

God fortsättning!

Vi hoppas att vinterträningen har börjat bra och att alla medlemmar ser fram lika mycket som vi mot det nya året. Verksamheten har under hösten rullat på framåt. Klubben har under hösten arrangerat Novembertävlingarna och stafett DM, och med start i november även Nattugglan. Tack vare supporterklubben har vi fått springa både Getaren runt och Luciaracet. För att riktigt komma igång med det nya året passade vi på att kolla läget med ungdom och elit.

Så här har deras verksamhet sett ut under hösten:

### **UngKom sammanfattar**

Höstsäsongen startade med ungdomens 10-mila i början av augusti. Vi åkte som tidigare år tillsammans med TMOK i gemensam buss till Västergötland. Vädret var strålande och arrangemanget höll toppklass med ett tigt och trevligt tävlingscentrum. Ett resereportage finns att läsa här: <https://www.tullingesk.se/index.asp?z=4262>

Därefter ordnade klubben dagläger "Skattjakten" för yngre barn (7-8 år) samt "Check-point" för 9-12 åringar. Klubbens ungdomar och juniorer planerade och genomförde lägret på ett mycket bra sätt. Dessa dag-läger är en utmärkt start och ingångsport för många barn till klubbens verksamhet. Dessutom ger den våra ungdomar och juniorer möjlighet att träna på ledar-rollen.

Traditionsenligt ordnade STOF ett USM-förberedande läger till Söderhamn där det erbjöds träningar i USM-relevant terräng. I September var det sedan dags för själva USM i Luleå och STOF, som arrangerade resan hade valt tåg-alternativet. Detta var skonsamt mot miljön, vilket uppskattades av många, men tog dessvärre lite tid pga det långa avståndet. Enligt uppgift var tävlingarna välordnade men

banorna lite väl tuffa med helsvarta kontroller och klurig terräng. TSK skickade i år 5 ungdomar som deltog i sprint, långdistans samt stafett på söndagen med goda resultat.

Direkt efter skolstart körde vi igång med höstens OL-skolor. Vi körde 6 st torsdagar efter sommaren. Nytt koncept för hösten var att alla OL-skolor var öppna för hela klubben. Många vuxna och äldre juniorer kom också och sprang dessa ofta mycket välgjorda teknik-träningar. Samma upplägg kommer ske våren 2019. Ta gärna chansen att springa teknik-träningarna och träffa barn och ungdomar. Uppföljare är alltid välkomna!

TSK's ungdomar deltog i ett stort antal tävlingar och stafetter under hösten:

- Södertörn Medeldistans
- DM Lång och medeldistans
- Ravinen och Gustavsberg Medel/Lång
- Österåkerskaveln + Waxholm Lång
- Natt-DM och Stafett-DM på Lida
- Natti-natti
- U-seriefinalen
- 25-manna på Järvafältet
- Höstlunken
- Novembertävlingarna (Lång/Medel)
- Viken Indoor i Sandviken (Lördag/Söndag)

Ungdomsserien ordnade regionfinal och Stockholms-final, som traditionsenligt är en sprint-tävling. Tullinge placerade sig i år tvåa bland alla Stockholms-klubbar, vilket är en placering bättre än 2017. Järfälla storsatsade med många nya ungdomar och vann ohotat före

TSK och Snättringe på en tredje plats. Mer finns att läsa här:  
<https://www.tullingsk.se/index.asp?z=4288>



I mitten av Oktober åkte vi med en full buss med ungdomar och föräldrar till Falun för Daladubbeln som i år även ordnade en natt-sprint på Lugnet på fredag kväll. Avresa på fredagen var en mycket bra lösning på helgens logistik, då helgen blev mer balanserad och man slapp den mycket tidiga lördagsmorgonen som annars är brukligt. Natt-sprinten på fredagen var en rolig upplevelse för ungdomarna som fick lösa en klurig mikro-OL mitt under loppet. Spännande hela vägen. Det fina vädret och en bra terräng för ungdomar gjorde att helgen blev mycket lyckad för alla deltagare. Vi ser redan fram emot Daladubbeln 2019.

Säsongen avslutades med ungdomarnas årsfest den 22 November. I år bjöd Tullinges ungdomar in ungdomar från TMOK för en gemensam OL-övning i skogen på dagen. Alla samlades i Harbro och sprang sedan genom skogen, via olika kontroll-stationer, till Brantbrink där dusch, middag och fest väntade. En trevlig dag där TSK och TMOK fick chansen att lära känna varandra bättre.

Söndag den 23 november var det dags för det stora prisbordet där vi åt tårta tillsammans och gick igenom året som gått. Vi delade även ut KM-medaljer, handdukar samt utmärkelsen "Årets Ungdom". I år delades den utmärkelsen mellan Alfred Längheim och Wilma Leickt. Hela 7 st handdukar delades ut för särskilda insatser eller händelser under året: Årets dopp: Emilia Bergman. Årets slitvarg: Felix Arkäng. Årets kämpe: Kimberly Ekenstedt. Årets Rikslägerkompis: Lena Persson. Årets svar-på-tal: Hugo Backlund. Årets solstråle: Jana Amacher. Årets stafett-löpare: Viktor Wistrand. Även om säsongen formellt avslutades den 23/11 så fortsätter ungdomsverksamheten med grundträning inför nästa år. Vi försöker köra Måndagar: styrkegympa, Tisdagar: OL-träning vid Brantan, Torsdagar: OL-träning vid Brantan samt Söndagar: långpass. Tanken är att många moment, särskilt torsdag och söndag är av "hela-klubben"-karaktär, vilket betyder att alla kör samma träning med lite olika inriktning. Detta uppskattas mycket av klubbens barn och ungdomar och gör att kontaktytorna mellan yngre och äldre blir mycket större.

Sju ungdomar och en mentor deltog nyligen i en ny satsning från STOF som kallas Ungoteket. Syftet är att ungdomar ska lära sig mer om hur man arrangerar olika OL-tävlingar. Kursen är upplagd med 7 moduler som omfattar allt från ledarskap, arrangemang, OL-IT, banläggning, kartor mm. Gruppen har nu varit med på en helg-kurs i början av december 2018 och planerar att genomföra en Sprint-stafett i Tullinge under våren 2019. Målet är att gruppen ska klara alla moment, allt ifrån inbjudan, skriva PM, lägga banor, OL-IT och allt annat som hör till en tävling.

Med detta sagt, tittar vi tillbaka på ett mycket aktivt år fullt av olika OL-aktiviteter. Den trend vi ser är att våra barn och ungdomar inte

ökar så mycket i antal, men att de som är med i verksamheten är väsentligt mer aktiva än tidigare, dvs deltar i fler tävlingar, stafetter och läger än tidigare år. Detta är mycket positivt och något som är helt i linje med vår ambition att alla barn och ungdomar som är med i Tullinge SK ska erbjudas stora möjligheter att utvecklas både som person och som idrottare. Vi ser fram emot ett lika aktivt, innehållsrikt och spännande 2019.

### Elit rapporter

För HD17-gruppen har hösten inneburit många aktiviteter, och nästan lika många framgångar. Hösten inleddes med SM långdistans där Simon Imark, som efter ett stabilt lopp i ledning, enkelt kunde springa till sig höstens första SM guld. Övriga Tullingelöpare fick känna av den tuffa Jönköpingsterrängen, Victor Imark drog axeln ur led och Ella Sjöberg var inte helt nöjd trots den habila 13:e platsen. Du hittar tävlingsrapporten här <https://www.tullingesk.se/index.asp?z=4276>



SM-hösten fortsatte med medeldistans och stafett, och Tullinge fick med sig 5st topp 10-placeringar med ett guld och ett brons. En

fullständig tävlingsrapport finns för den intresserade här <https://www.tullingesk.se/index.asp?z=4279>. Som grädde på moset knep Johanna Lönnkvist dessutom bronset på årets sista SM-distans, ultralång. Läs mer om årets tuffaste helg här <https://www.tullingesk.se/index.asp?z=4309>. På det stora hela en mycket fin höst med många mycket bra prestationer.

Under 2019 ser vi med spänning fram emot fortsättningen på den föreläsningsserie som Jonas Leandersson hållit för oss. Vi kan dessutom med glädje meddela att Simon blivit uttagen till utvecklingslandslaget, och kommer med spänning att följa hans framfart där.

Vi i informationskommittén vill tacka för året som har gått, och för alla fantastiska prestationer och arrangemang. Du som är över 18 kan inleda 2019 med årsfest med tema skönlitteratur, vill du läsa mer finns en nyhet på hemsidan.

Gott nytt år!  
Elin och Åsa

