



Verksamhetsplan 2022

Inledning

Europamästerskapen i precisionsorientering (ETOC 2022) fick på grund av covid 19-pandemin igen flyttas fram och planeras nu att hållas 25-29 maj 2022.

Trots den pågående pandemin är denna verksamhetsplan uppgjord i optimistisk anda, utgående från att tillställningar kan genomföras som planerat. Träningar och andra tillställningar ordnas även år 2022 så att det är möjligt att delta tillsammans med andra eller på egen hand.

Föreningens ekonomi står på stadig grund trots att alla tillställningar 2021 inte kunde hållas som planerat. Det finns medel till att förverkliga goda idéer som utvecklar och förstärker föreningen och dess verksamhet.

Den stora utmaningen för år 2022 är att hitta nya ledare och arrangörer till verksamheten. Alla medlemmar uppmuntras att utbilda sig till ledare, banläggare och tränare.

Alla medlemmar

Föreningen fyller 45 år under 2022. Föreningen ordnar höstfest inklusive premiering och prisutdelning.

Föreningen ordnar träningar, läger och tävlingsresor som finns i kalendern på hemsidan och i Nimenhuuto. Föreningen deltar i stafettävlingarna Venla/Jukola-kavlen, 10-mila, 25-manna, Halikko-stafetten och Stafett-ligan. Styrelsen kan därtill besluta om understöd av andra stafetter. Föreningen deltar likaså i mästerskapstävlingar på olika nivåer, både i individuellt och i stafett.

Medlemmarna deltar i allmänhet gratis på klubbträningarna och på Länsirastit. Föreningen står för kartavgiften vid FSO:s träningsdagar. För läger och tävlingsresor uppbärs självkostnadspris.

Föreningen förmedlar tävlingsdräkter och andra klubbprylar till självkostnadspris.

Medlemmarna ställer upp på frivilligarbete vid olika arrangemang.

Nybörjare

En nybörjarkurs avsedd för 8-12 åriga ordnas under våren. Kursens målsättning är att lära deltagarna grunderna i orientering. Deltagarna får en förståelse för vad en karta är och vilka de vanligaste färgerna och karttecknen är, att kunna passa kartan och klara av att byta ledstång.

Juniorer

Verksamheten för juniorer upp till 13-14 års ålder har som mål att erbjuda regelbunden orienteringsbaserad träning som det är roligt att delta i.

Träningar ordnas 2-3 gånger i veckan, orientering på hösten, innegymnastik under vintern, samt vintermångkampen i januari-februari. Under våren och hösten är det 1-2 orienterings-träningar/vecka. Dessutom ordnas löpskola och skogsvandringar. Vid mån av möjlighet är verksamheten gemensam med eller i anslutning till nybörjarkursen, ungdomsgruppen eller föreningens övriga evenemang. Vid behov utnyttjas även motionsevenemang och träningar som andra föreningar arrangerar.

Grunderna i orienteringsteknik lärs ut till juniorerna. På träningar finns banor anpassade för juniorerna. Varje träning föregås av instruktioner, och utförd prestation genomgås med respektive junior. Råd, beröm och uppmuntran utdelas. Vid behov ordnas skugga/sällskap i samband med träningen. Juniorernas motoriska färdigheter utvecklas.

Juniorerna uppmuntras att delta i de läger som föreningen ordnar för gruppen, i Leimaus-leiri och på FSO-storläger. Juniorerna uppmuntras att delta i ungdomsserie till vilka det ordnas gemensam busstransport då tävlingarna inte är i Grankulla eller Esbo. Juniorerna uppmuntras även att delta i nationella tävlingar i närområdena samt i NÅID-dagen och FSOM. Likaså uppmuntras juniorerna att delta i Ungdomskavlen och äldre juniorer även i andra stafetter som Finnspring och Ungdomens Jukola.

Var och en får delta i den del av verksamheten som intresserar mest och det är alltid frivilligt att delta i tävlingar.

Juniorernas målsättningar år 2022:

- 1 lag i alla juniorklasser på FSOM
- 2 lag (tillsammans med ungdomarna) i Ungdomens Jukola
- 2 lag på Ungdomskavlen
- deltagare på Leimaus-leiri
- deltagare på FSO:s storläger
- flera starter och deltagare på nationella tävlingar
- många starter i ungdomsserien

Ungdomar

Ungdomsgruppen är i huvudsak orienterare i åldern 15-18 år. Grundpelare för ungdomsgruppens verksamhet är glädje, gemenskap och utmaning. Oberoende av fysiska färdigheter och orienteringsnivå fungerar gruppen som en gemenskap för föreningens ungdomar.

Gruppen deltar i föreningens träningar: förenings-, elit- och juniorträningar. Elitträningarna utmanar ungdomarna och steget från ungdom till elit minskar. Juniorträningarna ger möjligheter att verka som förebild för föreningens yngre orienterare. Varje ungdom som vill utvecklas erbjuds en egen tränare/mentor som personligen diskuterar målsättningar och träningsupplägg med idrottaren. För ungdomarna ordnas regelbundet ca 1 gång/månad träning eller träff där alla samlas oberoende av nivå och ambitioner. Ungdomarna är delaktiga i beslut som berör deras träning och verksamhet.

Verksamhetsmål specifika för ungdomsgruppen:

- Träning eller torrträning 1 gång/vecka (kan vara i samband med annan träning)
- Varje ungdom uppmuntras till att utveckla sin orienteringsteknik
- Varje ungdom uppmuntras till regelbunden fysisk träning som utvecklar styrka, uthållighet, snabbhet, smidighet och till att träna löpning i varierande terränger

Utveckling som individuella orienterare och som grupp:

- Bästa FSO förening i FM stafett och FSOM stafetterna i H/D15-18
- Två lag i Ungdomens Jukola varav ett lag Top-30
- Individuella målsättningar såsom förbättring i testloppstid och/eller FM- plakett/medalj
- Ungdomarna deltar aktivt i FSOs träningsgrupper och läger, i Leimaus lägret, FSO storläger och föreningens läger

Representationsgruppen

Gruppens verksamhet stöder idrottarna i deras utveckling och målsättningar. Gruppen erbjuder kvalitativa träningstillfällen och läger samt stöd i olika form av coaching. Gruppen stöds av tränarringen samt ekonomiskt av föreningen.

Idrottaravtal kan göras med orienterare som förbinder sig långsiktigt till regelbunden träning och till att tävla för föreningen.

Gruppens träningstillfällena består av olika slags fysiska och färdighetsträningar samt preparationer till viktiga tävlingar och stafetter. Gruppen satsar också på att skapa en laganda och arbeta i grupp. Gruppen sätter gemensamt sina mål.

Representationsgruppens målsättningar 2022:

- Jukola/Venla och Tiomila/Tvåmila-lagen gör i medeltal mindre än 3 min fel per löpare
- Varje medlem av gruppen löper minst 5 st tävlingar i för denne utmanande och obekanta terrängtyper. Värde tävlingarna FM och FSOM räknas ej.
- Gruppen förbättrar sin rekordtid på testloppet i medeltal 30 sekunder. Alltså förbättrar varje gruppmedlem sitt eget rekord i medeltal 30 sekunder.
- På alla Viestiliiga-stafetter och Tiomila7Tvåmila löps denna representationsgruppens alla tiders bästa placeringar.
- På varje FM-tävling tas minst 3 platser i A-finalen i klasserna H/D 21.

ETOC 2022

Europamästerskapen i precisionsorientering ordnas den 25-29 maj 2022 i Esbo, Lojo och Kyrkslätt, med tävlingscentrum på Kisakallio. Tävlingsledningen fortsätter med arbetet och har regelbundet kontakt med styrelsen för informationsgång och för att förmedla behov.

I fall av att tävlingarna inte kan arrangeras under den planerade tiden, kommer ETOC 2022 att inhiberas helt, vilket sker med beslut av IOF. Kartorna och banorna kan i så fall utnyttjas till flera Fin-Trail-O –tillställningar (föreningen ordnade Fin-Trail-O senast våren 2017).

Banorna och kartorna har reviderats på nytt pga växtlighet. Senast i mars 2022 borde alla funktionärer vara rekryterade. Det behövs upp till 100 funktionärer under tävlingsdagarna och medlemmarna uppmanas ställa upp på alla tänkbara sätt under värdetävlingen.

Länsirastit

Föreningen ordnar motionsorientering under namnet Länsirastit 20 gånger under året på torsdagskvällar från april till september, med en paus mitt på sommaren. Skärmarna lämnas kvar i skogen i tio dagar efteråt, för att möjliggöra orientering på egen hand. De som vill orientera på egen hand kan köpa sin karta på nätet via Länsirastits webbplats.

Föreningen väljer platserna för Länsirastit så att deltagarna erbjuds varierande terräng utan att slita ut enskilda platser.

Föreningen utvecklar anmälnings- och betalningssystemen vidare för att ännu bättre betjäna besökarna, underlätta arrangemangen och minska på hanteringen av kontanter. Förhandsbetalning tas i bruk.

Koordinatorn fördelar funktionärsuppgifterna jämnt mellan medlemmarna och ordnar utbildning enligt behov.

Övriga arrangemang

Föreningen ordnar 2 st US-tävlingar och en Jukola-kurs för vuxna.

Interna tillställningar som OK-mästerskap, milen, höstrundan, Cup-7 och övriga klubbträningar ordnas genom medlemmarnas insatser.

Föreningen upprätthåller Grankulla stads fasta kontrollnät och MOBO-bana i Kasaberget.

Föreningen arrangerar evenemangen Nuuksion Talvipäivä -rogaining och Coast Trail -stiglöpning i mars respektive juli.

Kartor

Föreningens kartarbetsgrupp uppdaterar föreningens kartregister och nuvarande kartor, upprätthåller arkivet, och planerar nya kartor.

Stugan

Stugan kräver kontinuerligt reparation och underhåll. Hyresintäkterna täcker stugans löpande utgifter, men större reparationer kräver tilläggsfinansiering.

Brunnen behöver saneras de närmaste åren. Stugans tak behöver tvättas och byggnadernas väggar behöver tvättas och målas. Nedre dörren behöver panel och målfärg.

Kommunikation, sociala medier och marknadsföring

Föreningens hemsida är den viktigaste informationskanalen. Därtill används e-postlistorna snack och junnu samt träningskalendern Nimenhuuto. Föreningen upprätthåller i marknadsföringssyfte Facebook-sidor och grupper, Instagram-konto och Twitter-konto.

Uppdateringen av informationskanalerna fortsätter med syftet att öka växelverkan mellan medlemmarna i föreningen. Målsättningen är att erbjuda kanaler som är under föreningens kontroll gällande innehåll, rättigheter, förhållningssätt mm.

Ekonomi

Föreningens främsta inkomstkällor är medlemsavgiften samt Länsirastit och övriga arrangemang, varav ETOC 2022 klart dominerar årets budget. Dessutom söker föreningen understöd från olika håll.