

Mötesanteckningar



Planeringskonferens inför 2019 Sundbybergs IK orientering 2018-11-25

Planeringsdiskussioner inklusive lunch och en fysisk aktivitet.

Plats: Bosön, Lidingö, konferensrum Sydney 2000

Tid: Kl 09.00 (med fika) – 17.00

Innehåll: Mål/Syfte

- Informera och diskutera kring mål och ta fram aktiviteter för 2019.
- Planera för vår idrottsliga verksamhet (TRUNK) och våra arrangemangs-uppdrag i framtiden
- Träna och umgås med varandra.

Deltagare: Magnus Asplund, Jan-Olof Bogren, Ingegerd Carlsson, Ulf Hansson, Karolina Hellberg, Jan Kihl, Liselott Kihl, Marita Samuelsson, Lars Sundström, Lotta Wadenbrant, Mikael Wallnäs, Cecilia Westström, Thomas Widehag, Per Wistedt, Fredrik Johansson, Anders Tillegård, Urban Ståhl (del av dag), Bengt Svensson och Johan Andersson.

Summa: 19 personer

Agenda:

| | |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 09.00 | Välkommen och inledning |
| 09.15 | Mål – hur går det? Vart vill vi och hur ska vi ta oss dit |
| 11.00 | Fyspass – inomhus eller enligt eget val |
| 12.00 | Lunch |
| 12.30 | Grupparbeten |
| | TRUNK – planering 2019 -- |
| | Framtidens SIK-arrangemang |
| 15.00 | Fika |
| | Redovisning! |
| 17.00 | Slutar vi... |

Mötesanteckningar

Måluppföljning 2018

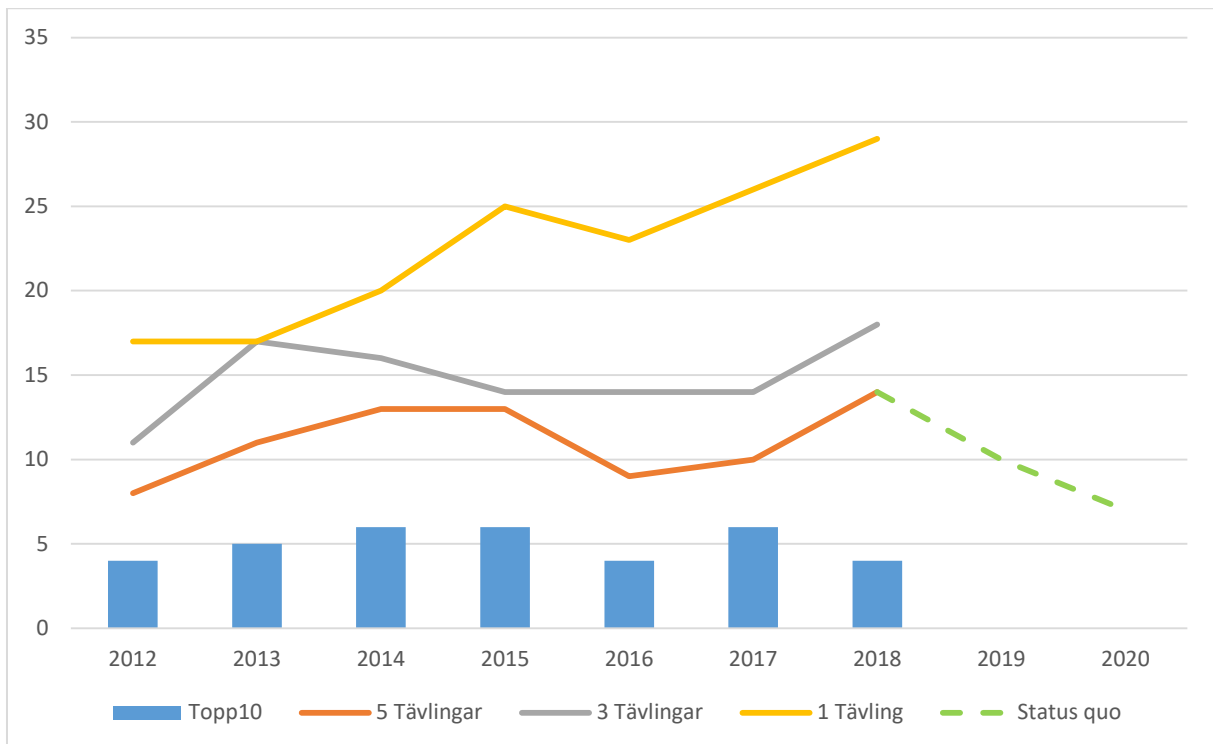
Huvudmål 2020

Jan-Olof Bogren (Jajja) gav en kort statusrapport hur vi lägger till.

Vi jobbar med följande huvudmål (reviderade 2015):

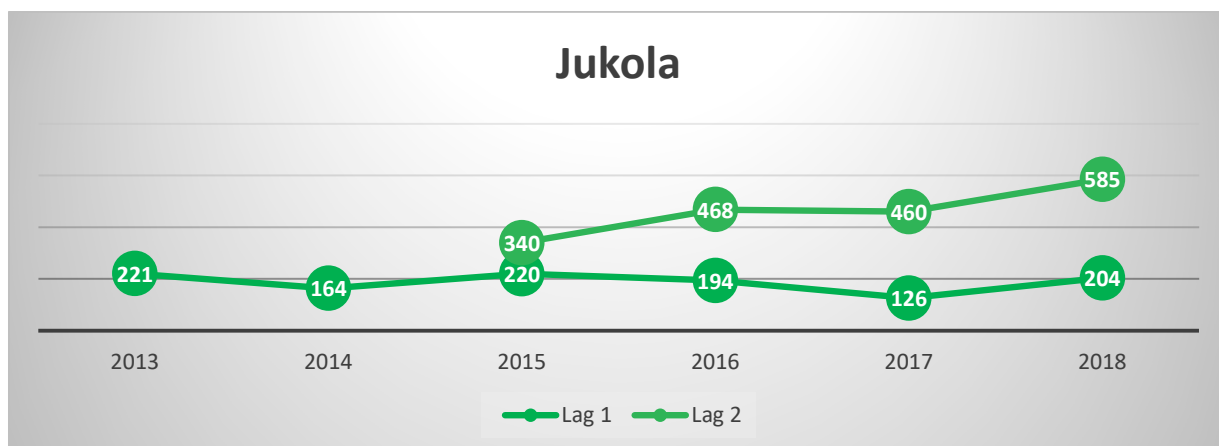
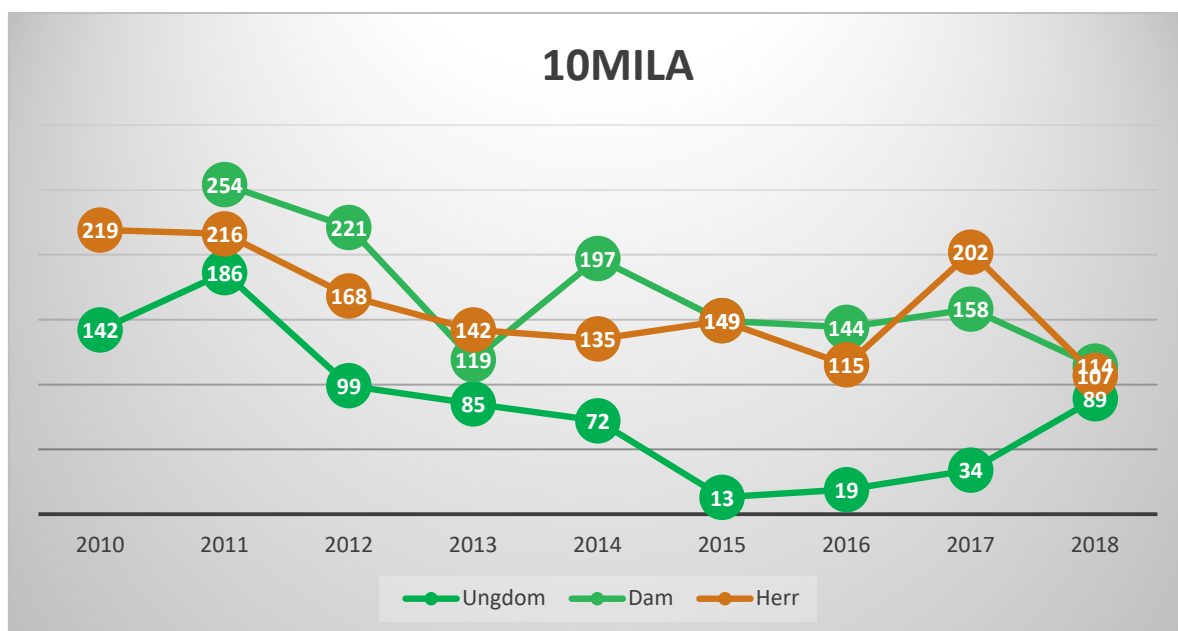
- **20 ungdomar som springer minst 5 UP tävlingar 2020.**
(Grundtanke: Vi vill ha många ungdomar som springer tävlingar).

14 ungdomar sprang minst 5 UP-tävlingar 2018. 18 sprang minst 3 och 29 ungdomar sprang en UP-tävling. Se diagram nedan på nästa sida.



- **Två lag i herr, dam och tre ungdomslag i 10-MILA.** Resultatmålen sätts tillsammans med löparna varje år. (Grundtanke: Vi vill visa att vi har en ambition att vara med vid roliga tävlingar.)
- **Resultatmål:** Vara bland de 100 bästa med både dam och herrlag på 10-mila och Jukola/Venla. Alltid ha minst två lag i dam-herr-och ungdom på 10-mila.

Mötesanteckningar



- **10 placeringar på junior/senior SM 2020 bland de 40 bästa.**
(Grundtanke: Tanken är att målet kan uppnås med 4-5 riktigt duktiga juniorer och seniorer.)
- **10 finalplatser på SM. Utfall se nedan.**

Mötesanteckningar



Elitlöpare 10 A-finalplatser på SM

2018

Natt-SM
8 - Kristoffer H18
18 - Niklas H20

Lång-SM
19 - Niklas H20
22 - Kristoffer H18

Medel-SM
6 - Kristoffer H18
19 - Niklas H20
41 - Kajsa D18

2017

Natt-SM
11 - Kristoffer H18
12 - Niklas H18

Ultralång-SM
8 - Kristoffer H18
13 - Niklas H18

Sprint-SM
3 - Kristoffer H18

Lång-SM
12 - Niklas H18
35 - Kristoffer H18

Medel-SM
8 - Niklas H18

2016

Natt-SM
15 - Astrid D18
19 - Niklas H18
36 - Jonatan H18

Sprint-SM
20 - Astrid D18

Lång-SM
30 - Astrid D18

Medel-SM
14 - Niklas H18

2015

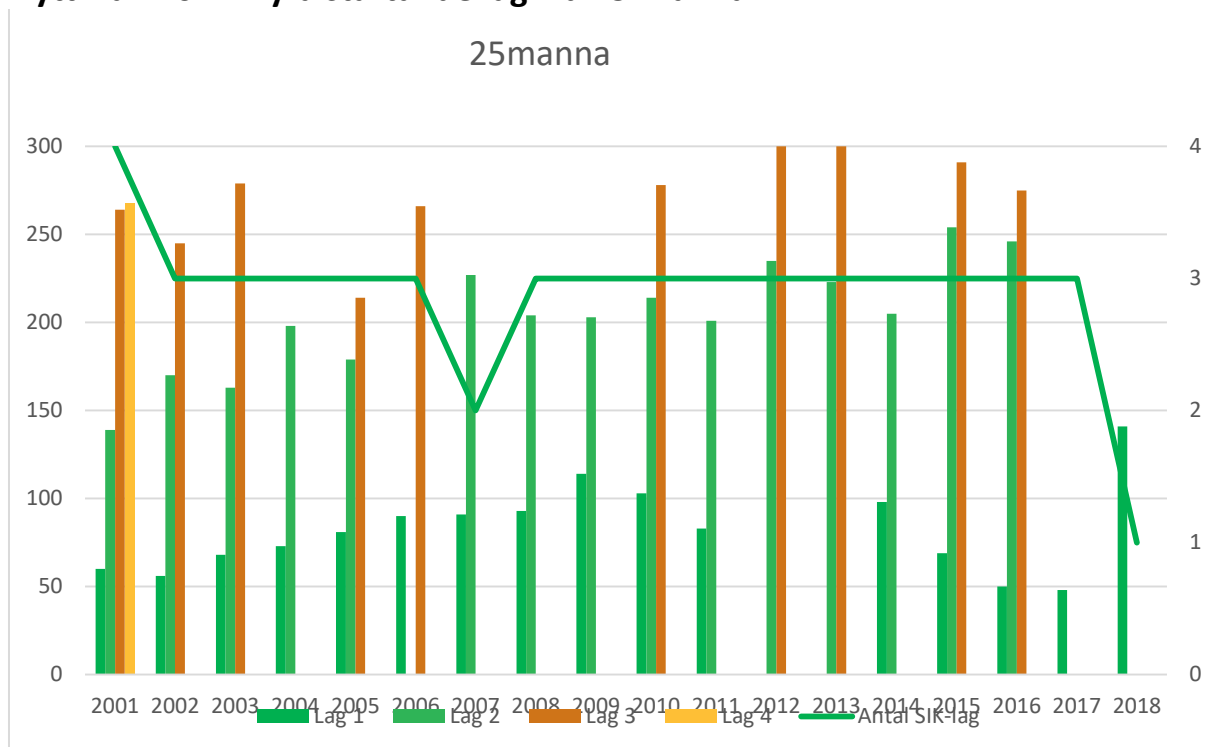
Natt-SM
12 - Niklas H18
25 - Anna D21

Sprint-SM
16 - Astrid D18
22 - Jonas H20

2014
Ingen



Nytt från 2017: Fyra startande lag vid 25-manna.



Mötesanteckningar

Utfall på våra delmål 2018

- **15 stycken ungdomar springer 5 UP- tävlingar** 2018: 14 st
- **3 200 närvaroaktiviteter under 2018.** Redovisade närvaroaktiviteter (7 -25 år) under vår och höst. (Statligt stöd) 2018: Ej redovisat!
- **Vi vill ha 20 nya deltagare in i vår verksamhet HD-16.** 2018: >20 st
- **Fem ledare på relevant ledarutbildning.** 2018: Ej redovisat
- **Två herrlag och ett damlag på Jukola/Venla kavlen samt 10-MILA. Tre ungdomslag på 10-MILA.** 2018: Ja helt själva
- **Tre placeringar bland de 40 bästa på SM 2017.** 2018: 7 st
- **Topp 2 i Nordcupen för ungdomar** 2018: 3:a (2 poäng från 2:an)
- **Fem lag (eller motsvarande antal deltagare) vid Stafett DM** 2018: 7 lag t o m HD 20, 16 sammanlagt.
- **Nytt från 2017: Fyra startande lag vid 25-manna** 2018: 1 (pga arrangemang)

Summering:

Förbättring kring antal ungdomar som springer minst 5 UP-tävlingar, fler ledare på utbildning, återigen ett damlag i Venlakavlen.

Ingen större förändring kring antal närvarotillfällen, antal nya på orienteringskurs

Något sämre än förra året kring SM-placeringar bland de 40 bästa samt antal lag vid DM-stafett (men okej!). en placering sämre totalt på Nordcupen.

4 godkända mål och 3 underkända. **52% i måluppfyllnad!** Två mål återstår att redovisa i slutet av året.

Mötesanteckningar

Framtidsspaning – vad krävs?



Sundbyberg ska på 25manna år 2025 ha 5 lag och förstalaget ska komma topp 25!



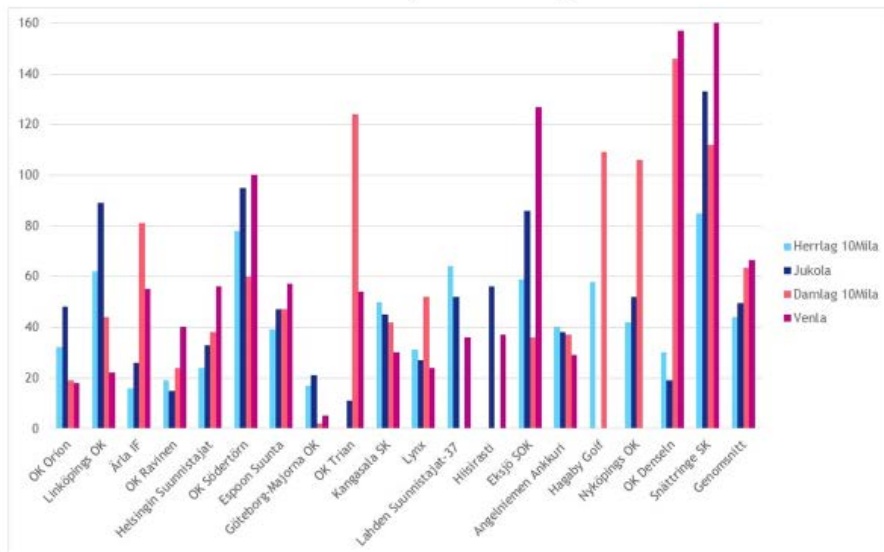
Mötesanteckningar



Vad krävs för att nå målen?



25manna 2017 placering 16-34



Mötesanteckningar



Hur kan vi nå målen?



Hur blir vi bättre?



Hur kan vi utveckla och behålla våra egna löpare?



Hur blir vi bättre?



Edgars Bertuks

VM-guld 2012 Medeldistans

Moderklubb: OK Alūksne

Alūksne ligger i Lettland och är en vänort till Sundbyberg



Mötesanteckningar



Hur blir vi fler?



Sundbyberg växer kan vi också det?

Antal inrikes inflyttare i förhållande till medelfolkmängden, 2017 jämfört med 2016

Kommuner med flest antal inrikes inflyttare i förhållande till medelfolkmängden

| Kvoter | | Män | | | | | | Totalt | | | | | | |
|--------|--------|-------------|------|--------|--------|-------------|------------|--------|--------|-------------|------|------------|------|--------|
| Rang | Kommun | Procent (%) | | Rang | Kommun | Procent (%) | | Rang | Kommun | Procent (%) | | | | |
| 2017 | 2016 | 2017 | 2016 | 2017 | 2016 | 2017 | 2016 | 2017 | 2016 | 2017 | 2016 | | | |
| 1 | (1) | Sundbyberg | 13,2 | (12,5) | 1 | (1) | Sundbyberg | 14,1 | (13,7) | 1 | (1) | Sundbyberg | 13,7 | (13,1) |
| 2 | (2) | Solna | 12,1 | (12,4) | 2 | (2) | Solna | 13,5 | (13,5) | 2 | (2) | Solna | 12,8 | (12,9) |
| 3 | (3) | Rärfv | 8,8 | (8,0) | 3 | (3) | Rärfv | 10,3 | (9,1) | 3 | (3) | Rärfv | 9,6 | (8,5) |



Hur blir vi fler?



Kan vi använda våra arrangemang i Ursvik?

Ursvik, Sundbyberg

59 38143, 17 96864

Unik dynamik

Bland distser av evastående landstater från Stockholmsregionen är det bestämt solnen i Ursvik som sticker ut alla mest. Var ett första ägghast på den enda upptraden kan det vara övert ett tre, men Ursvik har ingensat på lagare från hela landet. Vi har till och med helt annars mycket (00: skapstika i orienteringar medge att "jo men Ursvik tycket jag ooh". Så vad är det med Sundbybergspåren som imponerar så oersett betraktare? Fore:

Sveriges 100 bästa motionspår

4



Mötesanteckningar



1. Mycket liten verksamhet (Solna, Enebyberg)
2. Verksamhet för de yngsta (Skarpnäck, Skogsluffarna)
3. Bra ungdomsverksamhet i alla klasser (Snättringe, Södertörn, Järfälla)
4. Juniorverksamhet (Tullinge)
5. Elitverksamhet (Lidingö, Ravinen, Järfa)



Grupparbete kring MÅL 2019 och framåt.

Vi delade in oss i fyra grupper och diskuterade Jajjas frågor.

Här redovisas alla förslag utan bedömning av möjlighet att genomföra eller prioritering. Alla förslag kommer att förmedlas till den funktion som vi tror bäst kan hantera förslaget.

Hur kan vi bli fler? (samlade tankar från alla grupper)

- Rekrytera via skolor
- Information till föräldrar
- Rekrytera i närområdet (Stora Ursvik/Järvastaden) genom enkla arrangemang via "lokala" arrangemang t ex Motions-OL, UrsvikXtreme

Hur kan vi bli bättre? (samlade tankar från alla grupper)

- Bättre träningar
- Samarbete med närliggande klubbar. (Samla alla tankar kring samarbeten)
- Fler seniorer – egen upptaktsdag för seniorer! Lättare att hitta info på hemsidan.
- Bättre stöd till 15-16 gruppen
- 25-mannamålet – det gäller att vidga vår verksamhet så att fler kan/vill delta.
- Säkra ledarresurser
- Sociala aktiviteter – t ex samla alla grupper i Motionsgården vid träningarna.

Mötesanteckningar

Arrangemangskommittén (Ingegerd & Ulf)

Ansvar för kommittén

- Upprätthålla en rullande 3-årsplan över våra arrangemang
- För våra OL-tävlingar (Nationella & distriktstävlingar, samt stöttande för SCC):
- Utse tävlingsledare och banläggare
- Identifiera tävlingsområde
- Tidiga markägarkontakter
- Säkra karta
- Driva långsiktig kompetensförsörjning för våra arrangemang
- Hålla kompetenslista uppdaterad
- Aktivt driva stängandet av kompetensgap, tex genom kurser, delat ledarskap och mentorskap
- Vara kontakt mot StOF rörande tävlings- och markfrågor
- Vara representant i 10-milaföreningen

Plan för kommittén

November-December 2018

Tävlingsledare och banläggare för Sumpnatta

Inbjudan och anmälan till banläggartutbildning

Huvudfunktionärer SCC i samarbete med Joakim/Jan

Banläggare DM

Jan-Mars 2019

Banläggarkurs

Tävlingsledarträff 28/1

Banläggartträff 4/2

29/3 Sumpnatta

Huvudfunktionärer 10-mila klara

Bestämma datum för Sumpnatta 2020 (mars)

Träningspaket 10-mila – Något för oss? Vem ansvarar?

April-Jun 2019

Inbjudan och anmälan till OLA-utbildning

Studiebesök 10-mila för huvudfunktionärer

Mötesanteckningar

SCC

Juli-Sept 2019

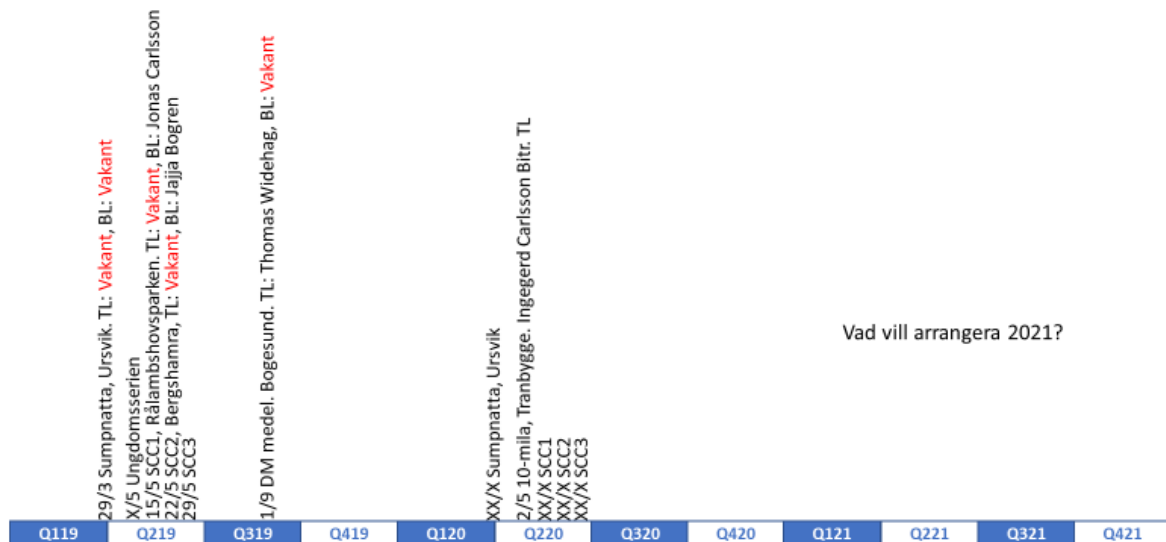
- DM medel
- Börja skapa tävlingshandbok

Okt-Dec 2019

- Studiecirkel OLA
- Bestämna vad vi vill arrangera 2021
- StOF kurs, Mark & Vilt



Långtidsplan, vårt första försök



Att diskutera idag

Hur stärker vi vår förmåga att arrangera OL-tävlingar?

- Styrkor:
 - Marka
 - Arena och logistik
 - Dusch
- Svagheter:
 - IT/sekretariat
 - Banläggning
- Vad kan vi göra för att bli bättre:
 - Använda små arrangemang som inkörsport för nya huvudfunktionärer
 - Använda biträdande huvudfunktionärer som ett första steg i övandet
 - Använda mentorer
 - Långsiktig planering är bra
 - Dokumentera huvudfunktionerna
- Dusch
 - Vi bör titta på ett samarbete med Norrklubbarna

Mötesanteckningar

- Som ett första steg bör vi prata med kommunen om lokal
- TC/bygg
 - Viktigt att boka upp byggarna i god tid
 - Våra pensionärer är jätteviktiga. Viktigt att vi prioriterar deras arbete hit.
- IT
 - Vi bör hitta en ny lösning för extrem och järvastadsloppet – Kan vi använda OLA/MEOS för att skanna in nummerlappar?
 - Studiecirkel i OLA planeras
- Markansvarig – Denna saknas idag och behövs

Hur utvecklar vi våra arrangemang?

- Xtreme, MOL, Naturpasset och vuxenkursen är ett bra paket att utveckla och marknadsföra, tex via facebook
- SCC har aldrig gått bättre. Arrangemangskommittén tar gemensamt ansvar för personalplaneringen med SCC
- MOL – Banläggare och sekretariat kommer utses i god tid

Planeringskonferens Bosön 25 november 2018-minnesanteckningar från TRUNK-mötet på eftermiddagen

Hur ser uppdraget för TRUNK-UK-gruppen ut?

Vem gör vad? Så här står det på hemsidan:

TRUNK ("Träning & Ungdom")

Ansvarar för planering och genomförande av träning och tävling för ungdomar samt träning för vuxna. Verksamheten spänner från nybörjare och skolverksamhet till elitsatsning. Håller i natt-KM för ungdomar, Daladubbeln, ungdomsläger, mm. TRUNK ansvarar för närvaroredovisning för ungdomar t o m 25 år.

Styrgrupp:

Karolina Hellberg - Planeringsansvarig

Liselott Kihl - Personalansvarig

Ronny Falk - Bitr. planeringsansvarig

Bengt Svensson - Bitr. planeringsansvarig

Urban - support

HD14-16: Ronny Falk, Fredrik Johansson

HD12-14: Bengt Svensson

HD10: Marita Samuelsson

U, Nybörjargruppen: Sissel Wldehag

Skogskul: Anders Kolmskog

Elit: Mats Carlsson, Joakim Skantze, Anna Bogren

Motion Vuxna: Johan Andersson

Mötesanteckningar

Kontakt i styrelsen: Thomas Widehag

UK (Uttagningskommitté)

Ansvarar för laguttagningar till 10-mila, 25-manna, DM-stafett, SM-stafett samt övriga stafetter.
Tillsätter lagledare för de stora kavlarna.

Herr: Ronny Falk, Bengt Svensson

Dam: Karolina Hellberg

Elit: Mats Carlsson

Ungdom: TRUNK

Kontakt i styrelsen: Ingegerd Carlsson

Vi pratar sedan om att det behövs insatser från många fler än de som står med ovan och att vi behöver förtydliga framförallt vem som gör vad när det gäller UK, Elit och övriga TRUNK.

Här är en lista på aktiviteter som TRUNK ansvarar för:

Aktiviteter:

- Löpträningar
- Orienteringsträningar
- Träningsläger
- Tävlingsläger
- Ta ut till stafetter
- Boka boenden och anmäla lag vid stafetter
- Ordna natt-KM för ungdomar
- Mentorskap, diskussionsgrupper
- Närvaroredovisning
- Boka sommarläger – hålla i trådarna
- Boka Daladubbeln – hålla i trådarna
- Sommarkavlen
- Sociala aktiviteter för ungdomar
- Tårt-KM
- Gympa under vinterhalvåret
- Ibland STOF-träffar
- Annat?

Vilka är TRUNKs målgrupper? Vi kom fram till följande:

- Skogskul
- Nybörjare
- Övriga ungdomar
- Elit-seniorer
- Juniorer

Mötesanteckningar

- Vuxna nybörjare
- Vuxna motionärer

Kan vi ordna aktiviteter som passar dessa målgrupper kan vi känna oss mycket nöjda. Hur tillgodoser vi allas behov? Vad finns idag och vad saknas?

Vad har fungerat bra under året?

- SM-resan var seriös och bra.
- Bra påskläger
- Närkekvartetten
- Bloggen från Idreläger
- Mycket träningar och aktiviteter – samarbete,
- Bra uppdelning arbetsmässigt. HD10-HD12-HD14,
- Gruppindelning HD14 fungerar
- Bra uppdelning. Tydlighet.
- Bra läger.
- Bra träningar med Lidingö.
- Bra att tidigt veta vem som gör vad – ansvariga.

Vad är viktigt att fortsätta med nästa år?

- Finns önskemål om att undvika träningar på Ekerö på torsdagar. Det är för mycket köer.
- Möte med de andra klubbarna– Järfälla, BVOK, (Attunda hoppas av samarbete kring nattcuper), Väsby för att utveckla samarbete kring nattcuper och andra träningar.
- Vi pratar om hur vi ska göra med Lidingöträningar på måndagar – Johan Runesson är ny tränare i IFK Lidingö och någon vi behöver kontakta. Någon från oss behöver ta över ansvaret från Jajja som inte kommer vara intresserad av att vara med på alla måndagar nu när inte Kajsa åker dit. Vilken är målgruppen? Ska vuxna kunna bjudas in att vara med? Risker är att det då blir för många med.
- Kartträning varje helg är ett önskemål vi ska försöka tillgodose.

Vilka olika grupper har vi och vem är ansvarig för dessa?

- Skogskul – Anders Kolmskog
- Nybörjargrupp – Sissel Widehag
- HD10 – Marita Samuelsson
- HD12 – Bengt Svensson
- HD14 – Ronny Falk och Ronny
- HD15-23 motion/elit – x
- Vuxna nybörjare- Johan Andersson

Alla dessa ansvariga behöver hjälp av andra för att planera, organisera och hålla i träningar för dessa grupper.

Vi diskuterar kring HD15-23-gruppen och deras behov. Vi tror att det kan vara värdefullt att ordna sociala träffar ibland för denna grupp. Karolina och Anna Bogren ska ha en träff med HD16-17-gänget

Mötesanteckningar

i samband med sista Nordcupen. Bengt ska ha en träff med de blivande HD15-löparna. Vi stämmer då av med dessa grupper hur de ser på 2019 samt informerar om vad som är på gång.

Årsplanering

Vi tittar igenom den årsplan som Bengt satt ihop och diskuterade veckostrukturen. Vi ser att vi kan försöka dra ännu mer nytta av andra klubbar i träningsfixande. Väsby har visat stort intresse till samarbete. Vi försöker tillgodose önskemålet om teknikträningar på lördagar.

Kommunikation

Vi ser att det går att utveckla vår kommunikation inom TRUNK och UK. Mejl är inte alltid optimalt utan det kan ibland vara lämpligare med t.ex. Whatsapp, Viber eller Messenger. Vi tror att det vore bra om informationskommittén tittar närmare på denna fråga generellt för klubben.

Fortsättningsvis

- Karolina kommer att skriva ett utkast där det blir lite tydligare vilka aktiviteter/uppgifter som finns i TRUNK och UK och försöka förtydliga vem som gör vad.
- Bengt tar initiativ till att möte med grannklubbar tas.

Mötesanteckningar

Utvärdering av dagen!

Vi gick laget runt och kommenterade vad som gick bra och vad vi kan göra bättre. Här är några spridda noteringar.

- Konkreta punkter.
- De två grupperna har tydliga uppgifter.
- Bra att vi delade upp oss
- Fortsätta på hemmaplan
- Bra att vi fick tid att snacka TRUNK
- Bra med planeringen
- Planeringsdagen ligger på rätt sida nyår.
- Bra underlag för budget 2019
- Konferensen var ett bra stöd till en ny arrangemangskommitté
- Konkretare än ifjol
- Nöjd med dagen, första gången på Bosön.
- Bra med beslutade aktiviteter, lagom många, behöver tidsättas.
- Bra upplägg, med träning mm
- Bra upplägg, både bredd och djup.
- Första gången, inspirerande och bra träning.
- Klart bättre denna gång.
- Mer HUR än VAD, planer framåt + träning
- Viktigt att sätta tid på alla aktiviteter.
- Viktigt att vi verkligen genomför allt vi pratat kring
- Vilken av alla aktiviteter kommer att ge effekt på det vi vill – viktigt att mäta olika skillnader.

Avslutning

Jan tackade alla för visat intresse och avslutade konferens.

Vid tangentbordet

Jan Kihl