



LERUMS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

ÅRSMÖTE 2018

Söndagen den 4 februari 2018 i klubbstugan Härskogen

Handlingar

- Kallelse – dagordning
- Inkommen motion
- Verksamhetsberättelse 2017
- Resultatrapport 2017
- Balansrapport 2017
- Verksamhetsplan för 2018
- Avgifter, subventioner mm under 2018
- Budgetförslag för 2018



KALLELSE TILL ÅRSMÖTE
LERUMS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

Tid: Söndagen den 4 februari 2018 klockan 16:00

Plats: Klubbstugan i Härskogen

Förslag till dagordning

1. Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt
2. Fastställande av dagordning
3. Val av ordförande samt sekreterare för mötet
4. Val av två justeringsmän, som jämte ordförande skall justera mötesprotokollet, samt vara rösträknare
5. Kommittéernas och styrelsens verksamhetsberättelser 2017 samt resultat- och balansräkning för 2017
6. Revisorernas berättelse
7. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för 2017
8. Behandling av förslag som väckts av styrelsen eller inlämnats av kommitté eller röstberättigad medlem

Justering av regler för ersättning av tävlingsavgifter

9. Fastställande av verksamhetsplan samt medlemsavgifter och budget för 2018
10. Val av styrelseledamöter (nyval, omval, fyllnadsval)
11. Val av två revisorer jämte en suppleant, för en tid av ett år
12. Val av kommittéledamöter (nyval, omval, fyllnadsval)
13. Val av tre ledamöter i valberedningen för en tid av ett år
14. Övriga frågor

De frågor som tas upp under denna punkt kan endast diskuteras, och är vägledande, men beslut får inte tas.

15. Mötets avslutande

Styrelsen

Motion till Lerums SOK:s årsmöte 2018

Justering av regler för ersättning av tävlingsavgifter

Lerums SOK har en ganska generös ersättning av tävlingsavgifter för både ungdomar och vuxna. Enligt detta regelverk medges endast ersättning av avgifter för svenska tävlingar.

Klubben har också en positiv utveckling när det gäller tävlings- och elitaktiva juniorer och seniorer. Elittävlande innebär ofta långa resor, och som varandes västsvenskar så är tävlingar även i Norge inom förhållandevis rimligt reseavstånd (20-50 mil). Det finns t.ex. ett utbud av tävlingar både i Östfold och Osloregionen.

För att harmonisera regelverket till denna utveckling föreslår jag att regelverket uppdateras så att även tävlingsavgifter för norska tävlingar ersätts upp till samma nivå som för motsvarande svenska tävlingar. Rena semestertävlingar kan dock även fortsättningsvis undantas.

Lerum 2017-01-15

Pär Moqvist

Verksamhetsberättelse FÖR LERUMS SOK 2017

LSOK för 17 har gett resultat!

- Antal **aktiva** medlemmar blir stadigt fler!
Efter några år med långsam ökning ser det ut som att det tar fart på alla fronter nu.
T.ex. hade vi 2013, 55 ungdomar som sprang någon tävling. 2016 var den siffran 72 och 2017 var den 76!
Antal nya medlemmar var 60 st. under 2016, och 51 under 2017! Vi är nu totalt 238 betalande medlemmar.
- Vi har stadigt en utmärkt träningsverksamhet i ORK´s regi både med löpträning, OL-träning och styrketräning. Detta är en fantastisk tillgång för klubben som utgör grunden för vår verksamhet. Dock är det fortsatt få vuxna som deltar på ol-träningar.
- En fin vårdag fick vi besök av Lilla sportspegelns TV-team som gjorde ett reportage om vår ungdomsträning vid Härskogen. Fin reklam för sporten och klubben!
- Vi tog 28 (28) pallplatser på DM-tävlingarna varav 8 (10) guld, 13 (10) silver och 7 (8) brons (2016 inom parentes).
- Naturpasset till alla kommunens invånare genomfördes för andra gången, med ett bra ekonomiskt tillskott till föreningen!
- Breddverksamhet genom intensivkurs för vuxna en helg i augusti, och motionsorienteringar under våren.
- Vi fortsatte arrangera Göteborgsdubbeln. Nu tillsammans med Sjövallan, då SAIK avstod till förmån för 10-mila. Lerum Vildmark i Härskogen arrangerades för 6:e gången tillsammans med Lerums Friidrott. Vi arrangerade också en etapp på Vårserien, och hade visst engagemang i 10-mila.
- Uthyrningen av stugan i Härskogen är tillsammans med våra arrangemang och spårskötseln en fortsatt viktig inkomstkälla för klubben. Även sponsortäkter och Naturpasset har seglat upp som viktiga intäktskällor.
- Tack vare klubbens goda ekonomi har vi även i år lagt en del av det på klubbresan till Stockholm och 25-manna i oktober, och har fortsatt ge ökade subventioner till tävlingsavgifter.

Verksamhetens omfattning

Tabellen nedan visar statistik över verksamhetens omfattning under de senaste 10 åren

	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Antal tävlande, OL	113	122	120		143	120	124	?	115	130	146
Antal tävlande ungdomar							55	65	74	72	76
Antal tävlingar/starter	1 223	1 408	1303							1564	1462
OL (individuella tävlingar)					1414	1470	1360	1408	1250		
Stafetter (antal sträckor)					159	144	109	138	126		
PreO					11	14	16	10	10	8	10
SkidO					7	0	0	0	10	24	3
MtbO								3	6	20	12
Vasaloppet					24	30	31	20	20	26	22
Antal medlemmar/varav ungdomar	277	277	252	262	270	273	290	225	230	225	229
Antal nya medlemmar			35	24	16	48	22	?	10	60	51
Medelålder				39	37	38	36	35	33	33	34
Andel kvinnor/män i %				38/62	40/60	39/61	37/63	41/59	41/59	48/52	48/52
LOK-stöd										25.622	21.246

Ekonomi

LSOK's ekonomi är fortsatt väldigt stabil. Återigen mycket tack vare de goda resultaten av tävlingsarrangemangen, uthyrningen av klubbstugan, sponsorintäkter, spårskötselavtalet med kommunen samt Naturpasset.

Klubbens stora utgifter är tävlingsavgifter, el och övriga stugkostnader, tiomila och 25-manna.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att klubbens ekonomi är god. Vi är dock beroende av våra medlemmars engagemang och arbete för att skapa en trivsamt klubb som lockar medlemmar, samt att vi har en hög uthyrningsgrad av klubbstugan för att kunna fortsatt driva vår verksamhet framåt i god anda.

Specialuppdrag

Under året har följande speciella uppdrag utförts av olika klubbmedlemmar inom den interna verksamheten:

Patrick Djerf	Valberedning samt hemsida
Katarina Hedberg	Valberedning
Christina Nilsson	Valberedning

Dessutom har ytterligare externa uppdrag utförts av klubbmedlemmar:

Nina Djerf	Styrelseledamot i GOF
Ragnar Fallström	Styrelseledamot i GKR
Carina Stuesson	Ledare i GOF's ungdomsgrupp
Sören Stuesson	Ledare i GOF's ungdomsgrupp
Linda Gunnarsson	Ledamot i styrgruppen GOF ungdom
Henrik Melkstam	Ledamot i GOF's MTBO-kommitté
Ingemar Gunnarsson	Ansvarig för Träningspaket 10-mila 2017
Cecilia Våg	Ledamot i SOFT's miljö- och hållbarhetsgrupp
Björn Engström	Ledamot i GOF's preo-kommitté
My Engström	Ledamot i GOF's preo-kommitté

Lerum, januari 2018

Sören Stuesson	Linda Gunnarsson	Kent Eriksson
Ordförande	Sekreterare	Kassör

Lars-Johan Våg	Susanne Cox
Ledamot	Ledamot

Styrelsen - övrigt

LSOK's styrelse har bestått av fem ledamöter. Vi har under året haft 10 styrelsemöten. Styrelsen har fokuserat på att underhålla och stötta den verksamhet som pågår i föreningen med extra fokus på att ta fram ett Naturpass som delats ut till kommunens alla invånare. Detta arbete har gjorts under ledning av Sören Sturesson, Olle Adolfsson, Göran Leffler m.fl.

I år har vi startat ett samarbete med Sjövallå FK som vi arrangerade Göteborgsdubbeln ihop med i Floda i april. Detta samarbete kommer att fortsätta under 2018. Vi hjälpte också till under vårens stora arrangemang i Göteborg – 10 mila i Kåhög. Vårt uppdrag i det arrangemanget var främst att ansvara för träningskartor inför tävlingen, men några av oss hjälpte även till som kontrollvakter mm under själva tävlingshelgen. Vi har också för sjätte året i rad tillsammans med Lerum Friidrott arrangerat Lerum Vildmark, ett terränglopp i Härskogen.

En helg i augusti arrangerades en intensivkurs för vuxna. Detta genomfördes under ledning av Kent Eriksson och Susanne Cox.

Vi har även arrangerat motionsorienteringar under våren med utgångspunkt vid Härskogen, med Kent Eriksson som ansvarig.

LSOK's operativa verksamhet utgörs numera av våra fyra kommittéer - orienterings-, stug-, tekniska- och spårskötselkommittén - som var och en gjort sina egna verksamhetsberättelser. Nedan följer en sammanfattning av denna verksamhet.

Verksamhetsberättelse ORK

ORK, Orienteringskommittén, har haft 5 möten under året. Verksamheten har i huvudsak bestått av teknikträningar, löpträningar, orienteringsskola, läger- och tävlingsverksamhet.

UTBILDNINGAR

Under 2017 har vi inte haft några deltagare på några större utbildningar. Malin Alfredsson var på en Workshop om ”Fysisk träning för barn 7-13år”

TRÄNINGAR

Löpträningar

Tisdagsträningarna har pågått under hela året och utgått från klubbstugan klockan 18.15. Det har varit olika varianter av intervallträning och backträning, varvat med någon testrunda vid några tillfällen. Under det ljusa halvåret så har de flesta passen utgjorts av skogslöpning och under de mörka månaderna så har elljusspåret utnyttjats.

Under årets mörka månader så har det på torsdagar varit träning vid Hästhagenskolan i Floda. Vi har då främst sprungit ute och sedan tränat styrka, i form av tabata (intervaller 20 sek med 10 sek vila) inne i idrottshallen. Det har varit bra deltagande från de yngre (både nybörjare och ”gamla” ungdomar).



Från december till mars har det anordnats långdistansträningar på söndagar på olika platser i kommunen.

Orienteringsskolan/Skogsäventyret

Vårens nybörjarkurs hölls som vanligt vid klubbstugan uppe i Härskogen och vi träffades fem torsdagar under våren för att lära oss att förstå hur en karta fungerar, leka och testa på att orientera tillsammans. I upplägget ingick även två ”testa-på”-tävlingar i form av Vårserien samt att det var gemensam avslutning med övriga ungdomar i klubben i juni. Kursen vänder sig till barn i åldrarna 8–12 år. I avgiften för Skogsäventyret ingår även en t-shirt, fika samt medlemsavgift i klubben med möjlighet att utan kostnad testa valfritt antal OL-tävlingar under 2017.

I år hade vi 42 st anmälda barn och cirka 35 deltagare per gång. Malin och Lina hade huvudansvaret för kursen och fick vid varje tillfälle hjälp av ytterligare två vuxna eller äldre ungdomar som hjälpledare.

Stämningen är som vanligt väldigt god under kursen och barnen och även många föräldrar är otroligt positiva och visar stort engagemang och intresse. Under hösten har ungefär hälften av barnen valt att fortsätta och deltagit på ordinarie torsdagsträningar där de slussats in i respektive träningsgrupp.

Teknikträningar

Teknikträningarna inleddes i mitten av mars med stads/nattorienteringar vid Hästhagenskolan. Under våren hade vi ytterligare 8 teknikträningar på olika platser i kommunen, vi körde MTB-O från Hästhagen, testade ny karta i Gråbo m.m. Säsong avslutning i Härskogen hade vi den 13 Juni.

Under hösten har vi haft 9 teknikträningar på olika platser. Ett träningstillfälle ägnades åt sprintorientering i Uddared och ett annat tillfälle fick vi hjälp av SAIK med att fixa träningen, då var vi vid Bertilssons stuga, Delsjön. Höstens teknikträningar avslutades med några tillfällen med nattorientering i anslutning till elljusspår i kommunen.



Vid teknikträningarna har det funnits banor från grön till violett nivå och i ett flertal fall har även svart nivå erbjudits. Flera av ungdomarna på orange och violett nivå har även deltagit i GOFs ungdomsträningar för 13-16-åringar.

Grön/Vit/Gul grupp

Närvaromässigt har vi hanterat grupperna med åldersbenämning, dvs 8-10 år och 11-12 år. I huvudsak har 8-10 åringarna sprungit vita banor och 11-12 åringarna gula banor, men det har funnits variationer både uppåt och neråt och där även några provat på orange nivå.

Under hösten, då många nybörjare som är 11-12 år kommit från vårens Skogsäventyr, har det funnits ett extra behov av att samarbeta mellan grupperna så att alla kan träna på den nivå där de befinner sig.

Under våren var det ca 2-7 barn i åldern 8-10 år och 6-14 barn i åldern 11-12 år. Under höstens träningar deltog ca 10-20 barn i åldern 8-10 år och ca 10-15 barn i åldern 11-12 år.

Inriktningen har varit karttecken, ledstänger, lyfta blicken och att planera sin sträcka. Allt med ett lekfullt och inkluderande ledarskap.

Ledare för den yngsta gruppen har varit Malin Alfredsson och Lina Samor och för den äldre gruppen Annika Wessbro, Anders Nilsson och Bo Liss. På de träningar under våren som krockade med Skogsäventyret slogs de två grupperna ihop.

Under våren hade vi besök av Lilla Sportspegeln, som gjorde ett program om Ebba Näsman och orientering. En solig eftermiddag fick ett 10-tal ungdomar vara med och spela in programmet uppe i Härskogen, det var intensiva timmar men lite mat & dryck så hölls humöret uppe.

Orange och violett grupp (13-16 år)

Dessa grupper tränar ofta tillsammans från samma ställe och fokus ligger på teknikutveckling både i teori och praktik. För att kunna erbjuda större variation i terrängtyper har violett grupp tränat tillsammans med Junior vid några tillfällen. En bra start på säsongen fick vi vid klubbträningen i Halmstad som många av ungdomarna deltog i. Ungdomarna har också utvecklat ett mycket gott kamratskap och den sociala gemenskapen både inom klubben och med ungdomar från andra klubbar förstärks när de träffas på tävlingar och på GOF:s aktiviteter. Under året har flera av ungdomarna representerat distriktet vid Unionsmatchen, GM och USM. Grupperna har bestått av cirka 15 ungdomar totalt. Ledare har varit Pär Moqvist och Jonas Axelsson.

Junior+ (16-25 år)

Under 2017 fortsatte vi likt 2016 med en grupp även för våra äldsta ungdomar, från 16 år och uppåt. Gruppen har haft några träffar där vi diskuterat gemensamma och individuella mål samt tränings- och tävlingsplanering inklusive SM. Speciellt riktat mot denna grupp har även teknikträningar på svart nivå erbjudits, bl.a. genom att utnyttja GOF:s teknikträningar. Aktiviteterna har varit öppna även för ungdomar på violett nivå. Gruppen har bestått av 7 ungdomar. Ledare har varit Sören Stureson och Pär Moqvist.

LÄGER

Vårläger

2017 års Vårläger ägde rum 24-26 Mars i Vilshärad, Halmstad. Bra träning, trevligt boende med god lagad mat och socialt umgänge gjorde att detta blev en lyckad start på OL-året. Lägrät hade i år 50 deltagare. På söndagen så åkte "GOF"-ungdomar på tävling i Hällesåker, medans övriga tränade ett förmiddagspass i Halmstad.

Sommarläger

25-26 augusti hade vi vårt traditionella sommarläger för ungdomar upp till 13 år som i år hölls i klubbstugan i Härskogen.

26 barn, 12 föräldrar och några ledare bidrog till att det var full fart i stugan. Lägre startade på fredagskvällen med träning, mat och spännande nattövning innan det var dags att sova. På lördagen var det ett träningspass efter frukost och lägre avslutades med en god lunch.



Det var relativt många barn och föräldrar från vårens Skogsäventyr som deltog på lägre. Lägre blev en kul uppstart av hösten!

TÄVLINGAR

I slutet av April deltog klubben i **10-mila** som detta år gick på hemmaplan, Kåhög i Partille. I ungdomsstafetten mönstrade vi två lag. Lag 1, med Jakob Gunnarsson, Lovisa Moqvist, Maja Axelsson, Emil Axelsson, Tova Larsson samt Tilda Melkstam slutade på en fantastisk 28:e plats efter strålande insatser av alla deltagare, där Tilda stod för bästa sträckplacering och tog upp laget 14 placeringar. Lag 2 var inte långt efter, lite småmissar men med kämparinsatser så tog man sig i mål som 75:e lag (av totalt anmälda 315 lag). I lag 2 sprang William Stureson, Ebba Näsman, Elsa Moqvist, Arvid Backetman, Simon Alfredsson och Matilda Hagstrand. Ungdomslagen överträffade alla förväntningar i år och efterföljande vecka var det prisutdelning för dessa ungdomar i klubbstugan.



Vi hade inte bara ett utan två egna damlag som fullföljde! Där vi tog oss in på en 136: plats samt på 278:e plats av totalt 344 startande lag. I "Tjej"laget sprang Lina Samor, Klara Djerf, Emma Djerf, Maja Gunnarsson och Selma Moqvist. I år hade även de äldre damerna med ett lag "Upplevelselaget" i detta lag kämpade Karolina Melkstam, Linda Gunnarsson, Susanne Cox, Malin Alfredsson och Nina Djerf. Här var det viljan att göra detta gemensamt och med glädje och Nina fick avsluta med ett kartbyte och på med pannlampan för att se de avslutande kontrollerna och under jubel från lagkamraterna tog sig i mål.

I herrstafetten fick vi också ihop ett eget lag med hjälp av våra ungdomar som gjorde grymma insatser på sträckor som var klart längre än vad dom normalt springer. Herrlaget slutade på plats 164 (av 317 lag) och klubbens deltagare var i ordning: Johan Sparrevik, Sören Stureson, Claes Hagstrand, Gabriel Stureson, Anders Nilsson, Pär Moqvist, Jakob Gunnarsson, Arvid Backetman, Emil Axelsson och Vilhelm Melkstam.

Under **Vårseriens** fem deletapper deltog ca 65 ungdomar från klubben vid någon av tävlingarna. De främsta totalresultaten blev Elin Axelsson 1:a i D10, Lisa Gunnarsson 1:a i D12K, Elsa Moqvist 2:a i D12, Maja Haablahe 2:a i D12K, William Sturesson 3:a i H14, Maja Axelsson 4:a i D12, Sara Alfredsson 4:a i D12K, Emil Axelsson 4:a i H16 och Tilda Melkstam 5:a i D16, Vi hade nästan 30 nybörjare som sprang minst en Vårserietävling.

Unionsmatchen gick i år i norra Halland med OK Löftan som arrangör. Klubben representerades av Lovisa, Emil och William både på lördagens individuella tävling och på söndagens distriktsstafett.

På **Götalandsmästerskapet** i Karlskrona kommun hade LSOK 5 representanter med för GOFs räkning. Dessa var Lovisa Moqvist, Tova Larsson, Emil Axelsson, Jakob Gunnarsson och William Sturesson. De främsta resultaten under helgen var en 4:e plats för Emil (H15) samt 11:e plats för William (H14) i fredagens sprint samt Emils 16:e plats i lördagens långdistans. På söndagen hade alla LSOK-deltagare en sträcka i den avslutande stafetten med distriktslag.

O-ringen gick i år i Arvika, Värmland med ett 40-tal deltagare från klubben. Lerums ungdomar gjorde som vanligt fina prestationer, och några åkte hem med riktigt bra resultat. I D11 blev Elsa Moqvist totalt 5:a, i D10 blev Elin Axelsson också total 5:a och äldre brodern Emil Axelsson gjorde en stark avslutning av tävlingen och sprang in på en total 11:e plats i H15. Övriga fina ungdomsplaceringar togs av Maja Axelsson, 19:e i D12, Lisa Gunnarsson, 7:e i D12 Kort, William Sturesson 43:e i H14, Lovisa Moqvist 54:e i D15. Bland de vuxna deltagarna märks Kent Eriksson, 16:e i H65, och Jonas Axelsson 20:e i H45K1.

U-tiomila avgjordes i Ambjörnarp söder om Tranemo och LSOK hade inget eget lag detta år. Endast syskonen Axelsson deltog i kombinationslag med Frölunda etc. I HD12-klassen blev det dramatiskt när Maja skadade sig redan på startrakan och ett snabbt nummerlappsbyte fick göras till en av killarna som skulle dubblerat på tredje sträckan. Han kom iväg ett par minuter efter de andra lagen... Laget kämpade fint, bla med en nu ensam Elin på sträcka 3. Laget slutade 61:a av 112 startande lag. I HD18 sprang 15-åriga Emil den tuffa sista sträckan stabilt med 18:e bästa tid och plockade 9 placeringar. Laget slutade 35:a av 76 lag.

Ungdoms-SM gick i Umeå och från LSOK deltog Matilda Hagstrand, Tilda Melkstam, Lovisa Moqvist, Emil Axelsson, Jakob Gunnarsson och Arvid Backteman. Det var sprint, långdistans och stafett för 15- och 16-åringarna. De bästa placeringarna blev 23:a för Emil på sprinten och 25:a för Lovisa på långdistansen. I stafetten sprang Lovisa första sträckan för GOFs lag 2 som blev bästa göteborgslag med en 12:e plats. I stafetten fick Emil förtroendet att springa i distriktets förstalag, men tyvärr misslyckades tjejen på första och laget blev diskvalificerat.

I de olika **DM-tävlingarna** hade vi flera pallplaceringar:

Natt-DM

1:a Elsa Moqvist D12, William Sturesson H14, Lina Samor D35, Kent Eriksson H65
2:a Sören Sturesson H45

Sprint-DM

1:a Elin Axelsson D10
2:a Sara Alfredsson U2, Lina Samor D35, Gabriel Sturesson H18, Emil Axelsson H16, Sören Sturesson H45

3:a My Engström D60, Arvid Backteman H16, Selma Moqvist D18

Medel-DM

1:a Lina Samor D35, Elin Axelsson D10

2:a Maja Axelsson D12, Lisa Gunnarsson D12K, Emma Djerf D20, Kent Eriksson H65

3:a Susanne Cox D40

Stafett-DM

2:a H16 (Jakob Gunnarsson, Arvid Backteman, Emil Axelsson)

3:a D16 (Tilda Melkstam, Tova Larsson, Matilda Hagstrand, Lovisa Moqvist)

Lång-DM

1:a Elin Axelsson D10

2:a Elsa Moqvist D12, Gabriel Stureson H18

3:a Jakob Gunnarsson H16, Lovisa Moqvist D16



KM avgjordes 15 augusti i Gråbo med 37 deltagare på en nyritad karta av Olle A.

Veteran-SM den 22-24 september gick i Motala och skogarna norr om Borensberg.

Här är Linas egna ord om tävlingen: På fredagens sprint deltog Olle, Kent och jag. Vi gjorde stabila lopp som räckte till placeringarna 4, 12 och 2. På lördagen var det medeldistans där

Kent kom 31:a och jag 3:a. Söndagen bjöd på utmanande långdistans där Olle placerade sig som 36:a och jag tog en ny silvermedalj. På veteran SM är det ju onekligen de äldre klasserna som är de prestigefyllda och där det är stora startfält, så Kent och Olles prestationer får nog räknas lika högt som mina även om det var jag som kom hem med medaljerna den här gången. Jag tyckte det var trevliga arrangemang och bra banor. Kommer säkert återkomma om 30 år igen 😊

Veteran-SM i MTB-O 16-18 juni: Olle Adolfsson tog ett brons på medeldistansen i klassen H70

25-manna i Stockholm var höstens stora mål för klubben och även i år ställde vi upp med ett eget lag. Tidsmässigt hade vi hamnat kring plats 120, men tyvärr fick vi en missad stämpling och trots protest blev vi utan resultat. I år hade vi väldigt jämna 4-sträckor vilket gjorde att växlingarna flöt på fint. En fantastisk resa med många klubbmedlemmar och trevlig samvaro, vad gör då lite lera & regn?

Under höstens **Närnattcup** så deltog 11 st ungdomar. De främsta placeringarna stod William Stureson 1:a i H14 och Elin Axelsson 1:a i D10 för.

I **GOF's Ungdomsserie**, med åtta deltävlingar under året för 13-16 åringar, hade vi 11 st ungdomar som deltog, inga totalplaceringar bland dom 3 främsta plasterna i år.

Vi har också deltagit med ungdomar i Bahco-cup och O-event.



SKID-O och MTB-O

Veteran-SM i MTB-O 16-18 juni: Olle Adolfsson tog ett brons på medeldistansen i klassen H70

SKIDOR

Vi har en vilande verksamhet vad gäller skidor, men har ändå haft ett antal medlemmar som deltagit på olika skidtävlingar under året. Totalt 22 stycken deltog på något av loppet under Vasaloppsveckan i klubbens namn.

MATERIALINKÖP

Vi har kompletterat med 14 sportident basenheter, ny masterenhet, en speciell basenhet som även kan användas för att ställa tiden på de övriga enheterna utan dator, 20 SI-pinnar och ytterligare 25 stativ till detta fick vi bidrag från Idrottslyftet.

Vi har även köpt in ett antal kartställ för MTB-O. Även ett antal övningshäften Grön till Gul och Orange till Violettt har köpts in.



Andra minnen vi tar med oss från 2017, är när vi en Aprildag får besök uppe i Härskogen av Lilla Sportspegeln. Det var spända och förväntansfulla tjejer och killar som i måndags samlades vid klubbstugan för att få träffa Stephan, Nina och Dan från Sveriges Television. Ebba Näsman hade skrivit till programmet Lilla Sportspegeln och bjudit in dem att komma och se vad vår klubb gör och vad orientering är. Det var många scener som skulle tas och mycket improviserades fram tillsammans med barnen utifrån ett utkast som SVT hade med sig. Barnen och ledare Andreas blev filmade under uppvärmning med stretching, en orienteringsövning och avslutningsvis en "utmaning" som sig bör i detta program. Däremellan skulle naturligtvis Ebba intervjuas också.

Solen sken och alla barn och programledare var glada och nöjda med dagen.

Inspelningsteamet framförde flera gånger beröm till barnen och kommenterade upprepade gånger vilken fantastisk stämning vi verkar ha i klubben.

Programledaren Stephan har ett härligt sätt med barnen och det blev lekfullt och lättsamt även om barnen fick lära sig att inspelning av tv-program inte är gjort i en handvändning. Det blev en hel del väntan och flera omtagningar för att få flera kameravinklar, men Malin hade förnämligt laddat med frukt och korv i pauserna så energinivån hölls hög.

Då programmet vänder sig till yngre tittare var det barn i åldern 10-12 år som skulle vara med och det var även begränsat antal. De som var med var: Tova, Ebba, Elin, Sara, Lisa, Jesper, Maja, Elsa, Oskar och Viggo. Med på bilden även Nina och Stephan.



Skidverksamhet

Verksamhetsberättelse spårskötselkommittén

Under året har varje person i gruppen haft ett huvudansvar för en led eller led-del. Det innebär att man kontrollerar sin del kontinuerligt under året. Nytt för i år är att vi återigen kan måla markeringar på träd där det är lämpligt och kommunen bestämde också i slutet av året att vi skall återgå impregnerade stolpar.

Följande arbete har utförts under 2017 på de olika lederna.

Skidspår i Härskogen.

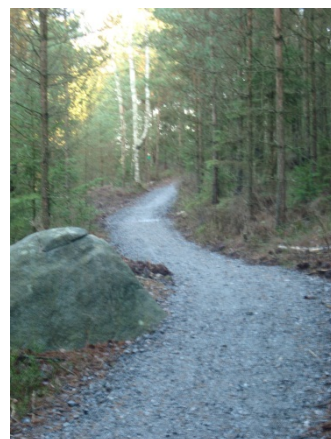
I år var det total snöbrist. Vi hade skotern ute en gång för platta lite snö i förhoppning att det skulle komma mera men det gjorde det inte.

Elljusspåret, parkering

Medlemmar plockar skräp på parkeringen och utefter spåret vid träningar.

Tre Knallar:

Slyröjning. Leden har bra kvalitet. Problemet med den översvämning av leden vid bäcken som går mellan tjärnen och Lilla Här sjön som varit de senaste höstar/vintrar löstes under november månad genom att LMA lade på ett högre gruslager. Vi har också rensat diket ut till Lilla Här sjön några gånger så vattnet inte stoppas upp. Detta har naturligtvis också berört Flodaleden, Stamsjöleden, Lilla och Stora Här sjörundan.



Lilla Här sjöleden

Den tillgängliggjorda leden är mycket uppskattad. Vi har gjort slyröjning, kompletterat stolpar som försvunnit, röjt mindre nedblåsta träd och reparerat nät på spänger.



Stora Härsjöleden:

Vi har gjort slyrjning, kompletterat stolpar som försvunnit, reparerat spänger och dikat på några platser. Leden är tyvärr på några platser rejält blöt när det regnat mycket. De blötaste platserna har hög prioritet att åtgärdas 2018.

Dessutom har LMA lagt spänger norr om Häckenvägen och lagt en grusbädd söder om Häckenvägen på en 100 m lång sträcka. En markägare har med pengar från kommunen åtgärdat "den blöta sänkan" strax efter Bävsjörydsvägen. Det innebär att fyra blötområden har förbättrats.

Stamsjöleden:

På Stamsjöleden gjorde vi vår gemensamma insats under året. Vi byggde nya spänger på ett område vid Kullsjön och målade markeringar på träden istället för att använda stolpar. Stolparna vid Kullsjön har försvunnit i stor grad. Vi har också byggt en enkel bro med nät över ett dike och lagt när på en gammal bro. Vi behöver prioritera några blöthål på Stamsjöleden.

Flodaleden:

Hela leden har slyrjts under vår och höst och vi har gjort komplettering av stolpar. I nov. gjorde LMA en ny spång över ett nytt surhål.

Riddarsten, Häcksjöspåret och Tösjöleden:

På framförallt Tösjöleden har vi slyrjt ordentligt och dessutom har vi gjort komplettering av ruttna stolpar och tagit bort mindre nedblåsta träd. Under hösten lades nya spänger på östra sidan av Häcksjön och i avslutningen av Tösjöledensdelen. Dessutom har kommunen gjort en räddningsväg mellan Torpadal och Norra Hallsås där Tösjöleden går. Leden går numera till viss del på den vägen.

Trots att en del nya spänger lagts ut finns det fortfarande flera blöthål som bör spångas. Vi kommer föreslå kommunen att prioritera det under 2018. Dessutom har skogsavverkning påverkat västra delen av Tösjöleden.



Verksamhetsberättelse stugkommittén

Stugkommittén har under året bestått av 6 representanter och har under året haft 3 bokade möten varav 1 blev inställt pga sjukdom.

Kommittén har under året ansvarat för:

- Drift och underhåll av byggnad och inredning
- Stugvärdlista under vår och höst - detta sker i samarbete med ORK så att det blir en mix av nya och erfarna medlemmar som stugvärdar
- Materialinköp för städning och servering - sker regelbundet under året av ansvarig person
- Tvätt av kökshanddukar sker till stor del av medlemmar i stugkommittén men även andra medlemmar utför denna syssla
- Uthyrning av klubbstugan
- Skötsel av gräs och markytor

Riktade insatser under året:

- Rengöring av tak och ytskiktsbehandling i mars, detta skapade bättre avrinning från taket. Nya rör och grävning för avrinning av vatten gjordes.
- Trädet som lutade mot huset åtgärdades och fälldes.
- Krattningsaktivitet arrangerades i april med ett magert deltagande
- Storstädning av stugan inklusive golvbehandling ”polish” och fönsterputs utfördes under juli månad, madrasskydd tvättades och nya omlottsskydd inköptes. Flera medlemmar var delaktiga i arbetet med att flytta möbler och tömma rummen i samband med städningen.
- Ändring av värmerör till radiatorer i källaren.
- Underhåll på bergvärmeanläggningen har skett under året.
- Byte av bastuaggregat på herrarnas sida har utförts under hösten.

Verksamhetsberättelse Tekniska kommittén

Kartor

- Nyritning av OL-karta baserad på laserdata och upprättande av ny kartdatabas "Gråbo" omfattande området norr om Olstorp, centrala Gråbo och områdena söder och norr om centrum (Olle Adolfsson). Utsnitt över grusgropsområdet norr om Gråbo centrum användes vid KM 2017.
- Framtagning av karta för Naturpasset i området norr och söder om Olstorp och söder om Gråbo centrum. Naturpasskartan distribuerades till allmänheten som bilaga i Lerums tidning genom satsning av Lerums kommun och sponsorer.
- Framtagning av skolkartor för skolorna i Gråbo (Olle Adolfsson).
- Framtagning av MtbO-karta i grusgropsområdet norr om Gråbo (Olle Adolfsson)
- Framtagning av MtbO-karta i området norr om Floda (Bo Liss och Henrik Melkstam)
- Nyritning av OL-karta baserad på laserdata och upprättande av ny kartdatabas "Floda" omfattande områdena vid Berghult (Olle Adolfsson) och Nääs (Ragnar Fallström)
- Regelbundet har klubbens kartor i form av pdf-filer skickats till intresserade invånare för enskilt bruk (totalt ca 50 förfrågningar).

Tävlingar

- Göteborgsdubbeln långdistans i Floda, Hästhagenskolan, 2017-04-08 (864 startande/634 anmälda). Samverkan med Sjövalla FK som ansvarade för medeldistansen 2017-04-09.
- Vårserien i Lerum, Riddarsten, 2017-05-13 (440 startande/362 anmälda)
- Lerum Vildmark, löpartävling i Härskogen 2017-06-17 (329 startande/363 anmälda)
- Klubbmästerskap i Gråbo, grusgropen, 2017-08-15 (37 startande/39 anmälda)
- Skinkloppet vid SAIK-stugan 2017-12-02 (32 tävlande/34 anmälda)
- Veteranorienteringar vår och höst (2017-05-18, 94 startande, 2017-09-07, 65 startande)
- GOF Elit Nattcup vid Norra Hallsås, 2017-11-30 (59 startande/66 anmälda)

Verksamhetsplan för 2018

Övergripande mål

Enligt klubbens stadgar:

- Klubben skall vara verksam inom skidor och orientering.
- Klubbens geografiska verksamhetsområde är Lerums kommun.
- Verksamheten skall bedrivas så att gott kamratskap och god idrottsanda främjas.
- Medlemskap i klubben skall inte erbjudas någon genom ekonomisk gottskrivning (s.k. värvning).
- Verksamheten skall ske med inriktning på motionsidrottande för alla åldersgrupper, men med utrymme för satsning på elitutövande.

Särskilt för 2018:

- Klubbens och medlemmarnas verksamhet skall även fortsättningsvis präglas av Engagemang, Samarbete, Trivsel, Kvalitet och Stolthet!
- Dessutom ska vi medvetet arbeta med att utveckla klubbens verksamhet mot att bli fler aktiva medlemmar, t.ex. genom fortsatt satsning på Naturpasset, Motionsorientering, och nybörjarkurs för vuxna.

Styrelsen

(Här redovisas även de uppdrag som är utlagda på enskilda medlemmar.)

- Verka för att kommittéerna har förutsättningar att utföra de uppgifter som de har för avsikt att genomföra.
- Styrelsemöten planeras cirka en gång per månad under verksamhetsåret.
- Styrelsen ansvarar för planering och utveckling av klubbens verksamhet. Utöver styrelsens direkta åtgärder är uppdrag inom klubbens verksamhet utlagda dels på klubbens olika kommittéer, dels på enskilda medlemmar.
- Kanslifunktionen fördelas på styrelseledamöterna.
- Styrelsen ska verka för att Naturpasset, som under våren kommer att distribueras till alla kommuninvånare, bidrar till en positiv utveckling för hela klubben och att antalet aktiva medlemmar ökar avsevärt på några års sikt.
- Minst två medlemsmöten inklusive årsmötet skall planeras och genomföras.
- Styrelsen ska jobba med att utveckla informationen till klubbens medlemmar och till nya medlemmar, t.ex. via hemsida och sociala media.

Nedan följer verksamhetsplanen för kommittéerna:

Verksamhetsplan Orienteringskommittén (ORK)

Orienteringskommittén ansvarar för följande övergripande verksamheter:

- Träning och övrig verksamhet för alla klubbens medlemmar
- Ungdomsverksamhet
- Junior och seniorverksamhet
- Motionsaktiviteter för alla kommuninvånare
- Skidorientering när möjlighet finns

Orienteringsverksamhet för klubbens alla medlemmar

Under år 2018 vill orienteringskommittén bedriva följande verksamhet riktad till klubbens alla medlemmar. Vi vill:

- ordna genomtänkta och planerade löp- och teknikträningar på tisdagar och torsdagar året runt för alla träningsvilliga klubbmedlemmar.
- under vinterhalvåret anordna långdistansträning och samordna löp- och skidträning, när så är lämpligt.
- anordna träningsläger under våren
- stimulera till många lag i DM-stafetten
- ordna tävlingsresor för hela klubben, framförallt 25-manna
- verka för en god gemenskap mellan klubbens alla medlemmar, nya som gamla på träningar och tävlingar.

Ungdomsverksamhet

Verksamhetsplanen för ungdomsverksamheten 2018 är till stor del inriktad på att behålla de aktiva ungdomarna och utveckla deras orienteringskunnande, få de som provade Orienteringsskolan / Skogsäventyret förra året att komma in i verksamheten och att locka nya ungdomar i Lerums kommun till sporten. Verksamheten ska genomsyras av följande värdegrund:

- **Glädje**- det ska vara roligt att delta på träningar, tävlingar och annan verksamhet i LSOK's regi
- **Utvecklande** – de aktiva ungdomarna ska känna att de utvecklas både som orienterare och socialt i gruppen genom utmanande träningar, tävlingar och övriga aktiviteter.
- **Kamratskap** – vi ska värna om den unika gemenskap över åldersgränser, kön och klubbgränser som finns i orienteringssporten och visa ömsesidig respekt för varandra både ungdomarna emellan och mellan ledare, föräldrar och ungdomar.

För att uppnå ovanstående mål vill vi under 2018:

- erbjuda utvecklande och roliga teknikträningar för ungdomar från grön/vit nivå till orange/violett nivå
- för de äldre ungdomarna (13+) erbjuda någon form av individuell träningsuppföljning av en mentor som kan stötta varje individ att sätta upp mål.
- fortsätta samarbetet med andra klubbar och GOF för få en högre kvalitet och utmaning på teknikträningarna samt stärka gemenskapen med ungdomar från närliggande klubbar, särskilt för äldre ungdomar (H/D 14-16).
- stimulera de äldre ungdomarna att delta i GOF's verksamhet
- delta med minst ett lag och helst två lag på 10-milas ungdomsstafett.
- delta i ungdomens tiomila med minst ett HD12-lag samt ett HD18 och/eller ett D18 lag
- arrangera Skogsäventyret (Orienteringsskola) för barn mellan 8-12 år.
- under hösten köra en fortsättning på Skogsäventyret och inkludering till ordinarie träningar.
- stimulera fler nybörjare att delta på tävlingar, främst t.ex. Vårserien och att fortsätta med orientering.
- delta på tävlingsresor och läger särskilt riktade till ungdomar som t.ex. Sommarlandssprinten, Bacho Cup, och O-event.
- arrangera ett eget läger för ungdomar på sommaren med fokus på både orienteringsteknik och social gemenskap.
- uppmuntra och stödja deltagande på läger riktade mot äldre ungdomar som t.ex. O-camp och Rikslägret Sommar
- engagera ungdomar att vara mer delaktiga i sin egen verksamhet. Både vad gäller tränings- och tävlingsplanering samt sociala aktiviteter
- engagera ungdomar att hjälpa till som ledare på Orienteringsskolan / sommarläger och att arrangera egna träningar
- vidareutveckla kompetensen hos ungdomsledare genom deltagande i ledarutbildningar.
- arrangerat motionsorientering för att ge alla kommuninvånare möjligheten att prova på orientering.
- arrangerat naturpasset för att ge alla kommuninvånare möjligheten att prova på orientering.

Junior- och seniorverksamhet

Det övergripande målet för orienteringskommitténs verksamhet för juniorer och seniorer är att Lerums SOK ska vara en attraktiv klubb att utvecklas i som orienterare även efter ungdomsåren. Beroende på ambitionsnivå ska klubben erbjuda möjligheter för elitsatsande orienterare, ledare och ”vardagsmotionärer”.

Under 2018 planerar vi att genomföra nedanstående verksamheter som utöver den verksamhet som listats under ovanstående rubriker är specifikt riktade mot detta mål. Vi vill:

- ge juniorer och seniorer möjlighet att delta på 10-mila och någon annan stor stafett.
- ge ekonomiskt stöd till juniorer som vill delta i GOF's junioraktiviteter samt delta i Swedish League och SM
- stimulera till SM-deltagande och lag i stafett-SM
- locka tillbaka seniorer och locka tävlande för andra klubbar som bor i Lerums kommun att börja träna och tävla med Lerums SOK och därmed förstärka våra stafettlag.
- ge juniorer och yngre seniorer chansen att utvecklas som ledare
- engagera juniorer och yngre seniorer att hjälpa till som ledare på t.ex. orienteringsskolan och att arrangera egna träningar.

MTB-O

Vi vill under 2018:

- erbjuda samordning av MTB-O träning för de som så önskar.
- stimulera ungdomar och övriga medlemmar att delta i MTB-O träningar, MTB-O tävlingar.

Skid-O

Verksamheten på hemmaplan är beroende på snötillgång, men när möjlighet finns vill vi stimulera till deltagande i skidorienteringsaktiviteter. Klubben har 5 st moderna kartställ till utlåning och vi vill långsiktigt öka detta. Vi vill också stärka möjligheterna för de ungdomar som vill satsa på skid-O genom att under 2018:

- erbjuda några träningstillfällen på hemmaplan med grenspecifik skidteknik
- erbjuda samordning av resor till tävlingar längre norrut i Sverige och Norge
- uppmuntra och stödja deltagande vid USM/SM
- uppmuntra och stödja deltagande vid Riksläggret Vinter

Skidverksamhet

Under 2018 kommer skidverksamheten att vara vilande.

För orienteringskommittén genom

Malin Alfredsson

Verksamhetsplan Spårskötselkommittén

Under 2018 planeras följande:

- Ledansvariga har noggrann koll på sina sträckor så ev. förändringar kan åtgärdas snabbt
- Att få alla i föreningen att känna ansvar för lederna när man går, springer eller cyklar på lederna. Det skall bli naturligt att plocka skräp och rapportera till kommittén om att något behöver göras.
- Att kommunen gör förbättringar av Tösjöleden
- Att kunna åtgärda gamla blötområden på Stora Härsjörundan och Stamsjöleden
- Att ha ständig dialog med kommunens ansvariga

För spårkommittén genom

Olle Adolfsson

Verksamhetsplan stugkommittén

Förutom löpande drift och underhåll av byggnad skall stugkommittén:

- Göra regelbundna genomgångar av stugan under året och åtgärda eventuella brister alternativt anlita klubbmedlemmar att hjälpa till eller köpa in experthjälp.
- Begära in ytterligare offert för fönsterreoveringen. Samt ta ställning till finansiering på 1 eller 2 år. Ansöka om pengar för reovering hos Lerums kommun innan 1 april samt undersöka ytterligare möjligheter att söka pengar hos andra aktörer.
- Köket skall struktureras på ett bättre sätt, överskott av porslin skall förvaras i förrådet.
- Storstädning inklusive fönsterputs planeras till sommaren.
- Tvätt av sängkläder alt. att köpa in nya sängkläder till sommaren.
- Byta ut madrasserna i sängarna.
- Göra i ordning källaren i samverkan med representanter för de olika kommittéerna.
- Ta fram nytt kostnadsförslag för uthyrning av stugan under februari månad.
- Revidera stugvårds- och uthyrningsdokumenten.
- Ansvara för stugvårdslistan
- Materialinköp för städning och servering

För stugkommittén

Katarina Hedberg

Verksamhetsplan Tekniska kommittén

Tekniska kommittén ansvarar för:

- Klubbens egna OL-tävlingar
- Ta initiativ till och förbereda tävlingsarrangemang
- Till styrelsen föreslå olika tävlingsarrangemang
- Till styrelsen föreslå namn på tävlingsledare och banläggare samt bistå tävlingsledare med tävlingsarrangemanget
- Kartproduktion – egen eller genom GKR (Göteborgskartor)
- Klubbens kartdatabas
- Kontakter med GOF och GKR vad gäller tävlingsarrangemang och kartor

Kartor

- Initiera nyritning av OL-karta baserad på laserdata i området Bergum – Mollsjönäs genom GKR inför DM långdistans 2019.
- Utgivning av den nya kartdatabasen "Floda" med Drängseredsområdet (Olle Adolfsson).
- Framtagning av Naturpasskarta ur den nya kartdatabasen "Floda".
- Nyritning av OL-karta baserad på laserdata i området Vällsjön – Lilla Härsjön att ingå i kartdatabas "Härskogen" för att ersätta äldre del av befintlig karta.
- Utvidgning och uppdatering av sprintkarta Stenkullen (Björn Engström)
- Nyritning av OL-karta baserad på laserdata i området norr om grusgropen i Gråbo och Aggetorp att ingå i kartdatabas "Gråbo" (Björn Engström)
- Uppdatering av hemsidan när det gäller kartor för allmänheten, skolkartor och vandringskartor (Björn Engström)

Tävlingar

- Göteborgsdubbeln medeldistans i Greggered 2018-04-22 genomförs i samverkan med Sjövalle FK som ansvarar för långdistans 2018-04-21
- Lerum Vildmark, terränglopp 2018-06-16
- Klubbmästerskap, augusti 2018
- Närmatt cup, oktober 2018
- Skinkloppet, lördag före första advent, 2018-12-01

För tekniska kommittén genom

Claes Hagstrand

Viktiga Händelser – Lerums SOK

OBS! Kalendern är endast ett kompletterande hjälpmedel och gör inte anspråk på att vara fullständig.

Interna Arrangemang LSOK 2018:

April	Klubbläger/säsongsupptakt
Aug	KM
1 dec	Skinkloppet

Arrangemang LSOK 2018:

22 april	Göteborgsdubbeln medeldistans (dag 2) i Greggered, i samarbete med Sjövalla FK.
16 juni	Lerum Vildmark i samarbete med Lerum Friidrott i Härskogen
Okt	Närnatt Cup (datum ej bestämt)

Arrangemang kommande år:

2019	Göteborgsdubbeln
	Lerum Vildmark
	GOF's Sommarläger
	DM Lång
2020	Göteborgsdubbeln
	Vårserien
	Lerum Vildmark
	GOFs Sommarläger
2021	Göteborgsdubbeln
	Lerum Vildmark
	Närnatt Cup

Avgifter, subventioner mm för 2018

Inledning

Klubbens subventioneringar enligt nedan gäller under förutsättning att kostnaden ryms inom respektive kommittés budget.

Medlemsavgifter

Medlemsavgifterna höjdes senast 2013. För 2018 höjs avgiften med ca 10%. Medlemsavgiften ska vara betald före första kvartalets utgång.

Ungdomar/juniorer t.o.m. 20 år:	220 kr
Vuxna:	350 kr
Familj:	800 kr
Stödjande medlemmar:	150 kr

”Familj” är en eller högst två vuxna samt alla hos dem hemmavarande barn t o m 20 år (under 21 år).

Anmälningavgifter (startavgifter):

För tävlingar som sanktionerats av svenska skid- och orienteringsförbunden, alltså tävlingar i Sverige, gäller följande:

- Ungdomar, juniorer och elitsatsande seniorer har fria anmälningavgifter. Vid tävlingar med högre avgift än normalt, t.ex. vid flerdagarstävlingar, betalar den tävlande skillnaden mellan normal och förhöjd avgift.
 - OBS! De som har fria anmälningavgifter enligt ovan och inte kan delta i en tävling till vilken anmälan lämnats p.g.a. skada eller sjukdom måste meddela detta till klubbens kansli i förväg, kassor@lsok.nu. Om så inte sker debiteras anmälningavgiften.
 - Efteranmälningavgift står den tävlande för, och klubben debiterar i efterhand.
- Övriga medlemmar betalar anmälningavgifter enligt följande:
 - Klubben betalar ordinarie startavgifter upp till 500 kr samt från 1500 kr. Detta innebär att medlemmar betalar maximalt 1000 kr av ordinarie startavgifter.
 - Vid tävlingar med högre avgift än normalt, t.ex. vid flerdagarstävlingar, betalar den tävlande skillnaden mellan normal och förhöjd avgift.
 - Vid ej start debiteras den tävlande hela startavgiften.
 - Efteranmälningavgift står den tävlande för, och klubben debiterar i efterhand.
- Det förutsätts att den tävlande har egen SportIdent-bricka. Om inte betalar den tävlande eventuell brickhyra.
- Vid kavlar till vilken uttagning skett betalar klubben startavgifterna för alla medlemmar.
- OBS! Tävlingar som inte betalas genom Eventor, t ex O-ringen och utländska tävlingar ingår från och med 2018 i subventionerna ovan under förutsättning att:
 - genom reseräkning senast 30 november göra anspråk på bidraget, med maximalt normal tävlingsavgift (d.v.s. upp till 70 kr för ungdom och 130 kr för vuxen). Beloppet läggs då samman till bidragssystemet enligt ovan.

Läger, tävlingsresor etc.

Se separat resepolicy.

Försäkring

Samtliga medlemmar är gruppolycksfallsförsäkrade i samband med aktiviteter som anordnas av klubben, under direkt färd till och från sådan aktivitet samt under vistelsetid på annan ort under tävling. Försäkringen är tecknad genom SOFT.

Elitstöd 2018

Mål:

Stimulera och möjliggöra en elitsatsning för juniorer och seniorer i Lerums SOK.

Berättigade till elitstöd är:

Elitsatsande juniorer och seniorer som är kvalificerad eller har som mål att tävla i elit/huvudklass på O-ringen, SM och Swedish League eller motsvarande.

Krav:

- Den elitsatsande ska följa en tränings- och tävlingsplanering med uppsatta resultatmål.
- Träning ska styrkas med träningsdagbok eller liknande.
- Delta vid klubbträningar.
- Leda och delta vid minst ett ungdoms-/ nybörjarträning per år.
- Delta i stafetter/kavlar som 25-manna, 10-mila, DM etc.
- Använda klubbens tävlingströja på tävlingar och stafetter/kavlar.
- Använda klubboverall vid prisutdelningar.

Individuell ersättningsnivå för 2018: 1500 kr.

Pengarna får användas för faktiska utgifter för OL-utrustning, tävlingsresor, träningsläger etc.

Övrigt

- Klubben betalar rankingavgifterna för de medlemmar som väljer att ranka sig.
- Vid resa med egen bil, för vilken ersättning ska utgå, tillämpas Skatteverkets regler (18:50 per mil för 2018). Vid samåkning till tävlingar m.m. rekommenderar klubben att varje medpassagerare betalar 5 kr per mil till föraren.

Klubbdräkter

Klubbmedlemmar kan köpa tävlingsdräkt, lättviktsoverall m.m. som tas fram av klubben till subventionerade priser. Subventionens nivå beslutas av styrelsen.

Resepolicy för organiserade orienteringsaktiviteter

25-manna, 10-mila och klubbresa på våren

Boende: Subvention beslutas från år till år
Resa: Subvention beslutas från år till år
Mat: Subvention beslutas från år till år

Övriga stafetter budgeterade från ORK (gäller alla stafetter som ORK ansvarar för)

Boende: Subventioneras med 100 %.
Resa: Milersättning till alla som kör. Samåkning i möjligaste mån.
Mat: Ersättning utgår inte

Ungdomsläger budgeterade från ORK

Boende: Subventioneras med 50 %. Gratis för ledare och arbetande föräldrar.
Resa: Milersättning till ledare och alla föräldrar som kör och hjälper till på lägret.
Mat: Till självkostnadspris för barnen. Gratis för ledare och arbetande föräldrar.

Tävlingsresor budgeterade från ORK

Boende: Subventioneras med minst 50 % för barnen.
Resa: Milersättning till alla som kör. Samåkning i möjligaste mån.
Mat: Ersättning utgår inte

Klubbträningar och övriga uppdrag i klubbens namn

Boende: Ingen subventionering för kurser mm i närområdet. Vid övernattning på annan ort subventioneras det med 100 %.
Resor¹: Milersättning för kontrolluthängning/intagning.
Milersättning för GOF-möten.
Milersättning för utbildning/kurser
Milersättning för uppdrag i samband med tävlingsarrangemang

Ungdomsaktiviteter i GOF-regi

Boende: Subventioneras med 50 %.
Resa: Subventioneras med 50 % om den är med på fakturan från GOF, annars ingen subventionering.
Milersättningar till GOF-träningar till alla som kör¹, samåkning i möjligaste mån.
Mat: Ersättning utgår inte

¹ Reseräkningar för sådana kortare resor läggs ihop av varje chaufför och rapporteras till kassören max 2 ggr/år