

Verksamhetsberättelse

Upplands Orienteringsförbund



2022



Introduktion

Upplands Orienteringsförbunds styrelse avger härmed följande berättelse över verksamheten under förbundets 72:a verksamhetsår.

Orienteringsåret i Uppland präglades för de flesta av distriktets föreningar av O-ringen, som vi äntligen kunde genomföra efter två pandemiår. Arrangemanget blev en riktig folkfest där vi delade glädjen, både med deltagarna men även mellan funktionärerna. Många nöjda deltagare vilket också visade sig genom att O-ringen Uppsala utnämndes till Årets arrangemang på Orienteringsgalan 2022.

Under pandemin tappade vi många ungdomar i våra klubbar och ett prioriterat mål för 2022 var därför en satsning på distriktlägret. Vi var många deltagare på ett tre dagar långt läger på Vässarö där vi förutom att orientera även bland annat fick prova på segling och gå ett trapperspår – en lyckad satsning! Ett annat mål för året var att få igång vår nya hemsida och den är nu färdig.

Året innehöll också en hel del framgångar för uppländsk orientering. Vid EM tog Albin Ridefelt (OK Linné) guld i medeldistans. Edvin Nilsson (Långhundra IF) gjorde en fantastisk säsong med ett par SM-guld och totalseger i Swedish league som sedan toppades med ett silver i medeldistans och guld i stafett under JVM i början av november. Emil Åberg (OK Linné) fick till ett riktigt bra lopp på USM långdistans och sprang hem en guld-medalj. OK Linnés herrlag lyckades ta hem segern i tiomila.

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

Övergripande information

UOF styrelse 2022

Ordförande:	Jenny Westerbergh	Rasbo IK
Kassör:	Mats Wickbom	OK Linné
Informationsansvarig:	Björn Johansson	OK Borgen
Arrangemangsansvarig:	Johan Westerbergh	Rasbo IK
Ungdomsansvarig:	Per Jemth	IF Thor
PreO:	Ola Jansson	Björklinge SOK

Styrelsen har under det gångna verksamhetsåret haft 7 protokollförda styrelsemöten, digitalt.

Förbundets 72:a årsmöte hölls 2 mars via zoom, 19 delegater från 11 föreningar deltog. Mötet ajournerades då valberedningen inte hade något förslag på ordförande och två styrelseledamöter och återupptogs 30 mars via zoom. Vid detta tillfälle deltog 20 delegater från 11 föreningar.

UOF:s planeringskonferens genomfördes den 26 november i Rosersberg, med 30 deltagare från 10 klubbar.

Valberedning 2022

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:	Mats Lilja	OK Enen
Ledamot:	Jan Nylund	OK Linné
Ledamot:	Henrik Söderman	OK Rodhen
Ledamot:	Mats Frost	OK Roslagen

Revisorer 2022

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

Anslutna föreningar 2022

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 OLG Y 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:

Per Jemth	IF Thor (Sammanställande)
Jonas Giding	Vallentuna-Össeby OL
Thomas Källberg	OK Roslagen
Ella Servin	Långhundra IF

Uppstartshelg och träningsdagar

Den traditionella uppstartshelgen i arrangemang av Sigtuna OK genomfördes i mars som vanligt igen efter pandemiuppehållet.

Distriktsläger

Under pandemin tappade vi många ungdomar i våra klubbar och ett prioriterat mål för 2022 var därför en extra satsning på distriktslägret. Vi var många deltagare på ett mycket uppskattat tre dagar långt läger på Vässarö där vi förutom att orientera även bland annat fick prova på segling och gå ett trapperspår.

Daladubbeln

Till Daladubbeln 15-16/10 åkte ca 130 ungdomar och ledare med stora bussar i distriktets regi.

Distriktsmatchen

Distriktsmatchen 2022 skulle ha genomförts i Västmanland men blev inställd. Under planeringskonferensen diskuterades sedan distriktsmatchen och vi landade i att dra oss ur från Upplands sida. Orsaken är tidsbrist under denna period (början av augusti) samt närheten i tid



till ungdomens 10-mila i Västergötland som prioriteras av många klubbar. En diskussion följde sedan med övriga distrikt där vi meddelade att vi inte blir med 2023.

Upplandspatrullen genomfördes inte

Upplandspatrullen genomfördes inte 2022. Planen är att starta upp en ny variant av Upplandscupen 2023 enligt diskussion på planeringskonferensen.

Upplandstruppen

Upplandstruppen leddes under 2022 av Mats Åberg med uppbackning av hjälpledare. Ledargruppen gjorde ett fantastiskt jobb och vi hoppas att detta blir en nystart efter pandemin som leder till en stark sammanhållning mellan Upplands ungdomar och juniorer under kommande år. Ytterst är förhoppningen att fler ungdomar stannar kvar i orienteringen som seniorer, på motionsnivå eller på tävlingsnivå. Eftersom vi ser detta som en mycket viktig del av UOF:s verksamhet så publicerar vi Upplandstruppens utvärdering 2022 i sin helhet nedan.

En synpunkt som inkom efter 2021 var att gruppen med Upplands DH15-16 (USM-gruppen) var för fokuserad på USM. Risken var att en del ungdomar inte lockas av det och därför inte vill vara med på träningar/samlingar. Det blir också ett stort fokus på USM redan från våren som riskerar att skapa onödig press på de som vill prestera. Inför 2022 var därför målet med gruppen för Upplands DH15-16 att få med så många som möjligt oavsett ambition eller mål med sin orientering och att inte skapa onödigt fokus på USM.

Några förändringar mot tidigare upplägg var därför att:

- Byta namn på gruppen till "Upplandstruppen"
- Ha fler sociala/"kul" aktiviteter som inte är träningsläger
- Bjuda in DH14 som vill vara med (givet att de vill vara med då de träningar vi har är violetta)

Det här har vi gjort under 2022:

Mars: Uppstartsläger med övernattnig i Sigtuna

April: Tacokväll, Mobil-O och ultralång-kubb med övernattnig i OK Linnés klubbgård under Uppsala Möte-helgen

Maj: Distriktsläger på Vassarö med gemensamt boende för Upplandstruppen

Juni: Gemensamt boende på Ösa-Träffen i Hälsingland

Juni: Riksläget (planerades klubbvis men blev ett Upplandsläger på plats)

Augusti: USM-läger i Stockholm

September: USM

Oktober: Avslutning med övernattnig i Lurbo

På avslutningen i Lurbo utvärderade gruppen dessa aktiviteter utifrån vad som varit bra, vad som kunde göras bättre och om det var något annat man skulle vilja göra.

Det här var gruppens feedback:

- Mer aktiviteter i år än tidigare (kanske för pandemi). Det är kul! - Det måste inte vara träningsläger. T.ex. tacokvällen var bra.



- Lägret på Vässarö var kul och med intressant terräng men skogen var liten. Det är dock viktigare med ett kul läger och saker att göra när man inte tränar än att ha ett läger i kanonterräng men där inget finns att göra mellan passen.
- Ösa-Träffen var jättekul!
- Rikslägret brukar vara mer klubbvis men blev i år ett distriktsläger eftersom vi bodde ihop hela Uppland. Det var bättre och borde planeras som distriktsläger från början framöver.
- USM-lägret var jättebra. Bra träningar och bra aktiviteter.
- Bättre med träningar på USM-lägret än tävlingar (som vi hade 2021)
- Det har inte upplevts som att det har varit fokus på USM (förutom på USM-lägret och på USM såklart).
- Våra egna träningar har varit violetta och ganska svåra. Det är min (Mats) filosofi att träna vi ett visst moment kör vi just det momentet genomgående vilket gör banan svårare än en tävlingsbana. Men det är alltid ok att korta av en lång bana eller att göra en rejäl bom. Ingen i gruppen tycker att träningarna har varit för svåra.
- USM går i Blekinge 2023. Kanske kan det vara en idé med ett USM-läger närmare än i Blekinge för att fler ska kunna/vilja vara med.
- Vi har från början även bjudit in distriktets 14-åringar (f.2008). Det har varit positivt och uppskattat. (Våra träningar är dock alltid violetta.)
- Ett gemensamt boende på Ösa-Träffen även för Upplands juniorer är också ett förslag som önskas av de som nu lämnar Upplandstruppen och blir juniorer.

Slutsatsen av diskussionen är att Upplandstruppens verksamhet har varit omtyckt och framgångsrik. Flera som inte kände varandra innan första träffen i Sigtuna har även börjat ses utanför truppens organiserade verksamhet. Upplandstruppen bör även fortsättningsvis ha samma fokus.

Några punkter att ta med till nästa års planering kan vara:

- Fortsätta vara "Upplandstruppen" som en grupp för alla oavsett ambitionsnivå. Fokus på USM kan komma på USM-lägret
- Rikslägret bör planeras som ett distriktsläger (men med dialog mellan alla klubbar)
- USM-lägret bör vara ett träningsläger. Inte en tävlingsresa.
- Ett visst samarbete med juniorgruppen för att behålla kontakten. T.ex. Ösa-träffen och ett juniorläger i Idre efter ultralång-SM.

Uppland League

Uppland League var 2022 tillbaka i normalt format efter att covidrestriktionerna lyfts. I poängberäkningen ingick de bästa resultaten av 2 lång-, 2 medel-, 1 natt- och 1 sprintdistanser samt sista deltävlingen Enenracet, och en deltagarpoäng per tävling. 72 ungdomar sprang i de 15 deltävlingar som ingick i cupen. Totalsegrare blev Alma Wessel (Länna IF) i D14, Arvid Tögenmark (OK Linné) H14, Sara Roos (OK Linné) D16 och Emil Åberg (OK Linné) H16.



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 Rodhen, Länna IF och IF Thor, 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. Antalet deltagare har varit 22–78 per gång vid de totalt nio träffarna under april-oktober. Träningarna är öppna för alla.

Vintern 2021-2022 gjordes en lyckad uppstart av en nattcup, Upplandsbygden By Night (UBN). Denna nattcup arrangeras även 2022-2023 med sex deltävlingar under vintern, varav två ordnades under november-december. Johan Runesson står som banläggare på nattcupen och anordnar deltävlingarna i samarbete med klubbar i distriktet. Nattcupen är öppen för alla.

Arrangemang – Orienteringslöpning

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

Tävlingar

Äntligen kunde vi åter ha en hel orienteringssäsong som inte begränsades av pandemin, även om den första tävlingen i distriktet (Länamedel) fick ställas in på grund av vädret. De fem distriktsmästerskapen arrangerades på olika ställen i distriktet, förutom DM-stafetten som var ett samarrangemang med Gästrikland och arrangerades av Storviks IF. Vi fick också till slut arrangera O-ringen i Uppsala där de flesta av distriktets klubbar var involverade med många medlemmar som la ner massor av arbetstimmar. Arrangemanget blev mycket lyckat och fick många lovord vilket senare också visade sig i en fin inkomst till arrangerande föreningar.

Tabell 1: Nationella- och distriktstävlingar 2022

Datum	Tävling	Arrangör	Typ	Distans	Antal starter
2022-04-09	Länamedeln	Länna IF	Individuell	Medel	Inställd
2022-04-10	Rånässtafetten	Rånäs OK	Stafett	Lång	470
2022-04-10	Rånässtafetten, öppna klasser	Rånäs OK	Individuell	Lång	103
2022-04-18	Eneracet	OK Enen	Individuell	Medel	501
2022-04-22	Uppsala möte, natt	Rasbo IK, Upsala IF Orientering	Individuell	Natt	174
2022-04-23	Uppsala möte, medel	IF Thor	Individuell	Medel	1041
2022-04-24	Uppsala möte, lång	OK Linné	Individuell	Lång	917
2022-04-30	Roslagshelg, dag 1, lång	OK Roslagen	Individuell	Lång	281
2022-05-01	Roslagshelg, dag 2, medel	OK Roslagen	Individuell	Medel	321
2022-06-11	Uppland	Sigtuna OK	Individuell	Sprint	417
2022-06-11	Slottssprintstafetten (2-manna)	Sigtuna OK	Stafett	Sprint	442
2022-07-20	Roslagskvällar, sprint	OK Roslagen	Individuell	Sprint	166
2022-08-14	VÖOL-dubbeln	Vallentuna-Össeby OL	Individuell	Medelx2	902
2022-08-26	DM, natt, Uppland	Rånäs OK	Individuell	Lång	125

OK Rodhen, OK Linné, IF Thor, Rasbo IK, Bjo

2022-08-28	DM, lång, Uppland	OK Roslagen	Individuell	Lång	266
2022-09-03	DM, medel, Uppland	OK Rodhen	Individuell	Medel	445
2022-10-23	Oktoberracet	OK Enen	Individuell	Medel	574
2022-10-29	Rodhenloppet	OK Rodhen	Patrull	Lång	238

Arrangemang - Motion/MTBO/SkidO/PreO

SkidO

I Uppland har inga arrangemang genomförts under året.

MTBO

Äntligen arrangerades O-Ringen Uppsala med MTBO-etapper i Nåsten, Vårdsätra, Stadsskogen, Lunsen och Uppsalaåsen. Den avslutande femte etappen var unik i sitt slag och sträckte sig ända från Sten-Sture till Flottsundsbron, dom längre banorna fick uppleva stor variation med cykling i bebyggelse, på campus, i stig-labyrinter samtidigt som det fanns vägval samt en hel del kupering för att vara i Uppsala. En mycket erfaren fransk MTBO cyklist skrev att det var den bästa tävlingen någonsin. Strax över 400 deltagare per etapp. En nyhet för MTBO deltagarna var kontaktlös tidtagning med Sportident Air+ och SIAC, något som tidigare främst använts på internationella värde tävlingar men som nu även införts på svenska tävlingar, mycket tack vara det arbete som arrangörerna av O-Ringen Uppsala gjort under pandemin. Det var en väldig uppslutning från distriktet för att genomföra O-Ringen Uppsala och att se hur både nya och erfarna orienterare, gamla och nyfunna vänner varit med och hjälpt till på ett så proffsigt sätt var fantastiskt.

Dagarna innan O-Ringen arrangerades två mindre MTBO tävlingar. En Ultralång norr om Uppsala samt en Medel i Storvreta. Tanken var framförallt att locka utländska deltagare från MTBO-VM i Falun/Säter skulle stanna kvar i Sverige, checka in på campingen och delta på O-Ringen. På söndagen innan O-Ringen arrangerades ett MTBO Model-event i Bäcklösa skogen precis bredvid campingen, där fanns möjlighet att kolla sitt kartställ, prova tidtagningssystemet, se ett smakprov av kartan och terrängen. Ungefär 150 deltagare cyklade banan med 11 kontroller. Stort tack till IFK Enskede som arrangerade dessa tävlingar!

Pre-O

Tävlingar i distriktet var.

O-Ringen kunde äntligen arrangeras och det blev 5 omväxlande etapper med utmanade och intresanta banor.

Måndag	25/7	O-Ringen etapp 1	Dag
Tisdag	26/7	O-Ringen etapp 2	Dag
Torsdag	28/7	O-Ringen etapp 3	Dag
Fredag	29/7	O-Ringen etapp 4	Dag
Lördag	30/7	O-Ringen etapp 5	Dag

Sammanfattar vi året 2022 för Uppland har inte PreO kommit igång ordentligt efter pandemin.

Handwritten signatures: Ola J, M, Jow, JW, Bjo

Motions-OL

Under året har det fortsatt att arrangera Veckans bana på många håll. Det märks att det är mycket uppskattat att ha möjlighet att springa i annan terräng än hemma. Flera klubbar arrangerar Hittaut med många deltagare.

Utbildning och klubbutveckling

Året har till stor del präglats av O-ringen arrangemanget och inga större satsningar på utbildning har skett under året. Dock så har en banläggarkurs genomförts tillsammans med StOF som lockade flera deltagare från distriktet. Kontakt har hållits med SOFT om att i framtiden kunna genomföra sk. "Introduktionsutbildningar" i distriktet, vilket är SOFT första steg i sin utbildningstrappa. Just nu har vi en utbildare i distriktet men skulle behöva fler och vissa efterfrågningar har gjorts under året.

I slutet av året har IdrottOnline stängt ner sin plattform för hemsidor till föreningar och förbund vilket gjort att SOFT tagit fram en ny plattform som vi nu flyttat vår informationsspridning till. Arbetet startade sent under året pga förseningar från leverantör och utvecklare. Detta gör att arbetet kommer behöva fortsätta framöver. Den nya plattformen hoppas vi kan ge nya möjligheter att strukturera, samla och sprida information om vad som händer i distriktet.

Ekonomi

Se resultat- och balansrapport.

Slutord

Det känns fantastiskt att vi efter två år med pandemi har fått vara med om ett år med i stort normal verksamhet igen. Också mycket glädjande att O-ringen Uppsala blev en sådan folkfest.

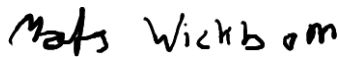
Det är föreningarna som är basen i orienteringsrörelsen, och behöver därför få förutsättningar för att utveckla och bedriva en till orienterarna anpassad verksamhet. Detta är UOF:s viktigaste uppgift som även 2023 kommer att prioriteras.

Styrelsen för Upplands Orienteringsförbund får härmed framföra ett stort tack till alla upplandsorienterare för ett väl genomfört 2022 och ser fram emot orienteringsåret 2023.

Uppsala, 6 mars, 2023



Jenny Westerbergh



Mats Wickbom



Björn Johansson



Johan Westerbergh







Per Jemth



Ola Jansson

Titel	Verksamhetsberättelse 2022 - signerad
Filnamn	Verksamhetsberättelse 2022.docx
Dokument-ID	61998004ad3980f111cb1ecd0f5179c1781ca679
Granskningsloggens datumformat	MM / DD / YYYY
Status	● Underskriven

Dokumenthistorik

 SKICKAT	03 / 13 / 2023 19:52:16 UTC	Skickat för underskrift till Per Jemth (per.jemth@gmail.com), Jenny Westerbergh (jenny.westerbergh@telia.com), Johan Westerbergh (johan.westerbergh@telia.com), Mats Wickbom (mats.wickbom@gmail.com) and Ola Jansson (ola1966@live.se) från tobobjorn@outlook.com IP: 81.230.244.24
 VISAT	03 / 13 / 2023 20:11:31 UTC	Visats av Per Jemth (per.jemth@gmail.com) IP: 185.183.147.74
 UNDERTECKNAT	03 / 13 / 2023 20:13:43 UTC	Underskrivet av Per Jemth (per.jemth@gmail.com) IP: 185.183.147.74
 VISAT	03 / 13 / 2023 20:58:38 UTC	Visats av Johan Westerbergh (johan.westerbergh@telia.com) IP: 185.154.111.78




Titel	Verksamhetsberättelse 2022 - signerad
Filnamn	Verksamhetsberättelse 2022.docx
Dokument-ID	61998004ad3980f111cb1ecd0f5179c1781ca679
Granskningsloggens datumformat	MM / DD / YYYY
Status	● Underskriven

Dokumenthistorik

 UNDERTECKNAT	03 / 13 / 2023 21:01:42 UTC	Underskrivet av Johan Westerbergh (johan.westerbergh@telia.com) IP: 185.154.111.78
 VISAT	03 / 14 / 2023 04:43:34 UTC	Visats av Ola Jansson (ola1966@live.se) IP: 94.255.241.21
 UNDERTECKNAT	03 / 14 / 2023 04:47:35 UTC	Underskrivet av Ola Jansson (ola1966@live.se) IP: 94.255.241.21
 VISAT	03 / 14 / 2023 12:15:08 UTC	Visats av Mats Wickbom (mats.wickbom@gmail.com) IP: 83.226.8.233
 UNDERTECKNAT	03 / 14 / 2023 12:18:34 UTC	Underskrivet av Mats Wickbom (mats.wickbom@gmail.com) IP: 83.226.8.233

Titel	Verksamhetsberättelse 2022 - signerad
Filnamn	Verksamhetsberättelse 2022.docx
Dokument-ID	61998004ad3980f111cb1ecd0f5179c1781ca679
Granskningsloggens datumformat	MM / DD / YYYY
Status	● Underskriven

Dokumenthistorik

 VISAT	03 / 16 / 2023 10:34:51 UTC	Visats av Jenny Westerbergh (jenny.westerbergh@telia.com) IP: 185.154.111.78
 UNDERTECKNAT	03 / 16 / 2023 19:45:42 UTC	Underskrivet av Jenny Westerbergh (jenny.westerbergh@telia.com) IP: 185.154.111.78
 SLUTFÖRT	03 / 16 / 2023 19:45:42 UTC	Dokumentet är klart.