

Verksamhetsberättelse

Upplands Orienteringsförbund



2024



Introduktion

Upplands Orienteringsförbunds styrelse avger härmed följande berättelse över verksamheten under förbundets 74:e verksamhetsår.

Det har varit ett år fyllt av aktiviteter för uppländsk orientering. Satsningen på ungdomar samt juniorer och seniorer har fortsatt och de aktiviteter som ordnats har haft gott deltagande.

Året innehöll en hel del framgångar för uppländsk orientering. OK Linné lyckades återigen vinna 25-manna, vilket visar att de fortsatt är en av världens bästa klubbar. Emil Åberg, OK Linné, vann sprint-SM i H18. Albin Ridefelt, OK Linné, sprang hem ett brons på medeldistansen i EM. Albin och Johanna Ridefelt sprang i Sveriges förstalag på EM-stafetten, där herrlaget tog silver medan damerna tog brons.

UOF vill här passa på att tacka alla eldsjälarna ute i klubbarna som möjliggör vår verksamhet.

Övergripande information

UOF styrelse 2024

Ordförande:	Jenny Westerbergh	Rasbo IK
Kassör:	Mats Wickbom	OK Linné
Informationsansvarig:	Simon Bernet Wahnäs	OK Linné
Arrangemangsansvarig:	Johan Westerbergh	Rasbo IK
Ungdomsansvarig:	Thomas Källberg	OK Roslagen
PreO:	Ola Jansson	Björklinge SOK
Bredd och motion:	Simon Bernersson	OK Enen

Styrelsen har under det gångna verksamhetsåret haft 7 protokollförda styrelsemöten, digitalt.

Förbundets 74:e årsmöte hölls 4 mars via Teams, 15 delegater från 9 föreningar deltog.

UOF:s planeringskonferens genomfördes den 23 november på IFU arena i Uppsala, med 38 deltagare från 12 klubbar.

Valberedning 2024

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

Sammanställande:	Henrik Söderman	OK Rodhen
Ledamot:	Tommy Lindberg	OK Roslagen
Ledamot:	Anders Jönsson	OK Triangeln
Ledamot:	Andreas Persson	Rasbo IK

Revisorer 2024

Revisor:	Daniel Palm	OK Linné
Revisor:	Hugo Nylund	OK Linné
Revisorssuppleant:	Tor Nylund	OK Linné

Anslutna föreningar 2024

- | | | |
|--------------------|------------------|--------------------------|
| 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 |
| 7. IF Thor | 15. OK Triangeln | 23. Vallentuna-Össeby OL |
| 8. Långhundra IF | 16. Rasbo IK | |

Ungdomsverksamheten

Kommittén har under det gångna året haft följande sammansättning:

Thomas Källberg	OK Roslagen (Sammankallande)
Mats Warvelin	Långhundra IF
Josefin Eriksson	Länna IF
Juha Maanmies	Rånäs OK

Uppstartshelg och träningsdagar

Den traditionella uppstartsdagen i arrangemang av Sigtuna OK genomfördes 16 mars. Upplandstruppen övernattade i Hällsbostugan.

Distriktsläger

Årets distriktsläger arrangerades av Vallentuna-Össeby OL helgen den 25-26 maj i Brottbby. Deltagande klubbar ansvarade för träningsgruppernas övningar. Det bjöds även på kvällsaktiviteter under lördagen. Ett bra läger med goda chanser för umgänge över klubbgränserna.

Daladubbeln

Helgen 19-20 oktober åkte 137 ungdomar och ledare med stora bussar i distriktets regi till Daladubbeln i Falun. Som vanligt var det bra och roliga tävlingar, men övernattnig i skola tillsammans med alla andra ungdomar är nog ändå det roligaste.

Upplandscupen

Efter uppehåll några år gjorde Upplandscupen come-back i fjol. I år ingick det tre deltävlingar där varje deltagare gav en poäng per tävlingsstart till sitt lag. Lagen bestod av upp till fem ungdomar. Efter den sista deltävlingen räknades poängen ihop och priser delades ut till de främsta lagen.

Ingående deltävlingar var: DM-medel, Långhundra IF den 24/8, DM-lång, Sigtuna OK den 15/9, och Linnédubbeln, OK Linné den 21/9

De lag som tog flest poäng var: 1) Länna lag 1, 2) Linnés Polkagrisar, 3) Linnés Hallonbåtar och Rasbos RIKtningsrävar

Upplandstruppen

Upplandstruppen leddes under året av Pär Tögenmark och Mats Åberg.

Syftet med gruppen är att få äldre ungdomar att samverka socialt över klubbgränserna. Trevlig samvaro kombinerat med träningar och tävlingar.

Ungdomar i åldrarna 15-16 år bjuds in, men även 14-åringar som kan delta på violetta träningar är välkomna.

Det har ordnats sex aktiviteter under året och det har varit mellan 11 och 28 deltagare med representation från 10 av distriktets klubbar. Fokus har legat på glädje och gemenskap i första hand. Vi tror att detta också har hjälpt oss att truppen till USM i Ångermanland hade 22 deltagare!

Här är en sammanställning över aktiviteterna:

Aktivitet	Datum	Antal deltagare	Plats
Upptaktsläger	16-17 mars	28	Sigtuna
Övernattning	20-21 april	12	Domarringens skola
Distriktsläger	25-26 maj	33	Brottbys
ÖSA-träffen	6-9 juni	11	Tältboende ÖSA-träffen
USM-läger	17-18 augusti	18	Härnösand
USM	30 aug - 1 sep	22	Härnösand

Uppland League

I Uppland League ingår alla individuella upplandstävlingar. Poängen beräknades 2024 för de bästa resultaten av 2 lång-, 2 medel-, 1 natt- och 2 sprintdistans. Dessutom tillkom en extra deltagarpoäng per tävling.

D14: Ebba Janerås, OK Linné

H14: Oskar Lind, IF Thor

D16: Alma Wessel, Länna IF

H16: Arvid Tögenmark, OK Linné

Junior/seniorgruppen

UOF:s junior- och seniorkommitté har som mål att öka utbudet av högkvalitativa träningar för förbundets juniorer och seniorer, och samtidigt bidra till att överbrygga det utmanande steget från junior- till seniorklass. Kommittén består av tre klubbrepresentanter, i år från OK Linné, IF Thor, Rånäs OK, en juniorledare samt en representant för seniorer.

Under året har ett samarbete med OLG Y och SOFT startats upp. Vi ska bjuda in till träningar och andra arrangemang som är inkluderande och att alla känner sig välkomna, både elit och bredd. En framgångsfaktor för att behålla ungdomar och juniorer inom orienteringen är den sociala delen av att delta på aktiviteter. Det ska vara kul att vara med på våra aktiviteter, inte bara för att det är roligt med orienteringsmomentet utan även för att man träffar kompisar och får tid att umgås. Alla ungdomar har inte samma ambition med sin orienteringssatsning, men alla tycker om att ha roligt, och att känna samhörighet. Då väljer man att fortsätta.

Under våren arrangerades 4 sprintträningar och under hösten två deltävlingar i Upplandsbygden By Night (UBN). Träningarna och nattcupen är öppen för alla.

Dessutom har det ordnats juniorresor till ÖSA-träffen samt till Rikslägret i Idre.

Arrangemang – Orienteringslöpning

Sammanställande	Johan Westerbergh	Rasbo IK
Tävlingssamordning	Johan Westerbergh	Rasbo IK
Data/IT	Jonas Eriksson	Länna IF
Mark	Erik Jonsson	Långhundra IF
Kartor	Niklas Aldén	OK Linné

Tävlingar

Under 2024 genomfördes 25 stycken tävlingar vilket är sju fler än 2023.

Vi såg även ett ökat deltagande på tävlingarna från 2023, 2024 genomfördes 12894 starter på våra tävlingar mot 9688 år 2023.

Tabell 1: Nationella- och distriktstävlingar i 2024

Datum	Tävling	Arrangör	Typ	Distans	Antal starter
2024-04-13	Länamedeln	Länna IF	individuellt	Medel	961
2024-04-14	Enenracet	OK Enen	individuellt	Medel	774
2024-04-18	Knivstasprinten	Långhundra IF	individuellt	Sprint	292
2024-04-19	Uppsala möte, natt	Rasbo IK, Uppsala IF Orientering	individuellt	Natt	313
2024-04-20	Uppsala möte, medel	IF Thor	individuellt	Medel	1178
2024-04-21	Uppsala möte, lång	OK Linné	individuellt	Lång	901
2024-04-23	OLGY-sprinten	Idrottsföreningen OLGY Uppsala	individuellt	Sprint	225
2024-05-11	Roslagshelg, dag 1, lång	OK Roslagen	individuellt	Lång	440
2024-05-12	Roslagshelg, dag 2, medel	OK Roslagen	individuellt	Medel	500
2024-05-23	DM, sprint, Uppland	Rasbo IK	individuellt	Sprint	259
2024-06-01	Slottssprinten, Sigtuna	Sigtuna OK	individuellt	Sprint	306
2024-06-01	Slottssprintstafetten, Sigtuna	Sigtuna OK	stafett	Sprint	270
2024-07-17	Skärgårdssprinten	OK Roslagen	individuellt	Sprint	240

2024-08-24	DM, medel, Uppland	Långhundra IF	individuellt	Medel	578
2024-08-25	DM, stafett, Uppland	Rånäs OK	stafett	Lång	233
2024-08-30	Veteran-SM, sprint	OK Rodhen	individuellt	Sprint	635
2024-08-31	Veteran-SM, medel	OK Rodhen	individuellt	Medel	1211
2024-09-01	Veteran-SM, lång	OK Rodhen	individuellt	Lång	944
2024-09-13	DM, natt, Uppland	Länna IF	individuellt	Natt	140
2024-09-15	DM, lång, Uppland	Sigtuna OK	individuellt	Lång	412
2024-09-21	Linnédubbeln, medel	OK Linné	individuellt	Medel	637
2024-09-22	Linnédubbeln, lång	OK Linné	individuellt	Lång	427
2024-10-27	Oktoberacet	OK Enen	individuellt	Medel	727
2024-11-02	Rodhenloppet	Rasbo IK	patrull	Lång	240

Arrangemang - MtbO/PreO/SkidO

MtbO

Deltagare från Uppland har varit med på O-Ringen och Svenska Cupen tävlingarna runt om i Sverige. På veteran-VM i Danmark, som hade rekordstort svenskt deltagande, representerades Uppland av fyra deltagare.

I slutet av hösten arrangerade Rasbo IK en tävling med gemensam start, där deltagarna cyklade genom Ulleråker, Stadsskogen och Eriksbergsskogen. Ett lyckat arrangemang som även lockade deltagare från kringliggande distrikt.

PreO

2024 arrangerades inga tävlingar i distriktet.

Sammanfattar vi året 2024 för Uppland har inte PreO kommit i gång så bra ännu efter pandemin.

SkidO

I Uppland har inga arrangemang genomförts under året.

Utbildning och information

Under året har vissa mindre insatser kring utbildning genomförts. En banläggarkurs genomfördes tillsammans med StOF som lockade flera deltagare från distriktet. Denna utbildning återkommer varje år och uppskattas mycket av deltagarna.

UOF har varit delaktig i utvecklingen av den nya ledarutbildningen "Det moderna ledarskapet" som arrangeras av SOFT. Arbetet med denna kommer att färdigställas och utbildningen lanseras under våren 2025.

Slutord

Vi ser tillbaka på ett fint orienteringsår 2024 med mycket aktiviteter i klubbarna och i distriktet. 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 2025 kommer att prioriteras.

Styrelsen för Upplands Orienteringsförbund får härmed framföra ett stort tack till alla upplandsorienterare för ett väl genomfört 2024 och ser fram emot orienteringsåret 2025.

Uppsala, 3 mars, 2025

Jenny Westerbergh

Mats Wickbom

Simon Bernet Wahnäs

Johan Westerbergh

Thomas Källberg

Ola Jansson

Simon Bernersson