



OK TRIAN

OK TRIAN

VERKSAMHETSPLAN 2025

Innehåll:

1. Utgångspunkt och uppgifter	3
2. Tyngdpunkt och målsättningar	3
3. Organisationen	3
4. Orienterarens stig	4
4.1. Startkurs och startgrupp (orienteringsskola)	4
4.2 Fartgrupp	5
4.3 Tävlingsgrupp	6
4.4. Supergrupp	8
5. Cykelorientering, PRE-O, skidorientering	8
6. Ekonomi	8
7. Media och kommunikation	9
8. Utbildningsverksamhet	9
9. Arrangemang och övrig verksamhet	10



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 436 medlemmar (AOK 66, ORIENT 174, SV 196), som täcker orienteringens alla åldersgrupper och nivåer.

OK Trians uppgifter är att:

- Erbjudna 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 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-, precisions- och skidorientering.

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 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 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, samt att aktivera motionsorienteringsverksamheten i Lapträsk och Lovisa, om intresse finns.
- Erbjudna en kvalitativ verksamhet året runt.

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 (startkurs+startgrupp), 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.

OK Trian har 1-2 deltidsanställda personer: verksamhetskoordinator och träningschef. I tillägg bereder Arbets- och ekonomiutskottet samt Tävlingsutskottet ärenden till styrelsen.

4. ORIENTERARENS STIG

4.1. Startkursen och startgruppen (tidigare orienteringsskola)

Vi fortsätter under 2025 att vidareutveckla Startkurs-konceptet som vi införde under 2024. Startkursen kommer att genomföras i kursform med begränsat antal gånger. Under kursen får man en bra och mångsidig bild av vad orientering handlar om och lär sig grunderna i orienteringsteknik. Fokus ligger på att hitta glädjen i motionen och skapa en positiv gemenskap. Vi fortsätter med att möjliggöra en smidig inkorporering av deltagarna i startkursen till de följande grupperna i "Orienterarens Stig".

OK Trian och moderföreningarna arrangerar träningsverksamhet för juniorerna i Startgruppen året runt. Under vinterhalvåret ligger verksamhetens tyngdpunkt på mångsidig motion, med minst en inneträning för Orienteringsskolan och Fartgruppen, samt möjlighet att delta i flera av föreningens gemensamma veckoträningar.

Under sommarhalvåret planerar föreningen att ordna regionala Startkurser och egna veckoträningar i alla sina centrala verksamhetsområden: Sibbo, Borgå, Lapträsk och Lovisa. Dessutom uppmuntras juniorerna att delta i föreningens andra träningar och motionsorienteringarna som arrangeras av moderföreningarna med stöd av föräldrarna. Detta möjliggörs genom en helhetsplanering av veckoschemat i föreningen samt aktiv marknadsföring av olika evenemang till Startgruppen.

Genom årets 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 samt genom att införliva egna tävlingarna på våren in i Startkursens schema.

För Startgruppen arrangeras även andra aktiviteter enligt önskemål, som inte direkt hör till orientering. Dessutom hålls en föräldrakväll på våren och vid behov 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 i Startgruppen 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.
- Upprätthålla goda relationer och samarbete med andra grupper på Orienteraren Stig, särskilt med Startgruppen 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 träningar tillsammans med övriga grupper på Orienterarens Stig och gruppmedlemmar kan flexibelt röra sig mellan Startgruppen och Tävlingsgruppens träningar beroende på färdigheter och intressen. Alla träningar anpassas enligt gruppens och individens nivå och färdigheter.

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. Under sommarperioden utnyttjas också regionala motionsorienteringar och Urheas teknikträningssbank.

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

Tävlingsverksamhet

I tävlingarna deltar man individuellt och i föreningens stafettlag. De viktigaste nationella tävlingarna är FSOM, Ungdomens Jukola, FinnSpring, Nuorisoviesti och Oravattonni samt av de internationella tävlingarna Tiomilas Ungdomskavle i maj.

Förutom dessa uppmuntras juniorerna att delta i närområdets nationella tävlingar och ungdomsserietävlingar i Borgå, Sibbo och Esbo.

Övrig verksamhet

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

4.3 Tävlingsgruppen

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

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

Träningsverksamhet



Vinterns träning baserar sig på föreningens ledda träningsverksamhet tillsammans med Fartgruppen och alla andra träningsintresserade medlemmar med fokus på både de fysiska egenskaperna och orienteringstekniken. Självständig träning kompletterar idrottarens helhetsprogram.

Sommarträningen baserar sig på de teknik- och tilläggs träningar som föreningen arrangerar ensam eller i samarbete med orienteringsföreningar i Nyland. Teknikträningar arrangeras 1 gång per vecka.

Gruppen deltar i Trians lägerdag under hela träningsperioden ungefär en gång i månaden. Vid mån av möjlighet så ordnar vi ett eget läger på våren. Dessutom deltar valda idrottare i FSO:s och SSL:s lägerverksamhet. Juniorerna uppmuntras att söka till FSO:s och Orienteringsförbundets träningsgrupper. Många i gruppen deltar i orienteringsförbunds idrottsskolläger för elever i årskurs 7-9.

Träningar för hela föreningen

- Gemensamma träningar 3-5 gånger i veckan, antingen för olika grupper eller för alla tillsammans
- Salsträningar 1 gång i veckan från oktober till april
- Högklassiga och mångsidiga orienteringsteknikträningar nästan varje vecka året runt om väderförhållandena tillåter. Under vinterhalvåret är målet att träna nattorientering så länge det är tillräckligt snöfritt i skogen och 1-2 gånger i månaden ha en teknikträning på lördagar. Den kan även vara kvartersorientering.
- Fysiska träningar, till exempel löpträning och testlopp under grunduthållighetsperioden.

Läger

- Säsongöppning, träningsdag i november
- Träningsdagar och -veckoslutsläger i december-mars
- Träningsläger på vintern (med FSO)
- Teknikläger på påsken
- Teknikläger under sommarhalvåret

Tävlingsverksamhet

Tävlingsgruppens ungdomar har som mål att delta i alla FM och FSOM tävlingar samt i andra värdetävlingar enligt uttagning. Tävlingsgruppen deltar med så många lag som möjligt i FM stafett, FSOM- stafetten och Ungdomens Jukola. Dessutom deltar gruppen i följande stafetter: 10-mila (med ungdomskavlen), Jukola och Venla, 25Manna och Halikko, närliggande Viestiliiga-deltävlingar. 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 elitorienterare 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.
- Öka idrottarnas kännedom om sin egen kropp.
- Att få ungdomarna att hållas med i verksamheten även om de inte vill utvecklas till elitidrottare.

Målsättningarna i de individuella tävlingarna

- FM-tävlingar R1: A-finalplatser och i finalerna 3-5 FM-medaljer och 5 plakettplaceringar
- Representation i ungdomarnas värdetävlingar.
- FSOM: att vara FSOs bästa förening i ungdoms- och juniorklasserna

Målsättningar i stafetter

- FM i juniorklasser: 1 medalj, 1-2 plakettplaceringar
- Ungdomens Jukola ~10.
- FSOM-stafett, medalj i alla klasser
- Jukola bland 100 bästa
- Venla bland 100 bästa
- 25 manna bland 100 bästa

Övriga målsättningar

- Fortsätta med den goda sammanhållningen, som har skapats under tidigare år.
- Fortsätta med sk. NuJu-projektet med stafettkulturens utvecklande i föreningen i olika åldersklasserna.

Öka idrottarnas träningsmotivation samt följa upp utvecklingen med analyser och tester av olika slag.

4.4. Super

Vuxenorienterare som inte har tävlingsmässiga målsättningar samt alla 35 + hör till Supergruppen.

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

Medlemmar uppmuntras att delta i cykel-, precisions- och skidororienteringstävlingar. Föreningen arrangerar gemensamma MTBO-träningar tillsammans med grannföreningar. Föreningen ingår ett ungdomsavtal tillsammans med Hyvinkään Rasti för skidororienteringssäsongen 1.11.2024-31.10.2025 för att möjliggöra stafettlag för våra ungdomar.

Målsättningarna i de individuella tävlingarna

- FM-tävlingar R1: A-finalplatser och i finaler, FM-medaljer eller plakettplaceringar
- 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.

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 verksamhetkoordinatorn 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 X). 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. Bildgalleriet på hemsidan fungerar både för intern och extern användning.

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. UTBILDNINGSVERKSAMHET

Föreningens medlemmar uppmuntras att delta i banläggare- tävlingsledar- och tränarutbildningar. För att upprätthålla en fungerande tävlingsorganisation är det nödvändigt att banläggare med kort deltar i fortsättningsutbildningar och uppdaterar sina kunskaper.

Under år 2025 uppmuntras medlemmar att delta i olika utbildningar som arrangeras av orienteringsförbundet, FSO eller någon annan. Ledarna uppmuntras att fördjupa sina färdigheter i påbyggande tränar- och ledarutbildningar. Också äldre juniorer och barnens föräldrar uppmuntras att delta i utbildningar.

Vi uppmuntrar alla att delta i Orienteringsförbundet utbildningar för ungdomsledare, klubbtränare och banläggare. Utbildningarna erbjuder konkreta råd och verktyg för att utveckla och genomföra högklassig verksamhet för barn och ungdomar.

Målsättningar

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

9. ARRANGEMANG OCH ÖVRIG VERKSAMHET

Tävlingsverksamhet

OK Trian arrangerar nationell medeldistanstävling i maj och OK Trians moderförening (SV) arrangerar FSOM i augusti och Kadaverlopp evenemanget i november. För juniorer under 18 år ordnas 3-4 ungdomsserieorienteringstävlingar (AOK, Orient och SV). Målet på lång sikt är att arrangera regelbundet världstävlingar ungefär vart tredje år.

Motionsorientering

Moderföreningarna arrangerar totalt cirka 20 motionsorienteringsevenemang i Borgå- och Sibbotrakten samt återupplivas i Lovisa och Lapträsk, ifall intresse finns. 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 2025 uppdateras eller uppgörs nya kartor åtminstone i Sibbo och Borgå.

Samhällelig verksamhet





Moderföreningarna gör på sina egna områden samarbete med skolor, och aktörer inom tredje sektorn. bl.a. genom olika evenemang.

Moderföreningarna deltar i World Orienteering Week med att arrangera evenemang i samtliga områden om tidtabellen är passlig. Meningen är att öka motionen bland olika ålders- och målgrupper och öka mångsidigheten och hämta stimulans i vardagen. Vi är också med i den landsomfattande "skolan på kartan -temaveckan".

Moderföreningarna följer med samhällsutvecklingen på lokalplanet och avger utlåtanden gällande större samhällsutvecklingsprojekt som kan ha betydande inverkan på utövningen av orientering.

Föreningsverksamhet

Med tanke på föreningen är det ytterst viktigt att öka umgänget mellan medlemmarna i moderföreningarna på en bred front (idrottarna, föräldrarna, tränarna). Under 2025 ordnas en föreningsresa till Fin5 i Kuopio i samband med världsmästerskapen i orientering

Uppbyggande av den gemensamma sammanhållningen kräver ett systematiskt arbete. Händelser under år 2025 är t.ex. stafetter med bya-, familje- eller kompisanknytning (Vessö-kavlen och Byakavlen), höstsäsongens öppning med SailTrian och säsongavslutningen med Trian milen samt TomteTrian. Under år 2025 arrangeras även föreningsmästarskapstävling. Förutom det här arrangeras det för hela föreningen gemensamma händelser, såsom juniorernas premieringstillfälle samt säsongavslutning och premiering i samband med Trian milen.

