

Årsberättelse för OK Roslagen År 2022

Årsmöte 2022-02-13



Sammanfattning

Nu har år 2023 börjat och OK Roslagen kan summera det gångna året 2022.

Under 2022 var vi ca 250 medlemmar.

2022 var det året som skulle bli ett normalt år. Pandemin var äntligen på tillbakagång och tävlandet började komma igång. Tyvärr har man inte kunnat komma upp helt till tidigare nivåer med deltagare. Någon riktig vinter blev det aldrig, vilket gjorde att skidspårningen inte blev så belastande. Det fanns spår endast ett fåtal dagar. Träningar har fortlöpande varit tisdagar och torsdagar. Samarbetet med Rånäs OK fortlöper som tidigare år.

Vårt första arrangemang Roslagshelg hade tuff konkurrens av Swedish League söder om Stockholm. Vi lyckades dock samla ca 350 deltagare per dag. De fick den stora lyckan att springa i Vedaskogen, som var tänkt till stortävlingen 2020. Nybörjarkurs för ungdomar startades och ett 20-tal kom för att testa på. Gruppen hade ca 12–15 stadiga deltagare hela året. Ungdomsgruppen med sina 10–15 per gång fortsatte under hela året. Även tävlandet bland ungdomarna har glädjande nog ökat. Till Skogs genomfördes som vanligt på våren. Papricaorienteringen, i samarbete med Flygfyren, genomfördes en kall Skärtorsdag i våras. Ett 20-tal barn kom och samtidigt hade klubben en sprinttävling.

HittaUt startade upp som ett tydligt återkommande vårtecken. Uppskattat av många trogna återkommande användare. Stort tryck den 1:a vid månadssläppen. Ordförandes telefon gick varm från upprörda deltagare. Antalet deltagare minskade dock efter Coronatoppen, men ändå dubbelt så stor som innan pandemin. En avslutning arrangerades i oktober.

Till sommaren hade vi en sprinttävling i Societetsparken, ca 160 deltagare. Det fanns dessutom en veckans bana i Länna denna vecka. SM-sprintkartan återanvändes för denna tävling.

I slutet av augusti höll klubben i DM lång med Färsna och Porshanken som tävlingsområde. Hösten kom denna dag med kyla, blåst och regntunga moln. Som brukligt är föll inget regn under vår tävling. TC lågt centralt och befintliga faciliteter kunde användas. Ett par VM löpare kom och gjorde upp om segern.

Under hösten fortsatte träningar och även detta år genomfördes Roslags Cupen under hösten fram till Allhelgona Helgen. Därefter flyttande ungdomarna inomhus till Kvisthamra skolan under Linn Emmoths ledning.

Vintercupen startade upp också och kommer avslutas i början på nästa år.

Kartarbetet fortgår oförtrutet. Nya områden och revideringar pågår ständigt under Olas hängivna kontroll. Sekretariatfolket fortsätter med sitt. En kurs i Meos tidtagningssystem genomfördes. Inköp och reparationer av Sportident fortlöper. Enheter lånas och lånas ut mellan klubbarna i Roslagen. Veterantouren genomfördes på sedvanligt vis vår och höst.

För 9e gången delade vi under årsmötet 2022 ut Skoglunds Ungdoms- och juniorsstipendium. Denna gång till Ungdomsgruppen för framtida gemensamma lägerverksamhet.

Stort tack till alla ideella krafter som hjälper till och stort tack till de sponsorer som gör det möjligt för klubben att satsa både på höjden och på bredden!

Nedan följer en mer utförlig berättelse om vad som hänt under året 2022. Vi siktar mot fler medlemmar, vuxna och unga nybörjare och arrangerande medlemmar nästa år, mer om detta finns att läsa i verksamhetsplanen för 2023.

Mats Frost
Ordförande

1 Innehållsförteckning

1	Innehållsförteckning	3
2	Organisation	5
2.1	Styrelse	5
2.2	Kommittéer, grupper och övriga poster	5
2.2.1	Uttagningskommittéer	5
2.2.2	Verksamhetsgrupper	5
2.2.3	Övriga poster	5
3	Ungdomsverksamheten	6
3.1.1	Ledare	6
3.2	Nybjörjarkurs och ungdomsträningar	6
3.3	Ungdomsgruppen	6
3.3.1	Måluppfyllnad ungdomar 2022	7
3.3.2	Långsiktiga visioner och mål	7
3.3.3	Kortsiktiga genomförandemål	7
3.3.4	Resultatmål ungdom	8
4	Tävlingsresultat juniorer och seniorer	8
4.1	Individuellt	8
4.2	Stafetter	8
5	Träningsverksamheten	9
5.1.1	Träningsmålsättningar	9
6	Elitverksamhet - Från juniorer till satsande oldboys	10
6.1	Måluppfyllnad Elitsatsande juniorer, seniorer och oldboys	10
6.1.1	Genomförandemål junior, senior och veteran 2022	10
6.1.2	Resultatmål	10
6.2	Tävlingsresultat Oldboys, Oldgirls	11
7	Arrangemang	11
7.1.1	Roslagshelg	11
7.1.2	Skärgårdssprint onsdagen den 20 juli	11
7.1.3	DM Lång 28 augusti	12
8	PreO, SkidO och MTBO	12
8.1	Precisionsorientering - PreO	12
8.1.1	Måluppfyllnad PreO	12
8.2	MTB-Orientering - MTBO	12
8.2.1	Måluppfyllnad MTBO	12
8.3	Skidorientering - SkidO	13
8.3.1	Måluppfyllnad - SkidO	13
9	Motionsverksamheten	13

10	HittaUt.....	14
10.1	Måluppfyllnad motionsverksamheten	15
10.1.1	Genomförandemål för aktiva motionärer.....	15
10.1.2	Genomförandemål för Hittaut 2022.....	15
10.1.3	Genomförandemål för skidspåret.....	16
11	Skolverksamheten	16
11.1	Måluppfyllnad skolverksamheten	16
12	Utmärkelser 2022	16
12.1	KM-Medel.....	16
12.2	KM-Sprint.....	16
12.3	KM-Natt.....	17
12.4	KM-Lång	17
12.5	Johan Skoglunds Ungdomsstipendium	17
12.6	Veterantour.....	17
13	Kartgruppen.....	17
14	Klubbstugan och trivselkommittén	18
15	Spårgruppen Nordrona motionsspåren.....	18
16	Bidrag, försäljning, marknadsföring och sponsring	19
16.1	Sponsring	19
16.1.1	Mål för försäljning, marknadsföring och sponsring 2022.....	19
16.2	Klubbkläder.....	20
17	Ekonomi.....	20
17.1	Resultat- och balansräkning	20
18	Klubbens sponsorer/samarbetspartners.....	20
13	Slutord.....	21

2 Organisation

Orienteringsklubben Roslagen är en ideell förening som genomfört sitt 30:e år. Klubben är ansluten till SOFT, vilket medför automatisk anslutning till Sveriges Riksidrottsförbund, Upplands orienteringsförbund och Upplands idrottsförbund. Föreningen är också ansluten till Roslagsalliansen och Svenska Skidförbundet.

2.1 Styrelse

Ordförande	Mats Frost
Sekreterare	Lina Viggedal
Kassör	Börje Åberg
Ledamot	Anne Pajula
Vice ordförande	Viktor Lindberg
Ledamot	Ola Hultin
Ledamot	Tom Lindberg
Ledamot	Linus Unosson

Totalt har 8 styrelsemöten hållits under verksamhetsåret.

2.2 Kommittéer, grupper och övriga poster

2.2.1 Uttagningskommittéer

Herrar (H18 och uppåt):	Joel Lännevall, För H45+ Torbjörn Lännevall.
Damer (D18 och uppåt):	Rebecka Lindberg och Viktor Lindberg
Ungdom:	Rebecka Lindberg
Herrar äldre:	Tommy Lindberg
Tiomila/25-Manna:	Pål Jansson/Ove Näslund, Tobbe Lännevall (Lag1) i samarbete med ovanstående UK's

2.2.2 Verksamhetsgrupper

Ungdom	Lina Viggedal
Junior och yngre senior	Maria Kvarnlöf
Senior och Veteran	Tommy Lindberg
Motion	Anders Söderbärg
Skol- och fritidsverksamhet	Mats Frost
Trivsel och klubbstugan	Maria Lännevall
Tävlingsarr. och teknik	Torbjörn Lännevall
Sponsor och marknadsföring	Peter Lindberg
Utbildning och bidrag	Staffan Broman
PreO/MTBO/SkidO	Vakant
Kartor	Ola Hultin
Träningsplanering	Rebecka Lindberg

2.2.3 Övriga poster

Revisorer	Jessica Jäderqvist, Ulla Söderbärg, Curt Lindgren suppleant (årsmöte)
Valberedning	Pål Jansson (sammankallande), Joel Lännevall
Eventoransvarig	Mats Lundman (årsmöte)
Hemsida	Mats Lundman
Kläder	Lina Viggedal
Lokalt Aktivitetsstöd	Staffan Broman
Elljusspår/Skidspår Nordrona	Tom Lindberg
HittaUt	Ola Hultin, Anne Pajula, Elizabeth Löchting
Medlemsregister	Sivert Söderbärg

3 Ungdomsverksamheten

3.1.1 Ledare

Under 2022 har Lina Viggedal, Helene Lindelav, Tomas Källberg, Linus Unosson och Rebecka Lindberg med hjälp av Mats Frost, Anna McWilliams, Andreas Hamne och Sofia Engberg varit ansvariga för nybörjar- och ungdomsverksamheten.

3.2 Nybörjarkurs och ungdomsträningar

Ungdomsverksamheten har huvudsakligen varit uppdelad i två grupper. En grupp för yngre 8-11 år som har varit med en till två terminer och en grupp för äldre 10-15 år som har varit med lite längre.



Äventyrskväll på ungdomsträning.

En över lag trogen skara om ca 10 yngre ungdomar kommit på träningar. Vi har haft träningar mestadels från klubbstugan men även andra platser nära Norrtälje på torsdagar. Initialt var nybörjarna och fortsättarna separerade men efter några veckor har de haft gemensamma träningar.

Ungdomsserien Till Skogs genomfördes 2022, med Vallentuna, Rånäs, Länna och OK Roslagen. 3-18 av våra ungdomar har deltagit på de olika deltävlingarna.

Även sedan det blivit vintertid och mörkt har träningarna fortsatt inomhus i Kvisthamra skolan under ledning av Linn Emmoth med stor och entusiastisk anslutning. Tävlanget kom i gång efter pandemin och vi har sett ett ökande av deltagande bland ungdomarna.

3.3 Ungdomsgruppen

Ungdomsgruppen har fortsatt med stabil grupp om ca 10-15. Ett 10-tal tävlar kontinuerligt.

Rånässtafetten var 2022 en kall tillställning med isbad på de flesta banorna. Gustav och Oliwer sprang i ett H13-16-lag med Rodhen. I H12 hade vi ett eget lag med Max, Isabelle, Elliot och Aron. De slutade på en fin 4e-plats.

På egna tävlingarna Roslagshelg passade cirka 15 ungdomar på att tävla vardera dag.

Distriktslägret som varit inställt på grund av covid återkom och genomfördes i Rodhens regi på Väsarö. Klubben hade ett stort gäng som deltog och hade roligt under ett par dagar i maj.

På Stockholm city cup lyckades Gustav plocka i jaktstartsfinalen och placerade sig på en 6eplats i H14.

Endast en ungdom (Gustav med Becka som ledare) var uppe på riksläget i somras. Det var roligt och förhoppningsvis blir vi någon mer -23.



På Roslagskvällstävlingen nere vid societetsparken deltog närmare 10 ungdomar från klubben. En liten skara ungdomar deltog på O-ringen i Uppsala och ytterligare några kom och sprang några etapper.

DM-stafetten i Storvik lockade väldigt tunn deltagarlista. Vi hade kombinationslag med Rodhen och Rasbo (utom tävlan) i HD12 och H16. De placerade sig 2a respektive 4a.

Vi har deltagit på Österåkerskavlen med tre lag i olika klasser, sedvanlig pizza efter. H14-laget med Oliwer, Axel N, Aron och Gustav kom på placering 13 och H12-laget med Max, Isabelle Stina (Rasbo) och Elliot kom på placering 14. Freya deltog i ett inskolningslag med löpare från Rasbo. 25-manna hade vi två lag som kom runt godkända. Inga dubbleringar behövdes heller. Glädjande hade vi 7 ungdomar med i lagen och ytterligare fler som önskat vara med. Vi strävar nästa år mot det något realistiska målet tre lag!

Ett gäng åkte på DalaDubbeln. I H12 kom Aron 26a Max+Elliot 87a. I H14 kom Gustav 48 och Erik+Oliwer 90.

Som avslutning på säsongen bjöd Rodhen på patrulltävling. Gustav och Erik tog hem segern i H14. Isabella sprang Mix med sin pappa och slutade på en fin 7e-plats.

3.3.1 Måluppfyllnad ungdomar 2022

Fokus låg i år som tidigare år på att skapa en grupp med ungdomar som vill fortsätta springa mer än en termin. För att göra detta hade vi en nybörjarkurs tillsammans med de yngre ungdomarna som hade varit med någon termin parallellt med att det fanns träningar för de mer rutinerade ungdomarna under året.

3.3.2 Långsiktiga visioner och mål.

Av de långsiktiga målen är målet att hitta ansvarig för ungdomsverksamheten uppfyllt.

- OKR ska vara den näst största ungdomsklubben i Uppland.
- Hitta en ansvarig för ungdomsverksamheten.
- Klubbstugan är en viktig bas i gemenskapen.
- Två löpare bland de tio bästa i Uppland League i varje klass.
- Underlag för minst ett stafettlag i varje ungdomsklass i de viktiga stafetterna.
- Att återkommande vinna Till Skogs med Roslagens Sparbank, dvs ett stort antal ungdomar som är aktiva.



3.3.3 Kortsiktiga genomförandemål

Av de kortsiktiga målen har vi lyckats uppnå vissa.

- Genomföra en nybörjarkurs och i samband med det genomföra en fortsättningskurs för etablerade ungdomar.
Genomfört med god uppslutning under våren. Fortsättningskursen både vår och höst.
- Verka för att barnen deltar i distriktsläger.
Genomfört
- Genomföra en uppstartsträff/läger till hösten för att få igång en grupp med bra sammanhållning.

- Inga läger genomförda men väl uppstarts- och avslutningsträffar och andra sociala aktiviteter.
- Erbjuder ett tävlingsläger på våren.
Genomfört.
- Genomföra en vår- och höstavslutning för ungdomarna.
Genomfört.
- Få ut information på hemsidan och även via Facebook samt med mejl om träningar och tävlingar.
Genomfört.
- Skapa ett väl fungerande samarbete med Roslagens skolor (årskurs 3-9).
Samarbete med Svanberga och Mimer skola under hösten.
Delvis genomfört. En del skolor har använt sig av HittaUt kartan.

3.3.4 Resultatmål ungdom

De senaste åren har vi tagit bort resultatmålen och fokus ligger i stället helt på mängdmålen.

4 Tävlingsresultat juniorer och seniorer

4.1 Individuellt

SM-ultralång			
Final	D21	10	Rebecka Lindberg
SM Lång	D21	27	Rebecka Lindberg
SM-Medel			
Final	D21B	21	Rebecka Lindberg
	D20C	26	Inga Kazlauskaitė
SM-Sprint Final	D21B	14	Rebecka Lindberg
DM-Medel	H50	2	Tommy Lindberg
	D45	2	Louise Johansson
	H65	3	Mats Lundman
	H50	3	Rickard Lauenborg Ekman
DM-Natt	D21	2	Rebecka Lindberg
	H40	2	Andreas Hamne
	H50	3	Tommy Lindberg
	H55	3	Ola Hultin
	D55	3	Maria Kvarnlöf
	D21	3	Emma Pihl Skoog
DM-Sprint	H50	1	Tommy Lindberg
	D21	1	Rebecka Lindberg
	H55	1	Ola Hultin
	D55	2	Mara Kvarnlöf
	H60	2	Torbjörn Lännevall
	D21	2	Inga Kazlauskaitė

4.2 Stafetter

Rånässtafetten	Inställt
10-Mila Herrar	135:a (Dovydas, Joel, Tommy, Liutauras, Dominykas, Ola, Thomas, Pål, Torbjörn, Rebecka)

10-Mila Damer	130:e (Tekle, Agnes, Rebecka, Malin Rånäs OK, Inga)
Jukola Herrar	190:a (Liutauras, Tommy + Rånäs OK)
Venla Damer	61:a (Tekle, Inga, Agnes, Rebecka)
SM-Stafett	D21 30:e (Rebecka Lindberg, Inga Kazlauskaité, Emma Phil Skoog)
DM-Stafett	Flertal lag, mixade med andra upplandsklubbar, för resultat se Eventor 20220904, Uppland.
25-Manna	Lag 1: 79:a, Lag 2: 255:a

5 Träningsverksamheten

Under 2022 har vi fortsatt samarbetet med Rånäs runt teknikträningar vår och höst. Då de och vi är nöjda kommer det fortsätta 2023. Det har funnits banor av olika längd och olika svårighet (gul – röd – svart). Dessa träningar har varit uppskattade för att man kommer till lite nya kartor. Dessa träningar börjar när vi går över till sommartid.

En dag i veckan springer vi från klubbstugan med lampa vintertid. Skärmar har hängt ute under längre tider. Veckans bana har förekommit under året. Fasta kontroller har hängt ute efter höstsäsongen.



Genomgång av ungdomsledarna inför träning.

5.1.1 Träningsmålsättningar

- 3 träningar i veckan skall erbjudas under vintern.
Uppfyllt
 - Öka snabbhet och löpstyrka generellt genom medvetet träna snabbhet på ett bra sätt året runt
Gemensam träning med Roslagens löparklubb under hösten på tisdagar!
- 12-åringar ska börja springa längre och svårare banor under hösten som förberedelse till 14-klassen. Samma sak gäller för ungdomar som ska gå upp i 16-klasserna året efter.
Uppfyllt
- 14-16 åringarna skall träna i svår terräng så ofta som möjligt.
Uppfyllt
- Erbjud och uppmuntra ungdomar till längre träningspass en gång per vecka under lågsäsong.

Ej aktuellt med de ungdomar vi har i nuläget.

- Fortsätta med träningar under sommaren för att upprätthålla snabbhet och även behålla kontakten.

I år har ungdomar tränat från våren till Lucia

- Erbjuder mycket enkla banor både på tisdags- och torsdagsträningarna. Bättre anpassade banor för de yngre, HD10.

Intresset för de enklaste banorna på teknikpassen har varit mycket lågt. En diskussion med Rånäs om hur det blir i fortsättningen kommer att ske.

6 Elitverksamhet - Från juniorer till satsande oldboys

6.1 Måluppfyllnad Elitsatsande juniorer, seniorer och oldboys

6.1.1 Genomförandemål junior, senior och veteran 2022

- Delta med minst ett herrlag samt ett damlag på 10-mila.
Ett dam- och ett herrlag var med.
- Preliminära lag till viktiga kavlar ska tas ut i god tid så att gemensamma träningar kan genomföras. Långpass under våren från klubbstugan. De som är intresserade att delta på de viktigaste kavlarna ska anmäla sitt intresse i början av säsongen.
Ej uppfyllt
- Jobba för att få ihop intresseanmälningar till två lag på 25-manna, där så många ungdomar och juniorer som möjligt ska ha möjligheten att delta i första hand.
Två godkända lag på 25-manna! Många debutanter. Stort tack till lagledarna Elizabeth Löchting, Torbjörn Lännevall och Rebecka Lindberg för deras arbete och förberedelser. Att under året stödda de som vill satsa på Mountainbike orientering och PreO på elitnivå. Utfall: Ej utfört
- Genomföra ett tränings-/tävlingläger under försäsong.
Utfall: Inget träningsläger arrangerades denna försäsong.
- Uppmuntra till träning genom attraktiva träningar och aktiviteter. Planerat fortsatt utbyte med Rånäs OK på en del teknikträningar.
Normal träningsverksamhet. Utbytet med Rånäs OK har fortsatt och varit uppskattat.
- Hjälpa med personliga träningsprogram och uppföljning av dessa för att uppnå sina personliga mål för de som önskar.
Ingen hjälp har efterfrågats.
- Uppmuntra till ledarutveckling och ansvarstagande, genom aktivt delaktiga ungdomar i tävlings- och träningsarrangemang.
Något att jobba på kommande år.

6.1.2 Resultatmål

- Herrlaget har som målsättning att vara bland de 150 bästa på 10-mila.
Utfall: 136:a
- Damlaget har som målsättning att vara bland de 100 bästa på 10-mila.
Utfall: 130:a
- Vara bland de 60 bästa med ett av lagen i 25-manna.
Utfall: 79:a och 255:a
- Vinna minst en veteranklass på DM-kavlen.
Utfall:
- Två individuella SM-placeringar bland de 40 bästa.
Utfall:
- Sikta mot plats bland de 40 bästa på SM-stafetten i Örebro.

Utfall: Damerna kom på 30:e plats, inget herrlag

6.2 Tävlingsresultat Oldboys, Oldgirls

Individuellt

O-Ringen	H55K	1	Thomas Källberg
Veteran-VM Medel	H55	2	Ola Hultin
Veteran-VM Lång	H55	16	Ola Hultin
Veteran-SM Sprint	H60	2	Torbjörn Lännevall
	H55	3	Ola Hultin
	H50	12	Tommy Lindberg
	D55	13	Maria Kvarnlöf
Veteran-SM Medel	H50	2	Tommy Lindberg
	H60	4	Torbjörn Lännevall
	H55	11	Ola Hultin
	D55	21	Maria Kvarnlöf
Veteran-SM Lång	H60	3	Torbjörn Lännevall
	H50	6	Tommy Lindberg
	H55	8	Ola Hultin
	D55	25	Maria Kvarnlöf
RM-Medel	Inställt		
RM-Sprint	Inställt		



Ola Hultin och
Torbjörn Lännevall
på Veteran-SM sprint.

7 Arrangemang

7.1.1 Roslagshelg

Tävlingsledare: Joel Lännevall

Banläggare: Torbjörn Lännevall

Sedvanlig Roslagshelg arrangerades i Veda/Länna. Första tävlingen efter pandemin för OK Roslagen. Som vanligt sken solen denna helg. Antalet deltagare var förhållandevis lågt. Konkurrens fanns från tävling i södra delen av Stockholm. Vi hade full skala på alla områden. Uppskattad marka, banor, skog, sekretariat och dusch. Markägarna kom på besök och var nöjda med vår tävling. Många medlemmar kom och ställde upp så att tävlingen kunde genomföras uppskattat av deltagarna.

7.1.2 Skärgårdssprint onsdagen den 20 juli

Tävlingsledare: Mats Frost

Banläggare: Viktor Lindberg

Till sommaren hade vi en sprinttävling i Societetsparken, med ca 160 deltagare. Efter en långvarig och komplicerad kommunikation med Norrtälje Kommun fick klubben äntligen tillstånd att arrangera tävlingen. Vi erbjöd duschmöjligheter i sportcentrum och parkering fick deltagarna hantera själva. En slimmad organisation förberedde sig och på plats ca 2 timmar innan första start kom man på plats och byggde upp ett litet TC vid scenen i Societetsparken. Under tävlingen fick deltagaren underhållning av Roslagens dragspelsklubb som spelade kända och med Roslagen anknytning gamla melodier. Det fanns dessutom en veckans bana i Länna denna vecka. SM sprintkartan återanvändes för denna tävling.

7.1.3 DM Lång 28 augusti

Tävlingsledare: Mats Frost

Banläggare: Tommy Lindberg

Då arrangemanget skjutits upp på grund av coronapandemin samt att OK Roslagen tog på sig att 2021 arrangera Sprint-SM åt SOFT så genomfördes äntligen Upplands DM långdistans på Porshankens skog i Norrtäljes norra kant. Kartan var nyritad av IA Lillstrand och uppdaterad med de nya hyggen som blivit pga vinterns toppbrott i granplanteringar på gammal åkermark.

Tävlingscentrum var beläget vid Österknutbys äng. Parkering, dusch och toalett hade vi fått tillstånd att nyttja Rodhenskolans. Starten för alla klasser var vid Harsjövägens fotbollsplan.

Antalet föranmälda löpare stannade på 284 st vilket var lägre än vad vi hoppats på. Då väderprognosen visat att det skulle bli regn på tävlingsdagen blev det inte så många direktanmälda samt en del ej startade varför det till slut blev 266 startande. Löparna fick springa utan att det i Norrtälje föll en enda droppe regn medan det i övriga Uppland var ruskväder. De två seniorklasserna höll hög kvalitet då det var löpare från både Norge och Dalarna med och vann denna öppna DM-tävling.

D21 vann Pia Young Vik från Nydalens SK i Oslo, medan 5e-placerade Jenny Westerberg från Rasbo var snabbaste uppländska löpare och vann DM.

H21 vann Isac Von Krusenstierna från OK Kåre i Falun, medan DM vanns av andraplacerade Rasmus Andersson från OK Linné. Noterbart att nyblivna Europamästaren Albin Ridefeldt var med på DM lång och såg ut att ta det lugnt på upploppet när han joggade in på silverplats i DM som fyra totalt i H21. Kul med landslagslöpare och Tiomilavinnare som deltar på distriktsmästerskap!

18 ungdomar och motionärer från OK Roslagen deltog på vårt eget arrangemang och bäst placerad i tävlingsklass blev Isabelle Jonsson i D10 på plats 4.

8 PreO, SkidO och MTBO

8.1 Precisionsorientering - PreO

Under 2022 har ingen inrapporterad verksamhet förekommit.

I O-Ringens PreO-tävling deltog Ove N.

8.1.1 Måluppfyllnad PreO

- Stödja aktiva som vill elitsatsa på PreO.
Genomfört

8.2 MTB-Orientering - MTBO

8.2.1 Måluppfyllnad MTBO

- Stödja aktiva som vill elitsatsa på MTBO.
I dagsläget har klubben ingen elitsatsande MTBO-utövare

- Arrangera ett ”Prova På”-arrangemang för intresserade.
Inte genomfört
- Modifiera Porshankenkartan till MTBO-karta.
Genomfört 2021

8.3 Skidorientering - SkidO

Ingen verksamhet för närvarande

8.3.1 Måluppfyllnad - SkidO

Inga specifika insatser var planerade inom SkidO.

9 Motionsverksamheten

Motionsverksamheten är uppdelad i aktiva motionärer som tävlar för klubben och motionärer som inte tävlar men ändå deltar i klubbens arrangemang. Aktiva motionärer är viktiga då de hjälper till att skapa klubbkänsla och visar att orienteringssporten är till för alla. Bland de aktiva motionärerna finns också en stor arbetskraft då vi genomför klubbens arrangemang och tävlingar. Genom en stor aktiv motionsverksamhet får vi känslan av en stor aktiv klubb och det finns fler som marknadsför sporten.

Den andra delen av motionsverksamheten är de motionärer som inte tävlar eller ens är medlemmar i klubben men som ändå vill komma ut i naturen. Orienteringen erbjuder här fina möjligheter att kombinera fysisk aktivitet med hjärngymnastik.

HittaUt fanns som tillgång att gratis få komma ut i naturen på skilda platser i Roslagen. Totalt ca 1200 registrerande användare.

Skinkloppet arrangerades 17 december i vid klubbstugan. Segrare blev Rebecka Lindberg och hon vann skinkan och glädjen att få arrangera nästa års Skinklopp. Segrare i den nya Godisloppet (upp till 16) blev Isabella Källberg.



Starten Skinkloppet 2022

På kvällen firade klubben 30 årskalas med uppskattad Tacobuffé och utdelning av utmärkelser för olika insatser under året 2022.



Klubben har även detta år arrangerat en vår- och hösttävling i veteran Touren med cirka 50 deltagare.

Skidspåret led även detta år av snöbrist under säsongen. Några få veckor gick det att åka på slingorna och framförallt basvägarna.

10 HittaUt

HittaUt har år 2022 arrangerats för tolfte året och delats ut gratis till alla Norrtälje kommuns invånare tillsammans med Norrtälje Tidning, totalt 32 500 hushåll. Dessutom har man kunnat hämta kartor på flera ställen, bland annat på Turistbyrån, i flera affärer, vid OKR:s klubbstuga samt i brevlådor utmed elljusspårerna, total trycktes 38 000 kartor.

HittaUt är ett hälso- och friskvårdsprojekt som orienteringsklubbarna anordnar och syftar till att uppmuntra fysisk aktivitet i närområdet. Kartorna ska vara så att alla har möjlighet att på ett enkelt sätt ta sig ut. På kartan finns särskilda punkter, checkpoints, utmärkta och deltagarna ska med hjälp av kartan hitta dessa. Att leta efter checkpoints ger ett spänningsmoment som uppskattas av deltagarna. Det finns enklare checkpoints i det absoluta (ofta stadsnära) närområdet samt lite svårare checkpoints (i terrängen) en bit bort. Det ska finnas checkpoints för alla; även för de med funktionshinder eller för de som vill kunna ta checkpointsen med barnvagn. Även mer avancerade utövare ska finna en utmaning i vissa checkpoints. Checkpointsen finns i fyra olika svårighetsgrader; grön, röd, blå och svart.

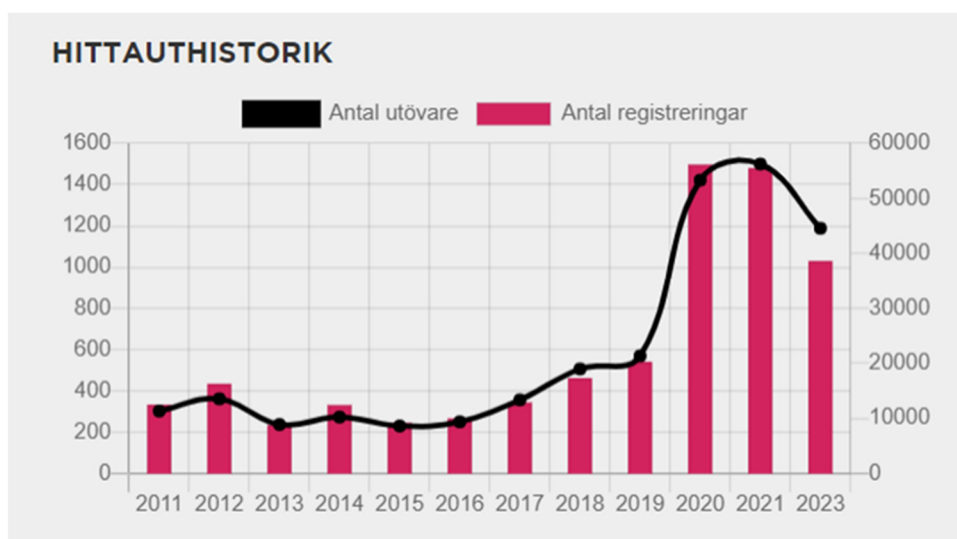
Vi fortsatte med den inriktning som var ny år 2020 – att sprida hittaUt till andra orter i kommunen än runt Norrtälje tätort. Helt nytt för i år var Bergshamra med elva punkter. I Älmsta hade vi för första gången hittaUt i skog på ö-sidan, mot tidigare inne i samhället. I och med det positiva bemötande i Furusund har kartan utvidgats ytterligare, nu fanns nio punkter där plus en sponsorpunkt vid värdshuset. På Yxlan har kartan utvidgats så smått och där fanns en vanlig punkt och en sponsorpunkt vid Lanthandeln. Även i år hade vi 10 checkpoints i Rimbo vid Näset. En nyhet var att det vid vissa checkpoints fanns extra erbjudanden från samarbetspartners, som man fick del av genom att skanna en QR-kod.

Även i år fanns vid starten den 11 april många checkpoints, 59 st, därtill 15 fotokontroller och 9 kontroller i affärsfönster både i centrala Norrtälje och på andra orter. Därefter släpptes 10 - 18 nya checkpoints varje månad maj – september. Det innebär att totalt fanns 155 checkpoints under säsongen, fler än något år tidigare. HittaUt slutade sista september. Samtliga 20 mest besökta kontroller var antingen fotokontroller eller i sponsorerers affärsfönster, dvs i centrala Norrtälje. Av övriga kontroller är det tydligt att det är de enkla och kontrollerna nära Norrtälje tätort som hade flest besökare. Efter önskemål vid tidigare uppföljningar hade vi även i år lagt ut fyra promenadslingor där man kunde följa en större stig och göra mycket korta avstickare för att hitta kontrollerna. Därtill var



Furusund promenadvänligt och den mest besökta orten utanför Norrtälje tätort. Tyvärr blandade sig tryckfelsniss in, så en av promenadslingorna inte blev komplett.

2022 års deltagande i hittaut, 1189 personer, låg tydligt lägre än åren 2020 och 2021, där vi tolkat det höga deltagandet som effekt av coronapandemin. Deltagarantalet 2022 var ändå ca dubbelt mot före pandemin. Antal registrerade checkpoints i Hittaut Norrtälje kommun var 38 660 stycken (55 521 st år 2021), även det ungefär dubbelt mot före pandemin år 2019! Hur många som deltar utan att registrera är okänt, men de finns säkert. Vi åstadkom 28 995 friskvårdstimmar, vilket gjordes av knappt 2 % av kommuninvånarna. Utvecklingen för antal deltagare och registreringar från starten år 2011 syns i diagrammet nedan.



Hittaut-avslutningen blev åter ”normal” med fika och samling inomhus, ingen Corona-anpassning. Den var förlagd samtidigt som de yngre ungdomarnas träning den 13 oktober, vilket var ett bra koncept. Ca 30 deltagare på den speciella hittautbanan vid avslutningen, inkl ungdomar. Den dialog med deltagarna vi får på avslutningen är väldigt positiv, och de tackar för att vi arrangerar detta.

10.1 Måluppfyllnad motionsverksamheten

10.1.1 Genomförandemål för aktiva motionärer

- Delta med minst ett motionslag i Dam respektive herrklassen i Tiomila med målsättning att komma runt.
Ej uppfyllt
- Delta med minst 2 lag vid 25-Manna.
Uppfyllt. Ett s.k motionslag deltog med bravur.

10.1.2 Genomförandemål för Hittaut 2022

- Genomföra hittaut under 2022.
Uppfyllt
- Antalet registrerade användare 2022 behålla eller öka jämfört med 2021föregående år
Ej uppfyllt. Ett viss tapp efter Corona boomen.
- Att registrerade checkpoints totalt 2022 ska öka eller behålla jämfört med 2021.
Ej uppfyllt
- Att sponsorintäkterna hålls på åtminstone samma nivå som 2022.
Uppfyllt

10.1.3 Genomförandemål för skidspåret

- Arrangera skidlopp under jan/feb 2022

Ej Uppfyllt

Målet är att fortsätta sköta spåren på samma fina sätt som hittills då det finns snö.

Uppfyllt.

- Målet är också att sköta spåret sommartid så att det uppskattas av motionärer som både går och löper.

Uppfyllt.

- Under 2022 övervaka planlagda Kommunala satsningar på Nordonaområdet.

Ej Uppfyllt, ingen deltog i gruppen ledd av kommunen. Ny detaljplan finns som kommer

påverka Nordona kraftigt i framtiden. Etapp1 är aktuellt och berör inte motionsspåret, etapp 2 kommer påverka elljusspåret.

11 Skolverksamheten

Under året har skolsamarbetet varit på uppåtgående. HittaUt kartor har delats ut till skolor. Ingen klass antog utmaningen att vinna pengar till klasskassan. Samarbete med Mimerskolan vid Porshanken

11.1 Måluppfyllnad skolverksamheten

- Verka för att fortsätta rita skolkartor, rita en ny skolgårdskarta/sprintkarta under 2022.
Uppfyllt, Köpmanholm.
- Använda lämpliga personer som dagtid har möjlighet att genomföra skol-OL för mellan- och högstadiet med elektronisk tidtagning.
Uppfyllt för den skolan som ville ha hjälp. Freinet högstadiet
- Att det på hemsidan tydligt ska synas hur skolor kan få hjälp av klubben med olika arrangemang och kartritning. Det ska också framgå vem som är kontaktperson.
Delvis uppfyllt
- Skolkartor finns att tanka hem från klubbens hemsida. Flera skolor har tackat för servicen.

12 Utmärkelser 2022

12.1 KM-Medel

Arrangerades i samband med DM-Medel som arrangerades av OK Rodhen i Österbybruk

D21	Rebecka Lindberg
D45	Louise Johansson
H50	Tommy Lindberg
H55	Ola Hultin
H60	Anders Söderbärg
H65	Mats Lundman
H14	Gustav Lindberg

12.2 KM-Sprint

Arrangerades i samband med DM-sprint som arrangerades av Sigtuna OK i Wenngarn

D21	Rebecka Lindberg
-----	------------------

D55 Maria Kvarnlöf
H21 Joel Lännevall
H50 Tommy Lindberg
H55 Ola Hultin
H60 Torbjörn Lännevall
H65 Mats Lundman
H14 Gustav Lindberg

12.3 KM-Natt

Arrangerades i samband med DM-natt som arrangerades av Rånäs OK vid Rånäs skola

D21 Rebecka Lindberg
D55 Maria Kvarnlöf
H40 Andreas Hamne
H50 Tommy Lindberg
H55 Ola Hultin
H65 Mats Lundman
H14 Gustav Lindberg

12.4 KM-Lång

Arrangerades i samband med DM-lång som arrangerades av OK Roslagen i Norrtälje

D10 Isabelle Jonsson
H14 Gustav Lindberg
H12 Aron Lindberg

12.5 Johan Skoglunds Ungdomsstipendium

Stipendiat år 2022: Ungdomsgruppen OK Roslagen

Tidigare års stipendiater:

2021 Agnes Broman
2020 Elin Wahlqvist
2019 Ellen Broman, Ellen Frost och Agnes Broman
2018 David Näslund
2017 Agnes Broman
2016 Ellen Broman
2015 Waldemar Andersson
2014 Waldemar Andersson

12.6 Veterantour

OK Roslagen genomförde en tävling på våren och hösten.

13 Kartgruppen

Kartgruppen har börjat ta fram karta över området mellan Riala och Adddarsnäs. Området är stort så vi har enbart hunnit rita en del av området under 2022. Det är tänkt att springa i dessa skogar på Roslagshelg 2024. Till Roslagshelg 2023 kommer vi använda det reviderade området mellan Lännbyberg och riksväg E18, som vi inte utnyttjat till någon nationell tävling sedan det reviderades.

Till DM-medel som OK Roslagen skall arrangera 2023 är det tänkt att använda den nyritade Norrsundskartan i Älmsta. Del av kartan användes för HittaUt 2022, men resterande karta är ny och inte använd till någon tävling.

Inför HittaUt 2023 så har vi ritat ett nytt område Kasholmen på Yxlan. Det är kommunens mark, och lämpar sig också för sommarevenemang och ungdomsträningar då det finns ett bad på kartan.



Karta Kasholmen på Yxlan.

Klubben fortsätter att ta fram lärkartor för skolor i Norrtälje kommun. Nyaste kartan är Älmsta Norrsund. Nu har vi kartor över Grindskolan, Parkskolan, Kvisthamraskolan, Rodenskolan, Norrsundskolan, Drottningdal, Frötuna, Köpmanholm, Lommarskolan och Vigelsjöskolan

För HittaUt 2022 så användes norr och öster om Norrtälje främst. Älmsta var med för andra gången, liksom Furusund. Det fanns även kontroller på Yxlan i år. Rimbo var med i år igen, med samma område som 2021. Nytt för i år var Bergshamra.

Kartgruppens mål har varit att framställa kartor för klubbens arrangemang och träningar. Allmänheten får tillgång till våra kartor genom HittaUt. HittaUt täcker stora delar av Norrtälje, och några valda kartor i Älmsta, Bergshamra.

14 Klubbstugan och trivselkommittén

Klubbstugan har under året använts flitigt då de flesta träningarna utgått därifrån. Vidare så används dator med nya färgskrivaren för banläggning och kartutskrift vid träningarna.

Städningen av klubbstugan fungerar i stor sett mycket bra, med hjälp av ett veckostädschema fördelat på klubbmedlemmarna. Förutom det har en större storstädning av omklädningsrum, fönster och skåp utförts. Även städmaterial och rengöringsmedel inköps kontinuerligt under året. En storröjning av förråden genomfördes och det gick ett flertal kärror till Görla. Uthyrningen av klubbstugan har fungerat bra och hanteras av Sivert Söderbärg.

Utvändig skötsel av Conny Husén. Trivsel och ordning av Maria Lännevall. Stort tack till medlemmar som tar sitt ansvar för sin städvecka.

15 Spårgruppen Nordrona motionsspåren

Tom Lindberg är huvudansvarig för spårskötslen på Nordrona. Han svarar också för kontakterna med kommunen och Green Landscaping. Verksamheten under det gångna året har varit spårskötsel, röjning av sly och gräsklipp. Under tidiga vintermånaderna lyckades vi dra skidspår som varade ett par dagar och sedan kom blidvädret. Röjning av sly och gräsklipp har inte behövts mer än en gång på grund av

det varma vädret under året. Året avslutades med uppmärkning över diken på Nordronafältet samt städning i garaget/förrådet på Campus Nordrona.

Övrig verksamhet som rullar under året är:

- Reparationer och underhåll av spårutrustning
- Maskinreparationer, service, underhåll, inköp reservdelar
- Underhåll handverktyg
- Uppsättning av anslag och spårvisare. Lampbyten och armaturbyten spårbelysning (2,5 km)
- Förarbeviskrav att framföra 4-hjuling o snöskotern för körkort taget efter år 2000.

Klubben behöver mer personalkraft för att lösa denna verksamhet annars måste vi säga upp den inkomst det genererar.

16 Bidrag, försäljning, marknadsföring och sponsring

16.1 Sponsring

Under 2022 hade vi totalt 52 företag som bidrog med sponsring på olika sätt, se även listan i slutet på årsberättelsen. Statligt respektive lokalt föreningsbidrag (LOK-stöd) har sökts under våren och skall sökas för höstterminen. Under våren 2022 utbetalades 1 510kr för aktiviteter under hösten 2021. För våren 2022 utbetalades 1 543 kr. Ansökan för höstterminen 2022 skall lämnas in senast 2023-02-25.

Idrottsmedel på 15 000kr har beviljats från Svenska orienteringsförbundet som delbidrag för att rita ny karta (Lingslätö) för lägerverksamhet på Barnens ö för att kunna erbjuda prova-på- orientering. Kartan färdig förta halvåret 2023.

Klubben har nu 77 supporters hos "Gräsroten" vid Svenska. Spel Årsutbetalningen blev 2 656 kronor vilket är något lägre än under 2021 då utbetalningen var 2 769 kr.

16.1.1 Mål för försäljning, marknadsföring och sponsring 2022

- Verka för att sponsorernas reklam syns tydligt på officiella bilder och vid våra arrangemang. Reklambanderoller som tillhandahålls från sponsorerna sätts upp.
Utfall: Loggor som används på HittaUt-karta är kontrollerade att de är aktuella. Reklambanderoller uppsatta på tävlingar. Vissa sponsorskyltyar på uppblåsbar måltribun behöver att bytas ut till aktuella namn.
- Erbjuder reklampaket/HittaUt till de sponsorer som funnits 2021 samt även övriga potentiella sponsorer. Mål bibehålla sammanlagt minst 30 sponsorer på HittaUt.
Utfall: Ökat antal sponsorer för HittaUt till 40st.
- Försäljningen av kläder NewBody och Ullmax samt kartor och lotter.
Utfall: Ingen försäljning 2022.
- Utskick av julkort till klubbens sponsorer/samarbetspartners som klubben samarbetar med.
Utfall: 55 st julkort har skickats till sponsorer/samarbetspartners. Se bild julkort nedan.

HittaUt har varit den mest dominerande och framgångsrika marknadsföringen av vår klubb. Har bl.a. varit annonser i Norrtelje Tidning och reportage i tidningen Roslagen Runt.



16.2 Klubbkläder

Inför säsongen har Lina Viggedal ordnat möjlighet att beställa klubbkläder via Trimtex webbshop. De har ett brett sortiment med ett flertal olika produkter som går att beställa med snygg design som passar OK Roslagens klubbprofil.



17 Ekonomi

Resultatrapporten för 2022 visar på ett positivt resultat vilket vi även hade budgeterat med. Redovisas på årsmötet.

17.1 Resultat- och balansräkning

Se bilaga. Kommer att redovisas på årsmötet.

18 Klubbens sponsorer/samarbetspartners

Stort TACK till alla som visat intresse och som har sponsrat oss under året – ni är viktiga för klubbens utveckling. Nedanstående lista visar våra fantastiska sponsorer som stöttar klubben på olika sätt:

4work	Letro Sport	PS Light
AB Karl Hedin	Lättmetallverket	Ratius
Berglund Transport	Lättviktsmotor	Rely IT
BOLIST Bergshamra	Løchting revision AB	Roslagens Sparbank Norrtälje
Campus Roslagen	Magasin skärgård	Roslagens Sparbank Stiftelser
Centrumfastigheter	Naturvatten	Roslagens Sparbank Vaddö
Cramo	NEP	Specsavers
Den Gyllene Råven	Nordic wellnes	Sportringen
Elmsta Järn	Norrtälje Driftsbyrå Redovisning AB	Sweco

Faktoriet	Norrtälje Musteri	Svenska orienteringsförbundet
Furusunds Vårdshus	Norrtälje Tidning	Sättraby verkstads AB
	Sportredaktionen	
Grannköket på stan AB	Norrtälje Energi	Tillvext
IC A Flygfyrn	Norrtälje Handelsstad	Upplands orienteringsförbund
ICA Supermarket Kryddan	Norrtälje kommun	Viking Line
	Kultur o fritid	
ICA Vaddö	Norrtälje Resebyrå	Vaddö Möbelaffär
Janssons Tobak	Norrtälje turistbyrå-visitroslagen	Åhman Mäkleri
JM	Pappersstugan	Åtellet
Köpmanholms Lanthandel	Personal Roslagen	
& Grill		
Lekia	Poraths Guldsmedsaffär	

13 Slutord

Vi i styrelsen tackar slutligen för allt ideellt arbete, träningar, motionerande och tävlande som våra medlemmar lagt ner det gångna året och ser fram emot år 2023 som bjuder på många stora, nya och roliga utmaningar, läs gärna igenom klubbens verksamhetsplan för 2023.

Mats Frost
Ordförande

Lina Viggedal
Sekreterare

Börje Åberg
Kassör

Ola Hultin
Ledamot

Viktor Lindberg
Ledamot

Anne Pajula
Ledamot

Tom Lindberg
Ledamot

Linus Unosson
Ledamot