



Vallentuna-Össeby OL

Verksamhetsberättelse för år 2023

INLEDNINGSD

Vallentuna-Össeby OL:s styrelse avger härmed följande berättelse över verksamheten under föreningens 33:a verksamhetsår.

År 2023 har tävlandet kommit igång igen på allvar. Tävlingar och träningar har kunnat genomföras på ett normalt sätt. Även sommarens stora orienteringsfest O-ringen i Åre genomfördes på ett succéartat sätt med 25 deltagare från klubben.

Den 26-27 augusti arrangerade vi Törnskogsdubbeln tillsammans med Väsby OK, 2 st nationella orienteringar. Vi hade 1838 startande deltagare under de två dagarna. Arrangemanget gav ett gott överskott att kunna användas i vårt ungdomsarbete.

Ungdomsverksamheten har rullat på som vanligt. Under vår och höst har 15-20 ungdomar fortsatt att träna utomhus varje tisdag och sprungit banor vid Hagaskolan och även vid andra platser. De lite äldre är med och fystränar på torsdagarna vid klubbstugan. Även tävlingar och läger har genomförts.

Klubbens motionskommitté har utmärkt sig som en pålitlig och entusiastisk arrangör av Roslagsveteranerna. Även Naturpasset har arrangerats under året.

Klubbens veteraner har också målat om vår klubbstuga.

Föreningen har totalt 154 betalande medlemmar.

	0-6 år	7-12 år	13-20 år	21-40 år	41-Max år	Summa
Kvinnor	0 (0)	13 (15)	13 (11)	11 (10)	39 (41)	76 (77)
Män	1 (0)	12 (14)	17 (22)	6 (6)	62 (62)	98 (104)
Summa	1 (0)	25(29)	30 (33)	17 (16)	101 (103)	174 (181)



FUNKTIONÄRER

Styrelse

Ordförande	Peter Brunnberg
Ledamot tillika vice ordförande	Jonas Giding
Ledamot tillika sekreterare	Elin Giding
Ledamot tillika vice sekreterare	Marie Öhman
Ledamot tillika kassör	Christer Arksand
Ledamot	Claes Landqvist
Ledamot	Anders Lindgren
Suppleant	Mattias Sandqvist

Revisorer

Revisor	Eva Sundgren (sammankallande)
Revisor	Erik Jaremalm
Revisorsuppleant	Björn-Ove Bergkvist

Valberedning

Mattias Sandqvist (sammankallande)
Stig Jaremalm

Övriga funktionärer

Controller	Claes Landqvist
Representant i UOF:s styrelse och ungdomskommitté	Jonas Giding
Uttagningskommitté	Kent Lundvall (vuxna) Jonas Giding (ungdom)
Teknikansvarig	Christer Arksand
Resultatredogörare och märkesombud	Peter Sundgren
Klädansvarig	Pia Sundgren



STYRELSEN

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 11 protokollförda styrelsemöten.

Peter Brunnberg och Jonas Giding representerade klubben på UOF:s årsmöte.

Jonas Giding och Christer Arksand representerade klubben på UOF:s planeringsdag.

OL-KOMMITTÉN

Kommittémedlemmar: Claes Landqvist (sammanställande), Peter Sundgren, Kent Lundvall

Klubbmästare och klubbmästare

OL-kommittén har arrangerat, eller lejt ut, ovanstående: Klubbmästerskap, Vårmästerskap, Figges GP, Skinkloppet och Juldagsorienteringen.

Under året har följande klubbmästare korats:

Lång

-

Medel

H55 Mattias Sandqvist

H65 Peter Sundgren

D55 Anette Arksand

D65 Annika Nitz

Natt

H65 Peter Sundgren

Sprint

H55 Mattias Sandqvist

Terräng

-

Resor

Klubben har ordnat en resa till Alfta-Ösas 4 tävlingar i början av juni.a-kavlen.

Klubben har haft ett lag på Jukola-kavlen.

Träning

Träningsverksamheten har haft ett bra utbud med 2-3 träningstillfällen/vecka



Januari-mars

Tisdagar Orienteringsträning i Hagaskolan

Torsdagar Intervall eller backträning från 12 år och uppåt, med gemensam soppa efteråt i klubbstugan

Söndagar Distansorientering

April-september

Tisdagar Orienteringsträning tillsammans med ungdomskommittén

Torsdagar Orienteringsträning

Oktober-december

Tisdagar Orienteringsträning tillsammans med ungdomskommittén

Torsdagar Intervall eller backträning från 12 år och uppåt, med styrka och smidighetsträning som avslutning, därefter gemensam soppa efteråt i klubbstugan

Orienteringsskytte

Tävlingar

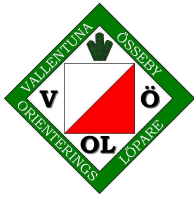
Klubbens medlemmar har deltagit på 3 st tävlingar i Tumba varav två var SM-tävling, deltagit på 2 st tävlingar i Danmark och 3 st VM-tävlingar i Idre samt på skytteläger.

Klubbens medlemmar har tagit 1 st VM-guld, 1 st VM-silver och 3 st VM-brons, 2 st SM-silver och 2 st SM-brons.

Statistik

Statistik från klubbens tävlande. Som synes av tabellen har det totala tävlandet ökat jämfört med förra året.

Typ	2019	2020	2021	2022	2023	Förändr.
						2022-2023
Dag	968	76	426	380	665	285
Natt	38	15	5	23	31	8
Kavle	72	0	23	42	52	10
PreO	0	0	0	0	0	0
MTB	0	6	1	1	1	1
SkidO	0	0	0	4	5	1
OL-skytte	21	0	18	18	22	4
Summa	1099	97	473	468	776	308
Förändring	261	-1002	376	-5	308	
Förändring (%)	31	-91	488	-1	65	



UNGDOMSKOMMITTÉN

Kommittémedlemmar: Jonas Giding (sammanställande), Viktoria Kolm, Sture Lokatt och Anders Lindgren

Tränings- och tävlingsverksamhet

- Under januari – mars har vi haft utomhusträning vid Hagaskolan. Det har varit ett 20-tal ungdomar varje gång.
- 11-12/2 var ett 10-tal ungdomar och 4 ledare på helgläger i Lurbo i Uppsala. Förutom orientering i skogen hann vi även med ett orienteringspass med inplastad karta i vattnet inne på Fyrishovsbadet. Det var ett uppskattat avbrott från den “vanliga” orienteringen.
- Nybörjarkursen startade den 14/3 med 6 ungdomar från 8 år och uppåt.
- Hannes Kolm har varit med i Upplandstruppens aktiviteter under året med start med ett helgläger den 18-19/3 i Hällsbostugan. Därefter har det varit övernattning i Uppsala, distriktsläger i Rimbo, fyra dagar i tält i Alfta, USM-läger i Siggefora, USM i Karlskrona och säsongsavslutning i Uppsala under året.
- Vi har varit på spinning den 30/3 tillsammans med övriga klubben.
- Under maj-juni deltog ungdomarna i Till Skogs. Vi hade mest deltagare på vår tävling som sammanföll med våravslutning den 13/6 vid Bergsjön i Kårsta.
- Helgen 27-28/5 var ett 10 tal ungdomar samt 5 vuxna till Rimbo på UOF:s distriktsläger.
- Under veckan efter midsommar 25/6-30/6 deltog Hannes tillsammans med upplandsledare Jonas på Rikslägret i Idre. Det blev mycket orienteringsteknik och många backar.
- Under april-juni och augusti-oktober har vi varje tisdag haft nybörjargrupp kombinerat med ungdomsträning för de mer vana ungdomarna. Vi har förlagt de aktiviteterna till ställen där det finns möjlighet att bada samt grilla korv när temperaturen var lämplig.
- Vi hade lag som sprang Österåkerskavlen den 30/9. Det var två lag i ungdomsklassen, ett lag i inskolningsklassen och ett lag i HD15-20.
- På 25-manna i Lida Botkyrka den 7/10 hade vi flera ungdomar med. Alla gjorde mycket bra ifrån sig.
- Helgen 14-15/10 åkte 8 ungdomar och 6 vuxna till Daladubbeln. Vi åkte gemensam buss med andra upplandsklubbar. En del av ungdomarna hade inte varit på en så här stor tävling tidigare. De gillade att vara där och tyckte det var roligt och gjorde bra insatser i skogen.



- Sista träningen innan höstlovet den 24/10 var en Halloween-special hemma hos familjen Enkvist-Tiren, som vi haft många gånger tidigare. Kajsa hade ordnat bokstavsorientering och så bjöds det på korv.
- Efter novemberlovet utgick våra träningar från Hagaskolan.
- Den 16/11 var vi på Yoump i Arninge (trampolinpark) och det var lika uppskattat som vanligt.
- Höst avslutningen den 19/12 var hemma hos familjen Kolm, med Cluedo-orientering, korvgrillning, glögg, julmust m m.
- Under november-december har vi även haft torsdagsfys. Det är inte bara för ungdomar utan alla är välkomna.

Övrigt

- Kommunens kultur- och fritidsförvaltning arrangerar årligen, tillsammans med ett 20 tal idrottsföreningar, Idrottens dag vid Vallentuna IP. I år var det den 26/8 och ungdomskommittén deltog från VÖOL:s sida och bjöd på "prova på" orientering samt informerade om klubbens verksamhet.
- Jonas Giding är vår representant i UOF:s ungdomskommitté och UOF:s styrelse..

ARRANGEMANGSKOMMITTÉN

Kommittémedlemmar: Peter Brunnberg (sammankallande), Christer Arksand, (kartansvarig Norrkartor), Anders Ericsson, Gunnar Högberg.

Arrangemang

Lördagen den 26 augusti och söndagen den 27 augusti arrangerade klubben 2 st Nationella tävlingar i medeldistans och långdistans tillsammans med Väsby Orienteringsklubb. Tävlingarna ägde rum i Törnskogen på en karta framställda av Norrkartor. Arrangemangen samlade totalt 1838 startande deltagare.

Kartor

Klubben är medlem i kartföreningen Norrkartor och har delaktig i dess verksamhet.

Övrigt

Peter Brunnberg och Christer Arksand representerade klubben på kartföreningen Norrkartors årsmöte.

Christer Arksand representerade arrangemangskommittén i VÖOL på UOF:s planeringsdag 25/11.

INFORMATIONSKOMMITTÉN

Styrelsen har utbildningsansvaret och Christer Arksand är webbansvarig.

Klubbens hemsida är det viktigaste och mest utnyttjade informations- och kommunikationsmediet i föreningen. Vi lägger kontinuerligt upp information om träningar, tävlingar, läger, resor och inte minst uppmärksammar prestationer och utmärkelser. Ett komplement till hemsidan är klubbens Facebook-sida och Instagram-sida.



MOTIONSKOMMITTÉN

Kommittémedlemmar: Gösta Holmberg (sammankallande), Hans Holmberg, Börje Holmgren, Gunnar Högberg och Anders Ericsson (Roslagsveteranerna), Carl-Arne Malmberg

Roslagsveteranerna

Under året har motionskommittén arrangerat deltävlingar åt Roslagsveteranerna. Vårens tävling fick tyvärr ställas in på grund av för mycket snö. Höstens tävling vid Vallentuna Golfklubb samlade 108 deltagare.

Naturpasset

Motionskommittén har under 2023 arrangerat Naturpasset vid Vallentuna IP, Åsta och vid Össeby IP. 125 st paket har sålts vid Apoteket, Biblioteket, Bilisten och ICA Brottbhallen och ett antal har skrivits ut direkt från vår hemsida. Av inskickade kontrollkort har tre stycken vinnare dragits som presenterats på hemsidan.

KLUBBHUSKOMMITTÉN

Kommittémedlemmar: Anders Ericsson (sammankallande), Ola Blomdin, Börje Holmgren

Hela klubbstugan har målats om utvändigt. Arbetet utfördes av klubbens lite äldre medlemmar under försommaren.

I övrigt har inga större reparationer eller renoveringar behövts genomföras.