

VERKSAMHETSPLAN 2025

UPPLANDS ORIENTERINGSFÖRBUND

Upplands orienteringsförbund (UOF) är en distriktsorganisation som ska ta tillvara distriktets intressen i svensk orientering.

Verksamheten i UOF planeras och genomförs för varje verksamhetsår, som är lika med kalenderår, och regleras av följande styrdokument.

Stadgar för Upplands Orienteringsförbund

Verksamhetsplan som diskuteras vid en planeringskonferens i november året före och fastställs på årsmötet i mars. Verksamhetsplanen kompletteras med dokumentet **UOF:s Anvisningar** som är avsedda att gälla under en längre tidsperiod.

VERKSAMHETSIDÉ OCH VISION1

UOF:S FÖRENINGAR2

PRIORITERADE MÅL3

Junior- och seniorverksamheten4
Upplandsdagen4

PLANERAD VERKSAMHET3

UNGDOMSVERKSAMHET3

Aktivhetsprogram ungdom..... 4
UOF ungdomsverksamhet, långtidsplan..... Fel! Bokmärket är inte definierat.

JUNIOR/SENIORVERKSAMHET5

ORIENTERINGSLÖPNING6

Tävlingsprogram för orienteringslöpning..... 6

PRECISIONSORIENTERING7

SKIDORIENTERING8

MOUNTAINBIKEORIENTERING8

INFORMATION OCH UTBILDNING9

ORGANISATION9

STYRELSEN9

KOMMITTÉER10

REVISORER10

VALBEREDNING10

STYRELSEMÖTEN OCH KONFERENSER11

BUDGET11

VERKSAMHETSIDÉ OCH VISION

Orienteringssporten i Uppland bedrivs och utvecklas utifrån följande långsiktiga vision och mål:

Uppländsk orientering skall från en bred bas skapa en vass topp

Visionen uppnås med beaktande av svensk orienterings vision och mål som är:

Svensk orientering – för alla hela livet

*Flera och mera
Världens bästa landslag*

Kärnvärden för vår sport är
Nyfikenhet, Mod, Stolthet

- Vi skall erbjuda en idrott som syftar till delaktighet där alla kan vara med på sina egna villkor.
- Vi skall utveckla vår idrott i en offensiv anda som tar hänsyn till våra egna förutsättningar och omvärldens förändringar.
- Vi står för likabehandling oavsett kön, etnisk tillhörighet, trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning, könsöverskridande identitet eller ålder.
- Vi står bakom Idrotten vill – idrottsrörelsens idéprogram.
- Vi har en miljömedvetenhet i våra verksamheter.

Långsiktig målsättning för Upplands orienteringsförbundsaktiviteter är att skapa förutsättningar för fler att delta i syfte att öka antalet uppländska orienterare, i såväl orienteringslöpning, skid-, mountainbike- och precisionsorientering.

Alla **föreningar** i Uppland är basen för planering och genomförande av orienteringsverksamheten. Målet för distriktsorganisationen är att skapa bra förutsättningar genom att samordna gemensam verksamhet och stödja föreningarnas verksamhet.

UOF:s Föreningar

- | | | |
|--------------------|------------------|---------------------------|
| 1. Björklinge SOK | 9. Länna IF | 17. Rimbo SOK |
| 2. Enköpings AIF | 10. OK Borgen | 18. Rånäs OK |
| 3. Forsmarks IF | 11. OK Enen | 19. Sigtuna OK |
| 4. Heby AIF | 12. OK Linné | 20. SOK Joar Viking |
| 5. Häverödals SK | 13. OK Rodhen | 21. Tierps SOK |
| 6. IF OLGU Uppsala | 14. OK Roslagen | 22. Upsala IF Orientering |
| 7. IF Thor | 15. OK Triangeln | 23. Vallentuna-Össeby OL |
| 8. Långhundra IF | 16. Rasbo IK | |

Prioriterade mål

Junior- och seniorverksamheten

Fortsatt satsning på samarbetet med OLGY och SOFT med högkvalitativa träningar som riktar sig till distriktets juniorer och seniorer, men där alla kan delta. Även träningsdagar med inriktning på social gemenskap.

Upplandsdagen

Ny aktivitet som ersätter Upplandscupen. En eftermiddag efter DM-lång med olika aktiviteter som riktar sig till ungdomar upp till 14 år.

Planerad verksamhet

Ungdomsverksamhet

Den gemensamma verksamheten i distriktet syftar till att Upplands ungdomar och juniorer kan utveckla sig som aktiva, som ledare (äldre ungdomar) samt skapa förutsättningar att kunna verka som arrangörer. Verksamheter samordnas genom ungdomskommittén, vars funktion framför allt är att samordna utvalda aktiviteter under året så att ungdomar från alla klubbar i distriktet har möjlighet att delta. Distriktets ledstjärna är delaktighet, det vill säga att verksamheten skall vara öppen för alla oavsett ambitionsnivå.

Målet är att:

- Öka det totala antalet ungdomar som orienterar i Uppland
- Höja kvalitén i uppländsk ungdomsorientering för att förbättra resultaten vid bland annat USM
- Förbereda ungdomarna på tiden som juniorer
- Höja kvalitén i träningsverksamheten kopplat till orienterarnas tre grundförmågor; orienteringsförmåga, fysisk förmåga och mental förmåga.

Ovanstående mål nås genom att

UOF

- Tillsätter en ungdomskommitté
- Organiserar och planerar verksamhet för ungdomar som är aktuella för Upplandstruppen, samt anordnar USM-resan
- Utser arrangör av distriktsläger
- Anordnar Uppland League
- Medverkar till samordning vid annan ungdomsverksamhet, framförallt till Rikslägret och Daladubbeln.
- Ungdomskommitténs verksamhet beskrivs i detalj i dokumentet "Stående rutiner för UOF ungdomsverksamhet" som upprättades av Patrik Lander 2021

och där sammankallande i ungdomskommittén har ansvar för att dokumentet uppdateras. Aktivitetsprogrammet nedan är kopierat från detta dokument.

Föreningarna

- Avdelar ledamot till ungdomskommittén enligt roterande schema
- Deltar med minst en representant på UOF:s planeringskonferens
- Organiserar och bedriver en ungdomsverksamhet utifrån UOF:s visioner och mål
- Ger föreningens ungdomsledare stöd och resurser för att bedriva en målmedveten ungdomsverksamhet
- Nominerar deltagare och ledare till UOF:s ungdomsverksamhet

Aktivitetsprogram ungdom

Aktivitet/Ansvar	2024	2025	2026	2027
Distriktsläger	Se schema	Se schema	Se schema	Se schema
Daladubbeln	VÖOL	VÖOL	Beslut ting 2025	Beslut ting 2026
Upplandstruppen	OK Linné	OK Linné	Beslut ting 2025	Beslut ting 2026
Upplandsdagen (ersätter upplandscupen)	OK Linné	Ungdomskommitté	Beslut ting 2025	Beslut ting 2026
Uppland League	Länna IF	Rånäs	Beslut ting 2025	Beslut ting 2026
Ungdomskommitté	Se schema	Se schema	Se schema	Se schema
Rikslägret	VÖOL	VÖOL	Beslut ting 2025	Beslut ting 2026
Uppstartsdag Vår	Sigtuna	Sigtuna	Beslut ting 2025	Beslut ting 2026

UOF ungdomsverksamhet

Rullande schema

2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033
Thor	Thor	Thor	Thor	Thor	Thor	Thor	Thor	Thor	Thor	Thor	Thor
VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL	VÖOL
Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen	Roslagen
L-100	L-100	L-100	L-100	L-100	L-100	L-100	L-100	L-100	L-100	L-100	L-100
Länna	Länna	Länna	Länna	Länna	Länna	Länna	Länna	Länna	Länna	Länna	Länna
Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs	Rånäs
Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen	Rodhen
Linné	Linné	Linné	Linné	Linné	Linné	Linné	Linné	Linné	Linné	Linné	Linné
Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna	Sigtuna
Enen	Enen	Enen	Enen	Enen	Enen	Enen	Enen	Enen	Enen	Enen	Enen
Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo	Rasbo
Färgkodning:		Ungdomskommittén	(Understruken är sammankallande)								
		Distriktslägret									

Upplandsdagen (ersätter Upplandscupen)

Aktivitetsdag efter DM-lång den 6 september för att få ungdomar att prova på att tävla.

Junior/seniorverksamhet

Den gemensamma verksamheten syftar till att möjliggöra en fortsatt utveckling av orienteringskunnandet hos distriktets juniorer och seniorer, med målet att hålla kvar dessa i verksamheten. Målet är en verksamhet med breddinriktning med elitinslag.

Målet är:

- Att gynna sammanhållning och utveckling hos löparna oavsett om de tillhör en liten eller stor klubb, och därigenom att bidra till att behålla juniorerna i orienteringsrörelsen för att Uppland skall vara ett attraktivt distrikt för löpare som bedriver orienteringsverksamhet på elitnivå.

Ovanstående mål nås genom att
UOF

- Samordnar, tillsammans med OLG Y och SOFT, ett träningsprogram inriktat på kvalificerad orienteringsträning
- Anordnar mötesplatser i samband med några träningar, med fika och föreläsningar
- Anordnar juniorläger

Föreningarna

- Bistår kommittén med kartor över lämpliga träningsområden och med markägarkontakter
- Stimulerar deltagande

Orienteringslöpning

Arrangemangsverksamheten syftar till att vara ett stöd för tävlingsverksamheten i orienteringslöpning i Uppland

Målet är:

- Att minst tretton nationella tävlingar arrangeras i distriktet under hela tävlingssäsongen.
- Att varje arrangerande förening har aktuell banläggarkompetens
- Att tävlingarna genomförs på bra kartor

Ovanstående mål nås genom att

UOF

- Godkänner tävlingsarrangemang och samordnar med angränsande distrikt
- Utser arrangörer av distriktsmästerskap
- Godkänner tävlingskontrollanter och bankontrollanter på förslag från arrangörer
- Utvecklar anvisningar och stöd för föreningarna vid tävlingsarrangemang och kartframställning
- Anordnar utbildningar för banläggare

Föreningarna

- Planerar och genomför tävlingar
- Föreslår bankontrollanter och tävlingskontrollanter.
- Upprätthåller kompetensen hos medlemmarna vad avser tävlingsarrangemang och att det genomförs enligt tävlingsregler och anvisningar
- Tar fram kartor i enlighet med SOFT:s regelverk och UOF:s anvisningar

Tävlingsprogram för orienteringslöpning

Under 2025 kommer 22 tävlingar arrangeras i Uppland, 8 medeldistanser, 5 långdistanser, 4 sprint plus en sprintstafett, 2 natttävlingar plus en natt-patrull samt DM-stafetten.

Datum	Tävlingsnamn	Arrangör	Distans	Tävlingstyp
lör 5/4	Länamedeln	Länna IF	Medel	lör 5/4
sön 13/4	Enenracet	OK Enen	Medel	sön 13/4
fre 18/4	Uppsala möte, natt	Rasbo IK	Natt	fre 18/4
lör 19/4	Uppsala möte, sprint	Långhundra IF	Sprint	lör 19/4
sön 20/4	Uppsala möte, medel	OK Linné	Medel	sön 20/4
mån 21/4	Uppsala möte, lång	IF Thor	Lång	mån 21/4
lör 10/5	Roslagshelg, lång	OK Roslagen	Lång	lör 10/5
sön 11/5	Roslagshelg, medel	OK Roslagen	Medel	sön 11/5
tor 22/5	DM, sprint, Uppland	Idrottsföreningen OLG Y Uppsala	Sprint	tor 22/5
sön 1/6	Slottssprinten, individuell	Sigtuna OK	Sprint	sön 1/6
sön 1/6	Slottssprinten, stafett	Sigtuna OK	Sprintstafett	sön 1/6

ons 16/7	Skärgårdssprinten	OK Roslagen	Sprint	ons 16/7
lör 23/8	Långhundradubbeln, medel	Långhundra IF	Medel	lör 23/8
sön 24/8	Långhundradubbeln, lång	Långhundra IF	Lång	sön 24/8
lör 30/8	Linnédubbeln, medel + DM, medel, Uppland	OK Linné	Medel	lör 30/8
sön 31/8	Linnédubbeln, lång	OK Linné	Lång	sön 31/8
lör 6/9	DM, lång, Uppland	IF Thor	Lång	lör 6/9
sön 7/9	Thors höstmedel	IF Thor	Medel	sön 7/9
fre 19/9	DM, natt, Gästrikland+Uppland	OK Triangeln Österfärnebo IF	Natt	fre 19/9
sön 21/9	DM, stafett, Uppland	OK Roslagen	Patrull	sön 21/9
sön 26/10	Oktoberracet	OK Enen	Medel	sön 26/10
lör 1/11	Rodhenloppet	OK Rodhen	Patrull	lör 1/11

Långtidsplan för DM i orienteringslöpning

Långtidsplanen har förlängts och sträcker sig till 2027. Vi kommer att undersöka möjligheten att samarrangera med andra distrikt. De närmaste åren är Stockholm väldigt intresserade av att ha sina DM i samband med andra distrikts DM-tävlingar eftersom de arrangerar O-ringen 2027.

	Sprint	Medel	Lång	Natt	Stafett
2021	OK Triangeln	Länna IF	OK Linné	Rasbo IK	Vallentuna/Össeby
2022	Sigtuna OK	OK Rodhen	OK Roslagen	Rånäs OK	Gästrikland
2023	OLGY IF	OK Roslagen	OK Enen	OK Triangeln	OK Rodhen
2024	Rasbo IK	L-100 IF	Sigtuna OK	Länna IF	Rånäs OK
2025	Tierps SOK	OK Linné	IF Thor	OK Triangeln	OK Roslagen
2026	Sigtuna OK	Rasbo IK	OK Rodhen	Vallentuna/Össeby	Länna IF
2027	OLGY IF	OK Enen	Rånäs OK	L-100 IF	Vallentuna/Össeby

Precisionsorientering

Pre-O verksamheten skall bedrivas som en naturlig del av föreningarnas verksamhet och som en kompletterande del av utbildningen av fotorienterare. Discipliner som stafett och tempO skall vidareutvecklas.

Målet är att:

- Stimulera till ett ökat engagemang från distriktets föreningar.
- Stimulera till ett ökat deltagande på ungdomsnivå
- Träningstillfällen skapas inom distriktet och i samarbete med närliggande distrikt.

Ovanstående mål nås genom att

UOF

- Stimulerar till att öka antalet arrangemang i distriktet
- Stimulerar till ungdomsklass vid DM
- Säkerställer att vi har utbildade banläggare och bankontrollanter i distriktet
- Tillhandahåller speciellt PreO-materiel

Föreningarna

- Utvecklar och anordnar PreO-verksamhet inom föreningen.
- Anordnar Pre-O tävlingar

Tävlingsprogram för precisionsorientering

Tävlingsprogrammet redovisas enbart i Eventor.

Skidorientering

Det övergripande målet för UOF är att erbjuda tränings- och tävlingsverksamhet inom distriktet. Verksamheten är starkt beroende av gynnsamma vinterförhållanden (snö och kyla). Det måste därför finnas en flexibilitet att med kort varsel kunna genomföra tränings- och tävlingsarrangemang när de rätta förutsättningarna infinner sig.

Ovanstående mål nås genom att

UOF

- Medverkar till ett ökat antal enkla arrangemang (närtävlingar)
- Utser DM-arrangör (i samverkan med angränsande distrikt)
- Uppmuntra till att upplandsungdomar deltar i USM och Riksläger för ungdom

Föreningarna

- Anordna träningsarrangemang
- Inbjuder orienterarna till skidorienteringsträningar som en del i vinterträningen
- Anordna närtävlingar (enkla arrangemang)

Tävlingsprogram för skidorientering

Tävlingsprogrammet redovisas i Eventor

Mountainbikeorientering

Det övergripande målet är att utveckla tävlings- och träningsverksamheten inom distriktet. Sedan några år tillbaka har projekt "MTBO Uppland" drivits för att utveckla mountainbikeorientering i Uppland och dess närhet. Projektet syftar till gemensamma träningar och tävlingar samt till att få folk att åka på MTBO tävlingar och aktiviteter som anordnas i närliggande distrikt.

Ovanstående mål nås genom att

UOF

- Arbetar med att skapa kontinuitet i verksamheten.
- Utser DM-arrangör (i samverkan med angränsande distrikt)

- Hjälper fler klubbar att konvertera karta.
- Annonserar aktiviteter på UOFs hemsida samt på facebook.com/mtbouppland

Föreningarna

- Arrangerar öppna MTBO träningar och bjuder in andra klubbar, det är mycket roligare om man blir fler.
- Anordnar närtävlingar (enkla arrangemang)
- Arrangerar DM om möjligt, eventuellt tillsammans med annat distrikt
- Reviderar karta över lämpligt område för MTBO till MTBO-standard

Information och utbildning

Verksamheten syftar till att stödja verksamheten genom att informera och utbilda.

- Ansvara för att olika informationskanaler finns och utnyttjas inom distriktet.
- Utveckla kontakter med alla föreningar i distriktet.

Ovanstående mål nås genom att

UOF

- Genomför den utbildning inom distriktet som föreningarna efterfrågar.
- Utser distriktsutbildare
- Planerar och samordnar introduktionsutbildning för tränare, utformad av SOFT
- Planerar och samordnar utbildning kring banläggning
- Anordnar planeringskonferens
- Utvecklar och vidmakthåller UOF hemsida
- Sponsrar klubbars deltagande i ledarskaps- och tränarutbildningar

Föreningarna

- Rekryterar deltagare till anordnade utbildningar
- Anordnar, genomför och rapporterar Lärgrupper

ORGANISATION

Styrelsen

Ordförande	Väljs på årsmötet	
Informationsansvarig	Simon Bernet Wahnäs	OK Linné
Ungdomsansvarig	Väljs på årsmötet	
Kassör	Mats Wickbom	OK Linné
Arrangemangsansvarig	Väljs på årsmötet	
Bredd och motion	Väljs på årsmötet	
PreO-ansvarig	Ola Jansson	Björklinge SOK

Kommittéer

Ungdomskommitté

Ungdomsledare:	Mats Warvelin	Långhundra IF
Ungdomsledare:	Josefin Eriksson	Länna IF
Ungdomsledare:	Juha Maanmies	Rånäs OK
Ungdomsledare:	Elin Sjölander	OK Rodhen

Junior/seniorkommitté

Sammanställande:	Anders Boström	OK Linné
Juniorledare	Mats Åberg	OK Linné
Ledare:	Juha Maanmies	Rånäs OK
Ledare:	Mats Jonsell	IF Thor
Seniorrepresentant:	Kristin Olovsson	OK Linné
Juniorrepresentant:	Vakant	

Ledamöter (ej senior/junior-representanter) tillsätts genom rotation
2022 Rodhen, Länna, Thor
2023 Länna, Thor, Linné
2024 Thor, Linné, Rånäs
2025 Linné, Rånäs, Långhundra
2026 Rånäs, Långhundra, Roslagen

PreOkommitté

Ledamot:
Ledamot:

SkidO/MTBOkommitté

Ledamot SkidO:	Vakant	Vakant
Ledamot MTBO:	Magnus Blåudd	OK Rodhen

Distriktsutbildare

Charlotte Ihrfors OK Linné

Arrangemangskommitté

Tävlingsprogram	Arrangemangsansvarig	
Data:	Jonas Eriksson	Länna IF
Mark och miljöfrågor:	Erik Jonsson	L100 IF
Kartor:	Niklas Aldén	OK Linné

Revisorer

Ordinarie: Väljs på årsmötet
Ordinarie: Väljs på årsmötet
Suppleant: Väljs på årsmötet

Valberedning

Tillsätts genom rotation, där följande är aktuellt

Samman kallande:	Tommy Lindberg	OK Roslagen
Ledamot:	Anders Jönsson	OK Triangeln
Ledamot:	Andreas Persson	Rasbo IK
Ledamot:	vakant	Rimbo SOK

Styrelsemöten och konferenser

<i>Aktivitet</i>	<i>Datum</i>
Årsmöte	3 mars 2025
Planeringskonferens	xx nov
Årsmöte	xx mars 2026

Budget

Budget	2022	2023	2023	2024	2024	2025
Intäkter	Bokslut	Budget	Bokslut	Budget	Bokslut	Budget
Junior/Senior	8330	8000	10220	8000	0	14000
Junior/Senior	8330	8000	10220	8000	0	14000
Ungdom	53850	0	22000	10000	0	24000
USM-läger, totalt	0	0		0	0	0
USM	0	0		0	0	0
Daladubbeln	0	0		0	0	0
Övrigt	53850	0	22000	10000	0	24000
PreO	0	0	0	0	0	0
Arrangemang		0		0	0	0
Bidrag och avgifter	352136	224000	188951	253000	203136	216000
Medlemsavgifter	24000	24000	23000	23000	23000	23000
SOFT bidrag	287073	170000	101103	170000	133354	135000
RF SISU Uppland-bidrag	31463	30000	35401	30000	27471	28000
Övrigt	9600	0	29447	30000	19311	30000
Finansiella intäkter o kostnader	7328	7000	191	7000	29382	20000
Ränteintäkter	7328	7000	191	7000	29382	20000
Totalt intäkter	421644	239000	221362	270000	232518	274000
Kostnader						
Elit	59000	105000	71600	105000	48700	115000

Direkta kostn ELIT	54000	80000	56000	80000	45000	90000
Juniorläger		20000	8523	20000	3700	20000
Bidrag till elitverksamhet	5000	5000	7077	5000	0	5000
Ungdomsverksamhet	335233	225500	272534	240500	233274	251500
Direkta kostn ungdom	941	2000	941	2000	2761	3000
USM upptaktsläger	7222	7000	1848	5000	16221	13000
Vårläger	4587	4500	3284	4000	3205	6500
USM-läger	30879	40000	5668	25000	19496	20000
USM	26901	45000	76433	55000	45031	45000
Distriktsläger	173850	35000	60651	30000	32680	60000
Upplandscupen		8000	22222	25000	21331	10000
Daladubbeln	73676	75000	79535	80000	78699	80000
Avslutningsläger	3602	4000	3974	4500	0	4000
Uppland league	13575	5000		5000	13850	5000
Representationskläder		0	17978	5000	0	5000
PreO/SkidOI/MTBO	1814	5000	960	5000	960	6300
PreO Resekostnad		1000	960	1000	960	2300
PreO Materiel	1814	2000		2000	0	2000
MtbO Materiel		2000		2000	0	2000
Arrangemang	2950	3000	0	3000	4200	4000
Övriga kostnader	2950	3000		3000	4200	4000
Kartor		0		0	0	0
Information/Utbildning	26834	40300	44168	50400	35165	45400
Övriga kostnader		0		0	600	0
Utbildning	9600	20000	29448	30000	19311	30000
Planeringskonferens	16903	20000	14364	20000	14845	15000
Hemsida	331	300	356	400	409	400
Styrelse och administration	4739	10000	4165	14500	5236	12000
Direkta kostnader ekonomi		1500	4165	6000	5236	2500
Resekostnader		1000		1000	0	1000
Förvaltningskostnader	4739	2500		2500	0	3500
Projekt Norduppland		5000		5000	0	5000
Övrigt	13705	10000	12414	14500	19566	19500
Medaljer	10110	5000	11358	10000	16927	15000
Utmärkelser, Gåvor	2270	3000		3000	1547	3000
Medlems- och föreningsavgifter	1325	1500	1056	1500	1092	1500
Totalt kostnader	444275	398800	405841	432900	347091	453700
Resultat	-22631	-159800	-184479	-162900	-114573	-179700