



OK TRIAN

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2020

1.1.2020– 31.12.2020



1	Inledning.....	3
2	Organisation	3
	2.1 Styrelsen.....	3
	2.2 Övrig organisation	3
3	Juniororientering (under 14 år)	4
4	Tävlingsorientering (15-20 år)	5
5	Representationsorientering	5
	4.1 Träningsverksamhet	6
	4.2 Tävlingsverksamhet.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
6	Rör på påkarna projekt	8
7	Vuxenorientering	8
8	Ekonomi.....	10
9	Media och kommunikation	10
10	Utbildningsverksamhet.....	11
11	Arrangemang och övrig verksamhet	11
	9.1 Klubbverksamhet	11
	9.2 Information	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
12	Slutord	11



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 520 medlemmar, som täcker orienteringens alla grenar - fot- cykel-, skid- och precisionsorientering. Tyngdpunkten för föreningens verksamhet är junior- och tävlingsorientering.

2 ORGANISATION

2.1 Styrelsen

Styrelsen bestod av följande personer:

Sami Sillman (ordförande)
Anders Lindahl (viceordförande), suppleant Emil Johansson
Vesa Isoniemi (sekreterare), suppleant Peter Tallberg
Kalevi Ilonen, suppleant Tricia Nordström
Antti Niemelä, suppleant Esa Liukkonen
Anneli Laurila, suppleant Mika Vilen
Rita Wickholm, suppleant Mirva Krum

Styrelsen sammanträdde 9 gånger under året 2020.

20.11.2019 på höstmötet valdes till ordförande Sami Sillman och som Sibbo-Vargarnas ny medlem till styrelsen Anneli Laurila. Den nya styrelsen började sitt arbete 1.1.2020.

2.2 Övrig organisation

Mikko Reitti fortsatte som föreningens verksamhetsledare. Till verksamhetsledarens huvuduppgifter hör koordination och utveckling av föreningsverksamheten. Verksamhetsledaren är också ordförande för Orienterarens Stigens ledningsgrupp. Trians verksamhet har förverkligats i enlighet med organisationen för Orienterarens Stig (Suunnistajan polku). Otto Simosas fortsatte som OK Trians träningschef (25 timmar/vecka).

1.12.2020 avgick Mikko från verksamhetsledare posten och som Trians nya verksamhetsledare började Heidi Liljeström.





3 JUNIORORIENTERING (UNDER 14 ÅR)

Ungdomsverksamhetens mål var att erbjuda hög kvalitet och mångsidigt program för juniorer i olika ålder och kunskapsnivåer, året runt, i hela klubbens område. Verksamheten för juniorer under 14 år planerades av Fart- och Orienteringsskolans grupper (Suunnistuskoulu ja Vauhti-ryhmä). Fartgruppen är avsedd för 10-14 åringar och Orienteringsskolan för juniorer under 10 år.

Kärnverksamheten för juniorerna var orienteringsskolan och egna orienteringsträningar, som arrangerades på sommarsäsongen från april till oktober. På grund av rådande restriktioner var det under hela säsongen möjligt att delta i träningarna på egen hand, dvs. banorna var ute i ca. en veckas tid och man valde fritt när man tränade på dem. Från mitten av juni och på hösten kunde vi begränsat ha även gemensamma träningar i normala träningsgrupperna. Utöver orienteringsskolan och de egna orienteringsträningarna erbjöds ungdomarna bl.a. ledda träningar i samband med Trians teknik- och veckoträningar samt Keski-Uusimaa-rastit och Borgånejdens motionsorienteringar. Dessutom arrangerades för juniorerna fyra ungdomsserietävlingar, av vilka Trian arrangerade tre, resor till nationella tävlingar och föreningsdagar.

Veckoprogram för juniorer under sommarsäsongen var:

- Måndag: Orienteringsskola / Veckoträning för juniorer, Sibbo / Borgå MOTO.
- Tisdag: 4 x Ungdomsserietävlingar.
- Onsdag: Trians veckoträning för alla.
- torsdag: Orienteringsskola / Veckoträning för juniorer, Borgå / K-U rastit.
- Fredag: Vila.
- Veckoslut: läger, tävlingar, etc.



Föreningen prioriterade följande tävlingar för juniorer, genom särskild marknadsföring samt gemensam transport och inkvartering vid behov: Särkänniemiorientering, FSOs Juniorcup, NÅID-mästerskapen, Ungdomens Jukola, Husqvarna-tävlingen, Gyllene kompasscupen samt Nuorisoviesti och Oravattonni.

För juniorer ordnades under säsongen följande läger:

- Tävlings- och lägerresa till Nuorisoviesti, Oravattonni och Caribia-spa 3.-4.10. med 31 deltagare

Under höst- och vinterperioden ordnade föreningen följande veckoprogram för juniorer då koronarestriktionerna gjorde det möjligt:

- Måndag: Orienteringsskolans salsträning (->12år) (orienteringsteknik, vighet, muskelstyrka, snabbhet m.m.) i Alvägens Skola.
- Tisdag : Mångsidig salsträning (12år->) i Sipoonlahden Koulu.
- Onsdag: Löpkoordination-/styrketräning i Uusimaa Areena.
- Torsdag: Trians gemensamma träning.
- Fredag: Bollspel i Inveon, Tolkis.

4 TÄVLINGSGRUPPEN

Tävlingsgruppens verksamhet bygger på träningar med hög kvalitet och mångsidigt program för juniorer i olika ålder och kunskapsnivåer, året runt, i hela klubbens område. Verksamheten för juniorer över 14 år planerades av Tävlingsgruppens (Kisaryhmä) ledare och träningschefen. Tävlingsgruppen är avsedd för 15-20 åringar.

Kärnverksamheten för tävlingsgruppen var föreningens egna fysiska träningar och orienteringsträningar. Dessutom användes också Urheas träningar flitigt av tävlingsgruppen. Också Borgånejdens motionsorientering och Keski-Uusimaa rastit fungerade som goda orienteringsträningar. Tävlingsgruppens verksamhet hålls igång året runt med lite olika tygndpunkter i träningsprogrammet beroende på årstid. Dessutom arrangerades för juniorerna sex ungdomsserietävlingar, av vilka Trian arrangerade fyra, resor till nationella tävlingar, läger, föreningsdagar och säsongavslutning.

Tävlingsgruppens gamla ledarteam med Mikaela Borgman, Jari Johansson, Tarja Krum och Carita Savolainen-Kopra tackade för sig och det nya ledarteamet med Milla Laurila, Kirsi Lintula och Christel Nordgren tog över. På grund av corona läget var det inte möjligt att ordna alla tänkbara och planerade aktiviteter som Tävlingsgruppens ledarteam hade planerat men man hade ändå möjlighet att ordna en gemensam kvällsaktivitet i Virvik där över 20 stycken av Tävlingsgruppens juniorer var samlade.

Veckoprogram för juniorer under sommarsäsongen var:

- Måndag: Borgå MOTO.
- Tisdag: 6 x Ungdomsserietävlingar. Intervallträning med Uusimaa Juoksee.
- Onsdag: Trians veckoträning för alla (intervaller, orienteringsträning)
- Torsdag: K-U rastit.
- Fredag: Vila.



- Veckoslut: läger, tävlingar, etc.

En del av Tävlingsgruppens juniorer tillhör också Östra-Nylands Idrottsakademi och deltog i två morgonträningar (onsdag&fredag) varje vecka.

Föreningen prioriterade följande tävlingar för juniorer, genom särskild marknadsföring samt gemensam transport och inkvartering vid behov: FM-tävlingarna, NÅID-mästerskapen, Ungdomens Jukola, Gyllene kompasscupen, Nuorisoviesti och Oravattonni.

Under höst- och vinterperioden ordnade föreningen följande veckoprogram för juniorer:

- Måndag: Inneträning i Kullo skola, bollspel, muskelstyrka, koordination, löpteknik.
- Tisdag : Intervallträning med Uusimaa Juoksee.
- Onsdag: Löpkoordination-/styrketräning i Uusimaa Areena.
- Torsdag: Trians gemensamma träning, orienteringsträning.
- Fredag: Bollspel i Inveon, Tolkis.

5 REPRESENTATIONSORIENTERING

5.1 Träningsverksamhet

OK Trian 2020 ordnade kvalitativ, mångsidig och rolig träningsverksamhet för medlemmar i alla åldrar oavsett nivå. I medeltal ordnade vi tre träningar året runt varje vecka. Under vintern var betoning mer på att utveckla de fysiska egenskaperna och på sommaren var det mest fokus på att utveckla den tekniska biten, utan att glömma den fysiska delen.

På grund av coronapandemin var 2020 på många sätt annorlunda än tidigare år och det märktes också i träningsverksamheten och i dess planering. Självbetjäningorienteringar och självbetjäningsträningar kom för att stanna och dessa möjliggör också en friare och mer individuell träningsrytm. Förstås är de gemensamma träningarna en av föreningens viktigaste grundstenar då situationen kräver anpassning måste man vara flexibel och uppfinningsrik. Som nyhet i det veckoliga träningsprogrammet kom virtualgympan som har samlat en stor del deltagare vid skärmen för att gympa. Det här förverkligas i samarbete med Helsingins Suunnistajat och Espoon Suunta och har på kort tid fått mycket positiv feedback.

OK Trian var också aktivt med i Nylands Urhea-föreningssamarbete där föreningar turvis ordnar teknikträningar runt om i Nyland. Trian ordnade 2020 ungefär sex teknikträningar för Urhea-föreningarna. Det här är en väldigt viktig del av träningsverksamheten. Träningarnas kvalitet är hög och alla föreningar har förbundit sig till verksamheten och jobbar för att gemensamt utveckla orienteringsverksamheten i Nyland. Också i FSO:s verksamhet har Trian en betydande roll. 2020 ordnade Trian en lägerdag för FSO-föreningarna.

För orienterarna i Östra-Nylands Idrottsakademi ordnades två morgonträningar i veckan och orienterarna har också fått ta del av den allmänna gruppens träningar. Den här verksamheten är väldigt viktig för en ung idrottare på väg mot en mer professionell satsning.



Lägerverksamheten var vi tvungna att ändra till lägerdagar eller hemmaläger, men med god framgång. Det var högt deltagarantal på föreningens egna lägerdagar eller hemmaläger, ungefär 20-50 stycken.

Orienteringssektionen ordnade lägerdagar och läger enligt följande:

- FSO:s lägerdag 11.1, Sibbo
- Januariläger 17-19.1. Himos
- Föreningens lägerdag 29.2, Sibbo
- Föreningens lägerdag (självbetjäning) 21.3, Borgå
- Påskläger (självbetjäning) 10-12.4, Nyland
- Föreningens lägerdag 25.7, Ingå
- Föreningens lägerdag 21.11, Sibbo
- Föreningens lägerdag (självbetjäning) 5.12, Sibbo

Under 2020 ordnades ungefär 360 träningsevenemang, med ett deltagantal på närmare 4000:

- Under vintern och hösten på måndagar orienteringsskolans och vuxnas inneturer i Borgå och Sibbo
- Under vintern och hösten på onsdagar löpteknik- och koordinationsträning i Borgå
- Under hösten intervallträning i Borgå
- Under vintern på torsdagar och från våren till hösten på onsdagar teknikträningar
- Under hela året testlopp ungefär 1 gång/månad
- Under hela året flera självbetjäningsträningar

5.2 Tävlingsverksamhet

Trians framgångar under 2020:

- Juniorerna kom på en fin 44:e plats i Ungdomens Jukola i St. Michel.
- I FM-stafetten i Pöytyä, var H21 lag på 34.plats, H20 11., H18 8., D18 9., D50 8., H55 3., D55 13., D60 2.
- i FM-stafetten hade Trian med 8 lag.
- I FM-sprintstafetten i Lahti kom herrlaget 19 plats Sevelius/Mansner.
- I Halikko-stafetten kom Trian på 10:e plats och hade med 2 lag.
- Trian deltog i Ungdomens Jukola med tre lag.

Juniorer, herrar, damer och seniorer har nått många framskjutna placeringar i individuella värdetävlingar:

- I FM-sprint tävlingar i Salo blev Emil Sevelius 38 i H21, Mikael Salo 4. i H45.



- I FM-medeldistans tävlingar i Korpilahti blev Saga Wickholm 4.e i D15, Petteri Muukkonen blev 3.e i H40, Simon Nordgren 34. i H18.
- I FM-långdistans tävlingar i Kankaanpää blev Saga Wickholm 2.a i D15, Alec Still var 29. och Simon Nordgren 33. i H18.
- I FM-ultralång i Orivesi blev Saga Wickholm 6. i D15 och Alec Still 15. i H18.
- I FM-natt tävlingar i Liperi vann Mikael Salo guld i H45, Saga Wickholm var 6. i D15 och Alec Still i H18 blev 19:onde i krävande terräng.

Föreningen fick sammanlagt 3 FM-medaljer och 4 plaketter i värde tävlingarna i skogsorientering.

- Cykelorienterarna var med i FM-sprint i Tammerfors, Patric Östergård blev 2. i H55, Mikael Salo blev 6.e i H45, Ingrid Stengård blev 4.e i D21.
- I FM-långdistans i Tammerfors blev Patric Östergård 2.a i H55, Ingrid Stengård blev 7.e i D21.
- I FM-medeldistans i Rajamäki blev Ingrid Stengård 4.e i D21.
- I FM-parstafett i Hyvinge blev Jani Virta och Mikael 5. i H80, Antti Granqvist och Max Lindfors blev 5.e i H100, Sanna Nuottajärvi och Ingrid Stengård blev 4.e i D80.
- I FM-ultralång i Lahti blev Ingrid Stengård 2. i D21, Jani Virta 3.e i H40, Mikael Salo 5.e i H45.

Föreningen fick sammanlagt 4 FM-medaljer och 8 plaketter i värde tävlingar i cykelorientering.

NÅID-mästerskapen var 6.9.2020 i Borgå och Trian fick sammanlagt 48 medaljer.

Ok Trians premieringar 2020:

Årets bästa Orienterare:

Bästa Dam orienterare, D21

Bästa Herr orienterare, H21

Bästa Flicka orienterare, D14-D20

Bästa Pojke orienterare, H14-H20

Bästa Gumma orienterare, D35-D80

Bästa Gubbe orienterare, H35-H85

Bästa MTB-orienterare, D14-D80

Bästa MTB-orienterare, H35-H85

Bästa skidorienterare, H14-H80

Bästa skidorienterare, D14-D80

Saga Wickholm

Anna-Sofia Fagerudd

Emil Sevelius

Saga Wickholm

Alec Still

Tuula Lallo

Mikael Salo

Ingrid Stengård

Patric Östergård

Mikael Salo

Ingen deltog

6 RÖR PÅ PÅKARNA -PROJEKT

Projektet startade i februari 2020, när den anställda projektchefen började sitt arbete.

Under våren besökte vi tre skolor och hade ett lärarutbildningstillfälle innan Corona satte stop på



dem.

En hel del nya innovativa sätt att erbjuda orientering hittade vi på under Corona våren, bland annat självbetjäningsorienteringar, elektroniskt inskolningsmaterial och idépaket till läraren för distansskola bruk. Vi erbjöd en hel del orienteringsbanor, mobo kontroller och fasta kontroller för skolornas bruk.

Vårens orienteringsskola för vuxna förflyttades till hösten, men istället byggde vi ett elektroniskt orienteringsinskolnings paket som kunde utnyttjas i att lära sig orientering på egen hand. Vi filmade även orienteringsinskolnings videon i Youtube. Självbetjäningsorienteringarna lockade en hel del nya personer att testa på orientering.

Under sommaren anställde vi två juniorer för kartläggning av skolkartor.

Våren motionsorienteringen omformades till Rör på påkarna självbetjäningsorientering.

Deltagaren kunde antingen själv utskriva sin karta eller hämta den på utnämnda VBO anstalter.

Man kunde ta sig ut i skogen när det passade bäst. Denna självbetjäningskonceptet behölls också på hösten vid sidan om normala motionsorienteringar.

Vi var på sommaren med på Borgådagarna, där vi hade en egen presentationspunkt och parkorientering.

På hösten besökte vi 15 skolor och totalt aktiverade vi över 2000 barn under skolbesöken.

Orienteringskurser för vuxna både i Borgå och Sibbo kunde genomföras på hösten.

På slutet av hösten var vi också med på Må bra veckan i Borgå, där vi hade orienteringsbanor, orienteringsundervisning och sprintorientering för de anställda i Borgå stad.

Coronan påverkade verksamheten även på slutet av året, så vi var tvungna att inhibera en hel del evenemang bl.a. orientering för Östra Nylands polis, inomhus orienteringen, arbetslivsorientering för en högskole-elev.

Projektets marknadsföring skedde via våra some kanaler, föreningens hemsidor, Borgå stads evenemangskalender, flyer, annat printmaterial, e-post till skolor, logo på kartor, Jukola rerun i ISTV-sändningen och lokala media.

7 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 och arrangemang. Det samarbete som har uppstått i och med Trian har varit en mycket positiv sak också i denna grupp. Gruppen har haft en viktig roll inom föreningens frivilligverksamhet.

I Sibbo arrangerades en orienteringskurs för vuxna med 14 deltagare och I Borgå arrangerades kursen med 9 deltagare.



8 EKONOMI

OK Trians ekonomihantering sker egentligen 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. Medlemsföreningarnas 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.

År 2020 har ekonomin i föreningen ändrats totalt i jämförelse med de tidigare åren. Den vanliga föreningsverksamheten har varit mycket begränsad pga Covid-19 pandemin. Men i början av året inleddes projektet "Rör på påkarna" med en heltidsanställd projektledare. Förutom projektledaren har föreningen även deltidsanställd föreningstränare.

MoBo projektet avslutades 30.11.2019 och redovisningen för projektet sändes till finansiärerna i mars 2020. Detta medför ett resultat, för MoBo projektet i Trians bokföring för år 2020 på ca + 22 000 €.

I Bokslutet för 2020 finns även kostnader för det kommande Jukola-arrangemanget. Dessa kostnader täcks dock med kommunala bidrag.

OK Trian arrangerade inte någon egen större tävling under det gångna året.

I november 2019 anställde OK Trian en deltidsanställd träningschef, Otto Simosas.

Projektet "Liikettä Nivelii"- "Rör på påkarna", startade i början av år 2020. Fr o m februari 2020 har projektet dragits av projektledare Heidi Liljeström på heltid. Projektet har finansierats genom deltagaravgifter, understöd från föreningar och stiftelser samt ett löneunderstöd från Undervisnings- och kulturministeriet. Kostnaderna för projektet har under 2020 uppgått till ca 48 000 €.

9 MEDIA OCH KOMMUNIKATION

Uppbyggandet av föreningens hemsidor fortsatte under året, arbetet fortsätter även framöver. Föreningen har även en Facebooksida, en intern facebook grupp och ett Instagramkonto.

Externa nyhetshändelser publicerades främst i lokaltidningarna (Sipoon Sanomat, Uusimaa, Loviisan Sanomat, Nya Östis och Östnyland, samt Itäväylä). 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.

I och med att Trian erhöll arrangemanget för Jukola ökade intresset för föreningen.

Den interna kommunikation till medlemmarna utvecklades under året och sköttes främst via hemsidorna, e-post och Nimenhuuto.



10 UTBILDNINGSVERKSAMHET

OK Trian arrangerade två föreläsningar (7.1 och 28.5.2020) om sömn och återhämtning för föreningens juniorer. P.g.a. koronapandemin gavs den andra föreläsningen via Zoom.

Fyra föreläsningar om psykisk hälsa erbjöds föreningsmedlemmarna via Zoom (10.6, 17.6, 2.7 och 8.7.2020) med Tanja Keskinen som föreläsare.

11 ARRANGEMANG OCH ÖVRIG VERKSAMHET

11.1 Klubbverksamhet

Förberedelserna för Jukola2023 -tävlingen fortsatte hela året, en preliminär tävlingsorganisation är färdig och alla viktiga utskott har ansvarspersoner.

Årets största satsningar var traditionella Husqvarna tävling. År 2020 inhiberades Kadaverloppet p.g.a. koronapandemin.

Under året har det fortsättningsvis arrangerats olika evenemang för att öka umgänget mellan medlemmarna i moderföreningarna på bred front (idrottaren, föräldrarna, tränarna...)

12 SLUTORD

OK Trians sjätte verksamhetsår var varierande och mångfacetterat. Tack till alla som varit med. Vi fortsätter att jobba för en allt starkare östnyländsk orientering under de kommande åren.

Styrelsen

