

Årsberättelse för OK Roslagen

År 2019

Årsmöte 2020-02-06



Sammanfattning

Nu har år 2020 börjat och OK Roslagen kan summera det gångna år 2019.

Under 2019 var vi ca 250 medlemmar.

Som vanligt när det gäller OK Roslagen har vi genomfört flera lyckade arrangemang med hjälp av många entusiastiska medlemmar. Det rivstartades med Roslagsloppet i januari. Roslagshelg i maj, Rullskidtävling i juni och Skärgårdssprint i juli. Klubbträningar har varit på tisdagar, torsdagar och lördagar. Nybörjarkurs för vuxna, barn och ungdomar vid klubbstugan under våren.

Swedish League-planeringen fortsätter och tog fart med konferens i januari. Tävlingleddare Pontus Gille har under året knyttit upp ansvariga på alla tänkbara områden. Planeringsmöten har fortsatt under hösten.

På veteransidan har vi flera vassa orienterare. Natt DM-mästare blev 2019 Rebecka och Tommy Lindberg. Det var många från klubben som kämpade väl i WMOC på andra sida Östersjön. På veteran SM tog klubben hem flera segrar och medaljer.

Ekonomi har under året visat ett negativt resultat. Roslagsloppet, Roslagshelg, Rullskidgalejet, HittaUt, skidsparningen av Nordrona och skärgårdssprinten, DM medel och uthyrningen av klubbstugan är viktiga inkomstkällor. Det negativa resultatet beror på stora kostnader på kartritning inför 2020 och viktig upprustning av klubbstugan. Ljudisolering, nya ljuskällor och ett trädäck.

För 6e gången delade vi ut under årsmötet 2019 dela Skoglunds Ungdoms- och juniorsstipendium, förra årets stipendiat var Agnes Broman, Ellen Frost och Ellen Broman.

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 berättelse om vad som hänt under året 2019 och hur väl vi lyckades nå våra tufft uppsatta mål. Vi siktar mot fler medlemmar, vuxna och unga nybörjare och arrangerande medlemmar nästa år, mer om detta finns att läsa i verksamhetsplanen för 2020.

1 Innehåll

2	Organisation	5
2.1	Styrelse	5
2.2	Kommittéer, grupper och övriga poster	5
2.2.1	Uttagningskommittéer	5
2.2.2	Verksamhetsgrupper	5
2.2.3	Övriga poster	5
3	Ungdomsverksamheten	6
3.1	Ledare	6
3.2	Nybörjarkurs och övriga ungdomsträningar	6
3.3	Aktiviteter	6
3.3.1	Till Skogs med Roslagens Sparbank	6
3.3.2	Upplandscupen	6
3.3.3	Uppland League	7
3.3.4	USM	7
3.3.5	Resor och läger	7
3.3.6	Stafetter	7
3.4	Tävlingsresultat ungdomar	7
3.4.1	Individuellt	7
3.5	Måluppfyllnad ungdomar 2019	7
3.5.1	Långsiktiga visioner och mål	7
3.5.2	Kortsiktiga genomförandemål	8
3.5.3	Resultatmål ungdom 2019	8
3.6	Tävlingsresultat juniorer och seniorer	8
3.6.1	Stafetter	9
3.6.2	Resultatmål junior, senior och veteran 2019	9
3.7	Genomförandemål junior, senior och veteran 2019	10
4	Träningsverksamheten	10
4.1.1	Träningsmålsättningar	10
5	Elitverksamhet - Från juniorer till satsande oldboys	11
5.1	Måluppfyllnad Elitsatsande juniorer, seniorer och oldboys	12
5.1.1	Genomförandemål junior, senior och veteran 2019	12
5.1.2	Resultatmål	12
5.2	Tävlingsresultat Oldboys, Oldgirls	12
5.2.1	Individuellt	13
5.3	Övriga arrangemang	13
6	PreO, SkidO och MTBO	14
6.1	Precisionsorientering - PreO	14
6.1.1	Måluppfyllnad PreO 2019	14
6.2	MTB-Orientering - MTBO	14
6.2.1	Måluppfyllnad MTBO 2019	14
6.3	Skidorientering - SkidO	14
6.3.1	Måluppfyllnad - SkidO	14
7	Motionsverksamheten	14
7.1	HittaUt	15
7.2	Måluppfyllnad motionsverksamheten	16
7.2.1	Genomförandemål för aktiva motionärer	16
7.2.2	Genomförandemål för hittaut.nu 2019	16
7.2.3	Genomförandemål för skidspåret	16
8	Skolverksamheten	17
8.1	Måluppfyllnad skolverksamheten	17
8.2	Mål för fritidsverksamheten	17
9	Utmärkelser 2019	17
9.1	KM-Lång	17
9.2	KM-Natt	18
9.3	KM-Medel	18
9.4	KM-Sprint	18

9.5	Johan Skoglunds Ungdomsstipendium	18
10	Genomförda Arrangemang 2019	19
10.1	Roslagshelg	19
10.2	Skärgårdssprinten.....	19
10.3	Roslagsloppet skidor	19
10.4	Rullskidsgalejet.....	19
10.5	Till skogs	19
10.6	Veterantour.....	19
11	Kartgruppen	19
11.2	Klubbstugan och trivselkommittén.....	21
11.3	Spårgruppen Nordrona motionsspåren.....	21
11.4	Bidrag, försäljning, marknadsföring och sponsring.....	21
11.4.1	Mål för försäljning, marknadsföring och sponsring 2019.....	22
12	Ekonomi	22
12.1	Resultat- och balansräkning	23
13	Klubbens sponsorer	23
14	Slutord.....	24

2 Organisation

Orienteringsklubben Roslagen är en ideell förening som genomfört sitt 27:e år. Klubben är ansluten till SOFT, vilket medför automatisk anslutning till Sveriges Riksidrottsförbund, Upplands orienteringsförbund, Upplands idrottsförbud. Föreningen är också ansluten till Roslagsalliansen, Svenska Skidförbundet och Friidrottsförbundet.

2.1 Styrelse

Ordförande	Mats Frost
Sekreterare	Lina Viggedal
Kassör	Maria Kvarnlöf
Ledamot	David Holmström
Vice ordförande	Viktor Lindberg
Ledamot	Ola Hultin
Ledamot	Tom Lindberg

Totalt har 9 styrelsemöten hållits under verksamhetsåret.

2.2 Kommittéer, grupper och övriga poster

2.2.1 Uttagningskommittéer

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

2.2.2 Verksamhetsgrupper

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

Beslutat vid årsmöte 2016 är att styrelsen utser gruppansvariga men att styrelsen kan begära assistans av valberedningen för att hitta ny ansvarig vid eventuell avsägning av gruppansvar.

2.2.3 Övriga poster

Revisorer	Jessica Jäderqvist, Ulla Söderbärg, Curt Lindgren suppleant (årsmöte)
Valberedning	Pål Jansson (sammanställande), Anders Lundberg
Tävlingsanmälare	Mats Lundman (årsmöte)
Hemsida	Mats Lundman
Kläder	Vakant
Lokalt Aktivitetsstöd	Staffan Broman
Elljusspår/Skidspår Nordrona	Tom Lindberg

HittaUt
Medlemsregister
Sportident och emit

Ola Hultin, Anne Pajula, Elisabeth Löchting
Sivert Söderbärg
Mats Lundman

3 Ungdomsverksamheten

3.1 Ledare

Under 2019 har Lina Viggedal, Helene Lindelav och Rebecka Lindberg med hjälp av Mats Frost varit ansvariga för nybörjar- och ungdomsverksamheten.

3.2 Nybörjarkurs och övriga ungdomsträningar

Under våren hade vi en nybörjarkurs med ca 10 ungdomar. Större delen av dessa fortsatte att vara med under hösten då det även tillkom ett gäng nya ungdomar. Som mest var vi 15 stycken, varav de flesta verkar vara intresserade av att fortsätta nästa år. Under hösten var vi vid Färsna och vid klubbstugan, sedan körde vi tre gånger inomhus innan vi avslutade säsongen med natt-OL och märkesutdelning. Under senhösten har några av ungdomarna varit med på torsdagsträningarna.



Signe Lindelav susar fram i skogen under en träning.

3.3 Aktiviteter

3.3.1 Till Skogs med Roslagens Sparbank

I år var Till Skogs en del av nybörjarkursen för att vi skulle försöka få med fler ungdomar dit. Som mest var det tio startande från OK Roslagen vilket var på vår egen tävling i Färsna. Även vid tävlingen i Vallentuna var det många startande, 8 stycken från OK Roslagen.

3.3.2 Upplandscupen

Upplandscupen valde vi i år att inte satsa på då våra nya ungdomar ej blivit så tävlingsvana än. Vi anmälde ett lag. Finalen sprangs av Gustav och Aron Lindberg och Sebastian Hägerfelt och de sprang mycket bra alla tre. Men laget blev ej godkända då det krävdes fyra deltagare sista deltävlingen

3.3.3 Uppland League

Inga startande.

Långsiktiga målet med två ungdomar bland de tio främsta i varje klass är vi i nuläget inte i närheten av att uppfylla.

3.3.4 USM

Ingen deltagare från klubben på USM eller USM-samlingar.

3.3.5 Resor och läger

Årets distriktsläger i Rasbo deltog bröderna Lindberg och deras mamma på. Förhoppningsvis får de sällskap till 2020 års läger av fler klubbkompisar.

Till Daladubbeln åkte bröderna Lindberg samt Sebastian Hägerfelth med sin mor respektive far. Aron och Sebastian frös och blev ej godkända men hade roligt ändå. Gustav sprang med sin 2 år äldre namne från Rånäs och såg nöjd ut på söndagen efter målgången på sin 8 km långa bana.

3.3.6 Stafetter

Rånässtafetten deltog Aron, Gustav och Signe Lindelav i Rånäslag som tyvärr ej var fulltaliga.

I år hade vi två inskolningslag på Österåkerskavlen samt att Aron och Gustav sprang i kombinationslag med Rånäs. Inskolningslöpare var Isabelle Jonsson, Max och Oliwer Emmoth, Signe Lindelav, Simon Gerdlöf, Neva Jedeward och Sebastian Hägerfelth.

3.4 Tävlingsresultat ungdomar

3.4.1 Individuellt

	DM-Medel	
H12	12	Gustav
H10	14	Aron

	DM-Lång	
H12	9	Gustav
H10	6	Aron

	DM-Natt	
H12	3	Gustav

	DM-Sprint	
H12	11	Gustav



Aron Lindberg springer inomhus-OL

3.5 Måluppfyllnad ungdomar 2019

Fokus ligger även 2020 på att skapa en grupp med ungdomar som vill fortsätta springa mer än en termin. För att göra detta kommer vi ha två nybörjarkurser och se till att det finns träningar för de mer rutinerade ungdomarna under året.

3.5.1 Långsiktiga visioner och mål

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

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

3.5.2 Kortsiktiga genomförandemål

Av de kortsiktiga målen har vi lyckats uppnå vissa.

- Genomföra en nybörjarkurs inkluderande Till Skogs och i samband med det genomföra en fortsättningskurs för etablerade ungdomar.
Genomfört med god uppslutning under både vår och höst.
- Verka för att barnen deltar i distriktsläger.
De som var mogna att delta deltog.
- Genomföra en uppstartsträff/läger till hösten för att få igång en grupp med bra sammanhållning.
Inga läger genomförda men väl uppstarts- och avslutningsträffar och andra sociala aktiviteter som tex lussebak.
- Erbjuda ett tävlingsläger på våren.
Ett träningsläger genomfördes för hela klubben under våren. Här var ej aktuellt för de yngre ungdomarna att delta då de ej börjat ännu.
- Genomföra en vår- och höstavslutning för ungdomarna.
Genomfört.
- Få ut information på hemsidan och även via Facebook samt med mejl om träningar och tävlingar.
Delvis genomfört, Lina har regelbundet mailat ut information till deltagarna i ungdomsgruppen..
- Skapa ett väl fungerande samarbete med Roslagens skolor (årskurs 3-9).
Ej genomfört

3.5.3 Resultatmål ungdom 2019

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

3.6 Tävlingsresultat juniorer och seniorer

Individuellt			
SM-Lång Final D21	25		Rebecka Lindberg
D18	38		Agnes Broman
SM-Medel Final			
D18A	17		Agnes Broman
D20B	3		Ellen Frost
D21B	2		Rebecka Lindberg
H21C	27		Joel Lännevall
H21D	8		Tommy Lindberg
H21E	8		Otto Lundman
SM-Natt			
D21	26		Rebecka L
D18	36		Agnes Broman
SM-Sprint Final D18A	8		Agnes Broman
DM-Medel			
D21	3		Rebecka lindberg
D21	15		Inga Kazlauskaitė
H21	6		Tommy Lindberg
H21	18		Liutauras Bilevicius

DM-Lång	D18	2	Agnes Broman
	D21	2	Rebecka Lindberg
	H21	7	Joel Lännevall
DM-Natt	D21	1	Rebecka Lindberg
	H21	1	Tommy Lindberg

3.6.1 Stafetter

Rånässtafetten	D17	4	Rebecka, Inga och Galina Ribediuc (Hellas)
	H17	15	Joel, Tommy, Ola, Jonas N, Liutas
10-Mila Herrar		152	Lag1 (Joel K, Liutaruas B, Ola H, Tommy L, Otto L, Torbjörn L, Anders S, Pål , Johan S, Rebecka L
10-Mila Damer		64	Kristina Rybakovaite (Hellas), Teklè G, Kaste, Inga. Rebecka
Jukola Herrar		193	(Joel L. litutauras B, Tommy L, Viktor L Inga K, Ola H, Rebecka L)
Venla Damer		68	Rebecka, Inga, Tekle och Kaste
SM-Stafett	H21	42	Joel, Tommy, Otto
	D20		ej fullf. Agnes B, Ellen F, Anna S
DM-Stafett	D21	3	Rebecka, Inga K, JohannaL

25-Manna

Lag 1	69	Joel L, RebeckaL, Ola H, Rickard L E, Torbjörn L, Jonas N, Mats L, Gustav L, Åsa J, Elvira S, Tommy L, Liutaurus B, Robert S, Viktor L, Inga K, Johanna L, Maria K, Louise J, Linus U, Pontus g, Anders S, Pål J, Thomas K, Otto L, Kaste' R
Lag 2	316	OK Enen/OK Roslagen. Andreas A, Louise P, Henrik L, Ove E, Frida T, Emma E, Aron L, Thomas L, Malva Ö, Stefan P, Erik Ö, Patrik S, Glenn K, Ulf R, Helene L, Charlotte S, Maria L, Lina V, Robin E, Oskar S, Peter L, Staffan B, Martin T, Karin S.
Rånässtafetten		5 startande lag H 55 kom 1:a med Thomas K, Anders S, Torbjörn L. D17 Placering 4, Rebecka L, Inga K, Galina R. D 35 6:e Louise J, Johanna S, Maria K. H 45 13:e plats Ulf R, Mats L, Ove E. H17 15:e plats, Joel L Tommy L, Ola H, Jonas N, Liutaurus B.

3.6.2 Resultatmål junior, senior och veteran 2019

- Herrlaget har som målsättning att vara bland de 120 bästa på 10-mila.
Ej uppfyllt.
- Damlaget har som målsättning att vara bland de 100 bästa på 10-mila.

- Uppfyllt trots tung inledning av stafetten.*
- Vara bland de 60 bästa med ett av lagen i 25-manna.
Ej uppfyllt.
- Vinna minst en veteranklass på DM-kavlen.
Uppfyllt, H120 och H150.
- Två individuella SM-placeringar bland de 40 bästa.
Uppfyllt.
- Sikta mot plats bland de 40 bästa bland herrar och damer på SM-stafett.
Herrarna var nära med placering 42.

3.7 Genomförandemål junior, senior och veteran 2019

- Delta med minst ett herrlag samt ett damlag på 10-mila.
Uppfyllt.
- 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.
Uppfyllt men kan bli bättre. I synnerhet träningsfliten.
- 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. Nästa 25-manna siktar vi ännu högre med fler ungdomar med och fler lag!
- Att under året stödja de som vill satsa på Mountainbike orientering och PreO på elitnivå.
Ej aktuellt.
- Hjälpa med personliga träningsprogram och uppföljning av dessa för att uppnå sina personliga mål för de som önskar.
Ej aktuellt.
- Uppmuntra till ledarutveckling och ansvarstagande, genom aktivt delaktiga ungdomar i tävlings- och träningsarrangemang.
Kan definitivt förbättras.

4 Träningsverksamheten

Under 2019 har vi fortsatt samarbetet med Rånäs runt teknikträningar vår och höst. Då de och vi är nöjda kommer det fortsätta 2020. Det har funnits banor av olika längd och olika svårighet (gul – röd – svart). Dessa träningar har varit uppskattade för att man kommer till lite nya kartor. Dessa träningar börjar när vi går över till sommartid.

Under vinterhalvåret springer vi intervaller en dag i veckan från simhallen. En dag i veckan springer vi från klubbstugan med lampa vintertid. Under vintern har det erbjudits långpass på lördagarna.

Träningsverksamheten kommer fortsätta på samma vis. Under gångna året har det varit lite klen uppslutning på många träningar vilket vi hoppas ändras under 2020.



4.1.1 Träningsmålsättningar

- 3 st träningar i veckan skall erbjudas under vintern.
Uppfyllt för de äldre som kan vara med på långpassen
- Öka snabbhet och löpstyrka generellt genom medvetet träna snabbhet på ett bra sätt året runt.
Uppfyllt med bra löpträning under vintern och anpassad träning vid klubbstugan.
- 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.
Ej aktuellt.
- 14-16 åringarna skall träna i svår terräng så ofta som möjligt.
Ej aktuellt.
- Erbjuda och uppmuntra ungdomar till längre träningspass en gång per vecka under lågsäsong.
Ej aktuellt med de ungdomar vi har i nuläget.
- Fortsätta med träningar under sommaren för att upprätthålla snabbhet och även behålla kontakten.
I år har vi ej haft specifika sommarträningar då det varit fullt upp med Rånäs sprintCup etc under sommaren.
- Erbjuda mycket enkla banor både på tisdags- och torsdagsträningarna. Bättre anpassade banor för de yngre, HD10.
Intresset för de enklaste banorna på teknikpassen har varit mycket lågt. En diskussion med Rånäs om hur det blir i fortsättningen kommer att ske.

5 Elitverksamhet - Från juniorer till satsande oldboys



Rebecka Lindberg vann O-Ringen 2019 i D21 lång.

5.1 Måluppfyllnad Elitsatsande juniorer, seniorer och oldboys

5.1.1 Genomförandemål junior, senior och veteran 2019

- Delta med minst ett herrlag samt ett damlag på 10-mila.
Utfall: Två herrlag blev godkända och ett damlag
- 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.
Utfall: De flesta anmälde sitt intresse innan deadline via Eventor. Laguppställningar till tiomila och 25-manna togs ut några veckor innan tävling men inga specifikt förberedande klubbträningar genomfördes.
- 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.
Utfall: Två lag men tyvärr inte så många deltagande ungdomar eller juniorer.
- Att under året stödja de som vill satsa på Mountainbike orientering och PreO på elitnivå.
- *Utfall: Jens Andersson har presterat på elitnivå inom Preo.*
- Genomföra ett tränings-/tävlingläger under försäsong.
Utfall: Inget träningsläger arrangerades denna försäsong.
- Uppmuntra till deltagande i UOF:s junioraktiviteter.
Utfall: Få eller inga deltagare från klubben
- Få med juniorer och seniorer till större stafetter såsom exempelvis 10-mila, Jukola och SM.
Utfall: Bra uppslutning på tiomila där vi hade två herrlag och ett damlag. Till Jukola var intresset lågt och herrlaget fick låna in från damlaget för att få fullt lag. På SM-tävlingarna var intresset lite större än förra året.
- Uppmuntra till träning genom attraktiva träningar och aktiviteter. Planerat fortsatt utbyte med Rånäs OK på en del teknikträningar.
Utfall: Normal träningsverksamhet. Utbytet med Rånäs OK har fortsatt och varit uppskattat.
- Hjälpa med personliga träningsprogram och uppföljning av dessa för att uppnå sina personliga mål för de som önskar.
Utfall: Ingen hjälp har efterfrågats.
- Uppmuntra till ledarutveckling och ansvarstagande, genom aktivt delaktiga ungdomar i tävlings- och träningsarrangemang.
Utfall: Många unga bidrog främst på Skärgårdssprinten.

5.1.2 Resultatmål

- Herrlaget har som målsättning att vara bland de 150 bästa på 10-mila.
Utfall: Uppfyllt. 118:e plats
- Damlaget har som målsättning att vara bland de 100 bästa på 10-mila.
Utfall: Ej uppfyllt. Blev 129:a
- Vara bland de 60 bästa med ett av lagen i 25-manna.
Utfall: Ej uppfyllt: Blev 61:a.
- Vinna minst en veteranklass på DM-kavlen.
Utfall: Uppfyllt. Vann H120 och H150
- Två individuella SM-placeringar bland de 40 bästa.
Utfall: Uppfyllt. 4 placeringar bland de 40 bästa, samtliga togs av Rebecka.
- Sikta mot plats bland de 40 bästa bland herrar på SM-stafetten i Örebro.
Utfall: Ej uppfyllt. Laget blev 48:a

5.2 Tävlingsresultat Oldboys, Oldgirls

5.2.1 Individuellt

WMOC Lång	M45	3	Tommy Lindberg
	M50	20	Ola Hultin
	W40	2	Rebecka Lindberg
	W50	29	Maria Kvarnlöf
WMOC Medel	M50	2	Tommy Lindberg
	M50	23	Ola Hultin
	W40	9	Rebecka Lindberg
	W50	25	Maria Kvarnlöf
WMOC Sprint	M50	6	Tommy Lindberg
	M50	21	Ola Hultin
	W40	6	Rebecka Lindberg
	W50	62	Maria Kvarnlöf
Veteran-SM Sprint	H50	1	Tommy Lindberg
	H50	3	Ola Hultin
	D50	4	Maria Kvarnlöf
	D40	4	Rebecka Lindberg
Veteran-SM Medel	H50	19	Pontus Gille
	H50	1	Tommy Lindberg
	H50	5	Ola Hultin
	D40	3	Rebecka Lindberg
Veteran-SM Lång	H50	1	Jonas Nordström
	D40	2	Rebecka Lindberg
RM-Medel	D40	1	Åsa Jansson
	D40	2	Helen Lindelav
	H80	2	Ulf Åström
	H60	2	Mats Lundman
	H80	4	Sivert Söderbärg
	H50	6	Ulf Rådberg
	H50	11	Anders Lundberg
RM-Sprint	D14-50	2	Maria Kvarnlöf
	H14-60	3	Mats Lundman
	H15-59	6	Pontus Gille
	H15-59	7	Ola Hultin
	H15-59	16	Anders Söderbärg
	H14-60	19	Ulf Åström
	H15-59	25	Peter Lindberg
	H14-60	26	Sivert Söderbärg
	H15-59	30	Ove Näslund
H15-59	34	Anders Lundberg	

5.3 Övriga arrangemang

Klubben var med på Campus Sportcentrum. Kommunen hade bjudit in olika föreningar där barn och ungdomar hade möjlighet att prova på olika aktiviteter. 8 grupper om 12-16 barn fick under 30 minuter prova på orientering på berget bakom bandybanan.

6 PreO, SkidO och MTBO

6.1 Precisionsorientering - PreO

Under 2019 har Ove Näslund, Tom Lindberg och Sivert Söderbärg deltagit i nationella PreO-tävlingar. I O-Ringens PreO-tävling deltog Ove N.

Klubben hade i år inget deltagande i SM-klasserna

Dag-DM arrangerades av Länna IF en onsdagkväll i juli med 3 st. deltagare från klubben. Ove Näslund placerade sig på placering 14, Sivert Söderberg på plats 21 och Tom Lindberg plats 23. Klubben har också deltagit på vår och höstens tävlingar i Uppland.

6.1.1 Måluppfyllnad PreO 2019

- Stödja aktiva som vill elitsatsa på PreO.
Genomfört

6.2 MTB-Orientering - MTBO

Ove Näslund har som klubbens enda utövare deltagit under året i nationella tävlingar i MTBO

6.2.1 Måluppfyllnad MTBO 2019

- Stödja aktiva som vill elitsatsa på MTBO.
I dagsläget har klubben ingen elitsatsande MTBO-utövare
- Arrangera ett ”Prova På”-arrangemang för intresserade.
Inte genomfört
- Modifiera Porshankenkartan till MTBO-karta.
Genomfört

6.3 Skidorientering - SkidO

Ingen verksamhet under 2019.

6.3.1 Måluppfyllnad - SkidO

Inga specifika insatser var planerade inom SkidO.

7 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.

En nybörjarkurs för vuxna ordnades i våras med sex deltagare. Den var mycket uppskattad och några har därefter fortsatt aktivt i klubben.

Skinkloppet arrangerades vid klubbstugan i december och året avslutades med populära Lännabullen med start och mål från Lännevalls hus.

Klubben har även i år arrangerat en vår- och en hösttävling i veterantouren med cirka 50 deltagare vid varje tillfälle.

Skidspåret led även detta år av snöbrist under säsongen. Möjligheten att åka skidor varade endast under några veckor. Skidloppet som arrangeras med Roslagsbro IF lyckades ändå genomföras tack vare konstsnön i Gimo. Ca 250 deltagare – Imponerande!

Tom Lindberg har varit huvudansvarig för spårskötslen på Nordrona. Han svarar också för kontakterna med kommunen. Slyrjöning, gräsklippning, lampbyten och brobygge.

Veterantouren med två arrangemang av Ok Roslagen, vår och höst. 20 tal deltävlingar och 80 st/gång.

7.1 HittaUt

HittaUt har år 2019 arrangerats för åttonde året och delats ut till alla Norrtäljes invånare tillsammans med Norrtälje Tidning. Dessutom har man kunnat hämta gratis kartor på nio ställen, bland annat på Turistbyrån, i kommunhuset, i flera affärer och vid OKR:s klubbstuga.

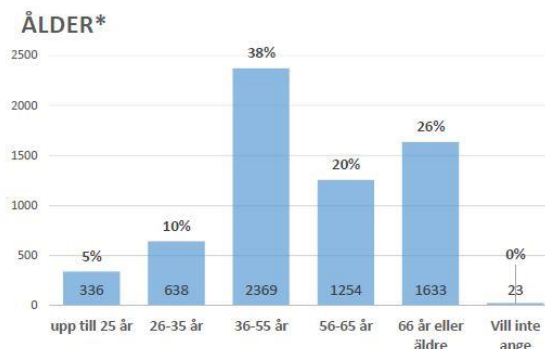
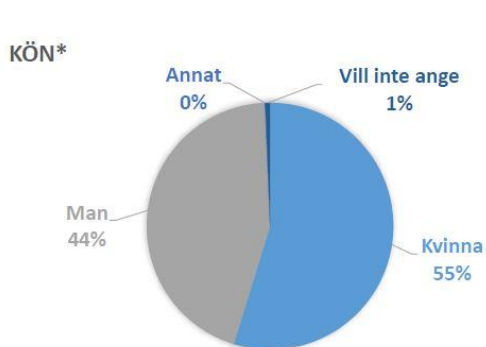
HittaUt är ett hälso- och friskvårdsprojekt som syftar till att uppmuntra fysisk aktivitet genom att tillgängliggöra orienteringskartor för boende inom ett särskilt geografiskt område. Kartorna ska vara inom närområdet så att alla har möjlighet att på ett enkelt sätt ta sig ut. På kartan finns särskilda platser, checkpoints, utmärkta och med hjälp av kartan ska deltagarna 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.

Hittaut hade flest checkpoints söder om Norrtälje under 2019, bl a inom de relativt nyritade kartorna vid Frötuna och Björnö. Vid starten den 17 april fanns 25 checkpoints ute, därtill 15 fotokontroller i centrala Norrtälje. Därefter släpptes tio nya checkpoints varje månad maj – september. Hittaut slutade sista september. Åtta av checkpointsen fanns i närheten av Rodenskolan och i Fågelsången för att lätt kunna användas av skolorna. Nytt för 2019 var 10 checkpoints särskilt anpassade för mountainbike.

I maj genomförde vi en aktivitet vid Bergshamra såg i samband med invigningen av deras nya lokaler. Ett hundratal gick en hittautbana inne och ute. Det arrangerades även HittaUt-aktiviteter i samband med våra tävlingar på Roslagshelg, där intresserade hade möjlighet att prova på hittaut. Vi arrangerade en uppstartsträff i maj och en avslutningsträff i oktober med hittaut-aktivitet och fika där alla var inbjudna. Vid avslutningsträffen var det fullt hus i klubbstugan och vinnare av årets huvudpris lottades fram. Vi hade även HittaUt-annonser i Norrtälje Tidning varje månad.

2018 var det all time high både gällande deltagarantal och tagna checkpoints men trots detta övertäffades siffrorna åter igen för 2019, dvs åter all time high. Antal registrerade Checkpoint i Norrtälje var år 2019 19 887 st (2018 16 752 st), antal deltagare som registrerade checkpoints ökade från 415 till 564. Antal deltagare har således ökat med 35 % jämfört med 2018. Riktigt roligt. Troligtvis är mörkertalet (dvs sådana som är i skogen men inte gör någon registrering) minst lika stort. Det kommer vara en utmaning att slå 2019 års siffror.

Köns- och åldersfördelningen för alla deltagare i Sverige visas i nedanstående tabeller. Där framgår att könsfördelning är 45/55 för män/kvinnor.



Gällande åldersfördelningen för Norrtäljedeltagarna så var den äldsta deltagaren i Norrtälje 94 år och den yngsta 7 år. Fördelningen mellan könen vanns återigen av kvinnorna (56%) mot männen (43%), dvs ungefär detsamma som för hela Sverige. Den vanligaste åldersgruppen är mellan 36 och 55 år, de står för 38% av deltagarna. Med andra ord så borde det finnas en stor grupp av möjliga aktiva medlemmar

7.2 Måluppfyllnad motionsverksamheten

7.2.1 Genomförandemål för aktiva motionärer

- Delta med minst ett motionslag i Dam respektive herrklassen i Tiomila med målsättning att komma runt.
Ej Uppfyllt
- Delta med minst 2 lag vid 25-Manna. Genomförandemål för hittaut.nu.
Uppfyllt

7.2.2 Genomförandemål för hittaut.nu 2019

- Genomföra hittaut.nu under 2019.
Uppfyllt
- Antalet registrerade användare 2019 ska öka jämfört med 2018.
Uppfyllt (35 % ökning)
- Antalet registrerade checkpoint 2019 totalt ska öka jämfört med 2018.
Uppfyllt (Nästan 19% ökning)
- Att sponsorintäkterna hålls på åtminstone samma nivå som 2018.
(Uppfyllt). Osäkert, Maria kollar och meddelar mig.

7.2.3 Genomförandemål för skidspåret

- Arrangera skidlopp under jan/feb 2019
Uppfyllt under 2019 med hjälp av Roslagsbro IF. Många skidlöpare slöt upp på Roslagens golfbana
- Målet för 2019 blir att fortsätta sköta spåren på samma fina sätt som hittills då det finns snö.
Uppfyllt.
- Målet är också att sköta spåret på sommartid så att det uppskattas av motionärer som både går och löper.
Uppfyllt.
- Under 2019 övervaka planlagda Kommunala satsningar på Nordonaområdet.
Ej Uppfyllt, ingen deltog i gruppen ledd av kommunen. Ny deltaljplan finns som kommer Nordrona kraftigt i framtiden..



8 Skolverksamheten

Under året har samarbetet skolsamarbetet varit lågt. HittaUt kartor har delats ut till skolor. Ingen klass antog utmaningen att vinna pengar till klasskassan. Någon skola tog kontakt i september. Dock kunde inget gemensamt datum för samarbete hitta. Samarbete med Mimerskolan har förekommit på ett naturligt sätt då Lindbergs barn går där.

Idrottfritid projektet är nedlagt

8.1 Måluppfyllnad skolverksamheten

- Verka för att fortsätta rita skolkartor, rita en ny skolgårdskarta/sprintkarta under 2019, Vigelsjö, Älmsta
uppfyllt under året
- Använda lämpliga personer som dagtid har möjlighet att genomföra skol-OL för mellan- och högstadiet med elektronisk tidtagning.
Ej 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.
Ej uppfyllt

8.2 Mål för fritidsverksamheten

- Att även i år anordna orienteringsfritids, i år deltog Park skolans fritids och via SISU söka finansiering för detta.
Ej Uppfyllt under året, projektet slut

9 Utmärkelser 2019

9.1 KM-Lång

Arrangerades i samband DM-Lång Som Vallentuna-Össeby arrangerade i Bogesund

Klass	Namn
H55	Torbjörn Lännevall
H50	Tommy Lindberg
H75	Thord Rådberg

D18	Agnes Broman
D21	Rebecka Lindberg
H80	Ulf Åström
H10	Aron Lindberg
D55	Maria Lännevall
H60	Mats Lundman
H21	Joel Lännevall
H12	Gustav Lindberg
H45	Pål Jansson

9.2 KM-Natt

Arrangerades i samband med DM-Natt av OK Linné i Hammarskogen

Klass	Namn
D21	Rebecka Lindberg
H21	Tommy Lindberg
H75	Thord Rådberg
H60	Mats Lundman
H50	Ola Hultin
H80	Sivert Söderbärg
H12	Gustav Lindberg

9.3 KM-Medel

Arrangerades i samband med DM-Medel som OK Rodhen arrangerade mellan Harg och Börstil

D21	Rebecka Lindberg
H50	Ola Hultin
H75	Tord Rådberg
H55	Torbjörn Lännevall
H80	Sivert Söderbärg
D50	Maria Kvarnlöf
H21	Tommy Lindberg
D45	Helen Lindelav
H12	Gustav Lindberg
H10	Aron Lindberg

9.4 KM-Sprint

Arrangerades i samband med DM-Sprint i Enköping som OK Enen arrangerade

Klass	Namn
D50	Maria Kvarnlöf
D55	Maria Lännevall
H50	Tommy Lindberg
H55	Torbjörn Lännevall
H60	Mats Lundman
H65	Gerhard Lillienstierna
H80	Ulf Åström

9.5 Johan Skoglunds Ungdomsstipendium

Stipendiat år 2020 Elin Wahlqvist

Tidigare års stipendiater:

2019	Ellen Broman, Ellen Frost och Agnes Broman
2018	David Näslund
2017	Agnes Broman
2016	Ellen Broman

2015 Waldemar Andersson
2014 Waldemar Andersson

10 Genomförda Arrangemang 2019

10.1 Roslagshelg

Roslagshelg genomfördes 4-5 maj i Dyvassö, 18 km söder om Norrtälje. Gamla Dm kartan med uppdateringar användes. Tävlingsledare var Joel Lännevall och banläggare Viktor Lindberg. Lite lågt med deltagare då vi konkurrerade med SL i Järla/Tullinge.

10.2 Skärgårdssprinten

Skärgårdssprinten arrangerades, 16 juli. En tävlingsdag genomfördes i Älmsta . David Holmström var tävlingsledare ,Tommy Lindberg banläggare. Den uppskattades av deltagarna. Kort startintervall användes med god framgång.

10.3 Roslagsloppet skidor

Skidloppet genomfördes 26 januari på Roslagens golfbana och var kvalificerat som seedningslopp till Vasaloppet. Tävlingsledare var David Holmström. Arrangemanget blev ett sammarangemang med Roslagsbro IF.

10.4 Rullskidsgalejet

Ett rullskidslopp genomfördes i Drottningdal av Roslagsbro IF. OK Roslagen bidrog med några funktionärer.

10.5 Till skogs

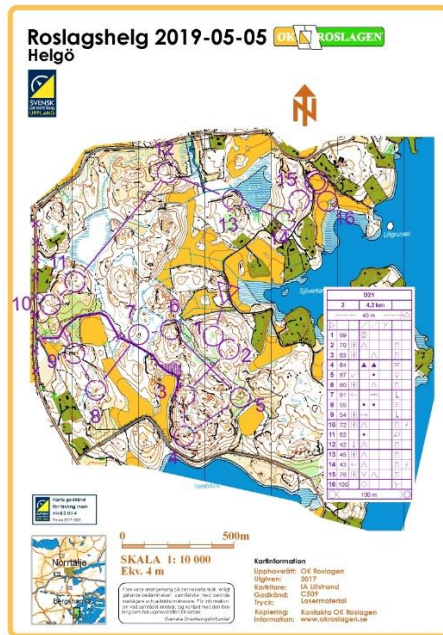
Genomfördes i Färsna den 28/5

10.6 Veterantour

Roslagsveteranerna har haft tolv tävlingar på våren och elva på hösten. OK Roslagen har arrangerat två av dessa. Deltagarantalet ligger i snitt på ca 80 personer.

11 Kartgruppen

Roslagshelg 2019 genomfördes på Helgökartan med nyritad karta väster om vägen. Det var lite utmaning med alla träd som var omkullblåsta efter stormen Alfrida. Vi fick revidera kartan med nya gallringar, träd och hyggen. Ny lyckades markägarna rensa upp väldigt mycket, vilket underlättade.



Figur: D21 banan på Roslagshelg Medel kartan

Inför Skärgårdssprinten så ritades en karta i Älmsta. Arealen var i parken efter bron, och båda sidor om kanalen användes för arrangemanget. Detta år arrangerades enbart en etapp.



Figur: H21 banan på Skärgårdssprinten

Inför HittaUt 2019 så användes samma område som föregående år och det nya området väster om Kyrksjön.

Klubben fortsätter att ta fram lärkartor för skolor i Norrtälje kommun. Nyaste kartan är Norrsundskolan.

Inför Swedish League och Roslagshelg 2020 kommer en nyritad karta över Länna-Veda att användas. Det är IA Lillstrand om ritat denna karta enligt nya kartnormen. Den skall godkännas för nivå 1 tävling, vilket innebär en del merarbetet. För Sprinten har vi tagit fram en nyritad karta över Norrtälje. Denna har Mårten Boström ritat enligt nya sprintnormen. Även denna skall godkännas för nivå 1 tävling.

I dagsläget koncentrerar sig kartgruppen på att framställa kartor för klubbens arrangemang och träningar. Allmänheten har Hittautkartan att tillgå. Den täcker stora delar av Norrtälje, och några valda bitar utanför.

11.2 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 stort sett mycket bra, med hjälp av ett veckostädschema fördelat på klubbmedlemmarna. Förutom det har en större storstädning av omklädningsrum, fönster, skåp utförts. Skåpen i köket har kompletterats med porslin, husgeråd. Även städmaterial och rengöringsmedel inköps kontinuerligt under året. Uthyrningen av klubbstugan har fungerat bra. Innertaket har försetts med ljuddämpande akustikplattor samt ny takbelysning. Ett stort fint trädäck har byggts av klubbmedlemmar.

11.3 Spårgruppen Nordrona motionsspåren

Tom Lindberg är huvudansvarig för spårskötslen på Nordrona. Han svarar också för kontakterna med kommunen. Verksamheten under det gånga året har varit spårskötsel - under vintermånaderna lyckades vi dra skidspår som varade ett par veckor. Roslagsloppet genomfördes med Roslagsbro IF på golfbanan. Sedan kom blidvädret, sedan röjning av sly och gräsklipp dock har behovet bara varit en gång pga det varma vädret under sommaren.

Övrig verksamhet som rullar under året är.

Alfrida ställde till det ordentligt. Många trän blåste omkull, elljusspåret fungerade som tur.

Kommun röjde på bra på Nordrona.

Spårutrustning reparationer underhåll

Maskinreparationer service underhåll reservdelar

Underhåll sågar röj mtrl handverktyg märkverktyg

Anslagsmtrl och spår visare

Utkörning av flis och grus

Platsskyltar beställdes och är i stort sett uppsatta längs motionsspåret

11.4 Bidrag, försäljning, marknadsföring och sponsring

HittaUt genomfördes för 9:e året. Antalet sponsorer har ökat med 4 stycken jämfört med 2018. Norrtälje Kommun var även under 2019 mycket positiva till detta arrangemang. HittaUt har utvecklats till att vara den viktigaste sponsorintäkten för klubben. HittaUt hade under 2019 34 olika sponsorer.

Under vår och höst har Lina Viggedal fixat möjlighet att beställa klubbkläder via Trimtex webbshop. Brett sortiment med 32 olika produkter som går att beställa med snygg design som passar OK Roslagens klubbprofil.



Under 2019 hade vi totalt 39 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 för höstterminen skall sökas senast 25/2. För våren 2109 utbetalades 1117 kr. 2018 utbetalades 2400kr.

Bidrag söktes från Idrottsmedel för barntränarutbildning i Göteborg. 2000kr utbetalades i bidrag.

Klubben har nu 70 supportere hos "Gräsroten" vid Svenska spel, 11 st fler än 2018. Årsutbetalningen blev 3 811 kronor vilket är något lägre än under 2018.

11.4.1 Mål för försäljning, marknadsföring och sponsring 2019

- Verka för att sponsorernas reklam syns tydligt på officiella bilder och vid våra arrangemang. Reklambanderoller som tillhandahålls från sponsorerna sätts upp.
Utfall: Loggor som används på HittaUt-karta är kontrollerade att de är aktuella. Reklambanderoller uppsatta på tävlingar. Del av tryck på uppblåsbar måltribun behöver uppdateras.
- Erbjuder reklampaket/HittaUt till de sponsorer som funnits 2018 samt även övriga potentiella sponsorer. Mål bibehålla sammanlagt 30 sponsorer på HittaUt.
Utfall: Ökat antal sponsorer för HittaUt till 34st.
- Försäljningen av kläder NewBody och Ullmax samt kartor och lotter.
Utfall: Ingen försäljning av NewBody och Ullmax under 2019.
- Utskick av julkort till klubbens sponsorer/samarbetspartners samt markägare som klubben samarbetar med.
Utfall: 39st julkort har skickats till sponsorer. Se bild julkort nedan.
- Deltaga på Idrottens dag och marknadsföra orientering och vår klubb.
Utfall: Ingen Idrottens dag under 2019. HittaUt har varit den mest dominerande och framgångsrikaste marknadsföringen av vår klubb. Har bl.a. varit annonser i Norrtälje Tidning och reportage i tidningen Roslagen Runt. Intensivkurs för vuxna i orientering genomfördes 13/4 samt nybörjarkurs har genomförts under våren med uppföljning efter sommaren.

Julkort skickades ut till samtliga sponsorer som tack för samarbetet under 2019



Julkort 2019

12 Ekonomi

Resultatrapporten för 2019 visar på ett negativt resultat. Vi hade inför året budgeterat med nollresultat.

Förklaringen ligger främst i två orsaker:

- Våra arrangemang gav ett sämre resultat än vi räknat med, både vad gäller anmälningsavgifter samt intäkter från servering. Årets tävlingsarrangemang

Roslagshelg och Skärgårdssprint, en dag gav inte den intäkt vi hoppats på. Hitta ut gav inte heller lika bra som tidigare.

- Upprustning av klubbstugan har fortsatt bidra till kostnader, men det ger också ökad trivsel. Klubbstugan ger inkomster vid uthyrning, som för övrigt sköts av den evigt unge Sivert.

Inför 2020 har vi budgeterat med ett plusresultat. SL ska förhoppningsvis gå med vinst. Kartritning är en stor kostnad.

12.1 Resultat- och balansräkning

Se bilaga.

13 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 som stöttar klubben på olika sätt:

4work Yrkeskläder	Norrtälje Driftsbyrå Redovisning AB
BOLIST Bergshamra	Norrtälje Energi
Campus Roslagen	Norrtälje Kommun
Cykelservice i Norrtälje	Norrtälje Musteri
Grannköket catering	Norrtälje Resebyrå
Gummicentralen i Norrtälje	Norrtälje Tidning Sportredaktionen
Holland & Barret	Personal Roslagen
ICA Kryddan	Poraths Guldsmedsaffär
iiAS AB redovisning	PS Light
JM	RATIUS Mässbyrå
Karlsviken	Rely-IT
LINDEK	Roslagens Sparbank
Lättmetallverket i Roslagen AB	Specsavers Optik, Norrtälje
Lättviktsmotor	Sportringen Norrtälje
Løchting Revision AB	Svensk Fastighetsförmedling
Magasin skärgården	Tillväxt
Marholmen	Viking Line
Naturvatten	Visit Roslagen
NEP	Åtellet
NOREO	

14 Slutord

Vi i styrelsen tackar slutligen för allt ideellt arbete som våra medlemmar lagt ner det gångna året och ser fram emot år 2020 som bjuder på många stora, nya och roliga utmaningar, läs gärna igenom klubbens verksamhetsplan för 2020.

Mats Frost
Ordförande

Lina Viggedal
Sekreterare

Maria Kvarnlöf
Kassör

David Holmström
Ledamot

Ola Hultin
Ledamot

Tom Lindberg
Ledamot

Viktor Lindberg
Ledamot