



OK TRIAN

ÅRSBERÄTTELSE 2024

1.1.2024 – 31.12.2024

Innehållsförteckning

1 Inledning	2
2 Organisation	2
2.1 Styrelsen	2
2.2. Övrig organisation	2
3. Juniororientering (under 14 år)	3
4. Tävlingsgruppen	4
5. Träningsverksamhet	5
6. Tävlingsframgångar	6
7. Vuxenorientering	8
8. Ekonomi	8
9. Media och kommunikation	9
10. Utbildningsverksamhet	9
11. Arrangemang och övrig verksamhet	9
11.1. Tävlingsverksamhet	9
11.2. Motionsorientering	9
11.3. Kartläggningsverksamheten	9
11.4. Föreningsverksamhet	10
11.5. Samhällelig verksamhet	10
12. Slutord	10



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 Lapträsk). Genom moderföreningarna har OK Trian 433 (Orient 178, AOK 63, SV 192) medlemmar (31.12.2024), 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:

Jeannette Aumo (ordförande)

Rita Wickholm, (viceordförande) suppleant Mirva Krum
Nina Simosas , suppleant Charlotta Linnaila
Terèse Hagman, suppleant Vesa Isoniemi
Peter Tallberg, suppleant Emil Johansson
Pasi Liitiäinen, suppleant Esa Liukkonen
Kirsi Lintula, suppleant Mika Vilen

Heidi Liljeström deltog i styrelsemöten både som sakkunnig och ledare av Orienterarens Stig samt hade rollen som sekreterare.
Styrelsen sammanträdde 10 gånger under året 2024.

2.2. Övrig organisation

Heidi Liljeström fortsatte som föreningens verksamhetsledare. Till verksamhetsledarens huvuduppgifter hör koordinering och utveckling av föreningsverksamheten. Verksamhetsledaren fungerade också som ordförande för ledningsgruppen för Orienterarens stig samt som sekreterare i Trians styrelse och fungerade som föreningens kassör. Trians verksamhet har förverkligats i enlighet med organisationen för Orienterarens Stig (Suunnistajan polku). Jussi Aumo fortsatte som OK Trians träningschef (28 timmar/vecka).

På sommaren anställde föreningen sex unga (15–19 år) för sommarjobb (60h/person under sommarlovs perioden). Vi fick understöd för anställning av Borgå stad (en sommarjobbssedel), Sibbo kommun (en sommarjobbssedel) och fyra sommarjobbare på OP:s bekostnad.



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, som under 2024 gjordes som en fyra gångers startkurs och egna orienteringsträningar, som arrangerades på sommarsäsongen från april till oktober med paus under juli. Utöver orienteringsskolan och de egna orienteringsträningarna erbjöds ungdomarna bland annat ledda träningar i samband med Trians teknik- och veckoträningar samt Keski-Uusimaa-rastit och Borgånejdens motionsorienteringar. Dessutom arrangerades för juniorerna sex ungdomsserietävlingar, av vilka Trians moderföreningar arrangerade fyra samt resor till nationella tävlingar, en resa till Ungdomens 10-Mila i Sverige för äldre ungdomar samt föreningsdagar.

Veckoprogram för juniorer under sommarsäsongen 2024:

- Måndag: Borgå MOTO.
- Tisdag: Orienteringsskola / Veckoträning för juniorer, Borgå och Sibbo, Ungdomsserietävlingar (6).
- 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: FSO Mästerskapstävlingar, Ungdomens Jukola, Gyllene kompasscupen samt Nuorisoviesti och Oravattonni. Dessutom deltog några i Skolidrottsförbundets mästerskapstävlingar i Nykarleby.

För juniorer ordnades under säsongen 2024 följande läger:

- Vårläger (NuJu-läger) i Alastaro i Nuorten Jukolas tränings terräng 19.-21.4.
- Leimausleiri i Pajulahti 3.-6.6
- FSO Storläger i Terijärv 28.-31.7
- Ungdomens 10-Mila i Fotskäl, Sverige 2.-3.8
- Tävlings- och lägerresa till Nuorisoviesti, Oravattonni och Caribia-spa 28.-29.9.

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

- Måndag: Löpkoordination-/styrketräning i Uusimaa Areena
- Tisdag: Orienteringsskolans salsträning (->12år) (orienteringsteknik, vighet, muskelstyrka, snabbhet m.m.) i Kyrkoy skola i Sibbo.
- Tisdag: Orienteringsskolans salsträning på våren i Kokonhallen och på hösten i A.Edelfelts skola i Borgå.
- Onsdag: Löpträning
- Torsdag: Mångsidig inneträning (12år->) i Nickby
- Veckoslut: lägerdagar, träningsdagar 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 (Urheilukaatemia) träningar och SuHu (Suunta Huipulle) träningar.

Veckoprogram under sommarsäsongen 2024:

- Måndag: Borgå MOTO.
- Tisdag: Ungdomsserietävlingar (6).
- 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: Löpträning, intervaller el dyl. Från januari till mars.
- Onsdag: Styrketräning / gympa i Sipoonlahden koulu. Från januari till mars.
- Onsdag: Intervallträning eller orienteringsträning. Från oktober till december.
- Torsdag: Intervallträning eller orienteringsträning. Från januari till mars.
- Torsdag: Styrketräning / gympa i Nickby Hjärtas gymnastiksal. Från oktober till december
- Veckoslut: Orienteringsträning, lägerdagar etc.

Föreningen ordnade ett tvådagars sprintläger i Tammerfors i januari, där flera från tävlingsgruppen deltog. Under påsken var tävlingsgruppens ungdomar på träningsläger i Göteborg. I april ordnade föreningen ett Nuorten Jukola-läger i Alastaro. Under 2024 var sex från tävlingsgruppen med i FSO:s träningsgrupper och deltog på FSO lägren.

Viktigaste individuella tävlingar för tävlingsgruppen var FM tävlingarna och FSOM tävlingarna. Föreningen prioriterade följande stafetter: FM stafetten, FSOM stafetten, Nuorten Jukola, Ungdomens Tiomila, Viestiliiga och Nuorisoviesti.

5. TRÄNINGSVERKSAMHET

OK Trian ordnade 2024 kvalitativ, mångsidig och rolig träningsverksamhet för medlemmar i alla åldrar oavsett nivå. I medeltal ordnade vi fem träningar året runt varje vecka. Det var igen en snörik vinter och fokus på vardagar låg på fysiska träningar. På veckosluten ordnades teknikträningar och stiglöpning två gånger i månaden med tyngdpunkten i sprint och kvarters-OL.

Under sommarhalvåret låg fokus på orienteringsteknik. Orienteringsträningar arrangerades minst en gång i veckan, ibland tre gånger i veckan tack vare samarbete med andra föreningar i Nyland. I juli hade vi sommaruppehåll i gemensamma träningar men våra sommararbetare planerade tre teknikträningar som kunde löpas på egen hand. Även en förberedande träning inför Ungdomens Jukola arrangerades i juli. På hösten innan snöfall växlade vi mellan nattorientering och intervaller på onsdagsträningar ända till mitten av december. En del av teknikträningar kunde man springa efteråt på egen hand under 1–2 veckors tid.

Suunta Huipulle -klubbsamarbete med Helsingin Suunnistajat, Espoon Suunta, Lynx och Espoon Akilles fick fortsättning. Med dessa föreningar arrangerades t ex. ett sommarläger i Mellersta Finlands med tre stafettövningar i maj-juni. Mellan jul och nyår arrangerades tre dagars/ tre träningars block i huvudstadsregionen. OK Trian ansvarade för medeldistansträningen i Havsrastböle.

OK Trian var också aktivt med i Nylands Urhea-föreningssamarbete där föreningarna ordnar turvis teknikträningar runt om i Nyland. Trian ordnade 2024 tre 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 2024 hade Trian sex unga, lovande idrottare med i FSO:s utmanargruppen och åtta andra i ungdomsgruppen. Med Östra Nylands Idrottsakademi tränade inte trianiter under 2024. Våra idrottare i akademiålder tränade med sina idrottsgymnasier (Brändö/ Mäkelänrinne).

Egna läger och lägerdagar anordnades enligt följande:

Sprintläger 6.-7.1. Tammerfors (14 deltagare)
Teknikträningsdag (sprint och skog) 9.3. Hangö udd (30 deltagare)
Påskläger 28.3.-3.4. Göteborg (10 deltagare)
Påskläger 29.-30.3. Kimito (6 deltagare)

Ungdomens Jukola -läger 19.-21.4. Säkylä (20 deltagare)

Höstläger 26.-27.10. Jämi (9 deltagare)

Hemläger 14.-15.12 Sibbo (10 deltagare)

SuHu-hemläger 27.-29.12. Esbo, Helsingfors, Kyrkslätt. OK Trian arrangerade träningen i Havsrastböle i Helsingfors (80 deltagare, 13 från Trian)

Under 2024 arrangerade vi ungefär 280 träningsevenemang med över 2000 deltagare:

- Under vintern på måndagar hela klubbens löpskolningsträning på Uusimaa Areena i Borgå
- Under vintern på tisdagar orienteringsskolans salturer i Sibbo och i Borgå. Under våren och början av hösten orienteringsskolans orienteringsträningar både i Sibbo och i Borgå.
- Under vintern på torsdagar och under hösten på onsdagar intervallträning för hela klubben turvis i Sibbo och i Borgå.
- Under vintern på onsdagar och under hösten på torsdagar hela klubbens styrketräning/gympa i Söderkulla/ Nickby
- Under våren och hösten på onsdagar hela klubbens orientering turvis i Sibbo och i Borgå
- Under senhösten på onsdagar ibland även nattorientering för hela klubben och senare när snön fallit intervallträning.
- Under hela året möjlighet att genomföra en del av OL-träningar på egen hand.

6. TÄVLINGSFRAMGÅNGAR

Trians framgångar under 2024 i fot-, cykel- och skidororientering

Fotorientering

- Juniorerna kom på 26. plats i Ungdomens Jukola i Loimaa.
- I FM-stafetten i Rautalampi var D20 8. och H55 6.
- I FM-stafetten hade Trian 7 lag i sex olika klasser.
- I Halikko-stafetten kom Trian på 23. plats.
- Trian deltog i Ungdomens Jukola med tre lag.
- I 25-manna-kavlen i Haninge hade Trian två lag.

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

- I FM-sprint i Esbo blev Saana Kajander 6. D17, Patric Östergård 4. i H55, Anneli Laurila 5. i D55, och Niklas Reiman 7. i H15, Cecilia Nordgren 9. i D18.
- I FM-långdistans i Lötkiö vann Petteri Muukkonen i H45, Cecilia Nordgren blev 6. i D18, Frida Koskinen 9. i D15, Niklas Reiman 9. i H15.
- I FM-medeldistans i Rautalampi vann Petteri Muukkonen i H45. Frida Koskinen var 9. i D15 och Tuula Lallo 6. i D65.
- I FM-ultralång i Seinäjoki blev Petteri Muukkonen 4. i H45 och Tuula Lallo 6. i D65.
- I FM-natt i Pudasjärvi blev Heidi Liljeström 3. i D50, Frida Koskinen 4. i D15, Petteri Muukkonen 5. i H45

- I FM-stafett blev Thomas Nyholm, Pekka Vuorinen och Petteri Muukkonen 6. i H55 och Cecilia Nordgren, Frida Koskinen och Amalia Lindén 8. i D20.
- I FM i knock-out-sprint som arrangerades i Helsingfors nådde Saana Kajander och Cecilia Nordgren semifinal (12 bästa) i D18.

Föreningen fick sammanlagt 3 FM-medaljer och 15 plaketter i värdetävlingarna i skogsorientering.

I FSOM-mästerskapen i Kronoby 26-28.7.2024 tog Trian sammanlagt 31 medaljer.

Cykel- och skidorientering

Frida Koskinen tog EM brons i stafett samt en individuell EM-plakettplaceringar, medan Ingrid Stengård tog VM silver i stafett, två individuella VM-plakettplaceringar, samt 2 individuella EM-plakettplaceringar i cykelorientering.

- Cykelorienterarna deltog i FM-sprint i Kankaanpää och Frida Koskinen blev 2. i D15, Patric Östergård 5. i H55, Hans Nyqvist 4. i H70, Ingrid Stengård 9. i D21.
- I FM-lång i Kankaanpää vann Frida Koskinen i D15, Patric Östergård 4. i H55, Ingrid Stengård 6. i D21, Hans Nyqvist 6. i H70
- I FM-medeldistans i Harjavalta blev Frida Koskinen 2. i D15, Thomas Nyholm 3. i H60, Ingrid Stengård 4. i D21.
- I FM-parstafett i Harjavalta blev Ingrid Stengård och Frida Koskinen 3. i D21.
- I FM-masstart i Joutenlampi blev Ingrid Stengård 2. i D21, Frida Koskinen 3. i D15, Patric Östergård 5. i H55, Thomas Nyholm 6. i H60.

Föreningen fick 2 FM-medaljer i skidorientering.

- I skidorientering i FM-medel vann Frida Koskinen i D15.
- I FM-långdistans var Frida Koskinen 2. i D15.

OK Trians premieringar 2024:

Bästa Orienterare:	Petteri Muukkonen
Bästa Dam orienterare, D21	Cecilia Nordgren
Bästa Herr orienterare, H21	Alec Still
Bästa Flicka orienterare, D15-D20	Frida Koskinen
Bästa Pojke orienterare, H15-H20	Niklas Reiman
Bästa Gumma orienterare, D35-D80	Tuula Lallo
Bästa Gubbe orienterare, H35-H85	Petteri Muukkonen
Bästa MTB-orienterare, D15-D80	Frida Koskinen
Bästa MTB-orienterare, H15-H80	Patric Östergård
Bästa skidorienterare, H15-H80	Mikael Salo
Bästa skidorienterare, D15-D80	Frida Koskinen

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 nybörjarkurs i orientering för vuxna med 16 deltagare samt en fortsättningskurs med 4 deltagare. I Borgå arrangerades en orienteringskurs för vuxna med 18 deltagare samt en fortsättningskurs med 7 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. OK Trian har placerat tidsbundet vinsten från Jukola-arrangemanget på ett högräntekonto, samt öronmärkt den placerade summan mellan moderföreningarna 25 procent var, samt resterande 25 procent som OK Trians gemensamma medel.

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. Föreningen har gjort upp en plan om vilka tävlingar vi ska ansöka om de kommande åren.

För att ekonomiskt säkerställa en långsiktig fortsättning på verksamheten beslöts att minska de anställdas timmar per vecka till roller som föreningskoordinator samt föreningstränare. De anställda erbjöds nya arbetsavtal men både verksamhetsledaren och träningschefen avböjde.

OK Trian arrangerade genom moderföreningarna flera ungdomsserietävlingar och motionsorienteringshändelser bl.a. det anrika Kadaverloppet.

9. MEDIA OCH KOMMUNIKATION

Uppbyggandet av föreningens hemsidor fortsatte under året, arbetet fortsätter även framöver. Föreningen har även en Facebooksida, en intern facebookgrupp och ett Instagram- och X-konto.

Externa nyhetshändelser publicerades främst i lokaltidningarna (Sipoon Sanomat, Uusimaa, Borgå Bladet, 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.

Den interna kommunikationen till medlemmarna utvecklades under året och sköttes främst via hemsidan, e-post, WA-grupperna, Nimenhuuto samt nyhetsbrevet Röksignaler.

10. UTBILDNINGSVERSAMHET

Föreningens aktörer har deltagit i ledare-, banläggare-, och tränarutbildning. Egen Purple-Pen skolning arrangerades på våren.

11. ARRANGEMANG OCH ÖVRIG VERKSAMHET

11.1. Tävlingsverksamhet

Under året arrangerades inte någon nationell tävling, men på hösten arrangerade moderföreningen IF Sibbo-Vargarna Kadaverloppet. Moderföreningarna ordnade sex serieorienteringstävlingar för juniorer under 18 år.

Under året arrangerades inte någon nationell tävling, men på hösten arrangerade moderföreningen IF Sibbo-Vargarna Kadaverloppet. Moderföreningarna ordnade fyra serieorienteringstävlingar för juniorer under 18 år.

11.2. Motionsorientering

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

11.3. Kartläggningsverksamheten

Moderföreningarna ansvarar för sin egen del och beaktar kommunernas särdrag i uppdatering och uppgörande av kvalitativa kartor. Under 2024 uppdaterades eller gjordes nya kartor i Sibbo och Borgå.

11.4. Föreningsverksamhet

Med tanke på föreningen är det ytterst viktigt att bibehålla umgänget mellan medlemmarna i moderföreningarna på en bred front (idrottarna, föräldrarna, tränarna). Uppbyggandet av den gemensamma sammanhållningen kräver ett systematiskt arbete. Charlotta Linnaila åtog sig uppgiften som föreningens trakasseriombud. Anmärkningsvärda Tour de Trian händelser under år 2024 var stafetter med bya-, familje- eller kompisanknytning (Wessökafflen och Byakampen), och säsongavslutningen med Trian milen samt TomteTrian. Höstsäsongens öppning med SailTrian arrangerades av våra sommarjobbare på Norrkullalandet. Förutom det här arrangerades det för hela föreningen gemensamma händelser, såsom juniorernas premieringstillfälle samt säsongavslutningen.

11.5. 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 arrangerade Hippo familjeäventyr både i Sibbo och Borgå samt var med i landsomfattande "skolan på kartan -temaveckan".

12. SLUTORD

OK Trians verksamhetsår 2024 var en återgång till normalt verksamhetsår efter förra års Jukola arrangemang. I början av året premierades vi med den första Borgåmedaljen som tilldelas en Borgåbo eller samfund som förtjänstfullt har verkat för Borgås väl eller genom sitt arbete gjort Borgå känt. Medaljen delas ut en gång om året och är en erkänsla för utfört arbete. Vi fick den tack vare vårt Jukola arrangemang samt Kolsmart Jukola arbetet. I tillägg premierades föreningen som årets FSI-förening 2023. Förutom mediesynlighet och ära o berömmelse fick vi även ett Vikingline presentkort som användes för att täcka resekostnaderna för U-10 mila resan. Tähtiseura/stjärnmärket återbeviljades för vår ungdomsverksamhet i maj. Genom Lakia-Jukola, FSOM, Ungdomens Jukola, 25-mannaresan, SailTrian, Byakampen och klubbmästerskap med mera kunde vi erbjuda upplevelser, samhörighet och utveckling speciellt för våra juniorer och ungdomar. Det skapar en bra grund för att jobba vidare för en allt starkare östnyländsk orientering under de kommande åren. Vi ser fram emot ett intressant och minnesvärt år 2025.

Styrelsen