



# Frölunda OL

## Verksamhetsberättelse 2021

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

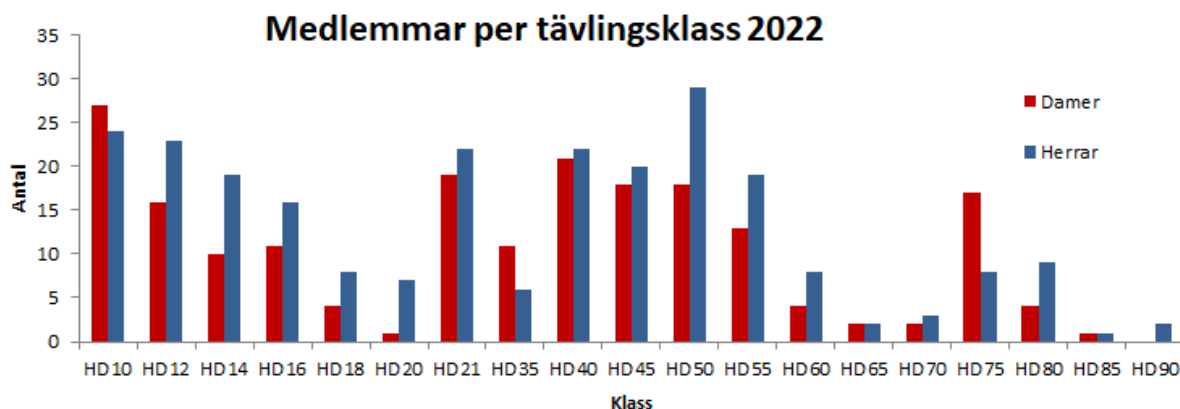
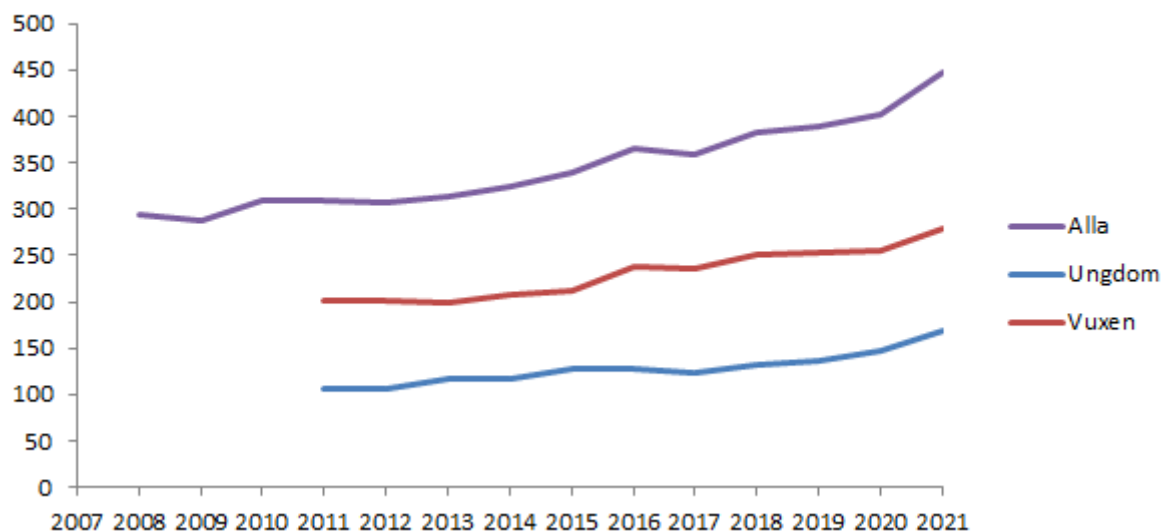
Ordförande:	Malin Lamm
Vice ordförande:	Lennart Vamling
Kassör:	Per Rubendahl
Ledamöter:	Margareta Blomquist Erik Ruotsalainen Richard Torsein
Revisorer:	Anders Hellgren Yngve Norell
Revisorssuppleant:	Karin Helmertz
Valberedning:	Anna Martner (Sammankallande) Jonas Jerlin Kristofer Pusa

Utöver årsmötet har styrelsen haft 12 st protokollförda möten.

## Medlemmar

Medlemsantalet fortsätter glädjande nog uppåt trots ännu ett pandemiår. Vid ingången till 2022 är vi 447 medlemmar vilket är en ökning med över 10 % från förra året. En stor anledning är vårens populära nybörjarkurs som resulterade i många nya barn med tillhörande familjer.

### Medlemmar vid verksamhetsårets slut



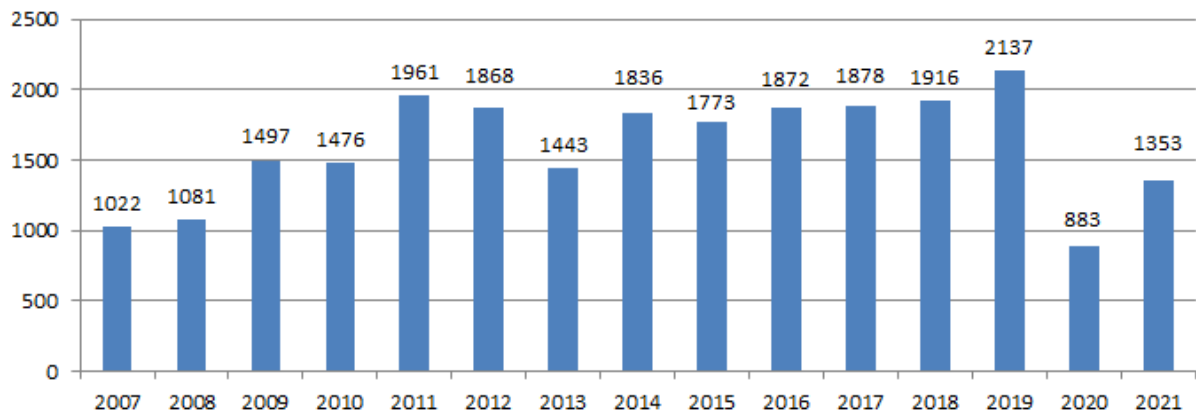
## Tävlande

Tack vare den förhållandevis normala tävlingshösten har antalet tävlingsstarter ökat rejält jämfört med år 2020 men det är fortfarande en bit kvar till normalårens siffror. Under året har klubbens aktiva medlemmar gjort 1481 anmälningar till individuella tävlingar. Antalet uteblivna starter var 128 vilket ger 1353 starter.

Även antalet tävlingsaktiva har återigen börjat vända uppåt och förhoppningsvis kan tävlingsverksamheten återgå till mer normala nivåer under 2022.

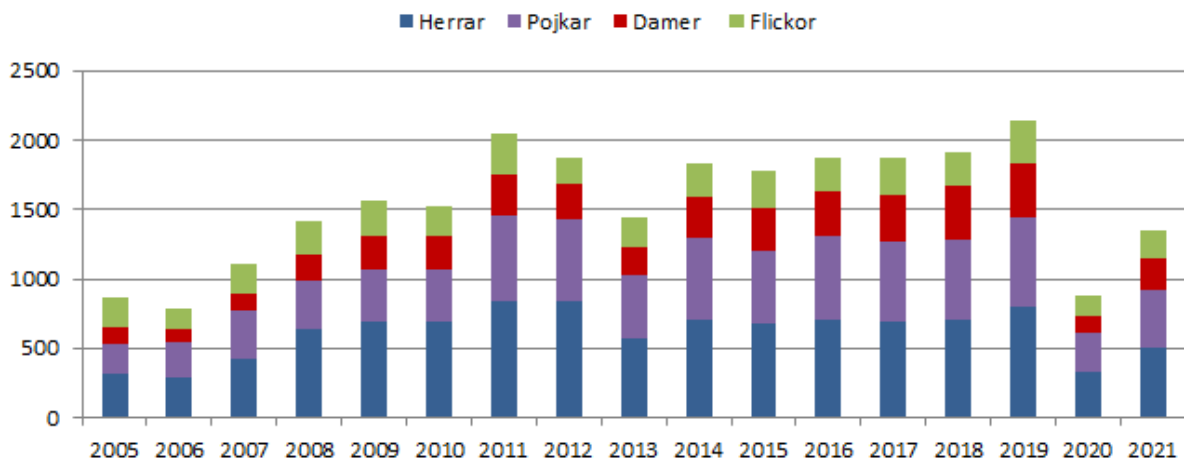
Förutom det individuella tävlandet har FOL (framför allt ungdomarna) under hösten deltagit i flera stafetter såsom U10mila, DM-stafetten, Bahco Cup och Smålandskavlen. Flera av de stora traditionella stafetterna som 10mila och 25-manna blev inställda.

## Antal tävlingsstarter

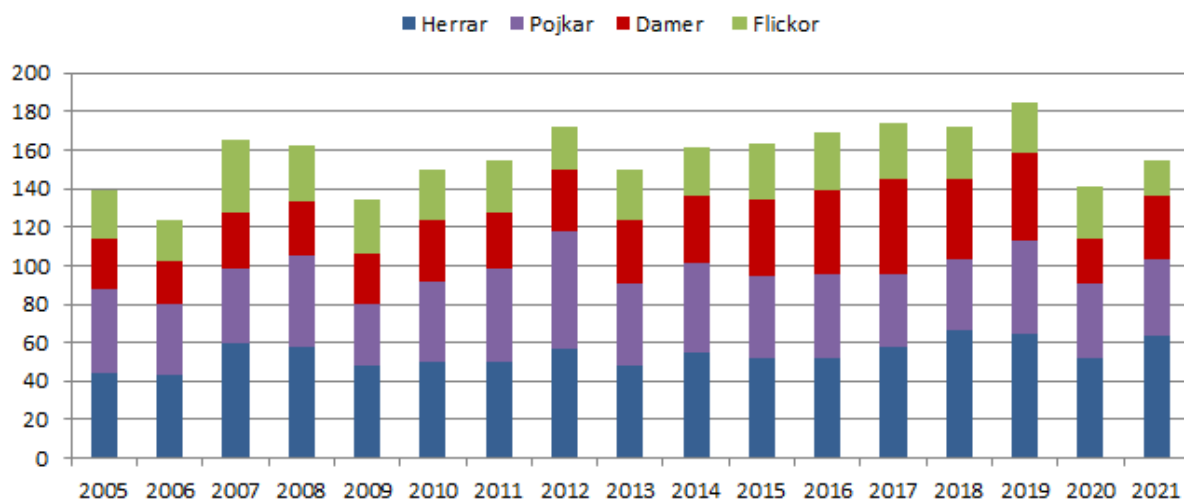


Fördelat på vuxna/ungdomar och män/kvinnor ser tävlandet ut enligt nedan.

## Antal tävlingsstarter

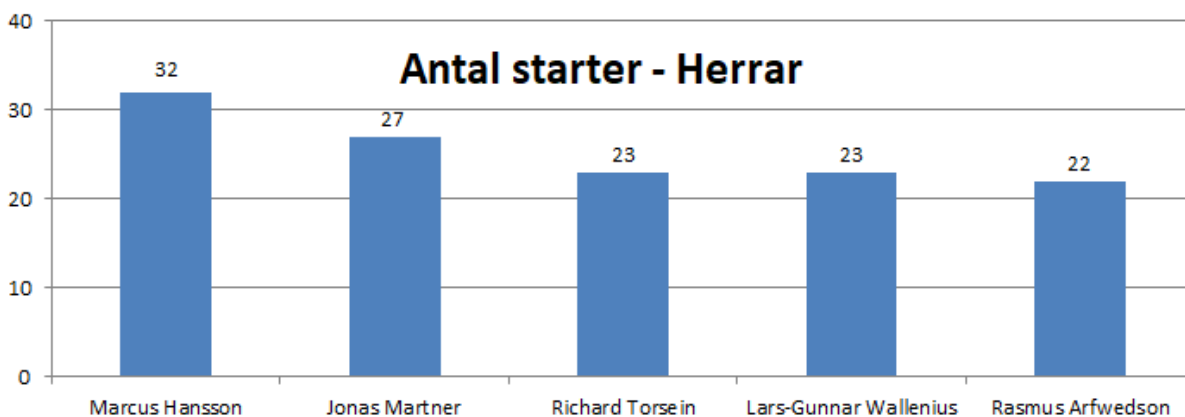
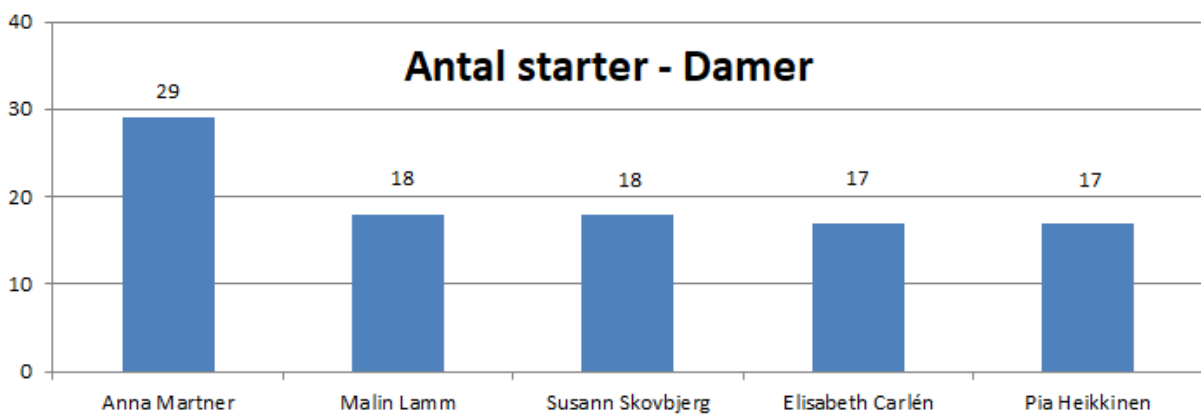
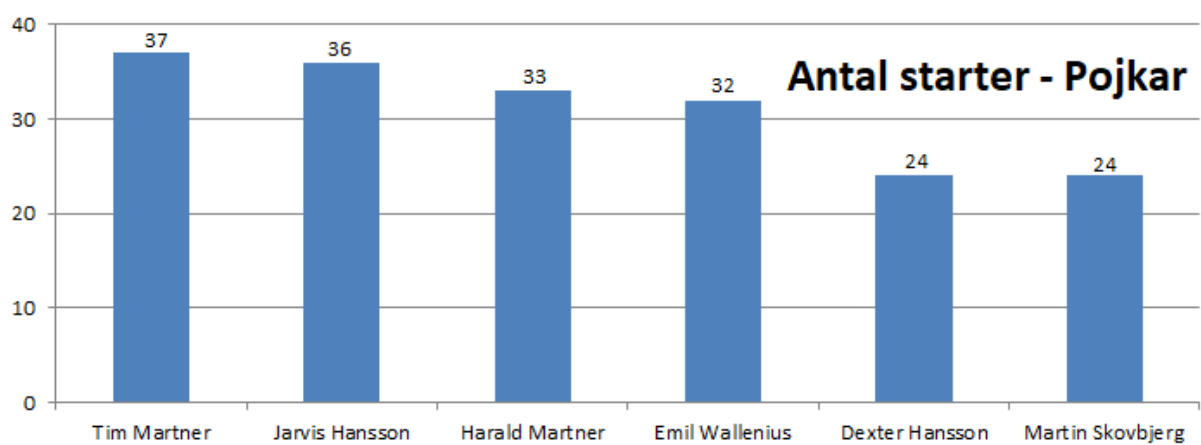
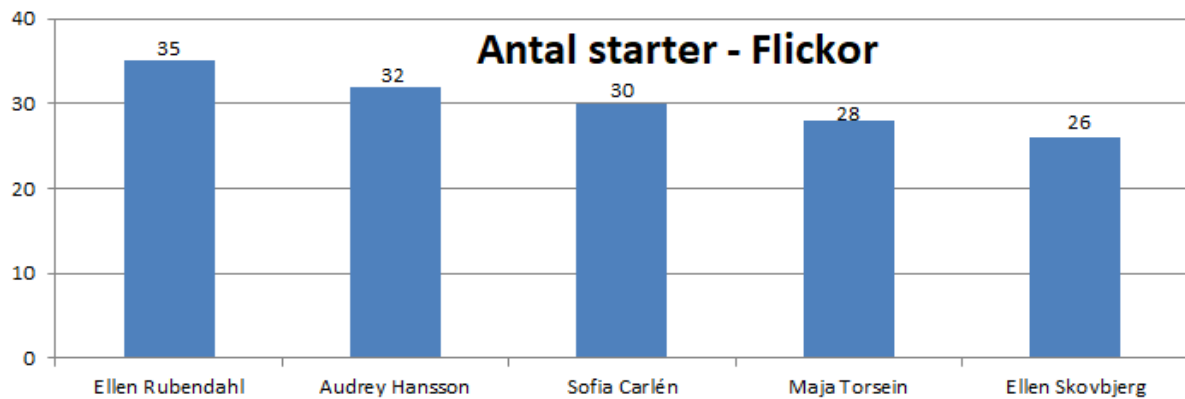


## Antal tävlingsaktiva



Årets flitigaste tävlande var våra ungdomar med Tim Martner (37 starter), Jarvis Hansson (36 starter) och Ellen Rubendahl (35 starter) i spetsen.

Bland de vuxna toppade Marcus Hansson (32 starter), Anna Martner (29 starter) och Jonas Martner (27 starter).



## Segrar under året

Även detta år begränsade pandemin tävlingsmöjligheterna. Störst påverkan på tillgängliga arrangemang hade restriktionerna under våren då tävlingarna ställdes in. Istället fick vi arrangera tävlingslika tävlingar inom klubben och tillsammans med våra samarbetsklubbar med väl utspridda startgrupper. Under sommaren lättades restriktionerna och tävlandet började ta fart för att under hösten närma sig ett någorlunda normalt utbud.

Trots detta så kan vi Frölundalöpare under 2021 radda upp följande fina placeringar. Nedan vill vi utmärka de medlemmar som någon gång under året som gått kommit på topp 3 placering individuellt.

<i>Namn</i>	<i>Placering 1</i>	<i>Placering 2</i>	<i>Placering 3</i>
<i>Jonas Martner</i>	12	1	3
<i>Harald Martner</i>	11	1	5
<i>Ellen Rubendahl</i>	9	7	6
<i>Martin Skovbjerg</i>	9	2	4
<i>Tim Martner</i>	8	5	1
<i>Felicia Persson</i>	5	0	0
<i>Anders Gunnarsson</i>	4	2	2
<i>Magne Hagström</i>	4	1	0
<i>Maria Norell</i>	4	0	0
<i>Audrey Hansson</i>	3	4	2
<i>Anna Martner</i>	3	3	2
<i>Jarvis Hansson</i>	2	5	6
<i>Marcus Hansson</i>	2	3	5
<i>Emil Wallenius</i>	2	3	3
<i>Sofia Carlén</i>	1	2	1
<i>Marcus Lamm</i>	1	1	6
<i>Fredrik Norell</i>	1	1	0
<i>Dexter Hansson</i>	1	0	1
<i>Richard Sott</i>	1	0	1
<i>Yngve Norell</i>	1	0	1
<i>Agnes Johansson</i>	1	0	0
<i>Anders Hellgren</i>	1	0	0
<i>Daniel Gunnarsson</i>	1	0	0
<i>Håkan Wåhlander</i>	1	0	0
<i>Jon Petersson</i>	1	0	0
<i>Matilda Johannesson</i>	1	0	0
<i>Rickard Berndtsson</i>	1	0	0
<i>Lena Max</i>	0	3	2
<i>Albert Jonforsen</i>	0	2	1
<i>Maja Torsein</i>	0	2	1
<i>Edvin Borne</i>	0	2	0
<i>Martin Ek</i>	0	2	0
<i>Rasmus Arfwedson</i>	0	2	0
<i>Lennart Vamling</i>	0	1	1
<i>Ellen Skovbjerg</i>	0	1	0
<i>Henry Nicholson</i>	0	1	0
<i>Karin Helmertz</i>	0	1	0
<i>Magnus Törnqvist</i>	0	1	0
<i>Martin Ponev</i>	0	1	0
<i>Peter Hammersberg</i>	0	1	0

<i>Sandra Hansson</i>	0	1	0
<i>Anders Arfwedson</i>	0	0	3
<i>Jörgen Ljungberg</i>	0	0	2
<i>Lars-Gunnar Wallenius</i>	0	0	2
<i>Karin Karlfeldt Fedje</i>	0	0	1
<i>Katarina Almehed</i>	0	0	1
<i>Niklas Helmertz</i>	0	0	1
<i>Thomas Borne</i>	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. Ej heller har resultat från öppna klasser räknats in.

De två första platserna på klubblistan tas av familjen Martner genom Jonas och Harald. På tredje plats kom Ellen Rubendahl som med fler andra platser kom före Martin Skovbjerg på fjärde. Ytterligare en Martner, Tim, återfinns på placering fem.

Utbudet av stafetter var även i år begränsat. Det ger ytterligare tyngd åt de fina prestationer som klubbens lag har åstadkommit med flera topplaceringar.

<i>Tävling</i>	<i>Klass</i>	<i>Namn</i>	<i>Placering</i>
<i>Bahco cup, stafett</i>	H14	Frölunda OL 2	1
<i>Bahco cup, stafett</i>	H14	Frölunda OL 1	2
<i>Bahco cup, stafett</i>	D16	Frölunda OL 1	1
<i>DM, stafett, Göteborg</i>	H 16	Frölunda OL 1	1
<i>DM, stafett, Göteborg</i>	H 14	Frölunda OL 1	2
<i>DM, stafett, Göteborg</i>	D 35	Frölunda OL 1	3
<i>10milautmaningen</i>	Senior	Frölunda OL 1	1
<i>10milautmaningen</i>	Ungdom	Frölunda OL 1	2
<i>U10-mila</i>	HD14	Frölunda OL 1	7
<i>U10-mila</i>	HD20	Frölunda OL / Skattkärrs SOK 1	50
<i>Smålandkaveln</i>	H16	Frölunda OL 1	9
<i>Smålandkaveln</i>	D16	Frölunda OL / Tolered-Utby Ol-klubb 1	2
<i>Smålandkaveln</i>	D16	Frölunda OL / Tolered-Utby Ol-klubb 2	3

Under 2021 har vi även deltagit i **DM**

<i>Namn</i>	<i>Placering</i>	<i>Klass</i>	<i>Tävling</i>
<i>Ellen Rubendahl</i>	1	D14	DM, medel, Göteborg
<i>Martin Skovbjerg</i>	1	H12	DM, medel, Göteborg
<i>Marcus Hansson</i>	2	H45	DM, medel, Göteborg
<i>Karin Helmertz</i>	2	D60	DM, medel, Göteborg
<i>Yngve Norell</i>	1	H65	DM, medel, Göteborg
<i>Maria Norell</i>	1	D70	DM, medel, Göteborg
<i>Marcus Lamm</i>	3	H16	DM, lång, Göteborg
<i>Ellen Rubendahl</i>	3	D14	DM, lång, Göteborg
<i>Albert Jonforsen</i>	3	H14	DM, lång, Göteborg
<i>Martin Skovbjerg</i>	1	H12	DM, lång, Göteborg
<i>Maria Norell</i>	1	D70	DM, lång, Göteborg
<i>Ellen Rubendahl</i>	2	D14	DM, natt, Göteborg
<i>Martin Skovbjerg</i>	3	H12	DM, natt, Göteborg
<i>Anna Martner</i>	2	D40	DM, natt, Göteborg
<i>Lena Max</i>	3	D40	DM, natt, Göteborg
<i>Magne Hagström</i>	2	H80	DM, natt, Göteborg
<i>Ellen Rubendahl</i>	1	D14	DM, sprint, Göteborg
<i>Jarvis Hansson</i>	2	H14	DM, sprint, Göteborg
<i>Lena Max</i>	3	D40	DM, sprint, Göteborg
<i>Anders Arfwedson</i>	3	H50	DM, sprint, Göteborg

2021 års **KM**-resultat ser ut enligt följande.

<i>Namn</i>	<i>Placering</i>	<i>Klass</i>	<i>Tävling</i>
<i>Fredrik Norell</i>	1	H21	Dag-KM
<i>Rasmus Arfwedson</i>	2	H21	Dag-KM
<i>Niklas Helmertz</i>	3	H21	Dag-KM
<i>Matilda Johannesson</i>	1	D20	Dag-KM
<i>Audrey Hansson</i>	1	D16	Dag-KM
<i>Maja Torsein</i>	2	D16	Dag-KM
<i>Tim Martner</i>	1	H16	Dag-KM
<i>Martin Ek</i>	2	H16	Dag-KM
<i>Ellen Rubendahl</i>	1	D14	Dag-KM
<i>Ellen Skovbjerg</i>	2	D14	Dag-KM
<i>Harald Martner</i>	1	H14	Dag-KM
<i>Emil Wallenius</i>	2	H14	Dag-KM
<i>Jarvis Hansson</i>	3	H14	Dag-KM
<i>Agnes Johannesson</i>	1	D12	Dag-KM
<i>Martin Skovbjerg</i>	1	H12	Dag-KM
<i>Anna Martner</i>	1	D40	Dag-KM
<i>Lena Max</i>	2	D40	Dag-KM

<i>Karin Karlfeldt Fedje</i>	3	D40	Dag-KM
<i>Jonas Martner</i>	1	H40	Dag-KM
<i>Marcus Hansson</i>	2	H40	Dag-KM
<i>Richard Sott</i>	3	H40	Dag-KM
<i>Anders Hellgren</i>	1	H50	Dag-KM
<i>Magnus Törnqvist</i>	2	H50	Dag-KM
<i>Thomas Borne</i>	3	H50	Dag-KM
<i>Håkan Wåhlander</i>	1	H60	Dag-KM
<i>Peter Hammersberg</i>	2	H60	Dag-KM
<i>Lennart Vamling</i>	3	H60	Dag-KM
<i>Magne Hagström</i>	1	H70	Dag-KM
<i>Martin Ponev</i>	2	H21	Sprint-KM
<i>Rickard Berndtsson</i>	1	H20	Sprint-KM
<i>Sofia Carlén</i>	1	D16	Sprint-KM
<i>Audrey Hansson</i>	2	D16	Sprint-KM
<i>Maja Torsein</i>	3	D16	Sprint-KM
<i>Tim Martner</i>	1	H16	Sprint-KM
<i>Martin Ek</i>	2	H16	Sprint-KM
<i>Ellen Rubendahl</i>	3	D14	Sprint-KM
<i>Jarvis Hansson</i>	1	H14	Sprint-KM
<i>Harald Martner</i>	2	H14	Sprint-KM
<i>Emil Wallenius</i>	3	H14	Sprint-KM
<i>Martin Skovbjerg</i>	1	H12	Sprint-KM
<i>Lena Max</i>	2	D40	Sprint-KM
<i>Jonas Martner</i>	1	H40	Sprint-KM
<i>Lars-Gunnar Wallenius</i>	3	H50	Sprint-KM
<i>Dexter Hansson</i>	1	Ö1	Sprint-KM
<i>Lena Max</i>	2	D21	Natt KM
<i>Rasmus Arfwedson</i>	2	H21	Natt KM
<i>Jonas Martner</i>	3	H21	Natt KM
<i>Emil Wallenius</i>	1	H14	Natt KM
<i>Jarvis Hansson</i>	2	H14	Natt KM
<i>Harald Martner</i>	3	H14	Natt KM
<i>Richard Sott</i>	1	H45	Natt KM
<i>Lars-Gunnar Wallenius</i>	3	H45	Natt KM
<i>Lennart Vamling</i>	2	H65	Natt KM



Frölundalöpare har under 2021 även deltagit i **SM**. Även detta år hade vi sex löpare representerade både till USM lång liksom USM sprint. Efter uppehåll förra året arrangerades Veteran-SM där klubben var representerad av två löpare.

<i>Deltagare</i>	<i>Placering</i>	<i>Klass</i>	<i>Tävling</i>
<i>Marcus Lamm</i>	6	H15	Ungdoms-SM, sprint
<i>Audrey Hansson</i>	25	D16	Ungdoms-SM, sprint
<i>Sofia Carlén</i>	37	D16	Ungdoms-SM, sprint
<i>Alexander Fedje</i>	51	H15	Ungdoms-SM, sprint
<i>Maja Torsein</i>	70	D16	Ungdoms-SM, sprint
<i>Martin Ek</i>	98	H16	Ungdoms-SM, sprint
<i>Marcus Lamm</i>	44	H15	Ungdoms-SM, lång
<i>Tim Martner</i>	48	H16	Ungdoms-SM, lång
<i>Maja Torsein</i>	60	D16	Ungdoms-SM, lång
<i>Sofia Carlén</i>	63	D16	Ungdoms-SM, lång
<i>Alexander Fedje</i>	83	H15	Ungdoms-SM, lång
<i>Martin Ek</i>	105	H16	Ungdoms-SM, lång
<i>Magne Hagström</i>	7	H80	Veteran-SM
<i>Anders Arfwedson</i>	22	H50	Veteran-SM

**Veteran-VM** hölls i år i Velenca Ungern 7-13 augusti. Klubben representerades av Anders Arfwedson och Magne Hagström. Båda herrarna kvalade in till A-finalerna i samtliga distanser.

<i>Deltagare</i>	<i>Placering</i>	<i>Klass</i>	<i>Tävling</i>
<i>Anders Arfwedson</i>	21	M50-A	Sprint
<i>Magne Hagstrom</i>	6	M80-A	Sprint
<i>Anders Arfwedson</i>	48	M50-A	Medel
<i>Magne Hagstrom</i>	5	M80-A	Medel
<i>Anders Arfwedson</i>	33	M50-A	Lång
<i>Magne Hagstrom</i>	12	M80-A	Lång

Sammanlagt har Frölunda OL löpare i år skrapat ihop **91 guldmedaljer, 62 silvermedaljer och 65 bronsmedaljer**. Detta blir totalt **218 stycken individuella topp 3-placeringar** (att jämföra med 157 och 201 stycken topp 3 placeringar år 2020 respektive 2019). Trots inställda tävlingar under våren och försommaren är detta ett resultat som ligger i nivå med vad vi tidigare presterat ett vanligt år. Mycket glädjande!

Till detta skall även läggas **4 guldmedaljer, 4 silvermedalj och 2 brons i stafettsammanhang** (här väljer vi att räkna in Göteborgsregionens variant 10mila-utmaningen). Stort Grattis alla!

# Tävling, träning och andra arrangemang 2021

## Tävling/träning övergripande

Under året 2021 har Frölunda OL stått värd (ensam eller i samverkan med andra klubbar) för omkring 20 arrangemang och aktiviteter i Eventor, vilka inkluderar träningar, klubbträningar, närtävlingar och mästerskapstävlingar (Götalandsmästerskapen). Flest deltagare var det på GO-ringen (ca 500 deltagare på vardera av de 5 etapperna) och på Götalandsmästerskapen (också med ca 500 på vardera av de 6 delarrangemangen). Därutöver arrangerade vi även militärens Garnisonsmästerskap i nattorientering.

## Vintercupen 2021

Tillsammans med FK Herkules, Göteborgs Skidklubb, IK Uven och Mölndal Outdoor IF så genomfördes 2021 träningstävlingarna Vintercupen på söndagar under januari till mars månad vid totalt nio tillfällen. För att klara COVID-restriktionerna så spreds deltagandet ut över en stor del av respektive helg och man gick direkt till start, sprang och sedan direkt hem. Frölunda OL arrangerade etapp 4 (Ruddalen), med 258 anmälda och etapp 9 (Sisjön), med 222 anmälda.

## Veteran-OL

Frölunda OL (Magne Hagström) arrangerade Veteran-OL vid ett tillfälle (8-12 mars) 2021 i Högsered. Det genomfördes som en sk "Veckans bana", dvs. man fick själv skriva ut kartan från Eventor och sedan springa någon av dagarna. Antalet deltagare är därmed inte känt, men 31 st har lagt upp sina banor i Livelox.

## GO-ringen

Alla Göteborgsklubbar var med och arrangerade det Covid-19 anpassade arrangemanget "GO-ringen" vecka 30 när ordinarie O-ringen blev inställt även 2021. Tillsammans med Herkules och Lerum så svarade Frölunda för Tollereds etappen som genomfördes den 28 juli med 499 anmälda. Konceptet var precis som året innan "kom-spring-åk hem".

## Götalandsmästerskapen

Det var länge osäkert både om och hur (och omplaneringarna blev många), men till sist lättade restriktionerna tillräckligt för att det från 2020 uppskjutna samarrangerandet med Tollereds AIK av Götalandsmästerskapen med tillhörande publikträningar skulle kunna genomföras, om än i ett begränsat format. Tyvärr kunde vi inte erbjuda gemensamt boende i skola pga av COVID-restriktioner och att Göteborgs stad inte hyrde ut. Det började med sprint vid Götaplatsen på fredagskvällen, fortsatte med lång/medeldistans följt av publikträning långdistans på lördagen vid Kviberg/Bergsjön och avslutades på söndagen i samma område med stafett samt publikträning medeldistans. Trots att vi valde att inte ha någon direktanmälan på tävlingsdagen, så fick vi ca 500 anmälda respektive dag i GM-klass och för publikträningarna, ca 230 deltagare på sprinten och drygt 500 st på respektive lång/medel. Arrangemanget blev klart uppskattat av både deltagare och ledare. En omtyckt nyhet var användningen av Touch-free-kontroller. Samarbetet med Tollereds gav mersmak, vi planerar för ytterligare gemensamma arrangemang. Tävlingsledare var Thomas Borne och Malin Lamm. Banläggare Lennart Vamling och Anders Arfwedson. Peter Hammersberg var med i gemensamma styrgruppen tillsammans med tävlingsledare och banläggare för de bägge klubbarna.

## Garnisonsmästerskap i nattorientering

Den 11 november hade Frölunda OL hand om militärens Garnisonsmästerskap i nattorientering med 86 deltagare. En grupp av deltagarna hade en extra utmaning, de hade inga pannlampor utan var istället försedda med sk bildförstärkare.

## Mareld (fd GOF) Nattcup 2021/2022

Frölunda OL åtog sig att den 9 december arrangera etapp 3 av Mareld Nattcup. Pga. snöhinder flyttades genomförandet till den 10 februari 2022.

## Spinning 2021

De uppskattade spinningpassen som Katarina Borne, Richard Blom och Anna Kalmeus har arrangerat de senaste vinterhalvåren, var pausade under våren 2021. Detta pga covid-19-situationen.

Under hösten startades dessa upp igen, med det första passet i oktober 2021. Ett antal pass genomfördes under den återstående delen av året.

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 pulskurva med toppar på runt 85-90 procent av hjärtats maxkapacitet varvat med återhämtningsperioder 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 2021

Under hösten 2021 har vi försökt att starta upp innebandy och innegymna igen, då restriktionerna lättat. Efter att styrelsen gick ut med en enkät och frågade medlemmarna om vad de önskade, förstod vi att även inneträning var populärt. Under december har vi gjort ett försök att starta upp igen med 12-13 deltagare varje gång. Anna-Maria Sameus har tagit stafettspinnen och tagit fram ett trevligt gympass. Fler ledare kommer behövas och vi kommer varva med gymna, cirkel och tabata.

## Utstyrka med löpning

Elisabeth Carlén har även i år kört utstyrka med löpning med start för det mesta i Fiskebäck på torsdagarna under vinterhalvåret. Många ungdomar och vuxna har deltagit och det har varit mycket uppskattad träning.

## Stavgång 2021

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 även i år förändrade pga Coronapandemin.

Hela 2021 fram till augusti månad hade vi inte tillträde till stugan. Vi tyckte ändå det var viktigt att fortsätta att träffas och 2 gånger i veckan, tisdag och torsdag, möttes vi för stavgång. Medhavd fika intogs utomhus. Antalet deltagare brukade variera mellan 8-14 st.

På lördagarna träffades vi för boulespel. Platsen för boulespel alternerade mellan Tynnered och Askimsviken. Intresset var stort, 10-12 personer varje gång.

Från september månad var vi tillbaka i klubbstugan. Under hösten genomfördes 4 poängpromenader. Stavgänget ansvarade för den sista, 31/10.

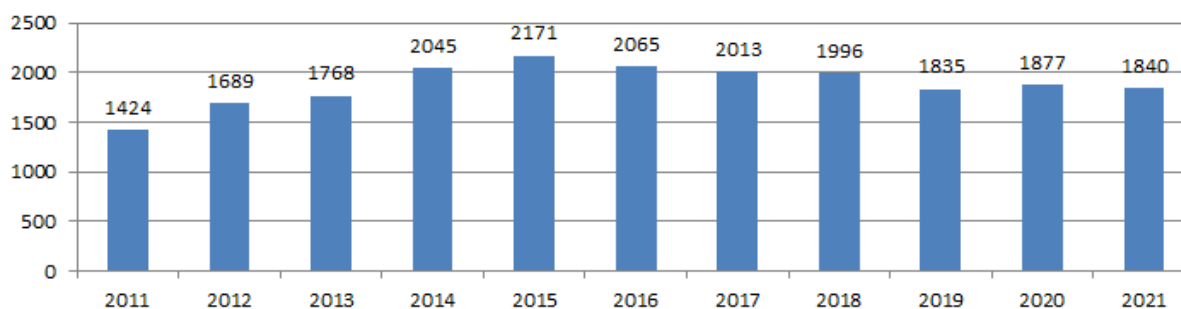
Stavgänget fick vid fem tillfällen under hösten tillfälle att lyssna till föredrag om vår planets uppkomst. Under en timme efter tisdagsträningen fick vi lära oss mer om detta spännande ämne av en mycket kunnig klubbkamrat.

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 förändrat pga Coronapandemin.

## Stavgång, antal deltagartillfällen



## **T-talangligans aktiviteter 2021**

Tränings- och tävlingsåret har präglats av ett ökat engagemang där bl. a klubbens nya medlemmar har anslutit sig.

FOLs sommarutmaning, Lång KM, genomfördes av "talangligan" den 19 juni i Delsjöterrängen. Arrangemanget stärkte talangligans kompetens att i alla delar ta ansvar för planering, genomförande och uppföljning av ett tävlingsarrangemang. Kompetens som har bidragit till en mer jämställd klubbverksamhet.

Höstkraft och framblick var i fokus när talangligan samlades den 9 oktober med brunbildskartläsning. Ett uppskattat träningspass för att stärka klubben kvinnliga nätverk, dess gemenskap och engagemang för att enskilt eller i grupp utöva orientering eller andra idrottsgrenar

## **Göteborgsvarvet 2021**

Maria Vamling och Hans Bryntesson delar på ansvaret för vår medverkan vid Göteborgsvarvet. Tyvärr blev i sista stund Göteborgsvarvet, som 2021 skulle gått i september, inställt pga Covid-19 men vi fick ändå viss ersättning för vårt planeringsarbete. Nästa Göteborgsvarv planeras att genomföras i maj 2022.

## **Vuxenkurs - Orientering**

Den efterfrågade och sedan länge planerade nybörjarkursen för vuxna (17 år och äldre), kunde till sist, i Covid-anpassat format med all verksamhet utomhus, genomföras vid fyra tillfällen under maj-juni med omkring 20 deltagare. Kursen leddes av Anna Martner, Carl Norin, Anna Kalméus, Thomas Borne, Malin Lamm och Lennart Vamling.

## **Tiomila**

Inget 10mila genomfördes år 2021 pga Covid-19.

Förberedelser pågår från arrangörernas sida, för att kunna genomföra 10-mila i början av Maj 2022. Läget kan dock förändras snabbt pga Covid-19.

## **Sommarlöpträning-skogsintervaller**

Liksom tidigare år, utmanade Richard Blom under sommaren klubbmedlemmarna genom att anordna löpträning med olika varianter på intervall i skogen, löpskolning och sedvanliga utfallsteg.

## **O-Ringen Uppsala 2021**

Även 2021 ställdes O-ringen i Uppsala in pga. av Covid-19. Förhoppningen är att O-ringen i Uppsala istället ska kunna genomföras sommaren 2022.

## **Vårserien**

För ungdomarna arrangerades det i år ingen Vårserie. Det fick ersättas av tävlingslika träningar arrangerade inom klubben eller i samarbete med någon annan klubb.

## **U10mila**

Efter uppehåll 2020 arrangerades återigen Ungdomens 10-mila. Det genomfördes i terrängen i Fagersanna mellan Tibro och Karlsborg. Frölunda var representerade både i HD14 och HD20 klassen. I sista stund lyckades man att få med en löpare till den långa dam-nattsträckan från annan klubb så att HD20 kunde bli komplett. Laget kom in på en 50:e plats.

I HD14 klassen var det inga problem att fylla de fyra sträckorna med löpare från den egna klubben. De gjorde en riktigt bra insats och korsade mållinjen som sjunde lag, bäst av Göteborgsklubbarna.

## **GOF sommarserie**

Ingen sommarserie genomfördes 2021

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

I samverkan med Herkules, Mölndal Outdoor och Uven anordnades även under år 2021 gemensamma torsdagsorienteringsträningar vid ett antal tillfällen under våren såväl som hösten. Fortsatt föränmälan i Eventor. Kontrollerna har ofta hängt ute flera dagar så att deltagarna även kunnat springa under helgen om så har önskats.

### **Natt-KM**

Mölndal Outdoor arrangerade gemensamt Natt-KM för samarbetsklubbarna Göteborg Syd. Det gick av stapeln den 7:e november i Lackarebäck. Klubben representerades av 18 löpare som gav sig ut i mörkret denna novemberkväll. Vilket gjorde Frölunda till den klubb med flest deltagare strax före Herkules. Totalt startade 52 personer. Vi kunde även glädjas åt flera goda resultat.

### **Sprint-KM**

Sprint-KM hölls i Kålleröd där Uven stod som arrangör för samarbetsklubbarna. I och med att det strax innan blev lättnader i de restriktioner som gällt under våren så kunde 111 startande ta sig an banorna. Dock fördelade i två startgrupper. På plats var det 27 startande Frölundaiteer varav flera lyckades placera sig fint i resultatlistorna.

### **Lång-KM**

Nästan samtliga D50+-damer arrangerade Lång-KM vid Bertilssons stuga i Delsjöterrängen. Tävligen även kallad FOLs sommarutmaning hölls den 19 juni och vädret var på topp. Maria Norell och Malin Lamm var banläggare som lagt tuffa och utslagsgivande banor. Karin Ingelhart och Marie Wide var tävlingsledare. Ambitionsnivån var hög så ett tiotal damer (samt några ungdomar) gick både Meoskurs och Sportidenkurs med Lennart Vamling som instruktör. Det var mycket uppskattat och vi har nu många nya tävlingsarrangörer. Tävligen avslutades med bad, fika och prisutdelning. Vinnarna fick bland annat inlagda granskott som pris. Totalt var det ca 70 anmälda. Klubbmästare enligt KM-resultat-listan ovan.

### **25-manna**

Inget 25-manna 2021 pga av Covid-19.

### **Träning i Åhus**

Då Sverigepremiären var inställd tog några av familjerna i klubben och sammanstrålade i Degeberga stugby första helgen i Mars för en helgs träning i terrängen runt Åhus. Vi sprang på träningspaket som OK Pan tillhandahöll. De var både tekniskt och konditionsmässigt givande i natur som vi normalt inte springer i.

### **Marsipangrisloppet**

Efter uppehåll under 2020 på grund av Corona så kunde vi återigen genomföra ett lyckat Marsipangrislopp. Årets arrangör Frida Jerlin tillsammans med föräldrar bjöd på ett fint arrangemang. Utmaningen var inte bara att orientera och komma i mål så nära sin uppskattade tid. Utöver det skulle man komma ihåg ett antal saker med julanknytning som var upphängda i ett träd vid sista kontrollen. Dåligt minne resulterade i tidstillägg.

Av de 37 deltagarna lyckades Magnus Wide bäst som kom in 1 sekund efter sin eget förutspådda tid. I och med vinsten får han äran att arrangera nästa års Marsipangrislopp. Till sin hjälp får han de som placerade sig på 10:e samt 20:e plats vilka var Marcus Lamm och Anna Martner.

Vid den efterföljande fikastunden sammanfattade styrelsen och ungdomskommittén året som varit och gav information om vad som vi har att se fram mot det kommande året. Teknikmärken och flitpris för året delades ut till ungdomarna.

### **Övrigt**

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

Lennart Vamling har varit Frölunda OL:s representant i GOF's O-ringen kommitté, som förbereder inför O-ringen i Göteborg, vilket förhoppningsvis går av stapeln år 2026.

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

Maria Norell omvaldes till Talhuldra (ordförande) i Skogsflickornas råd. Malin Lamm som rättare (revisor).

För GOFs 15-åringar har Anders Lamm varit representant.

Malin Lamm har deltagit på GOFs ordförandekonferenser och Lennart Vamling på GOFs arrangörskonferenser.

## Coronaanpassning

Liksom det mesta i samhället påverkades även Frölunda OL av den pågående pandemin. Rekommendationer från Folkhälsomyndigheten togs i beaktande, då vi under 2020 gjorde förändringar för att minska risken för spridning av Covid-19. Dessa åtgärder levde kvar under större delen av 2021.

För flera verksamheter (t.ex. orienteringstävlingar, spinning, stavgänget, innegymnastik...) så finns en del information under respektive rubrik. Allmänt kan sägas att inomhusträningar har ställts in eller bytts mot utomhusalternativ. Även utomhusträningar har anpassats för att minska antalet personer på samma plats samtidigt. Vidare erbjuds vintercup-etapperna fria starter under hela den aktuella helgen.

Restriktionerna lättade under hösten 2021. Efter lättnaderna kunde Frölunda OL, i oktober månad, äntligen öppna stugan för omklädning och fika. Detta efter att ha hållit klubbstugan stängd under större delen av året.

## Poängpromenader

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

Då även 2021 har varit ett speciellt år, har vi inte kunnat arrangera poängpromenaderna på vanligt sätt, utan har fått anpassa arrangemangen efter rådande restriktioner.

Under våren arrangerades 3 st poängpromenader utan fika. Under hösten arrangerades 4 st poängpromenader. Under hösten kunde vi även erbjuda försäljning av kaffe och hembakat. Vi dukade både utomhus och inne i stugan.

Trots restriktioner, kommer många och går våra poängpromenader.

Ekonomiskt har vi inte fått in samma belopp som ett normalår, framförallt för att vi under vårens poängpromenader inte kunde erbjuda någon fikaförsäljning.

## Ungdom och Junior

Basen i vår ungdomsverksamhet är tisdagsträningarna som planeras och leds av våra runt 20 ungdomstränare där LG Wallenius 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. Träningarna läggs i regel upp på Livelox för bästa möjlighet till uppföljning och analys. Planeringen av träningarna görs med tanke på vilka aktuella tävlingar som hålls i närtid samt feed-back som inhämtas genom en enkätundersökning som ungdomarna själva fått svara på. För att vara så flexibel som möjligt har planeringen gjorts en gång per termin.

Under 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.

Vårsäsongen avslutades traditionsenligt med Sisjömästerskapet.

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 den sedvanliga innebandyn och styrketränings i Hovåsskolan återupptagits efter förra säsongens paus på grund av pandemin. Löpning och styrketräning utomhus, som startades förra säsongen, har även den arrangerats parallellt. Det är inte dåligt att vi som klubb både har ledare och deltagare som kan hålla igång dessa aktiviteter samtidigt.

De äldre ungdomarna har både tagit ansvar och bidragit med uppskattade inslag i verksamheten. Under våren höll de en tävlingslik träning för klubbens alla medlemmar. Detta med tidtagning med hjälp av SI-enheter. Ungdomarna lade ner mycket tid, stort engagemang och energi för att få till ett bra arrangemang. De höll även ett mycket ambitiöst höstlovsläger för de yngre ungdomarna i klubben. Lägre varade i tre dagar med två övernattnings i klubbstugan. Schemat för dagarna var späckade med träning och sociala aktiviteter. Ungdomarna har även ansvarat för två kvällsträffar i stugan ”Freaky Friday” med spel och mat.

Till O-event i Borås anordnades en klubbresa för ungdomarna från 13 år och uppåt. O-event består av tre sprinttävlingar (natt, skog och djurpark) från fredag till söndag i mitten av november. Vi övernattade i IK Ymers fina och fräscha klubbstuga vid Borås skidstadion. De flesta av ungdomarna var med redan på fredagens nattsprint och några anslöt under lördagen. Det var ett späckat schema som utöver orientering även innehöll en laserdome-match följt av pizza. Efter de tre dagarna var det ett mycket nöjt och trött gäng.

Årets nybörjarkurs i orientering för barn och ungdomar lockade många deltagare. I år var det 47 deltagare som fick lära sig grunderna i orientering. Det var många ledare som var engagerade och lade ned stort arbete i att få det så lyckat.

Av de 50 ungdomar som deltog i 2020-års kurs var ca 20 kvar i början av 2021. Trots detta har vi tråkigt nog tappat relativt många ungdomar i åldern 11–12 år. Restriktionerna har gjort det svårt att hålla igång de sociala aktiviteterna som bidrar till att bilda ett kitt mellan de unga. Det kan vara en anledning till tappet.

Under året har ungdomsledare deltagit i RF-SISUs ungdomsledarutbildningar, bl.a. grundutbildning och SOFTs ledarutbildning. För att utveckla verksamheten har erfarenhetsutbytet med andra klubbar fortsatt. Tre ledare från klubben var med på ungdomsledarkonferens för att förkovra sig och utbyta erfarenheter.

Det har fattats beslut om att starta upp juniorverksamhet då vi har flera av ungdomarna som kommer gå upp i juniorklassen så att vi tack vare det får till en kritisk massa. Anna Martner har fått rollen som sammanhållande. I planen för nästa år finns läger och resor till tävlingar typ Swedish League. Det är även tänkt att juniorerna själva skall få ta delansvar för aktiviteterna.

Under slutet av året har 7 av ungdomarna gått med i Ungoteket. Det är en serie kurser som ger en insikt i och möjlighet att prova på roller som förekommer i orienteringsklubbar. Hur idrottssverige är organiserat, hur en klubb drivs, kartritning, banläggning, orienterings IT och hur man arrangerar en tävling är några ämnena som kursen tar upp. Efter avslutad kurs skall gruppen genomföra ett projekt. Ungdomarna har som projekt tagit sig an att arrangera en av etapperna i Vårserien.

I avsnittet segrar under året kan man se de fina resultat som våra ungdomar haft under året också de fina stafettframgångarna visar på bredden i klubben på ungdomssidan. Ytterligare ett bevis på detta är att vi hade 8 deltagare i USM. Det var bara två klubbar som hade fler.

Avslutningsvis kan vi säga att vi är riktigt stolta över våra ungdomar. Det är härligt att se hur de utvecklas och tar stora steg framåt. Men framför allt är de ett riktigt gott gäng som trivs mycket bra tillsammans.

## **Stugan och stugkommittén 2021**

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

Under året har stuggruppen haft 6 protokollförda möten där vi i huvudsak har diskuterat stugans renoveringar, städ/arbetsdagar och planerat årets poängpromenader. Under våren hade vi dessa möten via Zoom för att sedan under hösten träffas i stugan.

Detta har hänt:

Mars: Skohylla i hallen monterades

April: Toaletterna fräschades upp med ny vävtapet och målning.

24 april: Arbetsdag. Städning inomhus av kök, duschar, bastu, fönster bl.a. Utomhus skrapades och tvättades takpannorna och sprutades därefter med Grön-Fri, hängränorna rensades, sly klipptes runt huset och vid trekammarbrunnen. Utrymningsramp från altandörren i stora salen iordningställdes, en väggfast bänk på entresidan kom på plats

Augusti: Befintliga blandare i damduschen blev utbytta och ytterligare en installerades. Även i herrduschen installerades en fjärde blandare. Ett nytt lås, ett kodlås, installerades i stugan.

November: Prissättningen för uthyrning av stugan diskuterades. Medlem föreslås betala 500:-/påbörjad dag.

Stugan har hållits stängd fram till hösten. Stugvärdarna har tittat till stugan under sin vecka för att ha koll på toaletter och sett om soporna behöver tömmas. Från v40, första veckan i oktober, öppnades stugan. Stugvärdarna tillhandahöll då fika, mackor och dricka.

## 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 1 145 kr.

### Bingoalliansen

Föreningen är medlem i VSIF och Totalalliansen. Bingoverksamheten har ännu inte kommit igång fullt ut pga pandemin och inga utbetalningar har gjorts under 2021.

### Sponsring, m.m.

Den sedvanliga Jula-inventeringen genomfördes i januari 2021. Som tack för detta erhöll klubben en sponsring på 17 150 kr samt priser till våra tävlingar.

En generös klubbmedlem har under året bidragit med 10 000 kr till ungdomsverksamheten.

### Coronastöd

Vi sökte under hösten statligt coronastöd från Riksidrottsförbundet (RF) och fick beviljat stöd på 30 000 kr, huvudsakligen för uteblivna intäkter från vårt GM-arrangemang. Utöver detta utbetalades extra kompensationsstöd från Göteborgs stad på 9 745 kr och extra stöd för 2020 från RF på 13 000 kr. Totalt erhöll vi under året därmed ett stöd på 52 745 kr.

## Kommunikation

På Frölunda OL:s hemsida ([www.frolundaol.se](http://www.frolundaol.se)) presenteras aktuell information om klubben och dess verksamhet. Hemsidan väcker fortsatt uppmärksamhet för den design som infördes 2019. Andra klubbar har skickat förfrågningar om design och ramverk, i avsikt att kunna använda dessa.

Sedan många år tillbaka mailar Jonas Jerlin varje söndagskväll ut ett informativt och uppskattat veckomail vid namn "FOLs träning, vad händer vecka ...?" till de klubbmedlemmar som så önskar. I veckomålet finns samlad information om den kommande veckans träningar och tävlingar. Om du saknar veckomålet, men önskar få det – 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 på Facebook. Dock har Facebook-kontot i perioder varit avstängt av bolaget, oklart varför. Instagramkontot är populärt och bjöd t.ex. under december månad på en julkalender med orienteringsrelaterade frågor varje dag. Instagramkontot administreras av Marcus Hansson, har ca 2700 många följare, och är bland de mest välbesökta orienteringsklubbarna 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: Malin Lamm; epost: [malin.viktoria.lamm@gmail.com](mailto:malin.viktoria.lamm@gmail.com), [styrelsen@frolundaOL.se](mailto:styrelsen@frolundaOL.se)
- Stugkommittén (Inre/ytte underhåll, inventarier, kök, stugvärdlista, poängpromenader)  
Kontaktperson: Marie Wide; epost: [mariewide66@gmail.com](mailto:mariewide66@gmail.com)



- Ungdomskommittén (Träna, tävla, läger för ungdomar upp till 20 år)  
Kontaktpersoner:
  - Ungdom: Lars-Gunnar Wallenius; [lg.wallenius@gmail.com](mailto:lg.wallenius@gmail.com)
  - Upp till 10: Sandra Hansson; [sandra@eklanda.st](mailto:sandra@eklanda.st)
  - Junior: Anna Martner; epost: [anna\\_martner@hotmail.se](mailto:anna_martner@hotmail.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

Även under 2021 har vi tyvärr haft tuffa COVID-restriktioner med många inställda tävlingar och stafetter. Vi lyckades dock arrangera Götalandsmästerskapen i augusti tillsammans med Tolereds AIK. Tävlingarna i dagarna tre blev mycket lyckade med ett stort antal deltagare.

Även i år fortsatte vi med eget KM för klubben. D50-damerna arrangerade med bravur i den starkt kuperade Delsjöskogen. Extra roligt att många av damerna utbildade sig att hantera både SportIdent-enheter och Meos. Toppen att vi kan hålla interna utbildningar i klubben.

Vi har fortsatt väldigt fin ungdomsverksamhet med många genomförda träningar och många ungdomar som kommer och tränar. Styrelsen vill tacka alla ungdomsledare som lägger ner mycket tid på att göra roliga och givande träningar. Klubben har haft fina framgångar på ungdomskavlarna U-tiomila, Bahco Cup, DM och Smålandskaveln. På USM hade vi hela åtta tävlande.

Frölunda OL hade också fina resultat på både Veteran-VM och Veteran-SM.

Trots tuffa restriktioner har vårt fina stavgång tränat och fikat utomhus under hela säsongen. Det är inte bara stavgång som gäller utan nu även boule.

Klubbstugan som är så viktigt för vår gemenskap öppnade vi upp igen under hösten när restriktionerna släppte. Vi har i år passat på att installera några nya duschar, nytt lås och fått en fin ramp till nödutgången.

Glädjande är att antalet medlemmar i vår klubb ökar och vi hälsar alla nya medlemmar extra välkomna. Till 2022 har vi många arrangemang så det är toppen att vi kan vara flera som delar på glädjen och gemenskapen att arrangera tävlingar och roliga träningar.

Vi vill även tacka vår sponsor Jula och alla ledare och medlemmar som bidrar till att vår förening blomstrar.

Askim 7 februari 2022

---

Malin Lamm

---

Per Rubendahl

---

Erik Ruotsalainen

---

Margareta Blomquist

---

Lennart Vamling

---

Richard Torsein