



# Frölunda OL

## Verksamhetsberättelse 2020

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande:	Anna Martner
Vice ordförande:	Richard Blom
Kassör:	Per Rubendahl
Ledamöter:	Malin Lamm
	Margareta Blomquist
	Erik Ruotsalainen
	Lars-Gunnar Wallenius
	Pär Johannesson

Revisorer:	Anders Hellgren
	Yngve Norell

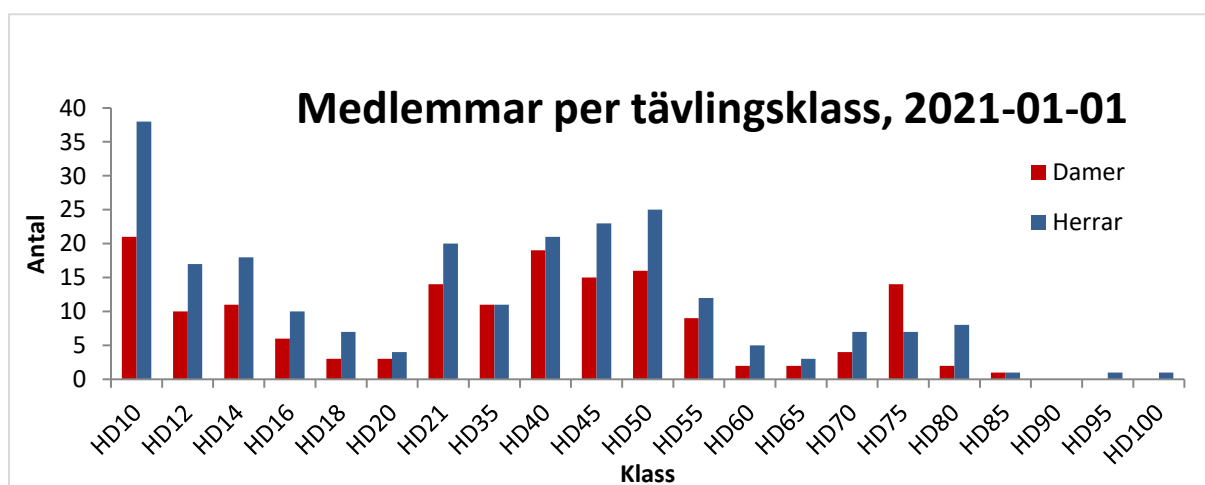
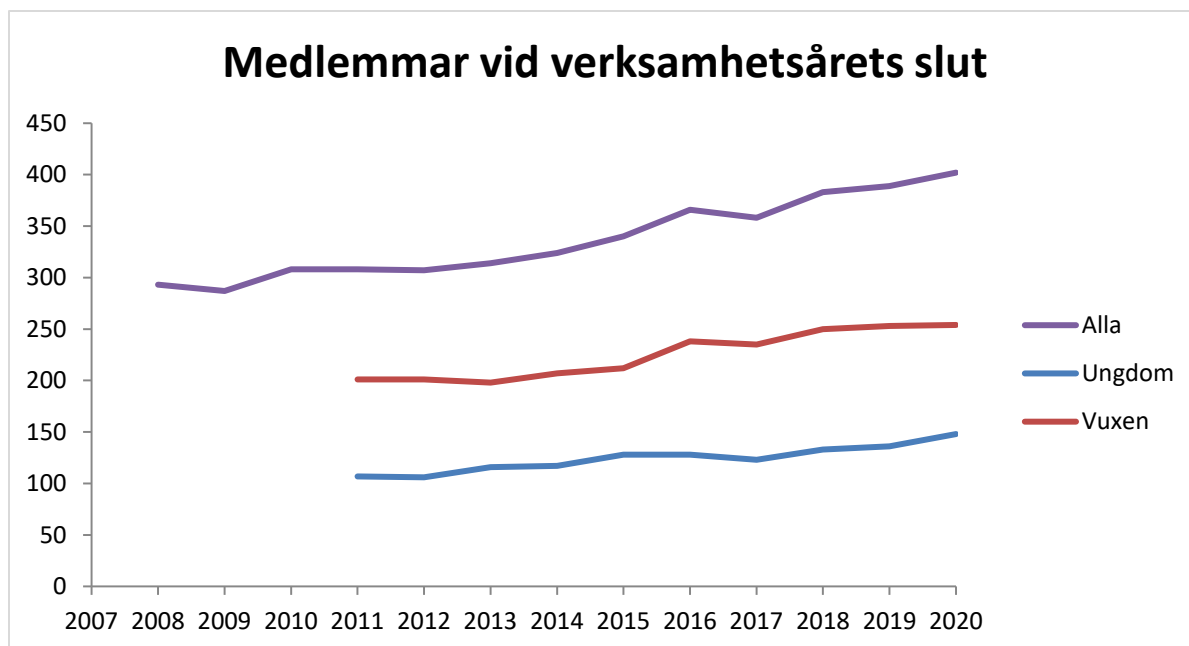
Revisorssuppleant:	Karin Helmertz
--------------------	----------------

Valberedning:	Kristofer Pusa (Sammankallande)
	Jonas Jerlin
	Marie Carlsson

Utöver årsmötet har styrelsen haft 11 st protokollförda möten.

## Medlemmar

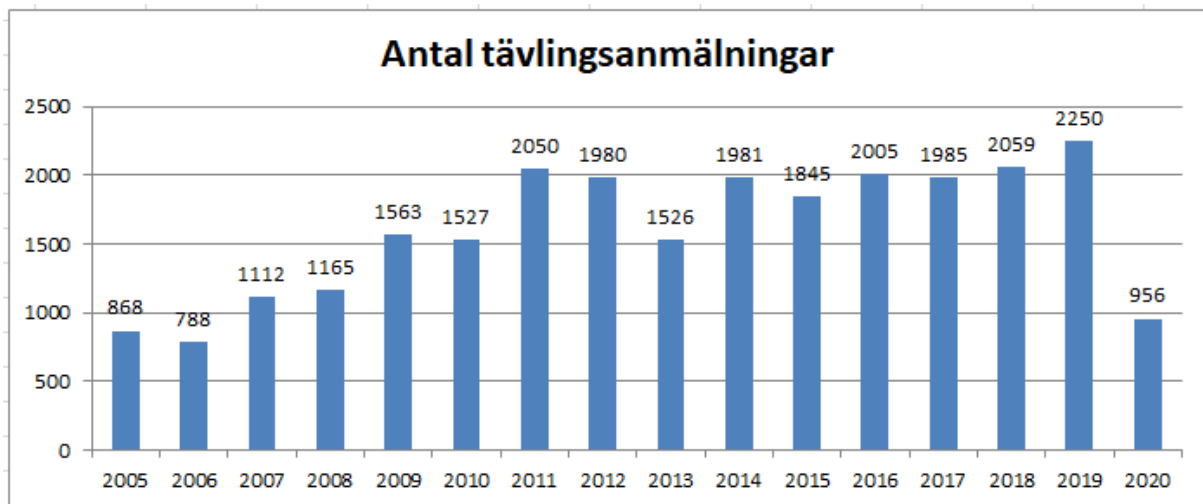
Vi fortsätter på vår positiva trend vad gäller medlemsantalet. Vid ingången till 2021 är vi 402 medlemmar vilket återigen är nytt rekord.



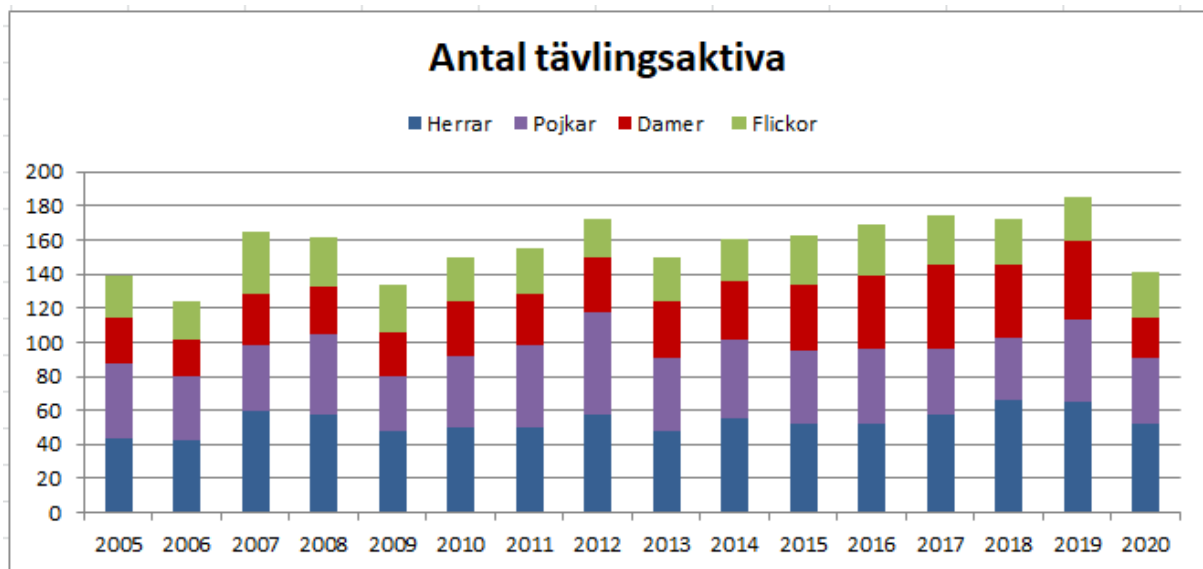
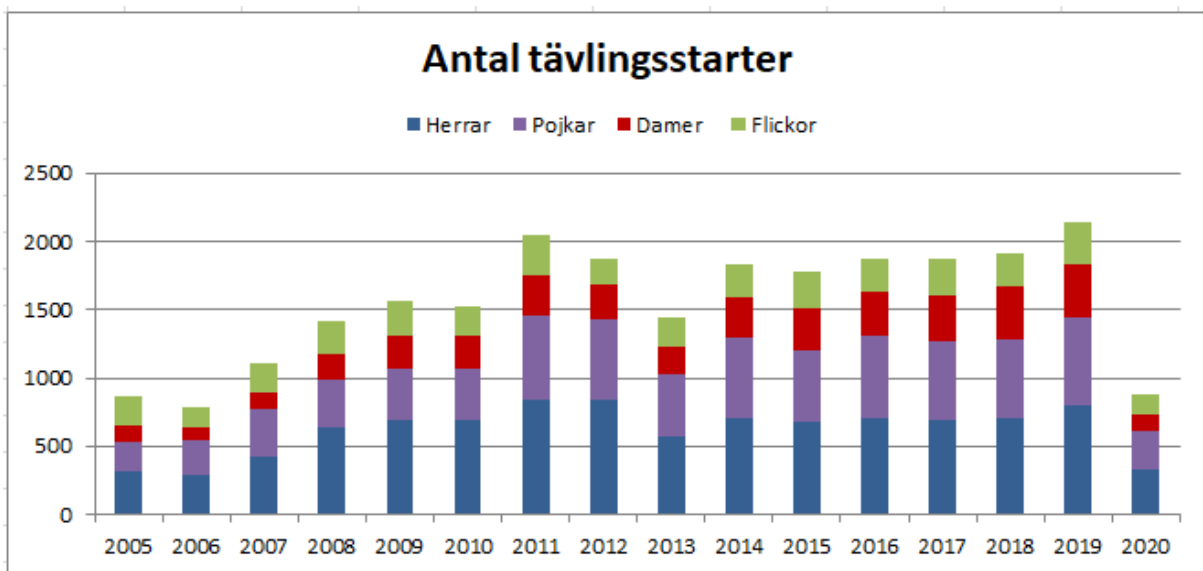
## Tävlande

Under året har klubbens aktiva medlemmar gjort 956 anmälningar till individuella tävlingar. Antalet uteblivna starter var 73 vilket ger 883 starter. Antalet tävlingsstarter under året var 42% jämfört med året innan, vilket såklart är en konsekvens av de omfattande corona-restriktionerna.

Av samma anledning har årets deltagande i de traditionella kavlarna/stafetterna helt uteblivit. Istället togs flera bra initiativ till lokala corona-anpassade arrangemang såsom Jukola-utmaningen och 10mila-utmaningen. FOL arrangerade i augusti den ambitiösa och mycket uppskattade U10mila-utmaningen.

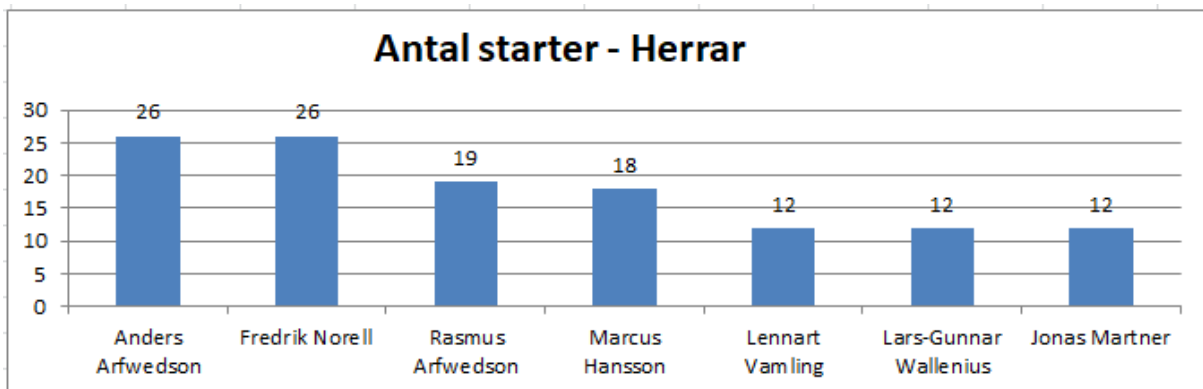
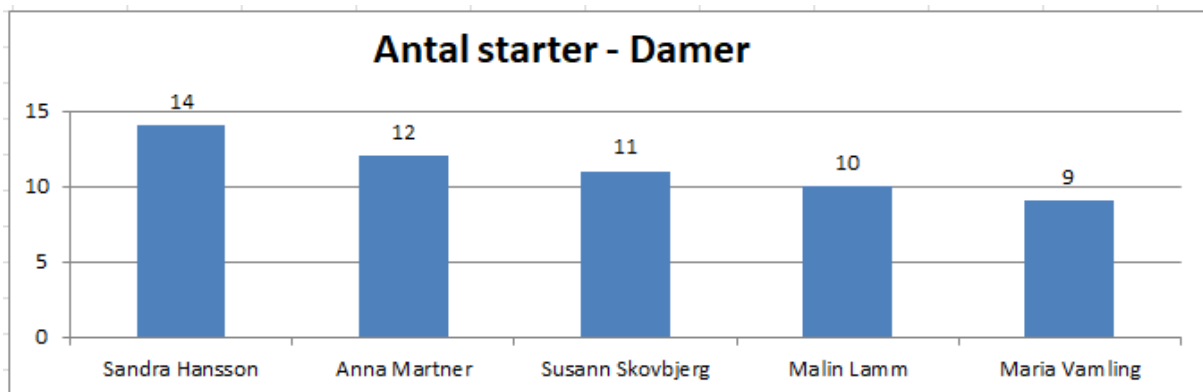
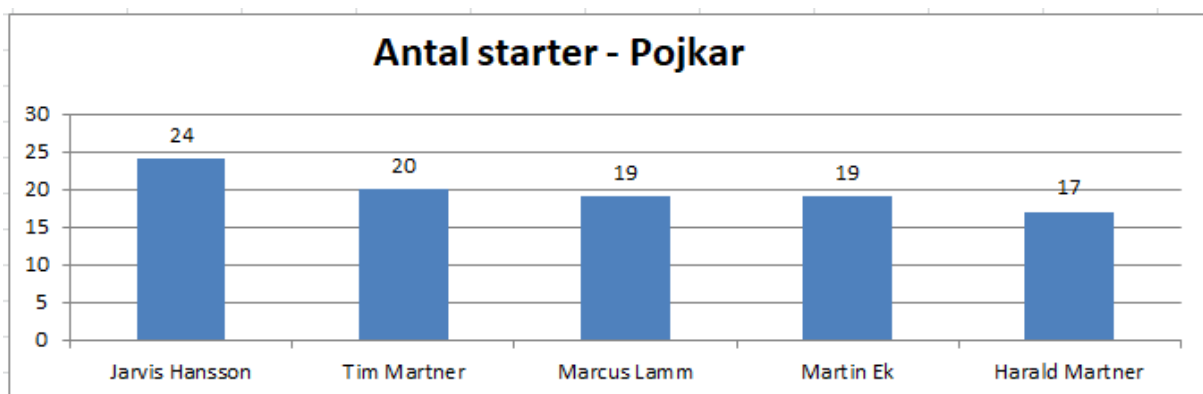
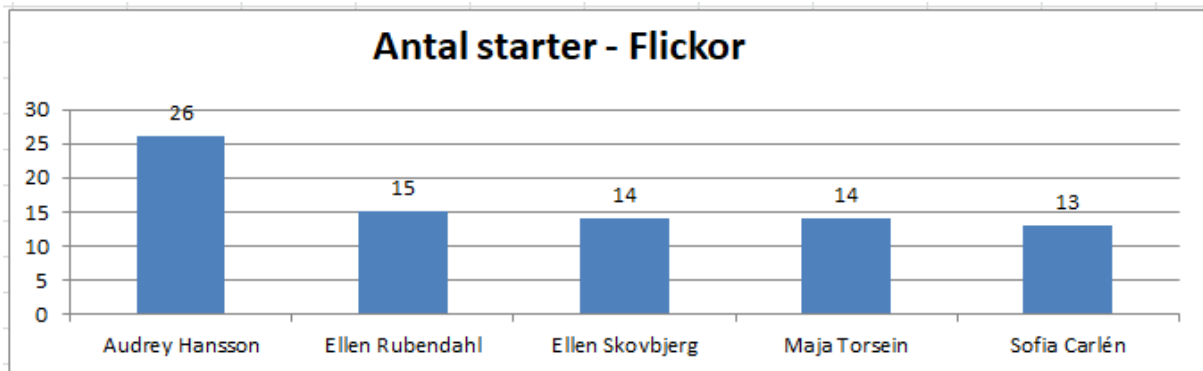


Fördelat på vuxna/ungdomar och män/kvinnor ser tävlandet ut så här:



Årets flitigaste tävlande var Anders Arfwedson, Fredrik Norell och Audrey Hansson med 26 starter var.

Bland ungdomarna är det syskonen Hansson som är mest aktiva, Audrey med 26 starter och Jarvis med 24 starter.



## Segrar under året

Detta pandemiår blev inte som det brukar. Med undantag för de allra första vartävlingarna i mars så ställdes hela vårsäsongen in. Under senvåren och sommaren genomfördes ett fåtal anpassade tävlingar för Göteborgsdistriktet innan det under hösten började genomföras mer ”normala” tävlingar, oftast arrangerade under två dagar och med väl tilltaget startdjup. Trots detta så kan vi Frölundalöpare under 2020 radda upp följande fina placeringar. Nedan vill vi utmärka de medlemmar som någon gång under året som gått kommit på topp 3 placering individuellt.

Namn	Placering 1	Placering 2	Placering 3
Jarvis Hansson	7	3	3
Audrey Hansson	7	1	3
Jonas Martner	6	1	2
Marcus Lamm	5	6	2
Malin Lamm	3	0	0
Ellen Skovbjerg	2	3	1
Marcus Hansson	2	1	2
Karin Karlfeldt Fedje	2	0	0
Matilda Johannesson	2	0	0
Harald Martner	1	2	1
Björn Djupström	1	2	0
Hanna Holmer	1	2	0
Tim Martner	1	1	2
Anders Arfwedson	1	1	1
Anna Martner	1	1	1
Albert Jonforsen	1	1	0
Alexander Fedje	1	1	0
Rasmus Arfwedson	1	1	0
Zebastian Arfwedson	1	1	0
Emil Wallenius	1	0	2
Fredrik Norell	1	0	1
Jonas Jerlin	1	0	1
Axel Blom	1	0	0
Axel Bylesjö	1	0	0
Daniel Fredriksson	1	0	0
Henry Nicholson	1	0	0
Karin Ingelhag	1	0	0
Maja Bigsten	1	0	0
Maja Öjerskog	1	0	0
Maria Vamling	1	0	0
Stefan Sjöblom	1	0	0
Stiliyana Dimova	1	0	0
Ted Engdahl	1	0	0
William Fedje	1	0	0
Ylva Wranne	1	0	0
Martin Skovbjerg	0	3	1
Dexter Hansson	0	2	0
Sandra Hansson	0	2	0
Ellen Rubendahl	0	1	2
Maria Norell	0	1	1
Martin Ponev	0	1	1
Sofia Carlén	0	1	1
Agnes Johansson	0	1	0

Namn	Placering 1	Placering 2	Placering 3
Anders Lamm	0	1	0
Edwin Jonforsen	0	1	0
Erik Ruotsalainen	0	1	0
Jonas Nielsen	0	1	0
Katarina Almehed	0	1	0
Lars-Gunnar Wallenius	0	1	0
Lena Blom	0	1	0
Lennart Vamling	0	1	0
Magne Hagström	0	1	0
Maja Torsein	0	1	0
Martin Ek	0	1	0
Per Rubendahl	0	1	0
Rickard Berndtsson	0	1	0
Anna Johannesson	0	0	2
Einar Aamot	0	0	2
Richard Torsein	0	0	2
Anna Kalméus	0	0	1
Elisabeth Carlén	0	0	1
Fredrik Nilsson	0	0	1
Gary Smith Jonforsen	0	0	1
Johan Saméus	0	0	1
Ola Holmer	0	0	1
Pia Heikkinen	0	0	1
Richard Sott	0	0	1

**Notera:** Tabellen bygger på det som är registrerat i Eventor och det kan därför saknas några resultat. Tabellen innehåller resultat från nationella tävlingar liksom klubb tävlingar (KM). Närtävling/träningar, såsom Vintercupen och När-nattcupen, har dock plockats bort. Resultat från internationella tävlingar saknas.

Jarvis Hansson och Audrey Hansson tar i år de två första platserna på klubblistan med Jonas Martner och Markus Lamm på platserna 3 och 4.

Så många **stafetter** erbjöds inte under **2020** men i Göteborg arrangerades ändå 10mila-utmaningen, Jukola-utmaningen samt vårt eget arrangemang U10mila-utmaningen.

Lag	Placering	Klass	Tävling
Frölunda OL 1	1		10mila-utmaningen
Frölunda OL 1	2		Jukola-utmaningen

Under 2020 har vi även deltagit i **DM**

Deltagare	Placering	Klass	Tävling
Marcus Lamm	2	H14	DM medel, Göteborg
Jarvis Hansson	1	H12	DM medel, Göteborg
Jonas Martner	1	H45	DM medel, Göteborg
Maria Norell	2	D65	DM medel, Göteborg
Jarvis Hansson	3	H12	DM lång, Göteborg
Jonas Martner	1	H45	DM lång, Göteborg
Maria Norell	3	D65	DM lång, Göteborg
Tim Martner	3	H16	DM sprint, Göteborg
Marcus Lamm	2	H14	DM sprint, Göteborg
Jarvis Hansson	3	H12	DM sprint, Göteborg

Deltagare	Placering	Klass	Tävling
Marcus Lamm	2	G-H14	DM natt, Göteborg
Anna Martner	2	G-D40	DM natt, Göteborg
Jonas Martner	3	G-H45	DM natt, Göteborg
Anders Arfwedson	2	G-H50	DM natt, Göteborg

2020 års **KM**-resultat ser ut enligt följande.

Deltagare	Placering	Klass	Tävling
Fredrik Norell	1	H21	Dag-KM
Rasmus Arfwedson	2	H21	Dag-KM
Martin Ponev	3	H21	Dag-KM
Axel Blom	1	H20	Dag-KM
Zebastian Arfwedson	2	H20	Dag-KM
Audrey Hansson	1	D16	Dag-KM
Maja Torsein	2	D16	Dag-KM
Sofia Carlén	3	D16	Dag-KM
Marcus Lamm	1	H16	Dag-KM
Martin Ek	2	H16	Dag-KM
Johan Saméus	3	H16	Dag-KM
Ellen Skovbjerg	1	D14	Dag-KM
Hanna Holmer	2	D14	Dag-KM
Anna Johannesson	3	D14	Dag-KM
Björn Djupström	1	H14	Dag-KM
Alexander Fedje	2	H14	Dag-KM
Emil Wallenius	3	H14	Dag-KM
Ylva Wranne	1	D12	Dag-KM
William Fedje	1	H12	Dag-KM
Jarvis Hansson	2	H12	Dag-KM
Martin Skovbjerg	3	H12	Dag-KM
Axel Bylesjö	1	H10	Dag-KM
Karin Karlfeldt Fedje	1	D40	Dag-KM
Sandra Hansson	2	D40	Dag-KM
Marcus Hansson	1	H40	Dag-KM
Per Rubendahl	2	H40	Dag-KM
Ola Holmer	3	H40	Dag-KM
Malin Lamm	1	D50	Dag-KM
Lena Blom	2	D50	Dag-KM
Anna Kalméus	3	D50	Dag-KM
Anders Arfwedson	1	H50	Dag-KM
Anders Lamm	2	H50	Dag-KM
Richard Torsein	3	H50	Dag-KM
Maria Vamling	1	D60	Dag-KM
Stefan Sjöblom	1	H60	Dag-KM
Lennart Vamling	2	H60	Dag-KM
Jonas Jerlin	3	H60	Dag-KM
Stiliyana Dimova	1	D21	Sprint-KM
Henry Nicholson	1	H21	Sprint-KM

<b>Deltagare</b>	<b>Placering</b>	<b>Klass</b>	<b>Tävling</b>
Martin Ponev	2	H21	Sprint-KM
Richard Sott	3	H21	Sprint-KM
Matilda Johannesson	1	D20	Sprint-KM
Zebastian Arfwedson	1	H20	Sprint-KM
Audrey Hansson	1	D16	Sprint-KM
Sofia Carlén	2	D16	Sprint-KM
Tim Martner	1	H16	Sprint-KM
Rickard Berndtsson	2	H16	Sprint-KM
Hanna Holmer	1	D14	Sprint-KM
Ellen Rubendahl	2	D14	Sprint-KM
Anna Johannesson	3	D14	Sprint-KM
Emil Wallenius	1	H14	Sprint-KM
Björn Djupström	2	H14	Sprint-KM
Harald Martner	3	H14	Sprint-KM
Jarvis Hansson	1	H12	Sprint-KM
Martin Skovbjerg	2	H12	Sprint-KM
Maja Bigsten	1	D10	Sprint-KM
Agnes Johansson	2	D10	Sprint-KM
Ted Engdahl	1	H10	Sprint-KM
Karin Karlfeldt Fedje	1	D40	Sprint-KM
Sandra Hansson	2	D40	Sprint-KM
Elisabeth Carlén	3	D40	Sprint-KM
Marcus Hansson	1	H40	Sprint-KM
Jonas Nielsen	2	H40	Sprint-KM
Gary Smith Jonforsen	3	H40	Sprint-KM
Malin Lamm	1	D50	Sprint-KM
Katarina Almehed	2	D50	Sprint-KM
Pia Heikkinen	3	D50	Sprint-KM
Daniel Fredriksson	1	H50	Sprint-KM
Erik Ruotsalainen	2	H50	Sprint-KM
Anders Arfwedson	3	H50	Sprint-KM
Karin Ingelhart	1	D60	Sprint-KM
Jonas Jerlin	1	H60	Sprint-KM
Anna Martner	1	D21	Natt-KM
Harald Martner	1	H14	Natt-KM
Albert Jonforsen	1	H12	Natt-KM
Jonas Martner	1	H45	Natt-KM
Lars-Gunnar Wallenius	2	H45	Natt-KM



Frölundalöpare har under 2020 även deltagit i **SM**. Riktigt kul är att vi har haft sex löpare representerade både till USM lång liksom USM sprint. När hände det senast?

<b>Deltagare</b>	<b>Placering</b>	<b>Klass</b>	<b>Tävling</b>
Edvin Borne	29	H18 kval B	SM, medel & lång, kval
Rasmus Arfwedson	32	H21 kval A	SM, medel & lång, kval
Fredrik Norell	34	H21 kval B	SM, medel & lång, kval
Tim Martner	17	H15	Ungdoms-SM, lång
Audrey Hansson	26	D15	Ungdoms-SM, lång
Sofia Carlén	56	D15	Ungdoms-SM, lång
Johan Sameus	72	H16	Ungdoms-SM, lång
Martin Ek	79	H15	Ungdoms-SM, lång
Maja Torsein	99	D15	Ungdoms-SM, lång
Audrey Hansson	25	D15	Ungdoms-SM, sprint
Tim Martner	52	H15	Ungdoms-SM, sprint
Martin Ek	63	H15	Ungdoms-SM, sprint
Johan Sameus	74	H16	Ungdoms-SM, sprint
Maja Torsein	91	D15	Ungdoms-SM, sprint
Sofia Carlén	94	D15	Ungdoms-SM, sprint

Årets **veteran-SM** ställdes in.

Sammanfattningsvis, vi har trots rådande situation med mycket inställda tävlingar ändå haft möjligt till tävlande i år, men naturligtvis inte så som vi är vana vid. Samtliga genomförda tävlingar har på något sätt anpassats (undantaget de allra första vartävlingarna i mars innan tävlingsstoppet infördes). Sammanlagt har Frölunda OL löpare i år skrapat ihop **62 guldmedaljer**, **53 silvermedaljer** och **42 bronsmedaljer**. Detta blir totalt **157 stycken individuella topp 3-placeringar** (att jämföra med 201 stycken topp 3 placeringar år 2019).

Till detta skall även läggas **1 guldmedalj och 1 silvermedalj i stafettsammanhang** (här väljer vi ändå att räkna in Göteborgsregionens variant 10mila- och Jukola-utmaningen). Stort Grattis alla!

Årets **Veteran-VM** blev naturligtvis också inställt.

## Tävling, träning och arrangemang 2020

### Sammanfattning från Eventor

Under året 2020 har Frölunda OL stått värd för 16 arrangemang och aktiviteter i Eventor, vilka inkluderar träningar, klubbtävling, närtävlingar och mästerskapstävling (Sprint-DM). Totalt antal anmälda till dessa arrangemang var 4426 st, varav 2835 härrör till GO-ringen. Flest deltagare, med 553 startande, var det vid den etapp av GO-ringen som vi arrangerade vid Saab i Lackarebäck.

### Vintercupen 2020

Tillsammans med FK Herkules, Göteborgs Skidklubb, IK Uven och Mölndal Outdoor IF så genomfördes 2020 träningstävlingarna Vintercupen på söndagar under januari och februari månad vid totalt sju tillfällen. Frölunda OL arrangerade etapp 2, med 260 startande, och etapp 7, med 105 startande. Båda dessa vintercuper genomfördes vid klubbstugan i Sisjön.

### GOF Nattcup

Frölunda OL arrangerade GOF Nattcup den 12 mars vid klubbstugan. Det var 79 st föränmälda och 58 startande.

### Spinning 2020

Katarina Borne, Richard Blom och Anna Kalmeus ordnade spinningpass i Friskis& Sveltis lokaler Askim på onsdagar under januari – mars, med 15-20 deltagare per tillfälle. Dessutom genomfördes ett pass i oktober innan vi beslöt att inte genomföra fler inomhusträningar pga av Covid-19 pandemin och dess hårdare restriktioner. Vi planerar att köra igång med spinning igen hösten 2021.

Spinning är en rolig konditionsträningsform som stärker hjärta och syreupptagningsförmåga, och som genomförs till musik (allt från pop till rock, gammalt och nytt). Varje deltagare kan se sin egen puls och följer en pulscurva med toppar på runt 85-90 procent av hjärtats maxkapacitet varvat med återhämningsperioder på runt 70-75 procent av maxkapaciteten. Passen har innehållit olika typer av intervaller - allt från 20\*20 (sek) till "äkta" 4\*4 (min) liksom några pass där vi mer tagit oss upp- och ner för några "berg".

### Gymnastik och Innebandy 2020

Anna Kalmeus, med hjälp av Jonas Jerlin, har under januari - mars och gjort allt för att vi ska bli starkare i mage, rygg, axlar, genom att ta oss runt hinderbanor, göra "burpees" och tabata träning i Trollängen skolans gymnastikhall under torsdagskvällarna. Till alla ungdomars, och en del vuxnas, glädje börjar vi alltid med 45 min innebandy, 15-20 medlemmar brukar vara med på detta.

Även gymnastik och innebandyträningen påverkades av Covid-19 och i oktober så ersatte vi gymnastik och innebandy med utomhusgymnastik i Fiskebäcksområdet under ledning av Elisabeth Carlén. Detta har varit mycket uppskattat och framförallt lockat ungdomar och föräldrar med ett 30-tal deltagare.

### Stavgänget 2020

Två gånger i veckan träffas klubbens seniorer för stavgång. Efter motionspass och dusch samlas alla till en lättare lunch och trevlig samvaro. Utöver dessa regelbundna luncher ordnas sommarfest, höstfest, julfest och julgransplundring.

Årets sammankomster blev förändrade pga Coronapandemin.

12/3 var sista torsdagen vi var i stugan. Poängpromenaden som var planerad till söndagen 15/3 ställdes in av oss i Stavgänget som var ansvariga för denna söndag.

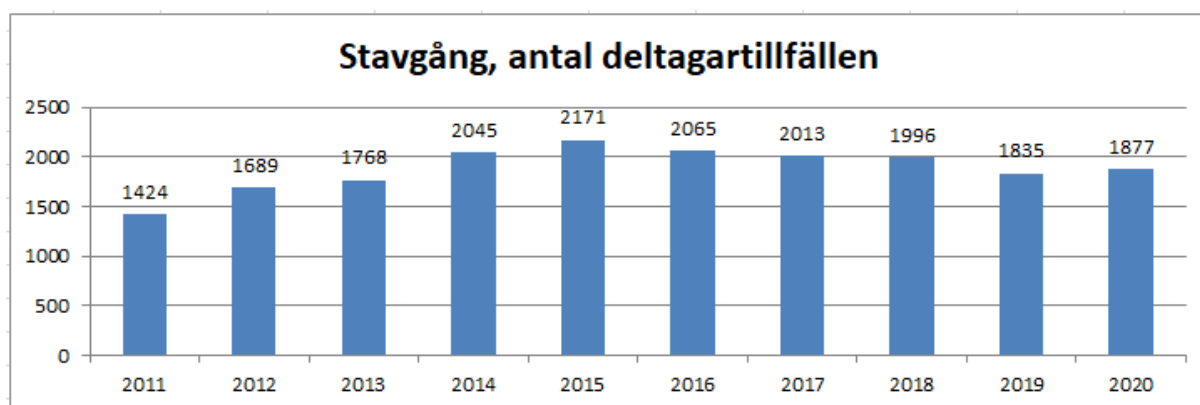
17/3, tisdag, samlades 6 st och gick stavgång utan att använda stugan.

Stavgänget har sedan dess träffats regelbundet för stavgång på tisdagar och torsdagar. Medhavd fika har ätits utomhus. Antalet deltagare ökade efterhand igen och har under 2020 brukat variera mellan 8-14 st. Senare under våren utökades träffarna med boulespel på lördagarna.

Stavgänget hjälper regelbundet till med att underhålla och förbättra stugan både in- och utvändigt.

Vid våra tävlingsarrangemang deltar ofta flera av oss som funktionärer och hjälper till med bl.a parkering.

Även detta blev dock förändrat under 2020 pga Coronapandemin.



### T-talangligans aktiviteter 2020

Marie Wide öppnade upp sitt hem den 28 februari för traditionellt knytkalas för alla klubbens damer. T-talangligan satte upp årets mål, både kvalitativa och kvantitativa. Bland de kvalitativa kan nämnas "Uppmärksamma och stötta nya orienterare/föräldrar vid tisdags- eller torsdagsträningar genom att vara socialt stöd efter träning" och "Använda och analysera lopp i Livelox i kunskapsyfte". Bland de kvantitativa målen fanns tex "Få 3 nya medlemmar att delta vid tävling/träning, med 3 talanger som mentorer". Ett annat årsmål var att arrangera en kanotdag med social aktivitet. Det målet uppfylldes den 19 september. Eva Jaxing och Karin Ingelhag la en uppskattad kanotorientering i Delsjön. Vinnarna hade den bästa taktiken, då de bar kanoten en liten bit istället för att paddla runt hela halvön. Efteråt hade vi ett mycket trevligt knytkalas utomhus vid Kolmaden.

## **Göteborgsvarvet 2020**

Maria Vamling och Hans Bryntesson delar på ansvaret för vår medverkan vid Göteborgsvarvet. Tyvärr blev Göteborgsvarvet 2020 inställt pga Covid-19. Nästa Göteborgsvarv planeras att genomföras i september 2021.

## **Vuxenkurs - Orientering**

Ingen nybörjarkurs för vuxna (17 år och äldre) genomfördes år 2020. Det finns ett stort intresse då ett 15-tal personer under året anmält intresse för vuxenkurs i orientering, men det har varit svårt att hitta ledare som har tid och engagemang för detta, särskilt i detta läge med pågående pandemi. Målsättningen är dock att år 2021 kunna erbjuda någon form av vuxenutbildning i orientering. Eventuellt en variant där teoretisk online-utbildning blandas med praktik.

## **Tiomila**

Inget 10mila genomfördes år 2020 pga av Covid-19. Det är i nuläget oklart om 10mila kommer att kunna genomföras 2021.

## **Sommarlöpträning-skogsintervaller**

Liksom förra året höll Richard Blom under sommaren fart på klubbmedlemmarna genom att anordna löpträning med olika varianter på intervall i skogen, löpskolning och sedvanliga utfallsteg.

## **O-Ringen Uppsala 2020**

O-ringen 2020 i Uppsala ställdes in pga av Covid-19. Förhoppningen är att O-ringen i Uppsala istället ska kunna genomföras sommaren 2021, men detta är ännu ej fastställt.

## **Majserien**

Majserien, ett alternativt Covid-anpassat arrangemang istället för traditionella Vårserien, arrangerades vid tre tillfällen i maj tillsammans med GMOK och Tolered-Utby. Vår etapp genomfördes i Mölnlycke på Finnsjökartan med Marcus Hansson som banläggare och Anders Lamm som tävlingsledare. Det bjöds på utmanande banor i det delvis cykelstigma området.

## **GO-ringen**

Nästan alla Göteborgsklubbar deltog i det Covid-19 anpassade arrangemanget Göteborgs O-ringen (GO-ringen) vecka 30 när ordinarie O-ringen blev inställt. Tio arrangörsklubbar delade på banläggning och tidtagning. Frölunda höll i SAAB- Lackarebäcks etappen, med Lennart Vamling som banläggare. Varje etapp gick över två dagar med hälften av klubbarna som deltagare respektive dag. Varje klubb fick själv ansvara för start och startlista. Konceptet var kom-spring-åk hem, så inget gemensamt TC.

## **U10milautmaningen**

Något traditionellt U10mila blev det inte i år. Istället arrangerade vi U10milautmaningen helgen 15-16 augusti för klubbarna runt om i Västsverige, alltså inte bara Göteborgsklubbarna. Tävlingen startade lördag kväll i Eklanda med en rak prolog tvärs igenom Änggårdsbergen för HD18 och D18. På söndag morgon flyttade arrangemanget till Ruddalen där resterande sträckor för samtliga klasser genomfördes. För att kunna covidanpassa arrangemanget så startade varje klassträcka separat. Totaltiden fick räknas ihop i efterhand. En annan anpassning var att hela arrangemanget sändes i en egen youtubekanal (<https://www.youtube.com/channel/UCPpsW8cDST1pe2QqEGyVzcQ>) där liveupptagningar med tillhörande kommentering varvades med förinspelat material. Merparten av löparna valde även att springa med en liveloxrecorderfunktion som gjorde att tittarna kunde följa löparna i realtid. Här hade Marcus Hansson och Ola Holmer lagt ner ett jättearbete för att skraddarsy programvaran. Banorna lades av Rasmus Arfwedson och Fredrik Norell. Sandra Hansson och L-G Wallenius stod för tävlingsledandet under de två dagarna. Totalt deltog 54 lag. Arrangemanget uppmärksammades i efterhand i Skogssport.

## **GOF sommarserie**

Ingen sommarserie genomfördes 2020.

## **Torsdagsträningar/Göteborg SYD-VÄST**

I samverkan med Herkules, Mölndal Outdoor och Uven anordnades även under år 2020 gemensamma torsdagsorienteringsträningar vid ett antal tillfällen under våren såväl som hösten. Nytt för i år var att föränmälan i eventor krävdes och att man där kunde anmäla sig till tidig eller sen start, för att sprida ut löparna. Max 50 deltagare tilläts i varje startgrupp.

### **Natt-KM**

IK Uven arrangerade gemensamt Natt-KM för samarbetsklubbarna i Bunketorp den 29 oktober. Från Frölunda OL deltog sex personer från Martners, Jonforsen och Wallenius. Det blev flera fina topplaceringar för Frölunda-löparna.

### **Dag-KM**

I år beslöt vi att arrangera Dag-KM som ett särskilt arrangemang enbart för klubbens medlemmar, med syfte att bygga och stärka vår klubbgemenskap. Tanken är att H40, D40, H50 och D50 turas om att arrangera enligt rullande schema. I år var det H50 med Richard Blom, Magne Hagström och Ulf Almehed som stod för arrangemanget. Lördag 27 juni, på en av årets varmaste dagar, ägde KM rum med arena vid natursköna Djursjöns badplats. Totalt var det 60 startande på banor som gick över den SÖ delen av IK Uvens karta ”Bunketorp-Hällesåker”. På utslagsgivande banor korades klubbmästare enligt KM-resultat-listan ovan.

### **Götalandsmästerskapen**

Götalandsmästerskapen, som FOL skulle arrangerat med Tolerefs AIK, blev inställt, pga Covid-19. Nytt försök för arrangemanget år 2021.

### **25-manna**

Inget 25-manna 2020 pga av Covid-19.

### **Klubbläger i Västervik**

Drygt ett fyrtiotal medlemmar begav sig helgen 25-27 september till läger i Västervik, som Anders Arfwedson arrangerade. Vi bodde i små stugor på Västerviks Resort camping, en jättefin camping med havet alldeles inpå knuten. Vi sprang fasta träningar som Gamlebys OK hade ordnat med. Fantastiskt fin terräng och fina banor. Alla stugor fick bidra med en gren till fyrkampen, som blev en succé. En ny klassiker är född, hoppa bort kottar ur en låda fastbunden på ryggen. Tack Edvin Borne. Stort pizzakör på lördagskvällen.

### **Sprint-DM på Guldheden**

Sprint-DM kunde till slut genomföras 24 oktober efter att blivit framflyttat från juni. Tävlingen hölls på Guldheden med mål på Guldhedsskolan. Pga av Covid-19 var det extra långt startdjup på nästan sex timmar. Inget gemensamt TC utan deltagarna kom, sprang och åkte hem. Medaljer skickades ut med posten. Erik Ruotsalainen och Katarina Almehed var tävlingsledare och Markus Hansson banläggare. Tävlingen fick mycket gott betyg av deltagarna

### **Marsipangrisloppet**

Inget Marsipangrislopp 2020 pga Covid-19.

### **Övrigt**

Klubben har haft två representanter i GKR:s styrelse, Peter Hammersberg och Jonas Jerlin. GKR:s uppgift är att ta fram nya och revidera gamla orienteringskartor för medlemsklubbarna.

Richard Blom har varit med i GOF's grupp för att definiera hur vi tillämpar FHM,s Covid-19 rekommendationerna för orienteringsverksamheten

Maria Norell utsågs år 2020 till Talhuldra (orförande) i Skogsflickornas råd.

### **Coronaanpassning**

Liksom det mesta i samhället har även svensk orientering och verksamheten i Frölunda OL under 2020-21 anpassats efter rekommendationer från Folkhälsomyndigheten för att minska risken för spridning av Covid-19.

Frölunda OL har således hållit klubbstugan stängd under större delen av året och inomhusträningar har ställts in eller bytts mot utomhusalternativ. Även utomhus träningar och tävlingar har anpassats för att minska antalet

personer på samma plats samtidigt. T.ex. har torsdagarnas orienterings-samträningar erbjudit tidig eller sen start, med max 50 deltagare per startgrupp. Vidare har vintercuperna erbjudit fri start under hela helgen. Många tävlingar, särskilt stortävlingar, har ställts in, men de tävlingar som har genomförts har haft ett väl tilltaget startdjup och ofta pågått i flera dagar.

Representanter från medlemsklubbarna i GOF satte under hösten 2020 samman orienteringsanpassade Covid-19 rekommendationer för klubbverksamheten. Här är ett utdrag från dessa rekommendationer:

- Avstå helt från att ha träningar inomhus.
- Utomhus i små separerade grupper.
- Omklädningsrum ska ej användas och dusch sker hemma.
- Klubbstugorna är stängda.
- Följ kontinuerligt Folkhälsomyndighetens allmänna råd och Västra Götalandsregionens lokala råd för att minska risken för smittspridning.

## Poängpromenader

Poängpromenaderna är ett stående inslag bland FOL-aktiviteterna som både stärker klubbgemenskapen och är ett viktigt fönster mot Sisjöborna i allmänhet.

Då 2020 har varit ett speciellt år så har vi inte kunnat arrangera poängpromenaderna på vanligt sätt, utan har fått anpassa arrangemangen efter rådande restriktioner. Dessutom avstod stavgänget från att arrangera poängpromenader detta år, av förklarliga skäl.

Inte desto mindre har vi 2020 lyckats arrangera 3 st poängpromenader såväl vår som höst!

Intresset har varit stort, trots restriktioner. Flest besökare var det en solig höstdag, med drygt 200 deltagare! Bra jobbat alla som är med och hjälper till. Det trevliga bemötandet från FOL's medlemmar genom alla år gör att många kommer tillbaka!

Även i år har andelen barn legat på ca 20 %.

För våra gäster är den största skillnaden mot tidigare år att vi inte har kunnat bjuda på den hemtrevliga atmosfären i klubbstugan med kaffe & hembakt efter promenaden. Tråkigt, men det har förstås inte varit möjligt att erbjuda inomhusfika p.g.a. pandemin. Dessutom har vi fått ha såväl anmälan som inlämning av svar efter promenaden i ett tält utanför klubbstugan.

Ekonomiskt har vi inte fått in samma belopp från poängpromenaderna som ett normalår, eftersom fikakassan uteblivit.

## Ungdom och Junior

Basen i vår ungdomsverksamhet är tisdagsträningarna som planeras och leds av våra runt 20 ungdomstränare där Richard Torsein är sammankallande för ungdomskommittén. Under hela året (förutom storhelger och några sommarveckor) har ett stort antal variationsrika och välplanerade tisdagsträningar erbjudits. Under den ljusa årstiden har tisdagsträningarna dominerats av orienteringsteknikträningar med olika inriktningar, såsom kurvbild, vägval, kontrollplock, sprint-OL, OL-intervaller, natt-OL, riktningsträning, momentbana och stafettträning. Träningarna läggs i regel upp på Livelox för bästa möjlighet till uppföljning och analys. Två tisdagar på våren respektive hösten har vi också haft gemensamma teknikträningar tillsammans med ungdomarna i Mölndal Outdoor. Under vinterhalvåret är fokus mer på intervall- och löpträning, med inslag av nattorientering. Under sommaren anordnade Rickard Blom skogsintervaller på tisdagarna, vilka var öppna för hela klubben. Liksom tidigare år har höstens ordinarie tisdagsträningar dragit igång med den klassiska favoriten mossträning och efteråt ett välbehövligt bad i Sisjön. Även i år fanns också favoriten "Capture the flag" med på programmet för tisdagsträningarna. Tisdagsträningarna och OL-banorna är öppna för alla i klubben, alltså inte bara ungdomar. Detta med undantag för en period under hösten då Coronarestriktionerna gjorde att enbart ungdomarna tilläts delta.

På torsdagarna har ungdomarna under våren och hösten kunnat träna på teknikträningarna som arrangerats i samarbete med Uven, Herkules och Mölndal Outdoor. Under vintern har ett flertal ungdomar varit med på torsdagens styrkegympa, som hösten 2020 gjordes om till löpning och styrketräning utomhus istället för den sedvanliga innebandy och styrkegymnastik i Hovåsskolan. Vårsäsongen avslutades traditionsenligt med Sisjömästerskapet.

Ett nytt inslag som hölls under året var att de äldre ungdomarna fick i uppgift att själva anordna en tävlingslik träning för klubbens medlemmar. De flesta moment som ingår i planering och genomförande av en tävling skulle klaras av. Till exempel ingick banläggning, rekognosering, utplacering kontroller, tidtagning med hjälp av SportIdent-enheter samt upprättande av resultatlista. Ungdomarna lade ner mycket tid, stort engagemang och energi för att få till ett bra arrangemang. (De lyckades till och med att ordna sponsring i form av mindre fika till deltagarna.) Evenemanget uppskattades mycket av alla de som deltog.

Under våren hölls en nybörjarkurs i orientering för barn och ungdomar. I samband med årets nybörjarkurs togs även en lathund om "Konsten att bli en orienteringsförälder" fram. Detta dokument blev mycket uppskattat och har delats även till andra orienteringsklubbar. Det var stort intresse för årets nybörjarkurs som lockade runt 25 deltagare. I och med det stora intresset delades nybörjarkursen upp i två åldersgrupper. Nybörjarkursen bestod av fem tisdagsträffar och efter kursen har nybörjarna och deras föräldrar bjudits in att delta i den ordinarie klubbverksamheten. Utöver barnen i nybörjarkursens två åldersgrupper ordnades även orienteringslek för de allra yngsta. Denna lockade ytterligare 20 barn som även de har erbjudits att vara med i den vanliga verksamheten. Vårserien ersattes i år av den Corona-anpassade Majserien, ett samarbete mellan Frölunda OL, Tolered Utby och GMOK. I brist på tävlingar under helgerna sprang också många ungdomar de extrainsatta helgränningarna, många i samarbete med Tolered-Utby.

Även under sommaren höll Frölundas ungdomar igång orienteringen. På GOFs sommarläger för 10-12 åringar representerades klubben av 5 ungdomar som fick träna orientering och ha roligt ihop med ungdomar från övriga Göteborgsklubbar. För Göteborgs 13-16-åringar anordnades GO-Camp (i stället för den planerade O-Camp), där 19 ungdomar från FOL deltog. Istället för O-ringen arrangerades inom Göteborgsdistriktet GO-Ringen, som gick av stapeln 20-24 juli där många ungdomar sprang alla 5 etapperna på olika ställen runt Göteborg.

Under höstlovet höll våra äldre ungdomar och juniorer i ett dagläger under två dagar med utgångspunkt från klubbstugan med 14 deltagare i åldern upp till 14 år. Orienteringsträningar varvades med femkamp, musik-quiz och andra lekfulla träningsaktiviteter. Ungdomsnatt är en serie av tre natt-OL-tävlingar, vilket lockade en handfull ungdomar från klubben. Dessutom har klubben satt in extra helgränningar för ungdomar där GOFs veckans bana har utnyttjats. Klubbresan till Västervik var uppskattad av våra ungdomar där dom fick möjlighet att träna i ny typ av terräng samt att umgås under en hel helg.

Tyvärr har Corona-situationen inneburit att alla stora tävlingar och budkavlar blev inställda under 2020. Däremot har Göteborgsklubbarna anordnat Corona-anpassade stafetter i form av 10mila-utmaningen i april, Jukola-utmaningen i juni, och speciellt U10mila-utmaningen för ungdomar i augusti, som Frölunda OL arrangerade. Detta var mycket uppskattat av många tävlingssugna ungdomar och juniorer.

Stiftelsen Göteborgs Barnhus har stöttat klubbens ungdomsverksamhet med pengar, vilka bla har använts till inköp av pannlampor, kompasser och annat OL-material samt till att förbättra utebelysningen kring klubbstuga.

Istället för vanliga studiecirkel har ungdomskommittén under året ordnat ett antal digitala teori-lektioner där orienteringstekniska moment går igenom. Denna kurs hölls live på Teams för klubbens ungdomar under ett antal söndagskvällar och lektionerna finns nu uppladdade på klubbens you-tube-kanal. Dessutom har ungdomskommittén skapat ett forum för samarbete med andra orienteringsklubbar i Sverige där man utbyter idéer till hur klubbverksamheten kan förbättras.

Sist men inte minst förärades Frölunda OL **Silverkotten 2020**, vilket är en utmärkelse för årets ungdomsförening och delas ut av Skogssportens Gynnare med motiveringen:

*"Sedan ett antal år tillbaka kännetecknas Frölunda OL av en bred, strategisk och systematisk rekryterings- och utbildningsverksamhet. Samarbete med andra och ny teknik är självklara arbetsätt i föreningen. Att lyssna på och få med ungdomar tidigt i beslutsprocessen och ledande poster har blivit ett framgångskoncept. Gemensamhetsskapande aktiviteter på och utanför tävlingsarenan bygger en känsla av tillhörighet och delaktighet. Viktiga faktorer i en fungerande och livaktig förening".*

Vår ordförande Anna Martner kommenterar:

*"Styrelsen är, liksom hela föreningen, stolt över denna fina utmärkelse. Det stora engagemanget från alla ungdomsledare har fått klubbens ungdomsverksamhet att höja sig en nivå under de senaste åren. Vi är mycket glada över att detta har uppmärksammats av Skogssportens Gynnare."*

## Stugan och stugkommittén 2020

Stugkommittén har under verksamhetsåret bestått av Sten Andersson (ordförande), Inger Andersson, Margareta Blomquist, Gert Emanuelsson, Maria Vamling, Thomas Borne och Marie Wide.

Under året har stugggruppen haft 4 möten där vi i huvudsak har diskuterat stugans renoveringar, städ/arbetsdagar och planerat årets poängpromenader.

Detta har hänt:

- 13/1, möte. Vi planerade städdagen och diskuterade prisnivån på stuguthyrningen.
- 18/1, städdag. Bl.a städades och röjdes det på kontoret. Även hålen på parkeringen fylldes igen inför poängpromenaderna.
- 1/6, utomhusmöte. Eventuella poängpromenader i höst diskuterades.
- 7/9, inomhusmöte med Covid-19 avstånd. Höstens tre poängpromenader planerades. Skohylla i hallen och damduschar behöver åtgärdas.
- Staketet till källaren tvättas och oljas in av Maria och Lennart Vamling.
- 7/12, digitalt möte. Bl.a diskuterades duscharna.

Stugan har hållits stängd större delen av året. Kyl och frys har röjts ur. Stugvärdarna har tittat till stugan under sin vecka för att ha koll på toaletter och sett om soporna behöver tömmas.

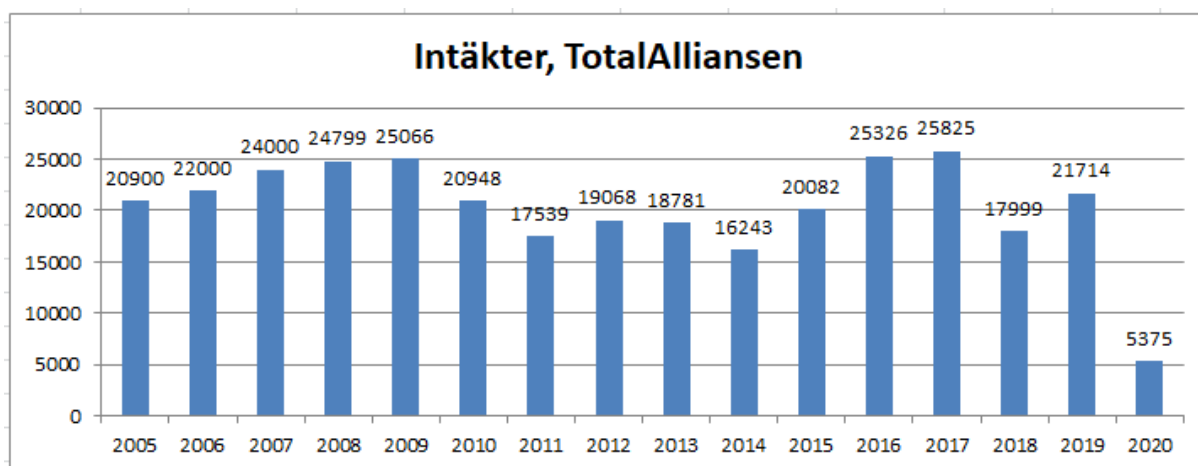
## Lotterier, sponsring och coronastöd

### Bingolotto/Folkspel

Bingolotto är inte längre någon större inkomstkälla för föreningen men FOL har fortfarande ett antal prenumeranter på Bingolotter. Nettot från Folkspel blev i år 1 912 kr.

### Bingoalliansen

Föreningen är medlem i VSIF och Totalalliansen. I år blev intäkten på grund av corona-restriktionerna endast 5 375 kr (bingoverksamheten fick pausas).



### Sponsring, m.m.

Den sedvanliga Jula-inventeringen genomfördes i januari 2020. Som tack för detta erhöll klubben en sponsring på 16 250 kr samt priser till våra tävlingar.

Utöver det sponsrades vi även av Cochlear med 10 000 kr.

Vi beviljades också ett bidrag från Barnhusfonden på 30 000 kr.

### Coronastöd

Vi sökte och fick under hösten coronastöd i olika former från både stat och kommun, totalt på 224 241 kr fördelat enligt nedan:

- Statligt coronastöd från Riksidrottsförbundet: 36 000 kr

- Coronastöd från Göteborgs stad: 107 500 kr
- Utbetalning av extra aktivitets- och lokalbidrag från Göteborgs stad: 80 741 kr

## Kommunikation

På Frölunda OL:s hemsida ([www.frolundaol.se](http://www.frolundaol.se)) presenteras aktuell information om klubben och dess verksamhet. Hemsidan fick under året en ny design med tydlig struktur och mycket bilder och filmklipp, vilket gör den både lättillgänglig och visuellt tilltalande. Kolla gärna in hemsidan, om ni inte har gjort det än.

Sedan många år tillbaka mailar Jonas Jerlin varje söndagskväll ut ett veckomail vid namn "FOLs träning" till de klubbmedlemmar som så önskar. I veckomailen finns samlad information om den kommande veckans träningar och tävlingar. Om du saknar veckomailen, men önskar få dem – kontakta Jonas per epost: [jonas@jerlin.se](mailto:jonas@jerlin.se)

För ytterligare inblick i Frölunda OLs verksamhet kan man följa oss på Instagram och (ibland) på Facebook. Instagramkontot är mycket aktivt och populärt och bjöd t.ex. under december månad på en interaktiv julkalender. Instagramkontot administreras av Marcus Hansson och har i nuläget 2 267 följare, vilket gör oss till Sveriges mest följda orienteringsklubb på Instagram.

## Kommittéer och arbetsgrupper inom Frölunda OL

För att klubbens arbete ska flyta smidigt krävs att alla hjälper till och känner ett delat ansvar för klubbens verksamhet.

Om du har åsikter/önskemål eller är intresserad av att hjälpa till inom någon särskilt kommitté/arbetsgrupp - hör gärna av dig till gruppens kontaktperson.

- Styrelsen  
Kontaktperson: Anna Martner; epost: [anna.martner@gu.se](mailto:anna.martner@gu.se); [styrelsen@frolundaOL.se](mailto:styrelsen@frolundaOL.se)
- Stugkommittén (Inre/ytte underhåll, inventarier, kök, stugvärdlista, poängpromenader)  
Kontaktperson: Sten Andersson; epost: [sten.a-son@telia.com](mailto:sten.a-son@telia.com)
- Ungdomskommittén (Träna, tävla, läger för ungdomar upp till 20 år)  
Kontaktperson: Richard Torsein; epost: [richard.torsein@comhem.se](mailto:richard.torsein@comhem.se)
- Tävlingskommittén (Egna arrangemang, tävl.org, kart- & markkontakter)  
Kontaktperson: Peter Hammersberg; [Peter.hammersberg@gmail.com](mailto:Peter.hammersberg@gmail.com)
- Budkavlekommittén  
Kontaktpersoner vuxna: Anders Lamm, Karin Fedje, Jonas Martner, Anders Arfwedson  
Kontaktpersoner ungdom: Marcus Hansson, Anders Lamm
- Klädgruppen (beställningar klubbkläder)  
Kontaktperson: Ulrika och Pär Johannesson; epost: [klader@frolundaOL.se](mailto:klader@frolundaOL.se)

## Summering

Orienteringsåret 2020 började så bra med Tove Alexandersson som mottagare av både Bragdmedalj och Jerringpris, med ett stort orienteringsintresse i landet som följd och med rekordmånga anmälda till vårens nybörjarkurser i Frölunda OL. Sen kom det tråkiga. Efter premiärhelgerna i orienteringsskogen så nådde Coronapandemin Sverige, med inställda tävlingar och evenemang och med en allmän oro som följd.

Vi stängde tidigt ner klubbstugan och ställde om klubbens verksamhet efter bästa förmåga. Något som trots allt varit lite glädjande är att mycket av klubbens kärnverksamhet har fungerat väl att fortsätta med, om än på ett lite anpassat sätt för att minska risken för smittspridning. Vi noterade ett ökat intresse för att delta i klubbens utomhusaktiviteter, då många konkurrerande inomhusaktiviteter tvingades till paus. Därav har utomhus-träningsutbudet snarast utökats under året, också för att kompensera för de många inställda tävlingarna. Stavgången har kunnat fortsätta med stavgång, fast med fika ute istället för inne, och har därutöver börjat med boulespel. Trailgänget fortsätter att utforska nya löpstigar, om än tidvis i mindre grupperingar. Inför



vintersäsongen införde vi mycket uppskattade och omväxlande utomhus styrketräningarna i Fiskebäck, med Elisabeth Carlén som ledare.

Samarbetet mellan Göteborgs-klubbarna har också ökat under året. Utöver samträningarna med vänklubbarna i västra Göteborg har vi i Frölunda OL haft ett fint träningsutbyte med Tolered-Utby, vilket har lett till flera roliga träningar i ny terräng. Dessutom har olika klubbar i Göteborg bjudit in till lokala Coronasäkra ersättningsarrangemang för de uteblivna stora kavlarna, Vårserien och O-ringen. Tack vare Anders Lamm m.fl. ordnades även roliga dagläger för Göteborgs ungdomarna en vecka i juni, istället för sommarens inställda ungdomsläger. Vid de lokala ersättningstävlingarna har Frölunda OL gjort mycket bra ifrån sig med seger i 10mila-utmaningen och med en andra plats i Jukola-utmaningen. I sommarens ersättningsarrangemang för O-ringen (GO-ringen), där klubbens Lennart Vamling gjorde en stark insats som banläggare för en av etapperna, fick vi en totalsegrare i form av Jonas Martner i H40. I augusti såg några eldsjälur i Frölunda OL, med Marcus Hansson i spetsen, också till att ungdomarnas stora kavle kunde genomföras i form av U10mila-utmaningen. Detta avancerade 2-dagars evenemang med nattsträcker i Änggårdssbergen och dagsträcker i Rudalen live-sändes på You-tube så att publiken kunde följa den spännande stafetten på ett Coronasäkert sätt. Framåt hösten, när Coronarestriktionerna hade lättade något, stod FOL som arrangör av Sprint-DM, vilket var ett lyckat och uppskattat arrangemang. Vårt GM arrangemang sköts dock upp till 2021.

Något som FOL införde 2020, och som vi hoppas kommer att fortsätta framöver, var ett nytt koncept för KM. För att skapa klubbkänsla ordnades KM endast för medlemmar i Frölunda OL vid Djursjön en helgdag i juni. Efter KM stannade många kvar och badade, grillade och socialiserade. En annan rolig aktivitet som stärker klubbkänslan var orienteringslägret i Västervik i september med finna banor och kul kvällsaktiviteter.

Glädjande är att klubbens ungdomsverksamhet är på topp, med stort engagemang bland både ungdomar och tränare. Uppslutningen är god på träningarna och i maj ordnade ungdomarna själva en proffsig SportIdent-träning för klubbens övriga medlemmar. Under hösten hade FOL hela sex deltagare på såväl lång-USM som sprint-USM. Det måste vara rekord! Vårt att notera är att vi också hade tre FOL:are med på riktiga SM, som i år hölls i Göteborg. Som bevis på att Frölunda OLs ungdomsverksamhet är lyckosam utsågs klubben 2020 till årets ungdomsförening. Vi erhöll således det hedervärda priset "Silverkotten" från Skogssportens gynnare. Mycket glädjande!

I samband med denna års-sammanfattning vill jag passa på att tacka för mig som ordförande i Frölunda OL. Det har varit en ära att ha inneha denna uppgift, som har skänkt många glada minnen. T.ex. har jag fått vara med och fira vår äldsta klubbmedlem Valter Olsson på hans 100-årsdag, delta vid festligheterna kring invigningen av MOIF:s nya klubbstuga, stå pall alla kvicka april-skämt på instagram och, å klubbens vägnar, mottaga Silverkottenpriset. Som ordförande får man minsann ta del av den strålgans som klubbens duktiga medlemmar bidrar till.

Anna Martner

Askim 7 februari 2021

\_\_\_\_\_  
Anna Martner

\_\_\_\_\_  
Richard Blom

\_\_\_\_\_  
Per Rubendahl

\_\_\_\_\_  
Erik Ruotsalainen

\_\_\_\_\_  
Lars-Gunnar Wallenius

\_\_\_\_\_  
Margareta Blomquist

\_\_\_\_\_  
Malin Lamm

\_\_\_\_\_  
Pär Johannesson