

Verksamhetsberättelse

Upplands Orienteringsförbund



2023



Introduktion

Upplands Orienteringsförbunds styrelse avger härmed följande berättelse över verksamheten under förbundets 73:e verksamhetsår.

Det har varit ett år fyllt av aktiviteter för uppländsk orientering. Satsningen på ungdomar samt juniorer och seniorer har fortsatt och de aktiviteter som ordnats har haft gott deltagande. Det blev även en nystart av Upplandscupen med nytt upplägg.

Året innehöll en hel del framgångar för uppländsk orientering. Ola Jansson (Björklinge SOK) lyckades ta silver på VM i PreO och även ett guld på natt-SM. OK Linnés herrseniorlag och damjuniorlag tog guld på stafett-SM. OK Linné lyckades även äntligen vinna 25-manna.

UOF vill här passa på att tacka alla eldsjälarna ute i klubbarna som möjliggör vår verksamhet.

Övergripande information

UOF styrelse 2023

Ordförande:	Jenny Westerbergh	Rasbo IK
Kassör:	Mats Wickbom	OK Linné
Informationsansvarig:	Björn Johansson	OK Borgen
Arrangemangsansvarig:	Johan Westerbergh	Rasbo IK
Ungdomsansvarig:	Jonas Giding	Vallentuna-Össeby OL
PreO:	Ola Jansson	Björklinge SOK
Bredd och motion:	Simon Bernersson	OK Enen

Styrelsen har under det gångna verksamhetsåret haft 8 protokollförda styrelsemöten, digitalt.

Förbundets 73:e årsmöte hölls 6 mars via zoom, 12 delegater från 9 föreningar deltog.

UOF:s planeringskonferens genomfördes den 25 november på IFU arena i Uppsala, med 34 deltagare från 13 klubbar.

Valberedning 2023

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

Sammanställande:	Jan Nylund	OK Linné
Ledamot:	Henrik Söderman	OK Rodhen
Ledamot:	Tommy Lindberg	OK Roslagen
Ledamot:	Anders Jönsson	OK Triangeln

Revisorer 2023

Revisor:	Stig Roos	OK Linné
Revisor:	Berth-Arne Bengtsson	Långhundra IF
Revisorssuppleant:	Daniel Palm	OK Linné

Anslutna föreningar 2023

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

Ungdomsverksamheten

Kommittén har under det gångna året haft följande sammansättning:

Jonas Giding	Vallentuna-Össeby OL (Sammankallande)
Thomas Källberg	OK Roslagen
Ella Servin	Långhundra IF
Josefin Eriksson	Länna IF

Uppstartshelg och träningsdagar

Den traditionella uppstartsdagen i arrangemang av Sigtuna OK genomfördes 18 mars. Upplandstruppen övernattade i Hällsbostugan.

Distriktsläger

Årets distriktsläger arrangerades av OK Roslagen helgen 27-28/5 i Rimbo. Deltagande klubbar ansvarade för träningsgruppernas övningar. Det bjöds även på kvällsaktiviteter under lördagen. Ett bra läger med goda chanser för umgänge över klubbgränserna.

Daladubbeln

Helgen 14-15 oktober åkte ca 140 ungdomar och ledare med stora bussar i distriktets regi till Daladubbeln i Falun. Som vanligt var det bra och roliga tävlingar, men övernattning i skola tillsammans med alla andra ungdomar är nog ändå det roligaste.

Upplandscupen

Efter uppehåll några år gjorde Upplandscupen come-back, nu i lite annan skrud. Det ingick fyra deltävlingar där varje deltagare gav en poäng per tävlingsstart till sitt lag. Lagen bestod av upp till fem ungdomar. Efter den sista deltävlingen räknades poängen ihop och priser delades ut till de främsta lagen.

Ingående deltävlingar var: Långhundra IF 19/8, Vallentuna-Össeby OL 27/8, OK Roslagen 2/9 och OK Linné 16/9.

De tre bästa lagen var: 1) Rasbos RIKtiga Racers, 2) Linné lag 2, 3) Linné lag 5

Upplandstruppen

Upplandstruppen leddes under året av Pär Tögenmark och Åsa Hedin.

Syftet med gruppen är att få äldre ungdomar att samverka socialt över klubbgränserna. Trevlig samvaro kombinerat med träningar och tävlingar.

Ungdomar i åldrarna 15-16 år bjuds in, men även 14-åringar som kan delta på violetta träningar är välkomna.

Det har ordnats sju aktiviteter under året och det har varit mellan 14 och 21 deltagare med representation från 10 av distriktets klubbar. Fokus har legat på glädje och gemenskap i första hand. Vi tror att detta också har hjälpt oss att truppen till USM i Blekinge hade 21 deltagare!

Här är en sammanställning över aktiviteterna:

Aktivitet	Datum	Antal deltagare	Plats
Upptaktsläger	18-19 mars	20	Sigtuna
Övernattning	22-23 april	18	OK Linnés klubbstuga
Distriktsläger	27-28 maj	21	Rimbo
ÖSA-träffen	3-6 juni	17	Tältboende ÖSA-träffen
USM-läger	12-13 augusti	17	Siggefora, 3 pass
USM	8-10 september	21	Karlskrona
Avslutning	21-22 oktober	14	Övernattning Lurbo

Uppland League

I Uppland League ingår alla individuella upplandstävlingar. Poängen beräknades 2023 för de bästa resultaten av 2 lång-, 2 medel-, 1 natt- och 1 sprintdistans. Dessutom tillkom en extra deltagarpöäng per tävling. Totalt 91 ungdomar sprang i deltävlingarna som ingick i cupen.

Totalsegrare blev:

D14: Emilia Grybäck, IF Thor

H14: Anton Åberg, OK Linné

D16: Ellen Aarnio, OK Linné

H16: Arvid Tögenmark, OK Linné

Junior/seniorgruppen

UOF:s junior- och seniorkommitté har som mål att öka utbudet av högkvalitativa träningar för förbundets juniorer och seniorer, och samtidigt bidra till att överbrygga det utmanande steget från junior- till seniorklass. Kommittén består av tre klubbrepresentanter, i år från OK Linné, Länna IF och IF Thor, en juniorledare samt en representant för seniorer och en för juniorer.

Kommitténs verksamhet har under året fokuserat på teknikträningar som ordnats av Johan Runesson i ett samarbete med SOFT. Det har varit 8 träningar med stort antal deltagare under april-oktober. Träningarna är öppna för alla.

Vintern 2022-2023 anordnades en nattcup, Upplandsbygden By Night (UBN). Denna nattcup arrangeras även 2023-2024 och startade under november-december med Johan Runesson som banläggare. Nattcupen är öppen för alla.

Dessutom har det ordnats juniorresor till ÖSA-träffen samt till Riksläget i Idre.

Arrangemang – Orienteringslöpning

Sammanställande	Johan Westerbergh	Rasbo IK
Tävlingssamordning	Johan Westerbergh	Rasbo IK
Data/IT	Jonas Eriksson	Länna IF
Mark	Erik Jonsson	Långhundra IF
Kartor	Niklas Aldén	OK Linné

Tävlingar

Under 2023 genomfördes 18 stycken tävlingar vilket är två fler än 2022. Detta trots att två tävlingar inte kunde genomföras, Länamedeln och Slottssprinten.

Vi såg även ett ökat deltagande på tävlingarna från 2022. 2023 genomfördes 9688 starter på våra tävlingar mot 7383 år 2022. Det är dock en bit kvar till antalet starter innan pandemin där vi 2019 hade 13252 startande på 22 tävlingar.

Tabell 1: Nationella- och distriktstävlingar i 2023

Datum	Tävling	Arrangör	Typ	Distans	Antal starter
2023-04-15	Länamedeln	Länna IF	Individuellt	Medel	Flyttad
2023-04-16	Enenracet	OK Enen	Individuellt	Medel	1149
2023-04-21	Uppsala möte, natt	Rasbo IK	Individuellt	Lång	243
2023-04-22	Uppsala möte, medel	OK Linné	Individuellt	Medel	1185
2023-04-23	Uppsala möte, lång	IF Thor	Individuellt	Lång	897
2023-05-06	Roslagshelg, dag 1, lång	OK Roslagen	Individuellt	Lång	351
2023-05-07	Roslagshelg, dag 2, medel	OK Roslagen	Individuellt	Medel	405
		Idrottsföreningen			
2023-05-11	DM, sprint, Uppland	OLGY Uppsala	Individuellt	Sprint	386
2023-06-10	Slottssprintstafetten Sigtuna	Sigtuna OK	Stafett	Sprint	Inställd
2023-06-10	Slottssprinten Sigtuna	Sigtuna OK	Individuellt	Sprint	Inställd
2023-07-19	Skärgårdssprinten	OK Roslagen	Individuellt	Sprint	169
2023-08-13	Länamedeln	Länna IF	Individuellt	Medel	Inställd
2023-08-19	Långhundradubbeln, medel	Långhundra IF	Individuellt	Medel	957
2023-08-20	Långhundradubbeln, lång	Långhundra IF	Individuellt	Lång	601

2023-08-27	Törnskogsdubbeln, långdistans	Vallentuna-Össeby OL	Individuellt	Lång	853
2023-09-02	DM, medel, Uppland	OK Roslagen	Individuellt	Medel	380
2023-09-03	DM, stafett, Uppland	OK Rodhen	Individuellt	Lång	179
2023-09-16	Linnédubbeln, medel	OK Linné	Individuellt	Medel	724
2023-09-17	Linnédubbeln, lång	OK Linné	Individuellt	Lång	526
2023-09-22	DM, natt, Uppland	OK Triangeln	Individuellt	Lång	105
2023-09-24	DM, lång, Uppland	OK Enen	Individuellt	Lång	371
2023-10-28	Rodhenloppet	OK Rodhen	Patrull	Lång	207

Arrangemang - Motion/MTBO/SkidO/PreO

SkidO

I Uppland har inga arrangemang genomförts under året.

MTBO

På våren arrangerades två MTBO-tävlingar i samband med Uppsala möte. Från gemensam arena i norra Nåsten fick deltagarna cykla till start en bit bort, på lördagen långdistans i Nåsten och på söndagen medeldistans i Eriksbergs/Norby skogen. Eftersnack på arenan med löparna var mycket uppskattat.

En ungdom var på Rikslägre i Idre för att framförallt träna på MTBO.

Under hösten ordnades kvällsträningar i Uppsala som avslutades med tävlingsresa till Stockholm, det var 10 upplänningar som passade på att delta när två deltävlingar av Svenska Cupen arrangerades.

Det är fortfarande ganska få MTBO aktiviteter i distriktet, men glädjande nog kan man ända se att flera av dom som lockats att prova sedan deltar på fler tävlingar, både på O-Ringen och Svenska Cupen.

Pre-O

2023 arrangerades inga tävlingar i distriktet.

OK Linné var med och arrangerade O-ringen i Åre alla fem etapperna. Björklinge SOK hjälpte till lite etapp 1 och 2.

Sammanfattar vi året 2023 för Uppland har inte PreO kommit i gång så bra ännu efter pandemin.

Utbildning och information

Under året har vissa mindre insatser kring utbildning genomförts. En banläggarkurs genomfördes tillsammans med StOF som lockade flera deltagare från distriktet. Denna utbildning återkommer varje år och uppskattas mycket av deltagarna.

UOF har haft kontakt med RF-SISU Uppland kring utbildningsbehov och möjliga framtida utbildningsinsatser tillsammans och detta arbete kommer att fortsätta under 2024.

Även diskussioner med SOFT förs nu med distrikten för att kunna förbättra och stärka de utbildningsinsatserna som är idrotts specifika och styrs av SOFT. Ett möte tillsammans med distrikten är planerat för att kunna diskutera dessa frågor tillsammans.

Den nya plattformen för hemsida är nu inne på sitt andra levnadsår och har stabiliserat sig och växer. Flera i förbundet har nu möjlighet att sprida information den vägen och verktyget blir viktigt framöver för att sprida information.

Slutord

Vi ser tillbaka på ett fint orienteringsår 2023 med mycket aktiviteter i klubbarna och i distriktet. 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 2024 kommer att prioriteras.

Styrelsen för Upplands Orienteringsförbund får härmed framföra ett stort tack till alla upplandsorienterare för ett väl genomfört 2023 och ser fram emot orienteringsåret 2024.

Uppsala, 4 mars, 2024

Jenny Westerbergh

Mats Wickbom

Björn Johansson

Johan Westerbergh

Jonas Giding

Ola Jansson

Simon Bernersson