



Verksamhetsberättelse Elmhults sport club 2022

Inledning

Elmhults Sport Club har som syfte att erbjuda motionärer träningar och aktiviteter utifrån egna förutsättningar. Det får våra medlemmar möjlighet inom grenarna cykling, simning, löpning, skidor och friidrott för ungdomar. Utifrån träningen vi erbjuder har man goda förutsättningar för att klara av en Svensk klassiker, önskas det sällskap på vägen går det åka med klubben till en del av grenarna i klassikern.

Det stora lyftet för klubben under år 2022 är friidrottens ungdomsverksamhet som varit mycket populär, en stor eloge till Petrus som driver den här sektionen!

Styrelsen har under året bytt plattform för klubbens hemsida, fortsatt arbeta med digitaliseringen av medlemshanteringen och ordnat med aktiviteter likt Elmeloppet, Möckeln Ultramarathon, Elmerajden, Vasalopps-resan och Vätternrundan-resan. Så roligt att äntligen kunna arrangera större evenemang likt dessa efter år med pandemi som begränsat oss.

Med hopp om lite snö så kanske vi även kan få till lite fina skidspår innan våren kommer

Simsektionen

Verksamhetsberättelse

Året har fortlöpt likt det förra. Vi har fortsatt att dela simhallen med ÄSS och fortsatt med samma tider då dessa nu blivit etablerade som "simitider".

På grund av begränsade tider och utrymme i hallen har inget klubbmästerskap eller träningsledda pass anordnats denna säsong. Vi har heller inte haft några träningspass planerade av Claudia Dörsch som vi hade tidigare år, utan det har varit upp till vart och en att planera sin egen träning.

Sammanfattningsvis så har simsektionens verksamhet fungerat bra även detta år.

Simsektionen genom Anton

Verksamhetsplan

Simsektionen kommer fortsätta att fokusera på frisim, med inslag av andra simsätt vid önskemål. Det kommer inte att förekomma något så kallat familjesim med lekande barn, utan det är simning som gäller på klubben simtider.

I dagsläget finns det ingen som håller i träningspass, men är det någon som önskar hålla i, eller komma med förslag på träningspass så är ni mer än välkomna att höra av er så kan vi titta på ett upplägg som skulle kunna fungera.

Vi kommer fortsätta sammabeta med ÄSS med tider och banor i simhallen även nästa säsong

Simsektionen genom Anton

Friidrottssektionen

Verksamhetsberättelse för friidrottssektionen ESC 2022

Kortfattat ett relativt bra och händelserikt år, trots sjunkande medlemsantal och aktiva i sektionen.

Den grundläggande löpträningen på tisdagar med ESCRUNNERS löpgrupp bar bestått. Tyvärr utan ledare okt-dec pga Petrus skadeproblem. Det är bekymmersamt att det är så svårt att hitta ersättare och ledare till vår sektion och förening. Löpgruppen har som tur är en stabil grund även utan ledare, så träningen har ändå bedrivits, men vi lockar inga nya löpare.

Klubbmästerskapet i långlöpning den 7 maj enligt plan, tyvärr med ett sjunkande deltagande av medlemmar.

Klubbmästare 2022 herrar blev Anton Lindholm med tiden 32.35, följd av Stefan Henriksson på en andraplats med tiden 34.11.

Klubbmästare 2022 damer blev Jenny Frank med tiden 40.29. Tvåa: Malin Söderstedt på 41.26 och Olivia Gunnarsson på en tredjeplats. Kul med nya namn i damklassen! Den fullständiga start och resultatlistan blev tyvärr borttappad, och vi har även skrivit en separat rapport gällande detta KM: "Incidentrapport klubbmästerskap långlöpning 2022".

Elmeloppet genomfördes som planerat. Det var återigen ett bra arrangemang, där deltagarna var positiva och nöjda.

Klas Person (SK Graal) vann den prestigefulla 18 km klassen framför Anton Lindholm (ESC) och Barkus Brink (ESC). I damklassen sprang Matilda Stark (Tormestorp IF) hem segern framför Hanna Lundqvist (IK SISU Nässjö) och Carina Hallberg (ESC).

I 10km klasserna vann Oskar Karlsson (Ängelholms IF) tydligt, men på damsidan var det ett tätt lopp där Marie Blomster vann sekunder före Amilia Tångne och Louise Adolfsson.

Dock sjönk deltagarantalet en aning mot tidigare år, till 176. Tyvärr en trend sedan starten. Oklart varför. Vi kommer följa upp hur vi når ut till allmänheten och löpare under kommande år.

Möckeln Runt Ultra sprangs i strålande solsken. 10 deltagare och vinnare blev Benjamin Holst Kjeldsen, från Danmark. Han sprang de dryga 52 km på 4 timmar 35 minuter.

En sammanfattning av vårt löpar-år nedan

Antalet deltagare i våra sponsrade lopp har minskat drastiskt till 49 st vilket också avspeglar sig i resultatlistorna på dessa lopp. 1 pallplats och det var Niklas Hansson som blev 3:a i Annelundsrundan på 10 km på tiden 36.37.

Från övriga lopp finns en del positivt dock. Matilda Samuelsson-Kjellberg segrade i damklassen i Lindab Båstad Marathon på tiden 3.24.04 och Anton Lindholm blev 2:a i herrklassen på tiden 3.03.08. Grattis till dem!

En liten bragd får man väl säga att Anton Lindholm 2.a plats i Veteran SM på 100 km är, med tiden 9.22.55, motsvarande 5.37/km.

I Göteborgsvarvet startade 4 löpare från klubben och i Lidingöloppet 3 löpare.

Barn och ungdomsträning

Vår friidrottsträning för barn och ungdomar startade officiellt den 28 mars med en träningsgrupp för barn mellan 7-12 år utomhus på Linnéskolans idrottsplan. Vårterminen utomhus avslutades sedan den 13 juni för sommaruppehåll. Höstterminen startade utomhus den 29 augusti. Nu delades träningsgruppen till två grupper: 7-9 samt 10-12. Detta gjorde att vi kunde utöka antalet barn en aning. Träningen har sedan fortsatt inomhus i Linnéhallen med 2 åldersgrupper.

Vi har via Sparbanksstiftelsen, Friidrottsförbundet och RF-SISU kunnat införskaffat en större mängd "start-up" utrustning och material för friidrotts träningen, både inomhus och utomhus. Mindre införskaffningar har gjorts löpande under året vid behov.

Vår "huvudtränare" Cameron har gjort ett jättejobb med barnen och verksamheten. Tyvärr har det varit dåligt med föräldrar som är villiga att ställa upp som ledare. En förälder; Sathish, har dock visat stort engagemang under hösten 2022, vilket gjort att träningen har kunnat bedrivas nästintill obehindrat som planerat hela året. Det har varit ett lärorikt år för oss.

Verksamhetsplan för friidrottssektionen ESC 2023

Ambitionerna för 2023 är kortfattat att uppmuntra och locka tillbaka våra löpare till startlinjen, både lokalt och nationellt. Vi vill synas mer och göra vår verksamhet mer allmänt känd i Älmhult.

Vi önskar utöka friidrottsverksamheten för barn och ungdomar med fler aktiva och fler ledare. I enlighet med klubbens stadgar, vill vi även genomföra vår första klubbmästerskap i friidrott (för barn och ungdomar under året.

Följande aktiviteter och saker tror vi ska göra att vi kan nå dessa målen:

- Mer delaktiga i t ex föreningsdagar, kommunala evenemang och annat som marknadsför oss positivt.
- Ett synligare varumärke med klubbkläder.
- Uppmuntra våra medlemmar mer
- Kommunicera vår träning och verksamhet bättre med tydliga mål.

Grundpelarna i vår verksamhet vilket vi fortsätter erbjuda som r regelbunden löpträning, tidigare på tisdagar året runt, samt friidrottsträning för barn och ungdomar. Vi uppmuntrar till återkommande deltagande i lopp och tävlingar då vi tycker det är viktigt att sätta upp mål för sig själv och sin träning.

Planerade arrangemang är

- **KM långlöpning** planerat datum 2e maj enligt normalt upplägg. Notera att barnens KM kommer inkluderas i KM friidrott nedan.
- **KM friidrott (barn)** planeras att hållas utomhus på Linnéskolans idrottsplats under våren. Detta kommer även innehålla KM löpning för barn.
- **Möckeln Runt Ultramaraton** planeras att genomföras under nationaldagshelgen i Juni, i samband med cykelloppet Möckeln Runt.
- **IKEA och ESC** kommer arrangera ett gemensamt välgörenhetslopp; **Älmhult Fights Cancer loppet**, till förmån för Fru Berta Kamprads stiftelse och cancerforskning. Loppet arrangeras lördagen den 6 maj. Inför loppet planerar vi hålla i 10 veckors löpträning (börja spring) tillsammans med IKEA, med ambitionen att locka fram nya löpare till klubben.
- **Elmeloppet** har sanktionerats för söndagen den 9 september. Inga planerade förändringar från tidigare år.

Utöver dessa arrangemang, vill vi närvara vid IKEA Personalstiftelse Föreningsdag för att visa upp vår verksamhet. Preliminärt datum för det är 21 mars.

Budget och sponsring

Sektionen har en anslagen budget på 10.000 kr för verksamhetsåret 2023

Följande tävlingar subventioneras startavgiften för betalande medlemmar: (med reservation för ändringar utom vår kontroll, t ex inställd tävling). Vi vill premiera och uppmuntra både motionärer och elitmotionärer att ställa sig på startlinjen för att representera klubben, och att alltid göra sitt bästa efter sin egen förmåga.

Följande lopp är av intresse att subventionera helt eller delvis.

- Annelundsrundan
- Hallarydsloppet
- Festivalloppet
- Elmeloppet
- Sylvesterloppet Olofström
- DM och VDM halvmarathon
- DM och VDM 10.000m
- DM 5000m

(Vid pallplacering subventioneras hela startavgiften)

Elmeloppet har en stående anslagen budget på 10.000 kr/år. Arrangemanget beräknas bära sin egen kostnad med planerat 200+ deltagare. Pga det höga deltagandet från vår egen förening och den administrativa avgift RaceID tar kan vi tyvärr inte subventionera hela startavgiften. Vi kommer se över möjliga sponsorer eller bidrag och huruvida vi kan minska våra egna fasta kostnader för loppet.

Lokalhyran i Älmhults kommun 2023 är 70 kr / timme för Linnéhallen (hall A). En prisökning med nästan 20% från tidigare år! För vårterminen 2023 har vi 2 timmar bokade varje vecka (en bokning som gjordes när lokalhyran var 60 kr / timme). Inför höstterminen 2023 är förhoppningen att bedriva träning 3 timmar / vecka. (3 grupper a 1 timme).

LOK stödet 2023 är 7.86 kr / deltagare + 21 kr ledarstöd samt 5 kr extra ledarstöd för ytterligare ledare. Av säkerhetsskäl har vi alltid 2 ledare per träningsgrupp vilket gör att vi behöver 6 deltagare per träningstimme för att LOK stödet ska täcka lokalhyran. Ref: <https://www.rf.se/bidrag-och-stod/lok-stod/forandrat-lok-stod>

Vi räknar med att Linnéskolans idrottsplan också fortsättningsvis är gratis att nyttja för oss.

Utöver detta, kommer vi under verksamhetsåret 2023 att se över budget och finansiering av barn och ungdomsverksamheten i friidrott framåt. Friidrott är en materialsport där vi senaste året har fått gott om uppstartsbidrag från förbundet och Sparbanksstiftelsen. Vi måste dock skapa en hållbar plan framåt där vi kan bekosta inventarier och material som behövs och där vi över tid kan skapa en buffert för framtida investeringar.

Investeringar

Vi har ambition att införskaffa följande för sektionen

Vi förväntar oss bidrag för inköp utav

- Höjdhoppsmatta för utomhusbruk samt, ställning och ribba för inne/utomhusbruk
- Stav för stavhopp
- Korgar för att bära material
- Fler antal kulor och spjut
- Elastiska träningsband i gummi

Vi premierar ideella ledare med ESC träningjackor. Vi räknar behöva 3 st under året.

Utbildning och lärgrupper

- Grundutbildning för tränare
<https://www.rfsisu.se/distrikt/smaland/kalender/kalenderhandelser/2022-12-05-grundutbildning-for-tranare-digital--fysisk-almhult> (ska erbjudas alla ledare)
- Friidrott för barn - steg 1 (digital) (ska erbjudas alla ledare). 4 planerade deltagare från ESC)
- Löptränare (1 planerad deltagare från ESC, vilket vi kommer söka bidrag för)
- Lärgrupp för planering och genomförande av Elmeloppet
- Lärgrupp för planering och genomförande av AFC
- Lärgrupp och/eller utbildningsplan för friidrottsträningens utveckling

Skidsektionen

Från skidsektionen vill vi framföra ett stort tack till samtliga som deltagit i sektionens aktiviteter 2022! Deltagare (Min lön!)

Aktiviteter har varit skidgång i backe 2 tillfällen, Gränsholmen samt Bjällermakar-rundan Loshult. Passet är ett intervallpass. (Glöm ordet Stavgång!)

Teknikträning Rullskidor genomfördes vid Handelsplats Älmhult med Patric Smedberg som mentor. Det jag tar med mig från denna träff är Idas bromsteknik KLOCKRENT! Samt Jonathan Bertilssons kullerbytta, inga skador uppstod!

Vallträff där deltagarna fick fixa sina egna skidor med viss hjälp från min sida, grundregler. Stort tack till Göran Widing för lån av lokal!

Har valt att sprida informationen från sektionen ang div aktiviteter "lite" kryptiskt orsak är att jag vill nå rätt medlem! Men ALLA är välkomna.

Gör gärna ovanstående aktiviteter vid flera tillfällen om intresse finnes!

Vasaloppet 2022 var som de 2 tidigare år, kanon före dagen innan men tyvärr väderomslag till söndagen. Glädjande var att det var "lättvallat!"

Tyvärr inget KM skidor 2022

La Liga Se bilaga.

Vid pennan Hans-Göran Karlsson

Verksamhetsberättelse Rullskidor ESC 2022

La Liga genomfördes under hösten 2022 med 4 tävlingar i Växjö, Alstermo & Älmhult. Klubb som deltog var ESC, ASK Växjö, Alstermo IF, Nybro Ski och BTK. ESC slutade på en total sista plats pga VO i sista deltävlingen.

Skidor ESC

Patric Smedberg

Cykelsektionen

Älmhult 230214

Verksamhetsberättelse ESC cykelsektion 2022

Vi började 2022 års utesäsong med Måndagsturen den 28 mars och fortsatte därefter med onsdagspass och söndagsdistans tom söndagen den 19 juni. Då tog vi uppehåll för egen träning under sommaren och satte sedan igång träning på klubbens ordinarie tider samma vecka som skolorna startade i Älmhult, den 15 augusti.

8-15 maj arrangerade vi ett **hemmaläger**. Dvs träningspass varje dag söndag till söndag. Programmet såg ut såhär:

Söndag 8 maj. Distans 3-4 timmar, 85-120 km. Måndag 9 maj. Måndagsturen. Backintervaller ca 50 km. Tisdag 10 maj. 60 km. Onsdag 11 maj. Intervallträning, 5x (8+2), 60-70 km. Torsdag 12 maj. 60 minuter (20 min uppvärmning). Korta intervaller 6 x (7-8) sek Maxspurter tung kadens. 30-40 km. Fredag 13 maj. "Fast Friday" hur "fast" beroende på deltagare. 40-45 km. Lördag 14 maj. Propagandacycling 100 minuter på småvägar. 50 km+ Ett Gravelalternativ. Söndag 15 maj. Distans 4-5 timmar, 110-150 km. Varav 3 timmar på SUB-fart Vättern för VR-cyklister.

Vi samlade ett litet men dedikerat gäng, vi var 3-10 st varje dag och det var i alla fall 4 cyklister som genomförda 6 av 8 möjliga pass under lägret.

Den 18 maj gick **klubbmästerskapet** av stapeln, Glenn Karlsson knep förstaplatsen före Christian Ericsson och Henrik Tillemark. Enda deltagare utöver topptrion var Hantong Yo som fick pris för bästa tid på "vanlig" landsvägscykel. Hoppas verkligen på fler deltagare 2023!

Söndagen den 5 juni var vi med och arrangerade **Möckeln Runt** tillsammans med Korpen. Kul att se ett gäng ESC-cyklister genomföra både den långa distansen på 10 mil samt de något kortare distanserna.

En höjdpunkt under 2022 var **Curtans söndagspass**.

Som tack för klubbens uppvaktning bjöd Curt-Olof Einarsson, dvs "Curtan", på fika i Häradsbäck som tack för klubbens uppvaktning av honom förra helgen då han fyllde respektabla **80 år!** Det blev 10 mil totalt med fika efter ca 7. Blev nog årets längsta och trevligaste fika med fina historier från Curtans cykeläventyr. Bla från när han för 25 år sedan deltog i ett lopp tvärs över USA. Stort tack Curtan och kul att du är "still going strong" på klubbens ordinarie pass!

Vätternrundan 2022

Vi var ett litet gäng från ESC som startade i ett ösregn i Motala på klubbens tid lördag morgon kl 03:28.

Klubben uppmärksammar särskilt Mats Danielsson som 20-årsjubilerade samt Marcus Flink, Aditya Wankhede och Anirudh Pati som körde sin första Vätternrunda.

Jonny Wadesjö gjorde ett hästjobb i motvinden som drog den klunga vi var ungefär ner till Jönköping och där slutade även regnet att stänka. Därefter var han för stark för oss andra och seglade iväg.

Jag Peter och Mats, Marcus, Mårten och Hantong höll ihop rätt länge till efter Hjo ca där Marcus och Hantong fick släppa då verkligheten av långt lopp kommer ifatt när man bara kört 1 gång som Hantong eller ingen som Marcus. Även Mårten fick släppa sista biten mot mål då hans mage började krångla, så Jonny blev snabbaste ESC-cyklisten i mål och jag och Mats därefter sedan Mårten, Marcus Hantong och sedan Anirudh och Aditya med kompisar.

Vi alla fullföljde detta 31,5 mil långa lopp som var bland det jobbigaste på många år då regn och vind var ett stort hinder för så snabba tider som klubbens cyklister brukar köra på.

Grymt bra jobbat alla som genomförde årets Vätternrunda, ett stort grattis!

Vi avslutade i vanlig och traditionsenligt med lite party och prisutdelning på lördagskvällen.

Nu till den lite sorgliga biten för kommande Vätternrundor. Då antalet deltagare från klubben blivit väldigt få så får vi se om vi kommer kunna förboka mer grupper nästa år, viket jag inte fått svar på.

Vi kommer förmodligen inte längre ha tillgång till Smedby skola då de ej vill hyra ut den. Och detta år var vi 7 st som bodde inne på skolan och 1 husvagn. Förr har vi varit ca 60 inne och ca 10-12 husvagn och tält. Så en rejäl minskning.

Mvh / Peter Johansson, Vätternrundanombud

Även i år ett lyckat arrangemang av **Elmerajden** den 17 september i samarbete med Café Muff. 60 deltagare varav 12 medlemmar från klubben. Våra medlemmar sponsrades med halva avgiften.

Från övriga startavgifter gick 50 kronor direkt tillbaka till klubben så i slutändan gick arrangemanget plus/minus noll för klubben.

Deltagarna uppskattar den trevliga stämningen, de otroligt fina rundorna samt den goda maten som bjuds på efter loppet.

2022 var första gången vi erbjöd en kortare distans. Utöver den ordinarie rundan på 16 mil kunde man också cykla en 8-milsrunda.

Målet från arrangörsgruppen är att erbjuda en upplevelse på några av södra Smålands finaste grusvägar. Varje år har vi nya rundor.

Cykelverksamheten 2023

Som tidigare meddelats så kommer inte jag som är ordinarie styrelserepresentant för cykelsektionen i ESCs styrelse fortsätta med den uppgiften. Jag kommer vara tillgänglig som suppleant till kommande ordinarie. Tyvärr har vi ingen för tillfället som tar över.

Därför har planeringen av cykelsäsongen 2023 inte riktigt kommit igång. Det enda vi vet är att vi genomför Elmerajden lördagen den 23 september.

Start för utomhussäsongen kommer säkert bli i slutet av mars eller början av april. Håll utkik på hemsida eller Facebook för nyheter.

Om du är intresserad av att påverka och vara med och planera kommande säsong är du mycket välkommen att höra av dig. Det brukar vara jag, Micke och Iain som träffas och gör en plan och sätter några datum för tex Km och hemmaläger.

För cykelsektionen / Henrik Palmberg

Budget 2023

Revideringar som görs i budgeten inför kommande år är att simsektionen får ett tillägg på 4000 kr utöver de 10000 kr som respektive sektion tillgodoses. Anledningen är att hyran för simhallen ökat. Utöver det kvarstår tidigare budget.