



SLK Oxelösund

Höstinfo 2010



Nu när året börjar närma sig slutet tycker jag att vi kan se tillbaka på en bra säsong på ekonomiskt och sportsligt. I Oxelöloppet ökade återigen deltagarantalet vilket naturligtvis ger ett mycket bra ekonomiskt resultat. Tävlingen har ju ända sedan starten 1980 varit viktig för vår ekonomi. Nu behövs dock nya krafter som kan ta över ansvaret i fortsättningen, annars blir det svårt att driva den vidare. Ungdomsgruppen har jobbat med bilbingo på Jogersö under sommaren och det kommer ju också att bidra till att bättra på vår ekonomi. Mycket bra gjort! Vi får förmodligen ett bra ekonomiskt överskott i år.

Tyvärr fick vi ställa in triathlontävlingen i år. Endast 8 st anmälde sig till tävlingen varav 7 st var från SLK. Det är hård konkurrens nu från andra tävlingar, kanske blir det ingen mer i Oxelösund?

Vi har nu flera unga duktiga löpare och triathleter i klubben. Med rätt inställning och vilja tror jag att dom kan bli riktigt bra! Det blir kanske roligare när utbyggnaden på Ramdalens IP är klar och vi får allvädresbanor och bättre möjligheter för både hopp och kastträning. Det dröjer förmodligen 2-3 år till innan vi är där. Men även där behövs det mer folk som hjälper till. Bristen på ungdomstränare är akut och något måste göras. Den stora svårigheten för oss är ju att de flesta av våra duktiga ungdomar försvinner härifrån efter gymnasiet. Kanske finns det föräldrar med idrottslig bakgrund som kan hjälpa till? Utbildning kan vi ju ordna, en kurs i Oxelösund är inga svårigheter att arrangera, men tar dock tid att förbereda.

Vi hade ju en riktigt lång och, för skidåkare, fin vinter. Tyvärr lyckades vi inte arrangera någon tävling, inte ens ett KM. Det var ju tråkigt, men jag tycker faktiskt att intresserade skidåkare måste bjuda till själva! Det går inte att få allt serverat!

Leif Blomqvist
Ordförande

Medlemmar på språng!

Andreas Jansson har gjort en kanonsäsong. I DN-galan kom han på 5:e plats i klassen P14. I Lilla Lidingöloppet kom han på 2:a plats i sin klass. Dessutom segrar i Oppebyloppet, Oxelöloppet, Trosa Stadslopp, KK-joggen och några till!

Äntligen har vi fått en riktig Iron Man i klubben. Auvo Kulppi genomförde Kalmar Triathlon i slutet av augusti. 3800m simning, 18 mils cykling och därefter avslutade han med ett marathonlopp på tiden 4 tim 27 min!

Vi har fler duktiga löpare i klubben, ex Marcus Carlsson, Ludwig Fleetwood och bröderna Adam och Sebastian Sandström för att nämna några.

Information

Träning badhuset

Fr o m lördagen den 2/10 till lördagen den 26/3 har vi träningstid på hyllan och bassängen i badhuset på lördagar kl 10.00-13.00. Undantag lördag 25/12 och lördag 1/1!

Årsmöte

2011 års årsmöte kommer att hållas onsdagen den 9 februari kl 19.30 i Vita Villan.

Onsdagsfika!

Vi behöver vara fler som står för onsdagsfikar! Ni som tränar och fikar på onsdagar måste vara med och dela på "bördan". Det är inte svårt, eller jobbigt! Bara ta med något, bulle, kaka, macka eller kanske bara frukt! Saft finns alltid i Vita Villan. Fikalista finns i V-Villan.

Friidrotts träning i Rosvalla Multihall

Friidrottsträningen i Multihallen, Rosvalla startar den 15 oktober kl.18.00-19.00.

Hallen är bokad varje fredag mellan 18-19 fram t o m xxxxxxxx

Dom här fredagarna är det dock ingen träning i Rosvalla xxxxxxxxxx

Tänk att sommaren redan är passé, och vi har knappt hunnit bli bruna om benen! Har vi fått tillräckligt med sol och värme för att klara av ännu en höst och vinter? Det vete tusan! Det känns inte så. Sommaren kunde väl vara ett par månader längre, så att vi kunde tröttna på den, så att man kunde längta efter vintern, kylan och snön. Men, men, har vi valt att födas och leva här, så få vi ta "faan i båten och ro i land den".

Vad händer då på ungdoms fronten? Jo utflykten från klubben fortsätter, ungdomarna blir äldre och då finns det inte många alternativ på vår lilla ort. Det smärtar i mitt tränar-hjärta varje gång vi vinkar av någon av våra ungdomar. Det kanske är fel att säga att det är "ungdomar". Det är ju faktiskt unga män och kvinnor som lämnar oss. Men det är personer man tränat, tränat med, levt med, skrattat och ibland kanske gråtit med.

Det är i dessa stunder man börjar tänka på, att man kanske skulle dra sig tillbaka och lämna över rodret till någon annan. Det kan vara svårt att känna glädjen, hitta motivationen och inspirationen till att fortsätta. Tanken kommer, och den blir tydligare och starkare vid varje avvinkning. Det är VÄNNER som man aldrig kommer att glömma, som har satt sina spår i klubben, och i mig och min familj. Alla åren vi haft tillsammans har skänkt oss enormt mycket glädje. Ni skall veta att ni alltid är välkomna tillbaka, till klubben, eller hem till oss.

En händelse som har gjort att man börjat tänka på livets skörhet, och den slaka lina vi går på varje dag, är Agnetas sjukdom. När en så ung människa drabbas så hårt, helt utan förvarning är helt enkelt fruktansvärt. Man står där helt paralyserad och maktlös. Man tror inte att det är sant, det händer inte! Men det gjorde det. Agneta är fortfarande sjuk, men hon överlevde, och det skall vi alla vara evigt tacksamma för. Hon har väldigt lång och besvärlig väg tillbaka, men jag är övertygad om att hon klarar det. Vi är många som tänker på dig Agneta, det gör vi varje dag. Och vi önskar inget annat än att du en dag skall stå där, redo att leda dina knattar, eller att själv hänga med på ett stenhårt löppass. Under Agnetas sjukdom Har Matilda Ljung tagit över ansvaret för knattegruppen, med den äran! Tack Matilda!

Men det finns glädjeämnen! Våra unga friidrottare exempelvis. Full fart varje måndag, oavsett väder och vind. Och snart har vi kanske, kanske allvädersbanor på Ramdalens IP. Det vore ett stort lyft för både klubben och anläggningen. I skrivande stund får jag höra om alla framgångar vi haft på skolmästerskapet, det glädjer mig enormt och kanske ger det en extra push för ungdomarna och ledarna inför vintern.

Våra löpande tonåringar har även i år visat vad dom kan. Marcus Carlsson inledde säsongen på ett fantastiskt sätt, en fortsättning på fjolårets framgångar såg ut att ligga på ett silverfat. Men så kom sjukdomar och skador. Kanske var Marcus lite för ivrig i sin strävan att förbättra sig, något som inte alls är ovanligt när man nått en så hög nivå. I Marcus fotspår var det andra som passade på att visa sig. Thiraphat Jörgensen och Ludvig Fleetwood (ett känt efternamn i SLK-kretsar, jodå de är släkt!) har verkligen tagit plats denna säsong. Det är kul o se vilken iver och hunger dessa killar har i löparspåret, och dessutom den så viktiga glädjen. Jag tror att Marcus och Adam (Sandström) la ribban förra säsongen (och dom la den högt). Och jag tror att det är den ribban som bäddat för våra frmgångar.

Men årets absolut största "utropstecken" är ändå ANDREAS JANSSON. Grabben är 14 bast! 16.50 på Oxelölloppet 5km. Och det gjorde han bara 20 minuter efter sitt 3km lopp där han utklassade varenda konkurrent. Det var inte bara jag som såg ut som ett frågetecken när han kom i mål. Jag visste att han kunde springa, men att han skulle vara så djävla vass, det kom som en riktig bomb. Man är fortfarande helt "däckad". Eller Marcus kommentar till Andreas efter målgång: "du är ju sjuk" (eller något liknande) säger allt. Sjukt bra!

Den utveckling som Andreas haft syns inte bara i tider. Han springer numera som en graciös gasell. Det är en ren fröjd att se grabben springa, borta är förra årets "skogshuggargung". Nu är det en kropp i balans och harmoni, perfekt koordination i varje rörelse, ett lätt och spänstigt steg. Vad mer kan man begära av en 14 åring??? Nu är ju inte Andreas liv enbart löpning, han har ju även en ishockey karriär. En kombination som kanske inte är optimal inom de närmaste åren, i alla fall när det gäller löpning. Men vi är glada för varje lopp han ställer upp i.

I Andreas har vi även fått banlöpare av rang, vilket vi inte haft i klubben på många, många år. Vi har under en lång tid försökt att få våra ungdomar att träna och tävla på bana, utan framgång. Men så kommer Andreas, och verkar faktiskt gilla det. Kul! Andreas resultat under året. ,Påskmällen 3:a. Asparundan 1:a. Oppebylöp 1:a. Sth.Mini Marathon 2:a. Trosa Stadslopp 1:a (banrekord). LaxaSpelen 1:a (bana). Gurkaspelen 1:a (bana). KK-Joggen 1:a. DN-Galan 5:a (bana). Ox.loppet 1:a och 2:a. DM 1:a (bana). Lidingölloppet 2:a. // Auvo!

Jag är en "IRONMAN"

När jag lättar på rullgardinen kl.4.30 denna morgon 31 juli, tänker jag följande: "Vad faan har jag gett mig in på". Jag ser träden nästan ligga ner. Jag ser ut över Kalmarsund, vita gäss, allt annat än inbjudande. Där står jag, en morgontrött Finne, och dessutom en "badkruka" av stora mått, framför min största sportsliga utmaning och hoppas att dom ställer in hela skiten! Ja! Så var mina första tankar denna morgon, då, i den stunden var jag långt ifrån en Ironman.

Men med lite frukost i magen, och mycket pep talk från Kristin så började jag sakta inse att det var nu eller aldrig. Det var ju detta jag tränat för! 10-12 pass i veckan i flera månader! Så vältränad har jag nog aldrig varit under mina 50 levnadsår. Nej! Detta skulle inte kastas bort bara för lite blåst och kallt vatten. Faan! Jag skrytit för alla att det är 67 kilo ren "Finsk granit" i denna kropp, så nu var det upp till bevis. Upp med mungiporna, och cykeln på taket. In i Kalmar och hopp i spat!

Simning 3800m

Okej! Vattentemperaturen var uppmätt till 16,1 grad (16 är gränsen för att få köra fulldistans) men givetvis var ju några självutnämnda proffs tvungna att "värma upp" i havet!? Och gladeligen tala om för oss mindre vattenälskande varelser att temperaturen minsann bara var 12-13 grader vid första boj. Tack för den informationen, era djävla r.....håll!!!! Nu kändes det riktigt bra! Till råga på allt så spelas nationalsången precis innan start, kändes nästan som om man skulle gå till sista vilan. Trots våtdräkt och thermomössa så skulle detta bli en riktig prövning, det visste jag.

Plask! I vattnet, i det närmaste 700 simmare på en strandbredd av 30m (max). Det var armar, händer, fötter, ben och kroppar överallt. För tusan! Tare lugnt! Vi skall hålla på i ett halvt dygn, varför så bråttom? Om någon lyssnade på mina tankar?? Neej! Här gällde det att ta sig fram, i vattnet gäller inga lagar, ev.regler är till för att brytas. Under första varvet (av 4) hade jag simmare på mig, under mig, och framförallt slog dom mig.

Allt kaos på första varvet gjorde nog att man glömde bort vattentemperaturen, det kändes faktiskt ganska skönt och uppfriskande. Nu fick jag betalt för alla tidiga morgnar på ramdalsbadet, det här gick ju galant. Sista varvet och jag känner mig pigg och full av energi, jag ökar tempot, frekvensen, armtagen och bensparken blir kraftfullare. Trots att vågorna blivit högre och piskar en i ansiktet varje gång man höjer blicken för att orientera sig, så känner jag, att jag formligen "forsar" fram genom fältet. Då! "pang" kramp i båda vaderna! Faan! Sista 500m simmar jag någon slags blandning av fri/fjärilsim för att få loss krampen, och det lyckas. Jag är återigen pigg och full av energi när jag kliver upp ur Kalmarsund. Jag möts av Kristins lättade ansiktsuttryck, nu kan hon slappna av för nu återstår bara dom lätta grenarna.

Cykel 180km

Cykelträningen kanske inte har varit ett prioriterat område under min träningsperiod. Alla kan ju cykla.....det är väl så man tänker! Men nu var det ju 18 mil, vilket jag aldrig cyklat förut. Mina längsta cykelpass låg på ca:12 mil. Och cykelträna i kraftig vind har jag undvikit så långt jag kunnat. Men! Just denna dag skulle det ju blåsa utav bara h...te. 12-14 meter i sekunden. Och tro mig eller ej, men vind i ryggen existerade inte denna dag. Hur man än cyklade så var det motvind. När jag på första varvet mötte cyklister som låg före mig i fältet och såg hur sakta det gick, då insåg jag att det inte fanns medvind på hemvägen. Och mycket riktigt! Det var motvind även på hemvägen! Det var som den förbannade Aspaleden här hemma, alltid motvind! Det var bara att ligga ned på tempobågen så mycket som möjligt, för så fort man reste på sig för att dricka eller sträcka på ryggen, så stod man still!

Ok! Jag försökte fokusera på annat. Titta på naturen, gissa priset på cyklarna som just nu rullade på vägen (kom fram till att det låg på ca: 15-20 miljoner??!!) och insåg snabbt att Triathlon är en material sport! Eller kanske en sport för materialister!? Sen kom den där låten, som jag inte kunde texten på. Var det: in i kylan, ut i värmen, eller var uti kylan o.....så fortsatte det i 3-4 timmar.

Lasse Winnerbäck! Du räddade mig från att dö, utav tristess. Din text skickade in mig i en tankevärd där motvind, vägren och värkande kroppsdelar inte existerade. För när jag åter vaknade så var det bara 5-6 mil kvar, och det kunde man stå ut med trots skavande bakdel och värkande rygg och nacke. Efter nästan 6 timmar på cykeln fick

jag äntligen kliva av, och då kunde jag konstatera att: Cykel är förbannat TRÅKIGT!! Ni cyklister får ursäkta, men så kände jag. Det är säkert helt annorlunda när man kan köra i klunga och bara ligga på rulle. Men jag var ensam, mot hel världen!

Löpning (maraton)

Jaha! Jag ser mig själv som en löpare. Så det var väl bara kliva ut och visa det! Jag hade ju under året lovat att slå den bästa SLK-tiden som någon sprang på Sth maraton. Den tiden låg väl på stax under 3.30. Inte så avskräckande! O jag lovar att jag hade gjort det! Om det nu inte var så att jag hade simmat och cyklat en sväng innan. Nej! Det snacket från mig var nog bara ett sätt att dra till mig all uppmärksamhet, nu när jag skulle bli en IRONMAN.

Första milen var en plåga! Benen lydde mig inte, kroppen svarade inte på tilltal. Magen var proppfull av energikakor, bananer, bullar och annat gott. Håll! Det var inte så här min mara skulle va! Jag insåg snabbt att om jag skall vara i någorlunda gott skick vid målgång, så måste jag hushålla med krafterna. Bort med hälkickar och knälyft. Nu gällde det bara att lyfta fötterna så pass mycket att man inte snubblade på trafiklinjerna.

Så här långt in i tävlingen förstod jag att jag skulle ta mig runt, vilket var målet. Nu var det bara att neutralisera smärtan, hålla krampen borta och se fram emot en härlig målgång. Under löpningen hade jag bra support av Kristin och Tankis. Tankis dök upp lite här och där, med kameran i högsta hugg och slagfärdiga kommentarer till allt och alla. Sista kilometrarna var en ren njutning (minns jag det som), kanske inte för alla, men för mig. Detta hade jag drömt om, snackat om och tränat för. Jag hade nått mitt mål! Nu var jag en IRONMAN.

Jag vill tacka alla som stöttat mig på vägen. Ni ungdomar som tränat med mig, utan er hade det inte gått. Men framför allt min familj som stått ut med mitt tränande, och fullhjärtat peppat mig. Kastat ut mig på träningspass när jag hellre hade lagt mig i soffan. Väckt mig på morgnarna och lagat min näringsriktiga mat. Tack till klubbkamrater och andra för alla lyckoönskningar före under och efter loppet. TACK!

AUVO "IRONMAN"

Årsfest



Lördagen den 27:e November får du lägga löparskorna på hyllan och ta fram dansskorna!!

Nu är det dags igen för SLKs årliga fest. Alla medlemmar fr o m 18 år är välkomna.

När: lördagen den 27/11 kl 18.00

Plats: OMBK:s klubblokal på Motorbåtsvägen.

Välkomstdrink, supé, musik och dans

Pris 150 kr

Anmälan senast den 21/11 till Leif Blomqvist, tel 31930, mobil 070-9997627, mail 4blomqvist@bredband.net



Tävlingsresultat

SM I terränglöpning 24-25/4 2010

M50 8000m: Plats nr 10 Auvo Kulppi

P17 4000m: Plats nr 25 Thiraphat Jörgensen

P19 4000m: Plats nr 34 Marcus Carlsson

KM i terräng 8/6, Våtmarksloppet

Herrar		Damer		+55	
1. Roger Steen	17:04	1 Helena Tauberman	21.08	1. Kaj Adelborg	21:50
2. Ulf Hylander	17:40	2 Elisabet Andersson	23.26	2. Torgny Elofsson	37:00
3. Henrik Berglund	17:44			2. Erik Nyholm	37:00
4. Auvo Kulppi	18:12				
5. Janne Karlsson	20:39				
6. Håkan Schröder	28:24				

Resultat från Stockholm Marathon, KM i Marathon

Herrar		Damer	
1. Tobias Brohlin	3.24.16	1. Elisabet Andersson	4.07.28
2. Ohto Kulppi	3.38.52	2. Lotta Johansson	4.14.07
3. Jonas Ahlgren	3.46.49	3. Ingela Persson	4.24.53
4. Anders Lindström	4.04.04	4. Åsa Carlberg	4.46.54
5. Kari Sulonen	4.10.56	5. Kristin Svanborg-Kulppi	4.46.55
6. Eddie Lindqvist	4.25.31	6. Anneli Lindström	4.56.38
7. Kenneth Burman	4.54.22	7. Åsa Lind	4.58.32
8. Thomas Johansson	5.17.50		

Resultat från KM 5 km landsväg på Jogersö 20/4-10

Herrar		Damer		Herrar 55+	
1 Tobias Brolin	17.55	1 Anne Martikainen	19.06	1 Eddie Lindqvist	23.07
2 Roger Sten	18.45	2 Helena Tauberman	24.25	2 Kaj Adleborg	23.23
3 Henrik Berglund	20.35	3 Ingela Persson	25.01	3 Thomas Johansson	29.15
4 Håkan Schröder	31.49	4 Lotta Welin	29.12		

Resultat från KM i terränglöpning, 5km

Herrar		Damer	
1 Tobias Brolin	18.32	1 Kristin Hylander	21.06
2 Roger Steen	18.37	2 Susanne Eriksson	25.35
3 Jonas Ahlgren	19.30		
4 Ulf Hylander	19.32		
5 Henrik Berglund	20.02		
6 Kent Börjesson	21.14		
7 Kaj Adelborg	24.24		
8 Stig Bäcklund	40.58		

Herrjuniorer

1 Ludwig Fleetwood	18.00
2 Marcus Carlsson	18.34
3 Thiraphat Jörgensen	21.18
4 Hugo Segerström	21.29
5 Kalle Schröder	25.38
6 Oscar Sahlin	32.20

Damjuniorer

1 Ronja DeBoer	21.35
2 Caroline Schröder	41.00

SLK Oxelösunds policydokument.

Ett dokument som arbetats fram tillsammans med andra föreningar i Oxelösund.

Narkotika

All hantering av narkotika är enligt lag förbjuden, det gäller även i SLK Oxelösund.
Nolltolterans

Tobak

Tobaksanvändning är skadligt för din hälsa, både som aktiv och ledare, därför gäller:

- 1 Ingen under 18 år skall använda tobak i någon form.
- 2 Då ni vuxna i SLK har ett socialt ansvar och är förebilder skall en restriktiv hållning gälla vid användandet av tobak under föreningsverksamheter.

Alkohol

Alkohol och idrott hör inte ihop vid några tillfällen och skall motverkas av hela Vuxenvärlden.

- 1 I all idrottslig verksamhet som SLK Oxelösund deltar i eller arrangerar, är inte alkohol tillåten för varken aktiva eller ledare.
- 2 Vid andra arrangemang som SLK arrangerar eller deltar i, där alkohol kan förekomma, gäller lagens 18-årsgräns.

Rasism

Alla människors lika värde är en av samhällets grundpelare och gäller även i SLK Oxelösund. SLK skall vara öppen för alla, oavsett nationalitet, hudfärg, religion eller etnisk bakgrund.

Våld

Alla skall känna sig trygga att komma till SLK Oxelösunds aktiviteter, därför tolereras inte våld eller pennialism bland SLK.s medlemmar.

Fair Play

Att uppträda schysst både på och utanför tränings och tävlingsbanan är en självklarhet i SLK Oxelösund.