

Örebro Läns Orienteringsförbunds verksamhetsplan för 2021

Svensk orienterings vision är att vara världens bästa idrott. Med denna vision som grund vill orienteringsrörelsen växa och attrahera fler människor, samtidigt som vi vill behålla alla dem som redan utövar ”världens bästa idrott”. Vi har också som mål att ha ”världens bästa landslag över tid” och våra landslag ska alltid vara med och konkurrera om medaljer vid internationella mästerskap. För att locka nya människor, för att behålla människor kvar i orienteringsidrotten och för att skapa förutsättningar för världens bästa landslag, behövs även arrangemang i olika former i världsklass.

Örebro Läns Orienteringsförbund (ÖLOF) består av representanter från länets orienteringsklubbar. ÖLOF:s syfte och mål är att på distriktsnivå, i styrelse och kommittéer, arbeta i enlighet med den verksamhetsinriktning som Svenska orienteringsförbundet (SOFT) fastställt, och som gäller fram till 2025. Den finns i sin helhet på SOFT:s hemsida på följande adress:

[Verksamhetsplan - Svenska Orienteringsförbundet \(svenskorientering.se\)](https://svenskorientering.se)

ÖLOF:s styrelse och dess kommittéer planerar att genomföra följande aktiviteter under verksamhetsåret 2021

STYRELSEN

- Hålla sig och föreningarna uppdaterade om händelseutvecklingen och eventuella restriktioner med anledning av Covid-19-pandemin (genom fortlöpande kontakt med SOFT)
- Fortsätta arbetet med att säkerställa att utvecklingen av Elitgruppen fortfarande sker i ÖLOF:s regi, i samråd med våra förbundsmedlemmar.
- Stötta ungdomskommittén i sitt viktiga arbete med att behålla ungdomarna i verksamheten.
- Fortsätta utveckla kommunikationen mellan ÖLOF och föreningarna samt bistå som stöd/resurs/samordnare i kontakter med offentlig sektor och näringsliv.
- Vid behov bistå föreningarna med samordning, råd och råd för att säkerställa att det finns utrustning för att vår arena Skogen ska kunna användas för arrangemang.
- I samarbete med SISU-konsulenterna arbeta för att alla föreningarnas aktiviteter ska rapporteras till SISU. Det är av stor vikt för ÖLOF:s ekonomi.

UNGDOMSKOMMITTÈN

Att i samråd med föreningarna planera för:

- Fyrklövertävlingar som prova-på-tävling.
- Ha en ambition om att ha en serie med parktävlingar efter ”vårstoppet”, helt beroende på vilka tävlingar som finns att tillgå.
- Ha samlingar och träningar inför USM i Falköping.
- Inspirera ungdomar 15–16 år att delta i USM.
- Inspirera ungdomar 13–16 år att delta i Distriktsmatchen.
- Löpande uppdatera och informera om ÖLOF:s Ungdomsserie via ÖLOF:s hemsida.
- Arrangera prisutdelning för ÖLOF:s ungdomsserie.
- Arrangera resorna till Distriktsmatchen, USM.
- Planering inför Daladubbel.
- Arrangera sammankomster för 13–18-åringar.
- Att vid behov samordna kombinationslag vid stora stafetter; Bagherastafetten och ungdomens 10-mila.
- Ha som ambition att anordna läger.

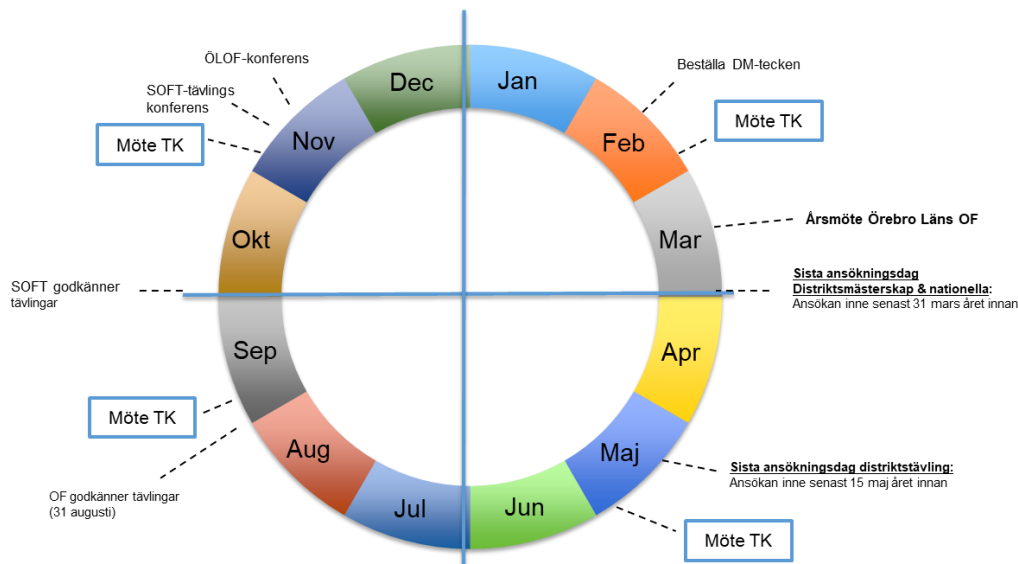
ÖLOF:s ungdomskommitté strävar efter att informera och involvera samtliga distriktets klubbar (med ungdomsverksamhet) i sina aktiviteter och arrangemang.

KARTKOMMITTÈN

- Om möjligt genomföra en kartpromenad i månadsskiftet maj-juni.
- Granska nyritade och reviderade kartor för godkännande.
- Genomföra en övergång till ett nytt kartregister.
- Administrera kartregistren för tävlings- och skolkartor.
- Följa den tekniska utvecklingen inom området kartfrågor.
- Om det finns önskemål (och möjlighet) anordna en kartritningskurs.

TÄVLINGSKOMMITTÈN

Tävlingskommittèns verksamhet beskrivs enklast med ”årshjulet” som visar vilka aktiviteter som sker under året. Arbetet innebär främst att stödja de arrangemang som genomförs i distriktet samt att vara de lokala föreningarnas kontakt gentemot SOFT.



Under året är följande aktiviteter planerade:

- Bevaka Covid-19 pandemins påverkan på regelverket och informera och ge råd för distriktets arrangörer (distrikts- och nationella tävlingar)
- Administrera tävlingsansökningar för 2021 (senast inkomna 31/3)
- Samordna tävlingsansökningar med närliggande distrikt
- Skapa och fördela tävlingsdatum för distriktets DM-tävlingar för nästföljande år samt tilldela arrangör.
- Uppdatera tävlingsanvisningar (distrikt) om förändringar har skett i de nationella anvisningarna som påverkar distriktets.
- Godkänna tävlingsrapporter och kontrollera avgifter (löpande under året)
- Uppdatera distriktsserier i Eventor
- Godkänna/avslå tävlingsansökningar (31/8)
- Samordna med SOFT om tävlingsansökningar
- Närvara under SOFT tävlingskonferens i november
- Förbereda och genomföra föreningsledarkonferens i Örebro Län
- Hantera tävlingsstatistik från innevarande år (2020)
- Inventera och beställa DM-tecken inför 2021

Tävlingsprogram Örebro län 2022

För ansökan av arrangemang och tävlingar för 2022 så påminner vi att sista ansökningsdag för dessa tävlingar är den 31/3 om inte pandemin även detta år gör att detta datum senareläggs. För MTB-O och Skid-O gäller andra datum.

ELITKOMMITTÈN

Under året planeras:

- Skapa ett mervärde för klubbarna genom att arrangera och samordna elitträningar med hög kvalitet och andra elitaktiviteter (läger, tävlingsresor mm), som avlastar föreningarna och gynnar både elit- och ungdomsverksamheten.
- Variera områdena för våra teknikträningar så det blir nord/nordväst om Örebro och i Sydnärke för bästa samordning.
- Träffa löparna i elitgruppen regelbundet för uppföljningssamtal.
- Samordna stöd för Rehab, utrustning, föreläsningar mm
- Skapa förutsättningar för att kunna kombinera jobb eller studier med elitsatsande i distriktet.
- Engagerat marknadsföra Elitmiljö Örebro
- Samverka med andra intressenter såsom förbundskapten.

Mål 1

Bli en av de attraktivaste elitorienteringsmiljöerna i landet genom att.

- **Samordna elitträningar med hög kvalitet.**
- **Variera områdena för våra teknikträningar så det blir nord/nordväst om Örebro och i Sydnärke för bästa samordning.**

Träningsprogram, finns på ÖLOFs hemsida, utskickat till elitgruppen och alla klubbar i distriktet, finns även på gruppens FB-sida, stommen ser ut så här:

Veckodag	Tid	Aktivitet
Måndag	18.00	Styrkegympa Tegelbruket 18.00 (sep-maj)
Tisdag	18.00 18.00 18.00	Trail- /Night Trail Run med Almby/ Långa Intervaller med Tisaren/ Milans poängtävlingar (när dessa arrangeras)
Onsdag	18.00	ÖLOF Teknikträning/Ullmax Vinterserie 18.00
Torsdag	18.00	Träning med KFUM/Hagaby
Fredag	16.30	Friidrottshallen 16.30 korta intervaller/löpskolning (Nov-mars)
Lördag/ Söndag	10.00	Distansträning Skidor eller orientering & samordnas via Facebook OL-träningsdagar i Ånnaboda (nov-mar, jun-aug)

Sedvanligt planeras att genomföra ett antal sommarträningar (10 st) för elitlöparna. Cirka hälften av tillfällena med utsatta engångssnitslar. Utöver detta kommer en träning att arrangeras enbart för ”elitgruppen” under tisdag förmiddagar. Så kallad ”landslagsträning” med extra fokus på mästerskap är också planerad att genomföra under våren..

Coronasituationen medför att ingen samåkning arrangeras till träningarna då det inte är tillåtet just nu. Många klubbar har i dagsläget också ställt in sin träningsverksamhet.

Fungera som Mentor

Träffar löparna regelbundet för uppföljningssamtal. Löparna har krav att skriva träningsdagbok, komma på träningsamtal och att delta på gemensamma träningar.

Samordna stöd för Rehab, utrustning, föreläsningar mm

Rehab. Avtal med Pölder Sport angående utrustning och träningskläder. Avtal med ÖKK. Avtal med SIGN för OL-kläder, Avtal med Ånnaboda.

Föreläsningar. Samordnas bl.a. med Universitetet, landslag, SISU, föreningar mm

Skapa förutsättningar för att kunna kombinera arbete eller studier med elitsatsande i distriktet.

Tomas Hallmén har kontor på Universitetet och jobbar därifrån 2 ggr/vecka.

Örebro Universitet har tagit beslut om att elitidrottare (på landslagsnivå) har möjlighet till individuellt anpassade studier.

Marknadsföra Elitmiljö Örebro.

- Informera åk 3 elever på OLG Y om verksamheten i Örebro.
- Delta på Elittränarträffar och Riksidrottsförbundets konferenser. (SOFT betalar, avtal finns)
- Organisera träningsläger för elitgruppen (inom och utanför Sverige)
- Planera & genomföra 10-milaträningar
- Planera & genomföra 25-mannaträning
- Planera & genomföra tävlingsresor till Swedish League och SM

Mål 2

ÖLOF ska utveckla arbetet med elit och ungdomsverksamheten genom att:

- **Delta på styrelsemöten och kommittémöten.**
Sammanställande av deltagare för ÖLOF:s elitmöten.
Rapportera till ÖLOF:s styrelse och delta på styrelsemöten där elitfrågor skall behandlas.
Representera eliten på ÖLOF:s föreningskonferens.
- **Initiera och samordna aktiviteter som gynnar elit och ungdom**
Tyvärr blev 2020 ett väldigt speciellt år pga. Corona och många inställda aktiviteter. Information har gått ut till klubbar för att kunna använda sig av träningar. Samarbete med gruppen 13–18 år.
- **Samverka med andra intressenter.**
Regelbunden kontakt med Håkan Carlsson (förbundskapten). Avtal med SOFT finns.

Mål 3

Utveckla elitorienteringsmiljön så att föreningarna inte upplever finansieringen som betungande genom att.

- **Skapa ett mervärde för klubbarna**
Arrangera och samordna elitträningar och andra elitaktiviteter som avlastar klubbarnas verksamhet.
- **Planera och genomföra träningsaktiviteter**
(se tidigare exempel).
- **Planera och organisera Träningsläger**
Nationella- och utlandsläger samt tävlingsresor.

NÄTVERKET NATURPASS

Planerar att genomföra två träffar varav den ena under våren och en under hösten där man utbyter erfarenheter och sammanställer ”Länslistan”.

Gruppens arbete är viktig för att inspirera och utveckla arbetet med kontinuitet och förnyelse samt bibehålla en hög kvalitet.

Inspirerar de som arbetar med Naturpass i klubbarna som är rätt ensamma med uppgiften.



SKID-O/MTB-O-KOMMITTÉN

Verksamhetsplan 2021 MTB-O

- Genomföra en säsong utan ”restriktioner”...
- Genomföra ett antal öppna träningsaktiveter.
- Framställa minst en ny karta för MTB-O.
- Öka antalet deltagare från distriktet på nationella tävlingar och SM.
- Få fler klubbar i distriktet att aktivt arbeta med MTB-O

Verksamhetsplan 2020–2021 SKID-O

- Arrangera någon träning/tävling i distriktet under säsongen 20-21.
- Deltagande på ungdomstävlingar och riksläget
- Deltagande på USM

Elin Schagerström tillbringar vintern 2021 på en skola i Tromsø, Norge vilket innebär att hon inte kommer att delta på några tävlingar i Sverige under denna säsong.

Vår förhoppning var att få med ett antal ungdomar till Riksläget men tyvärr så blev det inte så däremot hade vi ett antal anmälda till 2021 års läger som fick ställas in på grund av pandemin.

Örebro 2021-02-18

Agneta Hasselkvist

Ordförande

Sekreterare

Inga Holmström

Kassör

Camilla Kruse

Ledamot

Björn Alpberg

Ledamot

Åke Sundin

Ledamot

Margaretha Pepa

Ledamot

Martin Sand

Adjungerad