

# Verksamhetsplan 2019

---

## Orientering

### Träningar

Planen är att fortsätta samarbetet med IK Uven, Frölunda OL och FK Herkules. Vintertid genomförs orienteringsträningar på söndagar (7 vintercuper jan-feb och 5 distans-OL nov-dec). Vår och höst kör vi träningar på torsdagkvällar (13 st på mars-juni och 11 st aug-okt). MOIF ska arrangera 6 av dessa träningar under 2019.

”Juniorgruppen” planerar ca 4 samlingar under året med olika upplägg (löpning, orientering, styrka mm).

### Tävlingar

Följande tävlingar prioriterade vi högst:

#### Individuella tävlingar:

Två av orienteringsvärldens största arrangemang går i närheten 2019:

- O-ringens internationella 5-dagarsorientering går 22-27 juli i Kolmården med Norrköping som centralort. Det finns möjlighet att bo på centralorten i husvagn/tält samt att man kan hyra hus/lägenhet genom O-ringen.
- 12-17 aug går VM i orientering i Halden med möjlighet att både heja fram Tove Alexandersson och övriga i landslaget samt springa publiktävlingar. Vi ska försöka hitta ett gemensamt boende.

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

#### Stafetter:

Vi planerar att delta på:

- Brudarebackens sprintstafett 23 mars
- **10 mila 27-28 april i Skåne.** 10-mila är vårt stora mål 2019. Vi har bokat boende för 50 personer i Åhus 25-28 april för att kombinera med träning och annat kul. Intresseanmälan kan göras i klubbstugan alternativt till Anna Nordelöf eller Anders Asp.
- DM-stafetten 8 september
- 25-manna 12 oktober i Stockholm

## Arrangemang



Vi kommer inte att arrangera någon nationell orienteringstävling 2019.

### Läger

MOIF kommer inte arrangera läger enbart för orientering 2019 men förhoppningsvis blir det ett gemensamt klublager under våren. Vi bistår då lägerledarna med att arrangera OL-träningar.

### Utbildning

Nybörjarkurs/utvecklingskurs: Sex kurstillfällen planeras till hösten inklusive KM och teoripass. Även under våren kommer vi erbjuda individuella uppföljningar på torsdagsträningarna.

### Rekrytering

Tävlingsmässigt är målet för 2019 att få med så många som möjligt på de prioriterade individuella tävlingarna ovan. För stafetter är målet att ha ett eget lag på 25-mannabudkavlen i Stockholm och ett lag i herrklassen och två lag i damklassen på 10-milakavlen.

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. Om det anordnas OL-camp i sommar kommer vi att skicka iväg intresserade ungdomar på den. Vi planerar också att delta i närtävlingar och en del världscuptävlingar, förhoppningsvis i både Danmark och Finland, samt ha som ambition att få med tävlande i SM och eventuellt VM. Till hösten räknar vi med att återigen kunna åka på skytteläger i Sävsjö.

### Kartor

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



OL-kommittén förstärks inför 2019 med Nils-Anders Danielsson och Åsa Ottosson. Det ger ny energi i gruppen som kan leda till nya idéer för vår verksamhet

*OL-kommittén består under 2019 av Anders Cullbrand (sammankallande), Daniel Nyberg, Maria Poll, Klas Åström, Anders Asp, Nils-Anders Danielsson och Åsa Ottosson. OL-skytteverksamheten hålls ihop av Håkan Persson.*



## Multisport

Multisport är en uthållighetsidrott med tonvikt på orientering, mountainbike, paddling och löpning i olika miljöer och distanser. Mer att läsa på [www.multisport.se](http://www.multisport.se).

### Nya multisportare i klubben

Det har varit svårt att få nya multisportmedlemmar till klubben. För att få fler intresserade av multisport planerar kommittén att hålla i enklare träningstillfällen och träningstävlingar som kostar en liten summa för utomstående. Det viktigaste är att klubbens medlemmar gör det som de själv tycker är roligt och från det kan inspirera andra att prova på.

### Klubbresor

Två tävlingsresor kommer att anordnas. En till Åre Extreme Challenge och en till NAR för att stärka gemenskapen och skapa samhörighet i klubben. Kommittén utser en samordnare per resa. Den personen kommer anordna gemensamt boende för alla från klubben samt samordna resorna. Klubben sponsrar boende och resa.

### Multisportkommitté

Kristoffer Säfström är sammankallande för kommittén år 2019. Övriga medverkande är Stefan von Wachenfeldt Falemo (materielansvarig), Elin Björkman och Martin Rådbo.

### Utrustning

Förvaltning och underhåll av klubbens kajaker och acronkanoter samt övrig utrustning för att stärka möjligheten för våra medlemmar att träna och tävla.

### Träningar

- Spinning vintertid på onsdagar (är igång) tillsammans med triathlonsektionen

Då det varit väldigt få som både velat arrangera träningar och delta kommer inga övriga regelbundna multisportträningar att arrangeras detta år om ingen uppenbar förändring sker. Träningar och arrangemang som arrangeras av kommittén kommer att annonseras på vår hemsida, spontana träffar meddelas Facebooksida. Övriga medlemmar uppmanas även att informera på Facebook om spontana träningar som fler kan vara med på.

### Arrangemang

Göteborgs multisportrace, 6 oktober 2019.

Undersöka alternativ för kurser inom vildmarksmedicin och meckMTB.

Tävlingsledningen kommer vara samma stomme som under årets tävling. Ett mejl med information och behovet av arrangörer ska skickas ut till klubbmedlemmarna. Tävlingen är en viktig inkomstkälla till klubben.



Klas Åström har uttryckt intresse för att arrangera en öppen OL träningsklubbtävling på försommaren på ca 7 h där man har simning som vägvälsalternativ. Upplägget kommer vara av enklare variant med få funktionärer och förberedelser.

Kristoffer Säfström har uttryckt intresse för att arrangera en öppen snitslad multisportträningstävling på ca 3h. Upplägget kommer vara av enklare variant med få funktionärer och förberedelser.

Åre Pre Race är en gratis träningstävling som arrangeras i samarbete med Åre Extreme Challenge. Tävlingen kommer att hållas vid 2 tillfällen under april-maj 2019. Ansvariga för tävlingen är Elin Björkman, Karolina Wildheim och Kristoffer Säfström.

### **KM arrangemang**

- Mountainbike
- Sprint KM I multisport (1,5h)
- Ev. KM I multisport (4h)
- Paddling



## Triathlon

### Medlemmar:

- Åke Rehbinder
- Annika Åstrand
- Hanna Svanström
- Ville Wallenius

### Syfte

- Värva fler medlemmar/motionärer och engagera befintliga medlemmar på alla nivåer som vill utöva ett brett spektrum av aktiviteter som vi erbjuder i MOIF, med inriktning mot triathlon
- Göra roliga och intressanta aktiviteter som lockar alla medlemmar i MOIF

## Träningar

### Simning

- Åby
- Måndagar
- Jan – April samt Oktober – Dec
- En inhyrd coach varje träningstillfälle som finansieras av medlemmarna
- Minst tre öppna banor, ej med coach på kanten, utan instruktioner (pass på kanten)
- En fritränningsbana (eg simläxa)

### Utesimning

- Maj - september
- Måndagar

### Landsvägscyklning (tillsammans med multisportkommittén)

- Onsdagar och lördagar
- Spinning vintertid (onsdagar)
- LVG vår/sommar/höst

### Prova-på-triathlon – drivs av separat arrangemangsgrupp

- Sofia & Peter Whibley, Elisabeth Cullbrandt, Stefan Kimming, Niek W.
- Klubbstugan, 4st ggr
- Sista tisdagen i maj, juni, juli och augusti



## Kurser

### Crawlkurs (erbjuds varje terminsstart)

- Åby simhall
- Start oktober och januari
- Samordnas med en extern leverantör (Simcoachen)



## Arrangemang

MORR Drivs av separat arrangemangsgrupp (Daniel Fredriksson, Peter Sillberg, Anders le Dous)  
MTB-OL sista helgen i september  
Ansvarig: Anders le Dous

Sim KM – September (tidigt)  
Ansvarig: Åke Rehbinder

Cykel KM – September (sent)  
Ansvarig: Annika Åstrand

### Prova-på-triathlon

Klubbstugan 4st

Sista tisdagen i maj, juni, juli och augusti

Ansvarig: Saknas i dagsläget (back up, tri-kommitteen)

### Träningshelger

lördag och söndag, förmidagar ca 3h, alternativt 1 heldag

mars, maj, okt

Inhyrda coacher

Utgå från klubbstugan

Mat

## Material

### Materialinköp

- Kompletteringar till Råda prova-på-triathlon





## Ungdomssektionen

### Vision Ungdom

Ungdomssektionen skall bedriva och utveckla en attraktiv ungdomsverksamhet med syfte att utveckla duktiga orienterare genom att erbjuda nivåanpassade träningar i en trygg miljö med stor klubb-gemenskap.

Vi når detta genom att erbjuda alla barn/ungdomar från 6 år som vill orientera en rolig och meningsfull fritidsaktivitet året runt.

### Träningar

Vår träning sker under hela året, eventuellt med paus i samband med skollov.

På våren och hösten har vi stort fokus på orientering och under vinterhalvåret växlar vi över mot kondition och styrka. Vi kommer även att planera in träningar för att prova på multisport, triathlon och eventuellt orienteringsskytte.

Vi uppmuntrar våra 13-16 åringar att delta på GOF-träningarna som arrangeras av de olika klubbarna i förbundet. (GOF – Göteborgs Orienteringsförbund)

Vi kommer att uppmuntra och stödja deltagande i andra träningar som arrangeras av klubben, exempelvis simning, multisport, triathlon m.m.

Vi fortsätter med samträningar tillsammans med Frölunda OL. Utveckla ett samarbete för ungdomar från gul och uppåt med våra samträningklubbar i Gbg SYD (Frölunda OL, Herkules och Uven) genom att marknadsföra torsdagsträningarna och...

Vi kommer att uppmuntra användande av tekniska hjälpmedel, tex. Livelox och träningsdagbok, för att få en effektivare uppföljning och smidigare förberedelser av träningspass.

### Tävlingar

#### Individuella tävlingar

Grundinställningen skall vara att man kan tävla varje vecka. Tävling är bästa träning!

Följande tävlingar prioriteras:

1. Vårserien
  2. DM-tävlingar i orientering (Distriktsmästerskap)
  3. KM-tävlingar (Klubbmästerskap)
  4. 10-mila
- 25-manna genomför vi tillsammans med våra vuxna klubbkamrater.



- Vi vill gärna ha med flera ungdomar i klubbens egen multisporttävling.

#### **Budkavle (Stafett)**

Vi uppmuntrar alla ungdomar som vill, att vara med i budkavletävlingar för att:

- Det är roligt!
- Det utvecklar grupp- och klubbkänslan (orientering är ju annars en väldigt individuell sport)

#### **Social samvaro**

Vi kommer att ordna olika sociala aktiviteter för de äldre och de yngre ungdomarna. Gärna i samband med en tränings- eller tävlingsaktivitet.

Föräldrar: Vi kommer att ordna föräldramöte där vi exempelvis ger en utbildning i Eventor. Vi kommer utveckla möjligheten till att vara med som stödjande föräldrar, t.ex. leta funktionärer till kommande arrangemang och fixa grill/fika på träningar etc.

#### **Arrangemang**

Under året kommer vi att arrangera en etapp av Närnattcup. Vi kommer även att medverka i andra arrangemang som klubben ordnar.

#### **Rekrytering**

Vi skall göra offensiva satsningar på att nyrekrytera i alla åldersklasser men med störst fokus på de yngsta. Till våren håller vi Ungdomsnybörjarkurs i orientering vilket utgör ett viktigt tillfälle att rekrytera nya medlemmar, både barn samt deras familjer. Annonsering inför kursstarten kommer ske via anslag på strategiska platser samt i sociala medier.

#### **Mål**

- Erhålla samma antal plaketter (ges vid deltagande vid minst tre etapper) vårserien som vi fick året innan. Roligt med folk vid flaggan. Tävling är bästa träning.
- Behålla fler ungdomar i HD-13 och uppåt. Skapa förutsättningar för ett livslångt idrottande.
- Vi skall erbjuda individuella utvecklingsplaner för våra 13-17 åringar.
- Minst fyra ungdomar som deltar i GOF:s arrangemang: gemensamma träningar, Unionsmatchen, USM, GM och Daladubbeln.
- Vi skall rekrytera tre nya ungdomsledare.
- Tre ledare skall genomgå SOFT:s ledarutbildning eller en motsvarande utbildning på SISU.
- Vi skall vara representerade på GOF:s gemensamma aktiviteter såsom möten, GOF-träningar och ledarkonferenser.

