

Verksamhetsberättelse

Upplands Orienteringsförbund



2012





Upplands Orienteringsförbund Verksamhetsberättelse 2012



Introduktion – Distriktsledaren

Upplands Orienteringsförbunds styrelse avger härmed följande berättelse över verksamheten under förbundets 63: e verksamhetsår.

Under verksamhetsåret 2012 har uppländska orienterare åter visat sig kunna konkurrera i eliten både Nationellt och Internationellt på ett framgångsrikt sätt.

Under året har SkidO- och MTBO-verksamhet bedrivits inom UOF. Verksamheterna har drivits av vår eldsjäl Sten von Heijne. Tyvärr skadades Sten allvarligt under sensommaren och m.a.a detta så har vi stått utan någon sammanhållande kraft för SkidO och MTBO.

Sten håller på att återhämta sig och UOF önskar lycka till med rehabiliteringen.

Uppsala orienteringsgymnasium, Uppsala OLG, är etablerat sedan 2009. Verksamheten har under Gunilla Svärds ledning utvecklats mycket positivt. Utbildningen växer både med antal elever och med tränare. UOF har sedan starten varit en samarbetspartner och bidragit med ekonomiska medel för att etablera skolan. Under 2012 så har OK Linné gått in som ny samarbetspartner. UOF önskar Uppsala OLG och OK Linné lycka till med det fortsatta samarbetet.

Uppland har fått det stora förtroendet att arrangera 10-mila 2015. Arbetet fortskrider under ledning av O-ringen Uppland. Uppland kommer även att arrangera SM 2014 och arbetet är i full gång för att finslipa det arrangemanget.



Övergripande Information

Nedan följer UOFs sammansättning under verksamhetsåret 2012.

UOF Styrelse 2012

Ordförande: Fredrik Wiebe, OK Enen
Ekonomiledare: Berth-Arne Bengtsson, Långhundra IF
Infoledare/Sekreterare: Björn Johansson, OK Borgen
Teknikledare: Anders Eriksson, OK Linné
Ungdomsledare: Gunnar Tegedal, OK Linné
PreO-Ledare: Ola Jansson, Björklinge SOK
Elitledare: Dorothe Spillmann, IF Thor
MTBO/SkidO-ledare: Sten von Heijne, Sigtuna OK
Ständig ledamot: Nils Ekström, Uppsala Studenters IF
Hedersledamot: Sven-Erik Mosén

Styrelsen har under det gånga verksamhetsåret haft 7 protokollförda styrelsemöten. En föreningskonferens hölls i Norrtälje den 26 maj och Tinget genomfördes i Skogstibble den 17 november.

Förbundets 62a årsmöte genomfördes onsdagen den 7 mars i Knivsta, med 29 personer från 14 föreningar närvarande.

Valberedning 2012

Valberedningen till Upplands Orienteringsförbund utses med hjälp av ett rullande schema där föreningarna åläggs att ta fram representanter. Under verksamhetsåret har följande personer och föreningar varit representerade:

Sammanställande: Mats Jacobsson & Ingrid Sjölander, OK Rodhen
Ledamot: Ulf Carlsson, OK Roslagen
Ledamot: Olof Nilsson, OK Triangeln
Ledamot: Leonard Jansson, Rasbo IK

Revisorer 2012

Revisor: Stig Roos, OK Linné
Revisor: Lennart Häggström, OK Linné
Revisorssuppleant: Lars Pettersson, OK Linné

Anslutna föreningar 2012

- | | | |
|--------------------------|-------------------|---------------------------|
| 1. Björklinge SOK | 10. Långhundra IF | 19. Rasbo IK |
| 2. Enköpings AIF | 11. Länna IF | 20. Rimbo SOK |
| 3. Forsmarks IF | 12. OK Borgen | 21. Rånäs OK |
| 4. Grisslehamns SK | 13. OK Enen | 22. Sigtuna OK |
| 5. Heby AIF | 14. OK Linné | 23. SOK Joar Viking |
| 6. Häverödals SK | 15. OK Rodhen | 24. Tierps SOK |
| 7. IFK Dannemora/Österby | 16. OK Roslagen | 25. Upsala IF |
| 8. IF Thor | 17. OK Sänkan | 26. Uppsala Studenters IF |
| 9. IK Fyris | 18. OK Triangeln | 27. Vallentuna-Össeby OL |



Ungdomsledaren

Ungdomskommittén har under det gångna året haft följande sammansättning:

Ungdomsledare (UL)	Gunnar Tegendal	OK Linné
Ungdomsledare	Per Edenhamn	Länna IF
Ungdomsledare	Pontus Gille	OK Roslagen
Ungdomsledare	Ulrika Meyersson	OK Linné
Unga ledare	Linnéa Carlberg	Vallentuna-Ö OL
Unga ledare	Camilla Öhman	Vallentuna-Ö OL
Unga ledare	Johan Forngren	OK Enen
Unga ledare	Sanna Forsberg	L-100 IF
Unga ledare	Lovisa Nilsson	OK Linné

Ungdomskommitténs uppdrag som det formulerats vid diskussioner på Tingen de senaste åren består av fyra olika verksamhetsinriktningar:

1. att samordna gemensamma läger och resor för Uppland,
2. att vara UK för Upplands representation vid distriktsmatch, Ungdomsstafett vid O-Ringen och USM
3. att genomföra Upplandströjan och UNT-cupen
4. att i övrigt ta initiativ som berikar kontakter och inspiration över klubbgränserna.

2012 har återigen varit ett framgångsrikt år Uppländska ungdomar. Vi har en stor bredd och det avspeglar sig vid USM dit vi åkte med 32 ungdomar.

Läger och resor

Som brukligt är så planerades en resa till Halland under mars för att möta våren. Denna resa ställdes in pga. av få anmälda löpare men några klubbar åkte ner själva till dessa tävlingar. OL-lägret i år arrangerades av OK Rodhen i Gimo den 26-27 maj med god hjälp av Länna IF, OK Linne, IF Thor, OK Enen och Rånäs OK som höll i övningarna. Totalt deltog 100 ungdomar och ca 20 ledare i grupper från vit till violett nivå. Det bjöds på både vanlig orienteringsträning, korvgrillning samt brännboll och schlagerkväll med storbildsskärm.

USM-truppen har under året haft tre egna läger. Upptaktslägret genomfördes i samband med Enenracet den 31 mars-1 april och arrangerades av våra unga ledare. I maj genomfördes en teambuildingdag vid Fjällnora Friluftsgård med deras höghöjdsbana som aktivitet. Det andra lägret hölls i närheten av USM-terrängen och där var fokus framförallt på att lära sig orientera tekniskt i den småländska skogen. L-100 IF var ansvariga för detta läger med stöd av våra unga ledare. Det avslutande lägret genomfördes i samband med Rodhenloppet 3-4 november. USM-truppen genomförde en avslutningsbankett med övernattnings som arrangerades av unga ledare.

13-14 oktober åkte tre bussar med ungdomar till Falun för att vara med vid årets största ungdomstävling, DalaDubbeln. VÖ OL samordnade resa och logi. Denna resa är mycket uppskattad bland ungdomarna.



Upplands Orienteringsförbund Verksamhetsberättelse 2012



Ungdomstafetten vid O-Ringeninvigningen

För sjunde året i rad så genomfördes en distriktsstafett i samband med invigningen av O-ringen. Nytt för i år var att distrikten fick ha med två lag per distrikt. Uppland ställde två lag på startlinje och lyckades komma på placeringarna 13 och 24 av de 60 startande lagen.

Distriktsmatchen

2012 var Uppland ansvariga för att arrangera distriktsmatchen. OK Linné stod för arrangemanget med långdistansen vid Stenhagen och sprinten vid Lundelska skolan. Övernattningen skedde på Rosendalsskolan och under kvällens sociala aktiviteter hade man en inomhussprint som gick över fler våningsplan i skolan, den aktiviteten finns också beskriven i Skogssport av en av distriktets ungdomar, Valdemar Andersson. Som vanligt vanns denna tävling av Dalarna som lyckades få flest poäng båda dagarna med Uppland som tvåa. Uppländska segrare på långdistansen var Anton Forsberg i H15 och Fredrika von Essen i D16. Glädjande var att i poängsammanställning så var de uppländska killarna före Dalarna. På sprinten den andra dagen så tog Anton och Fredrika nya segrar och Olle Grywenz gjorde dem sällskap genom seger i H13. Även denna dag var de uppländska killarna före Dalarna och det är inget som hör till vanligheterna. De cirka 50 uppländska ungdomar som var med gjorde starka insatser och hade framförallt roligt. Övriga deltagande distrikt var Västmanland och Gävleborg. Hela arrangemanget var mycket uppskattat av de deltagande ungdomarna.

USM

USM arrangerades vid High Chaparral med Bredaryds SOK som arrangör. Uppland sände som brukligt en stor trupp dit. Den inledande sprinten gick inne på västern staden High Chaparral. Långdistansen gick sedan i traditionell småländsk terräng.

Bästa resultatet i sprinten nådde Anton Forsberg med en 2:a plats i H15. Övriga löpare med framskjutna placeringar var Johannes Ridefelt och Daniel Carlsson-Bjernald, båda från OK Linné som delade 15:e platsen.

På lördagen fortsatte tävlandet med långdistans. Bäst lyckades även denna dag Anton Forsberg som ånyo fick kliva upp på prispallen. Denna gång blev den en 3:e plats. Även Johannes Ridefelt svarade för ett nytt stabilt lopp och blev 14:e.

Vid stafetten på söndagen så inleddes den mycket bra av våra H15 löpare och Anton Forsberg växlade som 2:a efter den första sträckan, även lag 2,3 och 4 var med i draget efter den första sträckan och det är alltid roligt för truppen/laget med en bra början. Lag 1 slutade på en 20:e plats och i laget ingick Anton Forsberg, Alice Frost, Johannes Ridefelt och Rebecka Hoppe.

UNT-cupen

UNT-cupen genomfördes för 11:e året och samlade 60 lag, vilket är en minskning med 3 lag från föregående år. Årets upplägg var samma som de fyra senaste åren med tre deltävlingar följt av en A-final med gemensam start för de 10 första lagen. Finalen arrangerades i snabbsprungen ås terräng av OK Triangeln i Tärnsjö. Vann gjorde IF Thors Thordyvlarna före OK Linnés Skogsvioler och Sigtuna Hunters.



Upplands Orienteringsförbund Verksamhetsberättelse 2012



Upplandströjan

Under 2012 genomfördes Upplandströjan vid några av distriktets tävlingar under året. Tävlingarna både började och slutade med medeldistans tävlingar i OK Enens regi. Precis som föregående år så delades fler poäng ut på den sista tävlingen och i vissa av klasserna var kamp om totalsegern under den sista deltävlingen. Samtliga totalsegrare vann även finaltävlingen och för samtliga utom D16 segraren så visade det sig att detta krävdes för att ta hem segern.

Slutställningen i de olika klasserna blev.

D14

- 1 Sandra Boström
OK Linné
- 2 Ellen Broman
OK Roslagen
- 3 Maria Jansson
OK Linné

H14

- 1 Tuve Möller
OK Linné
- 2 Gustaf Berglund
Sigtuna OK
- 3 Olle Grywenz
OK Linné

D16

- 1 Alice Frost
OK Roslagen
- 2 Caroline Löchting Thunberg
OK Roslagen
- 3 Rebecka Hoppe
IF Thor

H16

- 1 Felix Classon
Rånäs OK
- 2 Daniel Carlsson-Bjernald
OK Linné
- 3 Johannes Ridefelt
OK Linné

/Gunnar Tegendal



Orienteringsgymnasiet i Uppsala

Orienteringsgymnasiet i Uppsala fortsätter att växa. Vi är nu 33 elever. 27 på elit, 3 på profil och en elev från Finland. I juni tog den första årskullen studenten som har gått här i 3 år sedan Olgy startade 2009.

I tränarstaben slutade Mattias Millinger i juli och istället började Joel Sjölander (IFK Umeå) från augusti. Nytt från hösten 2012 är att Olgy har startat ett samarbete med OK Linné vilket innebär att OK Linné har lagt banor samt hängt ut kontroller till 15 teknikträningar under hösten (och 15 under den kommande våren). OK Linné bidrar även med en löpare som deltar som chaufför och uppföljare på dessa träningar. Detta samarbete har fungerat väldigt bra.

Under 2012 har OL-gymnasiet bedrivit gemensam träning/träningsteori 5 ggr/vecka. Albin Ridefelt har bl.a. haft en föreläsning om målsättning som uppskattades mycket. På onsdagar har eleverna under hösten haft möjlighet att åka med friidrottarna i stor buss till Västerås för att träna i inomhushall? Varje tisdag och torsdag har eleverna haft möjlighet att springa i vatten tillsammans med instruktör på Svettishuset. Vi har haft spinningpass och bodypump ledda av en utbildad elev och en utbildad förälder. Vintertid har vi åkt mycket skidor i Hågadal och Storvreta. Annan alternativ träning har varit: innebandy, bandy- och skridskoträning.

3 dagar i januari var vi på ett skidläger i Harsa. Under vecka 9 har vi arrangerat ett utlandsläger till Spanien och i augusti hade vi ett samarbetsläger/uppstartsläger i Lurbo (IF Thors klubbstuga). I oktober var vi på ol-gymnasiet medarrangörer till multisporttävlingen Raiden där vi ansvarade för kanoterna och fick in pengar till vår verksamhet. Gunilla och Lukas har deltagit vid en elittränarträff i Södertälje, varit med på några endagars-kurser på Bosön och har även deltagit på en NIU-träff. (Nationella IdrottsUtbildning).

Den 5:e oktober hade vi öppet hus för ca: 25 stycken intresserade inför hösten 2013. Under december hade vi intervjuer och är i skrivande stund i slutskedet av uttagningen av nästa års elever.

Bland framgångarna under 2012 kan nämnas:

Malin Leandersson (OK Tyr)

- Uttagen till landslagsuppdrag i samband med EYOC i Frankrike.
- Lång-SM: 13:e, Medel-SM: 9:a, Sprint-SM: 11:a
- Silva League Täby: 3:a & 4:a

Fredrik Wigertz (L-100)

- Medel-SM: 7:a
- Silva league i Täby: 4:a

Matilda Karlsson (OK Rodhen)

- Natt-SM: 12:a

Fredrik Regborn (Hagaby)

- Sprint-SM: 2:a i kvalet

Daniel Roos (Attunda OK)

- Lång-SM: 13:e, Skol-SM Lång: 2:a

Fredrika von Essen (OK Linné)

- Medel-SM: 21:a (som 16-åring)

Vi ser nu fram emot ett lika roligt 2013 som 2012 har varit.

/Gunilla Svärd



Elitedaren

Året som gått 2012

Åven 2012 har gått med en hel del uppländska framgångar och roliga orienteringstävlingar. Här följer en kort uppföljning över juniorernas och seniorelitens aktiviteter med statistik och resultat på aktiviteterna under säsongen.

Dorothe Spillmann, UOF elitedare

Säsongförberedelse 2012

Vintercup

Trots delvis konstiga vädersväng genomförde vi alla planerade tillfällen med 4 natt och 3 dagsaktiviteter (se tabellen nedan). Vid upptakten i Knivsta gästföreläste Ingela Alvmyren, idrottspsykolog och mentaltränare.

I tabellen visas årets deltagarstatistik (i absoluta tal och procentuella)

UOF Vintercup Etapp				Antal startande					
Datum	Klubb	Plats		Sen	Jun	Ungd	Herrar	Damer	Motion
15 Jan	L-100 IF	Knivsta	Dag	24	9	8	21	20	38
18 Jan	OK Linné	Nåsten/Norby	Natt	24	2	5	22	9	21
1 Feb	IF Thor	Lurbo	Natt	20	1	2	16	7	12
12 Feb	Sigtuna OK	Sigtuna	Dag	9	6	5	11	9	20
22 Feb	OK Linné	Stenhagen	Natt	16	0	1	11	6	10
14 Mars	IF Thor	Stadsskogen	Natt	18	1	2	12	9	4
18 Mars	VÖ OL	Brottby	Dag	15	8	3	11	15	18
				Startar (%)					
Datum	Extra aktivitet			Sen	Jun	Ungd	Herrar*	Damer*	Motion**
15 Jan	Föreläsning		Dag	58.5	22.0	19.5	51.2	48.8	48.1
18 Jan			Natt	77.4	6.5	16.1	71.0	29.0	40.4
1 Feb			Natt	87.0	4.3	8.7	69.6	30.4	34.3
12 Feb	Teknikträning		Dag	45.0	30.0	25.0	55.0	45.0	50.0
22 Feb			Natt	94.1	0.0	5.9	64.7	35.3	37.0
14 Mars			Natt	85.7	4.8	9.5	57.1	42.9	16.0
18 Mars			Dag	57.7	30.8	11.5	42.3	57.7	40.9

* Andel damer och herrar i 'huvudklassen'; ** Andel av totala startfältet

Träningsläger med UOF inblandning

Annika Carlberg Vallentuna-Össeby var enda UOF deltagare på årets JuniorCamp i Sälen.

Aktivitetssuppföljning

Till SM-helgen i Hälsingland och Gävle (Natt & Sprint) fixade elitedaren logi och coaching för UOF klubbarna: Vallentuna-Össeby, Thor, Rodhen, L-100 och Roslagen deltog. Den stora Linnétruppen ordna egna lösningar. Bevakning av övriga SM-helger (lång respektive medel & stafett) genomfördes i klubbarnas egen regi.

Upplands deltagare på SM tävlingarna 2012 (klubb: seniorer + juniorer)

Natt: T: 2+2, L100: 0+2, Li: 9+6, Ro: 2+3, Ros: 0+1, VÖ: 0+2 – Totalt 13+16

Sprint: T: 3+1, L100: 0+2, Li: 18+8, Ro: 1+4, Ros: 2+2, VÖ: 1+2 – Totalt 25+19



Upplands Orienteringsförbund Verksamhetsberättelse 2012



Lång: L100: 0+2, Li: 20+5, Ro: 1+4, Ros: 2+3, VÖ: 0+1 – Totalt 23+15

Medel: T: 2+2, E: 0+1, L100: 3+5, Li: 28+7, Ro: 4+5, Ros: 2+0, VÖ: 2+5 – Totalt 39+25

Stafett: T: 2+0, L100: 1+1, Li: 7+2, Ro: 1+1, Ros: 1+0, VÖ: 1+0 – Totalt 13+4

Ultralång: T: 0+1, Li: 7+2, Ro: 0+1, VÖ: 0+1 – Totalt 7+5

Resultatsammanställning för Uppländska elitförmågor under säsong 2012

Även under 2012 blev det en hel del fina prestationer från den Uppländska orienteringselit. Med Annika Billstam deltog en Upplänning framgångsrikt på EM i Dalarna (3:a stafett, 5:a lång, 6:a medel) och VM i Schweiz (2:a stafett, 3:a sprint & lång, 6:a medel). Även diverse andra nationer representerades av Linnelöpare på EM och VM. På SM tävlingarna fortsatte Albin Ridefelt sin natt-dominans sedan junioråldern som första års senior och vann natt SM. Annika Billstam kom hem med tre silverplaceringar (sprint, medel och stafett) och även juniorerna Hanna Axelsson Meyerson (två på sprint) och Mandus Ridefelt (tre på natt) fick individuella SM-medaljer. Dessutom sprang Inga Kazlauskaitė och Lina Bäckström i Linnés första damlag som tog hem silverpeng. Stort grattis till alla framgångar!

SM Natt – Bollnäs – 24 augusti 2012

D21 (63)

14. Maria Sjölander, OK Rodhen

16. Gunilla Svärd, IF Thor

20. Rebecka Lindberg, OK Linné

D20 (38)

23. Sara Bengtsson, L-100 IF

D18 (69)

10. Annika Carlberg, VÖ OL

12. Mathilda Karlsson, OK Rodhen

H21 (82)

1. Albin Ridefelt, OK Linné

9. Jan Troeng, OK Linné

H20 (53)

3. Mandus Ridefelt, OK Linné

19. Martin Jansson, OK Rodhen

H18 (103)

41. Simon Andersson, OK Rodhen

SM Sprint – Gävle – 26 augusti 2012

D21

2. Annika Billstam, OK Linné

11. Ursula Kadan, OK Linné

12. Lina Bäckström, OK Linné

D20

2. Hanna Axelsson Meyerson, OK Linné

16. Sara Bengtsson, L-100 IF

D18

19. Annika Carlberg, VÖ OL

H21

12. Jan Troeng, OK Linné

14. Oskar Sjöberg, OK Linné

H20

9. Mandus Ridefelt, OK Linné

14. Niklas Aldén, OK Linné

H18

8. Filip Axelsson Meyerson, OK Linné

SM Lång – Lumsheden – 16 september 2012

D21

6. Annika Billstam, OK Linné

11. Sofie Johansson, OK Linné

19. Ursula Kadan, OK Linné

D20

7. Hanna Axelsson Meyerson OK Linné

D18

21. Annika Carlberg, VÖ OL

H21

4. Albin Ridefelt, OK Linné

7. Jan Troeng, OK Linné

H20

18. Martin Jansson, OK Rodhen

H18

17. Simon Andersson, OK Rodhen



Upplands Orienteringsförbund
Verksamhetsberättelse 2012



SM Medel – Österfärnebo – 22 september 2012

D21

- 2. Annika Billstam, OK Linné
- 5. Lina Bäckström, OK Linné
- 18. Gunilla Svärd, IF Thor

D20

- 9. Hanna Axelsson-Meyerson, OK Linné
- 16. Alexandra Bjärrenholt, VÖ OL

D18

- 5. Annika Carlberg, VÖ OL

H21

- 13. Jan Troeng, OK Linné

H20

- 4. Mandus Ridefelt, OK Linné
- 10. Niklas Aldén, OK Linné

H18

- 7. Fredrik Wigertz, L-100 IF
- 9. Simon Andersson, OK Rodhen
- 18. Anton Forsberg, L-100 IF

SM Stafett – Ockelbo – 23 september 2012

D21 (56)

- 2. OK Linné 1 (Inga Kazlauskaitė, Lina Bäckström, Annika Billstam)
- 20. IF Thor (Fanny Fredriksson, Annika Ridell, Gunilla Svärd)

H21 (84)

- 5. OK Linné 1 (Josef Nordlund, Jan Troeng, Albin Ridefelt)

H20 (65)

- 4. OK Linné (Filip Axelsson Meyerson, Niklas Aldén, Mandus Ridefelt)
- 16. OK Rodhen (Henrik Jonsson, Simon Andersson, Martin Jansson)

SM Ultralång – Vansbro – 29 september 2012

H21 (47)

- 28. David Lingfors, OK Linné

H20 (35)

- 11. Niklas Aldén, OK Linné

H18 (62)

- 45. Simon Andersson, OK Rodhen

D21 (27)

- 14. Rebecka Lindberg, OK Linné

- 17. Inga Kazlauskaitė, OK Linné

- 18. Samantha Saeger, OK Linné

- 19. Ursula Kadan, OK Linné

D18 (32)

- 13. Annika Carlberg, VÖ OL

Landslag

Annika Billstam och Albin Ridefelt är uttagna till landslag 2013.

/Dorothe Spillmann



PreOLedaren

DM-tävlingar

DM-natt arrangerade Länna IF den 22 september i Almungeskogarna, med Arne Gustafson och Gunnela Gustafson som banläggare och Åke Nyström som bankontrollant. Banan bjöd på kuperad tall och granskog. Banan hade variation och flera knepiga kontroller som de tävlande fick lösa i nattmörkret. 1:a Jens Andersson OK Roslagen, 2:a Martin Fredholm OK Linné, 3:a Tomas Jansson Björklinge SOK

OK Rodhen arrangerade den 4 juli årets öppna DM-dag vid klubblokalen i Uppskeddika. Med Nils-Olov Andersson som banläggare och Anna Råberg och Ingrid Hansson som bankontrollant. I toppen var det sekundstrid om segern där Martin Fredholm vann 15 sekunder före Jens Andersson. 1:a Martin Fredholm OK Linné, 2:a Jens Andersson OK Roslagen, 3:a Lars Hansson OK Rodhen

O-Ringen i Halmstad, Halland 22-27 juli

I Elitklassen placerade sig Jens Andersson bäst bland upplänningarna på en fjärdeplats. Övriga upplänningar bland tio i topp var 5:a Anna Råberg, 6:a Ola Jansson, 9:a Martin Fredholm. I A-klassen kom Bo Hansson OK Rodhen 2:a och var bästa uppländska deltagarna. Övriga upplänningar bland 10 i topp var på 5:e Gunnela Gustafson Länna IF och 9:a Ulla-Britt Wallén Uppsala IF.

ETOC i Falun, 19-20 maj

I öppna klassen kom Jens Andersson OK Roslagen 3:a och Martin Fredholm OK Linné 6:a. I paralympic klassen vann Ola Jansson Björklinge SOK. I lagtävlingen ingick Martin Fredholm i det segrande Svenska laget.

WTOC i Skottland, 8-9 juni

I paralympic klassen vann Ola Jansson Björklinge SOK. I lagtävlingen ingick Ola Jansson i det Svenska laget som kom 2:a efter Finland.

Nordiska landskampen, Norge 29-30 september

Martin Fredholm OK Linné kom 3:a och Ola Jansson Björklinge SOK kom 5:a. I det segrande Svenska lag Öst ingick Martin Fredholm, Ola Jansson och Jens Andersson OK Roslagen.

SM 7-9 september

Årets SM:et arrangerades av Rehns BK.

Natt-SM 7 september.

De bästa upplänningarna blev Martin Fredholm på 3:e övriga upplänningar bland de tio första var 8:a Ulf K. Rask Sigtuna OK och 10:a Ola Jansson Björklinge SOK.

Dag-SM 8 september.

Blev stor framgång för upplänningarna med 1:a Ola Jansson Björklinge SOK, 3:a Jens Andersson OK Roslagen och 4:a Martin Fredholm OK Linné övriga upplänningar bland de tio första var Nils-Olov Andersson på 9:e plats.



Upplands Orienteringsförbund Verksamhetsberättelse 2012



TempO-SM 9 september.

Bäst bland upplänningarna var Ola Jansson Björklinge SOK på 3:e plats övriga upplänningar bland de tio första var 5:a Jens Andersson OK Roslagen, 7:a Anna Råberg OK Rodhen och 9:a Martin Fredholm OK Linné.

Elitserien och A-cupen

Elitserien och A-cupen består av sju utvalda tävlingar under året varav de fyra bästa räknas. Elitseriens sista etapp avgjordes i Östhammar med Rodhen natt som var första gången en natt tävling ingått i Elitserien nytt för i år var också att en deltävling var ett TempO.

Elitserien 2012

1. Stig Gerdman Vingåkers OK
7. Jens Andersson, OK Roslagen
9. Ola Jansson, Björklinge SOK

A-Cupen 2011

1. Arne Gustafson Länna IF
3. Gunnela Gustafson Länna IF

Statistik

Antalet PreO-tävlingar i Uppland under året har varit 10 st och Uppland är det distrikt i Sverige som arrangerat flest under året. (11-2011, 11- 2010, 8 – 2009, 11-2008 och 12-2007). Uppland har 30 tävlande på rankinglistan, varav 7 bland de 25 första. Martin Fredholm OK Linné ligger på 2:a plats, Jens Andersson OK Roslagen ligger på 4:e plats, Ola Jansson Björklinge SOK på 9:e och Anna Råberg OK Rodhen på 11:e plats. Under juni-juli arrangerades i distriktet en träningsserie med fem olika övningar. Mellan 10 och 20 deltog i varje träning.

Vårupptakt

Gick av stapeln i Länna 25 mars med lite kyligt och blåsigtt väder men god stämning och intressant bana och god förtäring.

PreO – galan 2012 10 november

Upplands PreO sektion anordnade i år andra galan för alla precisionsorienterare i Uppland, för att avsluta årets tävlingssäsong på ett välförtjänt sätt. Galan bjöd på musik, god mat och underhållning. Fyra stycken olika vandringspriser delades ut under kvällen och vinnare av vandringspriserna blev;

Årets Stämplare Erik Nordström Björklinge SOK. Tävligen gick i år ut på att ha stämplat flest B på sista kontrollen på tävlingarna i Uppland.

Årets Klättrare blev Nils Wahlberg som klättrade från 55:e till 34:e plats på rankinglistan.

Årets Tävlingsfreak med 37 tävlingar blev Martin Fredholm. Med detta resultat är han också största freak i landet.

Årets Kontroll tilldelades Eva och Owe Fredholm för tidskontrollen i Elitklassen på OK Linnés tävling i september.

Pristagarna får därmed ett år behålla var sitt särpräglade vandringspris.



Upplands Orienteringsförbund Verksamhetsberättelse 2012



Sammanfattning

Sammanfattar vi året 2012 för Uppland, så kan vi blicka tillbaka och vara väldigt nöjda med framgångarna under året, både hög kvalité på våra arrangemang, fina resultat vid flera mästerskap samt ett högtidligt avslut i och med galan. Vi ser med hoppfullhet fram mot 2013 och hoppas att fler klubbar upptäcker vilken utmärkt form av orientering Pre-O är.

/Ola Jansson



Teknikledaren

Teknikkommittén har under året bestått av följande personer:

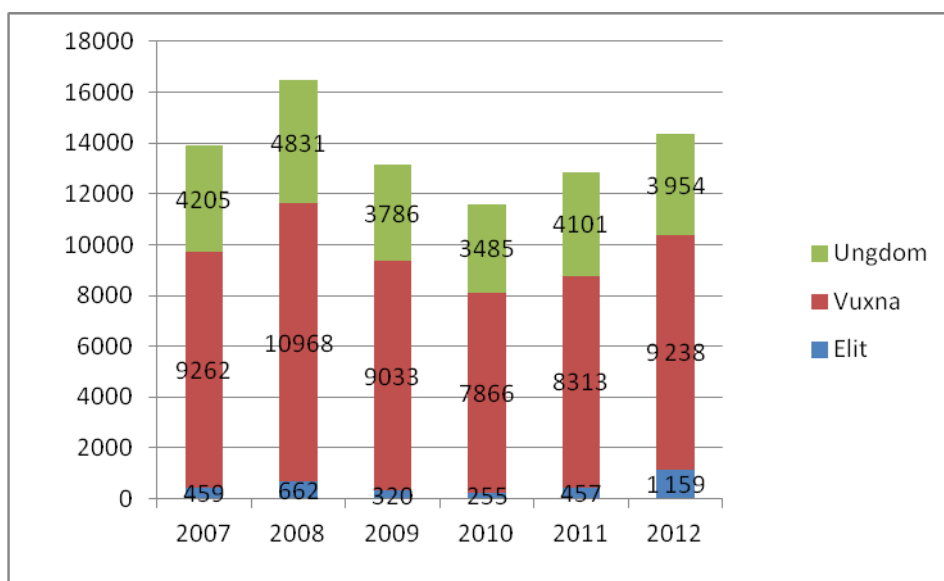
Teknikledare (TL)	Anders Eriksson	OK Linné
Tävlingssamordning	Anders Eriksson	OK Linné
Data	Jonas Eriksson	Rånäs OK
Mark	Mats Jacobsson	Upsala IF
Kartor	Johan Ohlström	IF Thor
IP-skogen	Nils Ekström	Upsala Stud. IF

Tävlingar

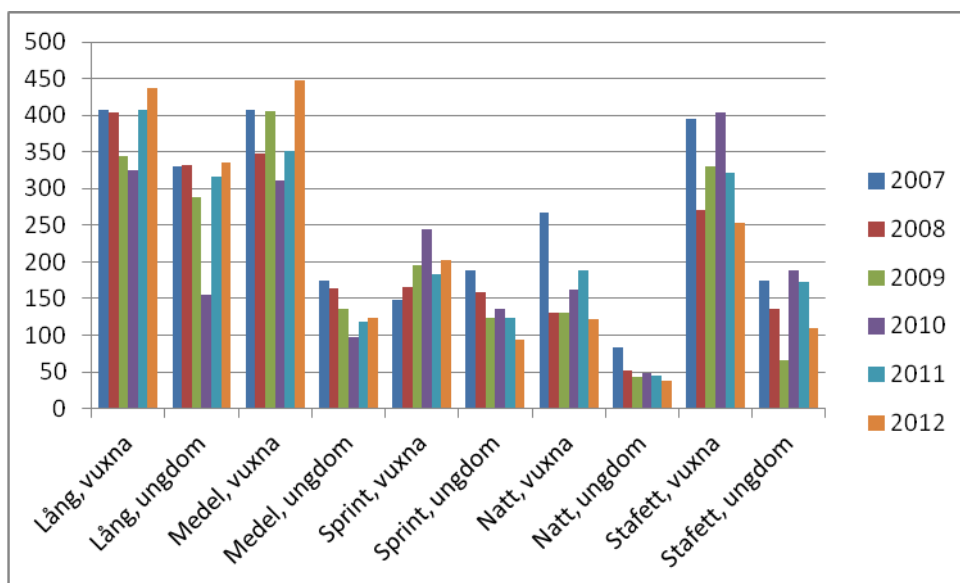
Under året arrangerades 19 nationella tävlingar och 5 distriktstävlingar inom distriktet. Distriktsmästerskapet i Stafett genomfördes tillsammans med Stockholms OF. Vallentuna-Össeby arrangerade tillsammans med Täby OK två nationella tävlingar ingående i Silva League i slutet av april med totalt drygt två tusen deltagare båda dagarna. Antal anmälda till tävlingarna i Uppland under 2012 är i linje med tidigare år.

Datum	Arrangör		Elit	Vux	Ung	Tot	
31-mar	Enenracet	OK Enen	nat		378	137	515
14-apr	Lännasprinten	Länna IF	nat	151	359	190	700
15-apr	Rånässtafetten	Rånäs OK	nat		539	312	851
20-apr	Uppsala möte, natt	Rasbo IK, Upsala IF	nat		235	45	280
21-apr	Uppsala möte, medeldistans	IF Thor	nat	146	507	189	842
22-apr	Uppsala möte, långdistans	OK Linné	nat		574	195	769
28-apr	Silva League +	Vallentuna-Össeby	nat	778	933	302	2 013
30-apr	Roslagshelg	OK Roslagen	nat		230	80	310
01-maj	Roslagshelg	OK Roslagen	nat		432	194	626
31-maj	DM Sprint Uppland	Sigtuna OK	mäst		203	93	296
06-jun	Uppsala Sprint Cup, Etapp	OK Linné	dist		110	20	130
06-jun	Uppsala Sprint Cup, Etapp	IF Thor	dist		90	19	109
17-jul	Skärgårdssprinten, Etapp 1	OK Roslagen	dist		164	57	221
18-jul	Skärgårdssprinten, Etapp 2	OK Roslagen	dist		156	56	212
11-aug	Öppet RM Dag	Länna IF	dist		193	48	241
12-aug	Linnéklassikern	OK Linné	nat	84	637	235	956
19-aug	OK Rodhen	OK Rodhen	nat		314	336	650
26-aug	L-100-Dubbeln,	Långhundra IF	nat		661	405	1 066
31-aug	DM Natt Uppland	OK Roslagen	mäst		121	38	159
02-sep	DM Lång Uppland	IF Thor	mäst		437	336	773
08-sep	DM Medel Uppland	Sigtuna OK	mäst		448	124	572
09-sep	DM Stafett StOF och	Attunda OK	mäst		254	109	363
29-sep	OK Triangeln, medeldistans	OK Triangeln	nat		369	238	607
21-okt	Oktoberacet	OK Enen	nat		620	154	774
03-nov	Rodhenloppet	OK Rodhen	nat		274	42	316

FIGUR 1: TÄVLINGAR 2012



FIGUR 2: ANMÄLDA TILL DISTRIKTETS TÄVLINGAR 2007-2012



FIGUR 3: ANMÄLDA TILL DM 2007-2012

Övrigt

En banläggningkurs under ledning av Andreas Hjertson OK Linné, samt Lars Forsberg Stockholms OF, har genomförts tillsammans med Stockholms OF på Biskops-Arnö med 14 deltagare från uppländska föreningar.

Anders Eriksson har representerat Uppland på SOFTs Tävlingskonferens och Johan Ohlström på SOFTs träff för distriktens kartansvariga.

/Anders Eriksson



Infoledaren

Under det gångna året har en rad träffar och utbildningar genomförts i och utanför distriktet med en rad olika innehåll. Deltagarantalen har varierat dock kan det konstateras att många orienterare i Uppland har ett stort intresse av att förkovra sig i vår sport. När vi nu börjar närma oss en ny säsong så blickar vi tillbaka lite på vad som skedde under 2012 och hoppas att vi kan behålla det bra och förbättra det som kan förbättras.

Årsmöte 2012

Året startades med att avsluta det föregående i UOFs 62:a årsmöte. Mötet hölls i Staffansgården i Knivsta. 29 personer representerade 14 föreningar (av 27) vid mötet. Vid mötet kunde Björn Johansson, Ola Jansson och Sten von Heijne hälsas välkomna in i UOF styrelsen.

Föreningsträff

Den första träffen som arrangerades under det gångna året var Föreningskonferensen den 13 juni där OK Roslagen stod som värd. Martina Arkåsen (SOFT anställd) deltog och berättade om SOFTs verksamhet. 17 deltagare från 10 föreningar deltog vid konferensen där även verksamhetsinriktningar och framtiden för NIU vid Celciusskolan och hur dessa gymnasieutbildningar bör drivas.

Ting 2012

Den stora träffen för året var Tinget som hölls i Skogstibble lördagen den 24 november. Tingen tjuvstartade redan under fredagskvällen då alla föreningsordföranden i distriktet var inbjudna till nattorientering och samkväm. 9 ordföranden samt UOF styrelsen antog utmaningen och fick njuta av en härlig höstkväll helt utan snö eller regn.

Tinget startade sedan på lördagen med 40-talet deltagare från 13 föreningar. Tyngdpunkten för dagen låg på olika grupparbeten med verksamhetsplanen som största fokuspunkt. Många bra och givande diskussioner i de olika grupperna under dagen som sedan utgör grunden för omarbetningen av UOFs verksamhetsplaner.

Utbildningar

Under året som gått har flera utbildningar genomförts inom och utom distriktet.

Banläggarkurs genomfördes den 27-28 januari på Biskops Arnö tillsammans med Stockholms Orienteringsförbund.

Utbildningshelg i Avesta var den stora utbildningssatsningen för året och genomfördes 11-12 februari. Hälsingland, Gästrikland, Västmanland, Dalarna, Örebro och Uppland bjöds in till denna utbildningshelg som samordnades av SOFT. Innehållet i utbildningarna varierade med olika tränarutbildningar (barn och ungdom), IdrottOnline, kartor, arrangemang och föreningsutveckling. En uppskattad helg av deltagarna som kommer att upprepas även under 2013.

Fortbildning för lärare har genomfört i distriktet den 28 september. Detta initiativ har kommit från SOFT med syfte att utveckla skolundervisningen i orientering. Ytterligare en utbildningsdag för idrottslärare kommer att genomföras under våren 2013.



Upplands Orienteringsförbund Verksamhetsberättelse 2012



Ny förening

Precis under inledningen av det nya året (2013) kan vi hälsa en ny förening välkomna in i UOF familjen. Det är IF OLG Y Uppsala som är den nya föreningen och de har sin bas vid OL Gymnasiet i Uppsala. Vi hälsar er välkomna till UOF.

Avslutning

Året har bjudit på flera utbildningstillfällen och flera bra möjligheter för erfarenhetsutbyten. Detta är något vi hoppas fortsätter även under 2013. Mejl och hemsidan är de främsta medel som används för att sprida viktig information inom distriktet och detta arbete kommer att vidareutvecklas för att möta behovet av effektiv informationsspridning.

Nätverket med utbildningsansvariga i föreningarna har inte används så flitigt under detta år då fokus istället legat på hemsidan.

Efter det första året som Informationsledare har jag arbetet mycket med att sätta mig in i organisationen och de rutiner som tidigare använts och anpassat dem och använt dem efter bästa förmåga och jag hoppas detta kan bli ännu bättre under 2013, då ett år visare i organisationen.

/Björn Johansson



MTBO/SkidoLedaren

MTBO

Uppland har varit framgångsrik i förbundets yngsta gren, MTB orientering. Med Sanna Wallenborg, IF Thor, och Linus Mood, OK Roslagen, fanns två av distriktets åkare med i landslag och deltog såväl på VM i Ungern, samt på världscuptävlingarna i Tjeckien, Polen och Estland. Inte bara i toppen var Uppland väl representerade medan även i bredden med deltagare från IF Thor, Länna IF, L100 IF, Sigtuna OK och OK Linné på diverse lopp. Uppland var även värd för MTBO tävlingar genom Sigtuna OK som co-arrangör av sprint SM och IF Thor, som basade för svenska cupens finaltävling, ett öppet landslagsläger och en distriktstävling. Dessutom ledde Magnus Wallenborg landslagsgruppen.

Sprint SM – Märsta – 8 juni – Järfälla OK/Sigtuna OK

D21: 6.0 km (15 deltagare)	4. Sara Lind, IF Thor
H21: 7.0 km (32 deltagare)	3. Linus Mood, OK Roslagen
H14: USM (6 deltagare)	2. Gustaf Berglund Sigtuna OK

Lång SM – Kungsängens skjutfält – 9 juni - Järfälla OK

D21: 21.3 km (11 deltagare)	2. Sanna Wallenborg, IF Thor
H21: 28.7 km (26 deltagare)	2. Linus Mood, OK Roslagen
H14: USM (7 deltagare)	5. Gustaf Berglund, Sigtuna OK

Medel SM – Rudans friluftsområde – 10 juni - Söders-Tyresö OL

D21: 9.1 km (14 deltagare)	2. Sanna Wallenborg
H21: 11.4 km (23 deltagare)	2. Linus Mood

Svenska MTBO Cup (7 deltävlingar + final i Uppsala 30 september) - Slutställning

H21: 89 deltagare	1. Linus Mood, OK Roslagen
D21: 41 deltagare	7. Annika Ridell, 9. Sanna Wallenborg, 11. Sara Lind, alla IF Thor

Skid-O

Tyvänn kunde inga tävlingar genomföras i Uppland denna vinter. Lika illa gick det i angränsande distrikt. USM och VRM kunde dock genomföras i Boden i samband med SM och världscupen. Från Uppland deltog Emil Eriksson från Tierps SOK. Han kom 3:a i långdistans och 2:a i sprint i H 16 och då en utländsk åkare var före båda dagarna så blev det ett silver och ett guld för Emil. GRATTIS!

IP Skogen

UOF representant: Nils Ekström, Uppsala Studenters IF

IP Skogen, dvs. den utrustning som behövs för våra tävlingar, stöds genom investeringsbidrag från Uppsala läns landsting via Upplandsstiftelsen. Dessa bidrag är mycket värdefulla, men tyvärr har de varit oförändrade under en följd av år.



Upplands Orienteringsförbund Verksamhetsberättelse 2012



Ekonomiledaren

Årets verksamhet gav ett överskott på 18.609 kr, att jämföra med ett budgeterat underskott på 39.300 kr. Skillnaden förklaras, som vanligt, av många enskilda orsaker med såväl med positiva som negativa belopp, men främst beror det på att huvudmannskapet för OL-gymnasiet fr o m höstterminen togs över av OK Linné.

UOF har vid verksamhetsårets slut en mycket god finansiell ställning, som ger ett bra handlingsutrymme för satsningar av olika slag.

Resultaträkning

Intäkter	2011	2012
Medlemsavgifter	28 000	27 000
Tävlingsavgifter/SOFT-bidrag	119 931	83 625
Bidrag Upplands Idrottsförbund	14 673	23 342
Ränteintäkter	14 209	13 673
Summa intäkter	176 813	147 640
Hyra/telefon	-24 318	-5 505
Övriga gemensamma kostnader	-17 301	-9 686
Överskott för verksamhet	135 194	132 449
Elit	-9 864	-10 377
Ungdom	-22 139	-23 887
PreO	-5 127	-8 221
Sk+Mtb-O		-1 625
Teknik	-7 784	-4 861
Information	-14 115	-7 980
Ekonomi	-1 043	-1 064
Distriktsledare	-109 068	-55 824
- varav OL-gymnasium	-87 469	-30 000
Summa verksamhetskostnader	-169 141	-113 840
Årets resultat	-33 947	18 609

Balansräkning

Tillgångar	2011-12-31	2012-12-31
Likvida medel	505 134	604 312
Fordringar medlemsklubbarna	7 223	19 880
Övriga fordringar	470	13 042
Övriga tillgångar	14 403	13 193
S:a tillgångar	527 230	650 427
Skulder o Eget kapital		
Kortfristiga skulder	36 461	66 638
Skulder medlemsklubbarna	5 290	72 790
Stödföreningen	4 400	8 730
Eget kapital	517 607	483 660
Årets resultat	-33 947	18 609
S:a skulder o eget kapital	529 810	650 427



Upplands Orienteringsförbund Verksamhetsberättelse 2012



Slutord

Verksamhetsåret 2012 har visat ett positivt resultat. Vi kan konstatera att såväl elit, ungdoms- och PRE-O verksamheten fortsätter att utvecklas. Vi hoppas att SkidO/MTBO skall fortsätta utvecklas inom UOF.

Det är föreningarna som är basen i orienteringsrörelsen, och behöver därför få förutsättningar för att utveckla och bedriva en till orienterarna anpassad verksamhet. Detta är UOF:s viktigaste uppgift som även 2013 kommer att prioriteras.

Styrelsen för Upplands Orienteringsförbund får härmed framföra ett stort tack till alla upplandsorienterare för det framgångsrika året 2012. Nu väntar ett nytt och intressant år 2013.

Tobo i januari 2013

Fredrik Wiebe

Berth-Arne Bengtsson

Björn Johansson

Anders Eriksson

Dorothe Spillmann

Gunnar Tegendal

Ola Jansson

Sten von Heijne