

## **Verksamhetsberättelse 2018 bredd 15år+**

Ett trevligt år för gruppen, efter träningslägret förra året följdes upp med en tävlingsresa till Göteborg med övernattnig, ett uppskattat event som vi förhoppningsvis kan göra om. De tränas på framförallt med sprint och hopp, och populära styrketräning på måndag med Virpi som får alla att svettas.

Framtiden ser ljus ut då de yngre gruppen som tränar med Robert är inte så unga längre och träning tillsammans med dessa kan komma ske redan i sommar.

Med Vänlig hälsning  
Carl-Henrik, Christian, Virpi

## **Verksamhetsberättelse mångkamp 2018**

Vi tog ett tidigt beslut sommaren 2017 att bygga en solid bas under vintern 2018 och fokusera träningen kring fysiska grundkapaciteter. Tildes träning bestod till största del av löpträning och styrketräning av olika karaktär med inslag av teknikträning i samtliga mångkampsgrenar. De tävlingar som genomfördes var i sprint, långsprint eller kula. Träningen gav väldigt fina resultat under vintern med ett senior ISM-brons på 400m som pricken över i:et!

Under våren gick vi in i nästa fas med visst skifte mot tekniska aspekter i respektive gren, men fortsatt huvudfokus på vår solida bas. Här började det bli lite för mycket av det goda. Som alltid när kroppen signalerar att det inte känns helt hundra är det viktigt att stanna upp, reflektera och åtgärda. Sommaren blev en berg och dalbana med höga prestationstoppar och lugna lågveckor. Tiden hann ikapp oss och vi fick ändra fokus under sommaren från mångkamp till ett par individuella grenar. Tilde är stark mentalt, mycket stark. Detta visade hon tydligt under Ungdoms EM i Győr när hon krånglade sig vidare i längdkvalet med 5.93, för att i finalen dagen efter avgöra tävlingen i första hoppet med 6.33w. När mixed zone var avklarat och guldmedaljen hängde runt halsen var sommarens stora mål i hamn. Bäst i Europa. Tilde krönt säsongen med att tredje året på rad vinna Ungdomsfinnkampen, detta året i längdhopp på 6.08.

Reflektion efter säsongen summeras med något hög träningsvolym och intensitet under en period under våren i kombination med återhämtningsstrategier som inte var tillräckliga. Detta tog vi tag i och fått gedigen hjälp i och med Tildes antagande till SOK:s projekt Talang2022. Projektet innebär bland annat experthjälp inom kost och träningsplanering, men även utbildning för mig som tränare. Vi har fått jättefin uppbackning och kommit ett steg längre under hösten med en frisk, pigg och presterande Tilde.

Inomhussäsongen 2019 har inletts på bästa möjliga sätt med resultat bättre än vad jag hade gissat inför. I skrivande stund har Tilde precis rusat in på en fjärdeplats i Nordenkampen, hennes första seniorlandskamp. En möjlighet hon fått efter strålande 8.14 på 60mh för ett par veckor sedan - ett världsresultat! En möjlig möjlighet med tanke på hennes fina resultat så här långt är Inomhus EM för seniorer i Glasgow i 1-3 mars. Om det blir så vet vi först när detta läses. Men för att summera en verksamhetsberättelse för mångkamp, grattis till senior ISM-guldet i mångkamp inomhus Tilde!

// Erik med tränarkollegor