

Verksamhetsberättelse Mölnadal Outdoor IF 2018

Inledning

Hösten 2017 invigdes nya klubbstugan vid Rådasjön och under 2018 har föreningen i stor utsträckning kunnat bedriva verksamheten utifrån denna. Klubbstugan har fina omklädningsrum och samlingsytor som gör det möjligt att samlas i olika syften.

En del mindre investeringar fortsätter att tas löpande och under 2018 har den fina terrassen kunnat färdigställas efter mycket engagemang och ideella insatser från medlemmarna.

Klubben har en fortsatt bred verksamhet med regelbundna träningar nästa varje veckodag. Vintertid arrangeras bl a spinning, simning, löpning och styrkegympa, till våren mer utomhusaktiviteter såsom paddling, cykel, orientering, mm. Det finns därmed alla möjligheter att låta idrotten vara en del av vårt hälsosamma liv, samtidigt som det ger oss möjligheten att utvecklas inom de tävlingsgrenar vi är intresserade av. Klubben vill stimulera och uppmuntra medlemmarna att delta i olika tävlingsarrangemang, på den nivå som passar just dig!

2018 arrangerade föreningen sin första nationella orienteringstävling i form av distriktsmästerskapet i sprintorientering på Chalmersområdet. Tävligen lockade 700 deltagare och lovorden var många.

Vidare arrangerades Göteborgs Multisportrace med 150 deltagare och klubbstugan som tävlingsarena.

Det fantastiska läget på klubbstugan vid Rådasjön utnyttjades även vid Råda Prova På i triathlon, under fyra tillfällen samlades sammantaget 500 deltagare för en introduktion i triathlon och ett träningstillfälle under tävlingslika förhållanden.

Tack alla funktionärer för toppenarrangemang!

Under 2018 har styrelsen haft 11 möten. Vid utgången av året hade klubben XX (224) medlemmar varav YY (70) ungdomar 0-20 år.

Nedan följer redogörelser över det gångna året från respektive kommitté.

Mölnadal 25 januari 2019

Karolina Wildheim
Ledamot

Anna Nordelöf
Ledamot

Kjell Andersson
Ordförande

Björn Westling
Sekreterare

Peter Balmér
Kassör

Mikael Ström
Ledamot

OL-sektionen

Träningar

Vi har fortsatt samarbetet med IK Uven, Frölunda OL och FK Herkules. Träningar genomfördes på torsdagar (ca 20 träningar) på vår och höst. Vintertid körde vi orienteringsträningar på söndagar. Vintercuper jan-feb och distans-OL nov-dec (totalt ca 10 träningar).

Tack vare samarbetet med grannklubbarna får vi högkvalitativa träningar med begränsad arbetsinsats.

”Juniorgruppen” samlades några gånger under året för träning med olika upplägg (löpning, styrka mm).

Tävlingar

Följande tävlingar prioriterade vi högst:

Individuella tävlingar:

O-ringens internationella 5-dagarsorientering i Ångermanland med Örnsköldsvik som centralort.

I övrigt fokuserade vi på att få med så många medlemmar som möjligt till lokala tävlingar i Göteborgsregionen under vår och höst.

Under 2018 gjorde vi 649 enskilda starter under 2018. Detta var i nivå med 2017 då vi genomförde 662 enskilda starter. Siffrorna är beräknade från enskilda starter i nationella OL-tävlingar inkl. stafetter, MTBO, OL-skytte och ”Vårserien”.

År 2016 hade vi 751 starter då stort intresse för O-ringen Sälenfjällen drog upp siffrorna.

År 2015 hade vi 548 starter.

Stafetter:

Vi deltog på följande orienteringsstafetter under 2018:

- 10 mila 28–29 april i Nynäshamn
- DM-stafetten 23 september
- 25-manna 6 oktober i Stockholm
- IFK-kavlen 20 oktober

Arrangemang

Vi arrangerade sprint-DM tisdagen den 5 juni. Tävligen hade 697 anmälda och fick mycket beröm av deltagarna! Detta var ett gemensamt klubbarrangemang där hela klubben bidrog under suverän ledning av Erik Hulthén (tävlingsledare) och Daniel Nyberg (banläggare).

Läger

MOIF arrangerade klubbläger 23–25 mars i Åhus med över 50 deltagare. Bl.a. stod orientering, nattorientering och mountainbikeorientering på programmet. Henrik Olsson och Anna Nordelöf höll ihop lägret på ett grymt sätt.

Utbildning

Nybörjarkurs/utvecklingskurs: Sex kurstillfällen genomfördes under hösten inklusive KM och teoripass. Cirka 20 personer deltog. Vi fick beröm för upplägget och man önskade ny utbildning 2019.

Banläggningkurs genomfördes under vintern. Det var stort intresse och vi har nu över 10 banläggare som har erhållit "banläggarkort" och får därmed vara banläggare för nationella orienteringstävlingar.

Rekrytering

Huvudstrategin för att nå målet var att växa genom god trivsel, kurser, fina träningar och intimt samarbete med övriga verksamheter i MOIF. Ambitionen är därför att få fler av våra redan befintliga medlemmar att delta på våra OL-träningar samt att tävla för oss i orientering. Då kommer vi också locka andra orienterare i Mölnådalområdet att tävla för oss då vår unika kombination av idrotter kommer att attrahera nya medlemmar till samtliga delar.

OL-skytte

2017 drog MOIF igång en orienteringsskytteverksamhet. Målet med verksamheten är att få fler i klubben intresserade av sporten genom att informera om läger, träningar och tävlingar. Vi kommer att fortsätta samarbetet med Mångkampsförbundet Väst och GMOK, som har en OL-skyttesektion för orienteringsskyttar i Göteborg, och träna skytte ihop med dem på Örgryte skjutbana. På OL-skyttelägret i Halmstad (ett rekryteringsläger) i somras deltog två ungdomar och två ledare från klubben. Vi har haft deltagare på närtävlingar och några världscuptävlingar runt om i landet, och i somras åkte Tove iväg till VM i Danmark och tävlade i Klassisk, Sprint- och Stafettdistanserna. Som en förberedelse till VM var Tove också iväg på tävlingar i Danmark i påskas. I november deltog fyra MOIF-medlemmar i ett skytteläger i Sävsjö som anordnades ihop med orienteringsskyttar från GMOK och Landehof. Säsongen avslutades med den numera traditionella Tomteduellen som går av stapeln i december.

Kartor

Klubben har registrerat två områden hos GOF för att rita nya kartor. Ett område kring klubbstugan och ett område kring Mölnådals innerstad. Daniel Nyberg har börjat rita kartor i dessa områden.



OL-kommittén består under 2018 av Anders Cullbrand (sammankallande), Daniel Nyberg, Maria Poll, Klas Åström och Anders Asp. OL-skytteverksamheten hölls ihop av Håkan Persson.

Multisportsektionen

I Multisportkommittén 2018:
Elin Björkman (sammanställande)
Kristoffer Säfström
Martin Rådbo
Stefan von Wachenfeldt Falemo

Träningar och gemensamma aktiviteter

Multisport innefattar flera olika idrottsformer. Multisportsektionen har därför ett bra samarbete med övriga sektioner för att kunna erbjuda blandade träningar samt ta del av teknisk kompetens hos övriga sektioner så som till exempel sim- och orienteringsteknik. Följande stående träningar har i samarbete med övriga sektioner erbjudits under veckodagarna:

Onsdagar: spinning under vinterhalvåret

Under vintermånaderna har funktionell styrketräning arrangerats i Glasbergsskolan. Denna träning är upplagd så att alla klubbens medlemmar kan träna tillsammans. Vi har då fokuserat på funktionell styrka, kroppskontroll och skadeförebyggande övningar vilket gör att den passar både barn och vuxna. Detta har varit ett bra tillfälle för klubbens medlemmar att träffas även under vintermånaderna.

Intresset för gemensamma multisportträningar i klubbregi har varit svalt de senaste åren. Sektionen initierade ett hemmatränningsläger men intresset från föreningen var minimalt. I juli arrangerades två paddelteknikträningar. KM i mountainbike arrangerades men också här var deltagarna ytterst få och tävlingsmomentet ställdes därmed in.

Träningsläger

I samband med Åre Extreme Challenge arrangerades möjligheten till gemensamt boende och arrangemang. Två personer deltog i tävlingen.

Egna arrangemang

Åre Pre Race arrangerades vid Härlanda tjärn vid två tillfällen med disciplinerna paddling, löpning, mountainbike. **Klubbmästerskap i multisport, sprintdistans**, vid det senare av dessa.

Den 27 oktober arrangerade klubben multisporttävlingen **Göteborg multisportrace**. På startlinjen stod ca 150 multisportare, i startfältet fanns allt från erfarna multisportare till de som tävlade för första gången. Tävlingscentrum var vid Klubbstugan och tävlingen avgjordes i närområdets utmanade terräng.

Information

Information kring våra träningar sker främst via vår hemsida samt via vår Facebookgrupp. Många spontan-träningar utlyses via Facebook-gruppen när våra medlemmar är sugna på att ge sig ut. Klubben äger två havskajaker och två Acronkanadensare, dessa har varit gratis för klubbens medlemmar att låna till träning och tävling. Detta har förhoppningsvis underlättat för ungdomar och nybörjare att testa på multisport och att de som inte har egen kanot/kajak lättare kan träna paddling. Multisportsektionen har förvaltat och genomfört underhåll på dessa.

Triathlonsektionen

Sammanfattning:

För 2018 provades ett nytt koncept där RådaTri samt MORR bröts ut från Trikommittén och arrangerades separat, men dess verksamhet redovisas dock här.

MORR (Cykelorientering Mölnådal runt) arrangerades för sjunde gången, 44 nöjda deltagare varav 43 tog sig runt.

Fyra öppna triathlonträningar arrangerades med utgångspunkt från klubbstugan. Nytt träningsområde pga att vi nu har tillgång till detta fina ställe. För att passa verksamheten, lades dessa träningstävlingar på tisdagar istället för som tidigare på måndagar. Totalt 425 vuxna deltagare och 90 barn deltog (560 resp. 40 2017).

Tre träningdagar (mars, maj, november) innehållande simning, spinning, yoga, landsvägscyckling och löpning med coach arrangerades med god uppslutning – 13-20 pers/gång.

Triathlonsektionen har arrangerat simträning på torsdagkvällar (våren) samt måndagkvällar (hösten). Nybörjarcrawlkurs och crawlteknikkurs arrangerades under våren i regi av Simcoachen. Simträningen lockar ca 20 deltagare per vecka, teknikkursen ett tiotal samt nybörjarkursen också ett tiotal – varje träningskväll under våren i Åbybadet. Pga att Åbybadet stängde för renovering startade utesäsongen tidigt (i det vackra vädret) och kom igång inomhus igen i början av november. Utesimningen förlades till Rådasjön tack vare den nya klubbstugan.

Organisation:

Trikommittén:	Hanna Svanström, Anders le Dous, Åke Rehbinder, Annika Åstrand samt Ville Wallenius.
MORR-arrangemangsgrupp:	Daniel Fredriksson, Anders le Dous samt Peter Sillberg
RådaTri-arrangemangsgrupp:	Elisabeth Cullbrandt, Anders le Dous, Hanna Svanström, Sophia Whibley, Ida Enstedt, samt Stefan Kimming.

Arrangemang:

KM landsvägscyckling 31 augusti:

Klubbmästare: Andreas Ericsson & Kristoffer Säfström delade herrklassen och Annika Åstrand vann damklassen

MORR 13 oktober:

Klubbmästare: Johan Bergman och Martin Wildheim (lång/kort klass)

Triathlonträningar vid klubbstugan 29 maj, 26 juni, 31 juli, 21 augusti:

Fyra öppna triathlonträningar vid klubbstugan, tisdagar. Ca 110 per gång.

Totalt 384 betalande vuxna deltagare samt 90 barn. Resultat: 31 200 kr.

Simavslutning, utomhus säsong 4 oktober:

Mörkersimning i Rådasjön till marshaller och månljus följt av god mat i klubbstugan.

Träningar

Simning:

Torsdagssträning våren fram till maj höll vi till i Åbybadet där vi verkat i tre grupper – en klubbträning, en teknikkurs med Simcoachen. Under maj flyttade vi ut och fortsatte med torsdagssträning i Rådasjön fram till och med 4/10. Ett ofrivilligt uppehåll (pga trasig Åbybadsbassäng) fram till 5/11 då vi flyttade inomhus igen. Intresset har varit ca.15 deltagare per gång inomhus ca.10 deltagare utomhus.

Höstens simträning fick byta dag till måndag pga. ändrade arbetsrutiner för Åbybadets personal.

Triathlon träningshelger/dagar:

Lördag 3 mars, 12 maj samt 10 november: Första och sista tillfället träffades vi i Åbybadet för simning, följt av spinning på AstraZeneca och därefter 1 timmes skön Yinyoga. I maj träffades vi vid klubbstugan och cyklade en 5-6 milsrunda, följt av lunch och därefter fick vi löparcoaching av Mats Eriksson vid MAIK klubbstuga/friidrottsarena.

Ungdomssektionen

Träningar

Vi har haft ledarledda aktiviteter varje vecka under året bortsett från skolloven. Vissa av de äldre ungdomarna, +13 år, har deltagit på de olika GOF-träningarna (Göteborgs Orienteringsförbund) som arrangerats under året.

Totalt har upp till 50 st barn deltagit på enskilda aktiviteter vi haft. 20 st barn kan vi räkna som regelbundna deltagare på våra träningar. Cirka 15 barn deltog på nybörjarkursen under våren.

Vinterträning januari - mars

Från januari-mars har vi genomfört tisdagsträningar (9 st tillfällen) med utgångspunkt från klubbstugan med utomhusbaserad konditionsträning. För barn och ungdomar upp till 12 år har träningarnas innehåll bestått av intervaller, skogslöpning, stenåldersträning, sportident-lekar, bingo-träning, stads-ol. Ungdomarna 13 år och äldre har tränat intervaller tillsammans med vuxengruppen i sällskap av ungdomsledare.

På torsdagar har barn och ungdomar i alla åldrar deltagit på klubbens styrkegympa i Glasbergsskolans idrottshall tillsammans med de vuxna medlemmarna.

På söndagar har en del av våra ungdomar också deltagit i Vintercupen. Där har det erbjudits tränings-orienteringsbanor med olika längder och svårighetsgrader, och MOIF, Frölunda OL, FK Herkules, Skidklubben och IK Uven har turats om att arrangera.

Vårträning april – juni

Med början av 20 mars startade vi tisdagsträningarna med fokus på orientering. En nybörjarkurs i orientering för barn från 6 år och uppåt startades 27 mars. Tisdagsträningarna har främst utgått från klubbstugan. Under tisdagsträningarna har deltagarna varit uppdelade efter kunskapsnivå, i grön, vit, gul, orange samt röd-lila nivågrupperingar. Vi har fortsatt vårt samarbete med Frölunda OL och vid två tillfällen har vi haft gemensamma ungdomsträningar, där respektive klubb förberett en träning var och bjudit in till sin "hemmaskog".

Under våren har vi också vid flera tillfällen lagt upp orienteringsträningarna i programmet Livelox som ger deltagarna möjlighet att analysera sina vägval efter genomförd träning. Till detta krävs att man har antingen en gps-klocka eller en smartphone med sig som följeslagare i skogen.

Prova-på-triathlon vid klubbstugan hade vid alla sina fyra tillfällen en uppskattad barnbana. Triathlonkommittén fick där funktionärshjälp av delar från ungdomssektionen. Det var även ungdomar från 13 år och uppåt som deltog på den korta banan.

Höstträning augusti – november

Den 14 augusti startade höstens ungdomsträningar efter sommarlovet. Vi fortsatte träna med fokus på orientering och för ungdomar 13 år och uppåt varierade vi olika terräng och kartor i närområdet kring klubbstugan. I slutet av augusti genomförde vi en lättare multisportbana med kanot-, löp- och cykelorientering och som avslutade med grillning, fika och bad.

Fram till och med v 43 har vi genomfört varierade orienteringsträningar, i slutet med pannlampa som upplysning. Även under hösten har vi haft två tisdagsträningssutbyten med Frölunda OL.

Vinterträning november - december

Vecka 45 genomfördes klubbens traditionella terränglöpnings-klubbmästerskap på elljusspåret på Safjället. Även många vuxna medlemmar deltog.

Därefter fortsatte tisdagsträningarna med konditionsträning utomhus med klubbstugan som utgångspunkt. Ungdomar 13 år och uppåt har deltagit på intervallträningarna som denna vinter har letts av juniorer (Tove Persson och Agnes Asp). Ungdomar upp till 12 år har tränat främst skogslöpning, stenåldersträning, sportident-lekar och bingo-träning, liknande det som vi genomförde under januari-mars. Sista tillfället för hösten var 18 december och årets sista tisdagsträning bestod av reflexbana för alla grupper och sedan gemensam julfika.

På årets sista dag arrangerade vi även en löpträning som utgick från klubbstugan.

Spinning: Ungdomar har under hösten deltagit i klubbens spinningpass i Friskis & Svettis lokaler.

Läger

Klubben genomförde ett klublager 23-25 mars i Åhus. På detta läger erbjöds orientering och MTB-O träning för alla. Det fanns på detta lägerbanor även för alla nivåer hos våra ungdomar och det erbjöds hjälp och instruktion av ungdomsledare under alla pass.

Maja Nordelöf, Alice Olsson, Vilma Jansson, Klara Brockmark, Saga Wildheim och Ted Hulthén deltog på GOFs ungdomsläger som i år genomfördes vid två tillfällen i juni vid Hestrastugan.

Arrangemang

Efter klubbens arrangemang av en Vinter-cupetapp ordnade ungdomssektionen en samling med lunch och kartgenomgång.

Prova-på-triathlon vid klubbstugan: Vid samtliga fyra fanns en barn/ungdomsbana tillgänglig där ungdomssektionens deltagare fanns med som funktionärer.

Efter stafett-DM ordnades en samling efteråt med Pizza.

KM-tävlingar: Ungdomssektionen arrangerade klubbens terränglöpningsklubbmästerskap för alla åldrar. En handfull ungdomar deltog i skid-KM i mars.

Under våren genomfördes en Indooraktivitet på "Bounce" där 20 ungdomar var med.

Tävlingar

Orientering

- Totalt har klubbens ungdomar under året gjort 230 st individuella starter i officiella orienteringstävlingar som t ex Vår- & Vinterserien, DM-tävlingar, Tiomila och O-ringen.
- Vi hade ett ungdomslag i tävlingen Tiomila (28/4) som detta år gick i Nynäshamn.
- Flera ungdomslag har ställt upp i DM-stafetten, Vårstafetten, Brudarebackens sprintstafett och i IFK:s höstbudkavle.
- I tävlingen 25-manna (7/10), Stockholm, deltog 11 st ungdomar i klubblaget, vilket utgjorde 1/3 av laget!
- Elsa Asp och Louise Olsson deltog på GOFs resa till Daladubbeln.
- Klubben hade ett lag med fyra ungdomar vid Ungdomens tiomila i början av augusti.

Multisport

MOIF deltog med 1 st ungdomslag (Ivar Lingsten och Hugo Boqvist) i Göteborg Multisportrace den 27/10. Start och mål var vid klubbstugan. Väl i mål hälsades deltagarna, både i ungdoms- som vuxenklassen, välkomna av två av klubbens juniorer som agerade speakers med bravur.

Flera ungdomar deltog i klubbens äventyrstävling MORR.

Löpning

I år deltog minst fem ungdomar från MOIF i Göteborgsvarvets tävling för barn; Lilla/Mellan Varvet.

Mål 2018

- Öka antalet ungdomar på tävlingar med 20%. Roligt med folk vid flaggan. Tävling är bästa träning.
 - Resultat:- Ej uppnått.
- Behålla fler ungdomar i HD-13 och uppåt. Skapa förutsättningar för ett livslångt idrottande.
 - Resultat: Vi behåller storleken på den gruppen men några ungdomar deltar endast sporadiskt.
- Vi skall erbjuda individuella utvecklingsplaner för våra 13-17 åringar.
 - Resultat: Vi har genomfört en samling och pratat med ungdomarna men inte följt upp dessa samtal.
- Minst fyra ungdomar som deltar i GOF:s arrangemang: Unionsmatchen, USM, GM och Daladubbeln.
 - Resultat: 4 ungdomar har regelbundet deltagit i GOFs ungdomsträningar för 13-16 år. Utöver detta har vi även haft 2 ungdomar med på Daladubbeln.
- Vi skall rekrytera tre nya ungdomsledare.
 - Resultat: Vi har rekryterat 1 ny ungdomsledare (Peter Gallianis).
- Tre ledare skall genomgå SOFT:s ledarutbildning eller en motsvarande utbildning på SISU.
 - Resultat: Ingen ledarutbildning har arrangerats i Göteborg av SOFT.
- Vi skall vara representerade på GOF:s gemensamma aktiviteter såsom möten, GOF-träningar och ledarkonferenser.
 - Resultat: Vi har varit representerade på dessa aktiviteter av minst en ungdomsledare.

Ungdomssektionens deltagare:

Henrik Olsson
Susanne Berg
Erika Asp
Åsa Ottosson
Peter Sillberg
Erik Hulthén
Mattias Brockmark
Sofia Brockmark
Jesper Olsson



Tomas Jansson
Johan Bergman
Peter Gallianis