



OK TRIAN

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2016

1.1.2016– 31.12.2016



1 Inledning	3
2 Organisation.....	3
2.1 Styrelsen.....	3
2.2 Övrig organisation.....	4
3 Juniororientering	4
4 Representationsorientering.....	5
4.1 Träningsverksamhet	5
4.2 Tävlingsverksamhet	6
5 Vuxenorientering	7
6 Ekonomi.....	7
7 Media och kommunikation	8
8 Utbildningsverksamhet	8
9 Arrangemang och övrig verksamhet.....	8
9.1 Klubbverksamhet	8
9.2 Information.....	9
10Slutord.....	9



1 INLEDNING

OK Trian är en orienteringsklubb grundad den 3.11.2014 av Akilles OK, OK Orient och IF Sibbo-Vargarnas orienteringssektion, vars verksamhetsområde är hela östra Nyland (Sibbo, Borgå, Lovisa och Lappträsk). Genom moderföreningarna har OK Trian ca 650 medlemmar, som täcker orienteringens alla grenar - fot- cykel-, skid- och precisionsorientering. Tyngdpunkten för föreningens verksamhet är junior- och tävlingsorientering.

Tyngdpunkten för det andra verksamhetsåret var fortsättningsvis att bygga upp den gemensamma föreningskulturen samt verksamhetssätt. Det här skedde med olika föreningsevenemang, tävlingar samt veckovisa träningsverksamheter. Trian och moderföreningarna var även aktiva att arrangera evenemang. Toppligan i Borgå, Husqvarna-tävlingen samt Kadaverloppet höll talkofolket aktiva. Trian tog ett betydande steg mot det tävlingsmål som sattes upp vid grundandet. Exempel på det är herrlagens utmärkta placering i Jukola som FM-stafett. Bevis på väl gjort föreningsarbete valdes OK Trian till årets orienteringsförening 2016.

2 ORGANISATION

2.1 Styrelsen

Grundande föreningarna utnämnde till OK Trians styrelse följande personer 3.11.2014 och samma personer valdes att fortsätta i styrelsen på höstmötet 17.11.2015:

Jari Johansson, ordförande
Anders Lindahl, viceordförande
Ulrica Holmgren, sekreterare
Nina Simosas, kassör, avgick 2016 och ersatts av medlem Kalevi Ilonen
Rita Wickholm, medlem
Nina Sevelius, medlem
Emil Johansson, medlem
Ungdomsutskottets representant i styrelsen var Sami Sillman

På höstmötet 17.11.2016 valdes ny styrelse som inledde verksamheten i början av år 2017

Jari Johansson, ordförande
Anders Lindahl, viceordförande
Ulrica Holmgren, sekreterare
Kalevi Ilonen, medlem
Sami Sillman, medlem
Nina Sevelius, medlem
Vesa Isoniemi, medlem



Styrelsen sammanträdde 9 gånger under året.

2.2 Övrig organisation

Följande grupper ansvarar för förverkligande av verksamheten (ansvarspersonerna med fet stil):

Träningsgrupp: **Raimo Linnaila**, Mikael Salo, Lena Jauhiainen, Ove Simosas, Pasi Liitiäinen och Elli Virta. Elli Virta fungerade som deltidsanställd föreningstränare.

Juniorgrupp: **Sami Sillman**, Jannike Danielsen, Christel Nordgren, Kirsi Lintula, Anne Johansson

Sponsorgrupp: **Jari Johansson**, Ulrica Holmgren, Kalevi Ilonen

3 JUNIORORIENTERING

Ungdomsverksamheten utvecklades från förra året. Målet var att kraftigare än tidigare erbjuda hög kvalitet och mångsidigt program för juniorer i olika ålder och kunskapsnivåer, året runt, i hela klubbens område (Sibbo, Borgå, Lappträsk). Dessutom antalet evenemang där juniorerna kunde delta ökade betydligt jämfört med föregående år.

På sommaren fortsatte juniorverksamhetens utveckling med att det grundades fem nya träningsgrupper för ungdomar i åldern 10-18 för år 2017. Träningsgrupperna har utnämnda ansvarspersoner och klart program. Ett av målen för grupperna är att bidra till en bra gruppanda och att erbjuda speciellt för juniorerna kompisar och positiva upplevelser. Träningsgruppernas mål är bl.a. att erbjuda riktad information och förenkla kontakten mellan ungdomarna, vårdnadshavarna, ansvarspersonerna, topparna och tränarna. Verksamhetens mål är att erbjuda träningsinformation, träningsprogram och tips, bra träningar, läger, tävlingar, tävlingsresor osv. Till verksamheten välkomnar man såväl dem som vill träna målmedvetet för att bli en toppidrottare inom grenen som dem som vill ha en trevlig hobby i naturen och trevliga kamrater.

Kärnverksamheten för ungdomarna var orienteringsskolorna och egna orienteringsträningar, som arrangerades områdesvis i södra och norra Sibbo, i Borgå samt i Lappträsk från april till oktober. Utöver orienteringsskolan och de egna orienteringsträningarna erbjöds ungdomarna bl.a. ledda träningar i samband med Trians teknik- och veckoträningar samt Borgånejdens motionsorienteringar och Keski-Uusimaa-rastit. Dessutom arrangerades för juniorerna fyra egna och två av OK 77 arrangerade ungdomsserietävlingar, resor till nationella tävlingar, läger, föreningsdagar och säsongavslutning.

Veckoprogram för juniorer under sommarsäsongen var:

- Måndag: Orienteringskola / Veckoträning för juniorer
- Tisdag: 6 x Ungdomsserietävlingar, Trians orienteringsteknikträning
- Onsdag: Annan hobby
- torsdag: Trians veckoträning för alla
- Fredag: Vila
- Veckoslut: läger, tävlingar, etc.

Föreningen prioriterade följande tävlingar för juniorer dit de arrangerades gemensam transport och inkvartering vid behov: FinnSpring, Prisma-rastit, Särkänniemi-orientering, Ekorstigsfinalen,



Ungdomens Jukola, KLL, Gyllene kompasscupen, FSOM, Nuorisoviesti, Oravattonni och Kadaverloppet.

För unga ordnades under säsongen följande läger:

- Familjeläger i Kisakeskus, Pojo 9.-10.4.
- Leimauslägret, 6.-9.6. i Ikalis på Ikaalisen kylpylä.
- FSO:s storläger i Nagu 9.-12.8.
- Tävlings- och lägerresa till Nuorisoviesti, Oravattonni och Karibia-spa 1.-2.10.
- Kick-off läger för 2017 i Lappträsk 25.-27.11.

Trian vill erbjuda mera aktiviteter riktade till ungdomar under hela året. Under höst- och vinterperioden ordnade föreningen följande veckoprogram för juniorer:

- Måndag: Krävande salsträning (orienteringsteknik, vighet, muskelstyrka, snabbhet m.m.) i Sipoonlahden koulu.
- Tisdag: Löpkoordination-/styrketräning i nedresalen i Borgå idrottshall
- Onsdag: Trians gemensamma träning
- torsdag: Cirkelträning i Kullo skola
- Fredag: Innebandy i Inveon, Tolkis
- Lördag: Orienterings- eller dylik terrängträning för alla åldrar tillsammans med föräldrarna
- Söndag: Mångsidig salsträning (orienteringsteknik, vighet, muskelstyrka, snabbhet m.m.) i Sipoonlahden koulu.

Under säsongen deltog ca. 150 juniorer under 14 år i verksamheten. Föreningen hade 48 ledare för dessa juniorer.

4 REPRESENTATIONSORIENTERING

4.1 Träningsverksamhet

Föreningen arrangerade mångsidig, kvalitativ och livlig träningsverksamhet genom att arrangera i medeltal en träning per dag i östra Nyland samt flera välplanerade träningsläger. Till följande en sammanställning av verksamheten 2016.

En del av träningsgruppsmedlemmarna deltog till självkostnadspris i nivåtester arrangerade av föreningstränaren. I testet utreddes olika träningsintensiteters konditionsnivåer, pulsområden, svagheter och styrkor.

Föreningen arrangerade egna tränings- och teknikläger under det gångna året på olika ställen enligt följande:

- Grundkonditionsläger 2-5.1, Sibbo.
- Teknikläger 20-28.2, Spanien.
- Sprintläger 25-27.3, Helsingfors/Esbo.
- Vårläger 9-10.4, Kisakeskus, Fiskars
- Jukola-läger 28-29.5, Villmanstrand
- Årsplan-workshop 1.10, Borgå



- Juniorernas säsongskickoff-läger 25-26.11, Lapträsk
- Pojkarnas säsongskickoff-läger 2.12, Lapträsk
- Herrarnas säsongskickoff-läger 3.12, Lapträsk
- Damernas säsongskickoff-läger 10-11.12, Lapträsk

Under året arrangerade vi totalt 75 teknikträningar, med knappa 1500 deltagare och 146 andra träningstillfällen, med ca 1400 deltagare:

- På vintermåndagar och tisdagar salsträning, i huvudsak löpteknik, vighet, muskelstyrka, kartläsningsteknik och rörlighet.
- På hösttorsdagar circelträning.
- På vintern och hösten teknik- och fysikträning på onsdagar (oftast natt-orientering).
- På höstfredagar spel i sal
- På vinterlördagar motionsorientering.
- På vinter simning en gång i veckan.
- Vissa söndagar lång grundkonditionsträning.
- Från vår till höst teknikträning på onsdagar.
- På sommaren morgonträning 0-2 gånger i veckan (fysikträning).
- På sommaren spel på kärr några gånger.
- På vintermåndagar/höstsöndagar salsträning för barn/alla (snabbhet, vighet och kartläsningsteknik).

4.2 Tävlingsverksamhet

Sektionens medlemmar deltog i tävlingarna inom ramen för OK Trian. Trians framgångar var märkbara:

- Trian är på plats 11 i den nationella FM-statistiken (plats 7 år 2015)
- Trians herrlag blev 12:e i Jukola (22:a år 2015) och 3:e i FM-stafetten (5:e år 2015). Trians damlag blev 54:e i Venla (70:e år 2015). Juniorerna blev 11:e i Ungdomens Jukola (22:a år 2015). I klassen D20 blev Trian 4:e i FM-stafetten. I klassen H35 tog Trian silvermedalj.
- Juniorer, herrar, damer och seniorer har nått många framskjutna placeringar i individuella värde tävlingar: bl.a. Elli Virta VM-guld (långdistans) och VM-brons (sprint) i D35, Jani Virta VM-silver (långdistans) i H40, Mikael Fabritius FM-silver (natt) och Otto Simosas FM-plakett (sprint) i H21. Av juniorerna fick Kristian Salo FM-brons (sprint), Karoliina Martikainen 4 plakettpatser, Katja von Schoultz 2 plakettpatser och Emil Sevelius 1 plakettpatser.
- Cykelorienterarna har fortsatt att knipa FM-, och VM-medaljer: Ingrid Stengård fick VM-guld i stafetten i damklassen samt FM-guld på medeldistans och FM-silver på långdistans; Anders Blomster fick sitt första FM-guld i H21-klassen (sprint). Jesper Lindahl fick två FM-silver i H20 och Janica Lindahl FM-silver i D16.

Trians idrottare fick sammanlagt 4 VM-medaljer, 13 FM-medaljer och 36 FM-plaketter år 2016.

I FSO-mästerskapen i 12-14.8.2016 i Pargas var Trian den bästa föreningen och fick sammanlagt 36 medaljer.

I NÅID-mästerskapen var Trian likaså den bästa föreningen med 32 medaljer.



Trian deltog i Jukola- och Venlakavlen med 12 herrlag och 12 damlag samt i 25-mannastafetten med fyra lag, vilket visar bredden på verksamheten. I dessa stafetter deltar också orienterare, som inte deltar i nationella tävlingar.

OK Trians bästa under säsongen 2016:

Bästa damorienterare:	Elli Virta	(SV)
Bästa herrorienterare:	Otto Simosas	(Orient)
Bästa flickjunior D15-D20:	Karoliina Martikainen	(SV)
Bästa pojkjunior H15-H20:	Kristian Salo	(Orient)
Bästa oldgirl:	Elli Virta	(SV)
Bästa oldboy:	Jani Virta	(SV)
Bästa herre mtbo:	Anders Blomster	(SV)
Bästa dam mtbo:	Ingrid Stengård	(SV)
Bästa herrskidorienterare:	Mikael Salo	(Orient)
Bästa damskidorienterare:	Jannica Lindahl	(AOK)

5 VUXENORIENTERING

Föreningen erbjöd på hela sitt verksamhetsområde meningsfulla och mångsidiga möjligheter till motion och fritidsintresse för vuxenorienterare, som inte har specifika tävlingsmässiga målsättningar. Orienterarna hade möjlighet att delta i föreningens veckoträningar och motionsorienteringsevenemang i närområdena. Många deltog också aktivt i tävlingar och stafetter samt i olika mästerskapstävlingar. Det samarbete som har uppstått i och med Trian har varit en mycket positiv sak också i denna grupp.

I Sibbo arrangerades en vuxenkurs för vuxna med 24 deltagare.

Nytt för i år var bildandet av en egen grupp för kvinnor och män över 35 år, Superladies och Supermen. Verksamheten inleddes med en gemensam planeringkväll i april i Söderkulla, som samlade ca. 20 deltagare. I gruppen ingår både aktiva tävlingsorienterare och motionärer.

Under år 2016 arrangerades följande evenemang specifikt för dessa grupper:

- 25.5.2016 orienterings- och grillkväll med simning vid Holken
- 29.6.2016 minigolfmästerskap i Borgå

6 EKONOMI

OK Trians ekonomihantering sker på två olika nivåer; OK Trians egna ekonomifunktion samt ekonomihanteringen inom medlemsföreningarna. OK Trians roll är att skapa gemensamma ekonomiska spelregler för den ekonomiska styrningen samt att bygga föreningen till en intressant helhet för samarbetsparterna. Medlemsförbundens roll är att arrangera evenemang och händelser med vilka man kan finansiera tränings- samt tävlingsverksamheten som sker inom OK Trian. Även kommunala bidrag, utbildningsunderstöd samt medlemsavgifter utgör en betydande inkomstkälla för medlemsföreningarna.



För att underlätta medlemsföreningarnas ekonomiska börda är det viktigt att OK Trian lyckas med sin positiva image att samla in gemensamma pengar till verksamheten från samarbetspartners samt via gemensamma händelser.

Under föreningens två första verksamhetsår har verksamheten ännu till en del sökt sina rätta former men som helhet kan man konstatera att man ekonomiskt lyckats rätt bra med sin verksamhet.

7 MEDIA OCH KOMMUNIKATION

Föreningens hemsidor fortsattes att byggdes upp under året, arbetet fortsätter även framöver. Föreningen har förutom hemsidan en Facebooksida och ett Instagramkonto som används för kommunikation.

Externa nyhetshändelser publicerades främst i lokaltidningarna (Sipoon Sanomat, Uusimaa, Loviisan Sanomat och Östnyland samt Itävyälä). Även föreningens hemsidor används för extern information. Den externa synligheten i den lokala median var mycket god under året och föreningen var synlig så gott som varje vecka under tävlingssäsongen. Toppligans deltävling som ordnades av OK Trian televiserades av Yle.

8 UTBILDNINGSVERSAMHET

Under året arrangerades Nuori Suunta ledarutbildningen del 2 22–23.1, i skolningen deltog totalt 5 föreningsmedlemmar i olika åldrar. Dessutom deltog föreningsmedlemmar i finska orienteringsförbundets ledarträff 28.-29.1 samt i Rastikaronka 25–27.11.2016. Föreningen arrangerade träff för ungdomsledaren 12.3.2016.

9 ARRANGEMANG OCH ÖVRIG VERKSAMHET

9.1 Klubbverksamhet

Under föreningens andra verksamhetsår har det varit viktigt att med olika evenemang öka umgänget mellan medlemmarna i moderföreningarna på en bred front (idrottaren, föräldrarna, tränarna...) Ett nytt evenemang som togs i bruk TrianTorsdag, målsättningen med evenemanget är att erbjuda medlemmarna en gemensam träningshändelse samt samvaro. En gång i månaden var TrianTorsdagarna SoppTorsdagar, där det erbjöds en lätt middag efter träningen. 8.7.

arrangerades Vessö-kavlen. Föreningens gemensamma orienteringsresa till Kroatien inhyllades, för att inte några tävlingar arrangerades. Höstsäsongen startade med Sail Trian som styrde seglen till Äggskär 8.8. I skärgårdsorienteringen deltog nästan 90 medlemmar. 14.11 arrangerades föreningens höstfest med premieringar, mat och dans i festsalsbyggnaden i Nickby med 120 deltagare. TomteTrian samt festligheterna för valet av Årets orienteringsförening gick av stapeln 1.12.



9.2 Information

Den interna kommunikation till medlemmarna utvecklades under året och sköttes främst via hemsidorna, e-post och Nimenhuuto. "Ordförandes funderingar" -spalten publicerades 5 gånger.

10 SLUTORD

OK Trians andra verksamhetsår har varit en framgång. Vi har fått skapat en enhetlig och stark finlandssvensk orienteringsförening. Hungern finns att utveckla vår förening till ännu bättre. Tack åt alla som har varit med, härifrån är det bra att fortsätta framåt.

Styrelsen

