



**OK TRIAN**

**ÅRSBERÄTTELSE 2022**

**1.1.2022 – 31.12.2022**



## Innehållsförteckning

1 Inledning	2
2 Organisation	2
2.1 Styrelsen	2
2.2 Övrig organisation	3
3 Juniororientering (under 14 år)	3
4 Tävlingsgruppen	5
5 Träningsverksamhet	5
6 Tävlingsframgångar	7
7 Rör på påkarna -projekt	8
8 Vuxenorientering	8
9 Ekonomi	9
10 Media och kommunikation	9
11 Utbildningsverksamhet	10
12 Arrangemang och övrig verksamhet	10
12.1 Porvoo Borgå Jukola 2023	10
12.2 Tävlingsverksamhet	10
12.3 Motionsorientering	10
12.4 Kartläggningsverksamheten	10
12.5 Föreningsverksamhet	11
12.6 Samhällelig verksamhet	11
13 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 439 (Orient 176, AOK 58, SV 205) medlemmar (31.12.2022), 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)  
Antti Niemelä (viceordförande), suppleant Esa Liukkonen  
Vesa Isoniemi (sekreterare), suppleant Anders Lindahl  
Peter Tallberg, suppleant Emil Johansson  
Tricia Nordström, suppleant  
Anneli Laurila, suppleant Mika Vilen  
Rita Wickholm, suppleant Mirva Krum

Styrelsen sammanträdde 11 gånger under året 2022.

### 2.2 Övrig organisation

Heidi Liljeström fortsatte som föreningens verksamhetsledare på våren och Eveliina Muukkonen fortsatte från juni. 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) till mars och Jussi Aumo började som träningschef från augusti (28 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 Orienteringskolan för juniorer under 10 år.

Kärnverksamheten för juniorerna var orienteringsskolan och egna orienteringsträningar, som arrangerades på sommarsäsongen från april till oktober. 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. På våren ordnades ett närläger för ungdomarna i Askola i samband med Finnspring-tävlingen.

Veckoprogram för juniorer under sommarsäsongen var:

- Måndag: Borgå MOTO.
- Tisdag: Orienteringsskola / Veckoträning för juniorer, Borgå och Sibbo + 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, FSO Mästerskapstävlingar, Ungdomens Jukola, Gyllene kompasscupen samt Nuorisoviesti och



Oravattonni. Dessutom deltog många av föreningens ungdomar i Fin5-orienteringsveckans deltävlingar i Hollola, Lahtis och Orimattila samt Skolidrottsförbundets mästerskapstävlingar i Östermyra.

- Vårläger i Askola i samband med Finnspring-tävlingen 23.-24.4.
- Leimausleiri i Rauhalhti, Kuopio 6.-9.6.
- För juniorer ordnades under säsongen följande läger: FSO Storläger i Norrvalla, Vörå 2.-5.8.
- Tävlings- och lägerresa till Nuorisoviesti, Oravattonni och Caribia-spa 1.-2.10

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

- Måndag: Orienteringsskolans salsträning (->12år) (orienteringsteknik, vighet, muskelstyrka, snabbhet m.m.) i Alvägens Skola. Löpkoordination-/styrketräning i Uusimaa Areena.
- Tisdag: Orienteringsskolans salsträning i Kantele-Hus i Borgå. Löpträning för äldre.
- Onsdag: Mångsidig inneträning (12år->) i Sipoonlahden Koulu
- torsdag: Vilodag
- Fredag: Distansjumppa
- Veckoslut: lägerdagar etc.

#### 4 TÄVLINGSGRUPPEN

Tävlingsgruppens verksamhet omfattar juniorer i åldern 15-20 år och HD21 löpare som tränar målmedvetet och har tävlingsmässiga målsättningar.

Kärnverksamheten för tävlingsgruppen var föreningens egna fysiska träningar och orienteringsträningar. Dessutom användes också Urheas träningar och SuHu (Suunta Huipulle) träningar.

Veckoprogram under sommarsäsongen var:

- Måndag: Borgå MOTO.
- Tisdag: 6 x Ungdomsserietävlingar. Intervallträningar med Uusimaa juoksee.
- Onsdag: Trians orienteringsträning
- Torsdag: K-U rastit.
- Veckoslut: läger, tävlingar, etc.

Under höst- och vinterperioden ordnade föreningen följande veckoprogram:

- Måndag: Löpkoordination-/löpteknik i Uusimaa Areena.
- Tisdag: Intervallträningar, på våren med Uusimaa juoksee och på hösten föreningens egen intervallträning.
- Onsdag: Styrketräning / jumppa i Sipoonlahden koulu
- Fredag: Distansjumppa
- Veckoslut: lägerdagar etc.

Föreningen ordnade ett tvådagars vinterläger i Vierumäki i januari, flera från tävlingsgruppen deltog. Den 15.-17.4. ordnades ett påskläger i Pemar, lägret var i första hand för ungdomar i tävlingsgruppen. Ungdomar från tävlingsgruppen deltog dessutom på två SuHu-läger (Suunta Huipulle), i augusti ordnades det FM-medeldistans läger i Hyvinge och i december hemmaläger.



Viktigaste individuella tävlingar för tävlingsgruppen var FM tävlingarna och FSOM tävlingarna. Föreningen prioriterade följande stafetter FM stafetten, FSOM stafetten, Nuorten Jukola, Lukkari-Jukola och Nuorisoviesti.

## 5 TRÄNINGSVERKSAMHET

OK Trian ordnade 2022 kvalitativ, mångsidig och rolig träningsverksamhet för medlemmar i alla åldrar oavsett nivå. I medeltal ordnade vi fyra träningar året runt varje vecka. På den snörika vintern låg fokus på fysiska träningar samt sprintorientering. Under sommarhalvåret betonades teknikträningar (orientering). OK Trians före detta träningschef bytte till ett nytt jobb f.r.o.m 1.3. och nuvarande träningschefen började först 1.8. och detta påverkade av sin del hur vår- och sommarträningar kunde genomföras.

/

Coronapandemin störde träningsverksamheten fortfarande i början av vintern för ända till 3.2. var inomhusträningar tillåtna bara för ungdomar och juniorer. Orientering och andra träningar på egen hand fortsatte till viss mån även efter att begränsningarna upphörde. Delvis eftersom de upplevdes som flexibla, delvis pga avsaknad av träningschef under 5 månaders tid. Dessa kommer att erbjudas även i fortsättningen vid sidan av socialt viktiga gemensamma klubbträningar.

Den väldigt lyckade virtuella gympan fortsatte i samarbete med Helsingin Suunnistajat, Espoon Suunta, SK Uusi och Rastikarhut. 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 2022 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 2022 hade Trian fem unga, lovande idrottare med i FSO:s träningsgrupper. 2022 ordnade Trian en lägerdag för FSO-föreningarna, som även var öppen för andra föreningar. Denna gång påverkades lägerdagen av en kraftig snöstorm och förändringar till upplägget tvingades göra i sista stund och många anmälda ställde in. Trots detta var dagens utbyte positivt.

Två OK Trians juniorer var med i Östra-Nylands Idrottsakademis verksamhet. Under 2022 hade de två självstyrda träningar i veckan och möjlighet att delta i akademins allmänna träningar.

Egna läger och lägerdagar anordnades enligt följande:

- Vinterläger 28-29.1. Vierumäki (25 deltagare)
- Påskläger 15.-17.4. Pemar (13 deltagare)
- Jukola-träningsdag med SuHu-föreningar 1.10. Borgå (10 deltagare)
- SuHu-hemläger, OK Trians träning 3.12. Borgå (10 deltagare)
- FSO:n träningsdag arrangerad av OK Trian 10.12. Sibbo (30 deltagare)



Under 2022 arrangerade vi ungefär 230 träningsevenemang med ungefär 2800 deltagare:

- Under vintern och hösten på måndagar orienteringsskolans saltur i Sibbo, under våren och början av hösten orientering. Hela klubbens löpskolningsträning på Uusimaa Areena i Borgå
- Under vintern och hösten på tisdagar orienteringsskolans saltur i Borgå, under våren och början av hösten orientering. Under vintermånaderna Fartgruppens intervallträning i Sibbo. Till hösten blev denna träning till hela klubbens intervallträning och arrangerades varannan vecka i Sibbo, varannan vecka i Borgå
- Under vintern och hösten hela klubbens styrketräning/gympa på onsdagar i Söderkulla
- Under våren och hösten på onsdagar Fartgruppens orientering turvis i Sibbo och i Borgå
- Virtuellt gym på fredagar under vintern och senhösten
- Några testlopp
- Under hela året några planerade träningar på egen hand och hela klubbens gemensamma orienteringsträningar

## 6 TÄVLINGSFRAMGÅNGAR

Trians framgångar under 2022:

- Juniorerna kom på 26:e plats i Ungdomens Jukola i Kotka.
- I FM-stafetten i Tavastehus var H20 7., H16 32., D18 2., H45 11., H55 4., H70 9., D45 27., D50 7., D60 4.
- I FM-stafetten hade Trian med 9 lag.
- I Halikko-stafetten kom Trian på 23:e plats
- Trian deltog i Ungdomens Jukola med två lag.

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

- I FM-sprint i Jyväskylä blev Mikael Salo 2. i H50, Petteri Muukkonen 3. i H45, Saana Kajander 4. i D15.
- I FM-långdistans i Ylämaa vann Saana Kajander D15, Petteri Muukkonen blev 3. i H45, Pekka Vuorinen 3. i H60, Cecilia Nordgren 4. i D16.
- I FM-medeldistans i Hyvinge blev Petteri Muukkonen 4. i H45, Pentti Jauhiainen 5. i H70, Leila Seppänen 6. i D65, Saana Kajander 7. i D15.
- I FM-ultralång i Jämsä vann Petteri Muukkonen H45, Jani Virta blev 3. i H45, Saana Kajander 5. i D15.
- I FM-natt i Anttola blev Petteri Muukkonen 3. i H45, Mikael Salo 5. i H50, Saga Wickholm 5. i D18.

Föreningen fick sammanlagt 8 FM-medaljer och 9 plaketter i värde tävlingarna i skogsorientering.

- Cykelorienterarna deltog i FM-sprint i Heinola, Ingrid Stengård blev 3. i D21., Mikael Salo blev 4. i H50.
- I FM-medeldistans i Alajärvi blev Ingrid Stengård 4.e i D21, Hans Nyqvist 4. i H65.
- I FM-parstafett i Alajärvi blev Patric Östergård och Hans Nyqvist 3. i H120.
- I FM-ultralång i Kuortane blev Patric Östergård 4. i H55, Hans Nyqvist 4. i H65, Hanna Lindholm 4. i D40.

Föreningen fick sammanlagt 2 FM-medaljer och 6 plaketter i värde tävlingar i cykelorientering.



- I skidororientering FM sprint, Thomas Nyholm 3 (H60), Mikael Salo 5 (H50)
- Skidororientering Medeldistans Thomas Nyholm 6 (H60)
- Skidororientering Långdistans Thomas Nyholm 6 (H60)

I FSOM-mästerskapen i Vörå 5.-7.8.2022 tog Trian sammanlagt 34 medaljer.

Ok Trians premieringar 2022:

Årets bästa Orienterare:	Saana Kajander
Bästa Dam orienterare, D21	Premierades inte
Bästa Herr orienterare, H21	Premierades inte
Bästa Flicka orienterare, D14-D20	Saana Kajander
Bästa Pojke orienterare, H14-H20	Alec Still
Bästa Gumma orienterare, D35-D80	Leila Seppänen
Bästa Gubbe orienterare, H35-H85	Petteri Muukkonen
Bästa MTB-orienterare, D14-D80	Ingrid Stengård
Bästa MTB-orienterare, H14-H80	Hans Nyqvist
Bästa skidorienterare, H14-H80	Thomas Nyholm
Bästa skidorienterare, D14-D80	Ingen deltog

## 7 RÖR PÅ PÅKARNA -PROJEKT

Vi var med på Skolan på kartan temaveckan i Sibbo och Borgå i april 2022. I slutet av temaveckan arrangerade vi familjeäventyr både i Borgå och Sibbo. Under skolan på kartan temaveckan erbjöd vi skolorna färdiga orienteringsbanor i flera olika terrängar. Förutom banorna skickade vi olika typers orienteringsuppgifter till skolorna och daghemmen.

Under skolrundan i maj organiserade vi orienteringsdagar på 5 ställen i Sibbo, Borgå och Lovisa. Vi erbjöd skolor bl.a. labyrintorientering, Pokemon-orientering och emit stämplingsbana. Vi erbjöd också färdiga orienteringsbanor, fasta kontroller och Mobo kontroller som skolorna kunde använda sig av. I november och december arrangerades inomhusorientering i Borgå och Sibbo. Banorna erbjöds skolor och anställda vid Borgå Energi och Sibbo kommun.

Totalt fick över 3000 barn bekanta sig med orienteringen under besöken till skolorna och genom de andra aktiviteterna.

Motionsorienteringarna kunde arrangeras normalt. Från april till oktober ordnades också motionsorienteringar på egen hand på olika områden i Sibbo. Kontrollerna från Keski-Uusimaarastits banor (1,5 km, 3 km, 5 km och 7 km) lämnades kvar i terrängen under en veckas tid för intresserade motionärer. På våren och hösten arrangerades orienteringskurs för vuxna både i Sibbo och Borgå. Kurserna lockade totalt 67 personer. Vi erbjöd orienteringsundervisning för Careeria (både personal och studerande) i augusti.

På sommaren var tre juniorer anställda för att hjälpa med att bl.a. planera och föra ut fasta kontroller och kontrollera MOBO-kontrollerna. Vi hade också en junior som uppdaterade kartan över Lovisa centrum.





Projektets marknadsföring skedde via våra sociala kanaler, föreningens hemsidor, Borgå stads evenemangskalender, flyer, annat printmaterial, e-post till skolor, logo på kartor och lokala media.

## 8 VUXENORIENTERING

Föreningen erbjuder 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 nybörjarkurs i orientering för vuxna med 18 deltagare samt en fortsättningskurs med 17 deltagare. I Borgå arrangerades en orienteringskurs för vuxna med 23 deltagare samt en repetitionskurs med 9 deltagare.

## 9 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 2022 har ekonomin i föreningen följt ganska långt samma mönster som under år 2021. Den vanliga föreningsverksamheten har dock varit mycket livligare efter det att pandemin har lättat. Föreningen har under året fortsatt med projektet "Rör på påkarna" med en heltidsanställd projektledare. Förutom projektledaren har föreningen även från augusti 2022 en heltidsanställd generalsekreterare för Jukola 2023. Under större delen av året har även Trian haft en deltidsanställd föreningstränare.

I Bokslutet för 2022 finns även kostnader för det kommande Jukola-arrangemanget. Dessa kostnader täcks dock med bidrag. 240.000 euro av de inkomna bidragen och deltagaravgifterna har resultatreglerats i bokslutet för att täcka kostnader som uppstår under början av år 2023 då arrangemang drar igång till fullo.

OK Trian arrangerade under året en nationell stafetterorienteringstävling "Esi-Jukola" och dessutom arrangerade moderföreningarna flera ungdomsserietävlingar och motionsorienteringshändelser bl a det anrika Kadaverloppet.



Projektet "Liikettä Niveeliin"- "Rör på påkarna", startade i början av år 2020. Fr o m februari 2020 har projektet dragits av en heltidsanställd projektledare. Projektet har finansierats genom deltagaravgifter, understöd från föreningar och stiftelser samt ett löneunderstöd från Undervisnings- och kulturministeriet. Kostnaderna för projektet har under 2022 uppgått till ca 66 000 €.

## **10 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.

## **11 UTBILDNINGSVERKSAMHET**

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

## **12 ARRANGEMANG OCH ÖVRIG VERKSAMHET**

### **12.1 Porvoo Borgå Jukola 2023**

Förberedelserna för Porvoo Borgå Jukola 2023 -tävlingen fortsatte hela året, tävlingsorganisation är färdig och alla viktiga utskott har ansvarspersoner. Generalsekreteraren, Heidi Liljeström började 1.7.2022 arbetet på heltid.

Talkoarbetarrekrutering startade mera effektivt i slutet av året. Vi var med i bla. Nuuksio Classic Trail marathon, julmarknaden i Sibbo, julöppningen på konstfabriken i Borgå, Lokakuun-10 i Borgå, Fin-5 orienteringsveckan och i flera andra tävlingar.

Jukola TC:s städningstalko arrangerades 15.-16.10. Jukola mötet arrangerades i Borgå 28.-29.10.2022.

På ett infotillfälle för byborna i Ebbo anmälde sig fyra damer bosatta i byn som intresserade att delta i venlastafetten. Ebbo venlat utsågs till OK Trians fadderlag för Porvoo Borgå Jukola 2023. OK Trian erbjöd laget en coach och inskolnings- och träningsarbetet påbörjades redan i maj 2022.



## 12.2 Tävlingsverksamhet

Årets största satsningar var För-Jukola (nationella medeldistansen och Viestiliiga finalen) och Kadaverloppet. För juniorer under 18 år ordnades 4 serieorienteringstävlingar.

## 12.3 Motionsorientering

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

## 12.4 Kartläggningsverksamheten

Moderföreningarna ansvarar för sin egen del och beaktar kommunernas särdrag i uppdatering och uppgörande av kvalitativa kartor. Under 2022 uppdaterades eller gjordes nya kartor i Sibbo, Lovisa och Borgå. Uppgörande av kartorna för Jukola 2023 fortsattes.

## 12.5 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 Tour de Trian händelser under år 2022 var stafetter med bya-, familje- eller kompisanknytning (Wessökaflen och Byakampen), höstsäsongens öppning med SailTrian och säsongavslutningen med Trian milen samt TomteTrian. Förutom det här arrangerades det för hela föreningen gemensamma händelser, såsom junioreernas premieringstillfälle samt höstfesten som avslutade säsongen.

## 12.6 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".

## 13 SLUTORD

OK Trians verksamhetsår 2022 var varierande och mångfacetterat. Vi klarade året bra. Tack till alla som varit med. Vi fortsätter att jobba för en allt starkare östnyländsk orientering under de kommande åren. Vi blickar nu framåt mot ett spännande och minnesvärt år 2023 i samband med arrangemang av Porvoo Borgå Jukola.

Styrelsen

