



Verksamhetsplan Elmhults Sport Club 2025

Inledning

Ytterligare ett år med ESC att se fram emot och många träningstimmar tillsammans!

Vår ambition för det kommande året är att fortsätta ge Älmhultsborna, unga som gamla, träningsmöjligheter efter sin egen nivå och förmåga inom de sporter som inkluderas i En Svensk Klassiker; friidrott (löpning), simning, skidåkning och cykel.

Jag hoppas och önskar att vi under året kommer närmare våra medlemmar, och hittar en tydligare gemenskap både i och utanför träningen.

Under våren kommer ledare inom klubben få möjlighet att delta i ett utbildningstillfälle i hjärt- och lungräddning. Säkerheten är viktig och skulle en olycka vara framme är det nödvändigt att ledare har kunskapen att agera snabbt och korrekt.

Simsektionen

Simsektionen kommer fortsätta att fokusera på frisim, men som alltid upp till var och en att själv välja simsätt efter preferens och förmåga.

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 samarbeta med ÄSS med tider och banor i simhallen även nästa säsong. Budget i dagsläget går till hyra av haganäshallen, ca 9800 SEK, men jag uppmuntrar våra medlemmar att komma med förslag om ni önskar någon aktivitet utöver detta, så skulle de eventuellt kunna planeras in för 2026 års budget.

Simsektionen genom Anton

Friidrottssektionen

Friidrotten

Planen för i år är att fortsätta bygga på grunderna och principerna inom friidrott. Vi ska fortsätta göra träningen rolig för barnen och inspirera dem att behålla sitt intresse för sporten. Eventuellt kommer en ytterligare grupp att startas upp om det finns tillräckligt med ledare för detta.

Löpträning

Även i år är ambitionen en växande sektion, där fokus framförallt bör ligga på att öka antalet aktiva medlemmar inom sektionen. Under året ska mer göras för att marknadsföra och locka nya medlemmar till klubben.

Vi har fortsatt en ambition att introducera gemensamma långpass på söndagar. Upplever att det är svårt att locka intresse för detta inom ESCRUNNERS, men som start måste vi bättre marknadsföra idén. Exempelvis på WhatsApp-gruppen.

Målet med träningen som helhet är att förbättras och även att ställa upp i löptävlingar. För att öka intresset för detta kan ett annat, mer lättillgängligt och kortare gemensamt lopp än Lidingöloppet genomföras tillsammans.

Ytterligare en nybörjargrupp kommer att startas upp om det finns ledare till detta. I dagsläget är det oklart.

Planerade evenemang

| | |
|----------------------------|---------------------|
| KM långlöpning | Preliminärt 6 maj |
| KM friidrott | Ej fastställt |
| Möckeln Runt Ultramarathon | Lördag 14 juni |
| Älmhult Fights Cancer | Lördag 10 maj |
| Elmeloppet | Lördag 13 september |

Skidsektionen

Teknikträning Skidor i Klöxhult vid tillräcklig snötillgång med Patric som mentor.

Resa till Vasaloppet 2025 med Hans-Göran som ansvarig KM skidor 2025 vid tillräcklig snötillgång.

Skidgång backe, Gränsholmen passet är ett intervallpass med Hans-Göran som mentor.

Teknikträning Rullskidor vid Handelsplats Älmhult med Patric Smedberg som mentor.

Valla träff där deltagarna får lära sig att fixa sina egna skidor med Hans-Göran som mentor.

Träningsläger på Högfjället vid tillräcklig snötillgång (Dec 2025)

Inköp av flourfri valla 2000:-

Inköp av flourfri fästvalla 1500:-

Inköp av 2 par rullskidor (3250:-) med rullmotstånd 6500:-

Cykelsektionen

Just nu har vi ingen verksamhetsplan men vi kommer med största sannolikhet hitta ett bra upplägg för cykelverksamheten framåt våren.

Vi vill hitta någon som ersätter mig i styrelsen och tar ett större tag kring klubbens cykelverksamhet än vad jag orkat med de senaste åren.

Cykelsektionen för tyvärr en tynande tillvaro om man jämför med hur det såg ut innan pandemin. Vi har ett sjunkande antal cyklister som dyker upp på våra onsdags- och söndagspass. Även deltagandet på Vätternrundan har sjunkit.

Vad som är tråkigt är att det finns lika många cyklister, om inte fler, i kommunen. Hur vi ska locka dessa att cykla i grupp har varit en återkommande fråga under de senaste åren och tyvärr har vi inte lyckats locka dem. Energin hos undertecknad har inte funnits för att driva detta och de som en gång var drivande i gruppcyklingen har inte samma engagemang längre.

Vi hoppas kunna hitta människor som vill fortsätta verksamheten i cykelsektionen och förhoppningsvis komma med nya idéer som kan locka Älmhults cyklister till gruppcykling med klubben.

Nog om detta tråkiga. Jag har börjat med att skicka ut en uppmaning i våra sociala kanaler om att jag behöver ersättas. Hoppas på gensvar där.

Datum för 6:e upplagan av Elmerajden är bestämt till den 30/8. Mer info framåt våren på klubbens Facebook och hemsida.

Vi kommer såklart fortsätta följa Kalle under hans tävlingsäsong 2025 och ibland också möta honom när han är med och cyklar våra träningspass.

2025 får vi också lov att välkomna en cyklist till som kommer tävla i klubbens dräkt. Daniel Strandberg som var ny medlem förra året och var med på några av våra träningstillfällen iom flytt till Älmhult från Växjö. Daniel har tidigare tävlat för Bike for Life och är en framgångsrik paracyklist med flera SM-medaljer i både linje och tempo.

Trots dessa båda tävlingscyklister så kommer fokus fortfarande att vara att försöka få så många som möjligt att cykla i grupp, företrädesvis på landsväg.

/Henrik Palmberg för cykelsektionen