



# OSKARSHAMNS SK FRIIDROTT



## Ordföranden har ordet

Friidrottsåret 2013 kan nu läggas till historien med många fina minnen rent sportsligt och en hel del andra utmaningar som vi stod för. Sportsligt har vi trots de senaste årens minskningar i antalet utövare bland de äldre ungdomarna ändå fått se många fina prestationer runtom på olika tävlingar. Johans Sandsten var mycket nära klubbrekordet från 1975 med sin 3:e plats på JSM med tiden 1,54,72 på 800m. Även andra löpare som Patrik och Erik har höjt sin nivå markant under året. På kastsidan har vi sett Christoffer ta ett enormt steg framåt vilket belönades med ett klubbrekord i spjut på 58,65 och en 4:e plats på JSM och även en första plats på skol SM. På sprintsidan har Jakob och Victor placerat sig högt på Sverige bästa listan på 100m.

Arrangörsmässigt har vi haft många järn i elden under 2013. Kanske för mycket, men vi har trots det lyckats väldigt bra med egna arrangemang även om det har slitit hårt på alla som har varit funktionärer och planerat tävlingarna. Bl.a. Veteran DM som gick av stapeln under 2 dagar blev en mycket bra arrangerad tävling med bra väder och stora framgångar för OSK. Succé blev det också för Happy Mil som genomfördes under hösten med många barn med mycket spring i benen och mycket publik i form av alla föräldrar.

Friidrottsskolan som är lockar många barn och ungdomar genomfördes återigen på ett lyckat sätt tack vare de vuxna som lägger ned mycket tid och framförallt de ungdomar som ställde upp som ledare. Friidrottsskolan fyller 2014 40 år vilket är beundransvärt och måste framhållas.

Triathlon som inför 2013 blev en ny sektion inom OSK hade ett arrangemang som blev lyckat och som har alla förutsättningar att växa då intresset är stort och på uppgång i Sverige. Intresset för motionslöpning har vi sett över hela Sverige att det ökar och det avspeglar sig även i den gruppen som Slimo leder då antalet löpare ökar.

Framgång har vi också haft på den ekonomiska fronten med ett stort tillskott i kassan under året. De bidragande faktorerna till detta är att vi är duktiga på en hel del saker som försäljning av New Body, Arrangemang, riva efter Latitud och inte minst en talang till sponsorjägare som blev vald till "Årets OSK:are"; Rune.

Jag vill passa på att säga att vi har ett gott samarbete med kommunen som har resulterat i En del nya inköp bl.a. nya träningshäckar, ny tidtagarutrustning som bl.a. möjliggör tidtagning för flygande 30m och ett påbörjat arbete för att förbättra kastplanen. På kort sikt en förlängning av befintlig plan och på längre sikt en ny kastplan utanför Arenan.

Året började lite skakigt då halva styrelsen byttes ut vilket medförde att det blev ett manfall av antalet personer som lägger ned behövlig tid för arbete med att driva en klubb och en viss upplärningstid för den nya styrelsen. Tiden som de nya styrelsemedlemmarna ägnat åt styrelsearbete och mycket annat har tagits från andra uppgifter som tyvärr har halkat efter. För att bibehålla allt som vi är duktiga på måste vi få in fler som kan ta allt ifrån små till större uppgifter. Det är allt ifrån att vara funktionär, stå i kiosken på våra tävlingar, skjutsa ungdomar och framförallt ta hand om de ungdomar som vill träna friidrott genom att vara ledare/tränare. Att vara ledare inom en förening är oerhört givande då det skänker många glädjestunder och mycket frisk luft, även om det tar en viss tid. Men inget är jobbigt när det är roligt!

Jag vill passa på att tacka alla ledare, funktionärer, medlemmar i styrelsen, aktiva, föräldrar och alla andra för era insatser under året som har gått och uppmana alla att tänka till hur ni kan bidra med en insats för att vi skall fortsätta att ha en fungerande friidrottsverksamhet inom OSK även framöver.

Hälsningar  
Tomas Fanta  
Ordförande

## Styrelsens arbete 2013

Styrelsen har under verksamhetsåret 2013 bestått av:

<b>Ordförande</b>	<b>Tomas Fanta</b>
<b>Vice ordförande</b>	Tobias Bladh
<b>Sekreterare</b>	Sandra Ronneteg
<b>Kassör</b>	Fredrik Ekvall
<b>Ledamot</b>	Nathalie Ågren
<b>Suppleant</b>	Sandy Bengtsson
<b>Suppleant</b>	Martin Gillgren

Styrelsen har haft ett turbulent år och haft som huvudsakligt mål att hålla klubben över vattenytan. Många nyval till styrelsen vid årsmötet medförde att det varit svårt att arbeta mot framtiden. Vi har fått fokusera på här och nu. Styrelsen består på pappret av 7 st medlemmar men har i snitt bara haft 5 arbetande sådana. Detta har inte gjort arbetet lättare. Nu är det snart dags för årsmöte och nyval av ett flertal poster igen och jag hoppas för klubbens framtid att vi lyckas bättre 2014.

Under våren tog klubben på sig ett flertal arrangemang utöver de vanliga. Detta klarade vi ut, men de medlemmar/styrelsen som arbetade med alla arrangemang blev väldigt hårt ansatta och utarbetade. Detta kommer vi ha i åtanke under 2014.

Pga nyvalen mitt i projektet "Träningsläger för styrelser" rann detta ut i sanden. Detta var synd då det vi påbörjat ändå var ett steg i rätt riktning. Efter årsmötet i februari tar styrelsen nya tag och hoppas på ett lugnare och stabilare år.

Sandra Ronneteg/Sekreterare

## Årsberättelse lilla gruppen 7-9 år

Friidrottsträningen har under året bedrivits av omväxlande en till två tränare tillsammans med 10-18 barn i åldrarna 5-10 år. De ledare som ansvarat för träningen är Helene Unosson, Emmelie Tyrberg men även Annlis Hellsten som stöttat upp vid behov. Träningen har bedrivits inomhus i Rödsleskolans idrottshall och utomhus på friidrottsarenan ett pass per vecka med ett uppehåll över jul.

Träningen har inriktat sig på att med hjälp av leken introducera hopp, kast och springövningar. Passen inleds med uppvärmning i form av en lek eller genom att jogga runt i salen/ på banan. Uppvärmningen avslutas ofta med olika former av koordinationsövningar för att träna på motoriken och för att få kontroll på kroppen i löpsteget och i hoppningen.

Efter uppvärmningen har träningspassen riktat in sig på olika grenar inom friidrotten där leken används för att träna de olika momenten. Inom kastgrenarna har vi tränat med tjuvspjut, kast med ärtpåse eller att testa att stöta kula på riktigt. Sprint har tränats genom att

genomföra olika koordinationsövningar, vi har sprungit stegringslopp och haft olika lekar som bygger på snabba fötter. Eleverna har fått testa häcklöpning men häckarna har också använts till olika hinderbanor för att träna styrka, koordination och uthållighet. Inom sprint har barnen också fått springa olika stafetter, både kurirstafetter och riktiga stafettväxlingar på bana. Inom hopp har barnen fått testa både höjdhopp och längdhopp. Utomhus och inomhus har vi tränat upphopp och landning i höjdhopp på tjockmatta med och utan ribba. Teknik i längdhopp har vi tränat genom att träna upphopp och landning i hoppgröp samt på ansatsbräda i tjockmatta inomhus.

Som avslutning på träningspasset har vi genomfört olika stafetter eller lekfulla tävlingar.

Många av barnen har även deltagit under tidigare år, men en hel del nya barn har tillkommit under året där Kallehopp och friidrottsskolan varit bidragande till nyrekryteringen.

Många har tävlat under året och Friidrottsskoletävlingen, Oskarshamnsspelen, Ölandsspelen, OSK klubbmästerskap och Mini LM är vissa av de tävlingar som deltagits i med stor entusiasm.

/Emmelie Tyrberg

## Mellangruppen

I mellangruppen (10-16 år) var det meningen att alla skulle träna tillsammans oberoende av ålder från 10 år och uppåt. Detta föll tyvärr inte så bra ut för dessa ungdomar då det lilla antalet ungdomar och få antal tränare var en svår ekvation att knäcka. Det är många grenar som ska tränas. Frekvensen och intensiteten på träningarna har därför blivit lidande då vissa fått träna mycket själva utan handledning. Denna grupp har också varit hårt ansatt av skador.

Trots detta hade vi 3 tjejer uttagna till GM med Anna Juhlins 10:e plats i slägga som bästa resultat. Andra resultat som är värda att nämnas är Hanna Ronnetegs vinst vid DM i diskus F13 och Hanna Brunbys silver i mångkamps-DM F12.

Följande har tagit sig in på Smålands topplista:

Namn	Klass	Placering	Gren	Resultat
Jack Lindersson	P10	10	600 m	2.08.80
Axel Callegård	P12	9	Kula 3 kg	7.59
Andreas Unosson	P12	9	80 m	12.02
Andreas Unosson	P12	10	600 m	2.06.31
Andres Unosson	P12	5	1500 m	6.22.99
Erik Sandsten	P15	3	800 m	2.13.39
Erik Sandsten	P15	1	2000 m	6.12.39
Ella Petersson	F11	9	60 m	9.39
Stina Wiberg Karlsson	F11	10	Boll 300g	16.63
Hanna Brunby	F12	6	Höjd	1,32
Hanna Brunby	F12	3	Femkamp	2661
Anna Juhlin	F13	7	Slägga 2kg	26.75
Hanna Ronneteg	F13	8	Diskus 600g	26.82
Ebba Andersson	F14	7	300 m	50.28
Amanda Ekblad	F15	7	100 m	14.66

/Sandra Ronneteg

## **Äldre ungdomar och seniorer 2013,Sprint/hoppgruppen**

Under året har vi haft ca 10-15-talet aktiva ungdomar/seniorer/veteraner i denna grupp. Träningen har bedrivits huvudsakligen på Arena Oskarshamn på löparbanorna från april tom November tacka vare det varma vädret. Under vintersäsongen har träningen koncentrerats till löpargången i Arena Oskarshamn, styrkehallen i klubbhuset och vid några tillfällen har även den populära backträningen vid E22:an utövats. Vi har tappat en senior på damsidan, men glädjande nog har vi fått in en del nya träningsvilliga ungdomar.

Ungdomarna har tävlat något mindre detta år men Jakob har tävlat en hel del i småland och även gjort en resa till världsungdomsspelen.

Resultatmässigt ligger Jakob och Victor i smålandstoppen i sprint och Victor även i längd. Dessa två ligger väldigt högt även på Sverige bästa listan med Jakob på 11:e Och Victor på 12:e plats på 100m P17. Victor ligger också på 15:e plats i längd.

Josefin tävlade flitigt under sommaren med goda resultat och personbästa på 100m-400m. Senare på året gick även hon över till Tjalve med anledning av studierna i Norrköping.

Christoffer har under 2013 gjort en seriös satsning på sitt friidrottande genom att gå i ett personligt träningsprogram via STAC, med bla. scanning och en hel del uppföljningar. Detta har gett mycket bra resultat och vi kommer framöver att erbjuda andra lovande ungdomar att ta del av denna möjlighet i någon form.

Jag ser positivt på 2014 med tanke på att vi har en bra grupp med ungdomar som tränar flitigt.

//Tomas Fanta

## **Löpning medel/lång**

Löparna Johan,Patrik ,Erik med flera har tävlat flitigt under året och även deltagit i JSM och USM. Johan Sandsten lyckades under 2013 att sänka sig ytterligare på 800m och 1500m med tiderna 1,54,72 och 3,58,01, vilket är fantastiskt bra tider och inte långt kvar till klubbrekorden. Patrik Nilsson har under 2013 gjort en markant höjning av sin nivå och satt nya personbästa på framförallt distanserna 800-3000m. Erik har haft en jättefin utveckling och satt nya personrekord. På damsidan börjar det växa fram en ny löpare på dessa distanser genom Amanda Ekblad som trivs med att träna och tävla i dessa distanser.

/Tomas

## **Kast**

Vår mycket omdiskuterade kastplan som är en fin plan för ungdomar upp till en viss ålder att kasta på har nu mött sin överman!

Christoffer visade redan i säsongsdebuten att hans satsning har gett resultat.

Han öppnade säsongen med att kasta en bit över 50 m och sedan under säsongen öka

i etapper. Kronan på verket och vid absolut rätt tillfälle på JSM kastade han hela 58,65 m, vilket är nytt klubbrekord för seniorer. Resultatmässigt toppade Christoffer säsongen med att komma 4:a på JSM och att vinna skol-SM!  
Även diskuskastningen har genererat framgångar för bla. Lisa och Hanna R.

/Tomas

## Motionslöpning

Oskarshamns SK bedriver en löpträning som består av en grupp med 30-40 personer som är en blandning av OSK medlemmar och löpare från olika företag eller andra idrotter.

Gruppen leds av den outtröttlige Slimo som varierar löpträningen med långlöpningar, olika fartlekar och intervallpass både på och utanför idrottsplatsen.

Intresset för motionslöpning generellt i samhället har ökat och det avspeglas i denna gruppen också, då antalet löpare ökar. Det ger också ett kvitto på att träningen för denna grupp fungerar bra.

Träningen är anpassad för alla som är intresserade av löpning från ren motionslöpning till tävlingslöpning.

Flertalet av OSK löparna har under året deltagit flera lopp såsom: Sylvesterloppet, Göteborgsvarvet, Skälbyloppet, , Scaniamilen, Vimmerbyloppet, Strandmilan, Eksjö stadslopp, Stockholm Maraton, Skomakarloppet, Böda sandsloppet, Kisa stadslopp, Kustmaran, Byrundan, Stångehamsmilen, , Viktorialloppet, Midnattsloppet, DM

//Tomas

## Veteraner

De som har tävlat för Oskarshamns SK under 2013 med registerade tävlingsresultat är:  
23män: Tomas Fanta, Sandy Bengtsson, Mikael Johansson, Fredrik Ekvall, Tomas Jonsson, Niklas Kennestig, Magnus Thyrberg, Ulf Ronneteg, Abdelouahab Boussefres, Mathias Wärlinge, Lars-Gunnar Nilsson, Håkan Englund, Fredrik Björklund, Tobias Bladh, Thomas Olofsson, Conny Bjarnestig, Anders Rotvikér Lázló Komáromy, Jan Brunby, Tomas Sandsten, Asbjörn Karlsson, Hans Södergren, och Jan Johansson.

9 kvinnor: Berit Nilsson, Dalila Safouane, Malin Brunby, Birgitta Uppgården, Sandra Ronneteg, Annlis Hellsten. Irene Palmgren, Helen Unosson, Jenny Hedersjö.

I år har antalet starter mellan olika grenar och långlöpning jämnat ut sig. Kanske beroende på att vi själva arrangerade VDM och samlade några extra starter där och att vi har tappat några långlöpare.

I veterancupens poängtabell för föreningar i Småland kom vi på femte plats (26p, Sandy 3:a M45 15p och Fredrik Ekvall 3:a M35 11p). Plus 16 poäng mot 2012.

I Föreningstävlingen för föreningar i Sverige hamnade vi på 20:e plats.

Resultat i antal VDM medaljer blev GULD: 45st, SILVER: 11st, BRONS: 3st.  
Resultat i antal VSM medaljer blev GULD: 17st, SILVER: 6st, BRONS: 4st.

Birgitta Uppgården och Irene Palmgren gjorde 10 starter i VNM i Moss i Norge, bästa resultatet var 1,60 och ett guld för Birgitta i stav.

Tomas Fanta åkte till Katrineholm och tävlade i VSM-femkamp så bra att han vann.

Tomas Fanta och Birgitta Uppgården är de flitigaste deltagarna i veteran tävlingarna och de uppnår goda resultat. Birgitta är en väldigt god representant för veteranfriidrotten det märkes inte minst i lokalradion där hon talade sig varm för att friidrott är en bra motionsidrott.

2013 arrangerade vi själva stora VDM i juni, det var jobbigt att få till ett bra arrangemang så kort efter våra andra tävlingar, men det var också roligt, speciellt då vi fick beröm för en bra tävling. Det måste vi tacka våra ungdomar för som hjälpte till så bra.

I föreningen har vi ett antal fantastiskt duktiga veteranfriidrottare och så har det varit historiskt sett sedan veteranidrotten fick egna tävlingar på 70-talet. Det är roligt och vi hoppas på att det inspirerar till att flera kommer igång med att motionera.

Veteranidrotten skapar nya vänskapsband, som man kan vårda livet ut.

//Sandy

## **Verksamhetsplan 2014.**

Följande arrangemang är planerade under 2014:

Träningsläger Karlskrona 25-26 januari

Majspelen 11/5

Herrgårdsstafetten 21/5

Scaniamilen 24/5

Tema vecka Friidrott v19

Friidrottskola 14-18/6

Oskarshamnsspelen 2/7

Havslätts Triathlon 5/7

Klubbmästerskap Augusti (datum och grenar planeras senare)

Happy Mil 4/9

Klubbmästerskap September (datum och grenar planeras senare)

Castorama (aug – okt, hemmabanor)

I skrivande stund kommer även Äspöloppet och Havslätts Marodören att

Hållas i OSK:s regi under senare delen av 2014.