

# Örebro läns orienteringsförbund

---

Novemberkonferens 2023-11-25



# Vad händer idag?

- Välkomna och kort presentation av oss som är här
- Information från RF-Sisu Örebro Län
- Information från ÖLOF
- Information / Gruppdiskussioner
  - Långtidsplan
  - Fler "Tävlingstillfällen" i distriktet
  - Stafett-DM
  - Hur tar vi hand om våra juniorer?
- Kompassriktning 2030
- Föreläsning av Jonna Adlerteg  
*"Prestation, motivation och en inre drivkraft"*



Ölof Valberedning

Styrelseledamot

representation av Ölof i stort

Har åkt orientering



Elitränad



Ölof i Örebro län

Pensionärer

Alla som inte rest sig

upp ännu

Har orienterat mindre än 20 år

Aktiv i Ölof-föreningen

Med i någon Ölof kommitté



forta

er ar



Laxingsån



MTB-O åkare



e

---

Axel Wettéus



**Örebro län**



# Örebro län

Lärgrupp, föreläsning, kulturarrangemang, kurs, processarbete

Rapportering 2022	
Almby IK	651
Askersunds OK	70
Fellingsbro GOIF	3
Garphyttans IF	76
Hagaby GOIF	387
Hällefors OK	132
KFUM Örebro	860
Lindebygdens OK	22
OK Alferna	271
OK Milan	122
OK Tisaren	535
ÖLOF	284
	<b>3413</b>

Rapportering just nu	
Almby IK	291
Askersunds OK	0
Fellingsbro GOIF	0
Garphyttans IF	98
Hagaby GOIF	394
Hällefors OK	0
KFUM Örebro	309
Lindebygdens OK	0
OK Alferna	228
OK Milan	118
OK Tisaren	0
OK Tylöskog	3
ÖLOF	140
	<b>1578</b>

2022 – 72 678 kr i folkbildningsresurs och 68 850 kr i projektstöd

2023 just nu – 73 627 kr i folkbildningsresurs och 21 990 kr i projektstöd

Det vi tar mest kostnader för är studiematerial samt arvodering av föreläsare/kulturarrangemang.



**Örebro län**



**Örebro län**

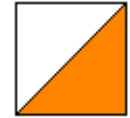
**Nedslag under året som gått**







**KFUM ÖREBRO**  
*Orientering*





**Örebro län**

**2024**

Fortsätta stötta och utveckla föreningarnas arbete med folkbildning och utbildning

Utbildningsplan

Stötta föreningarna utifrån deras behov, frågor och funderingar

Processarbeten

Lärgruppsmaterial som är icke-idrottsspecifikt







Föreläsarbanken

Idrott 65+

# Vad händer idag?

- Välkomna och kort presentation av oss som är här
- Information från RF-Sisu Örebro Län
- **Information från ÖLOF**
- Information / Gruppdiskussioner
  - Ungdomskommittén / Juniorer
  - Långtidsplan
  - Fler "Tävlingstillfällen" i distriktet
  - Stafett-DM
- Kompassriktning 2030
- Föreläsning av Jonna Adlerteg  
*"Prestation, motivation och en inre drivkraft"*

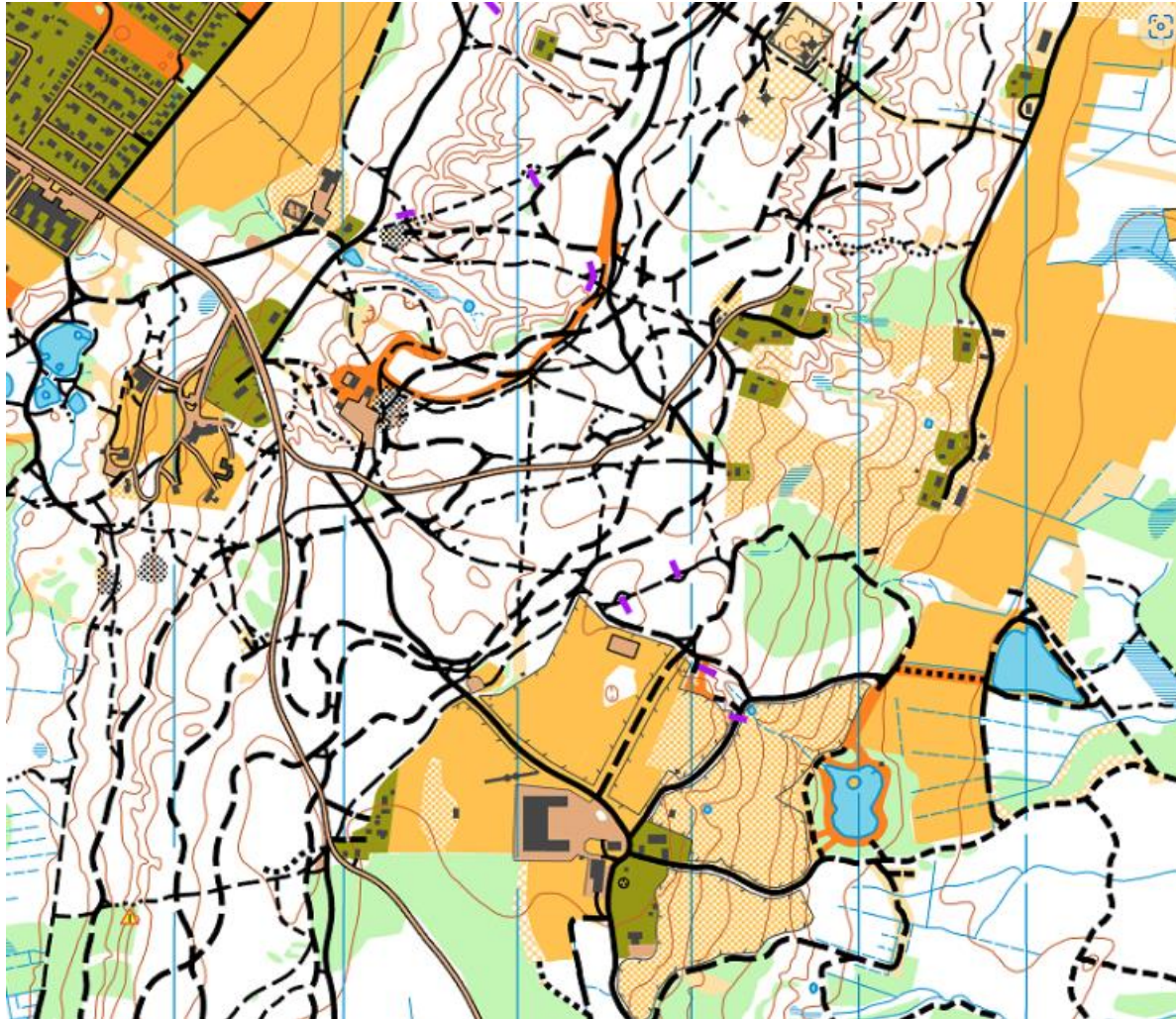
# Info från Ölof

-  4+
-  Afrikansk svinpest
-  Orienteringsförbundets konferens i Jönköping förra helgen
-  Ölof's struktur och vårt allas ansvar  
Hur fyller vi uppdragen?
-  OL-dataföreningen
-  Övrigt

4 +



# 4 + MTB - orientering



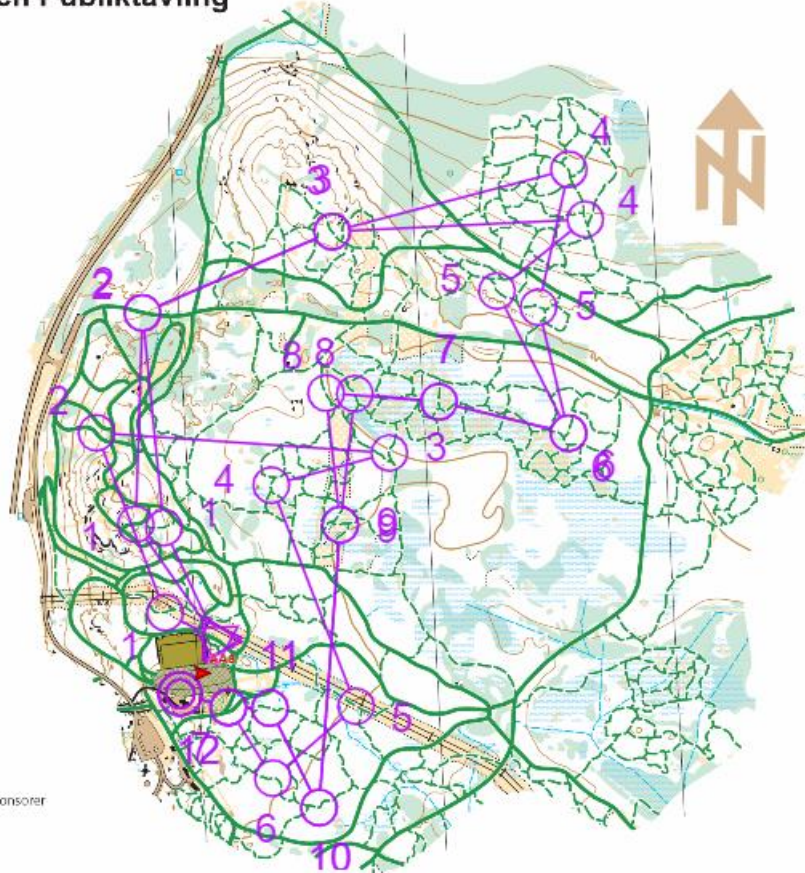
- 📍 Långdistans (105-115 minuter)
- 📍 Medeldistans (50-55 minuter)
- 📍 Sprint (20-25 minuter)
- 📍 Mass-start (75-85 minuter)
- 📍 Stafett (45-50 minuter, segrartid per sträcka)

72  
1









# 4 + Skidorientering

SkidO SM, JSM, Svenska cupen  
och Publiktävling



Sponsorer

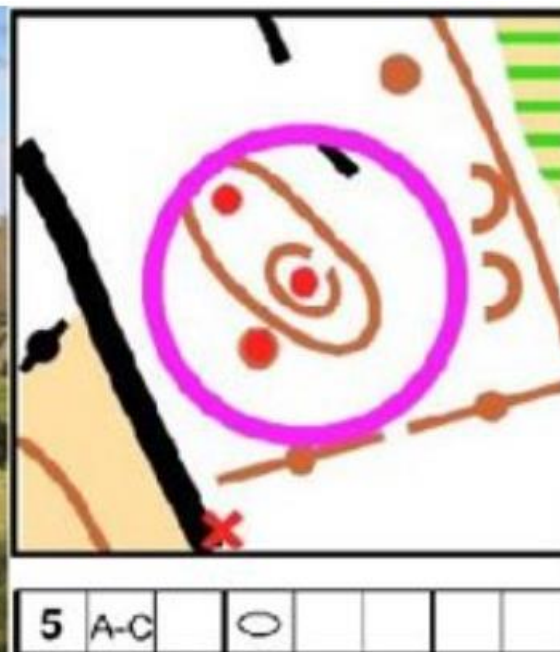
-  Ultradistans
-  Långdistans (120-140 minuter)
-  Medeldistans (40-45 minuter)
-  Sprint (10-15 minuter)
-  Mix stafett (6-8 minuter)
-  Stafett (Lite olika)






62  
1



# 4 + Precisionsorientering

---



-  Långdistans (12-24 kontroller + 1 tempo)
-  TempO (6 kontroller x 5 moment)
-  Natt (12-24 kontroller + 1 tempo)
-  Lag (sammanräkning av deltagare)
-  Stafett (Delar upp kontrollerna)

27 0 2



# 4 + Orienteringslöpning



- Ultradistans (85-140 minuter)
- Långdistans (20-95 minuter)
- Medeldistans (15-35 minuter)
- Sprint (12-15 minuter)
- Diverse stafetter (7-45 minuter)

3 1 8 0  
2 + 1 + 1

# 4 + Orienteringsskytte (ej Ölof aktivitet)



- Klassisk distans (3km punkt, 25-60 min OL, 10 + 10 skott, Straffminuter)
- Sprint (18-20 min OL, 5 + 5 skott, Straffrundor)
- Stafett (25-40 min OL, 5 + 5 skott, Straffrundor)
- Masstart (25-80 min, 10 + 10 skott, Straffrundor)

14 3

# Afrikansk svinpest

---

# Afrikansk svinpest

---



# Konferens i Jönköping förra helgen

---

# Konferens i Jönköping förra helgen

- Landslagsträff
- Orienteringsgymnasier
- Tävlingskonferens
  - Värdetävlingar, Långtidsprogram
  - Tävlingsregler
  - Segrartider HD35 och äldre
  - Motioner till kommande förbundsmöte
  - Eventor 2.0 + Söndagsöppet
  - Sprinranking
- Ordförandekonferens
  - Bättre tillsammans (gamla distriktsindelningen)
  - Vem är motionären
  - Rekrytering av vuxna
  - Eventbolaget
  - Motioner till kommande förbundsmöte
  - Valberedning

# Ölof's struktur

---

# Utdrag ur stadgarna



## **Ändamål** § 1

Örebro Läns Orienteringsförbund (ÖLOF) skall främja, utveckla och samordna orienteringsidrotten i distriktet samt arbeta i enlighet med Svenska Orienteringsförbundets (SOFT) förbundsmötes och SOFT:s styrelses beslut.



## **Sammansättning** § 2

ÖLOF omfattar de föreningar som är medlemmar i SOFT och som har sin hemort inom distriktets geografiska område.



## **Verksamhets-område** § 3

ÖLOF:s verksamhet utövas inom SOFT:s-distrikt – Örebro Län, vilket omfattar hela Örebro län exklusive Karlskoga och Degerfors kommuner som båda ingår i Värmlands OF.



## **Beslutande organ** § 4

ÖLOF:s beslutande organ är ordinarie årsmöte (OF-möte), extra årsmöte (extra OF-möte) samt ÖLOF:s styrelse.

Ordinarie årsmöte och extra årsmöte är högsta beslutande organ.

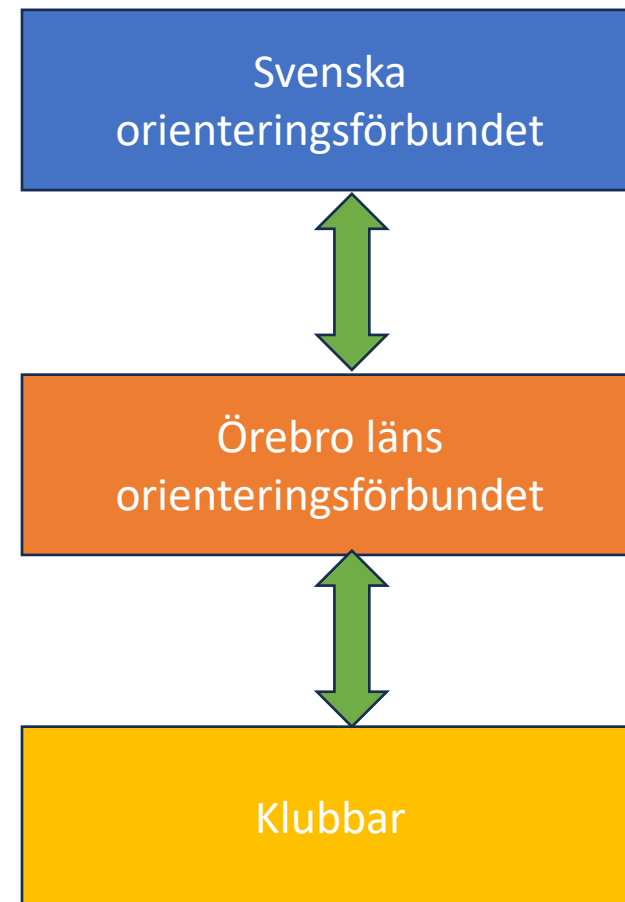





Tomas Hallmén 30 %

# Ölof's struktur

---



Så...



Tycker ni att vi har en organisation som fyller sitt syfte?  
4+?




Vad saknar ni från Ölof?


(Junior diskussion kommer senare)



# Övrigt...

---

 RF-Sisu Idrottssamtal med fokus på orientering 4 december (Delar av styrelsen)

 Region Örebro - Regional tankesmedja för friluftsliv 7 december (Anmälan senast 27 november. Alla som vill.)


# Vad händer idag?


- Välkomna och kort presentation av oss som är här
- Information från RF-Sisu Örebro Län
- Information från ÖLOF
- **Information / Gruppdiskussioner**
  - Ungdomskommittén / Juniorer
  - Långtidsplan
  - Fler "Tävlingstillfällen" i distriktet
  - Stafett-DM
- Kompassriktning 2030
- Föreläsning av Jonna Adlerteg  
*"Prestation, motivation och en inre drivkraft"*

# Ungdoms kommittén

2023

Att diskutera

 Hur ska vi göra för att stötta våra juniorer framöver?  
Ny organisation?

 Hur ska vi kunna hjälpa ungdomskommittén att genomföra sina planer?

# Långtidsplan Orienteringslöpning

---

# Långtidsplan

# Orienterings- löpning

-  Sträcker sig nu till 2027, men behöver uppdateras
-  SM-tävlingar på våren från 2025 och brist på SM-arrangörer
-  2025 - SM, lång, sprint & KO-sprint, sprintstafett, samt USM. Arrangörer sökes omgående! (SOFT 231117)
-  2026 - Alla SM-distanser, inkl. USM. Arrangörer sökes omgående! (SOFT 231117)
-  2027 – inga tillsatta arrangörer (SOFT 231117)
-  Vilka DM ska arrangeras?





# Fler tävlings- tillfällen i länet

Nivå 1-3

Eventor 2024 Örebro Län

Så...



Vad är det som gör att vi inte har fler?



Hur får vi till fler tävlingar i distriktet?






4+?

# Stafett DM

Bakgrund

## Så...

-  Bra och dåligt med dagens upplägg?
-  Hur får vi fler som deltar?  
Ska vi ha kvar dagens upplägg eller ersätta det med något nytt? Vad i så fall?
-  Hur hittar vi villiga arrangörer med rätt förutsättningar (karta, banor, arena, parkering, etc.)?

# Vad händer idag?

- Välkomna och kort presentation av oss som är här
- Information från RF-Sisu Örebro Län
- Information från ÖLOF
- Information / Gruppdiskussioner
  - Ungdomskommittén / Juniorer
  - Långtidsplan
  - Fler "Tävlingstillfällen" i distriktet
  - Stafett-DM
- **Kompassriktning 2030**
- Föreläsning av Jonna Adlerteg  
*"Prestation, motivation och en inre drivkraft"*

# Kompassriktning 2030

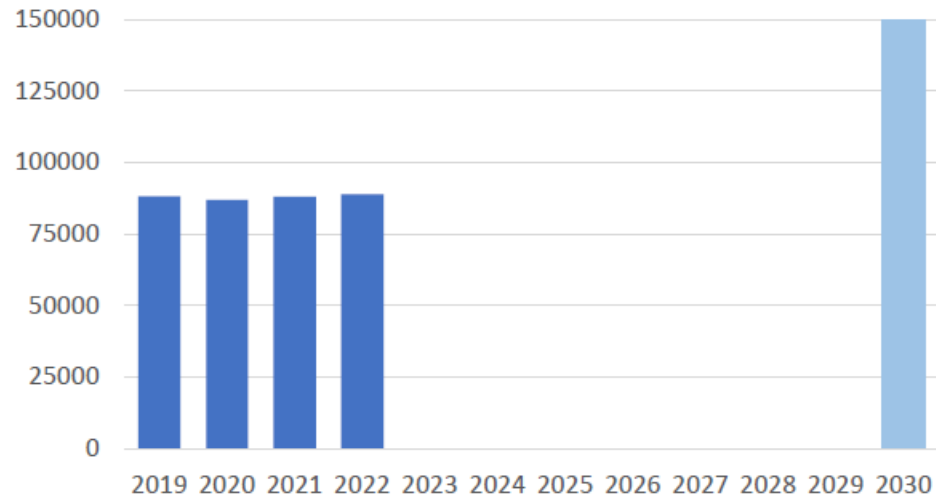


 [Kompassriktning](#)

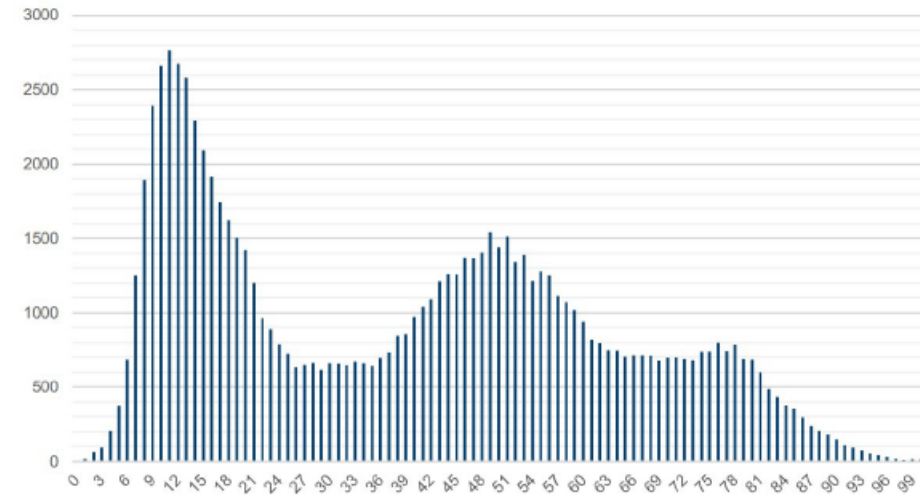
 [Verksamhetsplan 2023-2024](#)

## 150 000 MEDLEMMAR 2030

Antal medlemmar



Antal medlemskap per årskull 2022






✓ Tillväxttakten behöver öka!

- ✓ Behålla fler barn
- ✓ Än fler barn kan rekryteras
- ✓ Nya vuxna medlemmar behövs också för att nå målet

# Kompassriktning 2030

## Så...

-  Hur ser det ut hos oss i länet?  
Har vi aktivitet på alla ställen?
-  Vad behöver vi i klubbarna göra för att bidra till målen 2030?
-  Vad behöver Ölof göra?

# Vad händer idag?

- Välkomna och kort presentation av oss som är här
- Information från RF-Sisu Örebro Län
- Information från ÖLOF
- Information / Gruppdiskussioner
  - Ungdomskommittén / Juniorer
  - Långtidsplan
  - Fler "Tävlingstillfällen" i distriktet
  - Stafett-DM
- Kompassriktning 2030
- **Föreläsning av Jonna Adlerteg men först...**  
*"Prestation, motivation och en inre drivkraft"*





Föreläsning av Jonna Adlerteg  
”Prestation, motivation och en inre drivkraft”

Tack för idag!