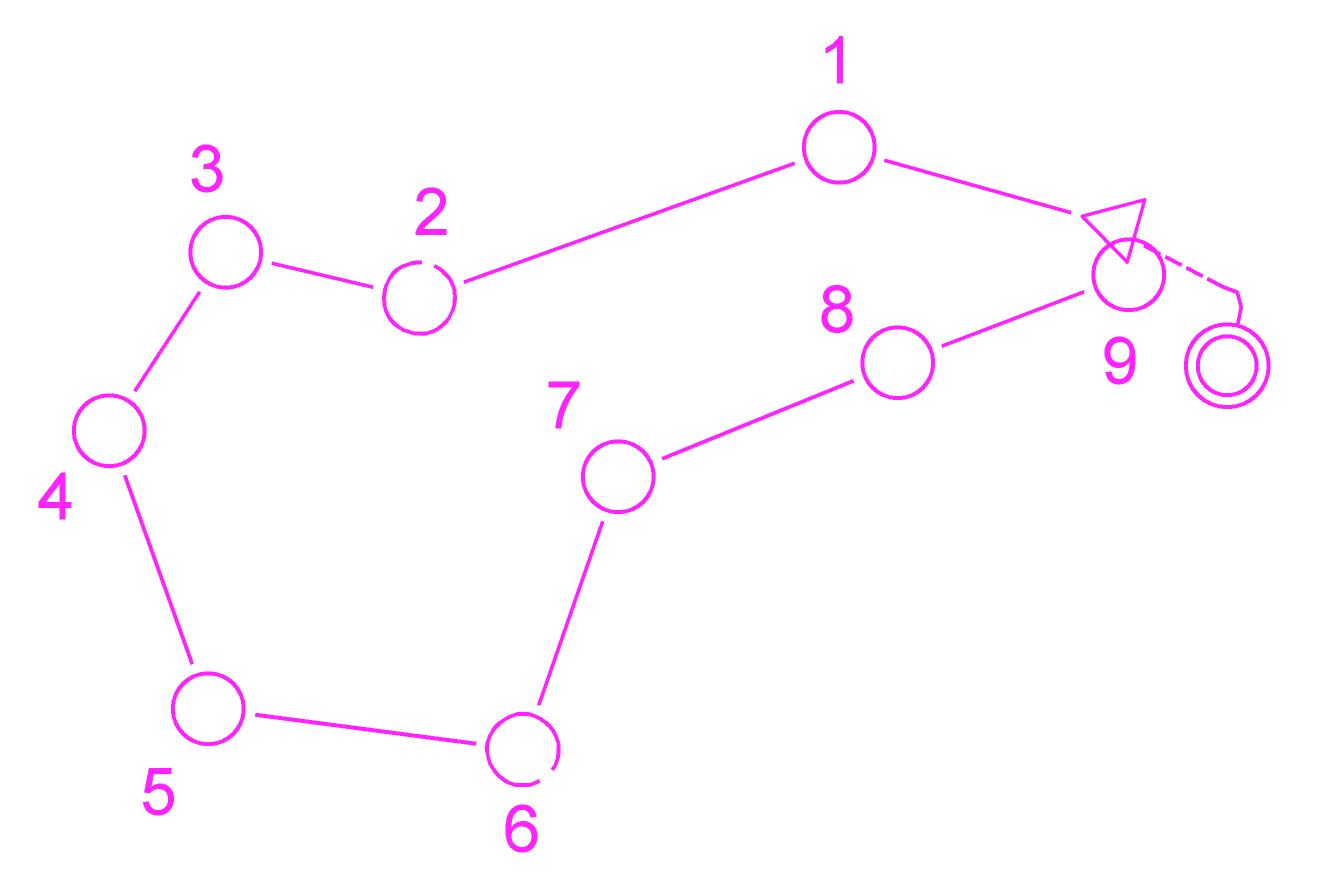
Verksamhetsberättelse

Upplands Orienteringsförbund



2014



# Introduktion – Distriktsledaren

Upplands Orienteringsförbunds styrelse avger härmed följande berättelse över verksamheten under förbundets 65: e verksamhetsår.

Under verksamhetsåret 2014 har uppländska orienterare åter visat sig kunna konkurrera i eliten både Nationellt och Internationellt på ett framgångsrikt sätt.

Glädjande är att många av distriktets klubbar deltar och engagerar sig i ungdomsverksamheten. Vi har fortfarande mycket kvar att göra när det gäller att behålla våra ungdomar upp i junioråldern, oavsett om man satsar elitinriktat eller vill fortsätta som på en lägre nivå i världens bästa idrott.

En satsning på skolverksamhet har inletts med en inspirationsdag för lärare med ca 25 deltagare och en "Skolkampen i orientering", en gemensam examinationsdag för elever i åk 6-9, en orienteringstävling med examinationsbanor för respektive årskurs och ca 550 deltagare.

Under 2014 arrangerades SM i distriktet, samtliga distanser i fotorientering och i Pre-O. Ett stort arbete lades ner på många håll och arrangemangen fick idel välförtjänta lovord.

Under 2015 kommer 10-mila att arrangeras i Uppland. Arbetet fortskrider under ledning av O-ringen Uppland.

*Sture Larsson/DistriktsLedare*

# Övergripande Information

Nedan följer UOFs sammansättning under verksamhetsåret 2014.

## UOF Styrelse 2014

Ordförande: Sture Larsson, Länna IF

Ekonomiledare: Berth-Arne Bengtsson, Långhundra IF

Infoledare/Sekreterare: Björn Johansson, OK Borgen

Teknikledare: Anders Eriksson, OK Linné

Ungdomsledare: Lena Nilsson, OK Linné

PreO-Ledare: Ola Jansson, Björklinge SOK

Elitledare: Dorothe Spillmann, IF Thor

MTBO/SkidO-ledare: Mats Jacobsson, OK Rodhen

Ständig ledamot: Nils Ekström, Uppsala Studenters IF

Hedersordförande: Sven-Erik Mosén

Styrelsen har under det gånga verksamhetsåret haft 8 protokollförda styrelsemöten. Tinget genomfördes i Rosersberg den 22 november.

Förbundets 64e årsmöte genomfördes onsdagen den 5 mars i Knivsta, med 11 personer från 9 föreningar närvarande.

## Valberedning 2014

Valberedningen till Upplands Orienteringsförbund utses med hjälp av ett rullande schema där föreningarna åläggs att ta fram representanter. Under verksamhetsåret har följande personer och föreningar varit representerade:

Sammankallande: Olof Nilsson, OK Triangeln

Ledamot: Leonard Jansson, Rasbo IK

Ledamot: Representant från Rimbo SOK

Ledamot: Rolf Hjorth, Rånäs OK

## Revisorer 2014

Revisor: Stig Roos, OK Linné

Revisor: Lars Pettersson, OK Linné

Revisorssuppleant: Lennart Häggström, OK Linné

## Anslutna föreningar 2014

1. Björklinge SOK

2. Enköpings AIF

3. Forsmarks IF

4. Heby AIF

5. Häverödals SK

6. IF OLGY Uppsala

7. IF Thor

8. Långhundra IF

9. Länna IF

10. OK Borgen

11. OK Enen

12. OK Linné

13. OK Rodhen

14. OK Roslagen

15. OK Sänkan

16. OK Triangeln

17. Rasbo IK

18. Rimbo SOK

19. Rånäs OK

20. Sigtuna OK

21. SOK Joar Viking

22. Tierps SOK

23. Upsala IF

24. Vallentuna-Össeby OL

# Ungdomsledaren

Ungdomskommittén har under det gångna året haft följande sammansättning:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ungdomsledare (UL) | Lena Nilsson | OK Linné |
| Ungdomsledare | Per Edenhamn | Länna IF |
| Ungdomsledare | Jonas Andersson | IF Thor |
| Ungdomsledare | Monica Rostö | Rånäs OK |
| Unga ledare (smk)  Unga ledare (smk)  Unga ledare (smk)  Unga ledare | Lovisa Nilsson  Malin Johnsson  Sanna Forsberg  Simon Bernersson | OK Linné  Sigtuna OK  L-100 IF  OK Enen |
|  |  |  |

Ungdomskommitténs uppdrag som det formulerats vid diskussioner på Tingen de senaste åren består av fyra olika verksamhetsinriktningar:

1. att samordna gemensamma läger och resor för Uppland
2. att vara UK för Upplands representation vid distriktsmatch, AXA-stafetten vid   
   O-Ringen och USM
3. att genomföra Upplandströjan och UNT-cupen
4. att ta initiativ som berikar kontakter och inspiration över klubbgränserna, t ex USM-truppen, ledarutbildning, unga ledare

2014 har varit ett framgångsrikt år med många fina resultat i distriktet både individuellt och på stafetter, 25 ungdomar deltog under året i USM-truppen. Årets distriktslägret genomfördes i Enköping och var mycket lyckat.170 ungdomar och ledare åkte med till den populära patrulltävlingen Daladubbeln. I UNT-cupen deltog totalt 64 lag med nästan 450 ungdomar för att nämna några distriktsgemensamma aktiviteter.

## USM-truppen

* **Upptakt för USM-truppen** i Enköping i samband med OK Enens tävling 6 april: 25 ungdomar, 3 unga ledare och Maria Olsson och Per Grywenz som deltog. Gruppen träffades på lördag em och hade en träning innan middagen och så deltog vi i Enens tävling på söndagen.
* **USM-läger** i samband med distriktslägret i Enköping: Det violetta lägret hade planerats av Tommy och Rebecka Lindberg i Roslagen. Tre bra träningar genomfördes, man kan nog till och med säga fyra, eftersom lördagskvällen ägnades åt fotbollsspelande på stora planen och de flesta var genomsvettiga och fick duscha innan de lade sig. Tre Enen-juniorer hade ordnat ett rolig och uppskattad femkamp som också hanns med på kvällskvisten tillsammans med korvgrillning för distriktets 15-16 åringingar.
* **USM-läger 15-17 augusti** i Kolsva: 19 ungdomar och tre ledare. Två träningspass och sedan deltog vi i Kolsvas tävlingar lördag och söndag.
* **USM 19-21 sept** i Köping: Avresa fredagmorgon och sprint på fredageftermiddag, långdistans på lördag och stafett på söndag. OK Linné (Per Grywenz) och Sigtuna (Maria Olsson) ansvarade för USM-resan. På fredagens sprint tog Sandra Boström brons i D15, övriga topp 20 var Olle Grywenz på en sjätteplats i H15 och Simon Schuster på en sextonde plats i H16. På lördagens långdistans toppade Olle Grywenz med ett guld i H 15 och Sandra fortsatte på bronsspåret i D15. Övriga topp 20 var Maria Jansson som blev sextonde i D15, Sofia Berglund artonde i samma klass och Daniel Rönnqvist nittonde i H15. Uppland hade hela sex lag på startlinjen till distriktsstafetten. Efter en rafflande stafett där Upplands lag 1 (Olle Grywenz, Sandra Boström, Gustaf Berglund, Anna Karlström) verkligen satte färg på stafetten och till slut tog en fin 4:e plats. Lag 2 kom 14:e, lag 3 22:a, lag 4 62:a, lag 5 72:a och lag 6 fullföljde inte pga av förkylning. Bra bredd och bra topp med andra ord!

21 ungdomar, 1 ung ledare och 3 äldre ledare var med under USM. På lördag eftermiddag tillkom 3 st 14-åringar tjejer för att förstärka lagen till stafetten.

* **USM-bankett**: 3 unga ledare Lovisa, Sanna och Malin ansvarade för årets USM-bankett som hölls lördag den 15 november som en säsongsavslutning för USM-truppen. 13 ungdomar deltog och började med att springa Thierry Georgious kontrollplock i Nåsten på lördageftermiddagen innan middag och övernattning på OK Linnés klubbgård.

## Unga Ledare

Lovisa Nilsson (Linné), Sanna Forsberg (L-100) och Malin Johnsson (Sigtuna) har ansvarat för Unga Ledare under året. Förutom dessa tre har även Simon Bernersson deltagit. Svårigheter att få ledigt från skola/utbildning har ibland hindrat från deltagande i en del aktiviteter. Men Unga Ledares insats vid USM-banketten är mycket uppskattad.

## O-lägret

Årets distriktsläger arrangerades i Enköping 1-2 juni, där OK Enen ansvarade för logi, mat, samt utskick av kartunderlag och tryckning av kartor. För varje åldersgrupp svarade två klubbar för aktiviteter/övningar. Arrangemanget var mycket lyckat och uppskattat.

## Riksläger

37 ungdomar och 9 ledare från distriktet deltog på Rikslägret i Sälen. Ledarna från Upplandsklubbarna gjorde en gemensam planering för träningsupplägget genom en e-postlista. Klubbar med få löpare samåkte med de större klubbarna.

## AXA-stafetten

På AXA-stafetten vid O-ringens invigning deltog Uppland med två lag. Lagen gjorde en mycket fin insats och placerade sig som 3:a och 22:a. I lag 1 sprang Sandra Boström, Erik Hannrup, Lina Svärd och Olle Grywenz och i lag 2 sprang Ellen Frost, Samuel Norén, Agnes Broman och Gustaf Berglund. Björn Hannrup och Per Grywenz var lagledare under stafetten. Lagen togs ut baserat på vårens resultat vid medel och sprinttävlingar.

## Distriktsmatchen

Till distriktsmatchen i Gävle/Kungsberget åkte 33 ungdomar och 5 ledare. Med viss sjukdom så blev det 28 ungdomar som deltog i tävlingarna. Banorna var svårare än vanligt, men ungdomarna tog det som en utmaning. Upplands slutade tvåa både i Sprint- och Långdistansmatchen, Daladistriktet blev för svåra även detta år. Det diskuterades vid Tinget om ett deltagande vid Ungdomens 10-mila där resa samordnas via distriktet kan vara ett alternativ i framtiden.

## Daladubbeln

VÖOL ansvarade för bussresa och samordning på Daladubbeln. I år åkte ca 170 personer varav 30 ledare upp i tre stora bussar och en mindre. Alla klubbar tyckte att resan fungerade mycket bra och alla barnen var nöjda.

## Upplandströjan

Upplandströjan genomfördes på 10 deltävlingar och avslutande final. Finalen av Upplandströja 2014 var på Oktoberracet 5 oktober samtidigt som Ultralång-SM avgjordes. Årets Upplandströjor gick till: Sandra Boström OK Linné D16, Simon Schuster Vallentuna Össeby OL H16, Agnes Broman OK Roslagen D14 och Andreas Johnson Sigtuna OK H14.

*Samordnandet med Ultralång-SM som pågick under lång tid gjorde att Finalen hamnade lite i skymundan och att prisutdelningen fördröjdes. Kan ett namnbyte göra tävlingen mer populär? T.ex. Uppland League. Grundsyftet är att få fler att springa mer tävlingar och pröva fler dicipliner.*

## UNT-cupen

Till UNT-cupen anmälde upplandsklubbarna i år 64 lag, av dessa var det sedan 60 lag som hade samlat några poäng under deltävlingarna. Ungefär 400 diplom och tröjor delades ut på finaldagen.

Finalen arrangerades av OK Linné 26 september i anslutning till SM medelfinalen. Det blev en rafflande final med 5 lag inom loppet av 26 sekunder. Segrade gjorde OK Linnés Ferrets. UNT-cupen fungerar bra och det är ökande antal barn och ungdomar som deltar. I år togs även inskolningsklassen med i UNT-cupen.

*Samordningen med SM-finalen fungerade utmärkt då UNT-cupen fick ett alldeles eget utrymme med full uppmärksamhet. Ett förslag att utöka finalen till 15 lag diskuterades för att fler ska få vara med. Det diskuterades även om en B-final skulle vara bra, men flera barn som inte är med i finalen tycker att det är roligt att få komma högre upp i resultatlistan i den ”vanliga” tävlingen. Tillgängligheten för de mindre barnen kan bli bättre när det gäller avstånd parkering-arena-start.*

*Lena Nilsson/UngdomsLedare*

# Elitledaren

## Året som gått 2014

*Under 2014 har vi haft SM på hemmaplan med många fina arrangemang. Även distriktets elitlöpare har visat framfötter. Kronan på verkan har återigen Annika Billstam OK Linné stod för genom att knipa VM guldet över medeldistansen i Italienska skogar. I följande rader kan du få en sammanfattning över året som gått med lite statistik. Resultaten hittar du längst bak i texten som appendix.*

*Dorothe Spillmann, UOF elitledare*

## Säsongsförberedelse 2014

*Första UOF stafetten och föreläsning med Thierry Georgiou*

Istället för de traditionella vintercuperna som led av varierande väderförutsättningar och svajigt intresse infördes en upptaktsaktivitet för distriktets löpare med huvudfokus på juniorer. En väldig fin vårdag kunde vi genomföra en mix-sprint-stafett för junior tjejer och killar följd av en mycket uppskattad föreläsning av Thierry Georgiou och ett extra träningstillfälle därefter i Nåsten. Ansvarig var elitledaren med hjälp av IF Thors sekretariatspersonal som tränade inför kommande SM-stafett.

## Tävlings- och träningsresor

Tävlings- och träningsresor var öppna för alla som ville bekanta sig med respektive terräng eller delta på aktuella tävlingar. I UOFs regi genomfördes en resa till JVM uttagnings-tävlingarna i Jönköpingstrakten under våren som OK Linnés juniorledare ansvarade för.

Bevakning av SM-tävlingarna genomfördes i klubbarnas egen regi, distansen till tävlingarna var ju överkomliga och så ökade också deltagandet av Uppländska löpare trots klubbarnas egen arrangörsbelastning.

*Upplands deltagare på SM tävlingarna 2014 (klubb: herrar + damer)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Thor | L-100 | Enen | Linné | Rodhen | Roslagen | Länna/Borgen | Total |
| Natt | 0 + 1 | 2 + 1 |  | 12 + 6 | 3 + 3 | 3 + 1 | 0 + 1 (L) | 20+13 |
| Sprint |  | 2 + 2 | 1 + 0 |  | 4 + 0 | 5 + 6 | 1 + 1 (L) | 13 + 9 |
| Lång | 0 + 1 | 0 + 1 | 1 + 0 | 16 + 8 | 4 + 4 | 0 + 6 | 1 + 0 (B) | 22+ 20 |
| Medel | 1 + 2 | 6 + 3 |  | 18+13 | 5 + 3 | 5 + 5 | 1 + 0 (B) | 36+26 |
| Stafett |  | 2 + 1 |  | 5 + 3 | 1 + 1 | 2 + 0 |  | 10 + 5 |
| Ultralång | 0 + 2 | 2 + 0 |  | 3 + 3 | 2 + 0 | 0 + 1 |  | 7 + 6 |

## Juniorläger

Två juniortränings/tävlingsläger var planerade men föll tyvärr på grund av svag intresse:

• Tävlingshelgen mellan Länna sprinten och Rånässtafetten ställas då ingen Uppländsk junior var intresserad. Gissningsvis pågick för många aktiviteter under just den perioden på året. Dessutom ville troligen nattSM-satsande löpare heller sova hemma än att fortsätta med ett läger.

• Höstsäsongs upptaktsträningshelgen, ursprungligen planerad som ett ö läger ändrades till ett SM-träningsläger på grund av dubbelbokning av ön. Den nya versionen lockade dock bara 2 intressenter. Vår analys ledde till slutsatsen att ett rent träningsläger uppskattas mindre än ett tävlings- eller blandläger.

## Resultatsammanställning för Uppländska elitförmågor under säsong 2014

Återigen representerade Annika Billstam Uppländskt orientering i backiga italienska VM-skogar på ett formidabelt sätt genom att vinna medeldistansen och ingå i det Svenska stafettlaget som knep tredje platsen. Flera andra OK Linné löpare deltog även de på VM under sina respektive hemma nationers flagga. Albin Ridefelt och Oskar Sjöberg fick klä på sig landslagströjan i årets världscup tävlingarna med en del framstående resultat där Albins pallplacering i Spanien (2.) var höjdpunkten. Återigen ett tydligt tecken på mycket bra arbete i Upplands största klubb. I nationellt samband glänste OK Linnés elittrupp med mycket bredd på alla stafetter om även absoluta toppen inte nåddes i år. Stort grattis till alla framgångar!

*Dorothe Spillmann/ElitLedare*

# Pre-Oledaren

## DM-tävlingar

DM-TempO arrangerade OK Linné den 1 november i Uppsala med Owe Fredholm, Eva Fredholm och Nils Wahlberg som banläggare och Lars Zettersten och Martin Fredholm som bankontrollanter och Ingrid Hansson som tävlingskontrollant.

Banan hade huvudsakligen skogs kontroll stationer med många kluriga och svåra uppgifter att lösa. 1:a Ola Jansson Björklinge SOK, 2:a Tomas Jansson Björklinge SOK, 3:a Jonas Ericsson Rånäs OK

DM-Natt arrangerade Sigtuna OK den 17 maj i Sigtuna med Ulf Rask som banläggare och Gunnel Rask och Inga Gunnarsson som bankontrollanter. Banan hade variation och flera knepiga kontroller som de tävlande fick lösa i nattmörkret. 1:a Jonas Ericsson Rånäs OK, 2:a Martin Fredholm OK Linné, 3:a Tomas Jansson Björklinge SOK

DM-Dag arrangerade OK Roslagen den 20 maj i Norrtälje med Jens Andersson som banläggare och Waldemar Andersson som bankontrollant. Banan hade varierande svårighet med många kluriga kontroller. 1:a Martin Fredholm OK Linné, 2:a Ulf K Rask Sigtuna OK, 3:a Jonas Ericsson Rånäs OK

## O-Ringen i Skåne 20-25 juli

I Elitklassen placerade sig Jens Andersson OK Roslagen bäst bland upplänningarna han kom 6:a. Övriga upplänningar bland tio i topp var 9:a Martin Fredholm OK Linné och 10:a Tomas Jansson Björklinge SOK. I A-klassen kom Bo Hansson OK Rodhen 10:a och var bästa uppländska deltagaren.

## WTOC i Italien 7-11 juli

I TempO kom Martin Fredholm OK Linné 10:a.

I öppna klassen kom Martin Fredholm OK Linné 11:a och Jens Andersson OK Roslagen 25:a.

I paralympic klassen tog Ola Jansson Björklinge SOK Silver på en 2:a plats.

I lagtävlingen ingick Martin Fredholm i det Svenska laget ihop med Marit Wiksell och Michael Johansson de kom 2:a.

## ETOC i Portugal 13-16 april

I TempO kom Martin Fredholm OK Linné 6:a, Ola Jansson Björklinge SOK 19:e och Jens Andersson OK Roslagen 23:a.

I öppna klassen kom Martin Fredholm OK Linné 11:a och Jens Andersson OK Roslagen 27:a.

I paralympic klassen tog Ola Jansson Björklinge SOK Silver på en 2:a plats.

I lagtävlingen ingick Martin Fredholm i det Svenska laget ihop med Stig Gerdtman och Michael Johansson de kom 2:a.

## Nordiska landskampen, Finland 21-22 september

2:a Jens Andersson OK Roslagen, 5:a Martin Fredholm OK Linné.

I Sverige 1 som vann ingick Martin Fredholm och Jens Andersson. I Sverige 2 som kom 2:a ingick Tomas Jansson.

## Europa-Cup 2014

Europa-Cup 12 deltävlingar i 6 olika länder varav de 5 bästa resultaten räknas i totalen. Tävlingarna gick i Finland, Litauen, Lettland, Sverige, Danmark och avslutades i oktober i Tjeckien.

1:a Martin Jullum Halden SK Norge

2:a Martin Fredholm OK Linné

8:a Jens Andersson OK Roslagen

10:a Ola Jansson Björklinge SOK

## SM 26-27 september

Årets SM:et arrangerades av Upplands OF ihop med OK Rodhen.

TempO-SM 26 september. 2:a Martin Fredholm OK Linné, 6:a Ola Jansson Björklinge SOK, 8:a Tomas Jansson Björklinge SOK

Natt-SM 26 september.

Ingen Uppläning bland de tio första.

Dag-SM 27 september.

2:a Ola Jansson Björklinge SOK, 8:a Martin Fredholm OK Linné

## Elitserien och A-cupen

Elitserien och A-cupen består av fem utvalda tävlingar under året var av de tre bästa

räknas.

## Elitserien 2013

1. Marit Wiksell Stora Tuna OK

2. Martin Fredholm OK Linné

3. Ola Jansson Björklinge SOK

## A-Cupen 2013

1. Göran Andersson Attunda OK

8. Anders Lindgren Långhundra IF

## Statistik

Antalet PreO-tävlingar i Uppland under året har varit 11 st och Uppland är det distrikt

i Sverige som arrangerat flest under året. (11-2013, 10-2012, 11-2011, 11-2010, 8-2009, 11-2008 och 12-2007). Uppland har 29 tävlande på rankinglistan, varav 6 bland de 25 första. Martin Fredholm OK Linné ligger 1:a på listan, 2:a Jens Andersson OK Roslagen, 4:a Ola Jansson Björklinge SOK, 12:a Tomas Jansson Björklinge SOK, 16:e Anna Råberg OK Rodhen.

## Vårupptakt

Gick av stapeln i Uppsala 30 mars med annorlunda bana med olika varianter av kontroller med varierande svårighet lagd av Martin Fredholm. Efteråt blev det korvgrillning och eftersnack.

## Sammanfattning

Sammanfattar vi året 2014 för Uppland, så kan vi blicka tillbaka och vara väldigt nöjda med fina arrangemang och framgångar. Vi ser med hoppfullhet fram mot 2015 och hoppas att fler klubbar upptäcker vilken utmärkt form av orientering Pre-O är.

*Ola Jansson/PreoLedare*

# Teknikledaren

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Teknikledare (TL) | Anders Eriksson | OK Linné |
| Tävlingssamordning | Anders Eriksson | OK Linné |
| Data | Jonas Eriksson | Rånäs OK |
| Mark | Mats Jacobsson | Upsala IF |
| Kartor | Johan Ohlström | IF Thor |

## Tävlingar

Året har varit arrangemangsrikt med samtliga SM tävlingar i Uppland. Med kval och final blev det för de sex disciplinerna totalt nio SM arrangemang med sammanlagt 5383 anmälda. Till dessa kommer även 14 nationella tävlingar och 5 distriktstävlingar inom distriktet.

På grund av engagemanget med SM i Uppland 2014 och Stockholm 2015 så genomfördes distriktsmästerskapen tillsammans med granndistrikten. Stockholmsklubbarna arrangerade Stafett och Natt DM, medan Rånäs arrangerade medel DM även åt Stockholm, och Lång DM samarrangerades av Sigtuna OK och Skogsluffarnas OK. Distriktsmästerskapet i Sprint arrangerades av Älvkarleby IF. Antal anmälda till tävlingarna i Uppland under 2013 är i linje med tidigare år.

Tabell : SM arrangemang 2014

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Arrangör** | |  | **Tot** |
| 11-apr | | Sigtuna OK | SM Natt | 472 |
| 31-maj | | OK Linné | SM Sprint, Kval | 500 |
| 01-jun | | OK Linné | SM Sprint, Final | 500 |
| 20-sep | | OK Roslagen | SM Lång, Kval | 585 |
| 21-sep | | OK Roslagen | SM Lång, Final | 585 |
| 26-sep | | OK Linné | SM Medel, Kval | 822 |
| 27-sep | | OK Linné | SM Medel, Final | 822 |
| 28-sep | | IF Thor | SM Stafett | 888 |
| 05-okt | | OK Enen | SM Ultralång | 209 |

Tabell : Nationella- och distriktstävlingar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Arrangör** | |  |  |  | **Elit** | **Vux** | **Ung** | **Tot** |
| 06-apr | | OK Enen | Enenracet | medel | nat |  | 705 | 247 | 952 |
| 12-apr | | Länna IF | Länna IF Medel | medel | nat | 197 | 628 | 284 | 1 109 |
| 13-apr | | Rånäs OK | Rånässtafetten | lång | nat | 484 | 361 | 257 | 1 102 |
| 25-apr | | Upsala IF, Rasbo IK | Uppsala möte | natt | nat |  | 220 | 57 | 277 |
| 26-apr | | IF Thor | Uppsala möte | medel | nat | 145 | 776 | 362 | 1 283 |
| 27-apr | | OK Linné | Uppsala möte | lång | nat |  | 781 | 285 | 1 066 |
| 01-jun | | OK Linné | SM Sprint, publiktävling | sprint | dist |  | 139 | 101 | 240 |
| 15-jul | | OK Roslagen | Skärgårdssprinten, E1 | sprint | dist |  | 187 | 62 | 249 |
| 16-jul | | OK Roslagen | Skärgårdssprinten, E2 | medel | dist |  | 233 | 86 | 319 |
| 16-aug | | Långhundra IF | Långhundradubbeln | medel | nat |  | 562 | 128 | 690 |
| 17-aug | | Långhundra IF | Långhundradubbeln | lång | nat | 102 | 498 | 370 | 970 |
| 23-aug | | OK Rodhen | OK Rodhen | medel | nat |  | 325 | 330 | 655 |
| 31-aug | | Tierps SOK, OK Borgen | Tierps SOK | medel | dist |  | 343 | 105 | 448 |
| 06-sep | | Sigtuna OK+Skogsl. OK | DM Lång + StOF | lång | mäst |  | 1 125 | 471 | 1 596 |
| 07-sep | | Rånäs OK | DM Medel + StOF | medel | mäst |  | 1 439 | 707 | 2 146 |
| 27-sep | | OK Linné | Linnéklassikern | medel | nat |  | 528 | 274 | 802 |
| 05-okt | | OK Enen, OK Enen | Oktoberracet | medel | nat |  | 897 | 210 | 1 107 |
| 01-nov | | OK Rodhen | Rodhenloppet | natt | nat |  | 254 | 40 | 294 |

Figur : Anmälda till distriktets tävlingar 2007-2014

Figur : Anmälda till DM 2007-2014

## Övrigt

En banläggningskurs under ledning av Andreas Hjertson OK Linné, samt Lars Forsberg Stockholms OF, har genomförts tillsammans med Stockholms OF på Biskops-Arnö i januari.

*Anders Eriksson/TeknikLedare*

# Infoledaren

2014 har varit ett innehållsrikt år för uppladsorienteringen. Vi har under året kunnat genomföra många intressanta aktiviteter som lockat många deltagare och vi ser en liten positiv trend jämfört med föregående år. Vi hoppas kunna bygga vidare på detta och kunna genomföra ett intressant och utvecklande år även 2015.

## Föreningskonferens

Den 5 februari bjöd UOF in till föreningsmöte i OK Linnés klubbgård i Uppsala. Temat för kvällen var skolsamverkan och hur utbytet med skolorna runt om i distriktet skulle kunna utvecklas. Ca 15 närvarande representanter delade med sig av egna erfarenheter och diskuterade hur orienteringsklubbar kan ha utbyte med olika skolor. Lite mer om vad föreningskonferensen mynnade ut i kommer nedan.

En andra föreningskonferens genomfördes sedan den 18 augusti i Länna. Vid denna konferens diskuterades framförallt skolsamverkan samt 10-mila 2015. Ca 10-talet representanter lockades till denna kväll.

## Årsmöte 2014

Årets årsmöte hölls i Knivsta den 5 mars med Långhundra IF som värdar. 11 representanter från 8 föreningar var närvarande. En något negativ trend vad gäller representation vid årsmötet tyvärr. Vi årsmötet valdes Sture Larsson, Länna IF, in som ny ordförande för distriktet.

## Tinget 2014

Den 22 november arrangerades tinget, denna gång i Rosersberg. Ca 40 deltagare lockades till tinget och där fick alla lyssna till Henrik Boström som pratade lite om O-ringen och även hur man kan se på idrotten i ett förändligt samhälle samt hur vi anpassar oss till detta. Det pratades även om Ledarvård och hur vi på bästa sätt uppmärksammar alla ideella ledare som gör ett fantastiskt jobb i distriktet. Huvudpunkten för tinget låg som det brukar på utvärdering av föregående säsong och planering inför den kommande och detta arbeta gjordes i olika grupper.

## Utbildningar

Några utbildningar har under året genomförts i distriktet. Redan i januari genomfördes en banläggarutbildning med Anders Hjertsson som utbildare. Denna utbildningshelg genomfördes tillsammans med Stockholm på Biskops-Arnö.

USM-truppen har även under detta år satsat en hel del på utbildning i samband med sina träningar och resor. Fokus har legat på träningsupplägg och taktik men även på mer allmän träningslära. Utbildningstillfällena har letts av olika elitlöpare vilket gjort dem extra intressanta för våra ungdomar.

I samband med arbetet kring skolsamverkan så arrangerades även en utbildning för idrottslärare i distriktet. Många intresserade kom och deltog i en mycket uppskattad utbildningsdag.

## Skolsamverkan

Under året så har en satsning gjorts på förbättrad skolsamverkan i distriktet. Målet har varit att kunna stötta olika skolor i undervisningen kring orientering och på så vis öka intresset för sporten bland barn och ungdomar. Starten för arbetet skedde redan under föregående år då olika strategier diskuterades i styrelsen. Sedan började arbetet mer praktiskt vid föreningsmötet i februari. Där bildades en grupp som skulle hålla samman arbetet och tre inledande aktiviteter planerades.

Gruppen sammanställde en broschyr som skickades ut till alla kommuner i distriktet med förhoppning att de skulle nå fram till alla idrottslärare, vilket gått bättre i vissa kommuner än andra. Broschyren var ett litet informationshäfte som beskrev vad en orienteringsklubb skulle kunna hjälpa skolan med i sin orienteringsundervisning.

Den andra aktiviteten var en utbildning för idrottslärare i distriktet. Den 13 augusti genomfördes denna utbildningsdag vid Tiundaskolan i Uppsala. Utfallet var mycket positivt och alla deltagare, som var 26 till antalet, gick därifrån fulla av inspiration inför det kommande arbetet. Den tredje aktiviteten byggde vidare lite på den tidigare genomförda utbildningen. Med Niklas Aldén, OK Linné, i spetsen så genomfördes den första ”Skolkampen i orientering” i Uppsala. Alla skolor som var intresserade fick anmäla sig och komma med elever i olika åldrar för att fredagen den 3 oktober delta i skolkampen. En mycket rolig dag som planeras att återkomma även under 2015.

## Övrigt

Ett bra år som nu avslutas där informationsflödet varit stort i distriktet. Hemsidan forsätter att fyllas med relevant innehåll och kontaktuppgifter till föreningarna i distriktet uppdateras ständigt för att vi ska nå ut med information. Fokus inför det kommande året blir utbildning och målet är att kunna skapa ett mer samlat grepp om utbildningsbehoven i distriktet vilket vi hoppas ska kunna skapa många utbildningsmöjligheter.

*Björn Johansson/InfoLedare*

# MTBO/SkidoLedaren

## MTBO

Antalet aktiva ökar och MTBO under O-ringen fortsätter att locka till start för många från distriktet.

Under året har 21 olika personer gjort 89 starter i 15 olika tävlingar på nationell nivå.

Under SM tävlingarna blev det följande resultat.

Sprint SM – 8 augusti – Eksjö SOK

D21: 5,9 km (13 deltagare) 3. Susanna Wallenborg IF Thor

H21: 6,8 km ( 22 deltagare) 22. Linus Mood OK Roslagen

H17-20: 5,8 km (14 deltagare) 12. Niclas DeWitt Länna IF

H16: USM 5,2 km (6 deltagare) 4. Waldemar Andersson OK Roslagen

H40: RM 5,8 km (28 deltagare) 6. Magnus Blåudd OK Rodhen

H40: RM 5,8 km (28 deltagare) 13. Jens Andersson OK Roslagen

H50: RM 5,3 km (20 deltagare) 7. Håkan Lång Länna IF

Lång SM - 9 augusti – Eksjö SOK

D21: 17,2 km (13 deltagare) 1. Susanna Wallenborg IF Thor

H21: 22,4 km (26 deltagare) 8. Linus Mood OK Roslagen

H17-20: 15,7 km (14 deltagare) 8. Niclas DeWitt Länna IF

H16 USM: 12,2 km (6 deltagare) 3. Waldemar Andersson OK Roslagen

H40 RM: 16,5 km (30 deltagare) 3. Magnus Blåudd OK Rodhen

H40 RM: 16,5 km (30 deltagare) 15. Jens Andersson OK Roslagen

H50 RM: 13,5 km (24 deltagare) 3. Håkan Lång Länna IF

Medel SM – 10 augusti – Eksjö SOK

D21: 9,7 km (11 deltagare) 7. Susanna Wallenborg IF Thor

H21: 11,2 km (29 deltagare) 2. Linus Mood OK Roslagen

H17-20: 9,7 km (14 deltagare) 12. Niclas Dewitt Länna IF

H16 USM: 6,9 km (9 deltagare) 3. Waldemar Andersson OK Roslagen

H40 RM: 9,8 km (30 deltagare) 3. Magnus Blåudd OK Rodhen

H40 RM: 9,8 km (30 deltagare) 10. Jens Andersson OK Roslagen

## SKIDO

Skidorienterings året 2014 kan sammanfattas med ett ord SNÖBRIST.

Det kunde nästa inte genomföras några tävlingar under året ej heller något DM.

Från distriktet kunde 15 olika personer göra 28 starter på 4 olika tävlingar.

*Mats Jacobsson/MTBO/SKIDOLedaren*

# Ekomomiledaren

Årets verksamhet har gett ett överskott på 67.113 kr, att jämföra med ett budgeterat underskott på 59.600 kr. Överskottet har uppkommit dels p g a intäkter över de budgeterade, dels beroende på att kommittéerna antingen genomfört sin verksamhet väl inom budget eller i vissa fall avstått från att alls genomföra viss verksamhet.

Med drygt 685.000 kr i eget kapital är vår finansiella ställning utomordentligt god. Det ger utrymme för såväl genomförande av en bred ordinarie verksamhet som framtida satsningar på speciella projekt.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Resultaträkning** |  |  |  |
| **Intäkter** | 2013 |  | **2014** |
| Medlemsavgifter | 26 000 |  | **24 000** |
| Tävlingsavgifter/SOFT-bidrag | 144 241 |  | **107 270** |
| Bidrag Upplands Idrottsförbund | 33 977 |  | **32 664** |
| Ränteintäkter | 16 008 |  | **13 537** |
| **Summa intäkter** | 220 226 |  | **177 471** |
| Övriga gemensamma kostnader | -16 331 |  | **-3 047** |
| **Överskott för verksamhet** | 203 895 |  | **174 424** |
| Elit | -9 290 |  | **-14 048** |
| Ungdom | -32 440 |  | **-48 126** |
| PreO | -5 924 |  |  |
| Sk+Mtb-O |  |  |  |
| Teknik | -8 099 |  | **-3 971** |
| Information | -6 510 |  | **-1 009** |
| Ekonomi | -1 094 |  | **-2 319** |
| Distriktsledare | -25 099 |  | **-36 438** |
| **Summa verksamhetskostnader** | -88 455 |  | **-105 911** |
| **Årets verksamhet** | 115 440 |  | **68 513** |
| Extraordinära poster | 69 947 |  | -1 400 |
| **Årets resultat** | 185 387 |  | **67 113** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Balansräkning** |  |  |  |
| **Tillgångar** | 2013-12-31 |  | **2014-12-31** |
| Likvida medel | 769 752 |  | **870 800** |
| Fordringar medlemsklubbarna | 6 400 |  | **20 460** |
| Övriga fordringar | 4 850 |  | **1 650** |
| Övriga tillgångar | 9 403 |  | **9 403** |
| S:a tillgångar | 790 405 |  | **902 313** |
|  |  |  |  |
| **Skulder o Eget kapital** |  |  |  |
| Kortfristiga skulder | 87 369 |  | **137 764** |
| Skulder medlemsklubbarna | 10 370 |  | **2 370** |
| Stödföreningen | 5 010 |  | **7 410** |
| Eget kapital | 502 269 |  | **687 656** |
| Årets resultat | 185 387 |  | **67 113** |
| S:a skulder o eget kapital | 790 405 |  | **902 313** |

*Berth-Arne Bengtsson/EkonomiLedare*

# Slutord

Verksamhetsåret 2014 har visat ett positivt resultat. Vi kan konstatera att såväl elit, ungdoms- och PRE-O verksamheten fortsätter att utvecklas.

Det är föreningarna som är basen i orienteringsrörelsen, och behöver därför få förutsättningar för att utveckla och bedriva en till orienterarna anpassad verksamhet. Detta är UOF:s viktigaste uppgift som även 2015 kommer att prioriteras.

Styrelsen för Upplands Orienteringsförbund får härmed framföra ett stort tack till alla upplandsorienterare för det framgångsrika året 2014 och ser med förtröstan och nyfikenhet fram emot 2015.

Uppsala i februari

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Sture Larsson Berth-Arne Bengtsson Björn Johansson*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Anders Eriksson Dorothe Spillmann Lena Nilsson*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Mats Jacobsson Ola Jansson*