Vintern 18/19
Utveckling fem år

Klubbmöte 8 november 2018

2018

88 löpare på O-Ringen

6 individuella löpare SM och JSM
7 löpare USM
Stafettlag SM senior

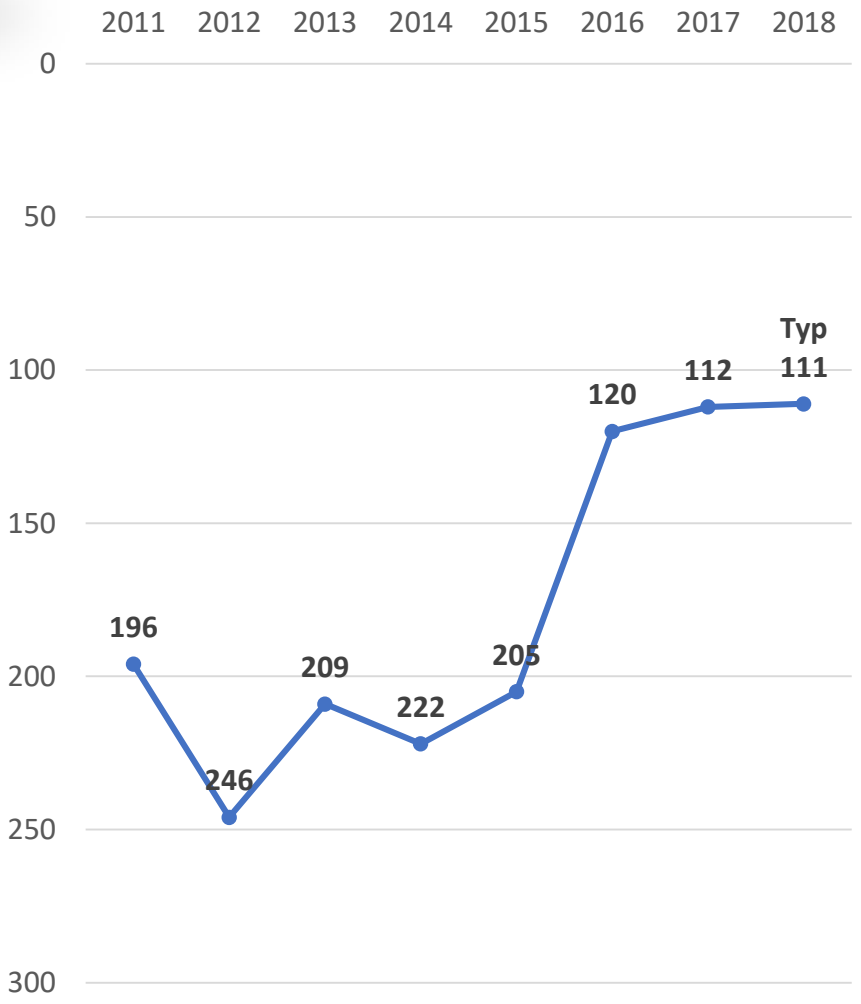
1 landslagslöpare

4 lag 25-manna

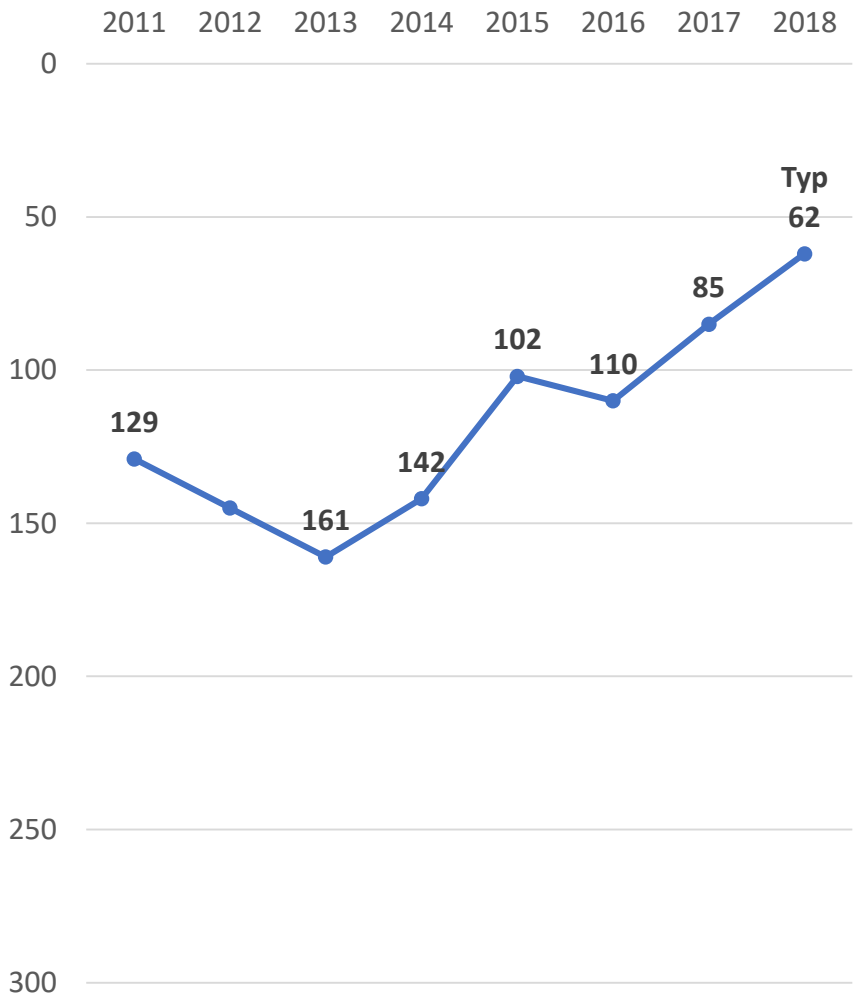
Herrlaget nådde top73 målet

10Mila

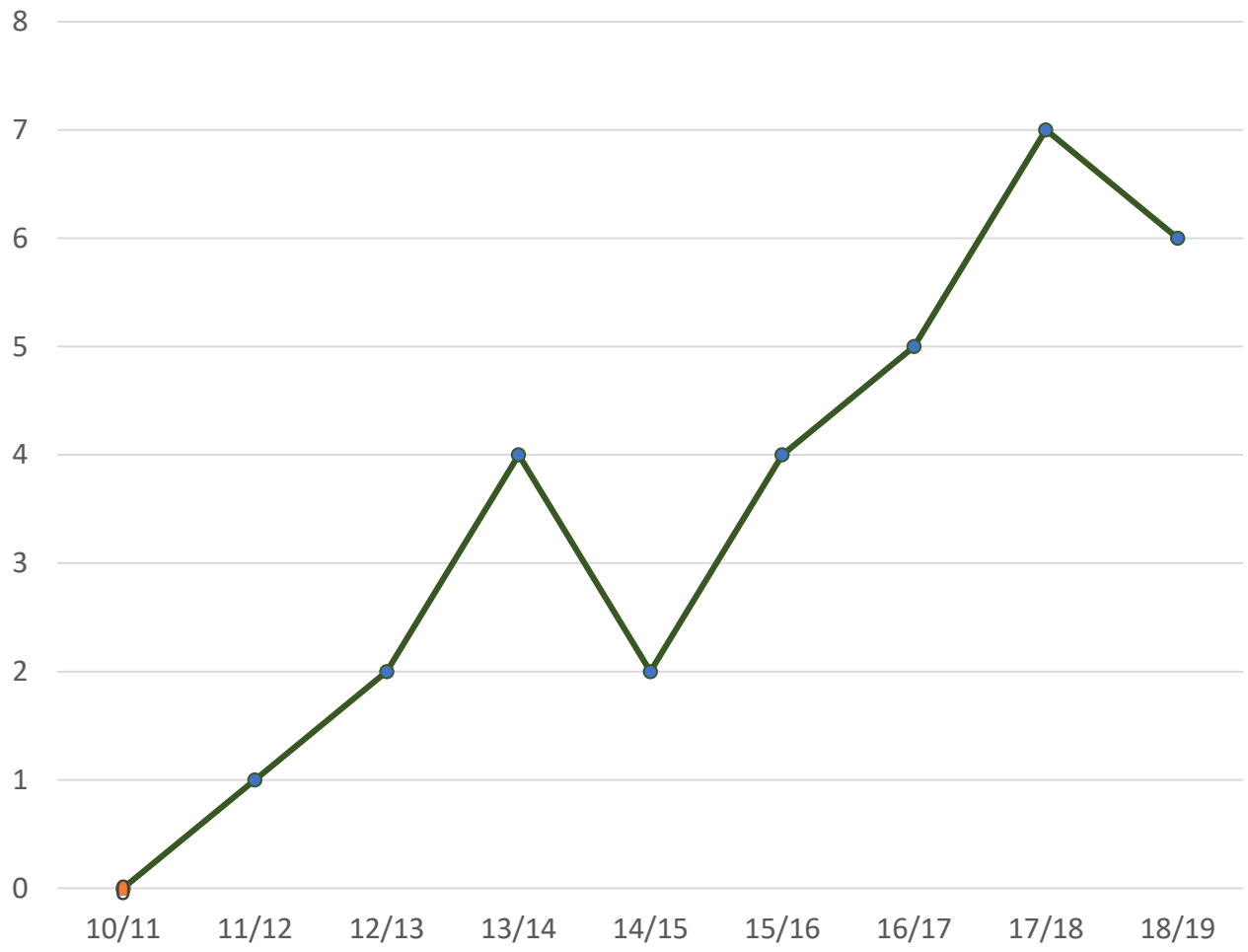
DAM



HERR

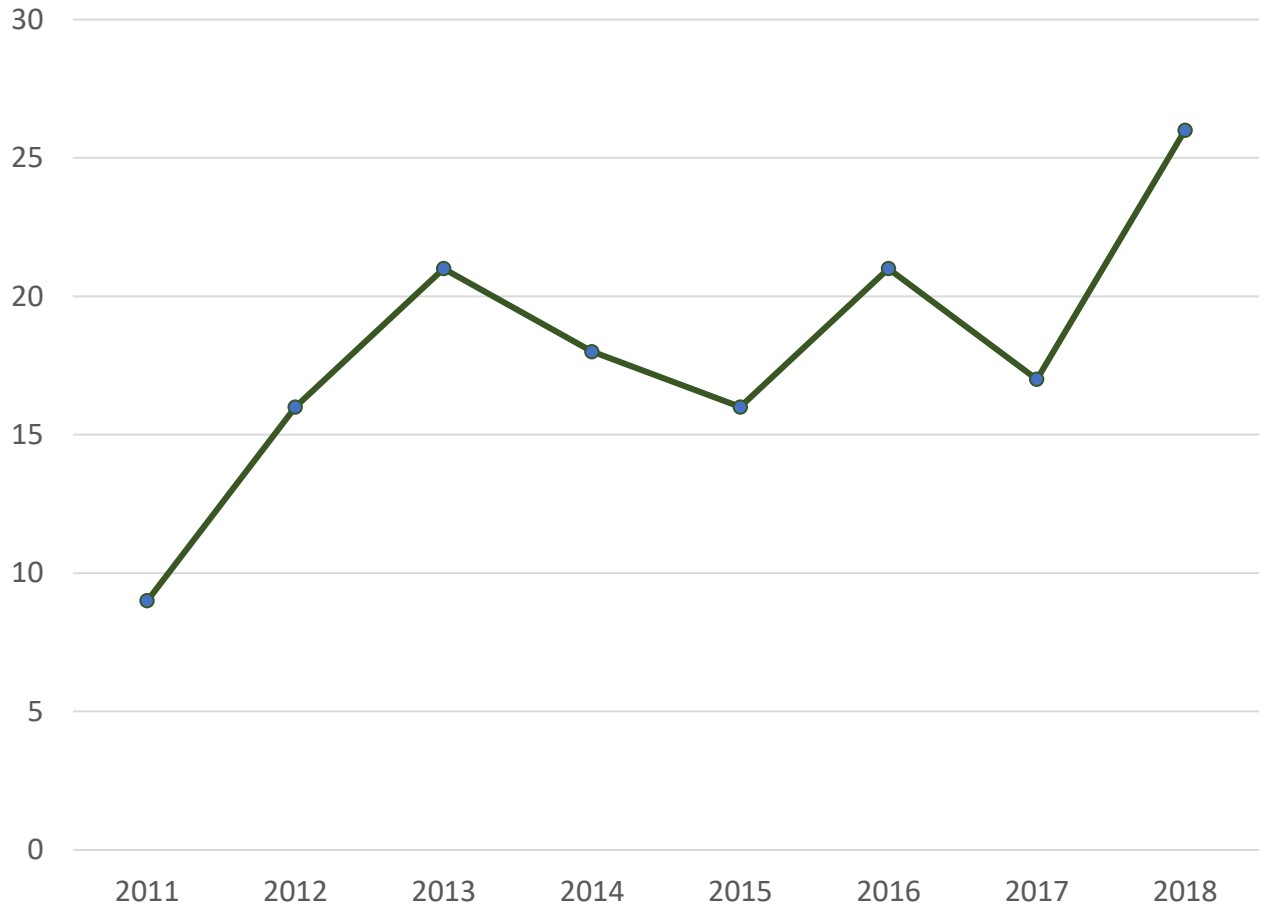


OL-gymnasium

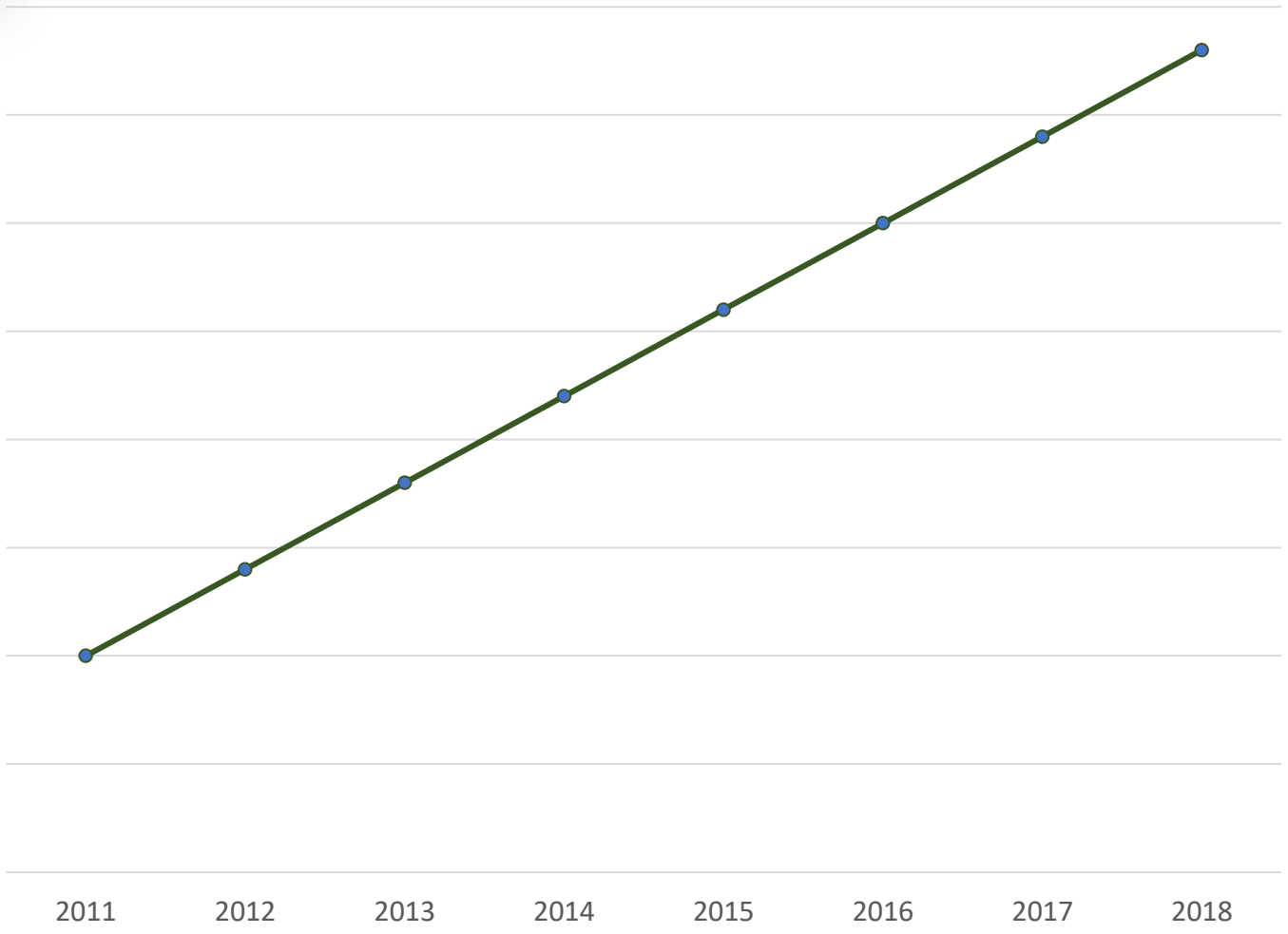


SSK
ORIENTERING HUDDINGE

DM-lag


30
25
20
15
10
5
0
2011
2012
2013
2014
2015
2016
2017
2018

Deltagande Träning



Antal träningstillfällen 2017 (LOK):

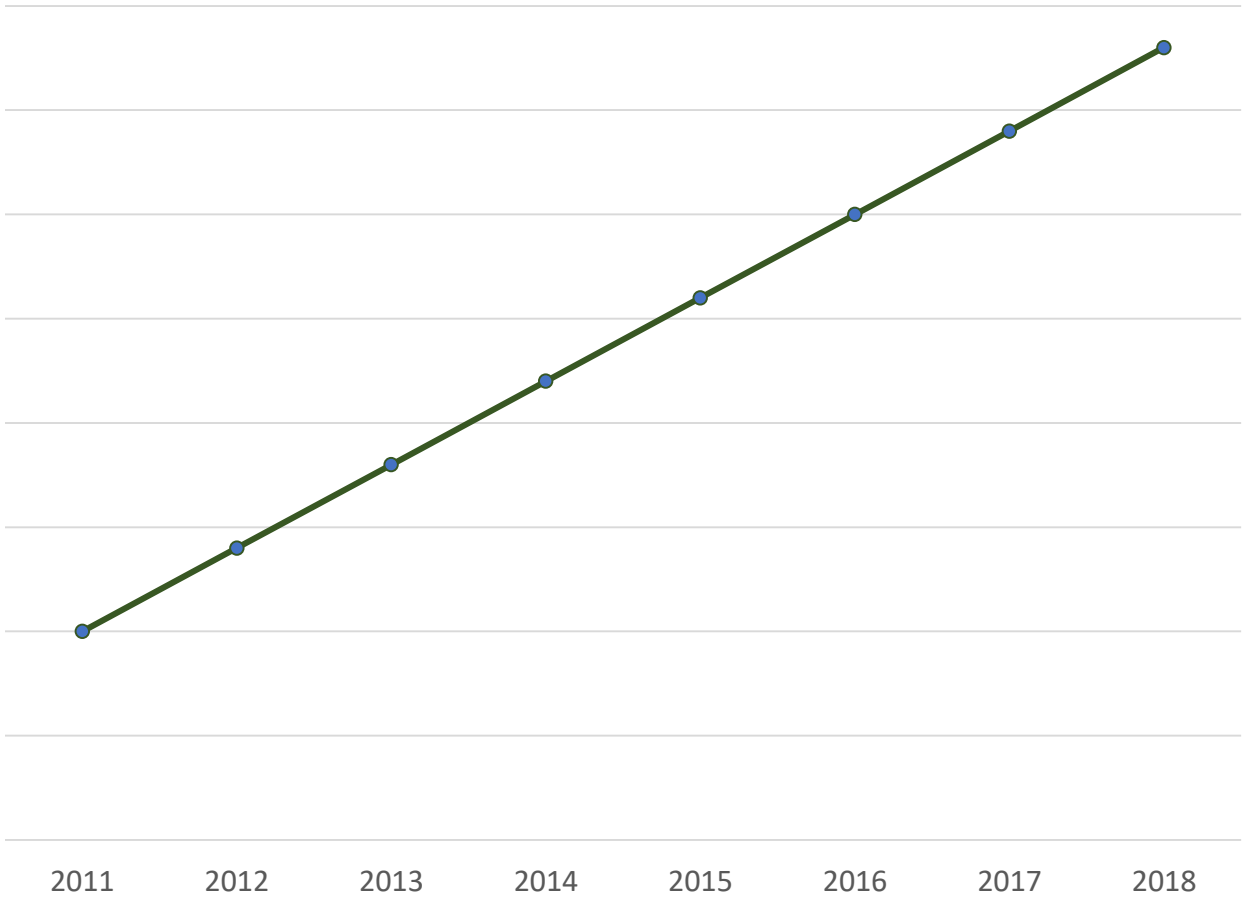
5076

Sverigeranking:

7

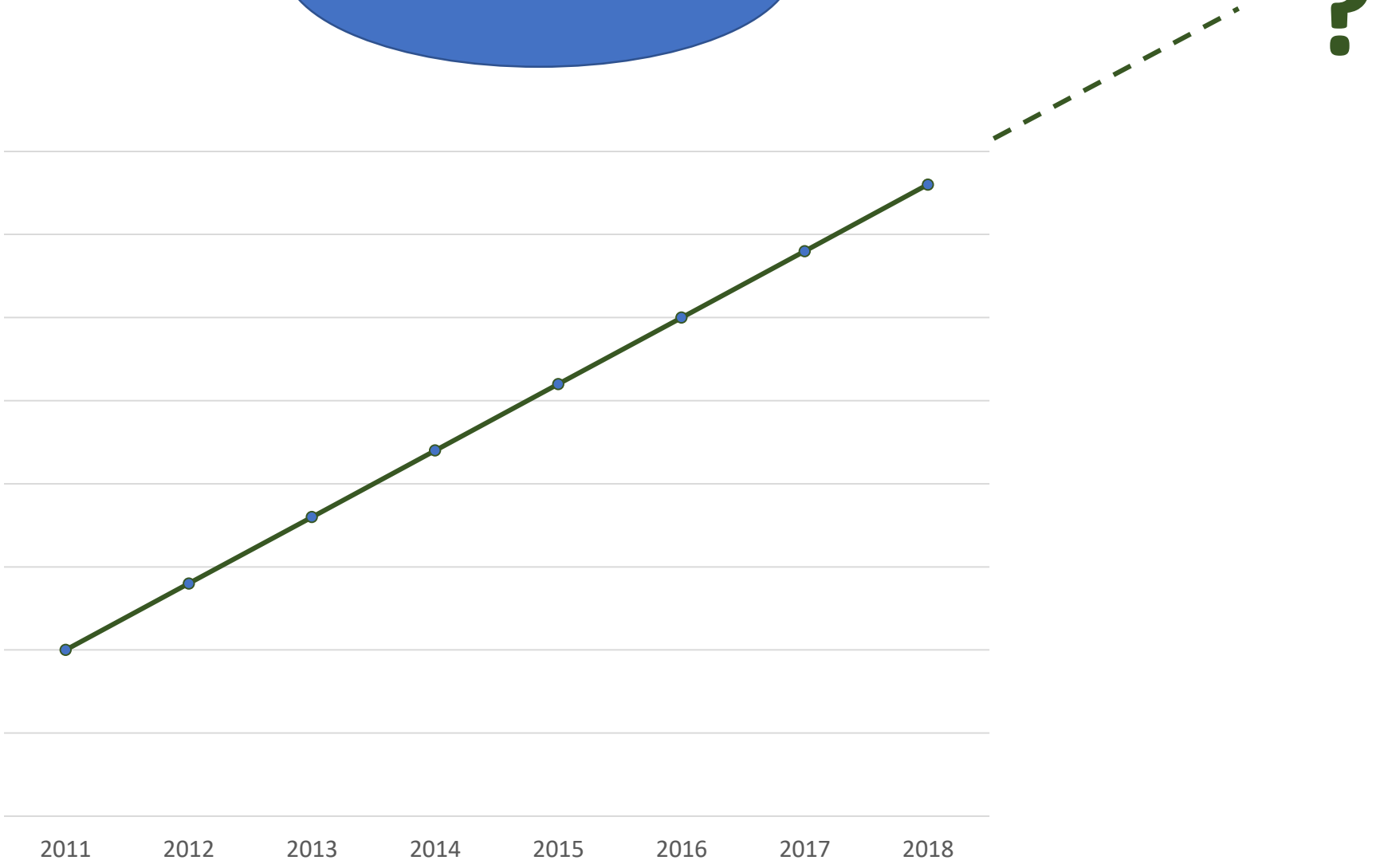
SSK
ORIENTERING HUDDINGE

Allt


2011
2012
2013
2014
2015
2016
2017
2018

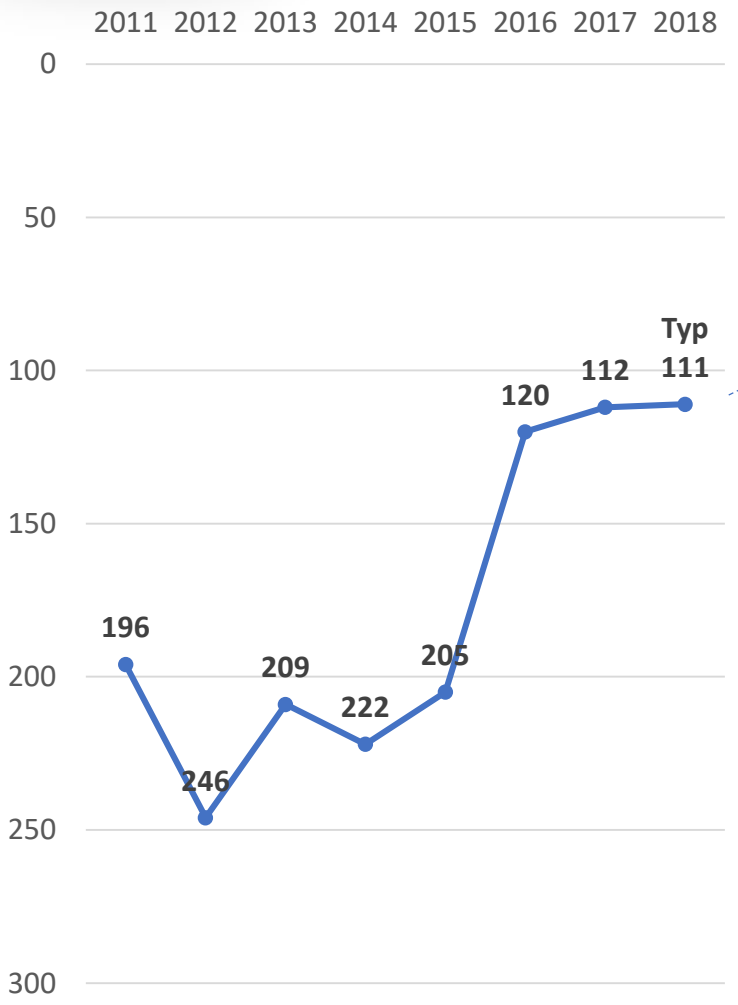
SSK
ORIENTERING HUDDINGE

Allt


?
2011
2012
2013
2014
2015
2016
2017
2018

10Mila

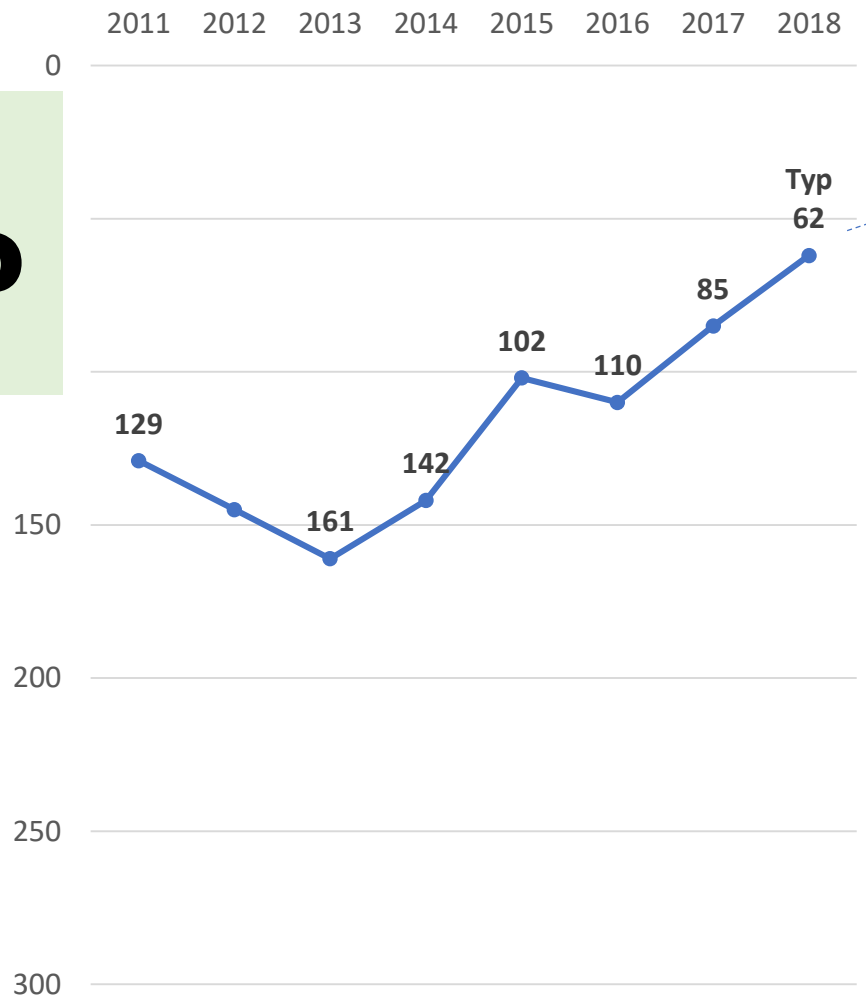
DAM



2023:

46 ?

HERR



2023:

23 ?

46 resp 23 2018

Ärla IF 1

1. Julia Davidsson
2. Maria Wester
3. Susen Lösch
4. Lisa Andersson
5. Linn Bränneby

Sundsvalls OK 1

1. Frida Vikström
2. Jenny Wegebro
3. Hedwig Haas
4. Johanna Sjölund
5. Hanna Hugosson

Rehns BK 1

1. Ekaterina Ryazanova
2. Johanna Lindberg
3. Ekaterina Nikitina
4. Erica Edman
5. Anastasiia Borovkova

OK Ravinen 1

1. Axel Granqvist
2. Erik Herne
3. Kalle Bergman
4. Gustav Bergman
5. Jacob Lindstam
6. Assar Hellström
7. Richard Robinson
8. Martin Poklop
9. Love Berzell
10. Ruslan Glebov

Stora Tuna OK 1

1. Sven Aschwanden
2. Jesper Svensk
3. Viktor Svensk
4. Henrik Löfås
5. Anton Forsberg
6. Henrik Johannesson
7. Olle Kalered
8. Joakim Svensk
9. Anton Sjökvist
10. Emil Svensk

Hiidenkiertäjät 1

1. Mikko Patana
2. Oskari Liukkonen
3. Tomi Närvä
4. Eemeli Suominen
5. Jarkko Saarinen
6. Matti Kivelä
7. Otto Loukkalahti
8. Valentin Novikov
9. Olli-Pekka Koistinen
10. Leonid Novikov

2023:

46 ?

VILL VI DET?

2023:

23 ?

Vad krävs?

Storklubb!

Ekonomi som tål storleken
Tränare
Behålla löpare, attrahera löpare
Kvalificerat träningsupplägg
Tillgång till sjukgymnast, läkarvård, rehabträning
Fortsatt stark ungdomsverksamhet
Träningsmöjligheter för motionärer, nya föräldrar
Glädje att delta och bidra
Jämställdhet och delaktighet

SSK
DEN BÄSTA TRÄNINGSVINTERN NÅGONSIN!

VINTERTRÄNINGEN 2018/2019

Varierade träningar

Kvalitet i upplägg och träning

Tydligt syfte med träningen

Samla oss kring mål

VINTERTRÄNINGEN 2018/2019

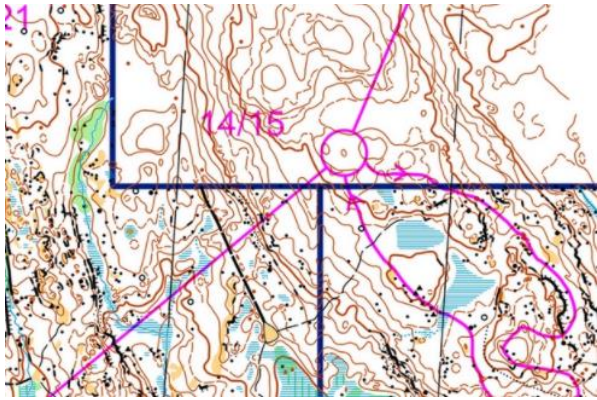
Vecka	45 5/11-11/11	46-48 12/11-2/12	49-51 3/12-23/12	52-2 24/12-13/1	3-5 14/1-3/2	6-8 4/2-24/2	9-11 25/2-17/3	12-14 18/3-7/4	15-17 8/4-28/4
	Säsongsvila	BUILD-UP STYRKA O-BASICS UTHÅLLIGHET	UTHÅLLIGHET	STYRKA	UTHÅLLIGHET	ORIENTERING	FART	TÄVLINGS-FÖRBEREDANDE	MENTAL/FORMTOPPNING

Veckornas upplägg

Tisdag: Intervaller på väg och styrke-/rörlighetsträning
Hagsätrahallen med OK Södertörn, Söders, IFK Enskede
Syfte: Öka syreupptagningsförmågan, snabbheten och hållfastheten i kroppen

Onsdag: Mila Stockholm by Night, en gång i månaden
Syfte: Stafetträning med bra motstånd, tävlingslik situation

Torsdag: Klubbträning från Källbrink, högintensiv träning i olika former
Orientering eller löpning i obanad terräng
Efter Mila by Night lågintensiv träning
Syfte: Träna fart i obanad terräng



Lördag: Långpass med OK Södertörn, varannan vecka från Farstanäset eller Källbrink
Träningarna härifrån läggs av olika Snättringe-löpare, anmäl dig!
Syfte: Lugn fart i terräng, koncentrationsträning för orientering under lång tid

EXTRA TRÄNINGAR?
TRÄNA TILLSAMMANS UTÖVER KLUBBTRÄNINGAR!

VINTERTRÄNINGEN 2018/2019

AKTUELLT JUST NU:

Mila Stockholm By Night 14/11

Ålandsläger 23-25/11

VINTERTRÄNINGEN 2018/2019

DISKUSSION:

Styrkeutmaning

10MILA-läger? Mars?

YTTERLIGARE DISKUSSION!

Aleris – vår rehabkompis

Aleris Rehab

Skärholmsgången 1, plan 1

08-409 150 10

- Sjukgymnaster utbildade på idrottsskador
- Gäller för samtliga medlemmar
- Avgiftsfritt för barn och unga under 18 år
- 200 kr över 18 år
- Sjukgymnasterna hjälper till att dokumentera och anmäla eventuella skador till Folksam
- Möjlighet till Screening

Folksam – vår försäkringskompis

- Råd och Vård för idrottsskador är en råd- och vårdtjänst som ingår för oss orienterare som medlemsförmån – 020-44 11 11
- https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/rad-och-vard-for-idrottsskador