecka. Söndagar utgår gruppen från Scania Motionscenter med distansträning.

Tisdag och torsdagar bedrivs kvalitetspass med backträning på olika underlag samt fartlek och intervallpass. Träningen är anpassad för 5 km till 30 km distanser eller med andra ord från Margaretaloppet till Maraton. Under året har upp till 30-talet löpare deltagit i vår träningsverksamhet. Flera av våra duktiga löpare har tävlat flitigt både på lokal, nationell och internationell nivå. OSK har haft deltagare i Äspöloppet, Sylvesterloppet, Göteborgsvarvet seedningslopp, Skälbyloppet, Skrylleloppet, Terräng DM, Scaniamilen, Göteborgsvarvet, Vimmerbyloppet, Strandmilan, Eksjö stadslopp, Stockholm Maraton, Skomakarloppet, Böda sandsloppet, Kisa stadslopp, Kustmaran, Byrundan, Killarney half maraton, Stångehamnsmilen, Berlin Maraton, Jubileumsmaraton, Viktorialoppet, Midnattsloppet, DM halvmaraton, Nattloppet, Stockholm halvmaraton m.fl. Bland framstående resultat är Christer Freijs klubbrekord i M50 på halvmaraton med tiden 1.21.09 som sattes vid Kustmaran.

//Ronny

Veteraner

De som har tävlat för Oskarshamns SK under 2012 med registrerade tävlingsresultat är: 25 män: Tomas Fanta, Sandy Bengtsson, Christer Freij, Kent Krawe, Kjell Nilsson, Tomas Jonsson, Ulf Ronneteg, Mathias Wärlinge, Lars-Gunnar Nilsson, Håkan Englund, Fredrik Björklund, Tobias Bladh, Thomas Olofsson, Mathias Samuelsson, Jan Brunby, Esbjörn Svensson, Ronny Nilsson, Lars Karlsson, Tomas Sandsten, Asbjörn Karlsson, Mikael Tsiparis, Hans Södergren, Slimo Safouane, Mats Wendel och Jan Johansson. 7 kvinnor: Berit Nilsson, Linda Wiklund, Dalila Safouane, Malin Brunby, Birgitta Uppgård, Sandra Ronneteg, Annlis Hellsten.

Störst antal starter för veteranerna i enskild gren är Castorama och halvmarathon, som är en stor del i föreningens motionsengagemang där Slimo är den som stöttar de som vill löpträna i grupp.

I veterancupens poängtabell för föreningar i Småland kom vi på fjortonde plats (10p). Minus 88 poäng mot 2011.

IVDM hölls som vanligt i Jönköping där Asbjörn Karlsson som vann M45 höjd, visade en gryende form mot ute VSM.

IVSM där tog Tomas Fanta ett silver och ett brons, Sandy Bengtsson ett guld och ett brons, Asbjörn Karlsson ett guld, Kjell Nilsson ett brons.

I veteran-DM terrängen vann Christer Freij M50 och Jan Johansson M70. Laget (Christer, Sandy, Slimo) tog en andra plats. VSM terrängen arrangerade IK Akele i Linköping där tävlade Michael Tsiparis 20:e i M40, Sandy Bengtsson 13:e i M45, Hans Södergren 5:a i M60 och Slimo Safouane 6:a i M60.

I VDM 5000m loppet var det bara Sandy som ställde upp, och i maraton och 10000m loppet startade ingen OSK:are.

I VDM halvmarathon vann Kent Krawe M50.

I VSM utomhus som gick i Kil i Värmland där Sandy Bengtsson tog två silver+ett brons, Asbjörn Karlsson tog guld i en spännande M45 höjdfinal och Birgitta Uppgård tog ett guld+tre silver.

Wärnamo SK stod som arrangör för VDM utomhus. Där Annlis Hellsten och Birgitta Uppgård som med goda resultat rensade rent på prisbordet.

2012 var året då det sattes 19 nya veteranklubbrekord varav Birgitta Uppgård stod för 8 av dem.

Höjdpunkten resultatmässigt var under 2012 var ändå Hans Södergrens svenska inomhusrekord på 800m i Athleticumspelen.

2013 arrangerar vi själva stora VDM 6-7 juni, styrelsen vill då se att alla som inte är skadade deltar för att ge ska övriga gästande klubbar allt det motstånd som vi kan erbjuda. Veteranidrotten skapar nya vänskapsband, som man kan vårda livet ut.

//Sandy

Verksamhetsplan 2013.

Följande arrangemang är planerade under 2013

Träningsläger Karlskrona 26-27 januari

Arangemang:

April Idrottsskola 29/4

Maj Idrottsskola 6/5
Majspelen 12/5
Herrgårdsstaffetten 22/5

Juni Veteran DM 8-9/6
Friidrottsskola

Juli Oskarshamnsspelen 3/7
Stångehamnsmilen 13/7

Aug Klubbmästerskap (datum och grenar planeras senare)

Sep Klubbmästerskap (datum och grenar planeras senare)
Castorama (aug – okt, hemmabanor)