

Klubben behöver din hjälp!

Under onsdagkvällen den 6 februari 2019 presenterades en fortsättning av klubbens nya satsning inom kavle och junior/senior. Vi diskuterade både hur nuläget ser ut nu och hur framtiden ser ut gällande satsningen. En sammanfattning av mötet sker nedan:

Inom JoS, junior och seniorsatsningen så har vi startat upp verksamheten och den har rullat på kontinuerligt, likaså träningarna. Det har varit sen starten 1 teknikträning i veckan med olika syften och områden. Bland annat har vi kört OL-intervaller runt Hökåsenskogen, kontrollplock och korridor-OL i Vedboskogen och momentbana i Listakärr-skogen. Vi har, innan stjärnatt och Spikcup drog igång, hade en S-grupp som sprang lite mer och hårdare intervaller. Spikcupen har också ändrats till en cup med poängsystem och jaktstart på sista etappen.

Även bakom kulisserna har det skett saker:

En kommitté i samband med både JoS-satsningen och klubbens kavlesatsning har skapats och några få av oss medlemmar har haft flertalet möten och diskussioner och vad som ska ingå i verksamheten. Nedan visas verksamhetsplanen:

Verksamhetsplan Junior- och seniorekommitté 2019

Junior- och seniorekommittén

Sammanställande	Karin Åkerman
Huvudtränare – svart nivå	Vakant
Tränare – svart nivå	Tillsätts löpande vid behov enligt särskild lista
Lagledare	Tillsätts löpande vid behov enligt särskild lista
Boknings- och reseplanerare kavlar	Tillsätts löpande vid behov enligt särskild lista
Elitansvariga	Hans Näslund och Gunilla Hamrefors
Kavleledare	Johan Herbst
Uttagningskommitté - UK	Ulf Hamrefors, Johan Herbst och Sune Nybo

Verksamhet

Detta är en nystartad kommitté vars verksamhet under detta första år kommer att fokusera på klubbens kavlesatsning och utökad och förbättrad träning för aktiva från 15 år och uppåt. Planering och anpassning av verksamheten pågår fortfarande, det finns ett stort behov av medlemmar som kan bidra med träningar på svart nivå, vara lagledare och boknings- och reseplanerare. De roller som finns i kommittén och vad de innebär presenteras nedan.

Sammanställande

Ansvarar för att ta fram och följa upp budget, skriva verksamhetsberättelse och verksamhetsplan, rapportera i Idrottonline till SISU. Sammanställande ansvarar också för administration av listor på tränare, lagledare samt reseansvariga för att planerade aktiviteter ska kunna genomföras. Listorna tas fram i samråd med övriga i kommittén.

Huvudtränare – Svart nivå

Har huvudansvaret för S-gruppens träningar. Personen planerar träningsprogrammet för S-gruppen utifrån säsong och tävlingar. Personen har också kontakt med OVS-ledaren/ledarna gällande träningar för att samköra eventuella träningar.

Tränare - svart nivå

Ansvarar för genomförande av teknik- och träningspass enligt särskilt schema.

Lagledare

Lagledarna stöttar UK och kavleledare i samband med tävlingarna. Lagledarna följer med lagen till kavlen och har fullt fokus på de aktiva och tävlingen och springer därmed inte själva. Det är en person som jobbar nära UK och kavleledaren och som de aktiva kan vända sig till under hela tävlingen. En lagledare deltar också på lagpresentationerna. Det kommer att finnas ett antal olika lagledare enligt en särskild planering.

Boknings- och reseansvariga

Ansvarar för att boka resa och boende för de aktiva på de olika kavlarna. Ansvaret kommer att rotera mellan olika personer enligt en särskild planering.

Elitansvariga

Ansvarar för klubbens elitverksamhet avseende deltagande på värde tävlingar och mästerskap. Elitlöpare är löpare som uppfyller klubbens givna kriterier baserat på Sverigelistan. Elitansvariga har följande ansvar:

- *Planering och bokning av resor och boende till värde tävlingar och mästerskap*
- *Utse ledare för resor till värde tävlingar och SM-tävlingar*
- *Kontakt för elitlöparna*
- *Ta fram och följa upp budget för deltagande på värde tävlingar och mästerskap*

Kavleledare

Kavleledare är den person som ansvarar för en specifik kavle. Posten kan innehas av olika personer under året. Kavleledaren ska vara insatta i sin kavle och ansvarar för att tillsätta lämpligt antal lagledare, ta fram relevant information så som gamla kartor, terrängbeskrivning, distanser, avstånd till arena, antal lag och tider. Denne ska också föra en kontinuerlig dialog med klubbens löpare med fokus på uppföljning av träning samt tävlingsresultat och har ett nära samarbete med UK. Kavleledaren genomför i god tid inför sin kavle ett informationsmöte för lagledare och löpare så att de kan förbereda sig.

Uttagningskommitté (UK)

UK ansvarar för att lägga upp intresseanmälan till kavlar på klubbens UK-sida, laguttagning till kavlar, lagpresentationer och anmälan i Eventor. De ska vidare vara insatta i de olika kavlarna som klubben ska delta i, ha koll på antal lag, distanser, hur terrängen är och ge tips på gamla kartor till löparna så att de kan förbereda sig.

Som ni själva ser saknas det fortfarande namn på listan och det är här klubben behöver din hjälp för att fortsätta utveckla den här verksamheten och driva den framåt så vi kan peppa och stötta de löpare som vill satsa i den sport vi alla tycker om väldigt mycket. Jag, Kasper Westman har varit med och startat upp den här verksamheten och har varit huvudtränare sen starten men kommer nu behöva räcka över stafettpippen till någon annan då jag flyttar norrut.

Det jag kommer göra innan jag lämnar Västerås den 21 februari är att jag kommer göra klart vårens träningsschema med hänsyn till tävlingssäsongen så att ni tränare lätt så kunna se vad som behövs göra, vad för typ av träning och vilket område m.m.

Jag vänder mig faktiskt till alla ni medlemmar i klubben, veteraner som unga seniorer, erfarna som mindre erfarna orienterare. Alla kan vi hjälpas åt och jag tror helt klart att många av er vill hjälpa till, men kanske inte riktigt har tid alltid. Fler av er vet jag med att ni är engagerade i andra kommittéer m.m. och har andra hobbies. Men det jag önskar är att det ska finnas en lista med namn som vi kan sätta ut som ansvariga på träningar. Är vi flera så behöver det inte vara så mycket jobb och jag vill hellre se att många göra lite än inget. Och framför allt inte att en gör allt. För tillslut orkar inte den personen mer och vi kan i värsta fall tappa en medlem.

Som sagt, vi är duktiga på olika saker och vill hjälpa till på olika sätt. Någon kanske vill sätta ut kontroller men inte vet hur/vill lära sig hur OCAD och om hur banläggning fungerar och vice versa. Kanske finns det några som älskar stafetter men är skadad eller börjar bli med åren och inte orkar springa, bli lagledare och led vår klubb till framgång! (Och anmäl dig via UK-sidan) Du har säkert erfarenheter de yngre mer än gärna vill ta del av, både var gäller det fysiska, mentala och tekniska biten.

Så här ser jag de områdena (inom träningen) för JoS-gruppen som klubben kan behöva din hjälp med:

- Banläggare – svart nivå. Kan vara kontrollplock, korridorbanor, långsträckor, momentbanor, vägval och vanliga banor. Finns massa varianter. Feel free! (Så länge det är genomtänkt...)
- Kontrollut- och insättare. Kan bara fibersnören som försvinner med tiden eller små skärmar exempelvis.
- Fystränare – helst om den personen orkar hänga med och springer med JoS-gruppen och sporrar.
- Teori – Under vintern här är det svårare med teknikträningar pga snöläget. Då passar det bra med lite teori om orientering. Kanske "Full Koll" - boken för svart nivå?
- Huvudtränare – En person som har övergripande ansvaret för JoS:s träningar.

Så vill och kan du hjälpa till, fyll då i formuläret via länken nedan. Skriv vilka områden du kan tänkas bidra med så ska vi göra vårt bästa med att fördela arbetet så jämnt som möjligt. Fyll gärna i formuläret så snabbt ni kan:

<https://sv.surveymonkey.com/r/NBW82CP>

Tack för hjälpen!

/Kasper, Karin Å, Johan H, Sune, Ulf, Hans N, Gunilla H