



Frölunda OL 2009

Information till medlemmar

Välkommen till ett nytt år med Frölunda Orienteringslöpare. I detta utskick ges lite övergripande information om året som kommer.

Medlemsavgift

Vi har en strävan att liksom tidigare år hålla en låg medlemsavgift. Styrelsen vill dock poängtera vikten av att denna betalas in i god tid i början av året. Detta då mycket av klubbens bidrag till aktiviteter och lokalen baseras på medlemsantal. Men framför allt är betalt medlemsavgift en förutsättning för att föreningens olycksfallsförsäkringar för er ska gälla i samband med aktiviteter som vi genomför.

Även om årsmötet formellt kommer besluta om årets medlemsavgifter så är styrelsens förslag nedan, vilket vi ser fram emot att ni betalar in så snart som möjligt.

Inbetalning görs till föreningen på bankgiro 5851-0488 eller postgiro. 693187-7

Familj	500 (500) kronor
21 år och äldre	250 (250) kronor
20 år och yngre	250 (150) kronor
Stödmedlem	50 (50) kronor

* Familj innefattar vuxna och hemmavarande barn.

Tävlingar och tävlingsavgifter

Anmälan till tävlingar gör du själv via idrotten online (tidigare klubben online). Har du möjlighet så försök prioritera deltagande på tävlingar inom distriktet där vi också har utsedda tävlingsvärdar. Dels får vi då ett antal tävlingar då vi är många med samtidigt vilket alltid är roligt, dels bidrar vi till distriktets verksamhet vilket även kommer gynna våra egna arrangemang.

Liksom tidigare är klubbens målsättning att betala normal startavgift för ungdomar upp till 20 år samt subventionera tävlingsdeltagande för övriga över 21 år med ett belopp motsvarande halv normal tävlingsavgift fr.o.m 6:e tävlingstillfället. Flerdagarstävlingar exempelvis O-ringen räknas som motsvarande antal individuella tävlingar (5) och ersätts därefter.

Tävlingsvärdar

Även i år arbetar vi för att fortsätta att öka tävlingsdeltagandet. Till flertalet av tävlingarna som arrangeras i Göteborg och dess närhet har vi utsett en tävlingsvärd.

Tävlingsvärdens huvuduppgifter är följande:

- **Se till att tält&vimpel tas med till&från tävlingen**
- Se till att inbjudan till tävlingen anslås i klubbstugan.
- Ge klubbens medlemmar lagom ambitiösa påminnelser om att anmäla sig lämpligen i samband med träningar
- Vara kontaktperson för de som behöver hjälp att ordna skjuts (de flesta löser detta själv)
- Vara beredd att skriva ett kort referat till Folkan efter tävlingen

Kan ni inte det tillfälle vi föreslagit är vi i styrelsen tacksamma om ni i första hand byter med varandra.

Dag	Arrangör	Distans	Tävlingsvärd
04-apr	Tolereads AIK	Medel	Sjöblom
05-apr	Frölunda	Lång	Homann
25-apr	Sävedalen	Medel	Wåhlander
26-apr	GMOK (u-serie)	Lång	Almehed
09-maj	Vårserie etapp 1	Ungdom	Richard Blom
16-maj	Vårserie etapp 2	Ungdom	Jerlin
21-maj	Vårserie etapp 3	Ungdom	Jonasson
30-maj	Vårserie etapp 4	Ungdom	Andreasson
06-jun	Vårserie etapp 5	Ungdom	Vamling
07-jun	Alehof	DM sprint	Arfwedsson
20-24 jul	Eksjö	Oringen	Arfwedsson
08-aug	IFK/Rigor	Lång	Björnberg
09-aug	IFK/Rigor	Medel	Norell
23-aug	Uven	Lång	Hellgren
29-aug	Kungälv	DM medel	Kjörk
30-aug	Sjövalla (u-serie)	DM lång	Jan Johansson
04-sep	Uven	DM natt	Grewin
06-sep	IFK	DM stafett	Hammersberg
13-sep	Landehof	Lång	Lamm
20-sep	Lerum	Lång	Ahlqvist
26-sep	Alehof (u-serie)	Medel	Novak
03-okt	Frölunda	Medel	Lindén
17-okt	IFK	Stafett	Stefan Johansson
18-okt	GMOK	Medel	Richard Sott
08-nov	Ymer	Ungdom	Yngström

Träningar

Även i år blir våra huvudsakliga träningsdagar tisdagar och torsdagar. Under vintern är det framför allt löpträning i olika former på tisdagar. Ofta också med karta och pannlampa där klubben har 5-10 st att låna främst för ungdomar. På torsdagar har vi gymna i två olika grupper. Då sommartiden kommer och det ljusnar tränar vi orientering även på tisdagar från klubbstugan. Torsdagar under april/maj och en del av juni samt aug-okt samarbetar vi med Herkules och Uven kring att lägga orienteringsträningar kring Västra

Göteborg/Mölndal/Lindome. Exakt plats hittar du dels på hemsidan veckan innan samt i GP under klubbnytt.

Det kan alltid komma till och ändras avseende träningar men vi försöker alltid informera om detta på hemsidan. För ungdomarna så skickas det även ut ett veckomail. Får du inte detta så kontakta Jonas Jerlin på mail jonas@jerlin.se så lägger han till dig på maillistan.

Program

Bifogat följer också ett preliminärt program med idag planerade aktiviteter [Se hemsidan under Info->Program för 2009]. Detta är preliminärt och kan komma att ändras, både genom att aktiviteter flyttas, men framför allt att ytterligare aktiviteter tillkommer under året, då det är våra egna idéer och vårt egna engagemang som styr vår verksamhet.

Övrigt

Utöver detta så finns många andra aktiviteter vilka planeras med hjälp av er under året. Bl.a så tycker vi i styrelsen att det är dags för en klubbfest igen, förslagsvis under våren, försommaren.

Den numera traditionella sjukampen fortsätter ett år till, men exakt datum bestäms av tillgång till Slottsskogsvallen och arrangörer.

Klubbstugan – stugvärdar

Nedan följer listan på stugvärdar 2009. Alla som varit aktiva på tävlingar eller träningar under 2007 är stugvärdar 1-2 gånger per år där antalet tillfällen till stor del beror på aktivitetsgraden avseende tävlande.

Som stugvärd ska man se till att stugan är öppen en kvart innan träningen, att det finns och serveras fika efteråt, samt att stugan städas enligt instruktion efter träningen och slutligen att stugan släcks och låses. Vanligtvis har vi träning varje tisdag aktuella veckor, men vissa veckor kan det bli aktuellt med öppethållande någon annan dag framför allt (torsdag). Detta bör meddelas av ansvarig för sådan träning i god tid några veckor innan.

Om ni inte kan den veckan ni är uppskriven på så får ni själva kontakta och byta med någon annan samt notera detta byte på listan i stugan.

Vecka	Namn
3	Lamm
4	Arfwedsson
5	Almehed, Andreasson
6	Sjöblom
7	Sameus
8	Ahlqvist, Vamling
9	Bernt Berndtsson, Magnus Fredriksson
10	Magnus Eriksson, Stefan Johansson
11	Hedström, Jerlin
12	Sten Andersson, Fredholm
13	Richard Blom, Lindén
14	Yngström, Gunnar Johansson
15	Grewin, Kjörk
16	Rolf Blom, Mikael Blom
17	Jonasson, Wallin
18	Björnberg, Mats Jansson
19	Håkan Berndtsson, Morberg, Jo Waldenström
20	Borne, Ingelbag
21	Rybonikova, Lars Fredriksson, Dick Gustavsson
22	Hammersberg, Tommy Jonsson
23	Hellgren, Richard Sott, Wigström
24	Homan, förälder Alvin Johannesson, Kalmeus
25	Göran Högberg, Max
26	Martinsson, Norin

Vecka	Namn
31	Lasse Petersson, Olle Petersson
32	Norell, Sjöblom
33	Roger Jacobson, Elisabeth Sott
34	Lindén, Borne
35	Kjellström, Kjell Petersson, Åke Westman
36	Arfwedsson, Jerlin
37	Hermenius, Kalmeus
38	Anders Andersson, Pihlqvist
39	Tommy Jonsson, Yngström
40	Richard Blom, Lamm
41	Almehed, Kjörk
42	Wähländer, Vamling
43	Andreasson, Hammersberg
44	Björnberg, Norin
45	Margareta Blomqvist, Ann-Christin Borg
46	Mårtensson, Michael Svensson
47	Jan Johansson, L-G Wallenius
48	Bryntesson, Hagström
49	Nyman, Rönnberg
50	Ståhl, Novak
51	Sven-Gunnar Svensson, Techel,

Arrangemang

Utöver egna träningar, och samarrangemangen med Herkules och Uven i form av Vintercuper och teknikträningar kommer vi i år arrangera 2 nationella tävlingar, en på våren den 5:e april och en på hösten den 3:e oktober. Dessutom kommer vi liksom de senaste 2 åren medverka vid Göteborgsvarvet den 16:e maj. Tillsammans med våra poängpromenader är dessa arrangemang klubbens viktigaste intäktskälla och en förutsättning för att kunna bedriva vår verksamhet.

Till dessa arrangemang behöver vi er hjälp och alla som är tävlingsaktiva och därigenom får del av klubbens subventioner förväntas hjälpa till vid de flesta tillfällen då vi arrangerar. Men dessutom är vi naturligtvis glada för all hjälp vi får från er som ej längre tävlar aktivt.

Det är också av största vikt att vi fördelar ansvar för olika roller vid våra arrangemang så att många blir delaktiga. För våra orienteringsarrangemang har styrelsen därför arbetat fram en preliminär fördelning i olika ansvarsgrupper som arbetar med olika delar av arrangemangen. Som utgångspunkt har vi använt arrangemangshandboken. Den duger som utgångspunkt, sen får vi se hur vi anpassar det till FOL. Tanken är att alla är med i en av grupperna nedan. Vi har även förslagit ett 3-mannateam per grupp (de understrukna) som är sammanhållande. Vi har preliminärt delat grupperna efter vad man gjort innan och sagt vad man vill göra. Vill man byta eller saknar någon är det bara att säga till. Detta är tänkt gälla i år. Första uppgiften för de sammanhållande blir att planera och bemanna FOL-skubbet i april och FOL-kampen i höst. Utgångspunkten är vi successivt skall göra arrangerandet smidigare och med långsiktigt vad gäller kunskaper och klubbens materiel.

Grupperna och deras respektive ansvar listas nedan:

- **PR och marknadsföring:** marknadsföring, , speaker, press, reklam, prisutdelning, markägartack, lotteri ? Inbjudan utskick
- **Banläggning:** mark och vilt, karta, banläggning, banpåtryck, kontrollbeskrivning, kontroller/bygge, kontrollbemanning, vätska/radio, provlöpning
- **Service:** trafik/vägar, IP-skogen, TC-utformning, TC-byggnation, sanitet, sjukvård, barnpassning, service, försäljning, miniknat
- **Tävlingsadministration:** inbjudan fakta, anmälan, preparering, lottning, startlistor, information, sekretariat, direktanmälan, start, mål, resultat, redovisning, nummerlappar.

Tidplan:

När	Vad	Vem
jan09	Ta fram ”rålistor” ur arr.boken	PTR
jan09	Arr.org.möte övergripande	PTR kallar
jan09	FOL-skubbet, planering	PTR kallar
feb09	PR och Marknadsföring	PR.sam
feb09	Banläggning	Ban.sam
feb09	TA – övergripande	TA.sam
feb09	Ser – planering	Ser.sam
mars09	Förberedelser FOL-skubbet	
15 mars 09	Materialbeställning från alla grupper klart	
5april09	FOL-skubbet	
april-maj09	Uppföljning FOL-skubbet + planering FOL-kampen	
osv.		

PR och marknadsföring	Banläggning	Service	Tävlingsadministration
<u>Maria Vamling</u>	<u>Magne Hagström</u>	<u>Håkan Pilqvist</u>	<u>Peter Hammersberg</u>
<u>Tomas Andreasson</u>	<u>Richard Blom</u>	<u>Sten Andersson</u>	<u>Torbjörn Kjörk</u>
<u>Martin Ahlqvist</u>	<u>Magnus Homan</u>	<u>Ludmila Rybnikova</u>	<u>Anders Hellgren</u>
Anders Andersson	Anders Arfwedson	Anders Björnberg	Anders Lindén
Anders Lamm	Anna Max	Anders Ingelhag	Anders Ståhl
Anna-Maria Sameus	Anna Sofia Svensson	Anneli Mattsson	Anna Kalméus

Ann-Christine Borg	Bengt Grewin	Annika Andreasson	Ann-Christine Troberg
Arne Fredholm	Bernhard Vowles	Annika Johansson	Barbro Blom
Catarina Waldenström	Camilla Borg	Annika Ståhl	Birger Kaiser
Lars Kalméus	Dick Gustavsson	Bernt Berndtsson	Björn Söderberg
Lars-Erik Morberg	Emma Almehed	Birgitta Vowles	Carl Norin
Lars-Gunnar Wallenius	Erik Baljeu	Cherie Sjöblom	Charlotta Byland
Peter Novak	Göran Högberg	Elisabeth Sott	Daniel Vedin
Thomas Engström	Håkan Berndtsson	Fredrik Kjörk	Elena Orrlöv
	Håkan Wåhländer	Freja Björnberg	Erland Max
	Jan Johansson	Gunnar Johansson	Fredrik Vörös
	Jan Kjellström	Hampus Hammersberg	Hans Bryntesson
	Jenny Homan	Håkan Byland	Helena Nilsson
	Joakim Wigström	Inger Andersson	Johan Rönberg
	Kjell Pettersson	Inger Halland	Johannes Waldenström
	Lars Fredriksson	Jana Novak	Jonas Jerlin
	Lars-Åke Larsson	Jenny Rydén	Karin Max
	Margareta Blomqvist	Jessica Arfwedson	Kerstin Tedeman
	Margareta Lindberg	Jörgen Sameus	Kerstin Yngström
	Michael Svensson	Karin Johansson	Lasse Petersson
	Peter Borg	Karin Lindén	Lena Blom
	Richard Sott	Karin Wallin	Lena Max
	Roger Jacobsson	Katarina Borne	Lenart Vamling
	Stefan Johansson	Kerstin Stenson	Magnus Eriksson
	Thomas Borne	Lena Hammersberg	Marianne Petersson
	Victor Tedeman	Lenart Techel	Mats Jansson
	Yngve Norell	Magnus Fredriksson	Mattias Hansson
	Malin Lamm	Maj Fredriksson	Mikael Blom
	Stefan Mårtensson	Maria Tedeman	Olle Petersson
		Martin Pilqvist	Peter Kjellin
		Mick Johansson	Peter Tedeman
		Oscar Hedström	Pia Olsson
		Per Andreasson	Stefan Sjöblom
		Robert Hedström	Stina Martinsson
		Rune Josefsson	Sture Johansson
		Saga Jansson Mattsson	Tim Jonasson
		Sonja Svensson	Tommy Jonsson
		Stefan Jakobsson	Ulf Almehed
		Sven-Gunnar Svensson	Veronica Pålman
		Ted Ottosson	Viktor Yngström
		Tobias Bryntesson	Ylva Blom
		Tove Widén	Rolf Blom
		Ulla Fredholm	
		Åke Westman	
		Anita Sideby	
		Britt-Marie Jacobsson	
		Katarina Almehed	

