

Verksamhetsberättelse

Upplands Orienteringsförbund



2019



Introduktion

Upplands Orienteringsförbunds styrelse avger härmed följande berättelse över verksamheten under förbundets 70:e verksamhetsår.

Orienteringen i Uppland är på många sätt en välmående verksamhet, som syns i media, och 2019 har varit en säsong med både roliga och intressanta aktiviteter runt om i distriktet. Exponeringen i media kommer att öka under 2020 när O-ringen kommer till Uppsala, något som vi hoppas kunna sprida intresset för orientering.

På ungdomssidan har vi en omfattande verksamhet som engagerar ungdomar i många av distriktets klubbar. UOF har också påbörjat en verksamhet för ungdomar i junioråldern, för att få fler att stanna kvar i orienteringen, oavsett om man satsar elitinriktat eller vill fortsätta som på en lägre nivå. Vi ser också ett stort intresse för våra motionsaktiviteter där HittaUt och naturpass genomförs på många orter.

Under verksamhetsåret 2019 har uppländska orienterare åter visat sig kunna konkurrera i eliten både nationellt och internationellt på ett framgångsrikt sätt, i samtliga orienteringssätt. I orienteringslöpning deltog hela åtta löpare från OK Linné (Albin Ridefeldt, Lucas Basset, Kate Morrison, Milos Nikodým, Vincent Coupat, Cecil Foltzer, Nitsan Yasur, Ruari Short) vid senior-VM i Norge, i mountainbikeorientering tog Alva Jonsson (Långhundra IF) SM-guld i D20-klassen och deltog vid junior-VM i Danmark, i precisionsorienteringen deltog Martin Fredholm (OK Linné) och Ola Jansson (Björklinge SOK) på VM i Portugal, där den senare tog guld i Para-klassen och Björklinge SOK (Ola Jansson, Tomas Jansson, Erik Nordström) tog guld den nyinrättade disciplinen Stafett-SM, i skidorientering tog David Melin (OK Rodhen) SM-guld i H18-klassen.

UOF hade definierat tre prioriterade mål i 2019 år verksamhetsplan, rörande Ungoteket, Motionsorientering och rekrytering samt Klubbutveckling. Kring Ungoteket har en verksamhetsplan arbetats fram rörande satsningar som sätts under 2020 (se Verksamhetsplan). Inom klubbutveckling har ett fokus varit på Norduppland och kontakter har tagits med Tierps SOK och OK Borgen för att utveckla en nysatsning. En projektplan har diskuterats som kommer att initieras under 2020.

Övergripande Information

UOF Styrelse 2019

Ordförande:	Peter Hambäck	Långhundra IF
Kassör:	Olof Nilsson	OK Triangeln
Sekreterare	Anders Karlsson	Rasbo IK
Informationsansvarig:	Charlotte Ihrfors	OK Linné
Arrangemangsansvarig:	Helena Ekbrink	IF Thor
Ungdomsansvarig:	Åsa Hedin	OK Linné
PreO:	Ola Jansson	Björklinge SOK
MotionsOL/SkidOL:	Anders Karlsson	Rasbo IK
Ständig ledamot:	Nils Ekström	

Styrelsen har under det gångna verksamhetsåret haft 8 protokollförda styrelsemöten.

Valberedning 2019

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:

Samman kallande:	Jonas Andersson	IF Thor
Ledamot:	Bidde Lindell	Långhundra IF
Ledamot:	Karolina Andersson	Länna IF
Ledamot:	Tommy Wåhlin	OK Enen

Revisorer 2019

Revisor:	Stig Roos	OK Linné
Revisor:	Berth-Arne Bengtsson	Långhundra IF
Revisorssuppleant:	Lennart Häggström	OK Linné

Anslutna föreningar 2019

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

Årsmöte

Förbundets 69:e årsmöte hölls onsdagen 6 mars i Uppsala. 15 personer från 10 föreningar närvarande.

Föreningskonferens

Efter sommaruppehållet var det åter igen dags att träffas för att diskutera olika frågor som rör vårt distrikt. Fokus på föreningskonferensen låg på markfrågor med ett föredrag av Joacim Ingelsson som är ansvarig för dessa frågor på SOFT och den efterföljande diskussionen behandlade hur vi i Uppland ska jobba med markfrågor i framtiden.

Tinget 2019

Årets Ting hölls på Tre Rosor i Rosersberg den 23 november, och det var cirka 40 personer anmälda till dagen. Inledningsvis bjöd Jessica Söllvander på en presentation om rekrytering med erfarenheter från andra klubbar och distrikt. Dagen fortsatte sedan med gruppvisa diskussioner med utvärdering av den gångna säsongen och planering inför den kommande.

Ungdomsverksamheten

Kommittén har under det gångna året haft följande sammansättning:

Åsa Hedin	OK Linné (Samman kallande)
Jenny Westerberg	Rasbo IK
Patrik Lander	OK Enen
Per Jemth	IF Thor

Ungdomskommittén har arbetat enligt UOFs verksamhetsplan och de riktlinjer som klubbarnas representanter kom fram till i ungdomsgruppen vid Tinget 2018.

1. att samordna gemensamma läger och resor för Uppland
2. att vara UK för Upplands representation på USM
3. att genomföra Uppland League och Upplandscupen
4. att ta initiativ som berikar kontakter och inspiration över klubbgränserna, t.ex. USM-truppen, Junior-truppen och ledarutbildningar

Under 2019 har det genomförts breddaktiviteter med stor uppslutning och uppnått fina resultat. En vårupptakt genomfördes 9 mars i Sigtuna, med föreläsning av Helena Bergman. SOFT hade samtidigt en genomgång för ledarna om det nya klassindelningssystemet.

USM-truppen

Totalt har drygt 35 ungdomar i åldern 15 och 16 år deltagit i olika USM-aktiviteter under året.

- Uppstartsläger i Sigtuna, 9-10 mars i samband med vårupptakten
- USM-läger i Norrtälje i maj.
- Separat grupp med två ledare på distriktslägret
- USM i Oskarshamn, 13-15 sept, med 35 ungdomar och 6 stafettlag. Många bra placeringar; Sprint: Hanna Jonsell (D16) – 5:a, Edvin Nilsson (H15) – 8:a. Lång: Fannie Sjölander - 12:a, Johanna Roos - 13:e (D15) , Hanna Jonsell (D16) – 9:a, Aron Hellgren (H16) – 12:a, Stafett: Lag 1 blev 4:a.

Distriktslägret

Distriktslägret 2019 arrangerades av Rasbo IK i Gåvsta på ett förträffligt sätt. Totalt deltog ca 160 ungdomar. Ett av syftena med lägret är att skapa kamratskap över klubbgränserna. Ungdomar fördelades i grupper efter färgnivåer: vit, gul, orange, violett och juniorer. På lördagen genomfördes två träningspass och på söndagen ett träningspass.

Rikslägret

Rikslägret anordnas av SOFT och anmälan sker klubbvis. Lägret är för ungdomar i åldern 13-16 år. I år gick lägret i Idre och Jonas Andersson samordnade för Upplands räkning. På plats träffades ledarna för Upplandsklubbarna och kom överens om ett veckoschema för de olika träningarna.

Distriktsmatchen

Tävlingen stod som vanligt mellan Uppland, Dalarna, Västmanland, Hälsingland och Gästrikland. Årets tävling arrangerades av OK Hammaren i Årsunda, Gästrikland. Från Uppland deltog drygt 20 ungdomar och tre ledare.

Daladubbeln

Helgen 20-21 oktober åkte ca 130 ungdomar och ledare från Uppland till Falun och sprang Daladubbeln. Tävlingsformen är en 2-mannastafett på lördagen och ultralång patrull på

söndagen. Vallentuna-Össeby OL stod som ansvariga för samordning samt busstransport (totalt 3 bussar).

Uppland League

Uppland League är en ungdomscup för D14, H14, D16 och H16 där alla tävlingar i distriktet räknas, med final på OK Enens Oktoberrace. Bästa resultaten från två långdistans-, två medeldistans-, en natt- och två sprinttävlingar, samt vid finalen, räknas samman. Årets segrare blev Love Bylund IF Thor (H14), Elsa Hedin OK Linné (D14), Edvin Nilsson L-100 IF (H16) och Cornelia Krafft Länna IF (D16).

Upplandscupen

Upplandscupen är en breddtävling för ungdomar, med ett koncept som uppskattas av ungdomarna. I varje lag deltar 7 ungdomar, där de 5 bästa resultaten räknas vid 3 tävlingar (arrangerade av). Den avslutande finalen är en jaktstart med samtliga lag, vilket är en nyordning, där första lag med 4 löpare i mål tar hem segern. I år arrangerades finalen på ett av OLG Y IF i Skepptuna. Vann gjorde Lännakatten från Länna IF. Vid årets Upplandscup deltog drygt 40 lag med cirka 300 barn och ungdomar.

Utvärdering

Efter höstsäsongen genomfördes två enkäter. Den ena riktade sig till klubbarnas ungdomsledare och syftet var att utvärdera Upplandscupen. Antalet lag var färre under 2019 än 2018 och spontana reflektioner efter finalen föranledde en utvärdering. Frågan diskuterades under Tinget, men beslutet huruvida cupen ska fortsätta eller inte delegerades till den blivande kommittén 2020.

Den andra enkäten riktades till Upplands ungdomar 14-16 år. Totalt svarade 38 personer. Frågorna handlade bl.a om Uppland eague och om aktiviteter som arrangeras av UOF. Resultatet diskuterades på Tinget och bl.a. beslutades att poängberäkningen för Uppland League ska ändras genom att sista deltävlingen kommer att ge samma poäng som övriga. Dessutom ska resultatgivningen på hemsidan förbättras och antalet priser utökas.

Arrangemang – Orienteringslöpning

Sammanställande	Helena Ekbrink	IF Thor
Tävlingssamordning	Anders Eriksson	OK Linné
Data/IT	Jonas Eriksson	Länna IF
Mark	Vakant	
Kartor	Niklas Aldén	OK Linné

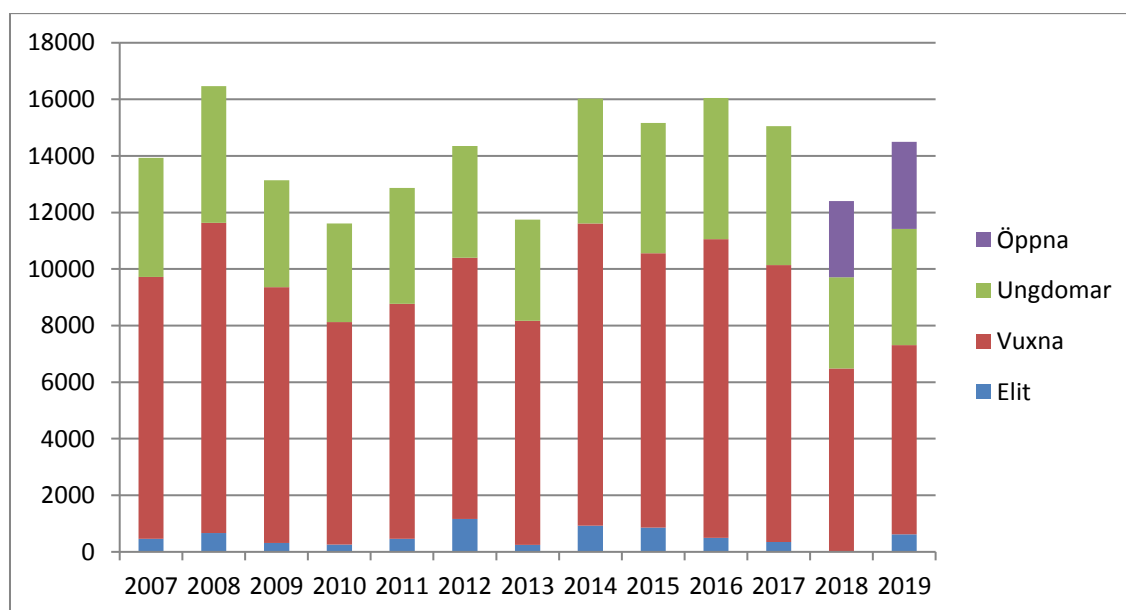
Tävlingar

Under 2019 har Uppländska klubbar arrangerat 19 nationella tävlingar, 5 DM-tävlingar, 1 distriktstävling och drygt 60 närtävlingar. Arrangemangen har genomförts på ett förtjänstfullt sätt med ett gott resultat. Det totala tävlingsdeltagandet, undantaget närtävlingarna, har varit 14500. Antalet anmälda till DM tävlingarna har minskat jämfört med föregående år men antalet ungdomar på natt-DM har fördubblats.

Fortsatt väldigt bra bredd på utbudet i Uppland från starten 6 april till 2 november med tävlingar alla månader med bra deltagande och bra genomförda tävlingar.

Tabell 1: Nationella- och distriktstävlingar 2019

Datum	Tävling	Arrangör	Typ	Distans	Elit	Vuxna	Ungdom	Öppna	Totalt	
1	2019-04-06	Länamedeln	Länna IF	Nat	Medel	171	471	353	267	1262
2	2019-04-07	Rånässtafetten	Rånäs OK	Nat	Lång	323	214	346	0	883
3	2019-04-07	Rånässtafetten, öppna klasser	Rånäs OK	Nat	Lång	0	0	18	141	159
4	2019-04-14	Enenracet	OK Enen	Nat	Medel	0	452	242	260	954
5	2019-04-19	Uppsala möte, natt	Rasbo IK, Upsala IF	Nat	Lång	0	186	32	58	276
6	2019-04-20	Uppsala möte, sprint	Långhundra IF	Nat	Sprint	0	208	163	80	451
7	2019-04-21	Uppsala möte, medel	OK Linné	Nat	Medel	129	469	284	320	1202
8	2019-04-22	Uppsala möte, lång	IF Thor	Nat	Lång	0	488	235	250	973
9	2019-05-04	Roslagshelg, lång	OK Roslagen	Nat	Lång	0	216	109	103	428
10	2019-05-05	Roslagshelg, medel	OK Roslagen	Nat	Medel	0	237	134	145	516
11	2019-05-14	DM, sprint, Uppland	OK Enen	Distr	Sprint	0	178	156	22	356
12	2019-06-02	Slottssprinten, 2-mannastafett	Sigtuna OK	Nat	Sprint	0	196	0	138	334
13	2019-06-02	Slottssprinten	Sigtuna OK	Nat	Sprint	0	264	254	70	588
14	2019-07-16	Skärgårdssprinten	OK Roslagen	Nat	Sprint	0	138	42	22	202
15	2019-08-17	Långhundradubbeln, medel	Långhundra IF	Nat	Medel	0	616	249	282	1147
16	2019-08-18	Långhundradubbeln, lång	Långhundra IF	Nat	Lång	0	502	231	242	975
17	2019-08-30	DM, natt, Uppland	OK Linné	Mäst	Natt	0	187	63	50	300
18	2019-09-01	DM, lång, Uppland	Waxholms OK	Nat	Lång	0	239	210	113	562
19	2019-09-07	DM, medel, Uppland	OK Rodhen	Mäst	Medel	0	278	251	95	624
20	2019-09-08	DM, stafett, Uppland	IF Thor	Mäst	Lång	0	191	100	0	291
21	2019-09-21	Skyttorpslängen	Rasbo IK	Nat	Lång	0	172	234	151	557
22	2019-09-21	Upplandscupfinalen	IF OLG Y	Distr	Medel	0	31	203	100	334
23	2019-10-27	Oktoberracet	OK Enen	Nat	Medel	0	541	175	172	888
24	2019-11-02	Rodhenloppet	OK Rodhen	Nat	Lång	0	210	22	0	232
					Totalt	623	6684	4106	3081	14494



Figur 1: Anmälda till distriktets tävlingar 2007-2019

Arrangemang - Motion/MTBO/SkidO/PreO

SkidO

Inga arrangemang genomfördes i distriktet denna vinter. Däremot kan man återfinna tio upplänningar i resultatlistor från tävlingar utanför distriktet. Främsta resultat kom på SM där vann David Melin OK Rodhen guld i sprint och silver på långdistansen i klassen H18.

MTBO

Inom distriktet har fokus för MTBO legat på förberedelser inför O-Ringen med alla förberedelser det innebär, t.ex. producera kartor, provcykling. Kartor har framställts i Nåsten, Lunsen och i Stadsskogen. Även en MTBO-karta är under framställning i Rasbo. Många har tävlat utanför distriktet i bl.a. Svenska cupen, SM, JVM och Veteran-VM. I D17-20 vann Alva Jonsson, Långhundra IF, Svenska cupen överlägset. Hon vann även sprint-SM, kom 2:a på medel och lång. På Veteran-VM vann Lars Pontén, IF Thor, sprint i H65.

Pre-O

Tävlingar i distriktet var.

Lördag 15/6	OK Linné	TempO DM
Lördag 15/6	OK Linné	Dag
Söndag 16/6	Björklinge SOK	Dag
Onsdag 3/7	Länna IF	Dag DM
Lördag 31/8	Björklinge SOK	Dag Elitserien/A-Cup
Lördag 31/8	Björklinge SOK	Natt DM
Söndag 1/9	OK Linné	Dag
Lördag 9/11	OK Rodhen	Dag Roslagsmästerskap / PreO avslutning

Statistik

Antalet PreO- tävlingar i Uppland under året har varit 7 st, Uppland var det distrikt som arrangerat flest tävlingar under året (7-2018, 8-2017). Uppland har 26 tävlande på rankinglistan varav 3 bland de 25 första. 2:a Martin Fredholm, 12:a Ola Jansson Björklinge SOK, 24:a Jonas Eriksson Länna IF.

Sammanfattar vi året 2019 för Uppland har antal deltagare i distriktet minskat. Vi ser fram emot ett intressant år 2020 med O-Ringen i Uppland och hoppas antal deltagare ökar.

Motions-OL

Under året har det genomförts 15 träningar av 8 klubbar från maj till september, samma siffror som förra året. Antalet starter har ökat från 770 till cirka 850. Några nya orienterare har även detta år kommit med på några träningar. För etablerade motionsorienterare fyller träningarna sin funktion, det blir mindre jobb för varje klubb och fler träningstillfällen för den enskilde orienteraren. För att nå nyfikna personer med information om träningarna har en Facebookgrupp skapats och informationen har även funnits på HittaUt-kartorna.

Utbildning

En banläggningkurs under ledning av Andreas Hjertson OK Linné och Lars Forsberg Stockholms OF har genomförts tillsammans med Stockholms OF på Biskops-Arnö.

Under året har arbete pågått för att kunna starta igång en form av Ungoteket i Uppland och under våren 2020 hålls det första utbildningstillfället för ungdomar.

UOF har under säsongen gett bidrag till några klubbar som skickat sina ledare på olika utbildningar som arrangeras av SOFT. Detta hoppas vi att fler kommer att utnyttja framöver då vi vill kunna stötta föreningar som satsar på att utbilda sina ledare.

Ekonomi

Årets verksamhet har gett ett underskott på 35 886 kr, att jämföra med ett budgeterat underskott på 156 375 kr. Huvudorsaken till detta är att vi inte genomfört verksamhet som vi budgeterat för men också att vi fått 35 000 kr mer i intäkt från SOFT och Upplands Idrottsförbund än vi budgeterat.

I och med underskottet minskar vårt eget kapital till 898 083 kr. Vår finansiella ställning är dock fortsatt mycket god och vi har utrymme för såväl genomförande av en bred ordinarie verksamhet som framtida satsningar på speciella projekt.

Resultaträkning

Intäkter	2018	2019
Medlemsavgifter	24 000	24 000
SOFT-bidrag	217 710	237 430
Bidrag Upplands Idrottsförbund	30 620	38 289
Ränteintäkter	5 279	5 125
Summa intäkter	277 609	304 844
Övriga gemensamma kostnader	-4 886	-16 406
Överskott för verksamhet	272 723	288 438
Elit	-4 250	-18 926
Ungdom/Junior	-211 023	-244 437
PreO	0	-1 398
Sk+Mtb-O	0	0
Teknik	-18 142	-32 339
Information	-238	-269
Ekonomi	-3 423	-3 757
Distriktsledare	-29 633	-26 387
Summa verksamhetskostnader	-273 259	-327 513
Årets verksamhet	3 014	-39 075
Extraordinära poster	0	3 189
Årets resultat	3 014	-35 886

Balansräkning

Tillgångar	2018-12-31	2019-12-31
Likvida medel	1 022 932	903 807
Fordringar medlemsklubbarna	0	2 000
Övriga fordringar	0	0
Övriga tillgångar	9 403	9 403
S:a tillgångar	1 032 335	915 210

Skulder o Eget kapital

Kortfristiga skulder	88 467	10 867
Skulder medlemsklubbarna	9 039	5 250
Stödföreningen	860	1 010
Eget kapital	930 955	933 969
Årets resultat	3 014	-35 886
S:a skulder o eget kapital	1 032 335	915 210

Slutord

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 UOFs viktigaste uppgift som även 2020 kommer att prioriteras.

Styrelsen för Upplands Orienteringsförbund får härmed framföra ett stort tack till alla upplandsorienterare för det framgångsrika året 2019 och ser med glädje och nyfikenhet fram emot 2020.

Uppsala, 4 mars, 2020

Peter Hambäck

Olof Nilsson

Anders Karlsson

Charlotte Ihrfors

Åsa Hedin

Ola Jansson

Helena Ekbrink