

Årsberättelse för OK Roslagen År 2023

Årsmöte 2024-02-18



Sammanfattning

Nu har år 2024 börjat och OK Roslagen kan summera det gångna året 2023.

Under 2023 var vi ca 250 medlemmar.

2023 blev ett bra orienteringsår med en liten höjdpunkt med O-ringen i Åre. Klubben hade ca 50 stycken medlemmar på startlinjen i ett fint men lite regnigt fjällandskap.

Träningsarbetet med Rånäs OK har fortlöpt som tidigare år och ger oss i klubben en bra möjlighet att få kvalitativa träningar i närområdet.

Våra egna arrangemang har vi genomfört med bravur under 2023!
Roslags Helg lyckades samla ca 400 deltagare per dag. Tävlingen genomfördes den 6–7 maj i Österlisa med ett underbart vårväder.

Skägårdssprint och Papricaorientering i samarbete med Flygfyren genomfördes i Societetsparken den 19 juli. Ca 170 startande i sprinttävlingen och ca 15 st barn genomförde Papricaorienteringen i ett ihållande regn.

DM-medel i Älmsta på Vikingalunden den 2 september. 417 deltagare varav 15 ungdomar från OK Roslagen fick uppleva en härlig tävling i fin terräng. Arenan var enkel att fixa när vi hade alla faciliteter klara på den gamla dansbanan och duschar i den närbelägna idrottshallen.

Till Skogs med Roslagens Sparbank genomfördes i Färsna den 16 maj där ca 15 ungdomar från klubben deltog under de två tävlingsdagarna.

Klubben ansvarade i år för Disktriktslägret. Där boendet var på Arkadien i Rimbo och träningar genomfördes på olika kartor runt Rimbo.

I år hade vi ingen organiserad nybörjarkurs men det kom ca 10 nybörjare under våren i alla fall. Dessa slussades in i ungdomsgruppen som under året har bestått av ca 30 ungdomar i varierande ålder.

HittaUt startade upp och 46 000 kartor trycktes. Nya områden för året var Köpmanholm ute på Yxlan och Rånäs slott. 2023 års deltagande i hittaut blev 1285 personer.

Styrelsen har under året påbörjat ett arbete med att göra klubbstugan mer energieffektiv. Både en ombyggnad av värmesystemet och solpaneler på taket utreds.

1 Innehållsförteckning

1	Innehållsförteckning.....	3
2	Organisation	5
2.1.1	Styrelse.....	5
3	Kommittéer, grupper och övriga poster	5
3.1.1	Uttagningskommittéer.....	5
3.1.2	Verksamhetsgrupper.....	5
3.1.3	Övriga poster.....	5
4	Ungdomsverksamheten	6
4.1.1	Ledare.....	6
4.1.2	Året som varit.....	6
4.1.3	Rapport från förra årets stipendiat av Johan Skoglunds Stipendium.....	7
4.1.4	Måluppfyllnad ungdomar 2023	8
4.1.5	Långsiktiga visioner och mål	8
4.1.6	Kortsiktiga genomförandemål.....	8
4.1.7	Resultatmål ungdom.....	8
4.1.8	Träningsmålsättningar.....	8
4.1.9	Resultat ungdom 2023	9
5	Arrangemang	9
5.1.1	RoslagsHelg	9
5.1.2	Till Skogs med Roslagens Sparbank 16 maj.....	9
5.1.3	Skärgårdssprint 19 juli	9
5.1.4	DM medel 2 september	9
6	Tävlingsresultat juniorer och seniorer.....	10
6.1.1	Individuellt	10
6.1.2	Stafetter	10
7	Träningsverksamheten	11
7.1.1	Träningsmålsättningar 2023	11
8	Elitverksamhet - Från juniorer till satsande oldboys	11
9	Genomförandemål junior, senior och veteran 2023.....	11
9.1.1	Resultatmål junior, senior och veteran 2023	12
10	Tävlingsresultat Oldboys, Oldgirls.....	12
10.1.1	Individuellt	12
10.1.2	Stafetter.....	12
11	Övriga arrangemang	12
11.1.1	Precisionsorientering - PreO	12
11.1.2	MTB-Orientering – MTBO.....	13
11.1.3	Skidorientering - SkidO	13
12	Motionsverksamheten	13

12.1.1	Måluppfyllnad motionsverksamheten.....	13
12.1.2	Genomförandemål för aktiva motionärer.....	13
13	Hittaut	13
13.1.1	Genomförandemål för Hittaut 2023	15
14	Skolverksamheten	15
14.1.1	Måluppfyllnad skolverksamheten.....	16
15	Utmärkelser 2023	16
15.1.1	KM-Medel	16
15.1.2	KM-Sprint.....	16
15.1.3	KM-Natt	16
15.1.4	KM-Lång	16
15.1.5	Johan Skoglunds Ungdomsstipendium	17
16	Veterantour	17
17	Kartgruppen.....	17
18	Klubbstugan och trivselkommittén	18
19	Spårgruppen Nordrona motionsspåren.....	18
19.1.1	Genomförandemål för motionsspåren.....	19
20	Bidrag, försäljning, marknadsföring och sponsring	19
20.1.1	Mål för försäljning, marknadsföring och sponsring 2023	19
21	Ekonomi.....	20
22	Klubbens sponsorer/samarbetspartners.....	20
23	Slutord	21

2 Organisation

Orienteringsklubben Roslagen är en ideell förening som genomfört sitt 31: a år. Klubben är ansluten till SOFT – Svenska Orienteringsförbundet, vilket medför automatisk anslutning till Sveriges Riksidrottsförbund, Upplands Orienteringsförbund och Upplands Idrottsförbund. Föreningen är också ansluten till Roslagsalliansen och Svenska Skidförbundet.

2.1.1 Styrelse

Ordförande	Pål Jansson
Vice ordförande	Linus Wikström
Sekreterare	Lina Viggedal
Kassör	Börje Åberg
Ledamot	Anne Pajula
Ledamot	Ola Hultin

Totalt har 10 styrelsemöten hållits under verksamhetsåret.

3 Kommittéer, grupper och övriga poster

3.1.1 Uttagningskommittéer

Herrar (H18 till H45):	Joel Lännevall
Damer (D18 och uppåt):	Rebecka Lindberg och Liutauras Bilevicius
Ungdom:	Rebecka Lindberg
Herrar äldre (H45 och uppåt):	Torbjörn Lännevall
Tiomila/25-Manna:	Anders Söderbärg, Torbjörn Lännevall och Rebecka Lindberg

3.1.2 Verksamhetsgrupper

Ungdom	Lina Viggedal
Junior	Vakant
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

3.1.3 Övriga poster

Revisorer	Jessica Jäderqvist, Ulla Söderbärg, Curt Lindgren suppleant (årsmöte)
Valberedning	Joel Lännevall (sammankallande) och Anders Söderbärg
Eventoransvarig	Mats Lundman (årsmöte)
Hemsida	Mats Lundman
Kläder	Lina Viggedal
Lokalt Aktivitetsstöd	Staffan Broman
Elljusspår/Skidspår Nordrona	Tom Lindberg som växlat över till Peter Lindberg
HittaUt	Ola Hultin, Anne Pajula, Elizabeth Löchting
Medlemsregister	Sivert Söderbärg
Sportident och emit	Mats Lundman

4 Ungdomsverksamheten

4.1.1 Ledare

Under 2023 har ledargänget jobbat hårt för att få ihop en verksamhet som passar från nybörjare till avancerad träning för äldre ungdomar och som går att få ihop med stundtals få ledare. Vissa har varit mer engagerade än andra men alla ledare är extremt viktiga för att få ihop bra och roliga träningar till våra ungdomar. De som varit med i ledargänget är Rebecka Lindberg, Helene Lindelav, Lina Viggedal, Tomas Källberg, Linus Wikström, Andreas Hamne och Mats Frost.

4.1.2 Året som varit

Året 2023 startade för ungdomarna med en tävlingsresa till Nyköping. Det var ett tiotal ungdomar med föräldrar och några andra vuxna från klubben, totalt ca 25, som bodde på vandrarhem tillsammans och sprang tävlingar med blandade resultat. Söndagen var den sedvanliga Måsenstafetten. Vi hade ett HD12-lag, ett rent H14-lag och en utlånad H16-löpare.

Under våren hade Becka hand om de äldre ungdomarnas träningar med hjälp av Tommy. De höll till runt Norrtälje. Övriga ledare och ungdomar höll till vid klubbstugan. Under hösten har alla tränat tillsammans runt Norrtälje. Avslut i samband med Halloween i klubbstugan. Under året har det varit upp emot 30 ungdomar med på träningarna. Efter en veckas uppehåll började inneträningarna med systrarna Emmoth i Norrgårdesskolan på tisdagar. Många deltagare i alla åldrar.



Ungdomsträning på liten yta i Vigelsjö

Ungdomsserien Till Skogs med Roslagens Sparbank genomfördes som vanligt 2023, med Vallentuna, Rånäs, Länna och OK Roslagen. På de olika deltävlingarna hade vi 14-13-9 respektive 12 deltagande ungdomar från OK Roslagen.

På vårt eget arrangemang Roslagshelg deltog 16 respektive 13 av våra ungdomar de två dagarna.

Klubben ansvarade i år för Disktriktslägret. Vi hade initialt svårt att få till boendefrågan, men det landade till slut i att vi utgick från Arkadien i Rimbo.

På årets Riksläger deltog Axel, Oliwer och Gustav och med sig som ledare hade de Gustavs mamma. Svår men lärorik vecka.

Ca 12 ungdomar och barn hade klubben som deltog i O-ringen i Åre vilket är fler än på många år. Mycket roligt!

På vårt eget medel-DM i Älmsta deltog 14 ungdomar och flera sprang bra, men inga medaljer. Medaljer blev det dock dagen efter i Öregrund på stafett-DM. H14 med Erik, Aron, Axel och Oliwer slutade 2:a och HD12-laget med Max, Viktor, Nova, Erik N och Elliot slutade 3:a. DM natt Gustav 3a i H16.

Lång-DM i Enens regi sprang Erik N bra men nådde inte riktigt fram till pallplats. 7 ungdomar deltog från klubben.

Klubben brukar åka på Österåkerskavlen och avsluta med pizza på hemvägen. Så även i år trots att arrangören krånglat till klasserna en hel del. Numer krävs tjejer i alla lag, något som hela Uppland har brist på. Så efter mycket pysslande och pusslande fick 7 uppländska klubbar ihop 6 lag i olika klasser. Vi hade 6 deltagare med. Målet är att alla även de i små klubbar ska få springa. Det är ett bra sätt att lära känna barn i grannklubbar! De hade lagt lite kluriga banor men av klubbens ungdomar var det många som sprang bra.



Oliwer Emmoth susar fram på DM Medel i Älmsta

Årets 25-manna blev mycket lyckat. Vi hade två egna lag och ett gemensamt med Rånäs. De saknade damer och några ungdomar, och vi hade några fler än vad som rymdes i två lag så bra lösning för båda parter. 9 ungdomar fick chansen. Flera debutanter, och några som hade velat men hade fått förhinder.

Ett par veckor senare gick en av årets höjdpunkter av stapeln. DalaDubbeln. I år i riktigt trevlig terräng med ibland snabbblöpta sluttningar och ofta lite mer tunglöpta... Klubben hade ett gäng killar på startlinjen. Max och Elliot kom 36a i H12, Erik Nä kom 73 med en kompis från VÖOL. I H14 kom Aron och Erik No på plats 90 och Axel som fått leta efter ny kamrat sedan Oliwer blivit skadad kämpade sig i mål på plats 114. Gustav och en Linnékompis kom 56:a i H16.

Upplands tävlingsavslutning Rodhen natt lockade några ungdomar i mix ung+vuxenklassen där Viktor med pappa Thomas knep andraplatsen. De hade en stor del av banan fightats med Aron och Peter som slutade 4:a.

På Snättringes patrulltävling deltog två patruller från klubben, de slutade båda 7a. Max och Elliot i 12 respektive Erik och Aron i 14.

4.1.3 Rapport från förra årets stipendiat av Johan Skoglunds Stipendium

Eftersom klubben är så rik har det nästan varit svårt att använda upp pengarna men jag har lyckats använda lite av dem. En del av det har jag dock använt till Viking Memorial (en träningshelg i västerås).

Först var det en natträning i snön (kallt och mycket mistlar som inte fick grävas upp (de satt i träden)). Dagen efter var det en varvbana i en pulkabacke (mindre kallt men väldigt halt).

Efteråt spelade vi brädspel i deras klubbstuga innan vi gav oss ut på pass tre, en halvtimmesrogaine (gick dåligt).

Under kvällen var vi på badhus (inte så kallt utom i korridoren mellan duscharna och badet).

Sista passet var långpass (inte lika kallt men blev typ lika kallt som resten fram mot slutet).

Under helgen som var fick jag även tvinga med Becka på indoororientering. Dag ett gick fullkomligt förfärligt och jag hittade 8 kontroller på ca en timma (av 22 st). Dag två gick bättre och jag blev i varje fall godkänd men det tog mycket tid.

För er som inte vet vad indoor är (och för att skriva mer så det ser längre ut) så är det en överdrivet puckad gren av orientering där du springer omkring i en byggnad. Ungefär som i sprint så har det

blockat alla bra vägval. Till skillnad från sprint är blockeringen väldigt överdriven och trapporna är alltid på fel ställen eller blockade.

Mvh Gustav Lindberg

4.1.4 Måluppfyllnad ungdomar 2023

Fokus ligger även i år som tidigare år på att skapa en grupp med ungdomar som vill fortsätta springa mer än en termin. För att göra detta kommer vi ha minst en nybörjarkurs och se till att det finns träningar för de mer rutinerade ungdomarna under året.

4.1.5 Långsiktiga visioner och mål

Av de långsiktiga målen är målet att hitta ansvarig för ungdomsverksamheten uppfyllt. Klubbstugan används ofta till träningar, framför allt av de yngre ungdomarna.

- 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.

4.1.6 Kortsiktiga genomförandemål

- Distriktsläger 27-28 maj på Barnens Ö.
Genomfört, men i Rimbo
- Genomföra en nybörjarkurs under våren.
Ej genomfört, dock har nybörjare slussats in i befintliga grupper under året.
- Rekrytera en till ungdomsledare
Ej genomfört
- Ha strukturerade ungdomsträningar en gång i veckan under vår- och höstsäsong
Genomfört
- Verka för att ungdomarna deltar i Till Skogs.
Genomfört
- Verka för att ungdomarna deltar i distriktsläger.
Genomfört
- Delta med minst två lag i Österåkerskavlen
Genomfört
- Genomföra en vår- och höstavslutning för ungdomarna.
Genomfört

4.1.7 Resultatmål ungdom

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

4.1.8 Träningsmålsättningar

- 12-åringar ska börja springa längre och svårare banor under hösten som förberedelse till 14-klassen. Samma sak gäller för ungdomar som ska upp i 16-klasserna året efter.
Genomfört
- En träning i veckan ska erbjudas under vintern i samband med vuxenträning
Genomfört
- Träningsuppläggen ska anpassas efter deltagarnas förmåga
Genomfört

4.1.9 Resultat ungdom 2023

Individuellt

DM-Natt	H16	2	Gustav Lindberg
DM-Medel	H12	4	Elliot Emmoth

Stafetter

DM-Stafett	H14	2	(Erik N, Aron L, Axel N, Oliwer E)
	HD12	3	(Max E, Viktor K, Nova E, Erik N, Elliot E)

5 Arrangemang

5.1.1 RoslagsHelg

Roslagshelg 2023 arrangerades i Österlisa och hade även detta år tuff konkurrens om deltagare från tävlingar i Stockholm. Tävlingen lockade 350 startande på långdistansen och 400 startande på kortdistansen, vilket var något fler deltagare än året innan.

5.1.2 Till Skogs med Roslagens Sparbank 16 maj

Vi arrangerade Till Skogs vid Färsna 4H. Totalt 43 startande varav 14 var våra egna ungdomar.

5.1.3 Skärgårdssprint 19 juli

Platsen var samma som året innan, dvs Societetsparken, och start på andra sidan hamnkanten. I samband med sprinttävlingen arrangerades också Papricaorienteringen i samarbete med Flygfyren.

Under eftermiddagen var Indra (regngud) oss inte nådiga, regnet stod som spön i backen när barnen hade sin Papricaorientering. Ett 15-tal tappra barn dök upp och fullföljde en eller flera banor. Efteråt tilldelades medalj, frukt och festis till var och en.

När den riktiga tävlingen skulle börja hade regnet upphört. Dock skrämde det säkert bort ett antal direktanmälningar. 169 startande totalt, presentkort från Letro Sport delades ut till 1,2 och 3:an ungdomsklasserna och tävlingsklasserna HD 21.

Roslagens dragspelskubb underhöll i Leif Skotts speakerpauser. Sekretariat ansvarades av Staffan Broman och starten av Viktor Lindberg. Tävlingsledare Mats Frost, banläggare Ola Hultin, Tävlingskontrollant Torbjörn Lännevall.

5.1.4 DM medel 2 september

Tävlingsledare: Börje Åberg, Banläggare: Ola Hultin

På lördagen arrangerade vi DM Medel med

tävlingscentrum på Vikingalunden i Älmsta. Det var en mycket lyckad tävling med stora beröm för banor och TC. Duschar inomhus och nära till allt på Vikingalunden. Totalt var det 417 anmälda. I seniorklasserna vann Johanna Ridefelt och Jakob Andersson, båda från OK Linné. I ungdomsklasserna hade OK Roslagen totalt 15 löpare med fina resultat. Tack Väddö IF för att vi fick låna lunden!



Blöta deltagare på Papricaorienteringen

6 Tävlingsresultat juniorer och seniorer

6.1.1 Individuellt

SM-Ultralång	D21	12	Rebecka Lindberg
SM-Medel	D21	37	Rebecka Lindberg
SM-Natt	D21	8	Rebecka Lindberg
O-Ringen	D21L	2	Rebecka Lindberg
DM-Lång	D21	2	Rebecka Lindberg
DM-Natt	D21	2	Rebecka Lindberg
	H50	1	Tommy Lindberg
	H55	1	Ola Hultin
DM-Lång	H60	1	Thomas Jansson
	H50	1	Tommy Lindberg
	H65	3	Mats Lundman
DM-Sprint	H55	1	Ola Hultin
	H60	2	Torbjörn Lännevall
	D55	2	Maria Kvarnlöf
	H50	3	Tommy Lindberg
RM-Medel	Inställt		
RM-Sprint	Inställt		

6.1.2 Stafetter

SM-Stafett	21	27	(Rebecka Lindberg, Inga Kazlauskaitė, Emma Phil Skoog)
10-Mila	D21	75	(Ugne Skucaite, Ugnė Gineikaitė, Rebecka Lindberg, Inga Kazlauskaitė, Emma Pihl Skoog)
	H21	129	(Dominykas Dulus, Tommy Lindberg, Ola Hultin, Marijonas Gipas, Emma Pihl Skoog, Pål Jansson, Torbjörn Lännevall, Liutauras Bilevicius, Gustav Lindberg, Rebecka Lindberg)
Jukola	D21	97	(Teklė Gvildyte, Ugne Gineikaite, Inga Kazlauskaitė, Rebecka Lindberg)
		162	(Kaste Rutkauskaite, Agnes Broman, Ugne Skucaite, Emma Pihl Skoog)
DM-Stafett	D21	4	(Rebecka L, Emma P S, Inga K)
25-Manna		57	Lag 1
		229	Kombinationslag med Ränäs OK
		262	Lag 2

7 Träningsverksamheten

Under vintern genomfördes en sprint-cup med väldigt varierat deltagande. Det var vid någon deltävling närmare 20 minusgrader vilket kanske delvis förklarar det. Vi sprang även intervaller tillsammans med LK Roslagen parallellt med att vi hade inneträning i Kvisthamraskolan.

På våren startade vi upp träningar med Rånäs och vi i träningsgruppen tycker det varit bra kvalitet över året på dessa. Vi kommer fortsätta framöver med samarbetet.

Ungdomsträningarna har flutit på bra med ett stadigt deltagarantal under året.



Fokus inför ungdomsträning våren 2023

7.1.1 Träningsmålsättningar 2023

Träningsmålsättningar finns under genomförandemål för junior, senior och veteran.

8 Elitverksamhet - Från juniorer till satsande oldboys

10-mila damlaget med Ugnè, Ugnè, Becka, Inga och Emma kom 75:a. Becka och Emma fyllde även ut herrlaget med Dominykas, Tommy, Ola, Marijonas, Tobbe, Liutas och Gustav innan de gick och lade sig sjuka en vecka var. Herrlaget slutade 129:a. Mål topp 100 för tjejerna.

På Venla hade klubben för första gången två lag! Lag ett med Teklè, Ugnè G, Inga och Becka slutade efter halvdana insatser 97a. Lag två med Kastè, Agnes, Ugnè S och Emma gjorde bättre ifrån sig och låg en bra bit in i stafetten före lag ett. Lag 2 slutade 162.

25-manna. Drygt 2 lag där alla hade godkända stämplingar är ett strålande resultat! Många 25-mannadebuterade. Lag 1 kom 57a, lag 2 262a och kombinationslaget med Rånäs där vi hade fem löpare kom 229. Mål var satt till topp 60 för lag ett och godkänt för lag två vilket infriades.

SM ultralång distans Idre där kom Becka 12a i D21 och Tommy 2a i H50. Mycket varm dag.

SM lång Becka 28a.

SM medel Becka 37a, Emma deltog men startade ej i finalen.

SM stafett Becka, Inga Emma 27a. Medel och stafett gick i ett extremt tufft och svårorienterat område där tiderna generellt var långa.

Natt-SM Becka 8a.

9 Genomförandemål junior, senior och veteran 2023

- Delta med minst ett herrlag samt ett damlag på 10-mila.
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.
Uppfyllt
- Att under året stödja de som vill satsa på Mountainbike orientering och PreO på elitnivå.
Ej aktuellt.

- Genomföra ett tränings-/tävlingläger under försäsong
Genomfört
- Uppmuntra till deltagande i UOF:s junioraktiviteter
Ej aktuellt
- Uppmuntra till träning genom attraktiva träningar och aktiviteter. Planerat fortsatt utbyte med Rånäs OK på en del teknikträningar
Genomfört
- Hjälpa med personliga träningsprogram och uppföljning av dessa för att uppnå sina personliga mål för de som önskar.
(Kan definitivt förbättras).
- Uppmuntra till ledarutveckling och ansvarstagande, genom aktivt delaktiga ungdomar i tävlings- och träningsarrangemang.
(Kan definitivt förbättras.)

9.1.1 Resultatmål junior, senior och veteran 2023

- Herrlaget har som målsättning att vara bland de 120 bästa på 10-mila.
Utfall: 129:a
- Damlaget har som målsättning att vara bland de 100 bästa på 10-mila.
Utfall: 75:a
- Vara bland de 60 bästa med ett av lagen i 25-manna.
Utfall: 57:a, 262:a och 229:a (kombinationslag med Rånäs)
- Vinna minst en veteranklass på DM-kavlen.
Utfall: 1:a plats i H150 och H180
- Två individuella SM-placeringar bland de 40 bästa.
Utfall: Becka hade fyra placeringar bland de 40 bästa!
- Sikta mot plats bland de 40 bästa bland herrar och damer på SM-stafett.
Utfall: Damerna kom på 27:e plats, inget herrlag

10 Tävlingsresultat Oldboys, Oldgirls

10.1.1 Individuellt

VSM Sprint	H50	4	Tommy Lindberg
VSM Medel	H55	4	Ola Hultin
VSM Lång	H50	4	Tommy Lindberg
Vet. VM Lång	H55	3	Ola Hultin

10.1.2 Stafetter

DM-Stafett	H150	1	(Jonas N, Ola H, Tommy L)
	H180	1	(Anders S, Mats L, Thomas J)
	D120	2	(Louise J, Anna W N, Helene L)
	H120	2	(Liutauras b, Thomas K, Andreas H)

11 Övriga arrangemang

11.1.1 Precisionsorientering - PreO

Ingen verksamhet för närvarande

11.1.2 MTB-Orientering – MTBO

Ingen verksamhet för närvarande

11.1.3 Skidorientering - SkidO

Ingen verksamhet för närvarande

12 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 1300 registrerade användare.

12.1.1 Måluppfyllnad motionsverksamheten

12.1.2 Genomförandemål för aktiva motionärer

- Delta med minst ett motionslag i dam- respektive herrklassen i Tiomila med målsättning att komma runt.
Ej genomfört
- Ett stretchat mål för andralaget är att vara bättre än förstalaget om andralaget jämförs med enbart andra klubbars andralag.
Ej genomfört
- Delta med minst 1 lag vid 25-Manna.
Uppfyllt
- Ett motionslag i Jukola
Ej genomfört
- Nybörjarkurs för vuxna
Ej genomfört

13 Hittaut

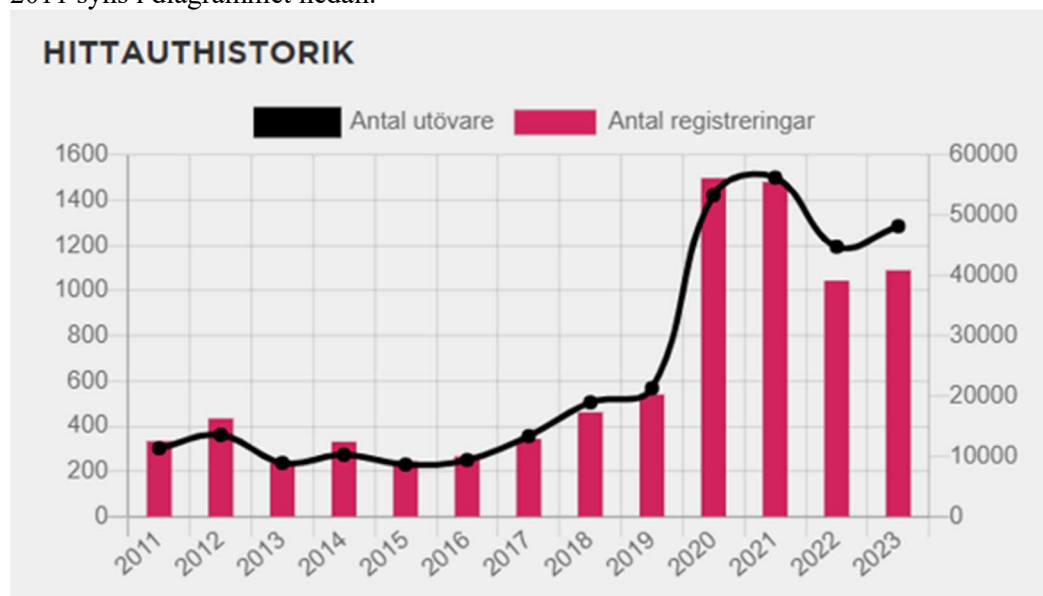
HittaUt har år 2023 arrangerats för trettonde året och delats ut gratis till alla Norrtälje kommuns invånare, totalt 32 500 hushåll. Dessutom har man kunnat hämta kartor på flera ställen, bland annat på Turistbyrån, i flera affärer, vid OKR:s klubbstuga samt i brevlådor utmed elljusspårarna, totalt trycktes 46 000 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 checkpoints 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 under 2023 med inriktningen att sprida hittaut till andra orter i kommunen än runt Norrtälje tätort. Vid Köpmanholm har ny karta ritats och omfattar nu hela det norra skogsområdet på Yxlan, kallat Kasholmen. För första gången kunde vi därför ha en ordentlig bana vid Köpmanholm, elva vanliga punkter och en sponsorpunkt vid Lanthandeln. Även Rånäs samhälle var nytt. Vi har samarbetat med Rånäs OK och de har ansvarat för 15 punkter runt Rånäs slott och i den tätortsnära skogen mot sin klubbstuga Lindbacken.

Hittaut startade tidigt, den 27 mars, vilket visade sig vara lite för tidigt – det kom rejält med snö precis när hittaut började. Även i år fanns många checkpoints vid starten, 65 st, därtill 15 fotokontroller och 8 kontroller i affärsfönster både i centrala Norrtälje och på andra orter. Därefter släpptes 10 - 15 nya checkpoints varje månad maj – september. Totalt fanns 149 checkpoints under säsongen, ungefär lika många som föregående år. Hittaut slutade sista september.

Samtliga 20 mest besökta kontroller var, liksom tidigare, antingen fotokontroller eller i sponsorerers affärsfönster, dvs i centrala Norrtälje. Vi har tidigare sett att utöver kontrollerna i centrala Norrtälje har de lätta och Norrtäljenära kontrollerna flest besökare. Därför har vi lagt in en del ”promenadslingor”, en runda som följer större stigar och med kontroller mycket nära stigen. Förutom kontrollerna i centrala Norrtälje visade det sig också att kontrollerna vid en promenadslinga som gick runt Porshanksstugan var de mest besökta. Därefter hade fyra kontroller i Rånäs slottspark lockat flest! Förutom Rånäs slottspark var Älmsta den mest besökta orten utanför Norrtälje, tätt följt av Furusund. 2023 års deltagande i hittaut, 1285 personer (1189 personer år 2022), låg tydligt lägre än åren 2020 och 2021, där vi tolkat det höga deltagandet som effekt av coronapandemin. Deltagarantalet 2023 var, liksom år 2022, ändå ca dubbelt mot före pandemin. Vi verkar hålla kvar många av dem som hittade hittaut under pandemin! Antal registrerade checkpoints i Hittaut Norrtälje kommun var 40 857 stycken (38 660 st år 2022), även det ungefär dubbelt mot före pandemin år 2019! Hur många som deltar utan att registrera är okänt, men de finns säkert. Vi åstadkom 30 642 friskvårdstimmar, vilket gjordes av knappt 2 % av kommuninvånarna. Utvecklingen för antal deltagare och registreringar från starten år 2011 syns i diagrammet nedan.



Här nedan redovisas ålders- och könsfördelning på deltagarna i år:

DELTAGARE



I år hade vi åter en arrangerad uppstart för hittaut, den 30 mars hos Sportringen. Ett välbesökt arrangemang med orienteringsbana inomhus, fika, 25 % rabatt på Sportringens priser och gympaskor i pris till den som gissade bäst på antal golfbollar i en burk.

Hittaut-avslutningen var förlagd samtidigt som de yngre ungdomarnas träning den 12 oktober, vilket var ett bra koncept. Det var bra uppslutning på den speciella hittautbanan. Den dialog med deltagarna vi får på avslutningen är väldigt positiv, och de tackar för att vi arrangerar detta.

13.1.1 Genomförandemål för Hittaut 2023

- Genomföra hittaut under 2023.
Uppfyllt
- Antalet registrerade användare 2023 behålla eller öka jämfört med föregående år
Uppfyllt
- Att registrerade checkpoints totalt ska öka eller behållas jämfört med året innan.
Uppfyllt
- Att sponsorintäkterna hålls på åtminstone samma nivå som 2022.
Uppfyllt

14 Skolverksamheten

Under året har skolsamarbetet varit följande: HittaUt kartor har delats ut till skolor, Mimer, Hugin och Lommarskolan, under vårterminen. Skolorientering med Freinetskolans 6-9 års klasser uppdelade på två dagar vid klubbstugan i september. Svanbergaskolan hade också en dag för sina 6-9 års klasser, samma plats och bana som Freinet. Innovitaskolans 6:e-klassare fick också prova på i Färsna, i närhet till deras skola en eftermiddag.

Bestämdes i år att klubben kommer från och med nästa år ta ut en fast summa för arrangerad skolorientering, 2000 kr/ tillfälle. Tidigare har beloppet varit per karta.

14.1.1 Måluppfyllnad skolverksamheten

- Verka för att fortsätta rita skolkartor, rita en ny skolgårdskarta/sprintkarta under 2023.
Ej uppfyllt.
- Använda lämpliga personer som dagtid har möjlighet att genomföra skol-OL för mellan- och högstadiet med elektronisk tidtagning.
Uppfyllt
- 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
- Tydliggöra att skolkartor finns tillgängligt på hemsidan för användning.
Delvis uppfyllt
- HittaUt kartor, för skolverksamhet, kan erhållas gratis i större partier vid klubbstugan.
Uppfyllt

15 Utmärkelser 2023

15.1.1 KM-Medel

Arrangerades i samband med DM-Medel som arrangerades av OK Roslagen i Älmsta

Klass Namn

D12 Isabelle Wikström
H10 Viktor Källberg
H12 Elliot Emmoth
H14 Erik Norberg
H16 Gustav Lindberg

15.1.2 KM-Sprint

Arrangerades i samband med DM-sprint som arrangerades av Idrottsföreningen OLG Y i Uppsala

Klass Namn

D21 Rebecka Lindberg
D60 Maria Lännevall
H50 Tommy Lindberg
H55 Ola Hultin
H60 Torbjörn Lännevall
H65 Mats Lundman
H70 Gerhard Lilliestierna
H16 Gustav Lindberg

15.1.3 KM-Natt

Arrangerades i samband med DM-natt som arrangerades av OK Triangeln vid Tärnsjö IP

D21 Rebecka Lindberg
H50 Tommy Lindberg
H55 Ola Hultin
H60 Thomas Jansson
H65 Mats Lundman
H16 Gustav Lindberg

15.1.4 KM-Lång

Arrangerades i samband med DM-lång som arrangerades av OK Enen vid Ekolsund

D21 Rebecka Lindberg
D45 Helene Lindelav
D60 Maria Lännevall
H45 Magnus Norberg

H50	Tommy Lindberg
H55	Ola Hultin
H60	Thomas Jansson
H65	Mats Lundman
H12	Elliot Emmoth
H14	Erik Norberg
H16	Gustav Lindberg

15.1.5 Johan Skoglunds Ungdomsstipendium

Stipendiat år 2024: Ungdomsgruppen OK Roslagen

Tidigare års stipendiater:

2023	Gustav Lindberg
2022	Ungdomsgruppen OK Roslagen
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

16 Veterantour

Under 2023 genomförde OK Roslagen en tävling 27 april vid Färsna och en tävling 19 oktober vid klubbstugan. Vårtävlingen samlade 75 startande. Hösttävlingen hade 60 startande trots 0 grader med blötsnö. Veteranorienterarna visar en stadig tendens till att bli fler med önskemål om inte bara sträcktider utan också även Livelox. Den digitala utvecklingen springer ifrån oss veteraners kompetens men så länge vi får hjälp med det digitala så fungerar det.

2024 ska vi arrangera vårtävlingen den 25 april och hösttävlingen den 26 oktober.

17 Kartgruppen

Kartgruppen har fortsatt rita kartan över området mellan Riala och Addarsnäs. Det är tänkt att springa i dessa skogar på Roslagshelg 2024. Till Roslagshelg 2023 använde vi det reviderade området mellan Lännbyberg och riksväg E18, som vi inte utnyttjat till någon nationell tävling sedan det reviderades.

Tyvärr var markägaren sedan tvungen att göra hyggen på området efter vår tävling pga barkborreangrepp.

Till DM-medel som OK Roslagen arrangerade på hösten användes den nyritade Norrsundskartan i Älmsta. Del av kartan användes för Hittaut 2022, men resterande karta är ny och inte använd till någon tävling.

Klubben fortsätter att ta fram lärkartor för skolor i Norrtälje kommun. Ambitionen för 2023 var att ta fram en karta på Barnens Ö för barnkollektorsamheten på sommaren. Tyvärr visade det sig att det var för många vindfällan på området så vi fick ge upp den ambitionen.

Nu har vi lärkartor för dessa skolor:

Norrgårdsskolan	Kvisthamraskolan	Rodenskolan	Norrsundsskolan
Drottningdals Skola	Frötuna Skola	Köpmanholms Skola	Wigulfskolan

För HittaUt 2023 så användes kartor i Norrtälje centrum, Mellingeholm, Porshanken, Vigelsjö, Nordrona, Björnö. I Älmsta sprintkartan. Furusund med köpmanholm samt Bergshamra. Nytt för i år var att Rånäs OK var medarrangör och använde en nyritad karta runt Rånäs slott. 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.



Karta Hittaut 2023 – Kasholmen på Yxlan

18 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. Städmaterial och rengöringsmedel köps in kontinuerligt under året. Porslin, glas och övrigt köksmaterial har kompletterats vid behov. 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.

Under 2023 har påbörjats översyn av möjlighet att få bidrag från RF Sisu Uppland för utbyte av klubbstugans elvärmepannor till luft-vattenvärmepump. Även ansökan om bidrag för solceller på taket har lämnats in.

19 Spårgruppen Nordrona motionsspåren

Skidspåret led även detta år av snöbrist i början av året. Några få veckor gick det att åka på slingorna och framför allt basvägarna. Under barmarkstiden har gräsklippning genomförts längs terrängsspåren. Även belysning med lampbyten och reparation av kontakter har genomförts. Arbetsgruppen har slyröjt och märkt skidspår under hösten. Vintern kom tidigt med mycket snö så hela spårsystemet blev draget. Vår fyrhjuling stannade under spårdragning och bärgades till verkstad för reparation vid Lättviktsmotor. Ny drivrem behövdes och den blev snabbt prioriterad så att spårdragning kunde fortgå.

Tom Lindberg har varit huvudansvarig för spårskötseln på Nordrona. Han trappar nu ned och Peter "Limpan" Lindberg har övertagit ansvaret. Totalt är det 11 personer i klubben som ingår i spårgruppen för Nordrona.

19.1.1 Genomförandemål för motionsspåren

- Målet för 2023 blir att fortsätta sköta spåren på samma fina sätt som hittills då det finns snö.
Genomfört

20 Bidrag, försäljning, marknadsföring och sponsring

Under 2023 hade vi totalt 58 företag som bidragit 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 2023 utbetalades 351 kr för aktiviteter under hösten 2022. För våren 2023 utbetalades 1 238 kr. Ansökan för höstterminen 2023 skall lämnas in senast 2024-02-25.

Idrottsmedel på 15 000kr beviljades från Svenska orienteringsförbundet under 2022 som delbidrag för att rita ny karta (Lingslätö) för lägerverksamhet på Barnens ö för att kunna erbjuda prova-på-orientering. Kartan kunde inte färdigställas under 2023 beroende på många vindfällen i skogsområdet. Slutrapport med nuvarande status har lämnats.

Klubben har nu 79 supporters hos "Gräsroten" vid Svenska.Spel
Årsutbetalningen blev 2 453 kronor vilket är något lägre än under 2022 då utbetalningen var 2 656 kr.

Inför säsongen har klädshopen hos Trimtex varit öppen med möjlighet att beställa klubbkläder. Brett sortiment med ett flertal olika produkter som går att beställa med snygg design som passar OK Roslagens klubbprofil.



20.1.1 Mål för försäljning, marknadsföring och sponsring 2023

- Verka för att sponsorernas reklam syns tydligt på officiella bilder och vid våra arrangemang. Reklambanderoller som tillhandahålls från sponsorerna sätts upp.
Genomfört
- Erbjuder reklampaket/HittaUt till de sponsorer som funnits 2022 samt även övriga potentiella sponsorer. Mål bibehålla sammanlagt minst 40 sponsorer på HittaUt.
Genomfört
- Försäljningen av kläder NewBody och Ullmax samt kartor och lotter.
Ej genomfört
- Utskick av julkort till klubbens sponsorer/samarbetspartners som klubben samarbetar med.
Genomfört



21 Ekonomi

Resultatrapporten för 2023 visar på ett litet negativt resultat. Resultat- och balansräkning redovisas på årsmötet.

Inför 2024 har vi budgeterat med ett nollresultat.

22 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
C24 Bygg Bergshamra	Løchting revision AB	Roslagens Sparbank Norrtälje
Campus Roslagen	Magasin skärgård	Roslagens Sparbank Stiftelser
Centrumfastigheter	Naturvatten	Roslagens Sparbank Vaddö
Cramo	NEP	Specsavers
Den Gyllene Räven	Norrtälje Driftsbyrå Redovisning AB	Sportringen
Elmsta Järn	Norrtälje Musteri	Sweco
Faktoriet	Norrtälje Tidning	Svenska orienteringsförbundet
Furusunds Vårdshus	Sportredaktionen	Sättraby verkstads AB
Grannköket på Stan AB	Norrtälje Energi	
ICA Flygfyr	Norrtälje Handelsstad	Tillväxt
ICA Supermarket Kryddan	Norrtälje kommun	Upplands orienteringsförbund
ICA Vaddö	Kultur o fritid	Viking Line
Janssons Tobak	Norrtälje Resebyrå	
JM	Norrtälje turistbyrå-visitroslagen	Vaddö Möbelaaffär
Lekia	Pappersstugan	Åhman Mäkleri
	Personal Roslagen	Åtället
	Poraths Guldsmedsaffär	

23 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 2024 som bjuder på många stora, nya och roliga utmaningar, läs gärna igenom klubbens verksamhetsplan för 2024.

Pål Jansson
Ordförande

Lina Viggedal
Sekreterare

Börje Åberg
Kassör

Ola Hultin
Ledamot

Linus Wikström
Ledamot

Anne Pajula
Ledamot