

Verksamhetsberättelse OCR 2024

Målsättning med vårt arbete

Vi har som övergripande mål att aktivera så många barn, ungdomar och vuxna som möjligt både i fysiska och sociala aktiviteter. Målet har varit att öka medlemsantalet avsevärt när den nya träningsanläggningen- riggen- kom på plats.

Vi har också haft som mål att få dem som haft det svårt att känna sig hemma i tidigare föreningsaktiviteter, t.ex. barn med NPF diagnos eller liknande funktionsvariation att känna glädje och tillfredsställelse att komma till vår verksamhet och stanna. Alla ska vara inkluderade utifrån de förutsättningar en har och utvecklas därifrån.

Vi har haft en speciell önskan om att se vuxna känna träningsglädje tillsammans med sina och andras barn.

Ett **outtalat mål** (finns ej i verksamhetsplanen, men är förankrat hos medlemmarna) från tränarna har varit att få fler att våga prova springa lopp och de som provat, i nästa steg våga tävla, om de vill.

”Resultatet” av målsättning

Vi har haft förmånen att se OCR sektionen växa precis som målsättningen varit. Vi har sedan årsskiftet 22/23 ökat från 45 medlemmar till 95 årsskiftet 24/25. Där ca 50 av dem möts varje vecka för träning och gemenskap. Av de 45 som inte är regelbundet aktiva bero det på att några är skadade, några har slutat eller tagit en paus någon period (över vinterträningen), en del av dem är passiva medlemmar eller enbart träningsmedlemmar (tävlar för andra föreningar).

Vi har under hösten utökat verksamheten med att ha en löpgrupp för grupp 3, dvs vuxna och barn som tränar i tävlingsgruppen. Gruppen träffas 1g/v och springer olika typer av löppass för att gynna konditionen inför kommande säsong.

Hur många som har funktionsvariationer går inte att säga säkert, men några har uttryckt att de inte hittat någon annan verksamhet där deras barn velat fortsätta, men att OCR passar dem. Vi har vetskap om ca en handfull barn med NPF. Detta tänker vi uppfyller vår målsättning att alla ska vara inkluderade utifrån de förutsättningar en har och utvecklas därifrån.

Vi ser också att den familjära målsättningen vi har att få vuxna att träna med barnen har nått framgång.

Under året har en del medlemmar vågat prova springa lopp, både motionslopp och tävlingslopp. Se nedan.

Invigning av rigg

15 April fick vi äntligen inviga vår fina rigg på Ekevalla IP. Detta gjordes med pompa och ståt. Räddningstjänsten Syd, Gasverket, Polisen Mellanskåne och Skånska Dagbladet var på plats liksom ca 150 st Eslövsbor som var nyfikna på verksamheten. De olika träningsgrupperna hade uppvisningar av hindergenomförande och olika fysiska tävlingar genomfördes av besökarna. Flera lokala sponsorer bidrog till fina priser i våra lotterier.

Föreningsdag

Vår årliga föreningsdag genomfördes i Malmö på Ribban i samband med Toughestloppen i maj. På lördagen var föreningen representerade både som domare (8 st) i elittävlingen och med 6 löpare i lördagens standardlopp på 8 km. På söndagen deltog större delen av våra aktiva medlemmar 36 st, i det som kallas Explorerloppet 4 km och några av de yngre, en handfull i Familyloppet 2km. Det dracks Gowell och åts kakor vid målgång och även lunch intogs för några familjer som valt att stanna kvar och dela gemenskapen.

Föreningshelg

Årets stora satsning genomfördes i strålände sol och en folkfest i centrum av Lidköping-Obstacle Run. 33 medlemmar åkte dit och 29 av dem var med i något av loppet (tävling eller motionsloppet, 8 km) på lördagen för de som tränat i grupp 2 och 3 och de yngre i grupp 1 på söndagens familylopp (3km). Alla lördagslöparna deltog dessutom tillsammans i Familyloppet.

På fredagskvällen blev det pizzagemenskap och på lördagen grillning med lekar. Under helgen pratade vi även hinderteknik och loppstrategier innan loppet. Denna helg var mycket värdefull för gemenskapen och glädjen i gruppen.

Medlemsmöten

Vi har haft två medlemsmöten, vilket vi tycker är viktigt då det är en verksamhet som behöver bygga på delaktighet och gemensamt ansvar. Detta har vi lyckats med då många tar stort ansvar för sina barn och andras samt verksamhetens utveckling allmänt. Även årsmötet 2024 var välbesökt av medlemmar vilket talar för att man vill påverka och utveckla föreningens verksamhet.

På höstens möte genomgick både barn och vuxna en Stopp min Kropp utbildning utifrån Rädda Barnens material.

Arbetsgruppen för OCR sektionen har träffats 7 ggr under året och pratat om bl.a. utvecklingsfrågor, utbildning, inköp, säkerhetsfrågor, sponsorer, samarbeten med andra föreningar och planering och genomförande av olika aktiviteter.

Arbetsgruppen har bestått av medlemmar i olika åldrar, kön, erfarenhet inom sporten och tillhörighet i de olika träningsgrupperna.

Sociala aktiviteter

Sommar-uppehålls-fest

Innan sommaruppehållet anordnades en kväll med olika uppdrag i olika team, för att öka gemenskapen och kännedomen om varandra ytterligare. Efter olika uppdrag grillades det. Evenemanget samlade runt 60 personer.

Höst-träff för vuxna

I samband med arbetsgruppensträff på Pax bryggeri i Flyinge bjöds medlemmarna i vuxen ålder in till gemenskapen efter mötet då det vankades mat och Musikquiz. Vid träffen var 10 vuxna medlemmar på plats.

Höst-gemenskap

I samband med träningen på Toughestlab i Malmö vid två tillfällen i november avslutades kvällen med mongolisk barbecue. Vid båda tillfällena deltog ca 30 personer.

Julavslutning

2024 avslutades med Julloppet, ett social löplopp som anordnas av Eslövs Pingstförsamling där stora delar av Eslövs IFs medlemmar har varit med och sprungit de senaste åren. 2024 deltog 60 personer varav 35 var medlemmar i Eslövs IF. Tre sträckor erbjöds 2km, 5 km, 10 km. Efter bjöds det på fika.

Träningar

Träningsgrupperna har varit indelade i fyra grupper baserade främst på ålder, då vi anser att det sociala (i de lägre åldrarna) är en viktig del av föreningslivet. I andra hand har det baserats på förmågorna som krävs i sporten. Vi har några barn och ungdomar som har kommit extra långt i sin utveckling och därmed lyfts upp i gruppen över i dialog med vårdnadshavare och barnet. Eftersom grupp 2 o 3 tränar tillsammans 2 ggr/v är skillnaden bara att de ungdomarna får en extra träning som är mer fysiskt utmanande vid ett extra tillfälle.

Träningsfrekvens under säsong

- Minisar 4-6 år har tränat 1g/vecka.
- Födda 15-17 har tränat 2 ggr/v under våren, men bara 1g/v under hösten då uppslutningen inte var motiverad för 2 ggr/vecka.
- Födda 12-14 och vuxna motionärer har tränat 2ggr/vecka.
- Födda 12 och äldre med tävlingsambitioner 3ggr/vecka.

Off-season träning

Den yngre gruppen medlemmar har tränat inomhus i Bergahallen okt-mars. Här alternerar flera vuxna att ta hand om träningarna.

Även grupp 2-3 har tillgång till inomhusträning i Ekevallahallen okt-mars. Det har blivit hinderbana och dessutom en del Hyroxinspirerad träning.

Utöver detta löptränar ett gäng från grupp 3 1g/v.

Samarbete med Gripen

Vi har under året inlett ett samarbete med Gripen OCR där de har haft tillgång till riggen 6 tillfällen under sommaren och vi haft tillgång till Toughest Lab i Malmö 6 gånger under vinter. Detta har varit mycket populärt från både Gripen och våra medlemmar. Några Gripen löpare är dessutom aktiva medlemmar och har tränat i riggen varje tisdag under säsongen.

Lopp med representation av Eslövs IF OCR

I januari var föreningen representerad i årets första OCR-lopp, Sports Club Indoor Open i Vallentuna (2 deltagare).

I maj representerades föreningen på Tylösand OCR (3 deltagare), Ultimate OCR Åkersberga SM Standard Course (3 deltagare), Malmö Toughest (35 deltagare)

I juli på Berzerk Össjö (1 deltagare), Gullbranna-OCR (4 deltagare), Fåle OCR (2 deltagare).

I augusti på Obstacle Run Lidköping (29 deltagare)

I september på Enköping OCR SM Short Course (2 deltagare), Toughest Göteborg (4 deltagare), Deep Forrest Växjö (21 deltagare). Utöver dessa Eslövs IFs Klubbmästerskap, som beskrivs nedan.

Klubbmästerskap

I år startade 34 medlemmar och 5 utom tävlan (från andra klubbar). Därtill fanns ett 30-tal funktionärer på plats, aktiva/passiva medlemmar och deras vänner. Solen sken och det blev en fin kväll. Alla fick vara med, med början med "minisarna" som sprang 300m med ett 10-tal hinder, sen var det standardloppet med alla födda 2013 och äldre som sprang 4 km med 27 hinder och till sist med en något förenklad bana, födda 2017-15, 2,5 km med 20 hinder.

Alla fick en fint träsnidad medalj med hem och pallplatser (presenteras nedan) delades ut till de tre snabbaste i varje agegroup. Herrar och damer sprang dock inte i agegrupper utan bara i dam/herrklass. Ett lopp som rent tekniskt sätt var ett av årets svåraste OCR lopp, vilket innebär att alla våra deltagare gjorde en mycket fin insats och visar på genomgående god utveckling hos samtliga löpande medlemmar.

Damresultat

1. Marie Skarp (83)	34.27
2. Sofie Helgesson (83)	34.30
3. Tini Kjellin (69)	36.28

Herresultat/Overall

1. Lucas Gardebrand (97)	20.15 (tävlar för Gripen)
2. Daniel Ottosen (80)	22.32
3. Christoffer Skarp (83)	23.02

Pojkar Födda 11-12

1. Oskar Skarp (12)	25.42
2. Josef Ärlebring (12)	32.41

Pojkar Födda 13-14

1. Alve Helgesson (13)	27.11
2. Emil Ådal (13)	36.55
3. Malte Stjärnfelt (14)	41.22

Flickor Födda 13-14

1. Lisel Wessman (13)	33.17
2. Amu Sippola (13)	41.38
3. Erika Carrager (13)	1.11.24

Pojkar Födda 15-17

1. Hugo Skarp (16)	21.31
--------------------	-------

2. Matteus Wessman (15)	24.07
3. Jon Helgesson (15)	25.58

Flickor Födda 15-17

1. Olivia Horvat (15)	23.19
2. Clara Bruzell (16)	25.45
3. Siri Trolle Liljegren (15)	26.36

Världsranking

När OCR löpare tävlat i ett sanktionerat lopp kommer en med på världsrankinglistan vilket har resulterat i att 9 st av medlemmar är rankade (några av dem saknar lopp därav en lägre ranking än vad den skulle vara, om de hade sina 3 ”klarade” lopp):

Fredrik Chramer #30 i Sverige, #118 i världen.
Rankingpoäng: 11,00

Vår tränare Lucas Gardebrand tävlar för Gripen OCR Plats #44 i Sverige, #175 i världen.

Tini Kjellin Plats #49 i Sverige, #137 i världen.

Christoffer Skarp. Saknar 1 lopp för fullständig ranking.

Daniel Ottosen. Saknar 1 lopp för fullständig ranking.

Einar Vading. Saknar 2 lopp för fullständig ranking.

Oskar Skarp. Saknar 2 lopp för fullständig ranking.

Sofie Helgesson. Saknar 2 lopp för fullständig ranking.

Emelie Horvat. Saknar 2 lopp för fullständig ranking.

Möte med kommunen- kring nya banan

Under året har kommunen tagit kontakt med OCR sektionen för att ta hjälp kring den hinderbana som ska byggas i det stora aktivitetscentrum vid Husarängen under 25/26. Tränarna i sektionen har fått lämna in önskemål på vad de anser vara bra att ha på en allmän folklig hinderbana och dessutom bidragit med offerter från olika hinderföretag. Kommunen har varit mycket lyhörda för våra önskemål. Banan ska vara klar hösten 2026.

Försäljningar-ekonomi

Vi har under året sålt:

- Kakor från Kakservice vid två tillfällen.
- Strumpor från Bambusa.
- Korv från WP korv vid två tillfällen.
- Blommor m.m. från Tulpankungen.
- Bingolottokalendrar och Bingolotter för uppesittarkvällen.

Vi har också haft lotterier som gett intäkter.

Vi anordnade också en loppis i juni vilket tyvärr inte drog så mkt folk och endast gav en lite inkomst på ett par hundra kronor. Intäkterna bestod i hyra av försäljningsplats.

Vi har hyrt ut riggen vid ett par tillfälle och då endast tagit en symbolisk summa av de som hyrt då vi inte haft något bra system för hur uthyrning ska gå till.

Ovan intäkter har gjort att vi har kunnat göra mycket roligt tillsammans med rabatterade priser, vilket är sektionens signum- att alla ska få vara med vilket även gäller vilken ekonomi man än har. Utöver det roliga har intäkterna bl.a. täckt subventionering av vår föreningshelg, hyra för riggmark och träningshallar, km-medaljer och fika vid klubbmästerskap, beachflagga och övrigt material.

Vår målsättning är att 80% av intäkterna ska gå tillbaka till medlemmarna under innevarande år i enlighet med Riksidrottsförbundets rekommendationer. Vilket balansräkningen påvisar att det gjort. Resterande 20% har vi som reserv om det skulle komma oväntade utgifter.

Frågor som arbetats med under året i övrigt

- Vi har ansökt om pengar till att öka säkerheten på träningarna genom att lägga bark under riggen samt sätta upp riktiga stolpskydd. Detta förväntas genomföras under våren 25.
- Planering för att utöka arbetsgruppens och ledarnas kompetens och engagemang genom utbildningar i bl.a. SISUs regi.
- Utveckling av sociala medier och kommunikation.
- Utveckling av närvarohantering och Lokstöd.

Vid pennan

Tini Kjellin, Tränare OCR-sektionen