



Verksamhetsberättelse för 2010

Årsmöte 2011-02-06



Bilden visar årets vinnarlag i Österåkerkaveln.

Verksamhetsberättelse för 2010 - OK Roslagen

Sammanfattning

Även 2010 blev ett händelserikt och roligt år. Träningarna har varit välbesökta och har givit resultat. Ungdomarna har fortsatt med en positiv utveckling och för andra gången kammat hem ungdomsserien "till skogs" – denna gång med Storslam seger i varje etapp. Våra duktiga D14- tjejer vann dessutom Österåkers Ungdomskavel, före storklubbar som bland annat Tullinge, Södertälje, Stora Tuna och Täby. Klubben hade vidare tre finallag i UNT-cupen (bäst i Uppland) och många framskjutna placeringar i Upplandströjan.

I Gubbtiomila (H43-kaveln) höll det på att bli något riktigt stort, så nära en seger har vi aldrig varit och för en tredjeplats hade en skogspromenad på nästsista sträckan räckt. Men som vanligt - alla måste fullfölja. Gubbarna lovar nya tag nästa säsong.

Tommy Lindberg försvarade klubbens färger genom seger i seniorklassen på DM-lång. OK Roslagen lade även beslag på 2:a och 4:e platsen. I år fick klubben dessutom två O-ringen segrare (Jens Andersson och Caroline Löchting-Thunberg).

Ekonomi har under året varit under kontroll med ett plusresultat. En lyckad klädförsäljning även i år skapade ett bra nettobidrag. Det är även fler sponsorer i år som bidragit till klubbkassan. Även skidspårningen av Nordrona och våra arrangemang (Roslagshelg och Skärgårdssprinten) skapade bra intäkter.

Vi arrangerade också tävlingar med "Roslagshelgen" i spetsen på ett utomordentligt sätt. I år genomförde vi också för första gången "Skärgårdssprinten", en tvådagars tävling i skärgårds- och stadsmiljö. Etappen ute i Lännabys hagar var mycket uppskattad och publikvänlig.

Gällande klubbstugan så har varmvattnet räckt till alla, trots välbesökta träningar, efter att en extra berederare installerats.

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 kort berättelse om vad som hänt under året 2010 och hur väl vi lyckades nå våra tufft uppsatta mål. Vi siktar högt och brett även nästa år, mer om detta finns att läsa i verksamhetsplanen för 2011.

Innehåll

Verksamhetsberättelse för 2010.....	1
Årsmöte 2011-02-06.....	1
Verksamhetsberättelse för 2010 - OK Roslagen.....	2
Sammanfattning.....	2
Innehåll.....	3
Organisation.....	5
Styrelse.....	5
Kommittéer, grupper och övriga poster.....	5
Uttagningskommittéer.....	5
Arbetsgrupper.....	5
Övriga poster.....	5
Ungdomsverksamheten.....	6
Ledare.....	6
Nybörjarkurs.....	6
Ungdomsträningar.....	7
Genomförda Aktiviteter.....	8
Till Skogs med Roslagens Sparbank.....	8
UNT cupen.....	8
Upplandströjan.....	8
USM.....	9
Resor.....	9
Läger.....	9
UOF aktivitet.....	9
Stafetter.....	9
Tävlingar allmänt.....	9
Tävlingsresultat ungdomar.....	10
Individuellt.....	10
Stafetter.....	10
Måluppfyllnad ungdomar 2010.....	11
Genomförande mål.....	11
Resultatmål.....	12
Träningsmålsättningar.....	12
Elitverksamhet - Från juniorer till satsande oldboys.....	13
Tävlingsresultat juniorer och seniorer.....	14
Individuellt.....	14
Stafetter.....	14
Tävlingsresultat Oldboys.....	14
Individuellt.....	14
Stafetter.....	15
Måluppfyllnad Elitsatsande juniorer, seniorer och oldboys.....	16
Genomförande mål.....	16
Resultatmål.....	16
Motionsverksamheten.....	17
Måluppfyllnad motionsverksamheten.....	17
Mål för de aktiva motionärerna.....	17
Genomförandemål för Naturpasset.....	17
Genomförandemål för Allemanut.....	18
Genomförandemål för skidspåret.....	18
Genomförandemål för julorienteringen.....	18
Skolverksamheten.....	19
Måluppfyllnad skolverksamheten.....	19
Utmärkelser.....	20
KM-Lång.....	20
KM-Natt.....	20

KM-Medel.....	20
KM-Sprint	20
Arrangemang	21
Roslagshelg vid Dillingby	21
RM dag på Nordrona.....	21
Roslagnatta med sparbanksloppet.....	21
Skärgårdssprinten	21
Klubbstugan och trivselkommittén	21
Ekonomi	22
Resultat och balansräkning.....	22
Bidrag, försäljning, marknadsföring och sponsring	22
Måluppfyllnad Bidrag, försäljning, marknadsföring och sponsring.....	22
Genomförandemål	22
Klubbens sponsorer	23
Slutord	23

Organisation

Orienteringsklubben Roslagen är en ideell förening som genomfört sitt 19:e år. Klubben är ansluten till SOFT, vilket medför automatisk anslutning till Sveriges Riksidrottsförbund, Upplands orienteringsförbund, Uppland idrottsförbud. Föreningen är också ansluten till Roslagsalliansen och Svenska Skidförbundet.

Styrelse

Ordförande	Anders Söderbärg
Sekreterare	Robert Sandberg
Kassör	Torbjörn Lännevall
Ledamot	Patrik Smedmark
Ledamot	Jonas Nordström
Ledamot	Elizabeth Löchting
Ledamot	Ola Hultin

Totalt har 11 styrelsemöten varit under verksamhetsåret.

Kommittéer, grupper och övriga poster

Uttagningskommittéer

UK-H 18 och uppåt:	Tommy Lindberg (anmälare), Johan Jacobsson
UK-Dam:	Lina Andersson (anmälare), Maria Kvarnlöf
UK-Ungdom:	Pontus Gille, Maria Kvarnlöf (anmälare)
UK-Motion:	Hasse Blomqvist (anmälare), Ulf Carlsson
UK 25-manna:	Ulf Carlsson

Arbetsgrupper

Ungdom	Pontus Gille (sammankallande)
Elit (från junior till oldboys)	Tommy Lindberg (sammankallande)
Motion	Maria Kvarnlöf (sammankallande)
Skolverksamhet	Jonas Nordström (sammankallande)
Trivsel och klubbstugan	Maria Lännevall (sammankallande)
Tävlingsarr. och teknik	Torbjörn Lännevall (sammankallande)
Sponsor och bidrag	Styrelsen

Övriga poster

Revisorer	Jessica Jäderqvist, Ulla Söderbärg
Valberedning	Maria Kvarnlöf (sammankallande).och Sivert Söderbärg
Tävlingsanmälare	Mats Lundman
Hemsida	Mats Lundman
Kläder:	Maria Lännevall
Lokalt Aktivitetsstöd	Pontus Gille
Bingolotter försäljning	Magnus Jansson
Elljusspår Nordrona	Ulf Åström och Sivert Söderbärg
Medlemsregister	Sivert Söderbärg
Natur/cykel- passet	Anne Pajula
Sportident och emit	Mats Lundman
Info-blad	Anders Söderbärg

Ungdomsverksamheten

Ledare

Huvudansvarig ledare för ungdomsverksamheten har varit Pontus Gille. Till sin hjälp har han haft ett antal (ca åtta stycken) ledare samt flera aktiva föräldrar.

Minst två ledare vid varje träningstillfälle per grupp behövs förutom i den minsta nybörjargruppen där det behövs ytterligare någon.

Mycket värdefullt när seniorer hjälpt de äldre ungdomarna. I de yngre grupperna har föräldrar som springer med varit till stor hjälp. Vi har varit lyckligt lottade med många duktiga ledare och även många aktiva och engagerade föräldrar.

Vi har haft två större ungdomsledarmöten under året, där vi utvärderat tidigare säsong samt planerat inför nästa. Utöver detta har ett antal mer informella möten hållits.

Nybörjarkurs

Vi har under året genomfört en nybörjarkurs. 2010 års kurs skilde sig något från tidigare år. Vi ville få fler barn att fortsätta med orientering efter sommaruppehållet. Vi ville även frigöra ledarresurser under vårträningarna till de etablerade ungdomarna. Detta var de främsta anledningarna till att vi valde att ändra upplägget för kursen.

Kursen indelades i fyra moment: 1 Träningar vår. 2 Roslagshelg. 3 Till Skogs. 4 Träningar höst. Tre moment genomfördes på våren och ett på hösten. På så sätt tydliggjordes det till deltagarna att kursen fortsätter på hösten. Tidigare år har upplägget varit en intensivkurs med två träningar per vecka och avslutning i samband med Roslagshelg.

Vi valde även att ha en lite enklare säsongsavslutning på våren, då vi spelade brännboll. Vi marknadsförde istället en Kick-off som avstamp inför höstsäsongen och inledning av kursmoment fyra för nybörjarna. Syftet med aktiviteten var även att stärka gemenskapen bland alla barn och ungdomar i klubben.

Nybörjarna delades in i två grupper. En grupp för barn mellan 6-8 år och en för barn och ungdomar mellan 9-14 år. Det var ingen vuxen som gick nybörjarkurs i år. Däremot genomfördes motionsorientering (Öppen bana) samtidigt med nybörjarträningarna på våren. Ca 22st ungdomar deltog i nybörjarkursen.

Antal nya ungdomar som inte provat på orientering tidigare var vid starten ca 15st (8st 2009 och 17st 2008). 10st av dessa 15st var för oss helt nya ansikten.

Vi har i år lyckats bättre med att locka ungdomar över 12 år till kurserna.

De allra yngsta kräver mycket resurser. Vi har haft flera sexåringar (f-03) vilket är lite ungt, många av dessa tycker dock att det är jätte roligt att orientera.

Det har varit fler som återkommit efter sommaren än tidigare år. En anledning kan säkert vara att vi fortsatt med nybörjargruppen under hösten.

Utvärdering

- + Gruppindelningen fungerade bra.
- + En specialgrupp med några lite äldre ungdomar var bra.
- + Bättre uppslutning än år 2009 på nya ungdomar.
- + Fler ungdomar har varit kvar under hösten än tidigare år vilket var mycket positivt.
- + Värdefullt att aktivt ringa till barnen inför kursstart på vår och höst.
- + Vi har fått mycket positiv feedback från både barn och föräldrar.
- Bättre kvalitet på teorigenomgångar är önskvärt.
- Bra att det är liv och rörelse men blev det ganska rörigt, framförallt under vårens träningar då även motionsorientering pågick samtidigt.

Ungdomsträningar

Den vanliga ungdomsträningen för de etablerade ungdomarna bedrevs i tre olika grupper, 9-11 år, 12-14 år och 15-17 år. Vi var totalt ca 25st ungdomar i dessa tre grupper.

Under året har det även, lite trevande, skapats en grupp juniorer. Dessa har delvis tränat tillsammans med ungdomarna men till största del med vuxna/seniorer.

Förra året började vi med att redan på våren ta ut 12-åringarna i lite svårare terräng en gång per vecka. Detta år var även den yngsta fortsättargruppen med på dessa övningar. Banorna har varit anpassade för HD14 och äldre. Den yngre gruppen har därför alltid genomfört träningen i grupp tillsammans med ledare.

Träningarna har under året varit inriktat på två olika typer av träning, tisdagar enklare orientering med fokus på fart och torsdagar med svårare teknisk orientering i varierande terräng.

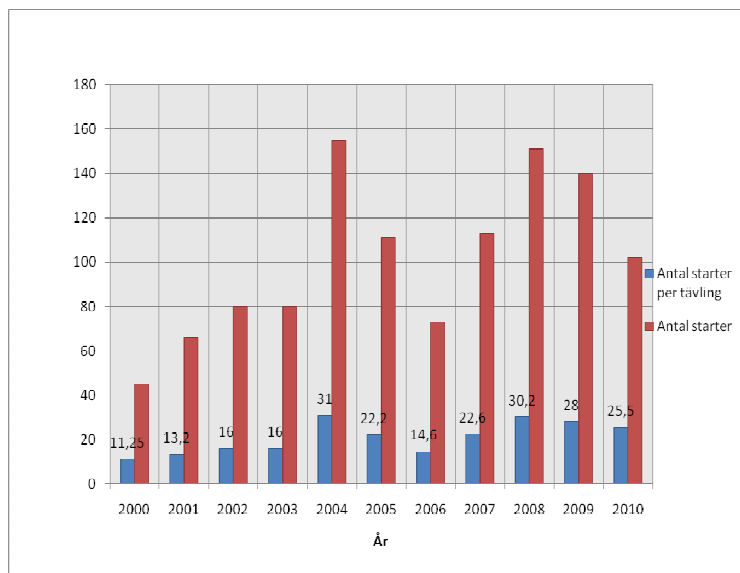
Utvärdering

- + Det har under året varit tydligt vad som skall göras på respektive orienteringsträning och i huvudsak har det fungerat bra.
- + Mycket bra med tydlig planering inför hela säsongen.
- + Informationen till arrangören för träningen har blivit bättre. Detta har bidragit till att kvalitén har höjts.
- + Fortsatt bra uppslutning på träningarna.
- Det finns förbättringspotential med att utveckla övningarna än mer.
- Teoripassen har varit för få och inte så bra planerade.
- Svårt att få utvecklande träning för alla om nivån på medlemmarna i gruppen spretar för mycket.
- Dokumenterad planering och uppföljning på individnivå har inte hunnits med.

Genomförda Aktiviteter

Till Skogs med Roslagens Sparbank

Till skogs genomfördes med ett bra antal deltagare, snitt på 25,5 starter per tävling. Målsättningen inför 2010 uppnåddes då vi vann hela serien för andra året i rad. OK Roslagen vann även samtliga deltävlingar. Det som har varit avgörande är att vi tagit bra med poäng i samtliga ordinarie klasser och att vi i snitt varit någon mer person än Rånäs OK. Antalet starter totalt var färre då det bara var 4st deltävlingar mot 5st tidigare år. Antal starter per tävling sjönk för andra året i rad. Detta kan förklaras av att en deltävling krockade med flera av barnens skolavslutning.



Figur: Till Skogs med Roslagens Sparbank, statistik deltagande för OK Roslagen.

Vikten av nybörjarkursen för deltagarantalet i Till Skogs är tydlig. År 2006 var det en dipp och då hade vi heller ingen kurs. År då vi haft nybörjarkurs är 2004, 2005, 2007, 2008, 2009 och 2010.

UNT cupen

Vi hade 7st lag till start (6st 2009 och 7st 2008) och alla lag fick poäng. Tre lag tog sig till final (1 st 2009 och 2st 2008).

Målsättningen inför 2010 med sex lag till start samt två lag bland de tio främsta nåddes under året och vi var därmed den klubb som hade flest lag med till final. Den riktiga topp- placeringen uteblev dock då det var lite stolpe ut med en del sjukdomar under finaltävlingen.

Upplandströjan

Vi hade totalt 12st ungdomar som startade i Upplandströjan. (9st 2009 och 6st 2008).

D14 Alice 2a, Olivia 3a, Caroline 5a, Linda 7a och Sara 9a.

D16 Charlotte 4a

H14 Anton 2a, Leo 23e och Gustav 27e.

H16 Martin 9a, Kalle 10a och Christian 15e.

Året 2009 hade vi placeringarna 4, 5, 6, 8, 16, 18, 18, 29.

Det har varit ett bättre fokus på Upplandströjan detta år än tidigare år även om det är en lång tävlingsserie som kräver målmedvetenhet under hela året och att man är med i alla distanser.

USM

Vi hade 3st ungdomar med till USM. (5st 2009, 3st 2008).
Det var Martin, Kalle och Charlotte som representerade vår klubb.

Resor

En tävlingsresa genomfördes under våren till Sundsvall och var mycket lyckad.

Läger

Vi hade ett eget dagsläger från klubbstugan i mars som var uppskattat.
Vi deltog på distriktslägret i Märsta i juni med 15st ungdomar och 2st ledare.
På rikslägret i Sälen hade vi 8st ungdomar och 3st ledare. (6+2 år 2009, 4+1, år 2008)
Vi åkte till Daladubbeln där vi deltog med 21st löpare, (23st 2009, 14st 2008) och ett antal ledare.
Vi har en speciell 13-16 års aktivitet 27 november. Vi tränade inomhus tillsammans med Rånäs 4H och spelade Laserdom.

UOF aktivitet

OK Roslagen var i år ansvariga för resan till distriktsmatchen. Maria K ordnade med anmälning och resa. Patrik S och Elisabeth L följde med som ledare.

Stafetter

Rånässtafetten blev inställd på grund av snö.
Tiomila 2st lag.
DM stafetten, 6st lag, 2:a plats i D12, D14 och D16.
Österåkerkavlen, 6st lag, seger i D14.

Vi hade bra medverkan på stafetterna.

Tävlingar allmänt

Det har varit en trevlig stämning i vårt läger på tävlingsplatserna. Vi har hejat på våra lagkamrater på spurten och peppat dem inför start. Detta kan vi förbättra ytterligare till nästa år med hejarramsor mm som kan fungera på tävlingar. Detta kan fintrimmas på Till Skogs.

Tävlingsresultat ungdomar**Individuellt**

USM-Lång	D16	36	Charlotte Sandberg
	H15	66	Kalle Söderbärg
	H16	36	Martin Smedmark
USM-Sprint	D16	45	Charlotte Sandberg
	DM-Medel	D14	2
DM-Lång	D12	3	Wilma Gille
	D14	2	Oliva Kvarnlöf
		3	Alice Frost
	D12	3	Ellen Broman
	D10	3	Agnes Broman
	H14	3	Anton Gille
DM-Natt	D12	1	Wilma Gille
		2	Anna Jansson
	D14	2	Alice Frost
		3	Linda Brodin
	H14	3	Anton Gille
	DM-Sprint	D10	2
RM-Dag	D10	1	Agnes Broman
		2	Tilda Jansson
	H10	1	Joel Wahlqvist
	D12	1	Ellen Broman
	D14	1	Alice Frost
		2	Sara Brolin
		3	Caroline Löchting Thunberg
	D16	2	Charlotte Sandberg
RM-Natt	H16	3	Kalle Söderbärg
	D16	3	Alice Frost

Stafetter

Rånässtafetten -			Inställd
10-Mila (ungd.)		81	(Kalle S, Olivia K, Charlotte S, Martin S)
		203	(Christian LT, Caroline LT, Alica F, Anton G)
		221	(Waldemar A, Ellen F, Ellen B, Felix A)
DM-stafett	D12	2	(Ellen F, Agnes B, Anna S, Ellen R, Wilma G)
	D14	2	(Caroline LT, Ellen B, Linda B)
	D16	2	(Charlotte S, Olivia K, Alice F)
	H12	7	(Anna, Joel W, David A, Jakon N)
	H14	4	(Gustav S, Viktor L, Anton G)
	H16	4	(Martin S, Christian LT, Kalle S)
RM-Stafett	D12	1	(Agnes B, Anna S, Julia A, Ellen B)
	D-16	1	(Charlotte S, Sara B, Linda B, Carloine LT, Olivia K)
	H-16	3	(Martin S, Viktor L, Christian LT, André E)
Österåkerskav.	Mix-20	5	(Martin S, Charlotte S, Samantha, Christian LT, Viktor Li)
	H14	9	(Gustav S, Viktor Lu, Emil H, Jesper R, Anton G,)
	D14	1	(Alice F, Caroline LT, Linda B, Olivia K)
	D12	7	(Ellen F, Wilma G, Agnes B, Anna S, Ellen B)
	Insk	24	(Emma P, Astrid S, August S)
		25	(David N, Otto B, Elin W)

Måluppfyllnad ungdomar 2010

Genomförande mål

- Vi ska alla aktivt motivera ungdomarna att träna kondition och snabbhet under vintern.
Utfall: Antal ungdomar som tränar vintertid har ökat.
- Genomföra en nybörjarkurs inkluderande Till Skogs och Roslagshelg och i samband med den genomföra en fortsättningskurs för etablerade ungdomar.
Utfall: Genomfört
- Genomföra ett träningsläger under vinterperioden samt en uppstartsträff.
Utfall: Genomfört
- Genomföra ett tävlingsläger på våren.
Utfall: Genomfört med resa till Medelpad
- Delta med sex kompletta lag i hela UNT-cupen. Laguppdelning åldersvis och efter närvaro intresse.
Utfall: Genomfört
- Delta med ungdomar i riksläget i Sälen.
Utfall: Genomfört
- Delta med ungdomslag i varje klass i utpekade kavlar. (DM, Rånässtafetten, 10-mila, Österåkerkavlen).
Utfall: Uppnått, (Rånäs stafetten var inställd)
- Samtliga grupper ska få utpekat vilka tävlingar de bör delta och satsa på.
Utfall: Genomfört
- Planera och följa upp träning för de ungdomar som deltar i Upplandströjan och de som satsar på USM på ett dokumenterat sätt.
Utfall: En informativ planering av träningar och tävlingar för samtliga har gjorts och distribuerats. Denna har även uppdaterats inför höstsäsongen. Uppföljning har gjorts efter vissa tävlingar i samband med teoripass. Uppföljning av träning har i stort sett saknats. Ingen dokumentation utöver närvarolistor har skrivits.
- Genomföra en vår- och höstavslutning för ungdomarna.
Utfall: Vårens avslutning genomfördes i enklare form med brännboll. Större satsning gjordes istället på en Kick-off som uppstart på höstsäsongen. Höstavslutning genomförd med bowling och medaljutdelning.
- Få ut information på hemsidan. Få ut även resultat och kommentarer på hemsidan efter tävlingen är genomförd.
Utfall: Information har i huvudsak kommit ut via e-post. Regelbundna veckomail har fungerat mycket bra. Att använda hemsidan som informationskanal har upplevts av flera som onödigt krångligt och tidsödande. Detta har medfört att hemsidan inte utnyttjats till fullo.
- Förbättra teorigenomgångar av genomförda banor under säsong och teorilektioner under försäsong.
Utfall: Kan förbättras betydligt.

Resultatmål

- Vinna Till Skog.
Utfall: Uppnått.
- Komma med två lag bland de tio bästa i UNT-cupen.
Utfall: Uppnått (3st).
- Vinna en DM-klass i DM-stafett.
Utfall: Ej uppnått
- 40st tävlingsaktiva ungdomar i minst en tävling på våren och två på hösten.
Utfall: Nästan uppnått, ca 38st.
- Komma med 2st bland de tre bästa i en DM-klass på varje DM-tävling
Utfall: Uppnått
Sprint (Anna S 2a, Samantha 3a)
Medel (Wilma 2a, Charlotte 2a, Caroline 2a)
Lång (Samantha 2a, Olivia 2a, Ellen B 3a, Agnes B 3a, Anton 3a, Alice 3a)
Natt (Wilma 1a, Anna J 2a, Alice 2a, Linda 3a, Anton 3a)
- Minst 50 % av alla som börjar skall vara kvar under hösten.
Utfall: Uppnått

Träningsmålsättningar

- Viktigt att det finns inslag av kondition och snabbhet tillsammans med teknikträningen för fortsättningsgrupperna.
Utfall: Detta har blivit bättre än under tidigare år
- 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.
Utfall: Detta har fungerat bra.
- 14-16 åringarna skall träna i svår terräng så ofta som möjligt.
Utfall: Har fungerat bra.

Elitverksamhet - Från juniorer till satsande oldboys

På Tiomila kom damerna på en 275:e plats och Herrarna på 153:e plats. För Herrlaget så försökte vi att förnygra herrlaget genom att ha ett förstalag med enbart juniorer och seniorlag och ungdommar, och andralag för de äldre löparna. Det gick inte så bra att genomföra den idén pga många återbud i sent läge. Det äldre laget kom på 153:e plats, men hade blivit slaget av förstalaget om de inte oturligt nog hade hoppat över en kontroll. Till nästa år bör vi nog gå tillbaka till att ha ett förstalag och andralag på traditionellt vis.

I den stora klubbtävlingen 25-manna deltog vi i år med 2 lag, där förstalaget följde upp fjolårets 70:e plats med en 69:e plats i år. Andralaget togs sig också runt och klarade även tiden för omstart. Slutplacering för 2:andra laget blev 200:e plats.

På SM Tävlingarna var Robert bäst på Natten av Rospiggarna. Senare på hösten åkte OK Roslagen upp med en trupp som sprang SM-Medel och SM-Stafetten i Umeå. Den underbara terrängen borde passat OK Roslagen, men vi hade svårt att lyckas ordentligt. Nytt för i år på SM-Medel var att alla fick springa finalen, men i olika heat efter kvalresultaten. Om inte Otto missat starten så hade han nog haft bästa tiden av Roslagen i finalen. Nu är inte det Ottos starka sida, så Ola tog hem den interna fighten. Robert var bäst bland Roslagens juniorer.

SM-stafetten för juniorerna skulle vi springa med ett mixlag i H20 klassen bestående av Robert, Samantha och Viktor. Nu bytte vi löpare med andra upplandlag, så Samantha fick springa i L100, och OK Roslagen fick en inhyrd löpare från Thor. Det blev tillslut en 44:e plats. SM-Stafetten för Seniorerna kunde varit bättre. Otto hade inget lyckad dag på förstasträckan, men vi tog oss runt efter gedigna insatser från Ola och David.

I DM-stafetten blev OK Roslagen 4:e i H21 efter en hård spurtstrid om tredjeplatsen med Linné lag 3. OK Linné dominerar återigen både herr och damsidan.

På juniorsidan var Robert Sandberg, Viktor Lindberg, Charlotte Sandberg och Samantha Ahlgren under förvåren på träningsläger i Spanien tillsammans med övriga elitsatsande juniorer i Uppland.

År 2010 var de året som de elitsatsande gubbarna i OK Roslagen skulle sätta pricken över i'-et och vinna H43-kaveln. Allt såg mycket bra ut, då vi inför nionde sträckan växlade som tredje lag och med en sarkt avslutning i form av Rickard Ekman och Tommy Lindberg kvar. Det var tre lag som tillsammans hade gått loss och OK Roslagen var ett av dessa tre lag. Längre än så kom vi tyvärr inte, vaden brast för vår vän Rickard med följden att han blev tvungen att linka hem bakvägen. För att ytterligare visa vår potential så vann Tommy Lindberg enkelt den avslutande omstarten. Nästa år – då kommer gubbarna igen!

Tävlingsresultat juniorer och seniorer

Individuellt

SM-Natt	H21	46	Tommy Lindberg
	H20	42	Robert Sandberg
SM-Medel			
	H21-Kval A	33	David Holmström
	H21-Kval B	28	Otto Lundman
	H21-Kval B	29	Ola Hultin
	H20-Kval A	26	Viktor Lindberg
	H20-Kval B	25	Robert Sandberg
	D18-Kval C	25	Samantha Ahlgren
	H20-Final C	4	Robert Sandberg
	D18-Final C	11	Samantha Ahlgren
	H21-Final E	14	Ola Hultin
DM-Sprint	D18	3	Samantha Ahlgren
DM-Lång	H21	1	Tommy Lindberg
		2	Torbjörn Lännevall
	D18	2	Samantha Ahlgren
DM-Natt	H21	3	Tommy Lindberg
RM-Natt	H21	1	Tommy Lindberg

Stafetter

Rånässtafetten -		Inställd	
10-Mila (Herrar)		153	(Torbjörn L, John S, TommyL,OlaH, ThomasK, Patrik S, Ove E, Pontus G, Anders S, Rein E)
		Felst	(Joel L. Rain E, Otto L, Glenn K, Robert S, Martin S, Ulf C, Mats L, Viktir L, David H)
Damer		275	(Louise j, Maria K, Samantha A, Louise C, Lina A)
Jukola Herrar		153	(Timmo T, Joel L, Ola H, Robert S, Ove E, John S, David H)
		Felst	(Joel L. Rain E, Otto L, Glenn K, Robert S, Martin S, Ulf C, Mats L, Viktor L, David H)
DM-Stafett	H21	4	(Jonas E, Otto L, Tommy L)
SM-Stafett	H21	72	(Otto L Ola H, David H)
	H20	44	(Viktor L, Samantha A, Robert S)
RM-kavle	D17	4	(Åsa J, Samantha A, Rebecka L)
	H17	1	(Ola H, Jonas N, Rickard E)
		5	(Otto L, Robert S, Johan J)
		6	(Joel L, David H, Torbjörn L)
25-Manna	Lag 1	69	
	Lag 2	200	
43-kavlen	H43	Ej godk	(Thomas K, Ola H, Pontus G, Jonas N, Johan J, Anders S, Jonas E, Torbjörn L, Rickard E, Tommy L)

Tävlingsresultat Oldboys

Individuellt

DM-Sprint	H40	2	Pontus Gille
	D50	2	Anna-Sofie Lundman
	D40	1	Lina Andersson
DM-Natt	H40	1	Ola Hultin
	H70	2	Sivert Söderbärg
	H65	2	Thord Rådberg
	H50	2	Mats Lundman

DM-Lång	H45	3	Anders Söderbärg
	D35	1	Louise Johansson
	H35	1	Jonas Eklund
	H40	1	Johan Jacobsson
DM-Medel		2	Jonas Nordström
	D50	2	Anna.Sofie Lundman
	H45	1	Thomas Jansson
	H40	1	Pontus Gille
	H75	2	Sven Eriksson
RM-Natt	H65	3	Sivert Söderbärg
	D45	3	Maria Kvarnlöf

Stafetter

DM-Stafett	H200	3	(Hans B, Sven E, L-O M)
	H180	3	(Mats L, Thord R, Conny H)
	H150	1	(Ola H, Magnus J, Torbjörn L)
		7	(Anders S, Lennart K, Ulf C)
	H120	1	(Jonas N, Thomas K, Johan J)
		5	(Rickard E, Patrik S , Pontus G)
	D120	3	(Lousie J, Maria K, Lina A)
Rånäsfafetten	-	6	(Birgitta S, Maria L, Åsa J)
	-	Inställd	
RM-Kavlen	D120	1	(Louise J, Maria K, Lina A)
		4	(Birgitta S, Anna.Sofie L, Maria L)
	H180	1	(Mats L, L-O Mattson, Hans Blomqvist)
	H200	4	(Thord R, Sivert S, Gerhard L)

Måluppfyllnad Elitsatsande juniorer, seniorer och oldboys

Genomförande mål

- Att under året få igång och visualisera elitsatsningen för juniorer och seniorer så att det lockar våra att satsa samt även lockar andra satsande orienterare till klubben.
Utfall: Kan bli bättre. En plan för 2011 bör tas fram.
- Preliminära lag till viktiga kavlar ska tas ut i god tid så att gemensamma träningar kan genomföras.
Utfall: Hyfsat i tid till de flesta kavlarna. Inför 2011 föreslås att en intresseanmälan görs för samtliga kavlar redan i början av året och visualiserar detta på hemsidan.
- Få fram en utpekad junioransvarig tränare som ansvarar för att tränings- och tävlingsplanering sker för våra juniorer och unga seniorer. Detta ska även inkludera teoripass och uppföljning.
Utfall: Delvis uppfyllt. Formalisering gjordes under hösten och det ser ut att kunna bli bra för 2011.
- Genomföra ett gemensamt klubbläger i Idre under sommaren i samband med Rikslägre är för ungdomar. Lägre blir en bra uppladdning inför SM och H43-kaveln.
Utfall: Istället för Idre genomfördes rikslägre för ungdomar i Sälen. Det blev inte ett klubbläger i samband med detta.
- Delta med 3 lag på 25-manna, varav två lag är breddlag och sinsemellan jämna.
Utfall: Klubben deltog med 2 helt full lag som båda lagen gjorde bra ifrån sig. Mycket lyckat. Troligtvis är 2 lag mest realistiskt även för 2011.
- Delta med 2 herrlag och åtminstone 1 damlag på Tiomila.
Utfall: Enkelt avklarat trots många återbud i senaste stund. Ett herrlag stämplade dock fel men samtliga sträckor genomfördes ändå.
- Att under året få igång samarbetet med Estländska orienterare som vill studera på universitet/högskolenivå.
Utfall: En diskussion har påbörjats och kommer fortsätta under 2011.

Resultatmål

- Ett H43-lag med målsättning att komma bland de 60 bästa lagen på Tiomila.
Utfall: Ej uppfyllt, 153:e plats var inte riktigt nära.
- Ett kombinerat junior/seniorlag med målsättning att slå H43-laget på Tiomila
Utfall: Hade lyckats om inte laget hade stämplat fel.
- Damlaget målsättning är att vara bland de 100 bästa lagen.
Utfall: Ej uppfyllt, med en 275:e plats så finns det en förbättringspotential.
- Vara bland de fem bästa herrlagen på H43-kaveln och delta med åtminstone ett damlag.
Utfall: Väldigt nära att lyckats men men alla sträckor ska fullföljas...
- Ha deltagare och lag med på junior-SM samt att två juniorer ska gå till final i individuella SM.
Utfall: Genomfört för herrjuniorerna gällande Stafett. Robert kom till B-final och gjorde bra ifrån sig där.

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. Antal startande på tävlingarna sköck något jämfört med tidigare. Detta beror dock främst på den sena tävlingsstarten då snön ställde in flera av vårtävlingarna.

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 naturpasset och motionsspåret en viktig roll. Nytt för i år är att vi erbjudit naturpasset i cykelformat för första gången, vilket uppskattades av många. Vi genomförde även "Öppen bana" i samband med nybörjarkurserna.

Skötsel av motionsspåren har under året fungerat mycket bra. Vi får mycket positiv feedback från löpare och skidåkare. Några har blivit stödmedlemmar för att på så sätt bidra ekonomiskt till bland annat skoterbensin. Vi stod och delade ut blåbärssoppa en söndagsförmiddag för att ragga fler stödmedlemmar. En bra aktivitet som kan utvecklas, kanske med ett lotteri.

Vi arrangerade ett skidlopp. Förutom ett tiotal besökare så var det främst klubbmedlemmar som deltog. Vi sålde fika och varmkorv. Med bättre marknadsföring exempelvis vid spåret och lokaltidning mm så kanske fler motionärer hade anmält sig.

I samband med första advent ansvarar klubben för julorientering. Julorienteringen är små orienteringsskärmar som sitter i skyltfönster hos klubbens sponsorer och/eller de företag som vill vara med på julorienteringen. Vid varje skärm finns sedan en eller flera bokstäver. Målsättningen för deltagarna är att besöka varje skyltfönster med en skärm och med hjälp av bokstäverna bilda en mening som är lösningen på det årets julorientering. Arrangemanget är populärt hos både tävlande och företag.

Måluppfyllnad motionsverksamheten

Mål för de aktiva motionärerna

- Antalet personer som springer minst en tävling under 2010 för klubben ska öka med 10% jämfört med 2010.
Utfall: Ej mätt.
- Antalet starter 2010 totalt ska öka med 10% jämfört med 2009.
Utfall: Ej mätt.
- Antalet starter och startande ska följas upp på hemsidan.
Utfall: Genomfördes inte, nytt försök inför 2011.

Genomförandemål för Naturpasset

- Genomföra två Naturpass under 2010, ett vanligt och ett cykelpass. Det vanliga kan förslagsvis bestå av godbitar från flera kartområden.
Utfall: Genomfört. Totalt såldes 81 naturpass och 49 cykelpass, vilket totalt är på samma nivå som 2009. Dock såldes det fler till skolor förra året. Totala intäkten blev ca 9 500kr.
- Att skapa möjligheten att via medlemsbetalning premenuera på Naturpasset.
Utfall: Genomfört
- Uppdatera hemsidan så att information om Naturpasset finns där.
Utfall: Genomfört
- Att Naturpasset ingår i sponsorpaket till företag som sponsrar klubben.
Utfall: Genomfört

- Öka antal försäljningsställen, exempelvis Friskis&Svettis och Willys.
Utfall: Detta gjordes inte, ny förfrågan inför 2011.
- Genomföra en höst avslutning med en gemensam grill och fika där priser delas ut till vinnarna (lottas ut bland de som deltagit och är närvarande vid avslutningen).
Utfall: Genomfördes inte. Vinnarna lottades ut på vanligt sätt och meddelades som vanligt och via annons i Norrtelje Tidning.

Genomförandemål för Allemanut

- Att arrangera en vår- och en höstomgång av allemanut. Dels före och dels efter Naturpasset pågåår.
Utfall: Ej uppnått. Under våren genomfördes enbart en Allemanutomgång. Antal deltagare var lågt, troligen på grund av konkurrensen från PRO:s tipspromenad. Då vi hade svårt att hitta ansvariga personer som kunde fortsätta så beslöt vi för att ställa in resterande tillfällen.
- Fortsätta med Pre-OL vid en del kontroller och fika i klubbstugan efteråt.
Utfall: Ej uppnått, se ovan.
- Få till en organisation runt allemanut så att vi får en bra fördelning av arbetet med att förbereda frågor, fikar och försäljningen.
Utfall: Ej uppnått, se ovan. För att kunna fortsätta med att erbjuda Allemanut behövs några ansvariga personer som är villiga att ta på sig uppgiften. Troligtvis är en gång per år (förslagsvis hösten) vad klubben orkar med att arrangera.

Genomförandemål för skidspåret

- Målet för 2010 är att fortsätta sköta spåren på samma fina sätt som hittills då det finns snö.
Utfall: Genomfört med bravur.
- Målet är också att sköta spåret på sommartid så att det uppskattas av motionärer som både går och löper.
Utfall: Genomfört med bravur.
- Under 2010 ska vi också försöka få ta över ansvaret för skötseln av vigelsjöspåret vintertid. Klubbstugan och parkeringen vid lommarskolan skulle då kunna fungera som spårcentral med ombytesmöjlighet för de intresserade. För att klara detta behöver vi dock få till en förstärkning av organisationen motionsspåren.
Utfall: Ingen förändring, diskussion med kommunen bör tas upp igen. Detta är ett långsiktigt mål.
- Vi ska även arbeta för att få till en omdragning av spåret vid klubbstugan, alternativt får till belysning fram till spårets början.
Utfall: Fortsatt diskussion med kommun, se ovan.

Genomförandemål för julorienteringen

- Målet för 2010 är att fortsätta med julorientering på den inslagna vägen.
Utfall: Genomfört. 40 företag var med i år och cirka 200 lämnade in svar.

Skolverksamheten

Under året har klubben ritat fyra sprintkartor i anslutning till Park-, Grind-, Kvisthamra- och Rodenskolan. Tack vare dessa har vi kunnat genomföra uppskattade skolorienteringar. Skolorienteringar har även anordnats för Frenéskolan, Teknikgymnasiet, Lommarskolan, Roslagsskolan och skolan i Söderbykarl.

Klubben har även bedrivit fritidsverksamhet med inslag av ”prova på orientering” för Grind- och Parkskolan. Ett mycket uppskattat inslag för både fritidsledare och barnen.

I vår målsättning att få igång IGU på Rodenskolan till ht 2010 har vi inte gått i mål än. Under hösten fick Uppsala status som en av de orter som bemyndigats med ett av förbundet sanktionerat orienteringsgymnasium. Detta har av naturliga skäl nedprioriterat vår ambition hos UOF. Vi har dock för avsikt att fortsätta att arbeta för IGU på Rodenskolan där vi anser oss ha ett lovande koncept.

Måluppfyllnad skolverksamheten

- Skolverksamheten ska leda till att fler ungdomar börjar orientera aktivt. Åtminstone 10 ungdomar ska komma den vägen in på nybörjarkursen och delta i ungdomsserien och varav 5 på nationell tävling.
Utfall: Ej uppfyllt. På grund av snön var det svårt att ha någon skolverksamhet före ungdomsserien började. Dock har vi ökat intresset på ett positivt sätt så eventuellt kommer det synas under 2011- års nybörjarkurs.
- Rita tre skolgårdskartor/sprintkartor under 2010 som finansieras via idrottslyftet.
Utfall: Genomfört, ritade 4 kartor, finansiering är dock ännu inte gjord.
- Nyttja högstadiet/gymnasiet ungdomar för att genomföra skol-OL för låg- och mellanstadiet med elektronisk tidtagning.
Utfall: Genomfört, mycket lyckat då våra egna ungdomarna var med.
- Få igång IGU på Rodenskolan under hösten 2010 med stöd från UOF.
Utfall: Bearbetningen fortsätter, se ovan.

Utmärkelser

KM-Lång

Arrangerades av OK Roslagen i samband RM-Lång för ungdommar, DM-Lång för övriga

H21	Tommy Lindberg		
H35	Jonas Eklund	D35	Louise Johansson
H40	Johan Jacobsson		
H45	Thomas Jansson	D45	Maria Lännevall
H50	Lennart Karlsson	D50	Anna-Sofie Lundman
H55	Magnus Jansson	D18	Samantha Ahlgren
H70	Ulf Åström		
H75	Sven Eriksson		
H16	Kalle Söderbärg	D16	Charlotte Sandberg
H14	Anton Gille	D14	Alice Frost
H12	Jacob Näslund	D12	Ellen Broman
H10	Joel Wahlqvist	D10	Agnes Broman

KM-Natt

Arrangerades i samband med RM-Natt

H21	Tommy Lindberg	D45	Maria Kvarnlöf
H35	Peter Lindberg	D12	Ellen Frost
H65	Sivert Söderbärg	D13-16	Alice Frost

KM-Medel

Arrangerades i Lännbyberg

H21	Tommy Lindberg	D21	Rebecka Lindgren
H20	Viktor Lindberg	D18	Samantha Ahlgren
H35	Pål Jansson	D14	Alice Frost
H40	Pontus Gille	D12	Ellen Frost
H16	Kalle Söderbärg	D10	Agnes Broman
H14	Anton Gille	D35	Åsa Jansson
H12	Waldemar Anderson	D45	Maria Kvarnlöf
H45	Anders Söderbärg		
H65	Thord Rådberg		

KM-Sprint

Arrangerades i Söcitetsparken i Norrtälje

H21	Torbjörn Lännevall	D35	Elisabeth Löchting
H35	Pål Jansson	D40	Carolina Andersson
H45	Anders Söderbärg	D45	Maria Kvarnlöf
H50	Ulf Carlsson	D18	Samantha Ahlgren
H16	Martins Smedmark	D16	Charlotte Sandberg
H14	Gustav Stark	D14	Alice Frost
H10	Joel Wahlqvist	D12	Ellen Frost
		D10	Agnes Broman

Arrangemang

Roslagshelg vid Dillingby

Roslagshelg genomfördes den 8 och 9 maj med berömd godkänt. Arrangera tävlingar är något som klubben är duktig på och det är många frivilliga händer som hjälper till. I år var TC förlagt vid Dillingby golf. Trots den sena våren lyckades Tommy få till fina banor runt Signalberget. Det var nästan 500 startande varje dag. Segrare i herrklassen båda dagarna blev Filip Dahlgren Lidingö. I damklassen vann Maria Sjölander Rodhen dag 1 och Anna Backman Täby dag 2.

RM dag på Nordrona

På kvällen den 15 juni arrangerade vi RM dag och finalen på "Till skogs med Roslagens Sparbank" på Nordrona. Börje Åberg och Hans Blomqvist ordnade banor. Allt gick bra, men vädret kunde varit bättre.

Roslagnatta med sparbanksloppet

Tillsammans med Rånäs 4H arrangerade klubben Roslagnatta i parken den 1 juli. Även i år hade vi tur med vädret och det var många löpare som sprang på stadens gator.

Skärgårdssprinten

Den 20-21 juli var det dags för årets nyhet, "Skärgårdssprinten", 2-dagars sprinttävling i skärgårdsmiljö. Första etappen gick i Kvisthamra med mål vid bron till Borgsmästarholmen. Joel, med viss hjälp av Ola och Tobbe hade ritat en perfekt spintkartakan och Anders fixade banor mm. Andra etappen gick i Lännaby i hagmarkerna hos Maria och Tobbe. Det blev ett jättelyckat arrangemang i kanonväder. Målsättningen med tävlingarna var att det skulle vara enkla kvällstävlingar med liten arbetsinsats. Vi hoppades på ca 100 deltagare, totalt kom det nästan 200st, varav de flesta sprang båda dagarna. Det blev även ett internationellt inslag, då 20 brittiska juniorer sprang båda dagarna.

Klubbstugan och trivselkommittén

I år har vi satt in två nya varmvattenberedare och en luftvärmepump. Med dessa investeringar hoppas vi minska uppvärmningskostnaderna lite, samt att varmvattnet ska räcka till alla vid träningarna. Även nytt kylskåp med frys har inköpts.

Uthyrningen av klubbstugan har fungerat bra. Det har varit ungefär lika mycket uthyrt som 2009.

Klubbstugan har under året också använts flitigt då de flesta träningarna utgått därifrån. Städningarna fungerar bra, med hjälp av ett städschema fördelat på klubbmedlemmarna.

Ekonomi

Ekonomi har under året varit god och under kontroll. Resultatet är positivt och bättre än vad vi budgeterade för året. Framförallt blev värmeinstallationen till klubbstugan billigare än budgeterat. Även tävlingsavgiften blev lägre då många vårtävlingar blev inställda. Kostnaden för att rita kartor blev också lägre än väntat.

Resultat och balansräkning

Se bilaga

Bidrag, försäljning, marknadsföring och sponsring

Under året har det varit utökat fokus på bidrag, försäljning, marknadsföring och sponsring för att klubben ska kunna upprätthålla nivån och utvecklas ytterligare.

Det har varit ett stort engagemang vid försäljningen av kläder och lotter vilket vi tackar alla för. Försäljning av New Body kläder slog nytt rekord och har gett ett tillskott till klubben med 20 000 kr. Bingolotter har trogna abonnenter och inför jul påbörjades försäljning av Bingolottos Julkalender som förväntas ge en förtjänst med 9 000 kr.

Klubben har aktivt jobbat för att synas mer och Norrtälje Tidningen har varit representerade på flertalet av våra tävlingar och fina bilder och artiklar har publicerats både i pappers- och nätupplagan.

För att behålla och utveckla nivån på klubben behövs det sponsorer. För att göra det enklare att marknadsföra klubben och få sponsorer har det under året tagits fram broschyr med reklampaket som har presenterats för potentiella sponsorer vilket har resulterat i 5 nya sponsorer.

Måluppfyllnad Bidrag, försäljning, marknadsföring och sponsring

Genomförandemål

- Att visualisera vilka företag som sponsrar klubbens verksamhet så att åtminstone aktiva medlemmar i klubben vet vilka sponsorer vi har och vilken typ av verksamhet företagen bedriver.
Utfall: Sponsorererna är presenterade i informationsbladet och på hemsidan, men ytterligare presentation av företagen kan göras.
- Att regelbundet informera våra sponsorer (cirka 2-4 ggr per år) om klubbens aktiviteter.
Utfall: Sponsorer har lagts till på utskick listan för informationsbrevet vilket ger regelbunden information om klubben.
- Verka för att sponsorernas reklam syns tydligt på officiella bilder och våra tävlingar.
Utfall: Under 2010 har klubben fått mycket uppmärksamhet i Norrtälje Tidningen där artiklar med intervjuer och bilder av medlemmar med tävlingströjor med reklamtryck har publicerats både på pappers- och nätupplagan. Vid tävlingar har tavlor med sponsorer varit uppsatta. Utöver det finns sponsorererna med på hemsidan och i klubbstugan samt på skyltar enligt avtal.
- Identifiera en eller två huvudsponsorer som klubben bygger upp ett nära samarbete med.
Utfall: Viss kontakt har tagits, ytterligare behövs.
- Erbjud våra sponsorer motionspaket i form av exempelvis Naturpasset och Roslagsledskartan.
Utfall: Naturpasset erbjuds via avtal.
- Erbjud våra sponsorer gratis deltagande i våra tävlingar såsom Roslagshelg, Roslagsnatta och Roslagssprinten.
Utfall: Gratis deltagande erbjuds via avtal.

- Säkerställa att vi via sponsorer, bidrag och intäkter via medlemsavgifter, försäljning och tävlings- och motionsarrangemang klarar av att genomföra våra målsättningar utan att klubbens kassa minskar under 2010.
Utfall: Uppfyllt.
- Försöka finna bidrag för att finansiera upprustningen av värmesystemet.
Utfall: Bidrag söktes inte då upprustningen av värmesystemet gjordes med ideella insatser samt annan värmekälla än planerat vilket gav betydligt lägre kostnader.
- Fortsätta försäljningen av kartor, kläder och lotter (tidigare Bingolotter).
Utfall: Det har varit ett stort engagemang för försäljning av kläder och lotter vilket har gett bra tillskott till klubbens ekonomi.

Klubbens sponsorer

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:

Business Extension

Campus Roslagen/NIHAB

KPMG

Lundqvist Bil & Motor

Lättvikts Motor

Morsta Gård

Noreo

Norrtälje Driftbyrå

Norrtälje Energi

NOTE

NTB

Personal Roslagen Terraferma AB

Programteknik

Rely IT

Roslagens Sparbank

Rotary Fonden

Rådbergs Plattsättning

Tillvext

Åtellet/Centrumfastigheter

Baxter

Slutord

Vi i styrelsen tackar slutligen för allt ideellt arbete som våra medlemmar lagt ner det gångna året och ser fram emot år 2011 som bjuder på många nya och roliga utmaningar, läs gärna igenom klubbens verksamhetsplan för 2011.

Anders Söderbärg
Ordförande

Robert Sandberg
Sekreterare

Torbjörn Lännevall
Kassör

Patrik Smedmark
Ledamot

Jonas Nordström
Ledamot

Ola Hultin
Ledamot

Elizabeth Löchting
Ledamot