

# VERKSAMHETSPLAN 2016

*Eksjö Skid- och Orienteringsklubb*



Stiftad 29/9 1942

den 24 januari 2016  
Styrelsen

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



## 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 2016



## 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 **idrottsskolan** erbjuds barnen i kommunen ett bra fritidsalternativ sommar som vinter.

Klubben skall arrangera tävlingar i orientering, mountainbikeorientering 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 samt lotteriförsäljning. Nytt från 2016 blir att vara delaktiga i Eksjö Konfa. 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"

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



*Vi skall bedriva en aktiv medlemsvård. Detta sker genom bl. a årsfest, grötfest, utflykter, studiecirklar mm. Med en öppen och bred information på vår hemsida, 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, likabehandling och trafiksäkerhet.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



## 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 att säkra en stark framtida seniorverksamhet.*
- *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.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



## Kortsiktiga mål 2016

- *Samarbete med Eksjö Kommun om marken runt Skidstugan*
- *Finna former för ytterligare ledarstimulans.*
- *Genomföra en planeringsdag i januari och se över vår långsiktiga plan under planeringsdagar i november.*
- *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 7-manna stafetten samt Smålandskavlen*
- *Utveckla och genomföra Ränneslättsturen i samarbete med ECK.*
- *Genomföra Högefälloppet*
- *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 studiecirkel 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.*
- *Planera för ett garage för pistmaskin*

*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*

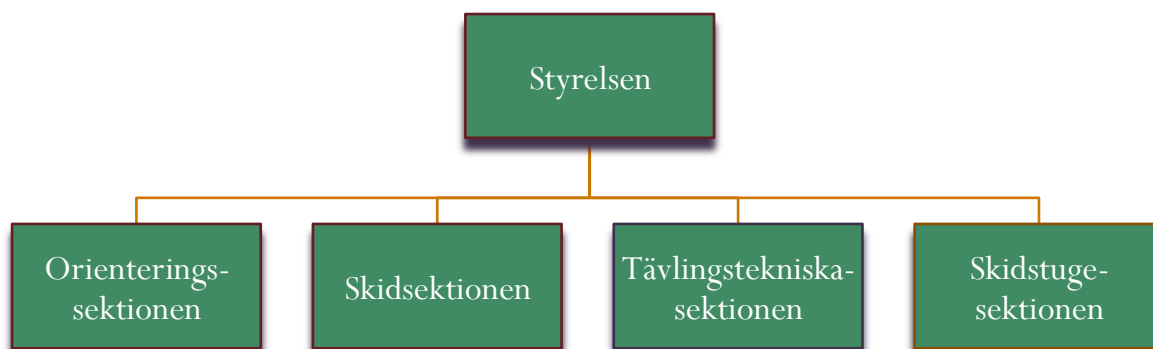
# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



*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.*

## Organisation



*Samtliga sektioner lägger plan och budgeterar för sin verksamhet.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



## Styrelsen

*Styrelsen verkställer årsmötesbesluten och följer upp verksamhetsplan och budget.*

*Ansvarar för:*

- Ekonomin.*
- 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 2016



## 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.
- Grötfest innan jul

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



## Ansvarsfunktioner.

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

Funktion	Ansvar
<b>Almanackan</b>	Framtagning av annonser, bilder, tryckning samt faktureringsunderlag. Försäljning på Julskyltningen samt distribution till medlemmar. Dragning på lotteriet.
<b>Eksjö Marknad</b>	Marknaden tillsammans med representanter från Eksjö Södra och Eksjö Cykelklubb. Söker tillstånd för ESOK att disponera torget mm för marknad, Julskyltning och andra arrangemang.
<b>LOK stöd</b>	Ansvarar för att det LOK-stödet blir korrekt ifyllt och inskickat.
<b>Idrottsskolan</b>	Idrottsskolan kontakter med OL- och Skidsektion samt övriga föreningar.
<b>Lotteri</b>	Lotteriansvarig gentemot kommunen.
<b>Medlemmar</b>	Uppföljning av medlemsmatrikel, inbetalda medlemsavgifter samt medlemsvård och medlemsrekrytering.
<b>Hemsidan</b>	Ansvarar för klubbens hemsida.
<b>Ränneslättsturen</b>	Ansvarar för klubbens del i arrangemanget samt samordning med Cykelklubben

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



Funktion	Ansvar
<b>Skolkontakt</b>	Kontakter med skolorna beträffande orienterings- och skidutbildning. Friluftsdagar eller hjälp med arrangemang.
<b>Sponsring</b>	Upprättande av sponsorkontrakt, skyltning och uppföljning gentemot sponsorer och aktiva. Reklamtryck på kläder i samråd med klädansvarig.
<b>Utbildning</b>	Intern, regional och central utbildning. Studiecirklar och övrig bildningsverksamhet. Samordning med resp sektioner om utbildningsbehov.
<b>Juventum</b>	Ansvara för klubbens del i Juventum samt samordningen med övriga föreningar.
<b>Kommunkontakt</b>	Ansvara för kontakterna med kommunen.
<b>Kläder</b>	Ansvarar för beställningar och hanteringen av klubbkläder.
<b>Ekonomigrupp</b>	Ansvara för ekonomifunktionen tillsammans med kassören.

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



## 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
2016-01-06	Högefälloppet	Jan Granstedt. tävlingsledare
2016-01-09	Planeringsdag	Styrelsen
2016-01-24	Årsmöte	Styrelsen, sektionerna
2016-01- 2016-02	Idrottsskola, skidor	Skidsektionen
2016-04-29-30	7-manna	Göran Nilsson. tävlingsledare
2016-07-03	Ränneslättsturen	
2016-09	Idrottsskola, orientering	OL-sektionen
2016-09-14	Eksjö Marknad	Marknadsansvarig
2016-10-29-30	Smålandskaveln	Gun Henriksson, tävlingsledare
2016-11-26	Julskyltning	Almanacksansvarig
2016-12-03-04	Eksjö Julmarknad	Marknadsansvarig
2017-01-22	Årsmöte	Styrelse, sektionerna

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



## Långtidsplan 2017 - 2021

Aktivitet	2017	2018	2019	2020	2021
Högefälloppet	X	X	X	X	X
Ränneslättsturen	X	X	X	X	X
Smålandskavlen	X				
DM Medel, Stafett	X				
Värdetävling				X	
Eksjö Marknad, Julmarknad	X	X	X	X	X
GM, orientering		X			

## Styrelsemöten 2016

Styrelsemöte: 18/1, 24/1 (konstituerande), 7/3, 11/4, 23/5, 15/8, 26/9, 7/11, 5/12, tisdag 27/12, 9/1-17

Planeringsdag: 9/1 samt 11-12/11



## 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 klubarbetet.  
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 2016



## 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.*

## 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.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



## **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.*

## **Klubbens terrängfordon**

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

## **Cykeltransporter**

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





## Orienteringssektionen

### VERKSAMHETSIDÉ

*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 omnejd. 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, funktionshinder eller ambitionsnivå.*

### MÅL 2016-2021

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



## Mål

*Fortsätta att skapa en miljö som kan skapa och utveckla Sverigeelit- och landslagslöpare och genom detta behålla vår position som en av Sveriges 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 likasinnade.*

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

*Utbilda ledare inom barn- och ungdomsträning, banläggning mm.*

*Aktiviteter och resor som stärker klubbgemenskapen.*

## MÅL 2016

### 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 10.
- SM-stafetten, herrjuniorerna topp 10 och damjuniorerna topp 3.
- 25 Manna, topp 30.

### Breddmål:

- 120 ESOK:are deltar vid individuella tävlingar och av dessa ska minst 40 vara ungdomar under 16 år.
- 2 lag i 25-manna och placering bland de 30 bästa.
- 80 deltagare på O-ringen i Sälen.
- Jukola, delta med andra och tredjelag både i herr- och damstafetten.
- Genomföra en nybörjarkurs för vuxna.

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



- *Genomföra motionsbanor 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 2015.*
- *Minst 5 ungdomar på USM.*
- *Erövra fem individuella DM-plaketter.*
- *Fem bland de fem bästa i sin klass i Vetlanda OL-sport cup och en toptre-placering i klubbtävlingen.*
- *40 "tävlingsaktiva" ungdomar.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



## 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
2016-01-15- 2016-01-17	Helgläger	Eksjö	13-16 år	SMOF, Ungdomsansv.
2016-02-12 2016-02-19	Junior och elitläger	Portugal	Alla	Elitkom.
2016-03-09- 2016-03-13	Juniorläger	Danmark	Juniorer	SMOF
2016-03-25- 2016-03-28	Klubbläger/ SM-läger	Blekinge	Alla	OL-sektionen
2016-05-04- 2016-05-08	Tävlingsresa	Ockelbo	Alla	Lars Nordgren. S- G Bergander
2016-06	Regionsläger 14 år		14 år	SMOF, Ungdomsansv.
2016-06	Ungdomsläger	Västervik	11-16 år	SMOF
2016	USM-Läger		15-16 år	SMOF
2016-10-15 2016-10-16	Daladubbeln	Falun	10-18 år	Ungdomsansv.

Klubbmästerskap				
Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2016-05-17	KM-Sprint	Boxholm	Alla	
2016-08-09	KM-Lång	Annebergs GIF	Alla	

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



## VETLANDA OLSPORT CUP

Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2016-04-09	Medel	OK Vivill	-16 år	
2016-04-23	Lång	IKHP	-16 år	
2016-05-05	Medel	OK Älme	-16 år	
2016-05-22	Lämmeltåget	Nässjö OK	-16 år	
2016-05-28	DM Sprint	OK Bävern	-16 år	
2016-09-03	Medel	Växjö OK	-16 år	
2016-09-09	Natt	DM Nässjö OK	-16 år	
2016-09-11	Lång	DM Torsås OK	-16 år	
2016-09-30	Natt	OK Njudung	-16 år	
2016-10-01	Medel	OK Njudung	-16 år	

## Mästerskapstävlingar

Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2016-04-15	SM Natt	FK Vittus/ OK Dacke	Junior/Sen	Elitkom.
2016-04-16 2016-04-17	SSM	IK Trenne Halland	Ungdom	SMOF Ungdomsansv.
2016-06-04 2016-06-06	SM Sprint och Sprintstafett	Ronneby OK	Junior/Sen	Elitkom.
2016-07-02	SM Ultralång	IK Standard/ Ärla IF	Junior/Sen	Elikom.
2016-08-12 2016-08-14	GM	FK Friskus	Ungdom/ Junior/Sen	SMOF, Elitkom. Ungdomsansv.
2016-09-16- 2016-09-18	USM	OK Tyr	Ungdom	SMOF Ungdomsansv.
2016-09-17 2016-09-18	SM Lång	OK Skogsfalken OK Vilse 87	Junior/Sen	Elitkom.
2016-09-23- 2016-09-24	SM Medel	OK Orion	Junior/Sen	Elitkom.
2016-09-25	SM Stafett	Ok Orion	Junior/Sen	Elitkom.

## Swedish League

Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2016-04-09-	Sprint/Lång	Andrarums IF/	Junior/	Elitkom.

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



2016-04-10		Ringsjö OK	Sen	
2016-04-23- 2016-04-24	Lång/medel	Kungälv OK/ OK Alehof	Junior/ Sen	Elitkom.
2016-05-05 2016-05-08	Sprint/Medel/Lång	OK Hammaren/ Ockelbo OK	Junior/ Sen	Elitkom.

## DM-tävlingar

Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2016-05-28	Sprint/ Sprintstafett	OK Bävern	Alla	
2016-09-03	Medel	Växjö OK	Alla	
2016-09-04	Stafett	Växjö OK	Alla	
2016-09-09	Natt	Nässjö OK	Alla	
2016-09-11	Lång	Torsås OK	Alla	

## Höglandsserien

Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2016-04-26	Lång	SOL Tranås/ Torpa	-16 år	
2016-05-03	Lång	Forserums SOK/ Annebergs GIF	-16 år	
2016-05-10	Lång	Eksjö SOK	-16 år	
2016-05-17	Sprint	Boxholms OK	-16 år	
2016-05-22	Stafett	Lämmeltåget Nässjö OK	-16 år	
2016-05-24	Lång	SOK Aneby	-16 år	

## Stafetter

Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2016-03-20	Måsenstafetten	OK Måsen	Alla	
2016-04-10	Kolmårdskaveln	OK Kolmården	Alla	
2016-04-16- 2016-04-17	Stigtomt-kaveln	OK Hällen	Alla	
2016-04-29- 2016-04-30	7-manna	Eksjö SOK	-12 år	Ungdomsansv.
2016-05-14- 2016-05-15	10-Mila	Falun/ Borlänge	Elit/ Ungdom	Elitkom och Ungdomsansv.

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



2016-05-22	Lämmeltåget	Nässjö	Ungdom	Ungdomsansv.
2016-06-18- 2016-06-19	Jukola	Finland Villmanstrand	Elit	Lars Nordgren
2016-07-02- 2016-07-03	Tjoget	Emmaboda/ Verda OK	Alla	Victor Antonsson
2016-08-05- 2016-08-06	U10-Mila	Västergötland	Junior/ Ungdom	S-G Bergander
2016-10-15- 2016-10-16	25-Manna	OK Södertörn/ Snättringe	Alla	Lars Nordgren, S-G Bergander
2016-10-29- 2016-10-30	Smålandskaveln	Eksjö	Ungdom	Ungdomsansv.

Höglunds-OL				
Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2016-06-21	Eksjö SOK		Alla	
2016-06-28	SOL Tranås		Alla	
2016-07-05	Boxholms OK		Alla	
2016-07-12	Forserums SOK		Alla	
2016-07-19	Nässjö Ok		Alla	
2016-08-02	SOK Aneby		Alla	
2016-08-09	Annebergs GIF		Alla	

Rekrytering				
Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2016	Idrottsskolan	Skidstugan	År 2	OL-sektionen
Vt 2016/ Ht 2016	Skolaktiviteter			
2016-05-11	Skolsprinten	I 12-området	År 1-År 9	Linda Nordin
Våren 2016	Nybörjarkurs för vuxna.	Skidstugan	Alla	Lotta J Sundblad

Motionsaktiviteter				
Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2016-	Naturpasset		Alla	

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



2016-				
2016	Motionsbanor		Alla	Simon Nilsson/ L-G Nilsson

## O-Ringen Sälen

Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2016-07-24- 2016-07-29	Ettapp 1-Ettapp 5	Sälen	Alla	OL-sektionen

## Övriga klubbarrangemang

Datum	Aktivitet	Var	För vem	Ansvarig
2016-06-26	Gängbudkaveln	Hemlig plats!	Alla	Lars Hagelberg/ Agnes Djurstedt/ Sanna Fasth
2016-12-16	Skinkracet	Skidstugan	Alla	Thea Abaji/ Timo Suter
2016-12-31	Sylvesterloppet	Skidstugan	Alla	Bergander/ Nordgren

## Träning:

*Organiserad träning med genomförs tisdagar, torsdagar och söndagar för olika grupperingar. Under vinterperioden även inomhusträning på onsdagar med inriktning på styrka. Aktuell information finns alltid på hemsidan.*

## ANSVARSRÅDEN I OL-SEKTION

### Sektionsmöten:

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

### Ansvarsområden i OL-sektionen:

- *Sammanställande/ledare:*
- *Ekonomi:*



# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



- *Ungdomsansvarig upp till 16 år:*
- *Junior och senioransvarig:*
- *Hemsida:*
- *Motions-och breddansvarig:*
- *Vuxenansvarig:*
- *LOK-stöd:*
- *Skolaktiviteter:*
- *Gympaansvarig:*
- *Höglandszonskontakt/SMOF-kontakt:*

*Uppföljning och revidering av verksamhetsplanen sker i samband med varje sektionens möte.*

*Ansvarsområden i OL-sektionen kommer att fastställas efter årsmötet.*



## Skidsektionen

### Målsättning med verksamheten 2015- 2016

*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 och att utöka samarbetet mellan klubbarna i Småland för att hitta synergieffekter.*
- Målet är att förbli Smålands bredaste och bästa klubb.*
- 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 individuell. Vi ska också bedriva nybörjarträning för vuxna, denna utbildning måste också marknadsföras.*
- Minst tre ledare bör genomföra någon form av riktad ledarutbildning under säsongen.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



- *Vi skall genom en bra verksamhet stödja våra ungdomar på ett sätt som ger dem möjlighet att utvecklas socialt och i spåret. Samt att motivera dem till deltagande i Smålands skidförbunds lägerverksamhet.*
- *På juniorsidan är målsättningen att komma topp tio på JSM.*

## **Ansvarsområden i Skid-sektionen:**

- *Sammanställande/ledare:*
- *Ekonomi:*
- *Ungdomsansvarig upp till 16 år:*
- *Hemsida:*
- *Motions-och breddansvarig:*
- *LOK-stöd:*
- *Skolaktiviteter:*
- *Höglandszonskontakt/SSF-kontakt:*

*Uppföljning och revidering av verksamhetsplanen sker i samband med varje sektionmöte.*

*Ansvarsområden i Skid-sektionen kommer att fastställas efter årsmötet.*

## **Strategi**

*Våra ungdomar skall medverka i Höglandszonens tävlingsverksamhet. Samt även delta i de tävlingar som arrangeras i Småland och närliggande distrikt. 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. Vi ska även visa upp vår verksamhet i samband projektet "Alla på snö" som genomförs i kommunen för alla fjärdeklassare under tre dagar vecka 6. Genom stimulans skapa intresse för medverkan i ledarutvecklingen.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



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

## 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 och grupp 2. Skidstugan kl. 18.00.*

*Torsdagar - Alla grupper, Skidstugan kl.18.00. Grupp 3 enbart då vi har snö.*

*Övriga träningsdagar:*

*Onsdagar: kl.19.00. Styrka i Tennishallen från 13år*

*Rullskidor i Lövhult*

## Tävlingar

Tävlingsprogram Småland 2015-2016			
Datum	Var	Åkstil	Övrigt
2015-12-17	IK Hakarpspojarna	F	

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



2015-12-27	Nässjö SKI	F	Pölder Cup
2016-01-03	Hallby	M,F	
2016-01-06	Eksjö SOK	I,K	
2016-01-09	Landsbro IF SK	K+F	Pölder Cup
2016-01-17	Alstermo IF ICA/Folksam	Etapp 1+2	Tour de Småland /Pölder Cup
2016-01-17	Nybro SKI ICA/Folksam	Etapp 3+4	Tour de Småland/ Pölder Cup
2016-01-24	SOK Viljan	K	Långlopp/DM
2016-01-30	IK Hakarpspojarna	I,F	DM/JDM/UDM 5/15
2016-01-30	IK Hakarpspojarna	F	Teamsprint DM
2016-01-31	Bottnaryds IF	K	Långlopp
2016-02-06	Boxholm- Ekeby	I,F	GM
2016-02-07	Boxholm-Ekeby SK	F	GM teamsprint
2016-02-07	Nässjö SKI	K	Långlopp
2016-02-10	Anderstorp OK	I,K	
2016-02-13	Hvetlanda SK	I,K	Pölder Cup
2016-02-13	IK Hakarpspojarna	K	Långlopp
2016-02-14	Nybro SKI	K	Långlopp
2016-02-21	Rydaholm Golf	I,K	Pölder Cup (15-16)
2016-02-21	Alstermo IF	K	Långlopp
2016-02-27	SOK Aneby	I,K	Pölder Cup (13-14)
2016-03-05	Landsbro IF SK	I,F	Pölder Cup/Zonfinal
2016-03-12	Nässjö SKI	K	
2016-03-13	Landsbro IF SK	S,F	
2016-04-26	IK Vista	R,K	Pölder Cup

## Zontävlingprogram Höglandszonen 2016

Datum	Var	Åkstil	Övrigt
-------	-----	--------	--------

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



2016-01-02	Eksjö SOK	K+F	Skiatlon
2016-01-10	Hvetlanda SKI	K	
2016-01-19	Nässjö SKI	F	Skicross, elljus
2016-02-02	SOK Aneby	F	elljus
2016-02-23	Anneberg/Forsrum	K	elljus
2016-03-05	Landsbro IF	K+F	zonfinal

## Tävlingsverksamhet

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

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

## Idrottsskolan

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

*Huvudansvaret har Ann Aulin. Idrottsskolan kan ev. avslutas med Barnens Vasalopp.*

## Egna skidarrangemang.

- *Zontävling 2/1-skiatlon*
- *Högefälloppet 6/1-klassisk stil*
- *KM*



## Tävlingstekniska

### Tävlingstekniska sektionens verksamhetsplan 2016

#### Arrangemang

##### Skidor

- 2/1 Zontävling. Ansvarig Stefan N Djurstedt
- 6/1 Högefälloppet Tävlingsledare Jan Granstedt, Tävlingsarena Skidstugan.

##### Orientering

- 29-30/4 7-manna budkavle. Skidstugeområdet.  
Tävlingsledare: Göran Nilsson
- 30/4 Distriktstävling medeldistans. Skidstugeområdet.  
Tävlingsledare Göran Nilsson.
- 29-30/10 Smålandskavlen i Smedstorp.  
Tävlingsledare Gun Henriksson
- Zontävling i orienteringssektionens regi.

##### Cykel

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



- 3/7 Ränneslättsturen, medarrangör med Eksjö cykelklubb.

## Kartor

- Vegetationsrevidering av delområde Skidstugan i databasen (ca 13 km<sup>2</sup>). P-O Derebrant anlita. Klart slutet av mars. Karta ska användas till 7-manna 2016.
- Ny kartering av delområde Druntahål i databasen (ca 10km<sup>2</sup>). P-O Derebrant anlita. Klart till slutet av augusti. Karta ska användas till Smålandskavlen 2016.
- Produktion av skolkarta över Norrtull med sprintnorm (ca 0,5 km<sup>2</sup>). Görs av Patrik N. Klar i april.
- Produktion av skolkarta över Grevhagen med sprintnorm (ca 0,5 km<sup>2</sup>). Görs av Patrik N. Klar i april.

## Teknik/Information

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

## Övrigt

- Genomföra minst två sektionmöten.
- 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.



# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



---

## Tävlingstekniska sektionens 5-års plan

---

### Kartor

#### År 2016

Revidering av Druntahål  
Revidering Skidstugeområdet.

#### År 2017

Ny framställning av Högsjöhultsområde.

#### År 2018

Ny framställning av Stockerydsområdet.

#### År 2019

#### År 2020

### Tävlingar.

#### År 2016

Högefälloppet, Skidsektionen.

Zontävlingar skidor, Skidsektionen.

Zontävlingar orientering, OL-sektionen.

7-manna och distriktstävling

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



Ränneslättsturen.

Smålandskavlen.

## År 2017

Högefälloppet, Skidsektionen.

Zontävlingar skidor, Skidsektionen.

Zontävlingar orientering, OL-sektionen.

Ränneslättsturen.

DM orientering (Medel/Stafett)

Smålandskavlen medarrangör SOK Aneby

## År 2018

Högefälloppet, Skidsektionen.

Zontävlingar skidor, Skidsektionen.

Zontävlingar orientering, OL-sektionen.

Ränneslättsturen.

Götalandsmästerskap sprint lång, stafett.

## År 2019

Högefälloppet, Skidsektionen.

Zontävlingar skidor, Skidsektionen.

Zontävlingar orientering, OL-sektionen.

Ränneslättsturen.

OL tävling.

## År 2020

Högefälloppet, Skidsektionen.

Zontävlingar skidor, Skidsektionen.

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016

---



Zontävlingar orientering, OL-sektionen.

Ränneslättsturen.

OL tävling.



## Skidstugesektionen

### Verksamhetsplan för Skidstugan 2016

- *Färdigställ arbetet med elljusspåret och konstsnöanläggningen*
- *Nya fönster i Skidstugan*
- *Planera för ny förrådsbyggnad*
- *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 2015 - mars 2016*
- *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.*
- *Med hjälp av tisdagsgruppen arrangera veteranOL vid två tillfällen*



## Utbildning

### Eksjö SOK:s utbildningsplan 2016

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

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2016



Tävlingsorganisation OL/skidor	30	200
Övriga Arrangemang ex Ränneslättsturen,	12	50
Konsthantverk	2	10
Tankens kraft/träna smart	2	50
Idrottens träningslära	10	60
Arrangemang, Marknad/Julmarknad mm	4	30
Sommarlovsorienteringsskola	1	10
Vägval till framgång O-ringen	8	40
Skidteknik	8	80
Läger skidor/OL		100
Planering - Skidstugegruppen		130
Planering - Skidstugeverksamhet		100
<b>Extern utbildning</b>		
Ledar/funktionärsutb. OL / Skidor beroende på utbud		
Motorsågsutbildning		
<b>Konferenser, temadagar, föreläsningar</b>		
Deltagande beroende på utbud		
<b>Kulturarrangemang</b>	<b>Antal</b>	
Föreläsningar	3	
Årsfest/ Jubileum	1	
"Jubilarer"	1	