

# Verksamhetsberättelser

## Motionssektionen

### **Spinning fredagar 2024**

Ledare: Malin

Fredagspassen trampar på med stabilt gäng som kommer. I våras var det flera av deltagarna som samtalade och tränade för vätternrundan, en stadig grupp som körs av flera. I år hade även öik de svart/gula färgerna i ett lag till halvvättern där flera av deltagarna var taggade för att köra. Efter en lång vinter började deltagarna cykla utomhus och spinning inomhus avslutades. I mars anordnades vasaloppsspinningen där deltagarna bidrog med 2700:- till cancerfonden. Efter sommaren drog spinningen igång igen, ca 10-14 deltagare/pass.

### **Spinning tisdag**

Ledare Abbe

Började som ledare i februari varit ungefär i snitt 10 -12 stycken på passen i under våren. Hösten startad spinning i slutet på september varit ett stabilt gäng på 8-10 stycken. Höstterminen erbjöds även spinningledarna att gå utbildning via concept. Vid tillfällen då ledaren var iväg på annat klev Frida som ledare för att passen skulle fortgå.

### **Spinning seniorer verksamhetsår 2024**

Spinning är en träningsform som lyfts fram som bra för seniorer. Dels för att få en bra kondition genom att träna med lite högre puls, dels öka benstyrkan genom att "trampa" lite tyngre. Naturligtvis allt efter sin förmåga.

Vi är en liten trogen skara som spinnar måndagar och torsdagar. Sammanlagt har vi 2024 haft 57 träningstillfällen och i genomsnitt 7 deltagare per pass.

En målsättning för 2024 var att några fler "vågar" upptäcka det trevliga i att träffas och "svettas" tillsammans på något av våra spinningpass. Så har det blivit. Under hösten har fyra nya deltagare kommit till vilket är glädjande. Tyvärr – som likt övrig motionsverksamhet i Örserum - lyser den manliga närvaron med sin frånvaro. Vad kan vi göra åt detta?

Kicki, Tommy och Ann-Britt deltog 7 december i en heldagsutbildning på Concept i Jönköping där vi fick pröva på nya spinningmetoder med Wattmätare och hur vi planerar passen. Glädjande kunde vi konstatera att våra spinningpass väl representerar hur ett spinningpass ska genomföras och med rätt innehåll.'

Ann-Britt Fransson, Kicki Hugander och Tommy Karlsson

### **TRX**

Under hösten har vi återgått till träning på måndagskvällar.

Ett starkt gäng som jobbar hårt med balans, styrka och smidighet.

TRX stärker hela kroppen och det är ett roligt sätt att träna och utmana sig själv.

Välkommen att testa!

## **Cirkeleträning VT och HT 2024**

Tid: 18:30-19:45 Onsdagar

Ledare: Sandra Bono och Malin Karlsson

Vårterminen kantades av ett härligt gäng deltagare som är lika träningsugna som vi. Vi är en stabil grupp omkring 12-20 personer, cirka 50-50 män och kvinnor, vi får även en del besök av ungdomar. Härligt energi och alla krigar på efter bästa förmåga.

Efter ett lite längre sommaruppehåll än vanligt drog höstterminen igång igen vecka 36. Vi behövde ladda batterierna ordentligt för att ge gruppen en härlig energi till hösttermin. Det blev ett kortare juluppehåll denna gång då jul och nyår prickar mitt i prick denna gång. Nu laddar vi för ny härligt vårtermin och ser fram emot att få träffa nya ansikten.

/Sandra och Malin

## **Motionsgymnastik**

Motionsgympan är en liten men trogen aktivitet i ÖIKs regi. Vi har våra pass på tisdagar kl.19.00-20.00.

Passen har fokuserat på rörlighet, styrka, balans och kondition till härlig medryckande musik. Möjlighet till anpassning av övningar har funnits utifrån behov.

Under 2024 har vi ökat antalet deltagare på passen. Roligt då vi varit en liten grupp som tappert kämpat på.

Det finns utrymme för fler deltagare så tveka inte utan kom ner och häng på.

Med vänlig hälsning, Karin Aldensjö

## **Örserums Idrotts Kul (ÖIK)**

Tid: 17:30-18:30 Måndagar (endast vårtermin)

Ledare: Sandra Bono med stöd från föräldrar, numera Simon med ledarteam.

Idrottskul är för barn i åldrarna 6 år och uppåt. Under vårterminen 2024 har vi haft cirka 10-15 barn som deltagit, aktiviteterna har både varit roliga och lärorika. Vårterminens ledare var Sandra och Karin där Sandra valde att kliva av uppdraget till hösten så kunde vi tyvärr inte starta upp Idrottskul vid höstterminstart. Men plötsligt händer det, en man vid namn Simon hör av sig och vill starta igång, terminstart vecka 45 blev det och vi hann med cirka 5 träffar innan terminen tog slut. Det blir samma ledarteam till våren med Simon och Karin i spetsen. Vi har erbjudit barnen möjligheten att testa olika lekar och sporter, som främjar deras fysiska och sociala utveckling. Några av de populäraste lekarna har varit datten, skeppsbrott, kurragömma och stafetter. Vi har också spelat fotboll, innebandy. Barnen har fått utlopp för sin energi och aktiviteten har anpassats efter barnens förmåga.

Idrottskul är en plats där barnen har kunnat ha kul och röra på sig tillsammans. Vi har sett många glada ansikten, hört många skratt och fått många fina minnen. Vill tacka alla barn, föräldrar, ledare som har gjort detta möjligt.

Nu hoppas vi på ett lika rörelserikt 2025.

/Sandra

### **Barngympa, rörelse och lek 3-6år**

På onsdagar kl. 17.15-18.00 har vi haft barn i åldrarna 3-6 år på passen. Barn under 4 år har vuxen med sig som även är hjälpledare. Vi är ett glatt gäng på runt 10-15 barn och vi dansar som uppvärmning och sedan kör vi olika aktiviteter. I slutet övar vi även på avslappning. Favoriten för barnen är hinderbana så det kör vi flera gånger per termin. Barnen har under året utvecklats något enormt och de tvekar inte över balanshinder, hopp från högre höjder eller kullerbyttor. Ledare har varit Jessica och Jenny, samt Algot som hjälpledare.

/ Jessica och Jenny, Ledare

## **Vintersektionen**

### **Långfärdsskridskor 2024**

2000-talet fram till 2020 var långfärdsskridsko en stor vinteraktivitet i vår förening. Sedan dess har den "tynat bort". Dels på grund av dåliga vintrar men även på grund av att deltagargruppen har haft en hög medelålder. I dag är nyrekryteringen i stort sett obefintlig. 2024 träffades vi några stycken och prövade is vid fem tillfällen - Sötåsasjön, Norra Bunn och Ören och för första gången Nynäshamnsviken.

Vi har träffat och knutit kontakt med några fler åkare i vår bygd. Mats-Åke har deltagit med de "nya" på en "havisåkning" i Nynäshamn.

Om vi "åker" läggs information ut på föreningens Facebooksida samt ett SMS skickas till intresserade deltagare. Noterbart är att ÖIK fortfarande är medlem i Södra Vätterbygdens Långfärdsskridskoklubb och Skridskonätet.

Tommy Karlsson och Mats-Åke Strandberg

### **Skidor**

Under 2024 har föreningen fortsatt försöka erbjuda skidspår när snötäcket varit tillräckligt djupt.

Inför säsongen har vi investerat i en ny spårkälke. I slutet av januari fick vi äntligen möjlighet att prova den.

Under några dagar kunde vi erbjuda skidspår både på elljusspåret och på gårdet i byn.

Till 2025 har sektionen införskaffat nytt startbatteri till snöskotern och vi hoppas fortsatt kunna erbjuda skidspår när vädret tillåter.

Tack till Ulf Ericsson för hjälp med snöskoterns underhåll.

## **Cykelsektion**

Cykelsäsongen startades upp under vintern med upptakt och planering.

Nytt för i år var att vi erbjöd en egen grupp till halvvätern.

I april månad startade vi upp våra träningar under främst söndagar. Det blev träningar både solsken och regn.

Målet med träningarna har hela tiden varit Vätternrundan eller halvvätern.

### **Halvvätern**

Vi var ca 15 st som radade upp oss i startfällan i Motala i Örserum IK:s.

Vi startade med målet att hålla ihop hela gruppen och cykla tillsammans. Vädergudarna bjöd på motvind, medvind och lite regn.

Vi höll ihop gruppen till att börja med men fick snabbt dela upp oss i två olika fartgrupper. Vi stannade till i kontrollerna i Ödeshög och i Rök.

Väl framme i Motala möttes vi god support från våra supporters och vi kunde alla se tillbaka på 15 utmanande mil.

Till 2025 har vi återigen valt att köra halvvätern.

### **Vätternrundan**

2024 års Vätternrunda genomfördes i ett gynnsamt väder med solsken och inte så mycket vind.

Vi hade inför loppet delat upp oss i två grupper. En jättesnabb och en inte lika snabb.

Vi rullade ut ur Motala tillsammans allihopa men delade snabbt upp oss i våra grupper.

Resan runt Vättern rullade på bra med gott samarbete. Den mindre snabba gruppen kunde rulla in i Motala efter en låååång dag gemensamt.

Trötta men nöjda.

Vår snabba grupp blev uppdelad mot slutet men det var idel nöjda cyklister som gick mål.

Till 2025 har vi återigen en stark trupp som kommer till start.

## **Fotbollssektionen**

Halloj ÖIK:are

Fotbollssäsongen 2024 är slut sen ett par månader tillbaka.

Vi kan se tillbaka på ett riktigt bra fotbollsår med stolthet.

Vi fortsatte även denna säsong med Emil Daag som huvudansvarig och samma stab som hjälpte honom.

Vi började inomhus i Ribbahallen under förra vintern för att sedan komma ut efter nyår på konstgräset på Vapenvallen i Huskvarna.

I mitten av mars spelades Toyota cup matcherna som blev våra första matcher för säsongen, där går vi vidare med minsta möjliga marginal och får sedan möjlighet att slå ut både Råslätt och Assyriska för att till sist åka ur efter en hemmamatch mot Huskvarna FF till säsongens största publiksiffra. Fantastiskt roligt att år efter år gå så långt i cupen och få möte lite större lag!

Vi åker ner till Falkenberg i början av april för träningsläger.

Ett lyckat läger med tre träningar på två dagar där vi jobbar på både fotbollskunskap och gemenskap.

Seriespelet rullar igång i slutet på april med lite blandade resultat för A-laget. Sammantaget gör vi dock en mycket bra säsong och slutar 2:a i serien och får kvala för att återigen ta oss upp i div 4. Dock var nog krafterna slut efter den intensiva säsongen så i kvalet orkade vi inte med att nå upp till samma standard som i serien. Därmed är vi kvar i div 5 även nästa år.

U laget gjorde en mycket stark säsong och vann sin serie vilket visar på att laget har en fantastisk bredd. Väldigt många spelare kan kliva in i A-laget utan att det märks någon större skillnad. Stort grattis till detta U-lag!

Vi vill rikta ett stort tack till Emil, Filip, David och er övriga som jobbat hårt med träningar, matcher och mycket därtill under året.

Tack så hemskt mycket till alla er som stötta oss på plats på matcherna och i appen och till alla som hjälpt med planen, kiosken och allt runt om, ni är guld värda!

Hoppas vi ses framåt våren igen när gräset växer och laget återigen springer ut på ett soligt Örensullen.

Till nästa säsong har Emil valt att gå vidare i sin tränarsatsning och han ska nu leda ett ungdomslag i J-södras akademi.

2025 kommer ÖIK i stället att ledas av Jim Blomqvist från Gränna. Jag har i flera år haft kontakt med Jim om detta och nu passade det bra för båda parterna.

Varmt Välkommen Jim.

Öik Fotboll , Jörgen Aldensjö