



OK TRIAN

VERKSAMHETSPLAN 2019



Innehåll:

1. Utgångspunkt och uppgifter	3
2. Tyngdpunkt och målsättningar	3
3. Organisationen	4
4. Juniororientering	5
5. Representationsorientering	6
6. Cykelorientering	7
7. Vuxenorientering	7
8. Ekonomi	8
9. Media och kommunikation	8
10. Utbildningsverksamhet	9
11. Arrangemang och övrig verksamhet.....	9



1. UTGÅNGSPUNKT OCH UPPGIFTER

OK Trian är en orienteringsklubb grundad av Akilles OK, OK Orient och IF Sibbo-Vargarnas orienteringssektion, vars verksamhetsområde är hela östra Nyland (Sibbo, Borgå, Lovisa och Lapträsk). Genom moderföreningarna har OK Trian ca 650 medlemmar, som täcker orienteringens alla åldersgrupper och nivåer.

OK Trians uppgifter är att:

- Erbjuder föreningens medlemmar möjlighet att utöva orientering året runt.
- Utveckla mångsidig, konkurrenskraftig och framgångsrik orienteringsverksamhet i östra Nyland, som en del av Finlands Svenska Orienteringsförbund.
- Skapa förutsättningar för högklassig elit-, tävlings- ungdoms och motionsorientering
- Svara för tränings-, tävlings- och organisationsverksamheten med beaktande av föreningens resurser.
- Arrangera högklassiska träningar och tävlingar på alla nivåer.

De etiska linjedragningar som förs fram i SSLs program 'Rent spel inom orientering' uppmärksammas inom föreningens alla verksamhetsområden, och moderföreningarnas verksamhet enligt Stjärnförenings-statusen.

2. TYNGDPUNKT OCH MÅLSÄTTNINGAR

Tyngpunkten för föreningens verksamhet är junior- och tävlingsorientering. Grenarna är fot-, cykel-, skid- och precisionsorientering.

Målsättningar

- Försäkra en bred hobbybas och ge en möjlighet till en hög nivå med en konkurrenskraftig topp
 - I föreningen finns rum för såväl topp- som hobbyorienterare oberoende av ålder, kön eller kunnande.
 - Tävlingsverksamheten strävar efter framgångar i individuella nationella och internationella tävlingar samt i stafetter.
- Utnyttja en stor förenings resurser och på samma gång försäkra sig om en liten, hemtrevlig föreningsgemenskap med FSO-förenings hjärta.
- Skapa åt idrottaren en bra helhetsomgivning träningsmässigt, ekonomiskt och atmosfärsmässigt.
- Försäkra sig om en lokal grundverksamhet i Nickby, Borgå, Söderkulla, Lapträsk, Lovisa.
- Erbjuder en kvalitativ verksamhet året runt.

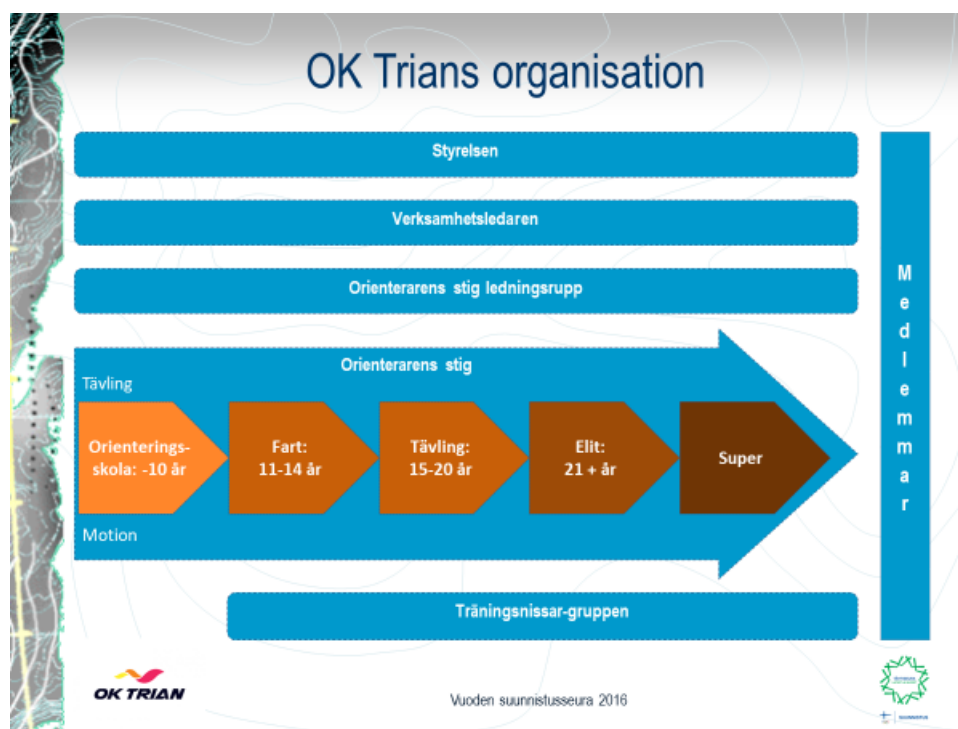


3. ORGANISATIONEN

Föreningens styrelse ansvarar och planerar verksamheten och ekonomin. Styrelsen väljer vid behov arbetsgrupper och utser personer till olika uppgifter. På höstmötet väljs styrelsemedlemmarna samt uppgörs kommande års verksamhets- och ekonomiplan. Bland annat verksamhetsberättelsen och bokslutet fastställs på vårmötet. Höstmötet godkänner verksamhetsplanen och budgeten samt styrelsen beslutar om ytterligare instruktioner. Styrelsen ansvarar för ordnandet av vår- och höstmöten.

OK Trians verksamheten organiserat enligt Orienterarens stig. I praktiken betyder det att ansvarspersonerna och grupper svarar för verksamheten för olika åldersgrupper.

Orienterarens Stigs dragare bildar ledningsgruppen för Orienterarens Stig. För föreningens operativa verksamhet ansvarar verksamhetsledaren.





4. JUNIORORIENTERING

OK Trians moderföreningar arrangerar tillsammans, samt på sitt håll juniorverksamhet året runt på alla sina centrala områden: i Sibbo, Borgå, Lappträsk och Lovisa.

Målsättningar:

- Erbjuda åt juniorerna kvalitativ fritidssysselsättning och träningsmöjligheter.
- Delta med så många deltagare som möjligt på träningar, på läger och i tävlingar.
- Bekanta juniorer med varandra Trians moderföreningarnas och skapa en positiv OK Trian anda och gemenskap mellan de unga.
- Uppmuntra unga att aktivt delta i orienteringstävlingar och sänka tröskeln för att delta i tävlingar.

Träningsverksamhet

Föreningen arrangerar för juniorerna träningsverksamhet året runt. Under vinterperioden ligger verksamhetens tyngdpunkt på mångsidig motion, där juniorerna har minst en egen salträning samt möjlighet att delta i flera av föreningens gemensamma veckoträningar. Sommarperiodens verksamhet är huvudsakligen att lära och bättra orienteringsteknik. Åt juniorerna hålls egna, regionvisa orienteringsskolor och veckoträningar. Dessutom har juniorerna möjlighet att delta i föreningens andra träningar med stöd av föräldrarna. Under sommarperioden utnyttjas också regionala motionsorienteringar.

Åt juniorerna riktade händelser med tyngdpunkt på orienteringsteknik och läger arrangeras några per år. Under sommarperioden arrangeras bl.a. föreningens vårläger och Leimaus-lägret. Dessutom deltar man i FSO:s storläger. Juniorerna har också möjlighet att delta i andra föreningars läger.

Tävlingsverksamhet



I tävlingarna deltar man individuellt och i föreningens stafettlag. De viktigaste tävlingarna är: FM, FSOM, NÅID-dagen, Ungdomens Jukola, FinnSpring, nuorisoviesti i Åbo och Oravattonni samt av de internationella tävlingarna ungdomens 10-mila.

Förutom dessa uppmuntras juniorerna att delta i närområdets nationella tävlingar. Dessutom arrangeras och deltar man i ungdomsserietävlingarna i Borgå, Sibbo, Esbo/Grankulla samt möjligtvis i Lappträsk och Lovisa. Moderföreningarna arrangerar totalt fyra ungdomsserietävlingar, i vilka deltar även OK77:s juniorer från Grankulla.

Övrig verksamhet

Moderföreningarna arrangerar regionala orienteringskolor på svenska och finska enligt en överenskommen modell.

Föreningen uppmuntrar medlemmar att delta i FSO och SSL instruktörsutbildningar, samt arrangerar utbildning för ledare och tränare.

För juniorerna arrangeras andra aktiviteter som dykt upp enligt önskemål, som inte direkt hör till orientering. Dessutom hålls en föräldrakväll på våren och en på hösten samt en egen säsongavslutning.

5. REPRESENTATIONSORIENTERING

Träningsverksamhet

Vinterns träning baserar sig på Trians arrangerade ledda träningar för olika grupper, där man koncentrerar sig på orienteringens alla väsentliga fysiska delområden och även orienteringsteknik. Träning på egenhand kompletterar idrottarens helhetsprogram.

Sommarträningen baserar sig på Trians teknikträningar samt kompletterande träning. Teknikträningar arrangeras en eller två gånger i veckan varje vecka.

Läger eller lägerdagar arrangeras under hela träningsperioden cirka ett i månaden med början i oktober 2018. De som är utvalda till FSO:s och SSL:s träningsgrupper deltar i gruppernas läger.

Träningar

- Gemensamma träningar 3-7 gånger i veckan, antingen för olika grupper eller för alla tillsammans
- Östnyland Idrottsakademis träningar 2 gånger i veckan under skolåret
- Salsträningar 3 gånger i veckan från oktober till april
- Högklassiga och mångsidiga orienteringsteknikträningar varje vecka året runt, på sommaren en eller två gånger i veckan.
- Högklassiga Five Stars -träningar arrangeras en per månad.
- Fysiska träningar, till exempel löpträning under grunduthållighetsperioden
- MTBO-träningar arrangeras enligt intresse och resurser
- Veckans bana - teknikträningar med fasta kontroller året runt, som man kan löpa självständigt

Läger:

- Säsongöppningsläger i november 2018 i Sibbo



- Träningsdagar och -veckoslut eller träningsläger
- Träningsläger på vintern
- Teknikläger på påsken
- Jukola- /Venlaläger i Kangasala i slutet av maj.

Tävlingsverksamhet

I internationella tävlingar deltar vi i 10-mila, Jukola, 25-manna, Halikko-stafetten, FM-stafetterna och FSOM-stafetterna. I individuella tävlingar deltar vi i alla FM, FSOM-tävlingarna samt i andra värdetävlingar enligt uttagningar. I andra nationella tävlingar deltar var och en enligt egen aktivitet och villighet.

Representationsorienteraren ansvarar för sin egen del om föreningens ekonomi genom att arrangera samt deltar i olika händelsers arrangemang.

Tävlingsmässiga målsättningar

- Målsättningar i stafetter
 - 10-mila H/D H<20
 - Jukola / Venla H<20 D<60
 - FM-stafett H21<10 D21<20 H/D16 <10, H/D18< 10 H/D20 <10
 - FSOM-stafett, medalj i alla klasser
 - Ungdomens Jukola <10
 - 25-manna <25
- Målsättningarna i de individuella tävlingarna, R1:
 - FM-tävlingar: A-finalplatser och i finaler 5 FM-medaljer och 5 plakettplatser
 - Representation i ungdomarnas värdetävlingar.

Övriga målsättningar

- Fortsätta med den goda sammanhållningen, som har skapats under år 2018.
- Öka idrottarens träningsmotivation samt befrämja mätbara utvecklingen.

6. CYKELORIENTERING

Lokalverksamhet är cykelorienteringens tyngdpunkt år 2019. Det här förverkligas genom att arrangera och marknadsföra MTBO-orientering i samband med Keski-Uusimaa-rastit och Borgånejdens motionsorientering. Dessutom arrangeras gemensamma träningar tillsammans med grannföreningar.

- Målsättningarna i de individuella tävlingarna, R1:
 - FM-tävlingar: A-finalplatser och i finaler, FM-medaljer eller plakettplatser
 - Representation i värdetävlingar

7. VUXENORIENTERING

Träningsverksamhet



Vuxenorienterare som inte har tävlingsmässiga målsättningar har möjlighet att delta i föreningens tränings- och tävlingsverksamhet. Teknikträningar arrangeras varje vecka som en del av föreningens andra träningsverksamhet. Dessutom deltar vi aktivt i motionsorienteringsevenemang i närområden.

Tävlingsverksamhet

Vuxenorienterare deltar på eget initiativ i tävlingar och stafetter. För föreningens synlighet är det också önskvärt att vuxenorienteraren deltar med bred skara i mästerskapstävlingarna.

Målsättningar:

- Erbjuda meningsfulla och mångsidiga möjligheter till motion och fritidsintresse för vuxenorienterare.
- Upprätthålla och utveckla samarbete mellan vuxen utövare
- Locka med nya utövare till grenen.

8. EKONOMI

Föreningens huvudsakliga inkomstkällor är orienteringsverksamheten, talkon, verksamhets- och utbildningsunderstöd samt stöd av samarbetspartners.

Målsättningar:

- Skapa gemensamma praktiska arrangemang och spelregler för föreningens ekonomiska styrning.
- Bygga upp föreningen så att det blir en intressant helhet för samarbetsparterna.
- Effektivera förvärvandet av samarbetspartners samt utomstående finansiering.
- Förbättra kommunikationen mellan tränings-och tävlingsverksamheten samt ekonomiutskottet.

9. MEDIA OCH KOMMUNIKATION

Intern kommunikation

Huvudsakliga interna informationskanalerna som används är hemsidorna. Förutom detta utnyttjar man facebook gruppen Trian-chat, samt whatsapp grupper. Trians e-postlistor kommer att förnyas och används för att påminna om händelser. Ansvaret att informera finns hos ansvarspersonen för händelsen.

Externa information

Som huvudsakliga externa informationskanaler fungerar hemsidorna oktrian.fi samt svensk- och finskspråkiga tidningsartiklar. Extern kommunikation sker också via sociala medier (Facebook, Instagram och Twitter). Extern information utvecklas planenligt för att beröra bredare också annat än bara tävlingsverksamhet. Hemsidorna upprätthålls och utvecklas samt uppdateras regelbundet. Synligheten i media är väldigt viktigt, så artiklar, ämnen och bilder m.m. erbjuds regelbundet till medias användning från all verksamhet.

Målsättningar



- Ytterligare effektivera och utveckla både kommunikationen samt media synligheten.
- Öka antalet redaktörer för hemsidorna och genom det försäkra en tillräcklig intern kommunikation på hemsidorna.
- Upprätthålla den på senaste åren uppnådda goda synlighet i lokala pressen och i andra medier

10. UTBILDNINGSVERKSAMHET

Föreningens medlemmar uppmuntras att delta i banläggare- tävlingsledar- och tränarutbildningar. För att upprätthålla en fungerande tävlingsorganisation är det nödvändigt, att banläggaren med kort deltar i fortsättningsutbildningar och uppdaterar sina kunskaper. Föreningen önskar, att medlemmarna deltar enligt möjlighet i olika utbildningar.

Under år 2019 arrangeras följande utbildningar: tränar och ledarutbildning. Utbildningarna förverkligas under vintern och våren. Ledaren deltar enligt möjlighet också i andra tränar- och ledarutbildningar. Äldre juniorer och barnens föräldrar uppmuntras att delta i utbildningar.

Målsättningar

- Öka antalet föreningsledare samt fördjupa kunskapen för nuvarande ledare

11. ARRANGEMANG OCH ÖVRIG VERKSAMHET

Porvoo-Borgå Jukola 2022

Jukola kavlen för år 2022 arrangeras av OK Trian i Borgå. Planeringen och förberedning av arrangemanget körs i gång med att bl.a. bygga organisationen och kartlägga tävlingskartan.

Tävlingsverksamhet

Av moderföreningarna arrangerar If Sibbo-Vargarna nationella Husqvarna- tävlingen i augusti samt Kadaverlopp evenemanget i november. I Jukola och Venla deltar vi med så många lag som möjligt.

MoBo Go -projekt

Mobo GO projektet fortsätter och målsättningen är att under året skapa 9 banor runt om i Östra Nyland samt arrangera MoboGo händelser (18 st.) på alla banor som skapats under projektet.

Motionsorientering

Moderföreningarna arrangerar totalt cirka 20 motionsorienteringsevenemang i mellan Nyland, i Borgå och Sibbo trakten samt i Lovisa och Lappträsk. Arrangörsansvaret för motionsorienteringen försöks flyttas på dem som inte är aktivt med i tävlings- och träningsverksamheten.

Kartläggningsverksamheten

Moderföreningarna ansvarar för sin egen del och beaktar kommunernas särdrag i uppdatering och uppgörande av kvalitativa kartor. Under 2019 uppdateras eller uppgörs nya kartor åtminstone i Sibbo, Lovisa och Borgå. Uppgörande av kartorna för Jukola 2022 inleds

Samhällelig verksamhet

Moderföreningarna gör på sina egna områden samarbete med skolor, ålderdomshem samt med andra medborgarorganisationer bl.a. genom olika evenemang. Moderföreningarna deltar i world orienteering week med att arrangera evenemang i samtliga områden. Meningen är att



öka motionen bland olika ålders- och målgrupper och öka mångsidigheten och hämta stimulans i vardagen.

Föreningsverksamhet

Med tanke på föreningen är det ytterst viktigt att öka umgänget mellan medlemmarna i moderföreningarna på en bred front (idrottaren, föräldrarna, tränarna...) Uppbyggande av den gemensamma sammanhållningen kräver ett systematiskt arbete. Anmärkningsvärda händelser under år 2019 är fastlagsjippo i februari, vårsäsongens öppning (eggorientering) vårsäsongens avslutning (Vessö-kavlen), höstsäsongens öppning med Sail-Trian och säsongavslutningen (TomteTrian). Förutom det här arrangeras det för hela föreningen gemensamma händelser, såsom juniorernas premieringstillfälle samt höstfesten som avslutar säsongen.

