



VERKSAMHETSPLAN 2015

Eksjö Skid- och Orienteringsklubb



Stiftad 29/9 1942

den 25 januari 2015
Styrelsen

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Beskrivning

Denna verksamhetsplan innehåller en samlad beskrivning av klubbens mål samt strategi för hur vi skall nå upp till dessa i vår verksamhet. Den beskriver grundstrukturen i verksamheten och skall inte uppfattas som en detaljerad styrplan hur verksamheten skall bedrivas i detalj. De övergripande målen och visionerna skall dock utgöra grunden för hur årsplanerna skall genomföras. För att uppnå de långsiktiga målen erfordras uppföljning av verksamheten för att därmed kunna göra omformuleringar av målen alternativt göra nya planer. Denna revidering skall ske efterhand som behov av förändring uppstår.

Verksamhetsplanen omfattar den verksamhet för vilken styrelsen har det direkta verksamhetsansvaret. Sektionerna upprättar planer för respektive verksamhet.

Syften

Verksamheten skall inriktas på att utveckla individen såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi skall genomföra verksamheten så den blir tillgänglig för alla, inte enbart medlemmar utan även en bred allmänhet och skolan. Verksamheten skall bedrivas i sann folkrörelseanda varvid individuellt inflytande och ansvarstagande är självskrivet. Vi skall verka för internationellt samarbete. Genom att verksamheten bedrivs i drogfri miljö skall vi skapa en positiv uppväxtatmosfär för barn och ungdom. Huvudsyftet med verksamheten är att uppnå goda idrottsresultat. Vi skall följa de etiska reglerna för idrottsutövning, d v s vi tar avstånd från allt fusk, doping etc.

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Strategi

Verksamheten inriktas mot **orientering, längdskidåkning och mountainbikeorientering.**

Även rullskidåkning och skidorientering finns med i klubbens verksamhet. Verksamheten skall präglas av stor spännvidd och omfattar alla, från ung till gammal och från motionär till elit.

Skidstugan, klubbens egen anläggning skall utgöra centrum för klubbens verksamhet. Stugan skall dessutom fungera som motions- och friluftsanläggning för allmänheten. Här skall erbjudas en bred motionsverksamhet främst genom tipspromenader och tillgång på välpreparerade spår, sommar som vinter.

Stugan lämpar sig också för mindre konferenser och sammankomster.

Genom ett aktivt engagemang i **idrottskolan** erbjuds barnen i kommunen ett bra fritidsalternativ sommar som vinter.

Klubben skall arrangera tävlingar i orientering och längdskidåkning.

Detta sker främst för att ta vår del av ansvaret som arrangör inom respektive disciplin, men även för att vi själva skall höja vår kompetens som arrangör och inte minst för att stärka vår ekonomi.

En av styrelsen huvuduppgifter är att skapa ekonomiska förutsättningar för vår verksamhet. Detta sker bland annat genom att aktivt medverka i almanacksförsäljning, Eksjö Marknad, Ränneslättsturen, Juventum, lotteriförsäljning samt skogsplantering. Uppkommer andra möjligheter att stärka ekonomin gör styrelsen bedömning vad som kan bli aktuellt för klubben.

Dessutom skall vi sträva efter att träffa avtal med samarbetspartners som är beredda att satsa på vår verksamhet. Det är av stor vikt att detta arbete bedrivs på ett förtroendeingivande sätt och att ingångna avtal hålls. Det är också viktigt att den ekonomiska tillväxten sker på ett sätt som accepteras av klubbens medlemmar. Hänsyn skall också tas till andra organisationers verksamhet så att vi inte tränger oss på inom områden som redan är "upptagna"

Genom att finna verksamheter som aktiverar många medlemmar t ex skogsplantering, skapas även en socialt positiv situation som stärker klubbandan och därmed verksamheten i stort.

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Vi skall bedriva en aktiv medlemsvård. Detta sker genom bl. a årsfest, julfest, utflykter, studiecirkelar mm. Med en öppen och bred information på vår hemsidan, får alla möjlighet att medverka och ta del av verksamheten. En bra information skapar förutsättningar för ett bredare ansvarstagande och därmed bättre verksamhet. Varje sektion är ansvarig för att aktuell information sprids. Dessutom skall skid- och orienteringssektionerna ansvara för att resultat efter genomförda tävlingar delges pressen. Klubbens verksamhet presenteras i en års sammanställning som trycks i färg med bilder som information till medlemmar, kommun, samarbetspartners sponsorer mm.

Medlemsrekryteringen är en viktig del av utvecklingen av klubben. Sektionerna skall uppmärksamma alla medverkande i verksamheten om att de skall betala medlemsavgift. En utsedd ansvarig för medlemsrekryteringen är sammanhållande.

En av förutsättningarna för vår verksamhet är vår idrottsplats, naturen. I dag är det inte en självklarhet att vi i en framtid får behålla den i det skick som vi alla önskar. Vi som aktiva nyttjare av skogen och naturen har ett stort ansvar i arbetet att behålla och förbättra miljön. Vi skall utveckla och följa policys i fråga om miljö, droger, krishantering, lika behandling och trafiksäkerhet.

MÅL

Klubbens verksamhet skall utformas efter mottot

REKRYTERA – ATTRAHERA – ETABLERERA - BEHÅLLA - SYNAS

Långsiktigt mot år 2020

- Klubben skall vara en av Smålands bästa skid- och Sveriges bästa orienteringsklubbar. Verksamheten fokuseras på ungdoms, -junior, och seniorverksamhet för säkra en stark framtida seniorverksamhet.*

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



- *Ca 450 medlemmar.*
- *Den ekonomiska likviden skall ej underskrida 300 tkr och årsbudget skall vara i balans om underskott ej kan kvittas mot säkra framtida intäkter eller tidigare överskott.*
- *Förlänga, teckna nya och utveckla vår sponsors och samarbetsavtal.*
- *Arrangera tävlingar enligt planen.*
- *Utbilda tränare och ledare.*
- *Söka större arrangemang så som SM och Swedish League då tillfälle erbjuds.*
- *Att koppla in kommunalt vatten och avlopp till Skidstugan.*
- *Utveckla MTBO i klubben.*

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Kortsiktiga mål 2015

- *Finna former för ytterligare ledarstimulans.*
- *Genomföra en planeringsdag under våren.*
- *Finna former för att öka vuxen aktiviteten vid Skidstugan och bredda deltagandet i klubbarrangemang genom riktade verksamheter och arrangemang.*
- *Behålla och vidareutveckla barn, ungdoms, junior och seniorverksamheterna.*
- *Genomföra Skol-SM*
- *Utveckla och genomföra Ränneslättsturen*
- *Genomföra skidtävling*
- *Utbilda minst tre nya ledare i central eller regional utbildning.*
- *Öka antalet medlemmar genom en bred verksamhet och en aktiv rekrytering riktat till alla åldrar.*
- *Utveckla all verksamhet i studiecirklar och övrig folkbildning.*
- *Utvärdera och fortsätta att utveckla klubbens hemsida.*
- *Lägga ut års planeringen på hemsidan.*
- *Driva Juventumlogi tillsammans med Eksjö BK och Eksjö Fotboll.*

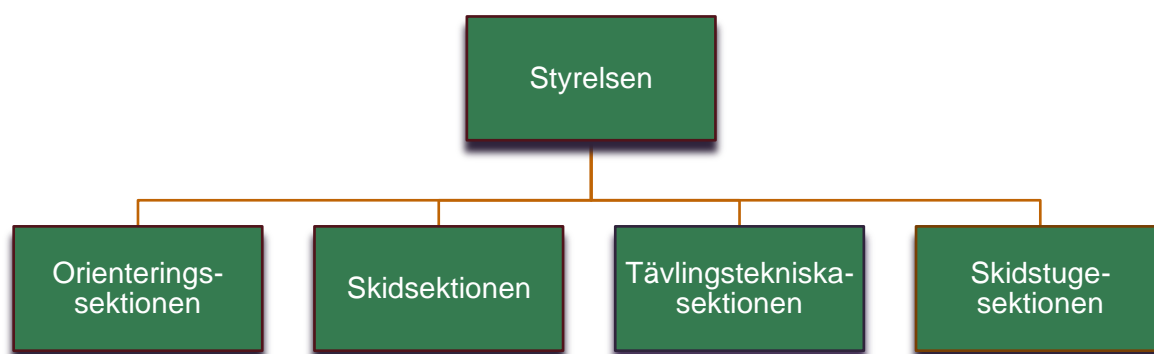
Avstämning av mål och verksamheten mot budget och verksamhetsplaner skall ske kontinuerligt. Vid styrelsemöte i juni och november samt speciella klubbmöten, görs en noggrannare uppföljning. Projekt som ej är budgeterade måste finansieras utanför budget. Sektionerna bereds möjlighet till egen finansiering av vissa verksamheter. Detta måste alltid förankras i styrelsen. Huvudprincipen är att pengarna tillförs huvudkassan.

Vi skall aktivt verka för att synas i massmedia. Sektionerna utser presskontakter för respektive tävlingsdelar och styrelsen och sektioner för övrig verksamhet.

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Organisation



Samtliga sektioner lägger plan och budgeterar för sin verksamhet.

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Styrelsen

Styrelsen verkställer årsmötesbesluten och följer upp verksamhetsplan och budget.

Ansvarar för:

- *Ekonomi.*
- *Utbildningsverksamheten.*
- *Verksamhet och projekt som inte faller under någon sektion.*
- *Föreningsmöten.*
- *Kanslifunktion.*
- *Juventumlogi.*
- *Övergripande kontakter med kommunen.*
- *Motionsverksamhet som ej ligger under sektionerna.*

Orienteringssektionen.

- *Sätter upp mål samt planerar och genomför verksamhet för klubbens orienterare.*
- *Ansvarar för Idrottsskolan avseende orientering tillsammans med ansvarig för idrottsskolan.*
- *Planerar för öppen orienteringsverksamhet ex inom skolan.*
- *Samordnar verksamheten med OL-gymnasiet.*
- *Ansvarar för motionsverksamheten med orienteringsinriktning, naturpasset mm*
- *Sektionsmötet hålls varje månad.*

Skidsektionen.

- *Sätter upp mål och genomför verksamhet för klubbens längdskidåkare och skidorienterare.*
- *Arrangerar Barnens Vasalopp.*
- *Planerar verksamhet i Skidstugan under skolans sportlov.*
- *Ansvarar för Idrottsskolan avseende skidåkning tillsammans med ansvarig för idrottsskolan.*
- *Ansvarar för motionsverksamheten med skidinriktning.*
- *Sektionsmötet hålls varannan månad.*

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Tävlingstekniska sektionen.

- *Ansvarar för framtagning av klubbens kartor enligt plan.*
- *Förvarar på säkerhetsmässigt sätt digitala kartunderlag.*
- *Tävlingsarrangemang.*
- *Är klubbens kontakt med markägare och jakträttsinnehavare och andra intressenter.*
- *Marknadsför och försäljer kartorna.*
- *Bevakar i samråd med OL-sektionen behovet av nytryck och revidering av kartor.*
- *Ingår i Eksjö kommuns kartkommitté.*
- *Bevakar utvecklingen och ansvarar för att klubben hålls ajour med datautvecklingen.*
- *Sektionsmötet hålls två gånger per år.*

Skidstugesektionen .

- *Ansvarar för underhåll och drift av Skidstugan, klubbens materiel och maskiner, spåren i Skidstugeområdet inkl elljus- och konstsnöspår.*
- *Svarar för uthyrning, tipspromenader med servering samt planerar för gemensamma arbetsdagar.*

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Ansvarsfunktioner.

Ansvariga för följande funktioner utses av styrelsen. Listan på ansvarig kommer att revideras och uppdateras efter årsmöte.

Funktion	Ansvar
Almanackan	Framtagning av annonser, bilder, tryckning samt faktureringsunderlag. Försäljning på Julskyltningen samt distribution till medlemmar. Dragning på lotteriet.
Eksjö Marknad	Marknaden tillsammans med representanter från Eksjö Södra och Eksjö Cykelklubb. Söker tillstånd för ESOK att disponera torget mm för marknad, Julskyltning och andra arrangemang.
LOK stöd	Ansvarar för att det LOK-stödet blir korrekt ifyllt och inskickat.
Idrottsskolan	Idrottsskolan kontakter med OL- och Skidsektion samt övriga föreningar.
Lotteri	Lotteriansvarig gentemot kommunen.
Medlemmar	Uppföljning av medlemsmatrikel, inbetalda medlemsavgifter samt medlemsvård och medlemsrekrytering.
Hemsidan	Ansvarar för klubbens hemsida.
Ränneslättsturen	Ansvarar för klubbens del i arrangemanget samt samordning med Cykelklubben
Skogsplantering	Planerar planteringen. Kontakter med Södra skogsägarna m fl uppdragsgivare. Faktureringsunderlag och statistik.
Skolkontakt	Kontakter med skolorna beträffande orienterings- och skidutbildning. Friluftsdagar eller hjälp med arrangemang.
Sponsring	Upprättande av sponsorkontrakt, skyltning och uppföljning gentemot sponsorer och aktiva. Reklamtryck på kläder i samråd med klädansvarig.
Utbildning	Intern, regional och central utbildning. Studiecirkel och övrig bildningsverksamhet. Samordning med resp sektioner om utbildningsbehov.
Juventum	Ansvara för klubbens del i Juventum samt samordningen med övriga föreningar.
Kommunkontakt	Ansvara för kontakterna med kommunen.
Kläder	Ansvarar för beställningar och hanteringen av klubbkläder.
Ekonomigrupp	Ansvara för ekonomifunktionen tillsammans med kassören.
Markägarkontakter	Ansvarar för markägarkontakter.

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Aktivitetsplan.

Årsplanering.

På årsplaneringen finns upptagna de större verksamheter där klubben önskar en stor uppslutning bland medlemmarna. Planeringen finns på hemsidan och uppdateras då datum eventuellt ändras

Datum	Verksamhet	Ansvarig
2015-01-24 2015-01-31	Idrottsskola, Skidor	Skidsektionen
2015-01-25	Årsmöte	Styrelsen, sektionerna
2015-02-21-22	Skidtävling	Jan Granstedt
2015-03-09	Planeringsdag	Styrelsen
2015-03-21	Idrottsgala	Alla
2015-04-??	Städdag skidstugan vår	Skidstuge sektionen
2015-06-21	Gängbudkavlen	Wilma, Agnes & Magnus S
2015-06-28	Ränneslättsturen	Ränneslättsturs ansvarig
2015-09-	Idrottsskolan, OL	Idrottsskolan ansvarig
2015-10-	Städdag skidstugan höst	Skidstugesektionen
2015-09-09	Eksjö marknad	Eksjö Marknad ansvarig
2015-09-27-28	Skol SM OL	Tävlingstekniska sektionen
2015-11-29	Julskyltningen	Almanacka ansvarig
2015-12-06-06	Eksjö Julmarknad	Eksjö Marknad ansvarig
2015-12-17	Julgröt	Skidstugesektionen
2015-12	Årsfest för ungdomar	Styrelsen
2015-12-31	Sylvesterloppet	Lars Nordgren
2016-01-24	Årsmöte	Styrelsen, sektionerna

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Långtidsplan 2016 - 2020

Aktivitet	2016	2017	2018	2019	2020
Högefälloppet	X	X	X	X	X
Ränneslättsturen	X	X	X	X	X
JSM- Skidor		X			
Smålandskavlen	X	X			
DM Medel, Stafett		X			
Swedish League			X		
Eksjö Marknad, Julmarknad	X	X	X	X	X

Styrelsemöten 2015

Styrelsemöte: 12/1, 26/1, 2/3, 30/3, 4/5, 8/6, 10/8, 7/9, 19/10, 30/11, 28/12
Planeringadag: 9/3.

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Eksjö SOK Policy

Likabehandlingsplan.

Mål: vår verksamhet ska alla behandlas lika oavsett ålder, kön, religion, etnicitet, funktionshinder och sexuell läggning.

Delmål: Få ungdomar delaktiga i föreningens verksamheten utöver att träna och tävla.
Genom:

- Att delta i projektet "Unga ledare" arrangerade av Svenska Orienteringsförbundet SOFT och Svenska Skidförbundet SF , ledarutbildning för ungdomar i åldern 17 till 22år.
- Att alla ungdomar tillfrågas om hjälp vid olika arrangemang, allt från SOL-Skola, tipspromenader till tävlingsarrangemang.
- Att ungdomarna utvärderar klubbens verksamhet via stormöte 1 ggr/år, där åsikter framförs till respektive sektion och till styrelsen.

Delmål: Få lika många kvinnor och män engagerade i klubbarbetet.

Genom:

- Att valberedningen är jämställd 1+2, 2+1.
- Att styrelsen och sektioner är så jämställda som möjligt.
- Att både kvinnor och män representerar regelbundet från respektive sektion på styrelsemöte.
- Att skicka/organisera utbildning för så väl kvinnor som män för att hantera olika tekniska hjälpmedel för våra olika aktiviteter, t.ex vid banläggning, kartritning, tävlingsadministration.

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Miljöpolicy.

Klubbens verksamhet skall präglas av omtanke om naturen och miljön, ej i onödan tära på naturens resurser samt minska påverkan genom utsläpp och avfall.

Miljöpolicyen innebär

- *Samåkning skall ske vid träning, tävling och övriga arrangemang.*
- *Gällande regler för arrangemang, kartritning, datum gränser, vilthänsyn, storlek på arrangemang mm skall följas.*
- *Papperssnitsel skall i första hand användas, all snitsel skall plockas ned efter användandet.*
- *Rengöringsmedel och förbrukningsmaterial skall vara miljömärkta.*
- *Papper och kuvert skall vara miljömärkta.*
- *Engångsmaterial skall användas endast i undantagsfall. Pappersmaterial väljs före plastmaterial, returförpackningar före engångsförpackningar.*
- *Energibehovet skall följas upp och minskas. Vid om och nybyggnad väljs miljövänliga material och förbättras värmeisoleringen.*
- *Avfall källsorteras vid Skidstugan och tävlingsarrangemang.*
- *Medlemmarna uppmanas att använda miljövänlig tvål och schampo. Hänsyn till naturen skall tagas för duschar och toaletter vid arrangemang.*

Varje sektion och verksamhet har ansvaret att anpassa och utvärdera verksamheten enligt miljöpolicyen. Avstämning sker vid styrelsemöte 2 ggr/år.

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Trafikpolicy

Övergripande trafiksäkerhetspolicy

- *Alltid följa gällande hastighetsbestämmelser och följa övriga trafikregler.*
- *Alltid använda bilbälte under färd. Barn under 1,40 m bör sitta på bälteskudde.*
- *Alltid vara nykter och drogfri och utvilad.*
- *Alltid planera restider med god marginal.*
- *Mobiltelefonanvändning under färd ska undvikas. Måste man svara så gör samtalet så kort som möjligt eller kör in till kanten och stanna.*

Biltransporter

- *Bilen besiktigad och godkänd.*
- *Bilen ska vara utrustad med vinterdäck under gällande tidsperiod.*
- *Alltid använda bilbälte under färd.*
- *Vid transport av klubbmedlemmar ska chauffören ha haft körkort minst 24 månader.*

Transport i minibuss

- *Bussen besiktigad och godkänd.*
- *Bussen ska vara utrustad med vinterdäck under gällande tidsperiod.*
- *Alltid använda bilbälte under färd.*
- *Vid transport av klubbmedlemmar ska chauffören ha haft körkort minst 24 månader.*
- *Vid längre resor ska raster vara planerade alternativt fler chaufförer.*
- *Chauffören ska inte ha tävlat själv vid längre hemresa.*
- *Alla som kör minibuss bör ha gått en förarutbildning för minibuss.*

Transport med stor buss

- *Bussen besiktigad och godkänd.*
- *Bussen ska vara utrustad med vinterdäck under gällande tidsperiod.*
- *Vi använder inte bussar utan alkomätare.*
- *Alltid använda bilbälte under färd.*
- *Vid transport av klubbmedlemmar ska chauffören ha haft körkort minst 24 månader.*
- *Vid längre resor ska raster vara planerade alternativt fler chaufförer.*
- *Chauffören ska inte ha tävlat vid längre hemresa.*
- *För mobiltelefon finns krav på headset eller handsfree.*
- *Vid längre resor ska raster vara planerade alternativt fler chaufförer.*

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Klubbens terrängfordon

- *De som Nyttjar klubbens egna terrängfordon ska ha genomgått en utbildning.*
- *Man bör vara minst två personer ute samtidigt.*

Cykeltransporter

- *Cykelhjälm ska användas för barn upp till och med 15 år.*
- *Cyklar ska vara utrustade med belysning och reflex.*

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



VERKSAMHETSPLAN OL sektionen

Verksamhetsplanen har utgått från vår klubbs motto:

REKRYTERA – ATTRAHERA – BEHÅLLA – SYNAS

Därför kommer under verksamhetsåret rekrytering och att behålla såväl ungdomar som ledare och äldre vara prioriterade verksamheter. Med satsning på nybörjarverksamhet. ledarutbildning, tränings och tävlingsaktiviteter samt motionsverksamhet för alla.

Eksjö SOK orienteringsverksamhet ska bedrivas utifrån orienteringens grundidé. Det vill säga, vi ska bedriva och erbjuda orienteringsverksamhet för/åt alla intresserade människor i Eksjö med om nejd. Vi ska också medverka aktivt till att orienteringen utvecklas så den motsvarar dagens krav.*

** Med orienteringsverksamhet menar vi tävlings-, tränings-, barn o ungdoms- och motionsverksamhet som passar alla oavsett ålder, kön, handikapp eller ambitionsnivå.*

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



MÅL 2015-2020

Mål

Fortsätta att skapa en miljö som kan skapa och utveckla Sverigeelit- och landslagslöpare och bli en av Sveriges mest etablerade bredd- och elitklubbar.

Vägen dit

Spetsad satsning med service åt de löpare som gör en helhjärtad satsning mot Sverigetoppen.

Profilera oss som det självklara valet för de talanger som vill trivas och utvecklas i sin idrott i en sporrande miljö tillsammans med många likasinnade.

Ett förstärkt och långsiktigt stöd till våra ungdomar/juniorer/seniorer som verkligen har bestämt sig och tränar ambitiöst att nå den yttersta eliten.

Höja nivån på allt, men ändå ESOK känsla!

MÅL 2015

Elitmål:

- *10 st 10 i topp placeringar på SM varav 3 medaljer*
- *Tiomila, Damer topp 30. Herrar topp 75.*
- *Jukola, Damer topp 30. Herrar topp 75.*
- *U10-mila, Damer topp 5 och herrar topp 5.*
- *SM stafetten, Damer topp 10, Herr juniorerna topp 15 och dam juniorerna topp 3!*
- *25 Manna, topp 30.*

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Breddmål:

- *150 ESOK:are deltar vid individuella tävlingar och av dessa ska minst 50 vara ungdomar under 16 år.*
- *1 lag i Tjoget.*
- *2 lag i 25-manna och placering bland de 30 bästa.*
- *100 deltagare på O-ringen i Borås.*
- *Genomföra månadens bana och Naturpasset för att sprida vår verksamhet bland allmänheten och för nyrekrytering av både yngre och äldre.*

Mål för ungdomsverksamheten:

- *Minst 10 nya ungdomar i vår verksamhet.*
- *Behålla alla våra ungdomar från 2014.*
- *Minst 2 ungdomar på USM.*
- *Erövra tio individuella DM-plaketter.*
- *Fem bland de fem bästa i sin klass i Vetlanda Team Sportia Cup och sammanlagd klubbseger.*
- *40 "tävlingsaktiva" ungdomar.*

Ekonomiska mål:

- *Nettokostnad för verksamheten 560 000 kr.*

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



AKTIVITETER

För att leva upp till vår verksamhetsidé och våra mål och klubbens motto planerar vi genomföra eller delta i följande aktiviteter.

Läger och resor				
Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
	Helgläger		SMOF, 13-16 år	
2015-02-07- 2015-02-08	Junior och elitläger	Frankrike	Alla	
	Klubbläger			
2015-03-13- 2015-03-15	Ungdomsläger	OK Orion	13 - 18 år	
2015-05-14- 2015-05-17	Tävlingsresa	Dalarna	Alla	
2015-06-15- 2015-06-17	SM-Läger	Stockholm	Juniorer/Seniorer	SMOF
2015-06	Riksläger	Sälen	13-16 år	
2015-06	Regionsläger 14 år		14 år	
2015-06	Ungdomsläger	Västervik	11-16 år	SMOF
2015-08	USM-Läger		15-16 år	SMOF
2015-10-10- 2015-10-11	25-manna	Stockholm	Alla	
2015-10-17 2015-10-18	Daladubbeln	Falun	10-18 år	

Klubbmästerskap				
Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2015	KM-Medel	Eksjö	Alla	
2015	KM-Sprint	Eksjö	Alla	

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



2015	KM-Lång	Eksjö	Alla	
------	---------	-------	------	--

VETLANDA OLSPORT CUP				
Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2015-04-06	Lång	SOK Aneby	-16 år	
2015-05-01	Lång	Grännabygdens OK	-16 år	
2015-05-24	Lämmeltåget	Nässjö OK	-16 år	
2015-05-30	DM Sprint	Nybro OK	-16 år	
2015-08-02	Blåbärskaveln	Växjö OK	-16 år	
2015-08-29	DM Medel	SOK Viljan	-16 år	
2015-09-04	DM-Natt	OK Stigen	-16 år	
2015-09-19	Lång	Alvesta SOK	-16 år	
2015-09-25	Natt	OK Njudung	-16 år	
2015-09-26	Medel	OK Njudung	-16 år	

Mästerskapstävlingar				
Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2015-04-11	SM Ultralång	Rävetofta OK/ OK Silva	Junior/Sen	
2015-04-17	SM Natt	Attunda OK	Junior/Sen	
2015-04-18- 2015-04-19	SSM	Nässjö OK/ Bodafors OK	Ungdom	
2015-06-28- 2015-06-30	SM Sprint och Sprintstafett	Sundsvall	Junior/Sen	
2015-08-14 2015-08-16	GM	Hässleholms OK	Ungdom/ Junior/Sen	
2015-09-11 2015-09-13	USM	Sundsvalls OK	Ungdom	
2015-09-12- 2015-09-13	SM Lång	Haninge SOK	Junior/Sen	
2015-09-18- 2015-09-19	SM Medel	Skarpnäcks OL/ Tullinge SK	Junior/ Sen	
2015-09-20	SM Stafett	Skarpnäcks OL/ Tullinge SK	Junior/Sen	

Swedish League

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2015-04-25- 2015-04-26	Medel/Lång	Bengtsfors/Åmål	Junior/ Sen	
2015-05-14- 2015-05-17	Sprint/Medel/Lång	Säter/Bjursås	Junior/ Sen	
2015-05-23- 2015-05-24	Medel/Lång	Umeå	Junior/ Sen	

DM-tävlingar

Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2015-05-30	Sprint/Sprint stafett	Nybro OK	Alla	
2015-08-29	Medel	SOK Viljan	Alla	
2015-08-30	Stafett	Målilla OK	Alla	
2015-09-04	Natt	OK Stigen	Alla	
2015-09-06	Lång	Kexholms SK	Alla	

Ungdomsserien

Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2015-04-21	Lång	SOL Tranås	-16 år	
2015-04-28	Lång	Eksjö SOK	-16 år	
2015-05-05	Lång	Annebergs GIF	-16 år	
2015-05-12	Lång	SOK Aneby	-16 år	
2015-05-19	Sprint	Boxholms OK	-16 år	
2015-05-24	Stafett	Lämmeltåget Nässjö OK	-16 år	

Budkavlar

Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2015-04-06	Kolmårdskaveln	OK Kolmården	Alla	
2015-05-24	Lämmeltåget	Nässjö	Ungdom	
2015-05-09 2015-05-10	10-Mila	Skepptuna Uppland	Elit/Ungdom	
2015-06-13 2015-06-14	Jukola	Finland	Elit	
2015-07-04 2015-07-05	Tjoget	Lessebo OK/ Emmaboda	Alla	

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



		VerdaOK		
2015-08-02	Blåbärskaveln	Växjö	Ungdom	
2015-08-07 2015-08-08	U10-Mila	Västergötland	Junior/ Ungdom	
2015-10-10	25-Manna	Järfälla	Alla	
2014-10-24 2014-10-25	Smålandskaveln	Jönköping	Alla	

Höglands-OL				
Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2014-06-23	SOL Tranås		Alla	
2014-06-30	Annebergs GIF		Alla	
2014-07-07	Boxholms OK		Alla	
2014-07-14	Forserums SOK		Alla	
2014-07-28	SOK Aneby		Alla	
2014-08-04	Eksjö SOK		Alla	
2014-08-11	Nässjö OK		Alla	

Rekrytering				
Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2015-09	Idrottskolan			
Vt 2015, Ht 2015	Skolaktiviteter			Göran Bergander

Motionsaktiviteter				
Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2015-06-08 2015-08-14	Naturpasset		Alla	
2015-04	Månadens bana		Alla	
2015-05	Månadens bana		Alla	
2015-06	Månadens bana		Alla	
2015-08	Månadens bana		Alla	
2015-09	Månadens bana		Alla	

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



O-Ringen Borås				
Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2014-07-19- 2014-07-24	Ettapp 1-Ettapp 5	Borås	Alla	

Övriga klubbarrangemang				
Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2014-06-21	Gängbudkaveln			Magnus Svensson Agnes Djurstedt Wilma Bergander
2014-12-13	Skinkracet			Lennart Henrikson Isak Bogmark
2014-12-31	Sylvesterloppet			Bergander/ Nordgren

ANSVARSRÅDEN I OL-SEKTION

Sektionsmöten:

jan, feb, mars, april, maj, juni, aug, sep, okt, nov, dec.

Ansvarsområden i OL-sektionen:

- *Samman kallande/ledare:*
- *Ekonomi:*
- *Ungdomsansvarig upp till 16 år:*
- *Junior och senioransvarig:*
- *Hemsida, planering, information:*
- *Motions-och breddansvarig:*
- *Vuxenansvarig:*
- *LOK-stöd:*
- *Skolaktiviteter:*
- *Gympaansvarig:*
- *Höglandszonskontakt:*

Uppföljning och revidering av verksamhetsplanen sker i samband med varje sektionsmöte.

Ansvarsområden i OL-sektionen kommer att fastställas efter årsmötet.

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Verksamhetsplan Skidsektionen

Målsättning med verksamheten 2014-2015

Vi står nu inför ännu en säsong med förhoppningar om en kall och snörik vinter. Detta skall ge oss möjlighet att bedriva verksamhet som förhoppningsvis skall öka intresset för skidåkningen. Inte minst med tanke på möjligheten nu med konstsnö.

Målet för säsongen enligt följande:

- *Öka antalet skidåkande medlemmar, då främst ungdomar.*
- *Målet är att förbli Smålands bredaste och bästa.*
- *För breddverksamheten att få med vasaloppsåkarna i ESOK:s övriga verksamhet.*
- *Vi skall även arbeta för att öka antalet motionsåkare genom marknadsföring i media och individuellt*
- *Minst tre ledare bör genomföra någon form av riktad ledarutbildning under säsongen.*
- *Vi skall genom en bra verksamhet stödja våra ungdomar på ett sätt som ger dem möjlighet att utvecklas socialt och i spåret.*

Strategi

Våra ungdomar skall medverka i Höglandszonens tävlingsverksamhet. Intresset för deltagande skall väckas under höstens barmarksträning ute i Skidstugan. Genom att aktivt stödja arrangerandet av Barnens Vasalopp ute i kommunens skolor skall så många barn som möjligt komma i kontakt med skididrotten. Detta skall även ske då vi arrangerar Idrottsskolan för kommunens åttaåringar. Genom stimulans skapa intresse för medverkan i ledarutvecklingen.

Under säsongen skall vi också bedriva en aktiv verksamhet för alla medlemmar, även de som inte är aktiva skidåkare.

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Träning

Organiserad träning med inriktning på skidor genomförs genom breddgruppen som genomför träning torsdagar och söndagar efter ett särskilt program. Barn- och ungdomsträningen genomförs enligt särskild plan.

Barn- och ungdomsverksamhet

Träning

Ungdomar Indelas i 3 st grupper

Grupp 1, 13-16år.

Grupp 2, 10-12år.

Grupp 3, 7-9år.

Tisdagar - grupp 1, (grupp 2 vid skidåkning). Skidstugan kl. 18.15.

Torsdagar - Alla grupper, Skidstugan kl.18.00 vid tillräcklig snömängd alltid skidåkning annars löpning eller skidåkning på annan ort.

Övriga träningsdagar:

Onsdagar: Inomhusgymnastiken Nannylund, Rullskidor i Lövhult

Söndagar: Distanslöpning med breddgruppen enligt program.

Tävlingar

Tävlingsprogram Småland 2015			
Datum	Var	Åkstil	Övrigt
2014-12-18	IK Hakarpspojarna	F	
2014-12-27	Nässjö SKI	F	Pölder Cup
2015-01-03	Alstermo IF	K,F	Tour de Småland
2015-01-04	Nybro SKI	K,F	Tour de Småland
2015-01-10	Landsbro IF	Skiathlon	

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



2015-01-11	IF Hallby	K	
2015-01-18	SOK Viljan	K	
2015-01-24	Alstermo IF	K	
2015-01-31	Hestra Skid o SK	K	UDM o DM indiv.
2015-02-01	Hestra Skid o SK	K	UDM o DM teamsprint
2015-02-07	Rydaholms GOIF	K	Pölder Cup
2015-02-08	Nässjö SKI	K	Långlopp
2015-02-14	Hvetlanda Ski	F	Pölder Cup
2015-02-21	Eksjö SOK	F	Pölder Cup
2015-02-22	Eksjö SOK	K	
2015-02-28	SOK Aneby	K	
2015-03-21	Landsbro IF	F	Sprint, Minitour etapp1
2015-03-22	Nässjö SKI	K	Långlopp
2014-03-01	Landsbro IF	F	Sprint, Minitour etapp 1
2014-03-08	Nässjö SKI	K	Minitour etapp 2-3

Zontävlingprogram Högländszonen 2015

Datum	Var	Åkstil	Övrigt
2015-01-06	Eksjö SOK	F	
2015-01-17	SOK Aneby	K	
2015-02-03	Nässjö SKI	F	
2015-02-14	Hvetlanda SKI	K	
2015-02-19	Annebergs GIF	K	
2015-03-07	Landsbro IF		zonfinal

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Tävlingsverksamhet

Våra ungdomar skall i första hand hänvisas att delta i Höglandssonens tävlingar. Därefter om intresse finns anmälas till andra tävlingar inom distriktet.

Anmälan till tävlingar sker genom idrotten online/Stefan N Djurstedt.

Samordnare

ungdom: Stefan N Djurstedt

junior: Ingemar Sjöberg

bredd: Cecilia Hedin

Idrottsskolan

Idrottsskolans "skid-del" genomförs med stöd av skidsektionen.

Huvudansvaret har Janne Granstedt. Idrottsskolan kan ev. avslutas med Barnens Vasalopp

Egna skidarrangemang.

- *Zontävling 6/1*
- *KM ?*
- *Högefälledubbeln 21-22/2 Fristil*

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Organisation av skidverksamheten 2014- 2015.

Ledare: *Janne Granstedt*

*Ann Aulin
Stefan Kling
Stefan N Djurstedt
Christer Johansson
Cecilia Hedin
Anna Dahlén*

Juniorgrupp

Ingemar Sjöberg

Ansvarar för tränings och tävlingsverksamheten för gruppen.

Läger arrangeras tillsammans med övriga grupper.

Barn/Ungdomar

Ledare Stefan N Djurstedt

Janne Granstedt, Anders Abrahamsson och Ann Aulin

Ansvarar för tränings och tävlingsverksamheten för gruppen.

Arrangerar Barnens Vasalopp, Zontävlingar samt vinterskola.

Denna grupp förstärks med ytterligare ledare från breddgruppen för att klara av verksamheten i samband med träningar och skidskolor m m.

Breddgruppen (vasalopp/tjejvasan)

Cecilia Hedin, Anna Dahlén, Stefan Kling

Samordnar verksamheten runt Vasaloppet. Resor, boende mm.

Organiserar träningsgrupper och info träffar avseende Vasaloppet.

Samordnar tillsammans med övriga grupper infoträffar.

Arrangerar träningsläger.

Leder träningsgrupp/tjejer inför Vasaloppen.

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Mötesplan

Sektionen skall genomföra 6 möten/år.

Breddgruppen (vasalopp/tjejvasan)

Cecilia Hedin, Anna Dahlén, Stefan Kling

Samordnar verksamheten runt Vasaloppet. Resor, boende mm.

Organiserar träningsgrupper och info träffar avseende Vasaloppet.

Samordnar tillsammans med övriga grupper infoträffar.

Arrangerar träningsläger.

Leder träningsgrupp/tjejer inför Vasaloppen.

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Verksamhetsplan för Skidstugan 2015

- *Spårtavla sätts upp i Prästängen*
- *Spåren rensas och ny beläggning påförs på utsatta ställen.*
- *Rensning av stigar i anslutning till Skidstugan*
- *Färdigställ arbetet med elljusspåret och konstsnöanläggningen*
- *Nya ytterdörrar sätts in på bastubyggnaden samt ny dörr till källare och kök.*
- *Nya fönster i Skidstugan*
- *Planera för garage till pistmaskin*
- *Bygga skydd över källartrappa.*
- *lordningställning av utrustning mm efter konstsnöprojektet*

Till den normala verksamheten för Skidstugesektionen hör:

- *Planera och ansvara för tipspromenader och servering från Oktober 2014 - mars 2015*
- *Göra upp städ- och spårlistor*
- *Göra inköp till servering Söndagar och Torsdagar*
- *Ansvara för uthyrning*
- *Bedriva underhållsarbete på Tisdagar med daglediga.*
- *Ansvar för klubbens material och maskiner*
- *Skötselplan för spårområdet.*

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Tävlingstekniska sektionens verksamhetsplan 2015

Arrangemang

Skidor

- *7/1 Zontävling. Skicross. Ansvarig Stefan N Djurstedt*
- *21-22/2 Högefälledubbeln 21/2 Fristil och 22/2 Klassiskt stil, Tävlingsledare Jan Granstedt, Tävlingsarena Skidstugan.*

Orientering

- *Skol-SM i orientering Tävlingsledare: Lennart Henriksson*
- *Zontävling i orienteringssektionens regi.*

Cykel

- *28/6 Ränneslättsturen, medarrangör med Eksjö cykelklubb.*

Kartor

- *Framtagning av kartor till SKOL-SM, Patrik Nilsson ansvarig.*
- *Ta fram kartor till mindre arrangemang t.ex. Höglands-OL, Höglandsserien, Naturpass och Klubbträningar.*
- *Svara för att senaste versioner av kartor finns på klubbens dator.*

Teknik/Information

- *Svara för att kartarkivet inkl. administrativt material är tillfredsställande.*

Övrigt

- *Genomföra minst två sektionmöten.*

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



- *Genomföra minst ett möte med Eksjö kart kommitté och fördela investeringsbidrag.*
- *Revidera långtidsplanen.*
- *Inventera klubbens material som ligger på tävlingstekniska sektionens ansvar t.ex. SI-enheter, programvaror/versioner, licenser mm.*

Tävlingstekniska sektionens 5-års plan

Kartor

År 2015

*Revidering av Skedhultsområdet.
Framtagning av ny stadssprint karta.
Revidering av Druntahål.*

År 2016

Revidering av Hagersryd.

År 2017

*Revidering av Skidstugeområdet och
Ny framställning av Högsjöhultsområde.*

År 2018

Ny framställning av Stockerydsområdet.

Tävlingar

År 2015

Högefälloppet, Skidsektionen.

Zontävlingar skidor, Skidsektionen.

Zontävlingar orientering, OL-sektionen.

Ränneslättsturen.

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Skol-SM i orientering.

År 2016

Högefälloppet, Skidsektionen.

Zontävlingar skidor, Skidsektionen.

Zontävlingar orientering, OL-sektionen.

Ränneslättsturen.

MTB-O-tävling.

Smålandskavlen.

År 2017

Högefälloppet, Skidsektionen.

Zontävlingar skidor, Skidsektionen.

JSM skidor

Zontävlingar orientering, OL-sektionen.

Ränneslättsturen.

DM orientering (Medel/Stafett)

Smålandskavlen

År 2018

Högefälloppet, Skidsektionen.

Zontävlingar skidor, Skidsektionen.

Zontävlingar orientering, OL-sektionen.

Ränneslättsturen.

Silva Legaue

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Eksjö SOK:s utbildningsplan 2015

Lärgrupper	Lärgrupp	Ant.timmar
Styrelsen, Vässa arbetsformen	1	20
Orienteringssektionen, Vässa arbetsformen	1	30
OL-sektion Elitedare	1	10
Skidsektionen, Vässa arbetsformen	1	10
Skidstugesektion, Vässa arbetsformen	1	10
Tävlingsteknikiska sektionen, Vässa arbetsformen	1	10
Valberedningen, Vässa arbetsformen	1	8
Anläggningsgrupp, Vässa arbetsformen	1	30
Motion o Aktivitetsgrupp	1	15
Skolaktiviteter ledare	1	10
Elitsatsning Aktivutbildning	20	100
Ledarutbildning OL - teknik/planering	5	25
Årsfesten	1	10
Full Koll	2	30
Tävlingsorganisation OL/skidor	30	200
Övriga Arrangemang ex Räneslättsturen,	12	50
Konsthantverk	2	10
Tankens kraft/träna smart	2	50
Idrottens träningslära	10	60
Arrangemang, Marknad/Julmarknad mm	4	30
Sommarlovsorienteringsskola	1	10

Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2015



Vägval till framgång O-ringen	8	40
Skidteknik	8	80
Läger skidor/OL		100
Planering - Skidstugegruppen		130
Planering - Skidstugeverksamhet		100
Extern utbildning		
Ledar/funktionärsutb. OL beroende på utbud		
Ledar/funktionärsutb. skidor beroende på utbud		
Konferenser, temadagar, föreläsningar		
Deltagande beroende på utbud		
Kulturarrangemang	Antal	
Föreläsningar	3	
Årsfest/ Jubileum	1	
"Jubilarer"	1	