



OK TRIAN

VERKSAMHETSPLAN 2020



Innehåll:

1. Utgångspunkt och uppgifter	3
2. Tyngdpunkt och målsättningar	3
3. Organisationen	4
4. Orienterarens stig	5
4.1 Orienteringsskolan	5
4.2 Fartgruppen	6
4.3 Tävlingsgruppen	7
4.4 Elit	8
4.5 Super	9
5. Cykelorientering, PRE-O, skidorientering	9
6. Ekonomi	10
7. Media och kommunikation	10
8. Utbildningsverksamhet	10
9. Arrangemang och övrig verksamhet	11



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.
- Svare för tränings-, tävlings- och organisationsverksamheten med beaktande av föreningens resurser.
- Arrangera högklassiga 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

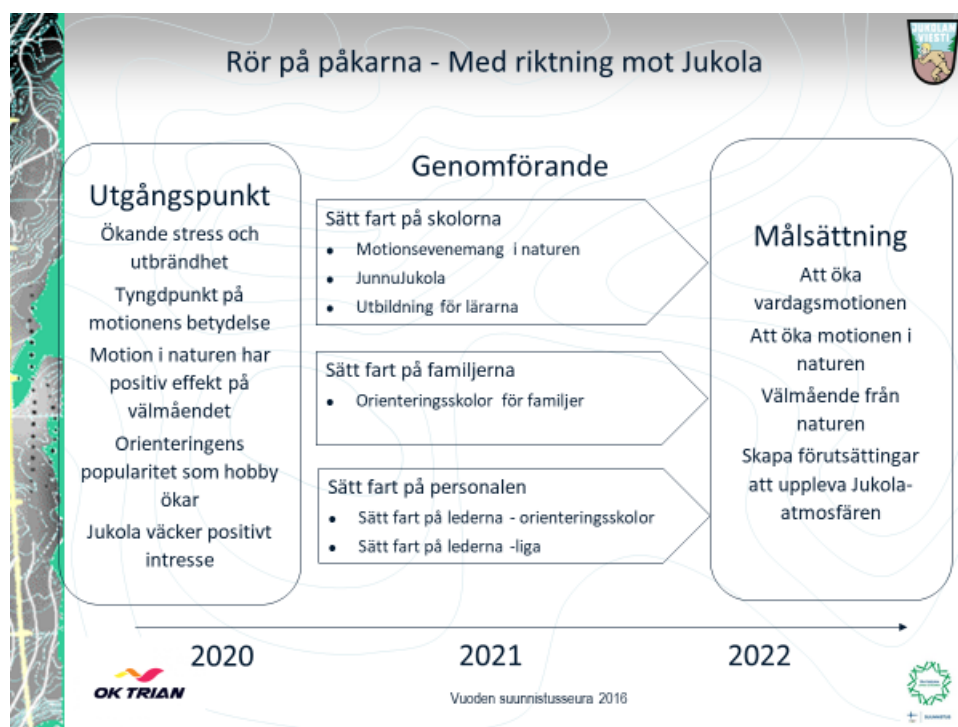
Tyngdpunkten för föreningens verksamhet är junior- och tävlingsorientering. Grenarna är fot-, cykel-, skid- och precisionsorientering.

Målsättningar

- Garantera en bred hobbybas och ge möjlighet till en hög nivå med en konkurrenskraftig topp
 - I föreningen finns rum för såväl topp- som hobbyorienterare oberoende av ålder, kön eller kunskande.
 - 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 en FSO-förenings hjärta.
- Skapa en omgivning för idrottaren som präglas av en god atmosfär och är bra både träningsmässigt och ekonomiskt.
- Försäkra sig om en lokal grundverksamhet i Sibbo, Borgå, Lapträsk och Lovisa.
- Erbjuder en kvalitativ verksamhet året runt.

Från början av år 2020 har OK Trian som mål att påbörja projektet Rör på påkarna – med riktning mot Jukola (LiikettäNiveliin – suuntana Jukola). Projektet syftar till att erbjuda orientering på bred front till skolorna, familjerna och arbetsplatsernas personal under åren 2020-2022 i hela Östnyland. Målsättningen är att främja välmående genom att öka motionen i vardagen och i naturen samt skapa förutsättningar för så många som möjligt att uppleva Jukola-atmosfären.





3. ORGANISATIONEN

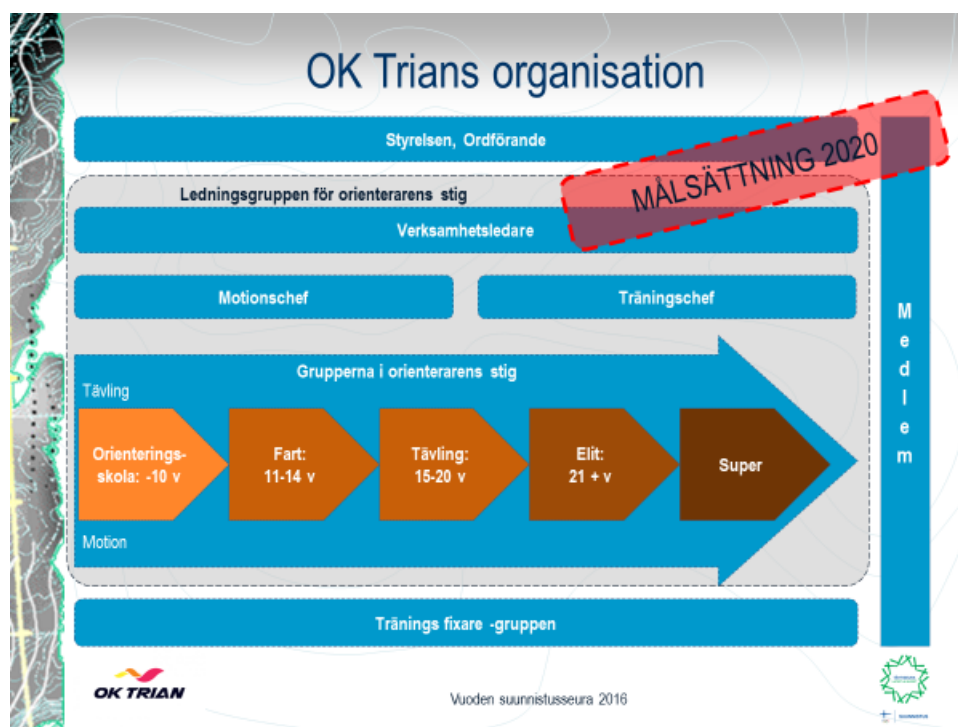
Föreningens styrelse ansvarar för och planerar verksamheten och ekonomin. Styrelsen väljer vid behov arbetsgrupper och utser personer till olika uppgifter. På höstmötet väljs styrelsemedlemmarna samt uppgörs kommande års verksamhets- och ekonomiplan. Bland annat verksamhetsberättelsen och bokslutet fastställs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

OK Trians verksamhet är organiserat enligt Orienterarens Stig, som består av följande grupper med ansvarspersoner: orienteringsskolan, fart-, tävlings-, elit- och supergruppen. I praktiken betyder det att ansvarspersonerna och grupperna svarar för verksamheten för de olika åldersgrupperna.

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

Under år 2020 är föreningens mål att öka resurserna i syfte att utveckla verksamhetens kvalitet.





4. ORIENTERARENS STIG

4.1 Orienteringsskolan

Det första steget på orienterarens stig är Orienteringsskolan, som är riktad till barn i åldern 10 år och yngre. I Orienteringsskolan lär sig juniorerna grunderna i orientering och idrottsträning. De lär känna varandra, föreningen och lär sig hur man rör sig i naturen både i grupp och ensam. Fokus ligger på att hitta glädjen i motionen och skapa en positiv gemenskap.

OK Trian och moderföreningarna arrangerar träningsverksamhet för juniorerna i Orienteringsskolan året runt. Under vinterhalvåret ligger verksamhetens tyngdpunkt på mångsidig motion, med minst en salsträning för Orienteringsskolan+Fartgruppen, samt möjlighet att delta i flera av föreningens gemensamma veckoträningar. Under sommarhalvåret ordnar föreningen regionala orienteringsskolor och Orienteringsskolans egna veckoträningar i alla sina centrala verksamhetsområden: Sibbo, Borgå, Lappträsk och Lovisa. Dessutom uppmuntras juniorerna att delta i föreningens andra träningar och motionsorienteringarna som arrangeras av moderföreningarna med stöd av föräldrarna.

Genom årets 6 ungdomsserietävlingar, som arrangeras av moderföreningarna och OK77, sänks tröskeln för att delta även i nationella tävlingar. Föreningen uppmuntrar barnen att delta i orienteringstävlingar genom att betala alla deltagaravgifterna.

För Orienteringsskolan arrangeras även andra aktiviteter enligt önskemål, som inte direkt hör till orientering. Dessutom hålls en föräldrakväll på våren och en på hösten samt en egen säsongavslutning tillsammans med Fartgruppen.



4.2 Fartgruppen

Fartgruppens verksamhet omfattar juniorer i åldern 11–14 år.

Målsättningar

- Utveckla de färdigheter som förvärvats på orienteringsskolan så att gruppmedlemmarna ensamma kan genomföra en vanlig orienteringsbana för klass H/D14.
- Delta i träningar och läger med så stor grupp som möjligt.
- Uppmuntra unga att aktivt delta i orienteringstävlingar och sänka tröskeln för att delta i tävlingar.
- God laganda.
- Underhålla goda relationer och samarbete med andra grupper på Orienteraren Stig, särskilt med Orienteringsskolan och Tävlingsgruppen.
- Förbereda ungdomar att flytta till Tävlingsgruppen.
- Uppmuntra och aktivera juniorerna att aktivt delta i FSO:s träningsdagar och -läger

Träningsverksamhet

Föreningen arrangerar för Fartgruppens juniorer träningsverksamhet året runt. Fartgruppen har många träningar tillsammans med övriga grupper på Orienteraren Stig. Under vinterperioden ligger verksamhetens tyngdpunkt på mångsidig motion, där juniorerna har möjlighet att delta i flera av föreningens gemensamma veckoträningar både inomhus och utomhus. Sommarperiodens verksamhet går i huvudsak ut på att lära sig och förbättra sin orienteringsteknik samt att utveckla fysiska färdigheter. För Fartgruppen hålls egna, regionvisa veckoträningar. Dessutom har juniorerna möjlighet att delta i föreningens andra träningar med stöd av föräldrarna. Under sommarperioden utnyttjas också regionala motionsorienteringar.

Juniorerna kan delta i flera läger per år med tyngdpunkt på orienteringsteknik. Under sommarperioden arrangeras bl.a. föreningens vårläger och Leimauslägret. Dessutom deltar man i FSO:s storläger. Man har också möjlighet att delta i andra föreningars läger.

Tävlingsverksamhet

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

Förutom dessa uppmuntras juniorerna att delta i närområdets nationella tävlingar och speciellt i alla sex ungdomsserietävlingar i Borgå, Sibbo, Esbo samt möjligtvis i Lappträsk och Lovisa. OK Trians moderföreningar arrangerar totalt fyra ungdomsserietävlingar, i vilka deltar även OK77:s juniorer från Grankulla.

Övrig verksamhet

För juniorerna arrangeras andra aktiviteter enligt önskemål, som inte direkt hör till orientering. Dessutom hålls föräldrakvällar samt säsongavslutning.



4.3 Tävlingsgruppen

Tävlingsgruppens verksamhet omfattar juniorer i åldern 15–20 år.

Gruppens verksamhet består av tränings- och tävlingsverksamhet. Som tillägg till detta arrangeras annan icke-orienteringsverksamhet. En kärngrupp av ledare ansvarar för verksamheten. Kärngruppen samlas en gång i månaden i samband med Tävlingsgruppens teamdagar, läger, tävlingar och stafetter.

Träningsverksamhet

Vinterns träning baserar sig på föreningens ledda träningsverksamhet med fokus på både de fysiska egenskaperna och orienteringstekniken. Självständig träning kompletterar idrottarens helhetsprogram.

Sommarträningen baserar sig på de teknik- och tilläggsträningar som föreningen arrangerar ensam eller i samarbete med orienteringsföreningar i Nyland. Teknikträningar arrangeras 1–2 gånger per vecka.

Gruppen deltar i Trians läger under hela träningsperioden ungefär en gång i månaden. Dessutom deltar valda idrottare i FSO:s och SSL:s lägerverksamhet. Juniorerna uppmuntras att söka till FSO:s och Orienteringsförbundets träningsgrupper.

Tävlingsverksamhet

I individuella tävlingar deltar juniorerna i alla FM- och FSOM-tävlingar samt i andra valda värde tävlingar. Till andra nationella tävlingar deltar man enligt egen aktivitet. Tävlingsgruppen deltar med så många lag som möjligt i FM stafett, FSOM- stafetten, Ungdomens Jukola, 10-mila ungdomsstafett och Ungdomens 10-mila. Dessutom deltar gruppen i följande stafetter: Jukola och Venla, 25Manna och Halikko-stafetten.

Gruppens orienterare ansvarar för sin del i verksamheten genom att delta i arrangerande av evenemang.

Målsättningar

- Skapa förutsättningar för de juniorer som vill utvecklas till topporienterare att nå sina mål.
- Öka idrottarnas träningsmotivation samt följa upp utvecklingen med analyser och tester av olika slag.
- Erbjuder mångsidig träningskunskap.
- Fortsätta med att utveckla och stärka gruppens teamanda och sammanhållning.
- Ta mentala träningens element med i verksamheten.
- Stärka idrottarnas stödverksamhet (coaching, massage, fysioterapi, osteopati, vägledning).
- Öka idrottarnas kännedom om sin egen kropp.

Tävlingsinriktade målsättningar

- FM-stafett: plakettplats i alla klasser
- FSOM-stafett: medalj i alla klasser
- Ungdomens Jukola <10



4.4 Elit

Elitgruppen består av orienterare 20+ som tränar målmedvetet och har tävlingsmässiga målsättningar.

Träningsverksamhet

Vinterns träning baserar sig på föreningens 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 de teknik- och tilläggsträningar som föreningen arrangerar ensam eller i samarbete med orienteringsföreningar i Nyland. Teknikträningar arrangeras 1-2 gånger per vecka.

Läger eller lägerdagar arrangeras under hela träningsperioden cirka en gång i månaden med början i november 2019. De som är utvalda till FSO:s och SSL:s träningsgrupper deltar i gruppernas läger.

Träningar för hela föreningen

- 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 träningar arrangeras en per månad.
- Fysiska träningar, till exempel löpträning och testlopp under grunduthållighetsperioden.
- MTBO-träningar arrangeras enligt intresse och resurser
- Veckans bana - teknikträningar med fasta kontroller året runt, som man kan löpa självständigt

Läger:

- Säsongsöppningsläger i november-december 2019, träningsdag.
- Träningsdagar och -veckoslut eller träningsläger
- Träningsläger på vintern
- Teknikläger på påsken
- Jukola- /Venäläger under maj månad.

Tävlingsverksamhet

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. I stafetterna deltar vi i 10-mila, Jukola, 25-manna, Halikko-stafetten, FM-stafetterna och FSOM-stafetterna.

Representationsorienterarna ansvarar för sin egen del för föreningens ekonomi genom att arrangera samt delta i olika evenemang.

Tävlingsmässiga målsättningar

Målsättningarna i de individuella tävlingarna, R1:

- FM-tävlingar: A-finalplatser och i finalerna 5 FM-medaljer och 5 plakettpatser



- Representation i ungdomarnas värde­tävlingar.

Målsättningar i stafetter

- 10-mila H/D H<40
- Jukola / Venla H<40 D<80
- FM-stafett H21<20 D21<20 H/D16 <10, H/D18< 10 H/D20 <10
- FSOM-stafett, medalj i alla klasser
- 25-manna <35

Övriga målsättningar

- Fortsätta med den goda sammanhållningen, som har skapats under tidigare år.
- Öka idrottarnas träningsmotivation samt följa upp utvecklingen med analyser och tester av olika slag.

4.5 Super

Vuxenorienterare som inte har tävlingsmässiga målsättningar samt alla 35 + hör till Super-gruppen.

Träningsverksamhet

Super-gruppen deltar aktivt i föreningens veckoträningar året runt samt motionsorienteringar i närområdet. Super-gruppen kan delta i föreningens läger och arrangera egna läger vid behov. Gruppen deltar också aktivt i föreningens talkoarbete.

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:

- Erbjudna meningsfulla och mångsidiga möjligheter till motion och fritidsintresse för vuxenorienterare
- Upprätthålla och utveckla samarbete mellan vuxenutövare
- Locka med nya utövare till grenen, bl.a. genom vuxenkurser i orientering

5. CYKELORIENTERING, PRE-O, SKIDORIENTERING

Cykelorienteringens tyngdpunkt år 2020 är den lokala verksamheten. 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



6. EKONOMI

Föreningens huvudsakliga inkomstkällor är orienteringsverksamheten, talkon, verksamhets- och utbildningsunderstöd samt stöd av samarbetspartners. Huvudprincipen i OK Trians ekonomistyrning är den att medlemsföreningarna står för sina egna medlemmars kostnader i OK Trian. Med de gemensamt insamlade medlen (tex. understöd och arrangemang) bekostas gemensamma kostnader, föreningsresor, gemensamma aktiviteter, deltagande i föreningsbudkavlar mm.

Redan under år 2020 kommer Jukola 2022 arrangemanget att framgå i OK Trians ekonomi samt projektet "Rör på påkarna", som sträcker sig ända fram till Jukola.

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.

7. MEDIA OCH KOMMUNIKATION

Intern kommunikation

Huvudsakliga interna informationskanaler som används är föreningens webbplats, Nimenhuuto samt Whatsapp-grupper. Förutom detta utnyttjar man Facebook-gruppen Trian-chat. Ansvaret att informera finns hos verksamhetsledaren och hos de olika aktiviteternas ansvarspersoner.

Extern kommunikation

Som huvudsakliga externa informationskanaler fungerar OK Trians webbplats samt svensk- och finskspråkig media. Extern kommunikation sker också via sociala medier (Facebook, Instagram och Twitter). Den extern kommunikationen utvecklas planerligt att beröra verksamheten bredare än bara tävlingsverksamhet. Webbplatsen förnyas 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 kommunikationen och mediasynligheten.
- Förnya, modernisera samt effektivera användningen av webbplatsen
- Upprätthålla den goda synligheten i lokala pressen och i andra medier

8. UTBILDNINGSVERSAMHET

Föreningens medlemmar uppmuntras att delta i banläggare- tävlingsledare- och tränarutbildningar. För att upprätthålla en fungerande tävlingsorganisation är det



nödvändigt, att banläggare med kort deltar i fortsättningsutbildningar och uppdaterar sina kunskaper.

Under år 2020 uppmuntras medlemmar att delta i olika utbildningar som arrangeras av orienteringsförbund, FSO eller nån annan. Ledarna uppmuntras att fördjupa sina färdigheter i påbyggande tränar- och ledarutbildningar. Också äldre juniorer och barnens föräldrar uppmuntras att delta i utbildningar.

Målsättningar

- Öka antalet föreningsledare samt fördjupa kunskapen för nuvarande ledare och funktionärer.

9. ARRANGEMANG OCH ÖVRIG VERKSAMHET

Porvoo-Borgå Jukola 2022

Jukola kavlen för år 2022 arrangeras av OK Trian i Borgå. Planeringen och förberedningen av arrangemanget är i full gång. Arrangörsorganisationen, som byggts upp 2018–2019, kompletteras vid behov. Aktiv rekrytering av talkoarbetare påbörjas.

Tävlingsverksamhet

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

Motionsorientering

Moderföreningarna arrangerar totalt cirka 20 motionsorienteringsevenemang i Borgå- och Sibbotrakten samt i Lovisa och Lapträsk. Arrangörsansvaret för motionsorienteringen flyttas i huvudsak 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 2020 uppdateras eller uppgörs nya kartor åtminstone i Sibbo, Lovisa och Borgå. Uppgörande av kartorna för Jukola 2022 fortsätter.

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.

Projektet Rör på Påkarna (Liikettä Niveliiin) kommer att erbjuda orientering på bred front till skolorna, familjerna och arbetsplatsernas personal under åren 2020-2022 i hela Östnyland.

Föreningsverksamhet

Med tanke på föreningen är det ytterst viktigt att öka umgänget mellan medlemmarna i moderföreningarna på en bred front (idrottarna, föräldrarna, tränarna). Uppbyggande av den gemensamma sammanhållningen kräver ett systematiskt arbete.

Anmärkningsvärda händelser under år 2020 är fastlagsjippo i februari, vårsångens öppning (eggorientering) stafetter med bya-, familje- eller kompisanknytning (Vessö-



kavlen och Byakavlen), 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.

På samma linje

Trian går med i projektet "På samma linje" som pilotförening och styrelsen ansvarar för projektet. Föreningen kommer att uppgöra jämställdhets- och likabehandlingsplan, efter det att FSI utarbetat sin plan under hösten 2019. Målsättningen är att bli en modern förening som tilltalar alla oberoende av språk, kön och bakgrund och att vi får nya medlemmar.

