

## Verksamhetsberättelse 2025

Friidrottsåret inleddes redan den 10 januari i Rimnershallen när Distriktskampen avgjordes. Tävlingen är en årlig lagtävling där de tidigare distrikten Västergötland och Bohuslän/Dal bildar ett gemensamt lag som möter både svenska och norska lag. Deltagarna, födda mellan 2008 och 2013, tävlar i flera olika grenar och samlar poäng till sitt lag genom sina placeringar – vilket gör att varje insats är viktig.

IK Orient hade flera aktiva på plats. Saga Drottz tog två andraplatser i F17 genom att hoppa 1,60 i höjd och 5,23 i längd. I samma klass hoppade Elvira Berg 4,89 i längd. Majken Andersson blev sju i F15 kula på 8,88 meter, medan Ellie Lageskog sprang 200 meter i F13 på tiden 30,01. På pojksidan hoppade Charlie Sahlström 5,15 i längd och stötte 8,14 i kula i P15, och Elton Ljungqvist klarade 1,30 i höjd i P13. Laget kämpade väl och slutade till sist på en femteplats i tävlingen.

I slutet av januari var det dags för Inomhus-DM i Borås. IK Orient hade flera deltagare som stod för fina resultat. Kim Rodén tog brons i höjdhopp på 1,56, medan Elin Giebat blev fyra på 1,47 och dessutom tog en tredjeplats i längdhopp med 5,08 meter. Maria Nilsson vann DM-guld i kula med 14,66 meter och Mari Gylfe blev två på 10,40. I veteranklassen satte Bim Paulsson nytt personligt rekord på 60 meter häck i K50 med tiden 10,66 och blev trea. Liv Börretzen tog silver i F15 höjd med nytt personligt rekord på 1,41 och Majken Andersson blev bronsmedaljör i F15 tresteg på 9,12. På herrsidan sprang Hampus Hassel och Movitz Spång Gylfe 60 meter på 7,50 respektive 7,59 och slutade fyra och femma. Hampus tog även brons i längdhopp med 5,93 meter. I veteranklassen vann Per Joel Andersson M65 på 200 meter med tiden 30,66.

Under vintern stod Maria Nilsson för en av årets stora prestationer när hon tävlade på Quality Hotel Games i Växjö. Efter tre skadefyllda år visade hon att hon var tillbaka i toppform. Först stötte hon ett nytt personbästa på 15,12 meter och kort därefter förbättrade hon det ytterligare till 15,27 meter. Resultatet innebar både nytt klubbrekord och distriktsrekord. Den starka formen ledde till att Maria blev uttagen till Nordenkampen i Espoo i Finland den 9 februari. Där följde hon upp framgångarna med en stöt på 15,22 meter och slutade fyra i den internationella konkurrensen.

I början av mars tävlade Augustin Hilmersson på Inomhus-JSM i Göteborg. Han stod för en imponerande dubbelinsats. Under lördagen tog han silver i tresteg med resultatet 14,09 meter. Dagen efter fortsatte framgångarna när han tog brons i höjdhopp efter att ha tangerat sitt personliga rekord på 2,03 meter. Helgen blev en stor framgång för Augustin som visade sin styrka i de tekniska grenarna.

Även under Inomhus-SM i Växjö i februari stod IK Orient för starka prestationer. Maria Nilsson tog en hedrande femteplats i kulfinalen och satte dessutom ett nytt personligt rekord på 15,60 meter. Augustin Hilmersson deltog i kvalet till höjdhoppfinalen och klarade 1,97 meter, men nivån i kvalet var mycket hög och tyvärr räckte resultatet inte till final.

I mars tävlade Bertil Ljungqvist för Sverige under Veteran-VM i Florida – och det blev en mycket framgångsrik tävling. I femkampen tog han silver på 3496 poäng. Dessutom vann han höjdhopp i M70-klassen efter att ha klarat 1,40 meter.

Våren fortsatte sedan med tävlingar på hemmaplan. Den 29 mars arrangerades Lilla Uddevallaspelet, IK Orients barntävling. Totalt deltog 203 barn från 17 olika föreningar och det genomfördes över 550 starter under dagen. Tävlingsledaren Tommy Dahlbom var mycket nöjd med arrangemanget och alla funktionärer som bidrog före, under och efter tävlingen.

Under våren deltog många Orientare i olika tävlingar runt om i regionen, bland annat Lilla Stenungsundsspelen och Kraftmätningen på Rimnersvallen. I Kraftmätningen deltog ett mixat lag från IK Orient i klassen för 15-åringar. Laget slutade trea i kvältävlingen till Sverigefinalen.

Nationaldagen firades traditionsenligt med Strandjoggen där många av klubbens aktiva deltog i både 5-kilometersloppet och den kortare sträckan för de yngsta.

Dagen efter, den 7 juni, arrangerades Arena-DM i Uddevalla. IK Orient hade många deltagare och flera fina resultat noterades. Kim Rodén vann både höjdhopp och spjut och tog även en start på 100 meter. Movitz Spång Gylfe tog guld i längdhopp och blev tvåa i höjd. I ungdomsklasserna tog flera aktiva medaljer och satte personliga rekord. Bland veteranerna tog Bertil Ljungqvist, Ulf Karlsson och flera andra segrar i sina respektive klasser.

Dagen efter arrangerades även Lilla Bohusspelen, en barntävling som återupptogs efter några års uppehåll. Drygt 100 barn deltog, varav mer än hälften från IK Orient. Tävlingen blev ett uppskattat arrangemang och visade att intresset för friidrott är stort bland klubbens yngre.

Under sommaren fortsatte tävlandet runt om i landet. På Vänerspelen i Lidköping radade klubbens aktiva upp personliga rekord och medaljer. Elin Giebat tog två andraplatser med personliga rekord på 100 meter häck och i längdhopp. Elton Ljungqvist vann 60 meter häck i P13 och satte även personligt rekord i höjd. Bertil Ljungqvist fortsatte imponera i veteranklassen med flera segrar och nya personliga rekord.

IK Orient arrangerade också sin egen friidrottsskola i juni. Under några intensiva och roliga dagar fick barnen prova på friidrottens alla grenar – sprint, hopp och kast. Ledarna såg till att energinivån hölls uppe genom att servera över 700 ost- och gurmackor till de hungriga deltagarna. Veckan fylldes inte bara av idrott utan också av dans, lekar och nya vänskaper.

Under sensommaren fortsatte tävlingssäsongen med bland annat Veteran-SM i Hässleholm. Där stod Bertil Ljungqvist för en imponerande prestation när han tog guld i både höjdhopp och tresteg, där han dessutom satte personligt rekord med 9,09 meter. Bim Paulsson hade också en framgångsrik helg och tog medaljer i fyra olika sprintgrenar.

Hösten bjöd även på Götalandsmästerskapen där flera av klubbens ungdomar stod för starka insatser och nya personliga rekord.

Året avslutades i december med den traditionsenliga julavslutningen i Rimnershallen. Under kvällen delades flera utmärkelser ut till personer som gjort särskilda insatser under året. Joel Olofsson utsågs till Årets kamrat, Majken Andersson till Årets träningsflitiga och Charlie Sahlström fick priset för Årets klubbprestation. Julia Sahlström utsågs till Årets funktionär och Martin Sahlström till Årets förälder. Helén Andréasson fick utmärkelsen Årets ledare för sitt inspirerande arbete i föreningen.

## Grupprapport för 2025:

Under det gångna året har Orient 11–12 haft ett aktivt och utvecklande träningsår. Verksamheten har präglats av rörelseglädje, gemenskap och en tydlig ambition att ge ungdomarna möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.

Träningarna har bedrivits regelbundet och haft fokus på grundläggande moment inom orientering och fysisk träning, såsom löpning, styrka, koordination och uthållighet. Träningsupplägget har varit varierat och anpassat för åldersgruppen, med målet att skapa både motivation och trygghet i gruppen.

Gruppen består av ungdomar med olika mål och drivkrafter. Vissa är tävlingsinriktade och har ambitioner att utvecklas mot tävling och resultat, medan andra deltar främst för den sociala gemenskapen, rörelseglädjen och möjligheten att träna tillsammans med andra. Verksamheten har haft som mål att ge utrymme för båda dessa perspektiv, där alla ungdomar känner sig välkomna och inkluderade.

Orient 11–12 leds av tre ordinarie tränare som regelbundet ansvarar för planering och genomförande av träningarna. Utöver detta har gruppen haft stöd av tre grenspecifika tränare, som vid återkommande tillfällen deltagit i verksamheten och bidragit med sin kompetens inom höjdhopp, sprint och häcklöpning samt längdhopp.

Under året har gruppen även deltagit i flera gemensamma aktiviteter utanför den ordinarie träningen. Det har genomförts både inomhus- och utomhustävlingar på arenor, samt deltagande i längre löplopp, inklusive traillopp i naturmiljö och stadslöpningslopp. Dessa aktiviteter har bidragit till variation i träningen och gett ungdomarna möjlighet att prova nya utmaningar. Hade ett lyckat lägerhelg fylld med både teknisk friidrottsträning och en utmanande löprunda på 8,5 km. Utöver den fysiska träningen fick ungdomarna lära sig om mental hälsa genom en inspirerande föreläsning av Marie Dygd. Det som uppskattades allra mest var dock gemenskapen genom aktiviteter som matlagning, lekar och "Bäst i test".

De gemensamma aktiviteterna har stärkt sammanhållningen i gruppen och gett ungdomarna möjlighet att utveckla både sitt självförtroende och sin uthållighet. Under året har tydliga framsteg kunnat ses hos många deltagare, både när det gäller fysisk utveckling och personlig mognad.

Det har varit ett bra år för våra träningsgrupper födda 2014 och 2015. Vi har sett en utveckling hos barnen, både när det gäller friidrottsliga färdigheter och laganda.

Den största nyheten för året är att vi har ökat träningsdosen. Tidigare tränade gruppen en gång i veckan, men under året har vi tagit steget till två träningspass. Detta har gett barnen mer tid att slipa på tekniken i allt från längdhopp till kurvlöpning, men framför allt har det skapat ännu mer rörelseglädje.

Det nya andra passet har förlagts till söndagar. Under dessa pass har vi haft det stora nöjet att träna tillsammans med 14/15-grupp Röd

Säsongens stora tävlingsmål var **Lilla McDonald's-spelen** i Trollhättan i september. Det blev en minnesvärd dag fylld av spänning och personliga rekord

Under året har vår träningsgrupp, ena 12/13-gruppen, som tränar på onsdagar och torsdagar, vuxit och vi har blivit fler deltagare – något vi är väldigt glada och stolta över. Just nu är vi hela 25st. Vi är två tränare, Magnus Jirhem och Helén Andréasson.

Säsongen har präglats av glädje, gemenskap och fina prestationer. Våra aktiva har förbättrat sina personliga rekord, deltagit på tävlingar (t.ex. Götalandsmästerkapen Inne & Ute, McDonaldsspelen, Strandjoggen, Getabocksspelen, Strömstadmilan, Nordens ark trailrun samt representerat föreningen på ett föredömligt sätt som t.ex. funktionärer och fina lagkamrater ute på tävling). Minst lika viktigt är att de varit grymma kompisar mot varandra – peppat, stöttat och firat varandras framgångar.

Vi ser fram emot ett nytt år med fortsatt utveckling, glädje och stark laganda.

Under året har friidrottsgruppen för barn födda 2016 tränat på fredagar kl. 17:30–18:45. Vi valde att utöka träningstiden med 15 minuter för att kunna arbeta mer kontinuerligt med löpkoordination, som nu är en återkommande del av varje pass. Till hösten planerar vi att lägga till ett extra träningspass i veckan. Gruppen utvecklas mycket fint och barnen är engagerade, positiva och träningsvilliga. Det är särskilt roligt att flera vill ta med kompisar till träningarna, vilket visar på en fin gemenskap i gruppen. Under året har vi också utökat med tre nya tjejer och består nu av fyra tjejer samt 20 pojkar. Ledare för gruppen är Linda, Jenny, Saga, Emma, Elvira, Stella och Ellie. Vår ambition är att alltid vara minst tre ledare per träning, vilket gör att vi kan dela in barnen i 2–3 mindre grupper för att skapa bättre kvalitet, trygghet och utveckling. Flera av barnen har deltagit flitigt i tävlingar under året, vilket är väldigt glädjande. Inför kommande år hoppas vi kunna inspirera ännu fler att delta i minst två tävlingar. Vi ser också gärna att några föräldrar vill hjälpa till att uppmärksamma och sprida information om kommande tävlingar för att underlätta planeringen och öka deltagandet. Vi ser fram emot ett nytt år med fortsatt rörelseglädje, utveckling och gemenskap!

Gruppen 17/18 har under året bestått av cirka 25 aktiva. Ledarna är Therese Drottz, Tommy Dahlbom, Tobias Johansson och Caroline Kåberg, med stöd av ungdomsledarna Majken Andersson, Liv Börretzen och Ida Skälegård.

Gruppen har tränat en gång i veckan på Rimnersvallen samt i gymnastiksal under vinterperioden. Träningarna har varit allsidiga och lekfulla där barnen fått prova på friidrottens olika grenar samt lekar, hinderbanor och samarbetsövningar.

Fokus har varit rörelseglädje, trygghet och att barnen ska lära känna sin kropp. Vi har arbetat med grundläggande färdigheter som rytm, koordination och kroppsmedvetenhet, viktiga byggstenar för fortsatt utveckling inom friidrotten. Under året har gruppen deltagit i tävlingar i närområdet, bland annat Lilla McDonaldsspelen. Vid tävlingarna har fokus legat på glädje, delaktighet och att våga prova, utan fokus på resultat eller medaljer.

Junior- och seniorgruppen har under året bestått av cirka tio aktiva med Per Kåberg och Mathias Lageskog som ledare. Träningarna har bedrivits på Rimnersvallen och i Rimnershallen med fokus på sprint och hopp. Gruppen har tränat regelbundet under året och verksamheten har präglats av en positiv träningsmiljö där rörelseglädje, kontinuitet och gemenskap varit viktiga inslag vid sidan av den friidrottsliga utvecklingen. Under säsongen har vissa i gruppen deltagit i tävlingar såsom DM, JSM i mångkamp samt några närliggande tävlingar. Under hösten tränade gruppen ihop med bl.a. 10/11-gruppen. Ett extra tack skickas också till Jesper som har hjälpt till mycket med uppvärmningar och instruktioner i gymmet.

I grupp 19 är det i nuläget 16 aktiva barn och fem föräldraledare. Gruppen som startades upp efter sommaren 2025 var något större från början men några barn har slutat eller tagit en paus från friidrotten.

Under året som gått har vi fokuserat på att barnen ska få prova på flera olika grenar inom både löpning, hopp och kast. Eftersom barnen är yngre har det varit mycket fokus på lek och att försöka väcka barnens nyfikenhet kring friidrott. Inomhus har det varit mycket hinderbanor och olika jagelekar.

I februari 2026 var den första tävlingen som barnen bjöds in till i form av TFiK inomhus i Rimnershallen. Det var ett antal som anmält sig, men p.g.a. sjukdom var det flera som fick tacka nej i sista minuten och enbart en deltagare var med från gruppen.

IK Orients veteranverksamhet för aktiva i åldersklasserna 35+ har under 2025 såsom under tidigare år bestått främst av både individuella och gemensamma träningspass inomhus i Rimnershallen samt utomhus på Rimnersvallen och i löprundorna. De motionsinriktade aktiviteterna sker mestadels inom såväl föreningens löpgrupper i Uddevalla som i den specifika tränings- och friskvårdsverksamheten som under Bertil Ljungqvists ledning bedrivs i Hamburgsund.

I den mer tävlingsinriktade delen av veteranverksamheten ordnades det i föreningens regi under året mindre så kallade resultättävlingar i arenagrenar både i Rimnershallen och utomhus på Rimnersvallens kastplan. Därtill ingick veterangrenar i tävlingsprogrammet i DM för Västsvenska Friidrottsförbundet som IK Orient arrangerade på Rimnersvallen den 7 juni 2025.

Föreningen har även representerats av deltagare i veterantävlingar på olika håll inom regionen samt i nationella och internationella veteranmästerskap.

Apropå framgångsrikt tävlingsdeltagande bland föreningens veteranaktiva bör nämnas att på VSM inomhus i Västerås och på VSM utomhus i Hässleholm uppnådde Bim Paulsson, Bertil Ljungqvist och Sven Alm sammantaget femton medaljplaceringar.

Apropå IK Orients veteranengagemang i dess nuvarande omfattning torde den ses som en tämligen självgående del av föreningens verksamhet - baserat på entusiasm för friskvård och fysisk träning samt på genuint intresse för friidrotten och dess veterantävlingar.

## Verksamhetsinriktning 2026

Jobba aktivt med VP:n, där de största fokusområden är dessa nedan:

- Utveckla det strategiska föreningsarbetet
- Ekonomi- stärka ekonomin och jobba med nya intäktsmöjligheter samt arbeta aktivt med en kostnadskontroll
- Ledare- ledarrekratering och ledarutbildning samt utöka med "aktiva" som ledare i befintliga grupper
- Utbilda föräldrar med grundläggande kunskap som funktionär
- Starta minst 1 ny grupp under året
- Utarbeta strukturen för aktiva i elit- och landslagsklass via tävlingsstödet
- Arbeta med strukturen för aktiva 13 år+ (upcoming) via tävlingsstödet ("Röda tråden")
- Jobba aktivt med löpning som träningsform till den breda allmänheten, locka fler nya löpare till våra löpgrupper samt stärka upp med fler ledare i löpgruppen
- Utveckla Lilla Bohusspelen och Lilla Uddevallaspelen samt Stadsstafetten och Knatteracet
- Jobba för externa intäktskällor för föreningen

Styrelsen kommer jobba intensivt med nya intäktsmöjligheter samt ökad kostnadskontroll och effektivisering för att hålla ekonomin i balans, vi har under 2025 fortsatt satsa extra mycket på vår basverksamhet, tävlingsanmälningar, möjliggjort resa och logi vid tävlingar, vilket vi vill fortsätta göra under 2026.

Med en god ekonomi kan vi satsa på våra duktiga aktiva och utbilda våra fantastiska ledare ännu mer.

Vi är medvetna om att våra stora arrangemang, lokala som nationella, ger oss en inkomst och genererar en bra ekonomi. Våra tävlingar som arrangeras under året är till stor del vår motor i klubben. Av den anledningen är det ytterst viktigt att alla i klubben ställer upp som funktionärer. Det är även viktigt för sammanhållningen och att känna att man kan bidra till det stora hela. Allas insatser är lika viktiga.

Vi kommer fortsatt att lägga mycket fokus på verksamheten, den ekonomiska stabiliteten och de aktiva i klubben under 2026. Vi är väl förberedda och strukturen för att lyckas är god. Ett stort jobb ligger på styrelsen att förvalta resurser och kunskap för fortsatt utveckling.

IK Orients styrelse vill tacka alla medlemmar och personer som ställt upp under 2025 och hoppas på ett friidrottsår 2026 med stora framgångar!

Stort Tack!