



**OK TRIAN**

**ÅRSBERÄTTELSE 2021**

**1.1.2021 – 31.12.2021**



## Innehållsförteckning

1 Inledning.....	3
2 Organisation.....	3
2.1 Styrelsen.....	3
2.2 Övrig organisation.....	3
3 Juniororientering (under 14 år) .....	4
4 Tävlingsgruppen.....	5
5 Representationsorientering.....	6
5.1 Träningsverksamhet.....	6
5.2 Tävlingsverksamhet .....	7
6 Rör på påkarna -projekt .....	8
7 Vuxenorientering .....	8
8 Ekonomi .....	9
9 Media och kommunikation.....	9
10Utbildningsverksamhet.....	10
11Arrangemang och övrig verksamhet.....	10
11.1 Porvoo Borgå Jukola 2023.....	10
11.2 Tävlingsverksamhet .....	10
11.3 Motionsorientering.....	10
11.4 Kartlägningsverksamheten.....	10
11.5 Föreningsverksamhet.....	10
11.6 Samhällelig verksamhet .....	10
12Slutord.....	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 2021.

På höstmötet 25.11.2020 blev det inga ändringar till styrelsen. De medlemmar som var i tur att avgå valdes till ny två-års medlemsperiod.

### 2.2 Övrig organisation

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





### 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 6 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: Orienteringsskola / Veckoträning för juniorer, Borgå + 6 x Ungdomsserietävlingar.
- Onsdag: Trians veckoträning för alla.
- Torsdag: 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 inneträning (12år->) i Sipoonlahden Koulu och Orienteringsskolans salsträning i Kantele-Hus i Borgå
- Onsdag: Löpkoordination-/styrketräning i Uusimaa Areena.
- Torsdag: Trians gemensamma träning.
- Fredag: Vila
- Veckoslut: lägerdagar etc.

## 4 TÄVLINGSGRUPPEN

Koronapandemins begränsningar inverkade kraftigt på tävlingsgruppens (13-20 åringar) verksamhet under våren och senhösten år 2021. Begränsningarna ledde till ett varierande utbud av träningar. På vintern ordnades en hård träning utomhus i Borgå på torsdagar, på fredagar hölls distansgymnastik och resten av träningarna fick man göra på egen hand. Den 3.4. ordnades föreningens lägerdag i Hangö, flera ungdomar från tävlingsgruppen deltog i den. På grund av pandemin kunde man inte ordna läger med övernattnig utan alla läger var dagsläger. Olika träningar, motionsorientering, egna teknikträningar, Urhea- träningar och löpteknikträningar och liknande fanns det mycket av i träningskalendern längre fram på våren. Dessa träningar kunde arrangeras ända till november varefter enbart ungdomar under 18-år kunde delta i ledda träningar.

Tävlingssäsongen kunde till största delen genomföras enligt planen, enbart Jukola budkavlen blev flyttad från juni till augusti och några nationella tävlingar inahiberades.

Framgångar 2021:

FM medeldistans: Saga Wickholm 5, Oskari Reijonen 10.

FM sprint: Alec Still 9., Cecilia Nordgren 7., Saana Kajander 2.

FM kavel: H20 6., H18 6.

FM natt: Alec Still 4.

Ungdomens Jukola 13.

Ungdomsbudkaveln i Åbo 13.

Även i andra tävlingar bla FSOM kom det många bra placeringar.



## 5 REPRESENTATIONSORIENTERING

### 5.1 Träningsverksamhet

OK Trian 2021 ordnade kvalitativ, mångsidig och rolig träningsverksamhet för medlemmar i alla åldrar oavsett nivå. I medeltal ordnades 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.

Coronapandemin var påverkade träningsverksamheten ännu rejält det gångna året, främst under vintermånaderna. Självbetjäningsorienteringar och självbetjäningsträningar fortsatte till viss mån, men målet var att kunna arrangera träningar där man kunde träna tillsammans. Den väldigt lyckade virtuella gympan fortsatte i samarbete med Helsingin Suunnistajat, Espoon Suunta, samt Hyvinkään Rasti som nykomling. Även Suunta Huipulle föreningssamarbetet körde i gång där vi samarbetar aktivt med främst Helsingin Suunnistajat och Espoon Suunta.

OK Trian var också aktivt med i Nylands Urhea-föreningssamarbete där föreningar turvis ordnar teknikträningar runt om i Nyland. Trian ordnade 2021 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. Även FSO:s verksamhet är av stor betydelse för Trian och dess idrottare. Under 2021 hade Trian fyra unga, lovande idrottare med i FSO:s träningsgrupper. 2021 ordnade Trian två lägerdagar för FSO-föreningarna, som även var öppen för andra föreningar. Lägerdagarna blev en succé och samlade som mest över 140 deltagare från runt om i Finland.

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.

Läggerverksamheten var vi tvungna att ändra till lägerdagar eller hemmaläger, men med god framgång. Det var högt deltagarantal på föreningens egna lägerdagar eller hemmaläger, ungefär 20–140 deltagare.

Orienteringssektionen ordnade lägerdagar och läger enligt följande:

- Föreningens hemmaläger 22–24.1, Borgå&Sibbo.
- FSO:s träningsdag arrangerad av Trian 13.2, Sibbo.
- Föreningens lägerdag 13.3, Sibbo.
- Föreningens påsklägerdag 3.4, Hangö.
- Föreningens påsklägerdag 5.4, Kimito.
- FSO:s träningsdag arrangerad av Trian 27.11, Borgå.

Under 2021 ordnades ungefär 380 träningsevenemang, med ett deltagarantal på kring 4000:

- Under vintern och hösten på måndagar och tisdagar orienteringsskolans och vuxnas inneträning i Borgå och Sibbo.
- Under vintern och hösten på onsdagar löpteknik- och koordinationsträning i Borgå.
- Under hösten och vintern intervallträning i Borgå.
- Under vintern på torsdagar och från våren till hösten på onsdagar teknikträningar.
- Virtuellt cirkelträning på måndagar på vintern och på fredagar på hösten.
- Några testlopp under årets gång.
- Självbetjäningsträningar.



## 5.2 Tävlingsverksamhet

Trians framgångar under 2021:

- Juniorerna kom på en fin 13:e plats i Ungdomens Jukola i Valkeakoski.
- I FM-stafetten i St:Michel var H20 6., H18 6., D20 12., D16 17., H45 3., H55 10., D50 13.&15., D60 7.
- i FM-stafetten hade Trian med 10 lag.
- I Halikko-stafetten kom Trian på 33: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 värde tävlingar:

- I FM-sprint i Juva vann Petteri Muukkonen H45, Saana Kajander 2. i D14, Pekka Vuorinen 2. i H60, Patric Östergård 3. i H55, Cecilia Nordgren 7. i D15, Alec Still 9.
- I FM-medeldistans i Nådendal blev Pekka Vuorinen 2. i H60, Saga Wickholm 5.e i D16, Oskari Reijonen 10. i H20.
- I FM-långdistans i Äänekoski blev Petteri Muukkonen 3. i H45.
- I FM-ultralång i Tammerfors blev Petteri Muukkonen 4. i H45, Jani Virta 5. i H45, Anneli Laurila 6. i D50.
- I FM-natt i Fredrikshamn blev Petteri Muukkonen 3. i H45, Alec Still 4. i H18.

Föreningen fick sammanlagt 7 FM-medaljer och 8 plaketter i värde tävlingarna i skogsorientering.

- Cykelorienterarna var med i FM-sprint i Esbo, Ingrid Stengård blev 3. i D21., Jani Virta blev 5. i H45, Mikael Salo vann H50, Patric Östergård vann H55.
- I FM-långdistans i Esbo blev Ingrid Stengård 2. i D21, Patric Östergård 3. i H55.
- I FM-medeldistans i Lojo blev Ingrid Stengård 4.e i D21, Patric Östergård 4. i H55., Hans Nyqvist 5. i H65.
- I FM-parstafett i Lojo blev Patric Östergård och Mikael Salo 4. i H100, Antti Granqvist och Max Lindfors blev 5.e i H100.

Föreningen fick sammanlagt 5 FM-medaljer och 6 plaketter i värde tävlingar i cykelorientering.

I FSOM-mästerskapen på Åland 6.-8.8.2021 tog Trian sammanlagt 21 medaljer.

NÅID-mästerskapen arrangerades av Trian i Borgå 30.5.2021 och Trian fick sammanlagt 44 medaljer.

Ok Trians premieringar 2021:

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, H14-H80

Petteri Muukkonen

Anna-Sofia Fagerudd

Jörgen Wickholm

Saga Wickholm

Alec Still

Anneli Laurila

Petteri Muukkonen

Ingrid Stengård

Patric Östergård



Bästa skidorienterare, H14-H80  
Bästa skidorienterare, D14-D80

Mikael Salo  
Ingen deltog

## **6 RÖR PÅ PÅKARNA -PROJEKT**

Under skolrundan på våren och hösten 2021 besökte vi 21 skolor med bl.a. labyrintorienteringen, slalomorienteringen och emit stämplingsbanan. Vi erbjöd till skolornas förfogande också färdiga orienteringsbanor, fasta kontroller och Mobo kontroller.

Nytt under året 2021 var att vi var med på Skolornas Pop-Up dagar i Lovisa och Skolan på kartan temaveckan i Sibbo och Borgå. I slutet av temaveckan arrangerade vi familjeäventyr både i Borgå och Sibbo. Under pop-up dagarna hade vi flera olika orienteringsrelaterade aktivitetspunkter upplagda för eleverna och under skolan på kartan temaveckan erbjöd vi skolorna med färdiga orienteringsbanor i flera olika terrängar. Förutom banorna skickade vi till skolorna och daghemmen olika typer orienteringsuppgifter.

Totalt fick över 3000 barn bekanta sig med orienteringen under skolbesöken och andra aktiviteterna.

På våren arrangerades motionsorienteringarna på självbetjäningbasen p.g.a. Coronan, men redan på sommaren kunde motionsorienteringarna arrangeras normalt. På hösten arrangerades orienteringskurs för vuxna både i Sibbo och Borgå. Kurserna lockade totalt över 40 personer. Hösten medförde också samarbete med Borgå stad och Borgnäs kommun. Vi erbjöd orienteringsundervisning för Borgå stadsanställda under Må bra veckan och för kommuninvånaren i Borgnäs under deras skogsmotionsdagarna.

På sommaren hade vi två juniorer anställda för att hjälpa åt att bl.a. arrangera SailTrian och kontrollera MOBO-kontrollerna. Dessutom hade vi en PRAO (arbetslivsorientering) elev med på höstens skolbesök.

Projektets marknadsföring skedde via våra some kanaler, föreningens hemsidor, Borgå stads evenemangskalender, flyer, annat printmaterial, e-post till skolor, logo på kartor 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 samt en repetitionskurs med 5 deltagare. I Borgå arrangerades en orienteringskurs för vuxna med 21 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 2021 har ekonomin i föreningen följt ganska långt samma mönster som under år 2020. Den vanliga föreningsverksamheten har varit mycket begränsad pga Covid-19 pandemin. Föreningen har under året fortsatt med projektet "Rör på påkarna" med en heltidsanställd projektledare. Förutom projektledaren har föreningen även deltidsanställd föreningstränare.

I Bokslutet för 2021 finns även kostnader för det kommande Jukola-arrangemanget. Dessa kostnader täcks dock med kommunala bidrag.

OK Trian arrangerade under året en nationell orienteringstävling och dessutom arrangerade moderföreningarna flera ungdomsserietävlingar och motionsorienteringshändelser bl a det anrika Kadaverloppet.

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 2021 uppgått till ca 53 000 €.

## 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 Instagram- och twitterkonto.

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 relativt god. 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, WA-grupperna och Nimenhuuto.



## **10 UTBILDNINGSVERKSAMHET**

Föreningens medlemmar har uppmuntrats att delta tex i banläggare- tävlingsledare- och tränarutbildningar.

## **11 ARRANGEMANG OCH ÖVRIG VERKSAMHET**

### **11.1 Porvoo Borgå Jukola 2023**

Förberedelserna för Porvoo Borgå Jukola 2023-tävlingen fortsatte hela året, en preliminär tävlingsorganisation är färdig och alla viktiga utskott har ansvarspersoner.

### **11.2 Tävlingsverksamhet**

Årets största satsningar var traditionella Husqvarna tävling och Kadaverloppet. För juniorer under 18 år ordnades 4 serieorienteringstävlingar.

### **11.3 Motionsorientering**

Moderföreningarna arrangerade totalt cirka 20 motionsorienteringsevenemang i Borgå- och Sibbotrakten samt i Lovisa och Lapträsk.

### **11.4 Kartläggningsverksamheten**

Moderföreningarna ansvarar för sin egen del och beaktar kommunernas särdrag i uppdatering och uppgörande av kvalitativa kartor. Under 2021 uppdaterades eller gjordes nya kartor i Sibbo, Lovisa och Borgå. Uppgörande av kartorna för Jukola 2023 fortsattes.

### **11.5 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 2021 var fastlagsjippo i februari, stafetter med bya-, familje- eller kompisanknytning (Vessö-kavlen och Byakavlen), höstsäsongens öppning med SailTrian och säsongavslutningen med Trian milen samt TomteTrian. Förutom det här arrangerades det för hela föreningen gemensamma händelser, såsom juniorernas premieringstillfälle samt höstfesten som avslutade säsongen.

### **11.6 Samhällelig verksamhet**

Moderföreningarna gör på sina egna områden samarbete med skolor, ålderdomshem samt med andra medborgarorganisationer bl.a. genom olika evenemang. Moderföreningarna deltog 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. Vi var också aktivt med i eftis verksamheten i skolorna (Hobari) och via Rör på Påkarna projektet är vi med i landsomfattande "skolan på kartan -temaveckan".



## **12 SLUTORD**

OK Trians verksamhetsår 2021 var varierande och mångfacetterat. Vi klarade året bra, även Coronapandemin påverkade verksamheten ganska mycket. Tack till alla som varit med. Vi fortsätter att jobba för en allt starkare östnyländsk orientering under de kommande åren.

Styrelsen

