

Verksamhetsplan för OK Roslagen År 2023



1. Innehåll

1.	Innehåll	2
2.	Övergripande visioner och inriktningar för OK Roslagen	3
3.	Organisation	4
3.1	Gruppernas sammansättning och huvuduppgift	4
3.2	Övrigt.....	6
4.	Verksamhetsplaner för respektive område	6
4.1	Ungdomsverksamheten.....	6
4.2	Juniorer, seniorer och elitsatsande veteraner	7
4.3	PreO, MTBO och SkidO	8
4.4	Motionsverksamheten.....	9
4.5	Skol- och fritidsverksamheten	10
4.6	Tävlingsarrangemang och teknik.....	10
4.7	Kartor (tävlingskartor, skolkartor, kartbank).....	11
4.8	Klubbstugan.....	11
4.9	Försäljning, marknadsföring och sponsring	11
4.10	Utbildning och bidrag	12

2. Övergripande visioner och inriktningar för OK Roslagen

Följande tio övergripande visioner och inriktningar ska orienteringsklubben OK Roslagen, även kallad OKR, verka för på lång sikt. Dessa övergripande visioner ska genomsyra inriktningen på verksamheten och de målsättningar som vi sätter upp för klubben.

1. OKR ska vara ambassadörer för orienteringssporten inom Roslagen.
2. Alla som vill delta ska oberoende av kön, etnicitet, sexuell läggning, funktionshinder och förmåga beredas plats i vår verksamhet.
3. I OKR ska vi tillsammans arbeta för att skapa förutsättningar för att löparna ska kunna bli så bra som de själva har mål att bli.
4. Stöd för att ta fram en individuell utvecklingsplan ska finnas för den som vill ha det.
5. Ungdoms-, motions- och elitorientering ska fungera bra tillsammans.
6. OKR ska vara första alternativet för orienterare i Roslagen. OKR ska även vara första alternativet för åländska och baltiska orienterare som vill tävla för en svensk klubb.
7. OKR ska verka för gemensamma träningar med närliggande klubbar för att därigenom höja träningskvaliteten.
8. OKR ska arbeta aktivt med utvalda skolor i Roslagen (från lågstadienivå till och med gymnasienivå) för att därigenom sprida orienteringskunskapen och skapa förutsättningar för ungdomar att utvecklas mot toppnivå i sin hemortsmiljö.
9. OKR ska verka för att fler medlemmar deltar i klubbens aktiviteter.
10. Ekonomin i OKR ska vara långsiktigt hållbar för att uppfylla klubbens målsättningar.

3. Organisation

För att klara att genomföra våra målsättningar krävs många ideella insatser av klubbens medlemmar. Medlemmarna bör veta vilka målsättningar klubben har och det måste vara lätt att hitta information och vem man ska fråga ifall man exempelvis vill hjälpa till eller har idéer på förbättringar.

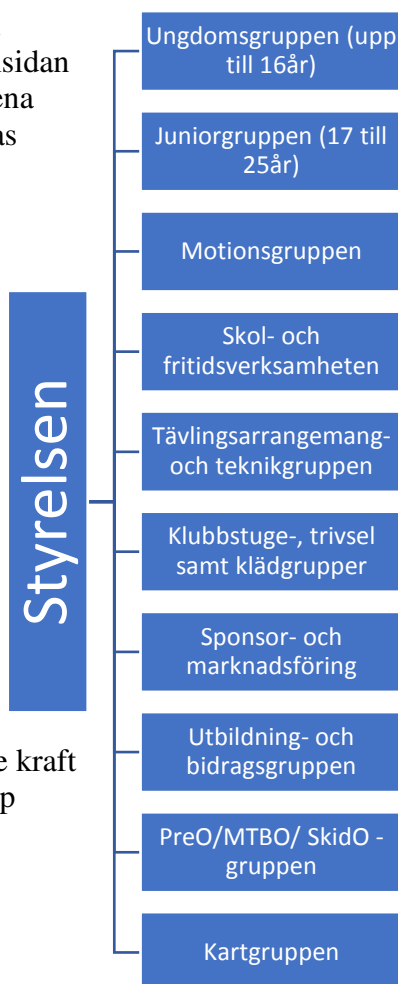
Under 2023 kommer vi fortsätta att ha ansvarsgrupper inom respektive verksamhetsområde. Det ska också synas på hemsidan vilka huvudpersonerna är som arbetar inom de olika områdena och vem som är huvudansvarig. Styrelsen kommer att samlas cirka en gång per månad. Vid de styrelsemöten då ett verksamhetsområde ska behandlas kommer ansvarig för respektive område bjudas in att delta på mötet.

Målsättningen är att ha ca tio styrelsemöten där respektive verksamhetsområde ska bjudas in minst en gång.

Organisationen för OK Roslagen är planerad att innehålla verksamhetsområdena enligt schemat till höger.

En bemanning kommer göras så fort som möjligt efter att årsmötet är klart.

Om intresse och behov finns att dra igång nya verksamhetsområden ska klubben vara öppen för detta. Det viktigaste är att det finns intresse/behov och en drivande kraft för att få ett innehåll och fart. Ansvariga för respektive grupp bestäms i huvudsak under årsmötet.



3.1 Gruppernas sammansättning och huvuduppgift

3.1.1 Styrelsen

Ordförande, Vice ordförande, Sekreterare, Kassör och två till tre ledamöter. Förutom det ekonomiska redovisningsansvaret så ansvarar styrelsen för att verksamheten så långt som möjligt bedrivs enligt verksamhetsplanen. Styrelsen beslutar också i samråd med aktivitetsgrupperna om eventuella riktningssändringar eller verksamheter som kommer upp utanför verksamhetsplanen. Verksamhetsgrupperna ska ha stora friheter att utveckla sin verksamhet under förutsättning att de ekonomiska förutsättningarna finns.

3.1.2 Ungdomsgruppen

Huvuduppgiften är att ta hand om klubbens unga nybörjare och ungdomar på ett bra sätt. Planen för 2023 är beskriven under "Ungdomsverksamheten".

3.1.3 Junior, seniorer och veteraner

Juniorer och yngre seniorer skall ges goda möjligheter för individuell utveckling samtidigt som de ska känna en bra klubb- och lagkänsla. Även juniorer och unga seniorer som vill arbeta med ledarskap, arrangörskap eller liknande värdefulla funktioner inom klubben ska också ges fullt stöd och utvecklingsmöjligheter.

De som vill elitsatsa i klubben ska få optimalt individuellt stöd och en utvecklingsplan för att lyckas och vara motiverade. Gruppen ansvarar också för att vi får så bra lag som möjligt till årets viktigaste stafetter. De ska se till att träningsplaneringen har en hög kvalitet och är synkroniserad med ungdomsverksamheten.

3.1.4 Motionsgruppen

Gruppen ansvarar för verksamheten beskriven i planen under ”Motionsverksamheten”.

3.1.5 Skol- och fritidsverksamheten

Gruppens huvuduppgift är se till att OK Roslagen har ett aktivt samarbete med kommunens skolor och fritids när det gäller orienteringsutbildning och närkartor. Verksamheten ska också tillsammans med ungdomsverksamheten få att skolungdomar blir en bra rekryteringsgrund för nya medlemmar.

3.1.6 Tävlingsarrangemang och teknikgruppen

Gruppens huvuduppgift är att tillsammans med styrelsen se till att arrangemangen klubben åtar sig planeras i god tid och genomförs på ett utmärkt sätt och att så många som möjligt hjälper till med arrangemangen.

3.1.7 Klubbstuge-, trivsel- och klädgrupper

Huvuduppgiften för gruppen är att se till att klubbstugan och området runt stugan vårdas och utvecklas. Gruppen ansvarar också för kläder och trivselarrangemang.

Arbetet i gruppen fördelas i olika ansvarsområden med grupper som arbetar var för sig:

- Klubbstugan inre:
Uppgiften är att se till att den inre miljön i klubbstugan vårdas och utvecklas.
- Klubbstugan yttre:
Uppgiften är att se till att den yttre miljön i klubbstugan vårdas och utvecklas.
- Tränings och tävlingskläder:
Gruppens huvuduppgift är att det finns efterfrågade tävlings- och träningskläder och accessoarer till försäljning eller för beställning.

3.1.8 Sponsor- och marknadsföringsgruppen

Gruppens huvuduppgift är att se till att OK Roslagen och orientering syns på ett positivt sätt i media och att sponsorer får valuta för bidragen som de stöttar klubben med.

3.1.9 Utbildning- och bidragsgruppen

Gruppens huvuduppgift är att se till att klubbmedlemmar får möjlighet att vidareutbilda sig inom exempelvis ledarskap, banläggning, kartritning, tävlingsarrangemang, etc. Gruppen ansvarar även för att stöd från exempelvis SISU söks och rapporteras på riktigt sätt.

3.1.10 PreO/MTBO/SkidO- gruppen

Gruppen ansvarar för planering av aktiviteter inom dessa alternativa orienteringsformer. Detta gäller exempelvis träning och tävlingsdeltagande, arrangering av tävling och träning. Då både PreO, MTBO och SkidO är bra alternativa träningsformer för orientering är det med stor fördel att träningsplaneringen i viss mån synkroniseras.

3.1.11 Kartgruppen

Huvuduppgiften för gruppen är att samordna och planera framtagning av kartmaterial för att täcka klubbens behov. Detta inkluderar kartor såsom tävlingskartor och HittaUt. Gruppen ansvarar också för att det finns en samordning i revisionshanteringen av kartor så att det alltid finns en senaste officiell revision att få tag i. Till gruppen lämnas också förslag på kartuppdateringar in.

3.2 Övrigt

Klubben är medlem i svenska orienteringsförbundet (SOFT), svenska skidförbundet, och Roslagsalliansen.

Klubben använder sig av ett från styrelsen framtaget styrdokument som reglerar ersättning mm. vid deltagande i olika s.k. värdetävlingar. Dokumentet finns tillgängligt på hemsidan för klubbens medlemmar.

4. Verksamhetsplaner för respektive område

4.1 Ungdomsverksamheten

Inför 2023 är vårt största mål att behålla den grupp ungdomar som under 2019 och senare börjat träna och tävla i klubben. För att göra detta kommer vi ha strukturerade träningar en gång i veckan under vår- och höstsäsong. Vi kommer även ha en nybörjarkurs för att fånga upp fler intresserade nybörjare. I samarbete med Flygfyren kommer vi anordna Paprica-Orienteringen i samband med Skärgårdssprint. Vi kommer anordna Distriktslägret för ungdomar vilket i år blir på Barnens Ö.

4.1.1 Långsiktiga visioner och mål

- Försöka få löpare bland de tio bästa i varje klass i uppland.
- 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.
- Att låta ungdomar vara ansvariga för vissa träningar

4.1.2 Kortsiktiga genomförandemål

- Distriktsläger 27–28 maj på Barnens Ö.
- Genomföra en nybörjarkurs under våren.
- Rekrytera en till ungdomsledare.
- Ha strukturerade ungdomsträningar en gång i veckan under vår- och höstsäsong.
- Verka för att ungdomarna deltar i Till Skogs.
- Verka för att ungdomarna deltar i distriktsläger.
- Delta med minst två lag i Österåkerskavlen.
- Genomföra en vår- och höstavslutning för ungdomarna.

4.1.3 Resultatmål ungdom

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

4.1.4 Träningsmålsättningar

- 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.
- En träning i veckan ska erbjudas under vintern i samband med vuxenträning.
- Träningsuppläggen ska anpassas efter deltagarnas förmåga.

4.2 Juniorer, seniorer och elitsatsande veteraner

4.2.1 Långsiktiga mål

Att ha tillräckligt många intresserade löpare inom både damer och herrar så att vi har lag på stafett-SM för seniorer och juniorer. För att nå detta behövs elitsatsande juniorer och seniorer på både dam- och herrsidan som kan se detta som sitt eget individuella mål. Dessa ska ges möjlighet till individuell planering och uppföljning.

Målsättningen för elitsatsande veteraner får vara att försöka erövra tronen på DM-kavlen i minst en av klasserna 120, 150, 180 och 200, samt försöka vinna medalj på veteran VM.

4.2.2 Resultatmål junior, senior och veteran

- Herrlaget har som målsättning att vara bland de 120 bästa på 10-mila.
- Damlaget har som målsättning att vara bland de 100 bästa på 10-mila.
- Vara bland de 60 bästa med ett av lagen i 25-manna.
- Vinna minst en veteranklass på DM-kavlen.
- Två individuella SM-placeringar bland de 40 bästa.
- Sikta mot plats bland de 40 bästa bland herrar och damer på SM-stafett.

4.2.3 Genomförandemål junior, senior och veteran

- Delta med minst ett herrlag samt ett damlag på 10-mila.
- 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.
- 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.
- Att under året stödja de som vill satsa på Mountainbikeorientering och PreO på elitnivå.
- Genomföra ett tränings-/tävlingsläger under försäsong.
- Uppmuntra till deltagande i UOF:s junioraktiviteter.
- Få med juniorer och seniorer till större stafetter såsom exempelvis 10-mila, Jukola och SM.
- Uppmuntra till träning genom attraktiva träningar och aktiviteter. Planerat fortsatt utbyte med Rånäs OK på en del teknikträningar.
- Hjälpa med personliga träningsprogram och uppföljning av dessa för att uppnå sina personliga mål för de som önskar.

- Uppmuntra till ledarutveckling och ansvarstagande, genom aktivt delaktiga ungdomar i tävlings- och träningsarrangemang.

Under 2023 finns det för den intresserade ett antal tävlingar på inte alltför långt avstånd om tävlingar kan genomföras. Lämpliga tävlingar hittas i Eventor.

April	15	Länamedel
	16	Enenracet
	21	Rasbo Natt
	22	OK Linné Medel
	23	IF Thor Lång

Maj	6-7	Roslagshelg
	11	DM Sprint
	21	10-Mila
	9,16 23,30	Till Skogs

Juni	4-6	Ösaträffen
	10	Slottssprint Sigtuna

Juli	7-9	Eskilstuna
	19	Skärgårdssprint Norrtälje
	23-28	O-Ringen Åre

Augusti	19	L-100 Medel
	20	L-100 Lång
	27	VÖOL Lång

September	2	DM Medel OKR
	3	DM-Stafett OK Rodhen
	16-17	Linnéklassikern Medel + Lång
	22	DM Natt Triangeln
	24	DM Lång OK Enen
	30	Österåkerskavlen

Oktober	1	Waxholms OK Lång
	7	25-Manna
	8	+ Medel
	14-15	Daladubbeln
	21-22	Helg utan älg
	28	Rodhen Natt

4.3 PreO, MTBO och SkidO

4.3.1 Precisionsorientering - PreO

Under 2023 är det lämpligt att försöka locka nya deltagare att testa PreO. Speciellt bör vi upplysa "löpskadade" och rullstolsburna att de inte behöver upphöra att tävla i orientering bara för att de inte kan springa.

4.3.2 Genomförandemål PreO

- Stödja och uppmuntra medlemmar som vill testa PreO eller börja utöva grenen aktivt. De som redan är aktiva inom grenen kan agera ambassadörer och faddrar för nya aktiva.

4.3.3 MTB-Orientering – MTBO

MTBO är en spännande och fartfylld orienteringsgren för alla som gillar att cykla och orientera. Den lämpar sig ypperligt för den som av olika anledningar inte kan eller vill springa.

4.3.4 Genomförandemål MTBO

- Stödja och uppmuntra medlemmar som vill testa MTBO eller börja utöva grenen aktivt. De som redan är aktiva inom grenen kan agera ambassadörer och faddrar för nya aktiva

4.3.5 Skidorientering - SkidO

Inga specifika insatser är planerade inom SkidO då snötillgången tyvärr är alltför osäker i våra trakter.

4.4 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 men som ändå vill komma ut i naturen. Orienteringen erbjuder här fina möjligheter att kombinera fysisk aktivitet med hjärngymnastik, helt på sina egna villkor. Här spelar "Hittaut.nu" en viktig roll. Även att hjälpa kommunen med att ha fina skidspår då det finns snö är ett viktigt inslag i motionsverksamheten. Skidspåret och hittaut.nu är också arrangemang som ger ett ekonomiskt bidrag till klubben.

Det är viktigt att motionärer i alla åldrar känner sig välkomna till klubben och delta i klubbens aktiviteter.

Även för året kommer klubben satsa på bredden gällande de stora kavlarna 10-mila och 25-manna i hopp om att vi ska delta med flera lag vid bägge dessa tillfällen.

4.4.1 Mål för de aktiva motionärerna

- Delta med minst ett motionslag i dam- respektive herrklassen i Tiomila med målsättning att komma runt.
- Ett stretchat mål för 2:a-laget är att vara bättre än 1:a-laget om 2:a-laget jämförs med enbart andra klubbars 2:a-lag.
- Delta med minst 1 lag vid 25-Manna.
- Ett motionslag i Jukola
- Nybörjarkurs för vuxna

4.4.2 Genomförandemål för hittaUt.nu

- Genomföra hittaUt.nu
- Antalet registrerade användare: behålla eller öka jämfört med året innan
- Antalet registrerade checkpoints totalt ska öka eller behållas jämfört med året innan
- Att sponsorintäkterna hålls på åtminstone samma nivå som föregående år.

4.4.3 Genomförande mål för skid- och löpsåret

- Målet för året blir att fortsätta sköta spårerna på samma fina sätt som hittills då det finns snö.

4.5 Skol- och fritidsverksamheten

Huvudmålsättningen för skolverksamheten ska vara att locka ungdomar att prova på orienteringssporten även utanför skolverksamheten. Att HittaUt-kartan ska kunna användas lättare för skolor. Målsättningen är också att skapa en positiv attityd till sporten även hos lärare och de ungdomar som inte väljer att prova på utanför skolverksamheten. Målsättningen är också att på längre sikt skapa skolalternativ med möjlighet att kombinera studierna med elitsatsning inom sin sport på hemorten.

4.5.1 Mål för skolverksamheten

Skolverksamheten ska leda till att fler ungdomar börjar orientera aktivt. I samband med att vi arrangerar något för skolorna ska vi också sprida information om klubbens verksamhet och bjuda in ungdomarna till våra träningar och nybörjarkurser.

- Verka för att fortsätta rita skolkartor, rita en ny skolgårdskarta/sprintkarta under året
- Använda lämpliga personer som dagtid har möjlighet att genomföra skol-OL för mellan- och högstadiet med elektronisk tidtagning.
- 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.

4.6 Tävlingsarrangemang och teknik

OK Roslagen skall säkerställa att kvaliteten på de tävlingsarrangemang som klubben ansvarar för och att de genomförs enligt SOFT och UOF utgivna anvisningar.

4.6.1 Arrangemang 2023 OK Roslagen

Tävling	Datum	Karta/plats	Tävlingsledare	Banläggare
Veterantour	2/4	Klubbstugan	Sivert Söderbärg	Tom Lindberg
Roslags Helg	6-7/5	Länna	Torbjörn Lännevall	Joel Lännevall
Till Skogs med ...	16/5	Norrtälje	Ungdomsledarna	Rebecka Lindberg
Distriktsläger	27-28/5	Barnens Ö	Ungdomsledarna	Ungdomsledarna
Skärgårdssprint	19/7	Norrtälje centrum	Mats Frost	Viktor Lindberg
Hitta Ut	27/3-30/9	Norrtälje	Ola Hultin	Anne Pajula
DM medel	2/9	Älmsta	Börje Åberg	Tommy Lindberg
Veterantour	19/10	Klubbstugan	Sivert Söderbärg	Tom Lindberg

Klubben deltar i och medverkar till genomförande av två veteran tävlingar i Roslagen per år.

4.7 Kartor (tävlingskartor, skolkartor, kartbank)

Klubben ska verka för att arrangera sina tävlingar på kartor och kartområden med hög kvalitet. Vi bör verka för att det finns skolkartor vid alla högstadie- och mellanstadieskolor i klubbens upptagningsområde för de som efterfrågar det. Målsättningen är att ta fram en ny lärkarta varje år över en skola som tidigare inte haft en lärkarta. Vi bör även revidera befintliga lärkartor varje år för att uppdatera förändringar. För att klara av att uppnå detta så ska kostnaden för kartritning så långt som möjligt täckas av bidrag. Klubbens kartor ska även nyttjas för att få hög kvalitet på träningarna, varför tillgången till dem måste vara enkel för de träningsansvariga.

4.7.1 Mål för kartor

Kartgruppens målsättning är att tillgodose klubbens arrangemang och träningar med kartor av hög kvalitet på trevliga områden.

- Roslagshelg 2023 används reviderade området mellan Lännbyberg och väg E18
- DM medel 2023 används Norrsundskartan i Älmsta
- Nyritning av karta på Barnens Ö. Används till UOF:s ungdomsläger som vi arrangerar
- Nyritning av karta för Roslagshelg 2024, området mellan Riala och Addarsnäs
- Komplettera kartan i Furusund åt Furusunds Vårdshus (Sponsor)
- Rita en ny lärkarta för en ny skola i Norrtälje Kommun

4.8 Klubbstugan

Klubbstugan används mycket flitigt vid både träningar och vid andra aktiviteter. I stort fungerar klubbstugan mycket bra.

- Klubben ska även verka för att klubbstugan hyrs ut till personer eller grupper som inte har anknytning till klubben och/eller klubbens verksamhet.
- Klubbstugan ska hållas ren, hel och fräsch genom att fördela städarbetet mellan de medlemmar som använder stugan.

- En underhållsplan har upprättats som kommer att utvecklas under året.
- Fortlöpande underhåll och storstädning/genomgång av styrelserum och skåp ska utföras under året.

4.9 Försäljning, marknadsföring och sponsring

Klubben är beroende av bra samarbete med våra sponsorer. Det är viktigt att de som sponsrar vår verksamhet får något tillbaka i form av reklam, uppmärksamhet, information, motions- och/eller tävlingsmöjligheter.

4.9.1 Mål för försäljning, marknadsföring och sponsring

- Verka för att sponsorernas reklam syns tydligt på officiella bilder och vid våra arrangemang. Reklambanderoller som tillhandahålls från sponsorerna sätts upp.
- Erbjuder reklampaket/HittaUt till de sponsorer som funnits 2022 samt även övriga potentiella sponsorer. Mål bibehålla sammanlagt 40 sponsorer på HittaUt.
- Försäljning av kläder NewBody eller Ullmax samt kartor.
- Utskick av julkort till klubbens sponsorer/samarbetspartners samt markägare som klubben samarbetar med.
- Delta på Idrottens dag och marknadsföra orientering och vår klubb.
- Utskick till idrottslärare i Norrtälje från årskurs 4 och uppåt för att informera om OK Roslagens verksamhet.

4.10 Utbildning och bidrag

Klubben har ett långsiktigt mål att alla ansvariga ledare ska vara utbildade och att alla hjälpledare erbjuds utbildning. Vidare att minst två ledare åker på Svenska Orienteringsförbundets barn- och ungdomsledarkonferens de år den arrangeras. För arrangörer är målet att alla ansvariga arrangörer och medhjälpare erbjuds utbildning och att minst en tävlingsansvarig medverkar på den årliga tävlingskonferensen.

För styrelsemedlemmar och administratörer erbjuds utbildning efter behov. Vidare ska det erbjudas föreläsningar och andra informationsträffar löpande.

För att klubben ska utvecklas vidare och hålla en god kvalitet och erbjuda plats för alla behöver klubben tillskott. Det finns många bidrag att söka för olika aktiviteter vilket klubben har som mål att vara aktiv med.

4.10.1 Mål utbildning och bidrag

- Att alla som vill får möjlighet att gå utbildning i exempelvis kartritning, ledarutbildning, styrelsearbete, kassör etc. Målsättningen är att minst tre personer utnyttjar denna möjlighet.
- Att minst två personer utbildar sig inom barn- och ungdomsverksamhet.
- Genomföra träff för bidragsgruppen minimum vår och höst.
- Söka minst två bidrag från Idrottslyftet eller liknande potentiella bidrag.