



Verksamhetsberättelse

**Tullinge SK
2018**

Verksamhetsberättelse 2018

2018 var Tullinge SK:s 88:e verksamhetsår. och verksamheten har bedrivits utifrån värdegrunden Glädje och gemenskap – Öppenhet och delaktighet – Utveckling och framgång

Tullinge SK är en stor förening, med 564 medlemmar (dec 2018), varav 342 män och 222 kvinnor. Medlemsantalet har dock minskat de senaste åren. Förra året vid samma tidpunkt var antalet medlemmar 609.

Föreningen leds av en styrelse som väljs av årsmötet och verksamheten bedrivs genom tio kommittéer, vars medlemmar också väljs av årsmötet (se nästkommande sida). Styrelsen har haft 12 möten under 2018.

Under året har mycket fantastisk verksamhet bedrivits i kommittéerna och många fina idrottsresultat har presterats. Verksamheten och många av resultaten beskrivs i detalj under respektive kommittés berättelse nedan. Några nyckelfaktorer som styrelsen vill lyfta fram som bidrar till den gemenskap och glädje som finns i klubben är:

- Vår klubbstuga vid Brantbrinks IP som möjliggör att vi kan samlas och träffas under samma tak.
- Tisdagsträningarna - då området närmast Brantbrink vimlar av TSKare i alla åldrar och ambitionsnivåer.
- Alla medlemmars gemensamma ansträngningar för att sköta städning och skötsel av vår klubbstuga samt att servera soppa på tisdagarna.
- Engagerade och kompetenta ledare och funktionärer som skapar en populär ungdomsverksamhet, en kvalitativ elitverksamhet samt proffsiga arrangemang.

Inför 2018 uppdaterades klubbens policydokument och stöd för elitverksamhet inom orientering förtydligades och subventioner för startavgifter inom orientering infördes. Motivet till subventionen var att uppmuntra till tävlande inom orientering och samtidigt visa uppskattning för det hårda arbete som klubbens medlemmar gjorde i samband med arrangemanget av 25manna 2017 – ett arbete som gav ett bra ekonomiskt resultat.

Under 2018 har styrelsen fortsatt det utvecklingsarbete som inleddes 2017. Den 28 maj bjöd styrelsen in alla kommittéer och intresserade medlemmar alla till en klubbkväll, där utvecklingsfrågor för klubben diskuterades. Diskussionerna byggde vidare på arbetet på Kommittédagen i november 2017 och en ny vision har identifierats

Tullinge SK vill ...

- vara en aktivt välkomnande förening
- skapa gemenskap och glädje – över köns- och generationsgränser och inom hela klubben
- utveckla ungdomars tekniska kompetens (oavsett idrott)
- möjliggöra utveckling och prestationer på hög nivå
- ta tillvara och utveckla erfarenhet och kompetens
- ha förmåga och lust att arrangera
- ha stolta medlemmar

De utvecklingsområden som identifierat och som klubben har fortsatt att arbeta med var:

- Bilda en grupp som samordnar träningsplanering. Detta har redan genomförts. Jacob Bolin har tagit rollen som sammankallande för Samverkansgruppen där representanter från berörda kommittéer tillsammans planerar träningsprogrammet. Antalet träningar som är riktade till hela klubben har ökat, både inom teknikträning (ex. ungdomarnas OL-skola är öppna för alla, helaklubbenintervaller på tisdagar samt gemensamma träningar på torsdagar och söndagar)

- Övergången från ungdom till junior behöver underlättas och även juniorer som inte vill satsa behöver få plats och fångas in. Anna-Lena Längheim har gjort en studie över hur juniorarbetet bedrivs inom orienteringen på nationell och regional nivå samt presenterat ett förslag på en modell med juniorcoacher inom TSK som ska ha i uppdrag att ha en uppmuntrande och utbildande roll gentemot nya juniorer. Styrelsen har som ambition att sätta under 2019. Hösten 2019 är det många ungdomar som tar klivet upp i junioråldern.
- Utvidgade styrelsemöten har införts fr.om. höstterminen 2018. Vid vartannat styrelsemöte har samtliga kommittéer och styrelsestöd varit inbjudna. Det har varit givande möten med viktig input till styrelsen och ökad interaktion mellan klubbens kommittéer. Det kommer att fortsätta 2019.
- Större vikt vid ska läggas vid utbildning och varje kommitté ska i sin verksamhetsplanering och budget tänka in vilka utbildningsinsatser som krävs för att säkerställa viktiga kompetenser inom verksamheterna. Tina Junegård är klubbens utbildningsansvarige och fungerar som bollplank, stöd och länk till StoF och SISU.
- Fler klubbövergripande aktiviteter – klubbresor ska prioriteras och en gemensam uppstartsdag ska arrangeras i mars 2019.
- Klubbens kommunikationskanaler ska ses över och det ska vara lätt att kommunicera inom klubben.

En annan fråga som har diskuterats inom styrelsen och på utvidgade styrelsemöten är modellen för medlemsavgifter. Nuvarande modell är gynnsam för personer som är mycket aktiva och tävlar mycket. För medlemmar som tävlar sällan och som endast sporadiskt deltar i verksamheten har nuvarande nivå på medlemsavgiften visat sig vara en tröskel för att bli eller förbli medlem. Det har också visat sig att familjer där någon/några familjemedlemmar är sporadiskt aktiva har låtit bli att betala medlemsavgift för dessa personer, vilket i sig hindrar att dessa personer kan vara med då och då. Antalet medlemmar har under 2018 minskat med 45 personer. För att välkomna alla kategorier av medlemmar kommer styrelsen till årsmötet 2019 föreslå en ändrad modell för medlemsavgifter.

Till sist vill styrelsen vill också framföra ett stort tack till våra sponsorer, till Supporterklubben samt till alla ledare och funktionärer som har ställt upp och arbetat ideellt för Tullinge SK.

Styrelsen

Förtroendevalda funktionärer 2018

Styrelsen

Lina Berggren (ordförande)
Patrik Leickt (kassör)
Torbjörn Svensson (sekreterare)
Göran Längheim (vice ordförande)
Katarina Berggren (ledamot)
Maria Bratt (ledamot)
Lin Normark (ledamot)

Styrelsestöd

Magdalena Arkäng (tävlingskassör)
Ingela Hersén (biträdande kassör)
Tina Junegard (utbildningsansvarig)
Bengt Kärrström (medlemsregisteransvarig)
Maria Kärrström (klubbshopansvarig)
Karin Lundberg (bidragsansvarig)
Henrik Persson (webbteknik, hemsida)

Arrangemangskommittén

Sofia Sundström
Erik Berggren
Pär Dahlström
Marie Heijkensköld
Anders Karlsson
Per Stålhammar

Breddkommittén

Jenny Aasa
Emil Andersson
Gabriella Egerup
Tobias Forsén
Anna-Karin Ohlsson
Elisabeth Stålhammar
Lena Sundqvist

Cykelkommittén

Patrik Kagevi
Jens Lamberth
Jens Werner
Fredrik Winberg
Roger Östlund

Elitkommittén

Björn Axelsson
Oskar Forsberg
Ellinor Fryxell
Rebecka Heinrup
Rikard Imark
Ellinor Fryxell

Informationskommittén

Malin Dahlström
Åsa Flodmark
Elin Sundqvist

Kartkommittén

Ingemar Larsson
Per-Ove Melinder
Lars Sjöberg

Marknadskommittén

Ellinor Fryxell
Lennart Hävrén
Elin Nygren Wåhlin

Skidkommittén

Örjan Arkäng
Per Bergh
Malin Dahlström

Stugkommittén

Gunilla Eriksson
Kerstin Imark
Göran Längheim
Björn Persson

Ungdomskommittén

Peter Bergman
Henrik Blad
Lovisa Höglund
Lina Matthews
Ann-Sofie Nybäck
Johan Ställberg
Thomas Sundberg

Revisorer

Björn Axelsson
Anders Karlsson

Revisorssuppleanter

Yvonne Andersson
Marie Heijkensköld

Valberedning

Anna Ställberg
Sara Lundblad

Arrangemangskommittén

Arrangemang

Tullinge SK har under året arrangerat följande arrangemang:

Ungdomsserien kretstävling 15 maj

TSK arrangerade kretstävling i Ungdomsserien ifrån Rikstens friluftsstad med 216 deltagare. Tävlingsledare var Björn Normark och banläggare Victor och Simon Imark.

Lida Loop Bike-In 10 juni

Lida Loop arrangerades 2018 för fjortonde gången. Nytt för i år var att ungdomstävlingen Lilla Loop genomfördes samtidigt som Lida Loop på samma bana. Lida Loop tävlingen lockade drygt 1000 deltagare, vilket tyvärr var ett stort tapp jämfört med åren innan. Tävlingsledningen har under hösten utvärderat förändringen och tillsammans med TSK cykelkommitté utarbetat ett nytt koncept till kommande år.

Start, målplats och varvningar var som tidigare år arrangerade vid Lida Friluftsgård där vi hade egen marka och inbjudna företag hade försäljning och utställning. Bansträckningen för Lida Loop med tre loopar/slingor var lika som tidigare år. Sammanlagt jobbade över 150 funktionärer de båda tävlingsdagarna.

Lida Loop ingick som tidigare år i Svenska Långloppscupen. Tullinge SK står för anmälningssystem och hanteringen av cupens resultat och poäng. Under årets säsong så har TSK knutit vårt anmälningssystem Raceweb närmare till tidtagarna genom att skicka anmälningar i Raceweb automatiskt till tidtagningssystem. Genom detta stärks Racewebs position att vara anmälningssystem för de flesta deltävlingarna i Långloppscupen.

Huvudfunktionärer var:

| | | |
|----------------------|-------------------------------------|---------------|
| Tävlingsledare | Anders Karlsson | Ledningsgrupp |
| Tävlingsledare Lilla | Håkan Sandberg och Kicki Skog | Ledningsgrupp |
| Bana | Per Stålhammar | Ledningsgrupp |
| Priser och sponsorer | Anders Skog | Ledningsgrupp |
| Arena | Per Dahlström | Ledningsgrupp |
| Resultat | Per-Ove Melinder | Ledningsgrupp |
| Ekonomi | Ingemar Larsson | Ledningsgrupp |
| Kansli | Mats Fryxell | Ledningsgrupp |
| Start/Mål | Erik Berggren | |
| Speaker | Malin Sundqvist | |
| Marka | Anna-Karin Ohlsson och Anna Perneby | |
| Efterloppsmat | Maria Bratt | |
| Vätska/matkontroller | Björn Axelsson | |
| Parkering | Torbjörn Svensson | |
| Banvakter Loop 1 | Örjan Arkäng | |
| Banvakter Loop 2 | Anders Bryngelsson | |
| Banvakter Loop 3 | Pia-Lena Putkonen | |
| Enervitlangning | Tintin Karlberg | |

Stafett-DM 23 september

TSK arrangerade Stafett-DM ifrån Lida Friluftsgård där IFK Tumba SOK hade arrangerat Natt-DM på fredagen innan. Mia Bratt var tävlingsledare och Kenneth Jönsson hade lagt banorna. Totalt deltog 1479 deltagare på arrangemanget.

Tullinge teamsprint 13 oktober

TSK arrangerade en TeamSprint i skogsterräng där det bjöds på ett jungfruligt tävlingsområde DeLaval-höjden, helt utan stigar och 100 procent orientering, hela vägen in i mål. Tävlingsledare var Per-Arne Forsberg och Gert Pettersson banläggare. Tävlingen lockade 165 deltagare.

Novembertävlingarna 10-11 november

Novembertävlingarna arrangerades ifrån Rikstens skola med Anna Ställberg som tävlingsledare. Långdistansen på lördagen gick på Tumba-Tullingekartan med Fredrik Forsberg som banläggare och medeldistansen gick på Tullingekartan med Tintin Karlberg som banläggare. Deltagarantalet var 758 respektive 753 deltagare.

25manna

Erik Berggren har ingått i 25mannas styrelse under året. TSK har tillsammans med IFK Tumba startat en arbetsgrupp för att utreda lämpliga platser för 25manna 2022. I arbetsgruppen har Erik Berggren och Per-Ove Melinder ingått. 25mannaföreningen har också tillsatt en utredningsgrupp för att se över regler för lagsammansättning. Lina Berggren ingår i den gruppen.

10MILA

10MILA 2018 arrangerades i Nynäshamn. TSK hjälpte till med byggnation och rivning med Göran Långheim som ansvarig. Per-Arne Forsberg och Tommy Eriksson har under året ingått i 10MILAs styrelse och Ingemar Larsson har varit revisor.

Arrangemangsmaterial

Arbetet med klubbens arrangemangsförråd har legat lågt under året.

Breddkommittén

KM-tävlingar

Onsdagen den 28 mars arrangerades **Natt-KM** vid Ektorp i samband med Nattugglan som Anders Kärrström hade lagt banor till. Imponerande med 55 deltagare, trots att det var väldigt kallt och en del snö kvar i terrängen. H21 vanns av Simon Imark och i D21 segrade Karin Lundberg.

Efter mycket dividerande arrangerades till slut **Lång-KM** lördagen den 18 augusti vid Brosjön som Anders Kärrström också fick lägga banor till. Dit kom 112 tappra Tullingelöpare till start. Simon Imark vann återigen H21, medan Sofia Lönnkvist segrade i D21.

Tisdagen den 28 augusti gick vårt traditionella **Terräng-KM** av stapeln med Markko Pihlman som arrangör. Totalt kom 108 löpare till start och flera åldersrekord fick se sig slagna. Samma segrare som 2017 i herr- respektive damklassen, d.v.s. Martin Gidewall och Anna Ställberg. Flickklassen vanns av Nellie Bolin och i pojkklassen segrade Olof Arewång.

Nybörjarkurs för vuxna

Vuxenkursen startade med ett teoripass lördagen den 14 april. Praktiska övningen hölls sedan på ett antal tisdagskvällar i slutet av april och början av maj. Deltagarna fick prova på att tävla på Sprint-DM som arrangerades av Järla Orientering tisdagen den 1 maj.

Motionsorientering

Motionsorientering arrangerades vid Brantbrink tisdagskvällen den 4 september. Tobias Forsén hade lagt en gul och en orange bana. Det kom 31 deltagare till start varav flera från nybörjarkursen för vuxna.

Naturpasset

Breddkommittén har arrangerat Naturpasset under säsongen 2018, det var Ingela och Rudolf Hersén som gjorde grovjobbet. Naturpasset såldes via hemsidan, och genom ICA Riksten, Tullinge Blomsteraffär och Pizzeria Pandora i Riksten. Klubben sålde fler naturpass än tidigare år. Stort tack till alla våra återförsäljare!

Årsfest 2018

Årsfesten som hade skönlitteratur som tema gick av stapeln lördagen den 19 januari. Arrangörerna bjöd på mycket god mat och roliga aktiviteter. Det blev en stor succé.

Cykelkommittén

Träning

Den organiserade barn och ungdomsträningen pågick under perioden 4/4 – 24/10 med ett sommaruppehåll från den 4/7 – 15/8. Träningstiden är på onsdagar kl. 18- 19.30. Träningen har varit indelad i fyra grupper: en knattegrupp, en nybörjargrupp, en utvecklingsgrupp och en tävlingsgrupp. Utöver onsdagsträningen har våra tävlande ungdomar haft egen träning i olika konstellationer. Sammanlagt har det varit åtta ledare som lett onsdagsträningarna samt tagit emot nya medlemmar och väglett dem. Antal deltagare per träning har varit ca 30 st i snitt. Vårens träningsperiod avslutades med ungdoms KM för alla grupper.

Medlemmar

Totalt antal medlemmar i barn och ungdomsträningen är 55 st. Barnen/ungdomarna är i åldrarna 5-16 år.

Information

Cykelsektionen når ut med information dels genom vår hemsida, dels genom vår öppna Facebookgrupp ”Tullinge SK MTB” samt via mejlgruppen ”Cyklister”.

MTB

Vi har i år haft ca 10 st ungdomar som aktivt tävlat runt om i Sverige på de nationella tävlingarna.

Keps Cup – Försäsongscup i Stockholms. P.g.a. lång vinter, så blev det bara en tävling. TSK ungdomar deltog i denna.

SweCup/Västgötacupen/East cup - Flera av våra ungdomar körde dessa två cuper under perioden april till september, totalt 25 tävlingar. Under säsongen har många av våra ungdomar haft framskjutna och fina placeringar. Stina Kagevi vann klassen F13-14 i East Cup. Adam Nylander kom 3a i East Cup.

Gävle ungdomscup gick av stapeln den 25 maj, där ett flertal av våra yngsta medlemmar var med och tävlade i 3 st lopp under samma dag.

Lida Loop – Till Ungdomsklasserna på Lida Loop anslöt många av våra cyklister. Totalt startade ca 15 st Tullingecyklister.

MTB-SM – Gick av stapeln i Östersund och TSK hade 7 ungdomar till start under SM helgen. Paul Greijus (P13-14) lyckades knipa ett brons sprinten och i den avslutande mixed stafetten slutade TSKs lagen på en 5:e och 6:e plats. Ungdomarna visade åter att de hade en fin gemenskap och det blev flera fina prestationer under SM.

SCF Utvecklingsläger – TSK ungdomar deltog i utvecklingsläger i Falun. Arrangerat och sponsrat av Svenska Cykel Förbundet.

Tränarutbildning – Delar av tränarstaben har gått en utbildning under 2018. Arr av SMACK.

Cyclocross

Säsongen startade i Falun och avslutades i början på december i Malmö. Totalt arrangerades 5 st tävlingar i CX-cupen och 5 st SweCup. Filip Mård (P15-16) och Paul Greijus (P13-14) vann båda cuperna i sina respektive klasser. Stina Kagevi kom 2a i båda cuperna i klassen i F 13-14. Tullinge SK är en av landets ledande Cyclocross klubbar. Deltar kontinuerligt på träningar i Sköndal.

Den 12-13 januari 2019 avslutades Cyclo cross-säsongen med SM i Varberg.

Sammanfattningsvis har även årets säsong varit inspirerande och rolig. Även detta år har nya ungdomar anslutit till klubben och tävlingsdeltagandet har ökat. Många engagerade föräldrar finns och det finns en god gemenskap och bra klubbkänsla.

Patrik Kagevi/Cykelkommittén

Årets säsong har varit inspirerande och rolig. Även detta år har nya ungdomar anslutit till klubben och tävlingsdeltagandet har ökat. Många engagerade föräldrar finns och det finns en god gemenskap och bra klubbkänsla.

Elitkommittén

2018 går mot sitt slut och det finns fortsatt förutsättningar för en positiv utveckling. Vi tar både SM-medaljer och juniorlandslagsplatser även 2018.

Tullinge SK elitkommitté har haft 10 st ordinarie protokollförda möten under året. Utöver tävlingsresor och träningshelger har också löparträffar arrangerats. Vi försöker då få hem alla våra löpare som studerar på annan ort. På dessa ges utrymme för både löparnas diskussion och synpunkter liksom information från EK till löparna.

EK har under året skickat ut ”veckobrev” via email till löparna med information om verksamheten, tävlingar mm. Dessutom finns en Facebook grupp. Syftet med den är att informera om träningar och peppa varandra att hänga på, både egna och klubbens träningar.

Under vintern har vi haft träningsarbete med SNO och OK Hällen inkl. föreläsning av Peter Öberg med inriktning mot 10Mila. Nu i höst har vi dragit igång en serie med föreläsningar av Jonas Leandersson samt utvidgat vinterträningssamarbetet till att även inkludera OK Ravinen.

Organisation elitkommitté 2018

Elitkommitténs verksamhet har organiserats genom en uppdelning i några olika områden. Huvudområden är ledning, tävlingsresor, träning inkl. lägerresor, UK damjunior. + senior respektive UK herrjunior. + senior, ekonomi samt den långsiktiga verksamhetsplanen.

Samverkansgruppen för träning har även rep. för elitlöpare.

UK för junior och senior tillsätts av EK och är representerade på EK:s möten efter behov.

Vi har också löparrepresentant på EK:s möten.

Aktuell bemanning i elitkommitté, träningsgrupp och UK har under året varit presenterat på hemsidan.

Elitmiljö Stockholm och samarbete med StOF m.m.

EK har under året till del varit engagerade i StOFs arbete. En utmaning är att behålla fler som lämnat ungdomsåren aktiva upp i seniorålder, både på elitnivå och därunder. Men hur det bäst ska tacklas har ännu inte utkristalliserats och engagemanget i olika klubbar varierar.

Rikard Imark är huvudkontakt för TSK i StOFs avseende juniorfrågor och ”Elitmiljö Stockholm”.

Hans Sundqvist har varit kontakt och samordnare för TSK i samarbete med söderklubbar för teknikträningar.

TSK har också samarbetat med OK Hällen och SNO avseende vinterträningar och helgläger. Här har Björn Axelsson varit huvudman.

Budget/utfall 2018

Årets utfall är liksom 2017 under budget. Detta beror bl.a. på en lägre deltagaraktivitet på Swedish League, SM och läger jämfört med budget.

Våra topplöpare 2018

Resultatmässigt har 2018 gett mycket fina framgångar.

Bland vårens resultat lyfter vi på hatten för Natt-SM-guld och Swedish League-seger i H20 för Simon Imark samt Ella Sjöberg och hennes silvermedalj på Sprint-SM. Ella gjorde för övrigt fina resultat under hela våren och belönades med en plats till EYOC (Ungdoms-EM, upp till 18 år) och till förberedande läger inför JVM i Danmark 2019. På sprint SM hade TSK 4 löpare bland de 8 bästa genom Simon Imark 4:a, Victor Imark 6:a, Albin Andersson 7:a och Oskar Forsberg 8. TSK blev 10:a i Sprint-SM-stafetten genom Ella, Victor, Simon och Anna Ställberg.

Även i år satte TSKs damer färg på 10Milastafetten och slutade 21:a.

Under sommaren har Simon Imark haft stora framgångar med två silvermedaljer på JVM samt en andraplacing vid O-ringen efter en dramatisk slutetapp. På O-ringen gjorde också nytillskottet och tjeckiske junioren Tomas Krivda en bra insats och blev 14:e efter flera fina etappresultat. Tomas tog också brons för Tjeckien i JVM-stafetten.

Vid höstens SM tog Simon Imark guld på både Medel- och Lång-SM och Johanna Lönnkvist tog brons på Ultra-SM. På SM-stafetten blev Anna Ställberg, Rebecka Heinrup och Sara Lundblad 9:a i D21 och H20-laget med Albin Andersson, Victor och Simon Imark tog brons i H20.

Simon Imark tog tre silver vid årets JEC (Junior European Cup) och är uttagen i utvecklingslandslaget H21 inför 2019. Tomas Krivda är uttagen i tjeckiska seniorlandslaget och var med vid Världscupavslutningen i H21 i slutet av september.

Vi hoppas fler av våra juniorer 2018 tar ytterligare steg framåt i utvecklingen 2019 och att seniordamerna fortsätter leverera på minst lika hög nivå. Juniorer får också god hjälp på sina respektive idrottsgymnasier. TSK har elever på NIU-gymnasierna i Stockholm och Uppsala.

Det krävs kontinuerlig uppföljning och fokus för att knyta och behålla topplöpare. Konkurrenten om bra löpare är tuff och vi kan även i år konstatera att man fortsätter dra i några av våra löpare. Samtidigt är det flera som studerar och bor på annan ort och det kan stundtals vara ganska få på träningarna här hemma. EK tittar på åtgärder för det.

Elitkommittén har under året haft en kontinuerlig kontakt och dialog med våra utländska löpare. Några utländska löpare har också under året varit i Tullinge och deltagit i verksamheten samt på flera tävlingar.

Träningsverksamheten

Inför säsongen 2018 gjorde vi ett antal ändringar i vinterträningen. Bl.a. genom att inleda ett tränings-samarbete med SNO för långpass och teknikträningar på helger. Vi har fortsatt arrangera nattugglor som för ökad sparring även i år varit öppna för andra klubbar.

Vi har även fortsatt vara med i tränings-samarbete syd för teknikträningar under tävlingssäsongen. Klubbstugan vid Brantbrink är basen för våra träningar och där utgår de flesta av veckans träningar.

Grundträning

Under grundträningssperioden nov-mars arrangerades 5-6st träningar i veckan. Gympa på måndagar, intervallträning på tisdagar. Nytt för i år var att beroende på om det var vecka med Mila By Night eller Nattugglan så hade vi stig/vägdistanst på onsdag och veckans andra intervallpass på torsdagen annars som tidigare nattedistanst med lampa på torsdagarna.

Veckan avslutades med långa intervaller eller teknikträning på lördagar. Söndagarnas långpass var varannan vecka på annan plats än klubbstugan, företrädelsetvis nedåt Södertörn och då SNO arrangerade var det åt Södertäljehället.

Tävlingssäsong

Under tävlingssäsongerna april-juni samt aug-okt arrangerades 2st träningar i veckan, intervallträning på tisdagar och teknikträningar onsdagar.

Träningsgruppen nu samverkansgrupp

Träningsgruppen som funnits ett antal år med aktiva & EK representant hade under försäsongen möten för att planera vinterträningarna fram till mars. När tävlingssäsongen tog vid fortsatte ansvariga för HD17 intervallträningar på tisdagar och ansvarig för teknikträningarna i Syd skötte teknikträningarna. Vid ett klubbmöte innan sommaren beslutades att ett större samarbete/synkning mellan de olika kommittéerna & grupperna träningar i TSK behövdes. En grupp av styrelsen kallad "träningsgruppen" sammankallades till ett första möte efter sommaren.

Vid första träffen diskuterades uppdraget och man tog namnet "samverkansgrupp" istället eftersom deltagarna i gruppen uppfattade att det var det som gruppen hade fått i uppdrag att vara.

Delar av denna grupp har under hösten koordinerat träningar så att de olika tränings-grupperingarna har kör några gemensamma Helaklubbträningar. Inför grundträning för 2019 har denna grupp tagit ett ansvar för att koordinera träningen så att den skall vara mera tillgänglig för alla, dvs få flera TSKare att vara med på klubbträningarna. Naturligtvis fortsätter gruppens arbete under 2019.

EK har också organiserat flera löparträffar samt helgläger under året.

UK

Se stafettrapporter nedan.

Måluppfyllelse

Målen för året har till stor del uppnåtts men flera av de långsiktiga återstår fortfarande att jobba med.

Aktivitetsmål är till stor del uppfyllda.

- Vi har fortsatt arbeta med en mer konkret och tydlig långsiktig plan och mål med sikte bortom 2018.
- TSKs träningsutbud och verksamhet bidrar till att löpare finner det attraktivt att välja att träna och tävla för Tullinge SK. Målet innebär att
 - Att träningarna skall fortsätta vara kvalitativt bra som stimulerar till ett ökat deltagande på klubbens träningar.
 - Att TSK ska kunna erbjuda en miljö som kan få en elitsatsande orienterare att nå hög nationell nivå.
 - Träningar annonseras på hemsidan och i veckobrev(email).
 - Löparna själva lockar till individuella träningar mellan klubbträningarna mha Facebookgrupp.
- Vi försöker skapa en stark lagkänsla och gemensamma mål och vi har påbörjat en resa mot att utveckla löparna genom att utveckla de personliga målen med inriktning på prestation, både individuellt och i klubb/lagsammanhang tillsammans med oss ledare. "10-toppen" har fortsatt varit en del i detta.
- Vi strävar mot att behålla och skapa goda förutsättningar för vårt juniorgång att utvecklas mot senioråldern.

Lägerverksamhet

- Träningshelg i samarbete med SNO samt OK Hällen och landslagslöpare Peter Öberg under vintern som fortsätter kommande vinter. Vintern som gick var det inriktat mot 10Mila.
- Samlingar flera stycken.
- StOFs SM-läger i augusti utgick pga. litet intresse.

Träningar

- TSK-träningar 5 dgr/vecka under tävlingsfri säsong. 2-3st/vecka under tävlingsssäsong.
- Samverkansgruppen kommunicerar stomprogram per säsong via hemsida, veckobrev och Facebook grupp tre ggr per år.
- Detaljprogram har uppdaterats i kalender på hemsidan (3 ggr per år) och dessutom veckovis i veckobrev (det senare med ett sommaruppehåll).

Resultatmål 2018

Klubbmål individuella värdetävlingar:

- På SM och Swedish League 2018 vill vi ha minst lika många starter per SM-distans/deltävling som vi har avtalslöpare med individuell satsning. **Utfall 2018:** 4 avtalslöpare (efter ändrad klubbpolicy till 2018). Genomsnittligt antal anmälda/startande = 7. **Målet uppfyllt.**
- Löparnas individuella mål är just individuella och tas inte upp här.

Resultatsammanställning individuella svenska mästerskap (urval A-finaler)

SM-Natt

Simon Imark 1:a i H20.
Ella Sjöberg 6 i D18.
Rebecka Heinrup 7 i D21.
Albin Andersson 13 i H20.
Victor Imark 20 i H20.
Oskar Forsberg 21 i H20.
Tomas Krivda 22 i H20.

Sprint-SM

Ella Sjöberg 2:a i D18.
Simon Imark 4 i H20.
Victor Imark 6 i H20.
Albin Andersson 7 i H20.
Oskar Forsberg 8 i H20.

SM-Lång

Simon Imark 1:a i H20.
Ella Sjöberg 13 i D18.

SM-Medel

Simon Imark 1:a i H20.
Victor Imark 6 i H20.
Ella Sjöberg 9 i D18.

Ultra-SM

Johanna Lönnkvist 3:a i D21.
Ella Sjöberg 5 i D18.
Victor Imark 7 i H20.
Sara Lundblad 9 i D21.

DM-tävlingar

Totalt tog juniorer och seniorer 8 medaljer på de individuella DM-tävlingarna 2018 (15st 2017)

Sprint-DM:

Ella Sjöberg 1:a i D18.
Simon Imark 2:a i H20.

DM Medel:

Ella Sjöberg 1:a i D18.
Victor Imark 1:a i H20.

DM Lång:

Victor Imark 3:a i H20.
Ella Sjöberg 3:a i D18.

Natt-DM:

Rebecka Heinrup 2:a i D21.
Victor Imark 2:a i H20.

Swedish League totalresultat

Simon Imark slutade 1:a i H20.
Ella Sjöberg 7 i D18.
Victor Imark 10 i H20.

Stafettåret 2018

Damer

Stafettåret inleddes en bra bit in på säsongen med Stigtomtakaveln. Tullinge SK ställde 5 damlag på startlinjen och 5 lag tog sig i mål. Förstalaget gjorde en grym stafett och slutade som 2:a, steget efter segrarlaget. Måsenstafetten, Kolmårdskavlen och Rånässtafetten ställdes tyvärr in p.g.a. den sena snösmältningen, vilket inte underlättade UK-jobbet inför 10-mila.

10MILA

Tävlingen var i år tillbaka i Stockholm-Nynäshamn i en för TSKs damer välkänd terrängtyp, vilket kändes tryggt. Tullinge SK ställde i år upp med fem taggade damlag med ett åldersspann på 40 år! Som vanligt när det är dags för 10-mila så var stämningen på topp och de rutinerade tjejerna kunde lugna de yngre. Att vara lagledare är ett sant nöje med alla positiva tjejer.

Lagets placeringar blev 21, 93, 137, 194 och 209.

Förstalaget startade i år med juniorstjärnan Ella Sjöberg som respektlöst tog sig an uppgiften och sprang in på en fin 30:e plats drygt 4 min efter täten. Andrasträckan förvaltades som vanligt av Rebecka Heinrup på ett föredömligt sätt med ett plock upp till 22:a plats drygt 6 minuter efter täten. Även i år så var den tredje sträckan den tuffa ”långa dagen” med 11 km orientering i krävande södertörnsterräng och även i år var Anna Ställberg given på sträckan. Efter att täten inledningsvis bommat något och Anna inlett perfekt så låg helt plötsligt TSK med i tätklungan! Anna fortsatte på den inslagna vägen, på det sättet hon skämt bort oss med under åren, att genomföra ett grymt stafettlopp och aldrig vika ned sig. Anna spurtar in endast 15 sekunder efter Järla som 4:a! Fjärdesträckans Johanna Lönkvist, som i vanliga fall brukar vara säkerheten själv, hade tyvärr inte riktigt kroppen med sig den här dagen. Hon slet på och gjorde det hon kunde för dagen vilket resulterade i en växelpassering på 19:e plats. Ut på tuffa 5:e sträckan skickade vi sedan Sofia Lönnkvist som med ett stabilt lopp förvaltade läget. Läget slutade återigen på en fin 21:a, med mersmak.

Venla

Årets stafett fick en tråkig och annorlunda start redan i Stockholm med ett inställt flyg som skulle transportera några av våra nyckellöpare till Finland på ett smidigt sätt. Nu fick vi snabbt stuva om i lagen och löparna blev tvingade att fokusera om, vilket de gjorde galant. TSK fick i år runt fyra lag med placeringarna 66, 185, 455, och 660.

Likt 10-mila så fick Ella Sjöberg ta sig an första sträckan och växlade in som 159, drygt 8 min efter täten. Något sämre än vad Ella önskade och vi hoppades på men ändå helt ok av en 18 åring i den knallhårda konkurrensen. Därefter tog Rebecka Heinrup över och förde upp TSK 87 placeringar efter ett mycket starkt lopp i samma fart som täten. På de följande två sträckorna klev ”reserverna” in. Sara Lundberg på tredje sträckan och Frida Junegard på tuffa sista hade fått minimalt med tid att förbereda sig men båda levererade ändå fina stabila lopp och förde TSK i mål på en 66:e plats, starkt jobbat båda två!

SM

Platsen för årets SM-stafett var Jönköping vilket innebar tuff smålandsskog med krävande orientering. Tullinge SK kunde efter flera återbud endast ställa ett lag på startlinjen.

Anna Ställberg sprang som hon brukar på första sträckan, fort och rätt. Anna växlar som 5:a drygt 3 min efter. Andrasträckan genomfördes av Rebecka Heinrup på ett fantastiskt bra sätt. Hon förde upp TSK till tätkning och växlade på plats 3 endast 9 sekunder efter täten! Sara Lundblad fick sedan ta över den roliga men också lite otacksamma uppgiften att försöka försvara TSKs färger mot ett gäng landslagslöpare. Sara klarade av uppgiften på ett imponerande sätt och förde i laget på en 9:e plats! Plakett i år igen! Kul!

Dam-UK: Yvonne Andersson och Johnny Junegard

Herrar samt breddkavlarna

Det har under 2018 blivit färre stafetter en vanligt. Detta framförallt beroende på den sena våren där det långt in i april låg snö kvar i markerna. Flera av de traditionella vårstafetterna TSK brukar springa blev inställda.

Stigtomtakovlen blev den enda stafetten som genomfördes innan Tiomila. Dock blev det en något B-betonad tillställning då den krockade med deltävlingar i Swedish League. Ändå viktigt att våra övriga löpare fick genomföra en stafett med nattsträckor innan Tiomila. TSK hade tre lag till start. Resultaten blev lite blandade.

10MILA i Nynäshamnsskogarna blev en utmaning i tuff och för många svårorienterad terräng. Det ihållande regnet under herrtävlingen gjorde det inte lättare. TSK ställde här upp med tre lag. Ett av lagen var ett lite mer veteranbetonat lag med många 50plus-löpare. Tyvärr drabbades vi av en hel rad sena återbud (något så sent att tävlingen redan var igång) som givetvis påverkade samtliga våra lag. Lagändringstället på arenan besöktes ett flertal gånger strax före och under pågående tävling. Ett stort tack till alla löpare som i många fall fick byta sträcka eller hoppa in i lag med mycket kort varsel. Resultaten blev också lite därefter. Förstalaget runt 50 och andralaget runt 150. Veteranlaget genomförde tävlingen riktigt bra men saknade tyvärr till slut en löpare till sista sträckan.

Sprint SM-stafetten. Våra lag genomförde den här stafetten riktigt bra. Vårt förstalag slutade på en 10:e plats efter att länge legat med bland tätlagen. Det var riktigt bra gjort! Sprintstafetten är en mixstafett med två damer + två herrar i laget.

Jukolakavlen i Finland. TSK ställde upp med fyra lag. Tyvärr blev det även här några sena återbud men vi lyckades ändå få in reserver så lagen hade löpare till samtliga sträckor. Olyckligtvis drabbades vårt förstalag av en felstämpling och blev inte godkända. Övriga TSK-lag gjorde bra resultat vilket visar att det finns en bredd i klubben.

SM-stafetten genomfördes riktigt bra av våra juniorgrabbar. Det blev en bronsmedalj efter en spännande tävling. Grattis grabbar!!! Albin Andersson, Victor Imark och Simon Imark. TSKs lag i H21 hamnade något längre ner i resultatlistan.

25-manna genomfördes på Järvafältet strax norr om Stockholm. Tullinge SK ställde upp med fyra lag. Ett toppat förstalag samt tre jämna lag. Förstalaget slutade på 22:a plats. Bl. a efter riktigt fina avslutningssträckor av Rebecka Heinrup och Albin Andersson. Även här drabbades vi av många återbud. Några påverkade tyvärr också vårt förstalag.

Smålandskavlen. TSK hade här ett seniorlag med i tävlingen. Efter två mycket väl genomförda nattsträckor blev placeringen till slut 22.

Sammanfattning. Stafettlöpningen för TSKs herrar har under året legat på en något lägre nivå resultatmässigt. Orsaken har till stor del varit att vi drabbats av för många återbud. Ofta sena sådana. Ändå har många riktigt bra stafettsträckor genomförts. Det känns viktigt att framhålla. Det framgår tydligast genom de fina resultaten i SM-stafetterna. Men även under både Tiomila och Jukola.

Herr-UK Ander Kärrström

I elitkommittén har under 2018 ingått följande personer:

Björn Axelsson
Ellinor Fryxell
Rebecka Heinrup
Rikard Imark
Oskar Forsberg

Utöver själva kommittén har vi haft arbetsgrupper enligt nedan:

Träningsgruppen

Nu ersatt av medverkan i den s.k. samverkansgruppen. Se text om träningsverksamheten ovan.

UK

Dam-UK: Yvonne Andersson och Johnny Junegard

Herr-UK: Anders Kärrström med stöd av Mikael Sundqvist

Löparrepresentanter i EK

Tintin Karlberg och Elin Sundqvist

Informationskommittén

Medlemmar: Elin Sundqvist, Malin Dahlström och Åsa Flodmark

Hemsida

Uppdateringar kring de större arrangemangen har gjorts, som Lida Loop och 25manna.

Nyhetsbladet - TSK informerar

Kommunicerat kring klubbens stora arrangemang samt de olika kommittéernas berättelser. Det senare med varierande återkoppling.

Sociala medier

Ellinor Fryxell håller detta uppdaterat. Träningar syns på både hemsida och Facebook.

Kartkommittén (Botkyrka-Salem kartkommitté)

Kartkommittén har under året bestått av Per-Ove Melinder TSK (ordförande och databasansvarig), Thomas Eriksson IFK (sekreterare), Anders Winell IFK, Mats Käll IFK, Lars Sjöberg TSK och Ingemar Larsson TSK (kassör). Roland Gustafsson IFK har haft ansvaret för kartlagret i Harbrostugan.

Kommittén har haft 4 st. protokollförda ordinarie möten under året. Anders Winell och Per-Ove Melinder har representerat BSKK i sin förenings arrangemangskommitté samt i SÖKA.

Målet under verksamhetsåret 2018 var att:

- Utverka årliga kartbidrag från Botkyrka och Salems kommuner
- Utveckla återförsäljningen av kartor till allmänheten
- Fortsätta arbetet med markägarförteckningarna

Måluppfyllelse:

- Kartan Mölleskogen är färdigställd. Kvalitetskontroll återstår innan kartan kan användas under 2019.
- Arbetet med årliga kartbidrag från Botkyrka och Salems kommuner har inte prioriterats under 2018. Nytt tag tas till 2019.
- Kommittén har beslutat sig för att fokusera på försäljning till allmänheten hos Harbrostugan, Lida Friluftsgård och Klackenbergs Bokhandel. En utökad försäljning via Klackenbergs Bokhandel är planerad och beräknas sjösättas under 2019.
- Arbetet med markägarförteckningar har fortsatt. Markägarkartor är framtagna för samtliga kommitténs kartor i Botkyrka. Arbetet med förteckningar återstår.

Kartprojekt

En ny karta över Mölleskogen har ritats och digitaliserats av Mats Käll. Efter kartkontroll under våren 2019 så kommer kartkommitténs första karta enligt nya kartnormen ISOM 2017 vara tillgänglig. Gert

Pettersson har ritat DeLaval-höjden, en första del av det oritade område kring Hamra Gård (Hamra-Loviseberg). Fredrik Forsberg har digitaliserat Gerts arbete.

Gert Pettersson har reviderat Tumba-Tullinge inför arrangemangen på kartan där Per-Ove Melinder bistått med digitalisering. Per-Ove Melinder och Gert Pettersson har även uppdaterat vägar och fastigheter på kommitténs kartor med stöd av Botkyrka kommuns lantmäteriunderlag.

Klubbarnas tävlingsplanering medger fortsatt stabilitet för kartproduktionen.

Kartdatabasen

BSKKS databas finns internetbaserad på Google Drive. Systemet har fungerat bra under året. Möjlighet finns för enskilda löpare att köpa tillgång till databasen efter överenskommelse med BSKK. Under året har en löpare haft sådan överenskommelse.

Arrangemang

IFK har arrangerat Natt-DM med 551 deltagare ifrån Lida och Harbrofajten ifrån Harbro.

TMOK har arrangerat U-serien på Salem-Rönninge med 186 deltagare, Vinterserie på Brosjön med 88 deltagare och Luffarliga ifrån Brosjön med 197 deltagare.

TSK har arrangerat Stafett-DM ifrån Lida med 1 479 deltagare, U-serien med 199 deltagare ifrån Rikstens friluftstad, Novembertävlingarna med 1 511 deltagare samt Tullinge Teamsprint på DeLaval-höjden med 165 deltagare.

IFK sålde 180 naturpass på kartorna Salem-Rönninge och Brosjön. TSK sålde 133 naturpass på kartan Tullinge.

OK Älvsjö-Örby har arrangerat Tiomilarepet ifrån Brantbrink och Luffarligan har under året arrangerats ifrån Brantbrink en gång.

Utöver detta har mindre träningsarrangemang och skolorienteringar skett på kommitténs kartor.

Kartförsäljning

Försäljning av tryckta kartor har skett fortlöpande till allmänheten främst i Klackenbergs Bokhandel och på Lida Friluftsgård. Försäljning har även skett från Harbrostugan sista torsdagen varje månad kl. 19-20. Uppehåll under juni – juli.

Intäkterna från kartförsäljningen fördelade sig med karträtter 60 tkr och direktförsäljning 6 tkr.

Marknadskommittén

Marknadskommittén har återaktiverats under 2017, och därmed återtagit förvaltningen av befintliga sponsoravtal. Kommitténs huvudsakliga prioritering har varit marknadsföring och sponsring av 25manna-tävlingarna, vilket gav bra utfall, samt behålla befintliga sponsorer.

Under året har ett sponsoravtal åter tecknats med Riksten Friluftstad. Kommittén har bestått av Ellinor Fryxell och Lennart Hävrén, med stöd av Katarina Berggren från styrelsen.

Skidkommittén

Äntligen lite snö!

Ungdomskommittén har genomfört skidträning i olika grupper under ett antal tisdagar efter nyår. Det rapporteras om många deltagare!

Skidkommittén planerade och genomförde ett skidläger i Orsa-Grönklitt i början av januari 2019.

Antal deltagare: 39 st. (anmälda)

Skid KM

Skid KM genomfördes söndagen den 11/3 från Brantan.

43 st. deltagare i tävlingsklass. Resultat finns här: >>>>

Stakmaskin

Stakmaskinen i gymmet använts verkligen flitigt! (loggbok finns i maskinen)

Stugkommittén

Stugans lokaler har utnyttjats flitigt under året såväl omklädningsrum, bastu, storstuga, kök, mötesrum samt gymmet/annexet

Soppakvällarna på tisdagarna har varit mycket välbesökta! Ca 150 personer eller fler nästan varje tisdag! 2 nya stora soppakastruller har inhandlats för att underlätta storkök.

Städning av stugan samt tisdagssoppan har utförts av klubbens medlemmar enligt rullande veckoschema som finns på hemsidan.

Stugan har varit uthyrd ca 1-2 helger/månad samt en del uthyrningar vardagkvällar . (Ingen uthyrning under juli pga. semesterperiod).

Klubbens egen verksamhet har prioriterats i första hand före uthyrning.

Nya tallrikar, assietter och koppar har inhandlats till köket. Slitet porslin har rensats ur och kastats.

Storstädning av stugan samt gym utfördes under november månad av klubbens medlemmar i olika städgrupper.

Vid två tillfällen under okt- nov har tyvärr olaga intrång skett i stugan.

Stugkoder har använts i dessa fall av icke medlemmar.

Stugan drabbades av skadegörelse av en toalett samt allmän nedsmutsning.

Pga. detta kommer ändrad kodhanteringen införas under 2019.

Ungdomskommittén

Under året har vi haft ca 120 barn och ungdomar med i verksamheten – alltifrån nybörjare till rutinerade tävlingsaktiva. Vi har fortsatt att satsa på att nyrekrytera och behålla våra träsktroll – ungdomar som är 7-8 år. Många av dessa har nu börjat tävla och fortsätter i Team912. Vi har en relativt stor grupp 12-åringar som vi lyft upp till 13-16-gruppen på tisdagar. Träningar, tävlingar, läger, resor och sociala aktiviteter för alla åldrar har funnits med på programmet även detta år.

Övergripande mål

- Att bedriva en attraktiv, rolig och kvalitativ god verksamhet som ökar orienteringskompetensen bland alla ungdomar och som resulterar i nya duktiga orienterare som kan föra Tullinge SKs tradition vidare.
- Att kunna erbjuda alla ungdomar, oavsett ambitionsnivå en spännande och meningsfull fritidsaktivitet, där gemenskap och socialt umgänge är nyckelord.
- Att aktivt arbeta för att rekrytera och behålla de ungdomar som redan är i verksamheten, allt för att inga glapp i åldersfördelningen skall uppstå.

Mål 2018 och hur långt vi har nått under året

- Fortsätta att utveckla och utvärdera ungdomskommitténs organisation.
 - Vi har nu en fast kontakt med styrelsen i form av Patrik Leickt, vilket är en bra lösning. Dessutom deltar vi på de utvidgade styrelsemötena och får på så vis mer information samt kan påverka olika beslut i tidigt skede.
- Behålla 80% av alla fjolårets ungdomar i årets verksamhet, träsktroll inräknat (baserat på medlemmar).
 - Vi ser en trend att de som är med i verksamheten är mer aktiva än tidigare år. Detta syns i fulla anmälningsskeden till läger och träningsresor samt högt deltagande på träningarna. Vi kan dock fortfarande öka närvaron på torsdagar och söndagar, men jobbar aktivt med detta.
- Förmå nya barn och ungdomar (bl.a. Träsktroll) att börja tävla och träna regelbundet.
 - Vi jobbar aktivt med att fylla på med nya barn, särskilt i de yngre åldrarna. Träsktrollden har varit en mycket aktiv grupp under 2018, vilket gör att återväxten till Team912 är säkrad under kommande säsonger.
- Tillsammans med bredd- och övriga kommittéer arbeta för att nya barn och ungdomar samt deras föräldrar kommer in i klubben och känner sig delaktiga i verksamheten.
 - Uppfyllt – flera föräldrar deltog i uppskattad OL-kurs under våren. Vi hoppas på ny OL-kurs för nybörjarföräldrar under 2019.
- Se till att alla ungdomar som vill kan följa med på läger och tävlingsresor, genom att ungdomsledare finns med som resurser (barn upp till 12 år bör ha en ansvarig vuxen med sig).
 - Uppfyllt.
- Att behålla vårt höga deltagarantal på ungdomsserien och återigen uppnå drömgränsen 10 000 poäng.
 - Inte riktigt uppfyllt, vi nådde 9182 poäng i år, vilket räckte till en 2:a plats och är en förbättring sedan förra året.
- Att på ungdomskavlen på tiomila ställa upp med minst två egna väl förberedda lag.
 - Uppfyllt
- Att vara väl förberedda och ställa upp med minst två lag i klassen HD12 på U-10-mila.
 - Uppfyllt, 3 lag i HD12
- Att vara väl förberedda och ställa upp med ett lag i klassen D18 på U-10-mila.
 - Uppfyllt
- Att vara väl förberedda och ställa upp med ett lag i klassen HD18 på U-10-mila.
 - Uppfyllt
- Att TSKs ungdomar deltar på USM-lägret och att våra USM-deltagare är väl förberedda inför tävlingarna i Luleå.
 - Uppfyllt
- Att införa utdrag ur belastningsregistret för ungdomsledare i TSK
 - Infört för ungdomsledare med huvudansvar, men inte för hjälpledare.
- Att ta fram en plan för hur ungdomar (13-16) får en mentor i klubben
 - Detta är diskuterat med Elit och vi enades om att istället för personliga mentorer satsa på fler gemensamma träningar och läger där olika åldrar träffas och tränar ihop.

Organisation 2017

Ungdomskommittén har under 2016 bestått av Peter Bergman, sammankallande, Ann-Sofi Nybäck ansvarig för ekonomi, Henrik Bladh och Thomas Sundberg ansvarig för 13-16, Lina Matthews och Lovisa Höglund ansvariga för Team 9-12 och Johan Ställberg och Björn Normark ansvariga för Träsktrollden.

Huvudledare för ungdomarna under året för de olika åldersgrupperna har varit:

13-16-åringar: Henrik Bladh, Thomas Sundberg

9-12-åringar: Lina Matthews, Lovisa Höglund, Frida Forsberg

7-8-åringar (Träsktroll): Johan Ställberg och Björn Normark

Upp till 6 år (Minitroll): Joakim Lönnkvist

Teknik-tränare har varit Lars Nordin och Jacob Bolin

Vad hände under 2018?

Våren 2018

Säsongen startade redan den 10 Mars med en upptaktsträff för alla ungdomar. Vi spelade innebandy, hade en foto-OL i Tullinge och tittade på melodi-festivalen i klubbstugan. Sedan sov vi över och tränade sedan på söndagen. Mycket lyckad helg, även om det var lite si och så med sömnen för en del...

Vi hade redan innan bestämt att inte lägga ett ungdomsläger i Oxelösund som vi har gjort de senaste åren i samband med Måsen-helgen. Det brukar vara mycket uppskattat med Nyköpingsorienteringen på lördagen, följt av Boda Borg på kvällen och Måsenstafetten på söndagen. Nu blev hela helgen inställd pga. snöläget så det visade sig vara ett bra beslut att vänta till nästa år istället. Även Kolmårdskaveln blev inställd och den första tävlingen för många blev istället Kringelträffen i Södertälje den 2/4 eller Mälarhöjdens Medeldistans den 8 april. Båda var lyckade tävlingar med bra resultat för TSKs ungdomar. Vi deltog även i Stigtomta-kaveln med flera ungdomslag. Fantastisk fin skog, men tuff orientering och utmanande banor, särskilt för många som precis bytt till en högre klass. OL-skolorna på torsdagar drog igång i april. Det första tillfället var på en tisdag och var ett samarrangemang med grupp 4 där en vuxen följde upp en ungdom på en ganska klurig korridor-OL övning. Mycket uppskattad träning av både ungdomarna och av de vuxna.

Vi deltog vid ungdomsklassen på 10mila i Nynäshamn med 3 ungdomslag. Under våren var det fullt program med sprint-DM, flera UP-tävlingar och två ungdomsserie-tävlingar. Under Kristihimmelfärdshelgen deltog många ungdomar och deras föräldrar på klubbens gemensamma resa till Sundsvall. Det blev tre tävlingar och en träningsdag under denna intensiva helg som var en utmärkt uppladdning inför sommarens O-ringen i Ö-vik samt Ungdoms-SM i Luleå. Här kan ni läsa mer om resan: <https://www.tullingsesk.se/index.asp?z=4237&skriv=1>

Vi deltog även på sommar-lägret i slutet av Maj, Rikslägret efter midsommar samt Domarudden-lägren för gul och orange nivå.

Hösten 2018

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 topp-klass med ett tight och trevligt tävlingscentrum. Ett resereportage finns att läsa här: <https://www.tullingsesk.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!

TSKs ungdomar deltog i ett stort antal tävlingar och stafetter under hösten:

- Lång-KM Tullinge vid Brosjön
- 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
- Tullinge Team Sprint
- 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.tullingesk.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 Långheim och Wilma Leicht. 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.