

# Verksamhetsberättelse

## Upplands Orienteringsförbund



2025



## Introduktion

Upplands Orienteringsförbunds styrelse avger härmed följande berättelse över verksamheten under förbundets 75: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.

Året innehöll en hel del framgångar för uppländsk orientering. OK Linné tog hem en andraplats i Venlastafetten, vilket visar att de fortsatt är en av världens bästa klubbar. Anders Boström, OK Linné, vann veteran-VM i långdistans i klassen M55. Albin Ridefelt, OK Linné, sprang hem ett guld på natt-SM i H21.

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

## Övergripande information

### UOF styrelse 2025

|                       |                      |                |
|-----------------------|----------------------|----------------|
| Ordförande:           | Henrik Boström       | OK Linné       |
| Kassör:               | Mats Wickbom         | OK Linné       |
| Informationsansvarig: | Simon Bernet Wahlnäs | OK Linné       |
| Arrangemangsansvarig: | Johan Westerbergh    | Rasbo IK       |
| Ungdomsansvarig:      | Mats Warvelin        | L-100 IF       |
| PreO:                 | Ola Jansson          | Björklunge SOK |
| Bredd och motion:     | Simon Bernersson     | OK Enen        |

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

Förbundets 74:e årsmöte hölls 3 mars via Teams, där 11 föreningar deltog med representanter.

UOF:s planeringskonferens genomfördes den 22 november på Mellanskogs kontor i Uppsala, där ett 40-tal deltagare från olika föreningar närvarade.

### Valberedning 2025

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: | Tommy Lindberg  | OK Roslagen  |
| Ledamot:         | Anders Jönsson  | OK Triangeln |
| Ledamot:         | Andreas Persson | Rasbo IK     |
| Ledamot:         | Leif Andersson  | Rimbo SOK    |

### Revisorer 2025

|                    |             |          |
|--------------------|-------------|----------|
| Revisor:           | Daniel Palm | OK Linné |
| Revisor:           | Hugo Nylund | OK Linné |
| Revisorssuppleant: | Tor Nylund  | OK Linné |

## Anslutna föreningar 2025

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

## Ungdomsverksamheten

Kommittén har under det gångna året haft följande sammansättning:

|                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| Mats Warvelin    | Långhundra IF (Sammankallande) |
| Josefin Eriksson | Länna IF                       |
| Juha Maanmies    | Rånäs OK                       |
| Elin Sjölander   | OK Rodhen                      |

## Uppstartshelg och träningsdagar

Den traditionella uppstartsdagen i arrangemang av Sigtuna OK genomfördes 15 mars där Upplandstruppen övernattade i Hällsbostugan för social sammanhållning och extra träning.

## Distriktsläger

Årets distriktsläger arrangerades av IF Thor helgen den 17–18 maj i Gåvsta. 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 25–26 oktober åkte 89 ungdomar och ledare med stora bussar i distriktets regi till Daladubbeln i Falun. Som vanligt var det bra och roliga tävlingar, med övernattning i skola tillsammans med alla andra ungdomar är nog ändå det roligaste.

## Upplandstruppen

Upplandstruppen leddes under året av Mats Åberg och Henrik Wählström.

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 sex aktiviteter under året och det har varit mellan 7 och 18 deltagare med representation från 8 av distriktets klubbar. Fokus har legat på glädje och gemenskap i första hand.

Här är en sammanställning över aktiviteterna:

| Aktivitet      | Datum          | Antal deltagare     | Plats                  |
|----------------|----------------|---------------------|------------------------|
| Upptaktsläger  | 16-17 mars     | 18 st               | Sigtuna                |
| Övernattning   | 19-20 april    | 7 st                | OK Linnés klubbstuga   |
| Distriktsläger | 17-18 maj      | Ca 20 st (?)        | Gåvsta                 |
| ÖSA-träffen    | 6-8 juni       | 16 st inkl juniorer | Tältboende ÖSA-träffen |
| USM-läger      | 15-17 augusti  | 17 st (?)           | Karlstad               |
| USM            | 12 - 14 sep    | 17 st (?)           | Säffle                 |
| Avslutning     | 15-16 november | 14 st               | Avslutning i Lurbo     |

## Uppland League

I Uppland League ingår alla individuella upplandstävlingar. Poängen beräknades 2025 för de bästa resultaten av 2 lång-, 2 medel-, 1 natt- och 2 sprintdistans. Dessutom tillkom en extra deltagarpoäng per tävling.

D14: Alva Janerås, OK Linné

H14: Måns Troeng, OK Linné

D16: Ebba Janerås, OK Linné

H16: Anton Åberg, OK Linné

## Junior/seniorgruppen

UOF:s junior- och seniorekommitté 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 senioreklass. Kommittén består av tre klubbrepresentanter, i år från OK Linné, IF Thor, Rånäs OK, en juniorledare samt en representant för seniorer.

Under året har ett samarbete med OLG Y och SOFT startats upp. Vi ska bjuda in till träningar och andra arrangemang som är inkluderande och att alla känner sig välkomna, både elit och bredd. En framgångsfaktor för att behålla ungdomar och juniorer inom orienteringen är den sociala delen av att delta på aktiviteter. Det ska vara kul att vara med på våra aktiviteter, inte bara för att det är roligt med orienteringsmomentet utan även för att man träffar kompisar och får tid att umgås. Alla ungdomar har inte samma ambition med sin orienteringssatsning, men alla tycker om att ha roligt, och att känna samhörighet. Då väljer man att fortsätta.

Under våren arrangerades 4 sprintträningar och under hösten två deltävlingar i Upplandsbygden By Night (UBN). Träningarna och 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 2025 genomfördes 20 tävlingar jämfört med 25 år 2024.

Det var något färre startande på dessa tävlingar 10130 starter jämfört med 12 894 år 2024.

**Tabell 1: Nationella- och distriktstävlingar i 2025**

| Datum    | Tävling                                  | Arrangör                         | Distans | Antal starter |
|----------|------------------------------------------|----------------------------------|---------|---------------|
| 25-04-05 | Länamedeln                               | Länna IF                         | Medel   | 594           |
| 25-04-13 | Enenracet                                | OK Enen                          | Medel   | 1 094         |
| 25-04-18 | Uppsala möte, natt                       | Rasbo IK                         | Natt    | 290           |
| 25-04-19 | Uppsala möte, sprint                     | Långhundra IF                    | Sprint  | 369           |
| 25-04-20 | Uppsala möte, medel                      | OK Linné                         | Medel   | 1 024         |
| 25-04-21 | Uppsala möte, lång                       | IF Thor                          | Lång    | 1 019         |
| 25-05-10 | Roslagshelg, lång                        | OK Roslagen                      | Lång    | 464           |
| 25-05-11 | Roslagshelg, medel                       | OK Roslagen                      | Medel   | 369           |
| 25-05-22 | DM, sprint, Uppland                      | Idrottsföreningen OLG<br>Uppsala | Sprint  | 347           |
| 25-07-16 | Skärgårdssprinten                        | OK Roslagen                      | Sprint  | 255           |
| 25-08-23 | Långhundradubbeln, medel                 | Långhundra IF                    | Medel   | 515           |
| 25-08-24 | Långhundradubbeln, lång                  | Långhundra IF                    | Lång    | 393           |
| 25-08-30 | Linnédubbeln, medel + DM, medel, Uppland | OK Linné                         | Medel   | 575           |
| 25-08-31 | Linnédubbeln, lång                       | OK Linné                         | Lång    | 360           |
| 25-09-06 | DM, lång, Uppland                        | IF Thor                          | Lång    | 327           |
| 25-09-07 | Thors höstmedel                          | IF Thor                          | Medel   | 188           |
| 25-09-19 | DM, natt, Gästrikland+Uppland            | OK Triangeln, Österfärnebo IF    | Natt    | 172           |
| 25-09-21 | DM, stafett, Stockholm + Uppland         | Stockholms OF, OK Roslagen       | Lång    | 974           |
| 25-10-19 | Oktoberacet                              | OK Enen                          | Medel   | 592           |
| 25-11-01 | Rodhenloppet                             | OK Rodhen                        | Lång    | 209           |

## Arrangemang - MtbO/PreO/SkidO

### MtbO

I Uppland har inga arrangemang genomförts under året.

### PreO

2025 har det arrangerats 3 PreO tävlingar i Uppland.

Lördag 5/7 PreO Björklinge SOK / Rasbo IK

50 deltagare

Lördag 5/7 TempO Björklinge SOK / Rasbo IK Deltävling 4 Svenska cupen/ A-cupen

39 deltagare

Söndag 6/7 PreO DM Uppland Länna IF

50 deltagare

### SkidO

I Uppland har inga arrangemang genomförts under året.

## 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 fortsatt sitt samarbete med SOFT i utvecklingen av den nya ledarutbildningen "Det moderna ledarskapet" som lanserades under våren 2025.

## Slutord

Vi ser tillbaka på ett fint orienteringsår 2025 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 2026 kommer att prioriteras.

Styrelsen för Upplands Orienteringsförbund får härmed framföra ett stort tack till alla upplandsorienterare för ett väl genomfört 2025 och ser fram emot orienteringsåret 2026.

**Uppsala, 24 mars, 2026**

---

*Henrik Boström*

---

*Mats Wickbom*

---

*Simon Bernet Wahnäs*

---

*Johan Westerbergh*

---

*Mats Warvelin*

---

*Ola Jansson*

---

*Simon Bernersson*

# Verifikat

Dokument-ID 09222115557570913498

## Dokument

**Verksamhetsberättelse 2025**  
Huvuddokument  
6 sidor  
Startades 2026-02-24 20:59:33 CET (+0100) av Henrik Boström (HB)  
Färdigställt 2026-02-25 09:33:22 CET (+0100)

## Signerare

|                                                                                                                                       |                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Henrik Boström (HB)</b><br>Mellanskog<br>henrik.bostrom@mellanskog.se<br>+46730681075<br>Signerade 2026-02-24 20:59:33 CET (+0100) | <b>Mats Wickbom (MW1)</b><br>mats.wickbom@gmail.com<br>Signerade 2026-02-25 09:28:50 CET (+0100)          |
| <b>Simon Bernet Wahlnäs (SBW)</b><br>simonbws03@gmail.com<br>Signerade 2026-02-24 21:02:41 CET (+0100)                                | <b>Johan Westerbergh (JW)</b><br>johan.westerbergh@telia.com<br>Signerade 2026-02-25 08:01:06 CET (+0100) |
| <b>Mats Warvelin (MW2)</b><br>mats.warvelin@gmail.com<br>Signerade 2026-02-25 09:33:22 CET (+0100)                                    | <b>Ola Jansson (OJ)</b><br>ola1966@live.se<br>Signerade 2026-02-24 21:36:46 CET (+0100)                   |
| <b>Simon Bernerson (SB)</b><br>sb724768@gmail.com<br>Signerade 2026-02-24 21:25:59 CET (+0100)                                        |                                                                                                           |

Detta verifikat är utfärdat av Scrive. Se de dolda bilagorna för mer information/bevis om detta dokument. Använd en PDF-läsare som t ex Adobe Reader som kan visa dolda bilagor för att se bilagorna. Observera att om dokumentet skrivs ut kan inte integriteten i papperskopian bevisas enligt nedan och att en vanlig papperutskrift saknar innehållet i de dolda bilagorna. Den digitala signaturen (elektroniska förseglingen) säkerställer att integriteten av detta dokument, inklusive de dolda bilagorna, kan bevisas matematiskt och oberoende av Scrive. För er bekvämlighet tillhandahåller Scrive även en tjänst för att kontrollera dokumentets integritet automatiskt på: <https://scrive.com/verify>

