

Falkenberg IK



Årsberättelser

2011

Styrelsens verksamhetsberättelse 2011

FIK:s styrelse har under verksamhetsåret 2011 haft 11 protokollförda sammanträden.

FIK har under 2011 bl.a. arrangerat, och genomfört:

- 20 mars "föräldrträff" i Hemvärnsgården
- 9 april FIK-Terrängen, som också var "Korta terräng DM"
- 18-25 april träningsläger i Nerja, Spanien, för de äldre aktiva i föreningen
- 30 april höll Stefan Holman tränarutbildning för föreningar i Halland
- 4 maj Skansenloppet
- 21 maj Hallands Barnkamp
- 28 maj deltog FIK som medarrangör i projektet "Vi går för Vatten"
- 13-15 juni friidrottsskola på Falkenbergs IP
- 30 juli Falkenbergs Stadslopp
- 3 september Klubbtävling
- Tillsammans med SISU har det genomförts ett antal olika kurser: Mental träning, ledareetik, massage, domarens ABC, IT-utbildning

Ca 90 barn och ungdomar har varit aktiva i de olika friidrottsgrupperna.
Per 31 dec. 2011 hade Falkenbergs Idrottsklubb 131 betalande medlemmar.

Klubben har varit representerad i Riksidrottsförbundet, Svenska Friidrottsförbundet och Hallands Friidrottsförbund.

Genom Svenska Friidrottsförbundet har FIK tilldelats bidrag för Idrottslyftet. Flera aktiviteter och projekt har därför kunnat genomföras som engagerat aktiva och föräldrar. Utfallet har varit mycket positivt och det har bidragit till att det skapats stor gemenskap och positiv föreningsanda.

Till sist ett hjärtligt tack till alla som har jobbat och lagt ner tid och intresse på Falkenbergs Idrottsklubb!

Falkenberg den 15 februari 2012
Styrelsen

Stefan Holman
ordf.

Ulla Schakonat
vice ordf.

Birgitta Andersson
kassör

Birgit Nielsen
sekr.

Jan-Olof Johansson
ledamot

Carin Larsson
Ledamot

Madelaine Ramnewall
ledamot

Verksamhetsberättelse för Falkenbergs Stadslopp 2011.

För deltagarna var det bra löparväder och ca 20 grader varmt i årets stadslopp. Totalt anmälda var 1627 löpare, varav 889 föranmälda och 738 efteranmälda. 122 löpare kom ej till start eller bröt. Antalet löpare var i år nytt rekord för Stadsloppet.

I målområdet tog 3 personer från Röda Korsets Förstahjälpsgrupp i Varberg emot "övertrötta" löpare och hjälpte dem till rätta med bl.a. vätska.

Birgit Nielsen, Ulla Schakonat, Birgitta Andersson, Laila Johansson, Bozena Ringström och Stefans träningsgrupp hade mycket att stå i när löparna skulle hämta sina chip och göra efteranmälningar inne i Sparbankens lokaler.

Efteranmälningarna skrevs in på datorerna av Camilla Heribertsson, Cornelia Pettersson och Anna Vogel. ECE data hade ställt datorer till vårt förfogande och Bo Weiland var på plats och var vår tekniska support.

Vanja och Ove Hjortmarker ordnade fika till funktionärerna. Birgitta Andersson har arbetat med den ekonomiska delen och Henry Engström har sålt in annonser och arbetat fram stadsloppsinbjudan, samt skaffat priser till prisbordet, samt priser som lottades ut från scenvagnen.

Tävlingsstarter var Erling Andersson med hjälp av Jan-Olof Johansson, Bengt-Uno Bengtsson. Inger Schakonat och Susanne Nilsson svarade för vattenstationen vid starten.

Jan-Olof Johansson tillsammans med Peter Schakonat hämtade all dricka från Carlsberg och Peter hämtade också bananer och Merdricka från Ica och samtliga priser till prisbordet.

Stål och Hyr genom Rune Bertilsson sponsrade materialet till målområdet. Ulf Bengtsson och Peter Schakonat hämtade detta. Rune, Björn Thorsson och Peter Ottosson svarade för uppbyggnaden av målområdet. Deltog även vid startområdet. Mycket bra jobbat!

Electronic Sport Timing genomförde tidtagning med chip och framtagning av resultatlistor, tillsammans med ECE DATA – vår huvudsponsor. Tidtagningen strulade en del och gav Birgit en hel del extrajobb.

I målområdet hjälpte många av ungdomarna till att samla upp chip, dela ut medaljer, bananer, MER-dricka samt Ramlösadricka sponsrat av Carlsberg.

Speakerjobbet sköttes med den äran av Claes Åkerberg och Stefan Holman.

Henry Engström höll i prisutdelningen med hjälp av Ulla Schakonat och Claes Åkerberg. Banansvarige Erling Andersson och Rune Andersson, Jan Svensson med sonen Jonas och kompis samt Bengt Ringström, Carin och Stig Larsson som ansvarade för vätskekontrollerna och gruppen flaggvakter, dessa tillsammans bidrog till banans goda status. I år hade vi också mycket god hjälp av ett 20-tal medlemmar från Rotary som var flaggvakter och vätskeutdelare under ledning av Kjell-Anders Johansson.

2 st. annonser har varit införda i HN och 2 st. i Runners World.

Nettosumman som har överförts till huvudkassan blev ca 200000 kr. Därav kostade inhyrningen av startmattan 8000 kr.

Löparna fick uppleva en härlig tävlingsdag med mycket publik längs banan och i målområdet.

Alla som jobbat och hjälpt till på Stadsloppslördagen är tillsammans styrkan i Falkenbergs Stadslopp.

ETT STORT TACK!

Falkenberg den 12 februari 2012

Henry Engström, tävlingsledare

Verksamhetsberättelse från Skansenloppet 2011

Årets Skansenlopp anordnades onsdag den 4 maj 2011.

I god tid skickade vi ut inbjudan till åk 3-5 i kommunens alla skolor.

775 barn från 18 skolor var anmälda. En ökning med 31 barn jämfört med året innan.

Skansenloppet är uppdelat i 7 olika lopp, flickor och pojkar årskurs 3-4-5 samt ett lopp för Hjortsbergsskolans särskola. För tredje året las särskolan lopp först.

Det är en halvtimme mellan starterna.

För första gången delades varje lopp upp i tre startled med 5 meters avstånd. Varje klass skulle i förväg bestämma vilka som skulle stå i första, andra och tredje ledet. De bäst seedade i första startled o.s.v. Detta för att undvika olyckor vid starten när över 100 barn står på startlinjen. ECE Data sponsrade för 6:e gången engångsnummerlappar.

Ett nytt tidtagningssystem testades. Detta var ett lyckat drag, och det funkade så bra att gamla målklockan la av, som i protest. Resultatlistorna kunde därmed bli klara redan på kvällen. För andra året videofilmade vi målgången, vilket var till stor hjälp vid tvivel i ordningen vid målgången.

De 3 bästa i varje lopp får plaketter och alla får diplom med namn.

Skansenloppets vandringspokal vanns i år av Hjortsbergsskolan.

De 6 bästa placeringarna i varje lopp ger poäng 6 – 1.

Skolor som fick poäng var:

Skola	Poäng
Hjortsbergsskolan	30
Skogstorpsskolan	24
Hertingsskolan	18
Fajansskolan	16
Schubergstorpsskolan	10
Vinbergsskolan	7
Slöingeskolan	5
Söderskolan	5
Apelskolan	4
Långåsskolan	3
Morups Friskola	2
Tångaskolan	2

Vi tackar alla som ställt upp och hjälpt oss att genomföra Skansenloppet 2011.

Ulla Schakonat och Birgit Nielsen

Verksamhetsberättelse sprint/hopp 2011.

Året 2011 är väl inte det år som går till historien men ett roligt år i alla fall.

Vi börjar med IJSM i Stockholm där Malin R och Elin L skulle plocka placeringar. Malin lyckades inte ta sig vidare från försöken på 60m F17 och Elin L kom 4:a i längd F17.

Gruppen som jag och David tränade på försäsongen bestod av 11 st tjejer där David S tar hand om två kastare resten är sprint/hopp.

Vi fick reda på att det fanns utrymme för ännu ett träningsläger och tjejerna ville till ett varmare ställe än förra året så de valde Spanien och Nerja, dit åkte tre ledare och 11st tjejer. Det var ett kanon bra ställe med bra träning, boende och god mat. Stärkta av träningslägret fortsatte vi förberedelserna för utomhussäsongen.

Efter ett par tävlingar utomhus så var det dags att åka till Engelholm för att tävla och där hoppade Elin L 5,83 i längd F17 vilket styrde blickarna på kvalgränsen till UVM som var 5,95.

Nästa chans kom i Sävedalen där Elin hoppade 5,64 i F17 klassen vilket hon inte var nöjd med utan i ren ilska efteranmälde hon sig i kvinnor längd, där kom de riktiga längderna med 5,93 som längst och det gav henne en andra plats, tyvärr var vinden inte godkänd.

Nu var det bråda dagar innan tiden gick ut för att kvala in till UVM.

Sista chansen skulle bli i Habo Challenge. Allt såg bra ut och det skulle bli en bra hoppserie med 5,91 som längst ynka 4cm från en UVM plats.

Efter detta var det Världsongdomsspelen i Göteborg som var den stora utmaningen och där fick Ellen S F17 äntligen hoppa över 1,60 i höjd och Elin L hoppade till sig en andra plats i F17 längd på 5,87 men skadade sig i bakläret i samma stund.

Laxaspelen i Halmstad var nästa arena som skulle besökas och det var ingen tillfällighet att Ellen S hoppade högt i Göteborg, hon förbättrade sig med 1cm till 1,61 i F17 höjd. Marielle S som jagat 5m gränsen hoppade 4,82 i längd.

Det största målet under 2011 har varit JSM i Vellinge men med Elin L som bara kunnat träna fullt i två veckor innan tävlingen och Ellen S som glömde pricka av sig så glömmar vi denna tävling.

Gruppen växte under sommaren med 4st tjejer medel/långdistansare och samtidigt kom det en herre vid namn Lars Egerstad och erbjöd sina tjänster som löptränare.

Det som satte lite prägel på gruppen var när Erik gånger 2 kom tillbaka och fick ordning på alla tjejerna.

Nu ser vi framåt 2012 med nya mål och utmaningar.

Ett stort tack till alla som ställt upp för gruppen. Speciellt tack till Jan-Olof, Madde, Birgit och övriga styrelsemedlemmar.

Stefan Holman

Falkenberg den 3 februari 2012

Kastgruppen

Under året måste jag säga, har varit riktigt lärorikt och roligt. Jag har inte kunnat följa alla som stötade kula men jag vet en hel del har gjort det. Ida Bengtsson, Elin Bengtsson, Tilde och Molly Johansson har jag kunnat följa under årets gång. Jag vet att dom har lyckats rätt bra med de tävlingar de har varit med om.

Madelene Bergman har varit igång med spjut och har lärt sig diskus. Madelene vann i Villstad och tog en tredje plats i DM med diskusen. Fantastik tycker jag.

I mars var vi 5 stycken och tävlade i World Indoor Throwing och en tredje plats i K22 diskus blev det. Inte dåligt med bara några månaders träning. Erica har lyckats kasta över 40 meter och har haft det lite tufft men väldigt lärorikt. Vänta ni bara.

Linnea kastade spjut och kom fyra, som var en bra start. Hon gick upp till ett annat spjut och kunna ändå kasta bra. Linnea tog hem en SM medalj som var fantastisk! Hon var i finalen, så sa jag ta det lugnt i den tredje kast och var en underbar kast det var. Andra plats blev det. Hon vann också DM under året.

Andra som kastade under året var Helena Hagström och Tobias Larsson. Jag hoppas att där kommer fler som vill prova på. Vi kommer att ha en kast dag, ska bara boka en hall. Jag återkommer med datum. Det har varit roligt att kunna träna ihop med Stefan, som också ska vara med att ta äran för dom framgångar som har blivit. Jag ser en ljus framtid och kan inte vänta till vi kör igång med 2012 säsong.

Tack för mig

David Sieker, kasttränare.

Löpgruppen

I korta terräng-DM hade FIK två deltagare över de yngsta ungdomsklasserna, Elin Kjellson i F 17 och Fredrik Schmidt i M50. I ungdomsklasserna hade föreningen 8 deltagare.

Tre löpare från FIK deltog i seniorklassen vid DM/Getabocksspelen, Malin Falkfält och Anette Lundqvist på 1500 meter och Ebba Orava på 800 meter. Anette löpte dessutom 1500 meter i några andra tävlingar, Habo Challenge och Getabocksspelen.

Under hösten och vintern har de utgjort stommen en träningsgrupp, där även två löpare i F 15-klassen, Helena Hagström och Karin Johansson deltagit.

Den ende manlige löparen utöver ungdomsgrupperna som tävlade i löpning på bana var Johan Hagström, som deltog i inne-DM på 800 m och 3000 meter, där han segrade på 2.14,81 resp 10.21,11.

Årets sista utomhustävling var terräng-DM, där Peter Hagström deltog i M40 8 km och Johan Hagström i P19 8 km. Familjen Hagström hade även deltagande i F 15 med Helena och P 17 med Anton Hagström.

Lars Egerstad

Utvecklingsgruppen

Jag har haft förmånen att få vara tränare för ett gäng otroligt talangfulla, motiverade och alltid lika glada tjejer en gång i veckan under sommaren 2011. Träningen var en blandning mellan egna friidrottserfarenheter från USA och egna idéer, inriktad mot hopp i dess olika former med stort fokus på koordination och balans. Större delen av denna grupp fortsatte sedan tillsammans med mig under hösten att träna intervaller på lördagar. Många sprintlopp i backe har det blivit och självklart har vi helt utmattade efter löpningen fortsatt med hopp i samma uppförsbacke. Man ska göra sig förtjänt av helgledigt! Denna träning har gett otroligt goda resultat på snabbheten för de som flitigt deltagit och förhoppningsvis kommer jag ha möjlighet att fortsätta denna träning i vår.

Erik Svensson

Grupp 97-99

Vi har ca 15 ungdomar i träning idag och ca 10 av dem har varit med i 3 år, eller mer. Det har bidragit till den starka sammanhållning vi har i gruppen. Vi har även haft en pizzakväll för att stärka det.

Ungdomarna har fått utbildning via SISU, vilken var mycket uppskattad.

10 av barnen är ute på tävlingar där de hävdar sig bra och ständigt utvecklar sig.

Under sommaren tränar vi samtidigt med våra andra grupper. Vilket vi tycker är bra.

Barnen lär känna de äldre och yngre i vår förening, vilket är bra för vår klubbkänsla.

David fortsätter att ge gruppen extra träning på torsdagar för de barn som vill träna 2ggr per vecka.

Tränare Magnus, Mikael och Lisa

Träningsgrupp 00-01

De aktiva har utvecklats mycket under året som gått. Gruppen har gått från en stor, lite spretig grupp med en hel del barn som kommit och gått, till en trygg och stabil grupp där närvaron är mycket hög vid alla pass. De flesta av de aktiva som nu tränar har varit med i gruppen i flera år och har också mer intresserat sig för att utvecklas i sin idrott samt tävla. Ett mål har varit att få de aktiva att delta i några tävlingar under året och detta föll väl ut när vi åkte till DM i Borås. Då var vi 12 av 17 i gruppen som tävlade. En väldigt positiv och bra uppslutning. Flera av de aktiva tävlade för första gången och många provade på i mer än två grenar var.

Ett annat lyft i gruppen har varit att vi fått god hjälp med träningen av Joakim Nilsson, Lovisas pappa och ibland av andra föräldrar. Det känns som flera av föräldrarna är mycket stöttande, både gentemot sina barn och oss tränare.

I dagsläget står ingen på kö hos oss.

Med vänliga hälsningar från tränarna: Helena – Dolores och Joakim

Grupp 02/03

I vår träningsgrupp handlar det mycket om rörelseglädje. Vi blandar och ger. Träningen inomhus fokuserar mycket på kondition, koordination och styrka. Vissa inslag av teknik gällande friidrottsgrenar förekommer tex för höjd och längd.

/Helén

Nybörjargruppen

Barn har kommit och gått i gruppen under året. En del för att de slutat men mest för att de har flyttat till de äldre grupperna.

Åldersspridningen i gruppen funkar oftast bra men fick lite konsekvenser under året men de har hittills gått att lösa med förflyttning eller med lite mer special träning.

De som varit med en längre tid utvecklas och verkar gilla den träning vi ger dem. Hoppas på att de som finns i gruppen nu tillsammans med de ny inkomna kommer bli en grupp som vill träna och även tävla flitigt under 2012.

//Erica

Tävlingar under 2011 med deltagare från Falkenbergs IK:

22 jan.	IDM Halland, Borås	29 deltog
5-6 febr.	Göteborg Inomhus	2 deltog
12 febr.	Road to Göteborg	1 deltog
19-20 febr.	IJSM, Sätra	2 deltog
5 mars	Halmstad Indoor	19 deltog
5-6 mars	Löplabbet Inomhus	2 deltog
12-13 mars	GM Uddevalla	2 deltog
12-13 mars	World Indoor Throwing, Växjö	5 deltog
22 april	Munktell, Eskilstuna	2 deltog
8 maj	Vårkampen, Hässleholm	5 deltog
14 maj	Laholmskampen	4 deltog
14 maj	B-TEX Cup Villstad	12 deltog
21 maj	Hallands Barnkamp HFIF, Falkenberg	12 deltog
26 maj	Råslättsspelen, Jönköping	1 deltog
4-5 juni	Engelholmsspelen	14 deltog
11-12 juni	Sävedalsspelen	6 deltog
18 juni	Habo Challenge	6 deltog
1-3 juli	Öresundsspelen, Helsingborg	6 deltog
2 juli	Bottnarydskastet	1 deltog
8-10 juli	Världsongdomsspelen, Gbg.	6 deltog
23 juli	Bohusspelen, Uddevalla	1 deltog
23-24 juli	Laxaspelen Halmstad	17 deltog
31 juli	Kastom-Made, Varberg	1 deltog
20-21 aug.	Getabocksspelen Varberg	29 deltog
26-28 aug.	USM Ystad	1 deltog
26-28 aug.	JSM Vellinge	2 deltog
3 sep.	Klubbtävling FIK	37 deltog
3-4 sep.	GM, Falköping	2 deltog
3-4 sep.	Sydsvenska Ungdomsspelen	2 deltog
11 sep.	Kungsbackaspelen	7 deltog
19-20 nov.	Första Chansen Huddinge	2 deltog
19-20 nov.	Adventsspelen Göteborg	4 deltog
3-4 dec.	Julkappsjakten Göteborg	17 deltog

Vi som har tränat barn- och ungdomsgrupperna 2011 och när vi började:

Äldsta gruppen	Stefan Holman	1992
Kastgruppen	David Sieker	2007
Löpargruppen	Lars Egerstad	2011
Utvecklingsgruppen	Erik Svensson	2011
Grupp 97-98-99	Magnus Nilsson	2005
	Mikael Larsson	2006
	Lisa Karlsson	2010
Grupp 00-01	Helena Johansson	2008
	Dolores Kärreberg	2008
	Joakim Nilsson	2011
Grupp 02-03	Helén Gustafsson	2009
	Carl-Henrik Terho	2011
Nybörjar	Erica Larsson + ungdomar	2010

Lars Egerstad har börjat som tränare för löpargruppen. Erik Svensson har haft extraträning med en utvecklingsgrupp. Joakim Nilsson har börjat som tränare i grupp 00-01.

Rebecca Jansson och Jennie Kristiansson har slutat som tränare för grupp 02-03 och Carl-Henrik Terho har kommit till. Nybörjargruppen tränas av Erica Larsson och ungdomsgruppen.