



Frölunda OL

Verksamhetsberättelse 2008

Styrelsen har under året haft följande sammansättning

Ordförande:	Anders Lamm
Kassör:	Hans Bryntesson
Sekreterare:	Bernard Vowles
Ledamöter:	Anders Hellgren Elisabeth Sott Anders Arfwedsson Peter Hammersberg
Revisorer:	Jan Johansson Anna Svensson
Revisorssuppleant:	Sten Andersson
Valberedning:	Ulf Almehed Anna Kalméus Arne Fredholm

Utöver årsmötet har styrelsen haft 10 st protokollförda möten.

Medlemsförteckningen

Inför årets bokslut har en ny totalgenomgång av medlemsförteckningen gjorts.

Vid årets början innehöll medlemsförteckningen 290 namn. 164 män och 126 kvinnor.

Under året har 40 nya namn tillkommit. Totalt har alltså 330 varit bokförda medlemmar under året. Av dessa utgår 37. Kvarstår 293, 174 män/pojkar och 119 kvinnor/flickor. 270 har betalat medlemsavgift för 2008, (2007: 246), några ytterligare tillkommer. Förhoppningsvis kommer några av de övriga åter 2009.

102 av medlemmarna d.v.s. ungefär 1/3 av föreningens medlemmar är upp till 21 år. (2007: 101, 2006: 102). Det är viktigt att vi kan behålla våra ungdomar och stimulera nya att börja.

Gruppen 7-20 år kan fördubblas innan vi "går i taket" för möjligt lokalbidrag. Kommunalt bidrag gäller dessutom till 26 års ålder nu. I gruppen 21 – 26 år finns bara 4 medlemmar!

Tävlingsstarter

Under året har klubbens aktiva medlemmar gjort **1164** anmälningar till individuella tävlingar (2007: 1112, 2006:788, 2005:868) varav i vårserien **187** (2007: 234) .

84 uteblivna starter (2007: 90) , varav 6 i vårserien .

Under året har FOL deltagit i 4 stafetter, Spring Cup, 43-kaveln och IFK Göteborg (2007: 4, 2006:4, 2005:4).

Antal tävlande totalt: 163 (2007: 165, 2006:124, 2005:139). 57 (67, 44, 51) kvinnor, 106 (98, 80, 88) män.

Detta innebär att ungefär hälften av föreningens medlemmar tävlat under året.

Ungdomar: Totalt: 76 (75, 59 resp 69) st. 589 (558, 412 resp 424) starter.

Flickor: 29 (37, 22 resp 25) st. 241 (217, 151 resp 213) starter

Pojkar: 47 (38, 37 resp 44) st. 348 (341, 261 resp 211) starter.

Vuxna: Totalt: 86 (90, 65 resp 70) st. 829 (554, 376 resp 444) starter.

Kvinnor: 28 (30, 22 resp 26) st. 190 (128, 86 resp 124) starter.

Män: 58 (60, 43 resp 44) st. 639 (426, 290 resp 320) starter.

Det höga antalet starter, trots att antal tävlande gått ned, förklaras av att 59 FOL-are deltog i O-ringen med totalt 271 starter.

Flitigaste tävlande har Stefan Sjöblom och Anders Björnberg varit , med 54 respektive 53 starter.

Segrar under året

Yngve Norell	H55	Falkenbergs OK	Lång	16/3
Barbro Blom	D70	Sävedalens AIK	Medel	5/4
Maria Novak	U1	Sävedalens AIK	Medel	5/4
Anders Björnberg	H60	Sävedalens AIK	Medel	5/4
Martin Ahlqvist	H21	OK Alehof	Lång	6/4
Yngve Norell	H55	OK Alehof	Lång	6/4
Elin Wallin	U3	FK Herkules	Lång	20/4
Margareta Blomquist	D55M	FK Herkules	Lång	20/4
Victor Tedeman	U4	Vårserien E1		10/5
Axel Johansson	HU1	Vårserien E1		10/5
Tove Widén	DU2	Vårserien E1		10/5
Lisa Hüls	D14	SOL Tranås	Lång	11/5
Victor Tedeman	U4	Vårserien E2		17/5
Tove Widén	DU2	Vårserien E3		24/5
Nils Ingelhart	U3	Vårserien E4		31/5
Tim Jonasson	HU2	Vårserien E4		31/5
Johan Lamm	H10	Sjövalla FK	DM Sprint	6/6
Rolf Blom	H75	Sjövalla FK	DM Sprint	6/6
Freja Björnberg	D3	Frölunda OL	Sprint	30/6
Rasmus Arfwedson	H4	Frölunda OL	Sprint	30/6
Rasmus Arfwedson	H12	Sävedalens AIK	Lång	6/7
Malin Lamm	D40K	O-Ringen Etapp4	Medel	24/7
Barbro Blom	D70	Korsnäs IF OK	Lång	10/8
Yngve Norell	H55	Hestra IF	Lång	17/8
Magne Hagström	H65	Kungälv OK	Lång	24/8
Tim Jonasson	U2	Kungälv OK	Lång	24/8
Jonas Jerlin	H45M	Kungälv OK	Lång	24/8
Yngve Norell	H55	Kungälv OK	Lång	24/8
Martin Ahlqvist	H21	OK Mark	Lång	31/8
Yngve Norell	H55	OK Alehof	DM Medel	6/9

Martin Ahlqvist	H35	OK Alehof	DM Medel	6/9
Håkan Wåhlander	H45 Ö	OK Måsen	Medel	13/9
Yngve Norell	H55	Tolereds AIK	DM Lång	14/9
Tim Jonasson	U3	Tolereds AIK	DM Lång	14/9
Roger Jacobsson	H55M	Tolereds AIK	DM Lång	14/9
Tim Jonasson	U3	Lerums SOK	Medel	20/9
Roger Jacobsson	H55M	OK Landehof	Lång	21/9
Anders Hellgren	H35	OK Landehof	Lång	21/9
Emma Almedhed	D16	OK Landehof	Lång	21/9
Frida Jerlin	D10	OK Landehof	Lång	21/9
Stefan Sjöblom	H50	OK Kullingshof	Medel	27/9
Yngve Norell	H55	OK Skogshjortarna	Lång	28/9
Yngve Norell	H55	Bredareds IF	Medel	5/10
Barbro Blom	D70	Bredareds IF	Medel	5/10
Yngve Norell	H35	GMOK	Medel	19/10
Margareta Blomquist	D55M	GMOK	Medel	19/10
Johan Lamm	H10	GMOK	Medel	19/10
Axel Blom	U1	GMOK	Medel	19/10
Yngve Norell	H55	Ljungskile FK	Lång	26/10
Magnus Homann	H35	Ljungskile FK	Lång	26/10
Erik Baljeu	H1	OK Alehof	Ultra	15/11

Tävling och arrangemang

Tävlingskommittén bestod av Magne Hagström, Anders Hellgren, Stefan Johansson, Jan Kjellström och Kjell Pettersson.

Frölunda OL har under året arrangerat vårserien, publiktävling Sprint J-VM, publiktävling Medel J-VM samt stafett DM och närrattcup.

Vårserien 2008-05-31

Tävlingen gick av stapeln i Ruddalen. Jan Johansson var tävlingsledare och Kjell Pettersson tillsammans med Dick Gustavsson strängade banorna. 303 ungdomar deltog + öppna klasser.

Publiktävling Sprint J-VM 2008-06-30

Tillsammans med GMOK arrangerade vi publiktävling vid Ruddalen i samband med junior-VM. Anders Lamm var tävlingsledare och Stefan Johansson banläggare för publiktävlingen som lockade 278 deltagare.

Publiktävling Medeldistans J-VM 2008-07-03

Sommarens varmaste eftermiddag ? arrangerade vi tillsammans med GMOK ytterligare en publiktävling vid Änggårdabergen i samband med junior-VM. Anders Lamm var tävlingsledare och Stefan Johansson banläggare för publiktävlingen som lockade 782 deltagare.

Stafett-DM 2008-09-07

På ett fantastiskt fint TC vid Hällesås/Kimmersbo arrangerade vi stafett-DM. Tävlningen som fått goda omdömen från deltagarna kunde genomföras trots att veckan innan tävlingen genomfördes det en skogsröjning som krävde omläggning av banor samt revidering av kartan. Peter Hammersberg och Magne Hagström var tävlingsledare samt Anders Lamm och Richard Blom banläggare. 590 deltagare sprang tävlingen.

Närnattcup 2008-10-24

En kväll i november arrangerade klubben sista etappen av GOFs nattcup för ungdomar. Vi höll till i Sisjön med klubbstugan som TC. Sista etappen blev den största med 78 ungdomar som deltagare. Anders Arfwedsson ansvarade för såväl banläggning som tävlingsledarskap.

Träning

Klubben har under 2008 inte haft en separat träningskommitté. Bengt Grewin samt Anders Arfwedsson har samordnat teknikträningar och Vintercupen med IK Uven och FK Herkules.

Träning i övrigt främst löpträning har genomförts i gemensam regi under tisdagar och torsdagar. Dessa dagar har även ett 15 tal medlemmar träget motionerat på dagtid i form av stavgång.

Under hösten har vi också åter kunnat genomföra inomhusträning i form av gympapass för både unga och äldre under Anna Kalmeus goda ledning.

Klubbmästerskap

Dag-KM arrangerades av i samband med GMOK's höstkorttävling. Klubbmästare blev:

Dag KM

H65 Roger Jacobsson
H55 Yngve Norell
H45 Håkan Wähländer
H35 Anders Hellgren
H21 Richard Sott
H16 Daniel Vedin
H14 Tim Jonasson
H12 Rasmus Arfwedson
H10 Johan Lamm
D65 Barbro Blom
D55 Ann-Christine Borg
D45 Maria Vamling
D21 Anna Max
D16 Emma Almehed
D12 Sara Almehed
D10 Frida Jerlin

Natt-KM arrangerades i samband med närnattcup av Anders Arfwedsson den 24 oktober. Klubbmästare blev:

H17 Richard Sott
H45 Stefan Sjöblom
H65 Arne Fredholm
D45 Ann-Christine Borg
H12 Nils Ingelhag
D10 Frida Jerlin

Sprint-KM arrangerades i samband med Tolered-Utbys sprintcup

H12 Rasmus Arfwedson
H21 Rickard Sott

H40 Johan Rönnerberg
H55 Arne Fredholm
D12 Lydia Norin
D14 Cherie Sjöblom
D21 Lena Max

Ungdom

En stabil skara unga har deltagit i ungdomsverksamheten under året 2008. På våren var det 58 ungdomar som deltagit vid minst 3 tillfällen och på hösten 53 ungdomar. Dessutom är det ett 20-tal som varit med en eller två gånger.

Träningsverksamheten:

Vår:

- Teknikträning för ungdomar 11 tisdagar mellan 3 mars och 27 maj besöktes av 18 till 32 ungdomar.
- Under april och maj har alla ungdomar samlats till teknikträning inom träningsalliansen.
- 7-8 juni arrangerades ungdomsläger i Fjärås AIKs klubbstuga i Jorred, vid Lygnern.

Höst:

Träningsverksamheten under hösten har bedrivits enligt följande:

- Tyngdpunkten för klubbens ungdomsverksamhet har varit förlagd till tisdagar.
- Ungdomar under 13 år har erbjudits orienteringsteknikträning och ungdomar över 13 år har dessutom erbjudits löpträning.
- Under augusti, september och halva oktober har ungdomarna deltagit i träningsalliansens teknikträningar på torsdagar.
- Ungdomssektionen var klart bäst representerade sektion vid årets traditionella 7-kamp på Slottskogsvallen den 27 september.

Både vår och höst

- Samträning med IK Uvens (Lindome) vid två tillfällen per termin.
- Freaky Friday - ett fredagsmys för de ungdomar som fyller 12 år och äldre, arrangerades tre fredagskvällar per termin. Syftet är att skapa en mötesplats för klubbens ungdomar utöver träning och tävling. Detta har lockat en varierande skara mellan 4 och 16 deltagare
- På torsdagar, under första och fjärde kvartalet, har ungdomar samlats i Trollängsskolan för löpträning och innebandy. Gympa med Anna Kalmeus för ungdomar kl. 19-19:30 och vuxna kl. 19:30-20:30 fr.o.m. november till mars.

Under våren samlades totalt 790 flitpoäng in av de som deltagit minst 3 gånger. Vilket gör att snittungdomen var med 14 ggr. Under hösten fördelade sig de 650 flitpoängen på 53 ungdomar som deltagit 3 eller fler gånger, vilket är 12 gånger i snitt.

I ungdomsserien GOFs klubbtävling för ungdomar kom vi i division 2 på plats 4 med god marginal till 5:e och nedflyttningsplats

Klubbens ungdomar (Emma Almehed, Viktor Yngström och Cherie Sjöblom, bl.a.) har även deltagit på fler av GOFs ungdomsträningar under året. FOL ordnade en av träningarna åt GOFs ungdomsgrupp den

10/9 i klubbstugan. Jag vill minnas att det var knappt ett hundratal ungdomar och föräldrar som övade kontrollplockning på banor som Anders Yngström hade lagt. Ulf Almehed och Anders Yngström arrangerade.

Ulf Almehed gick på SOFTs ledarutbildning GTU steg 2 på Torrekulla turiststation den 23-25 maj.

Ungdomskommittén har med hjälp av föreningens veteraner på skoltid vid flera tillfällen under året ordnat ol-undervisning utgående från vår klubbstuga eller från respektive skola för sammanlagt ca 500 elever från 23 klasser i 5 grundskolor i närheten. Denna skolverksamhet bedrivs med stöd av Idrottslyftet (VSIF/SISU) från vilket vi erhållit 33.400 kr riktat för skolverksamheten.

Frolunda OL har för särskilda satsningar i vår ungdomsverksamhet under året erhållit 25 000 kr från Idrottslyftet (SOFT) . Framst har vi beviljats bidrag för vårt arbete att ha aktiviteter utanför ordinarie orientering som lockar ungdomar att hålla samman utanför tävlingssäsongen.

Ungdomskommittén har under 2007 bestått av Ulf Almehed (sammankallande), Arne Fredholm, Peter Hammersberg, Jonas Jerlin, Johan Rönnberg, Karin Wallin, Kerstin Yngström samt Jessica Arfwedson.

Lotterier m.m.

Bingolotto/Folkspel

Kontakterna med Folkspel i Sverige hanteras av Hans Bryntesson. Vi har även i år några trogna prenumeranter på Bingolotter och vill gärna värva fler. Nettot av Bingolotto blev 4542 kr. Försäljning av Sverigelotten redovisades vid årsskiftet. För 2008 ger detta ett negativt resultat på 3900 kr, men för 2009 tillkommer intäkter på 5980 kr. Alltså ett totalt netto på 2080 kr.

Bingoalliansen

Lotteriföreståndare under året har varit Anders Ståhl. Resultatet har ökat även i år, till 24799 kr. (2007: 24000, 2006: 22000, 2005: 20900).

Enjoy Bonusguiden

Även i år har klubbens medlemmar köpt och sålt Enjoy Bonusguiden. Administration och distribution har skötts av Hans Bryntesson. Totalt sålde vi 129 häften, (2007: 106, 2006:110) vilket ger in intäkt på drygt 10000 kr.(2007: ca 9000).

Poängpromenader

Då vi under senaste åren fått nya aktiva medlemmar kunde Lady FOL utöka antalet arrangerade poängpromenader på såväl våren som hösten till vardera 4 st. Vädrets makter stod oss inte alltid bi, men trots ett ihärdigt regnande vid flera tillfällen var de välbesökta, vilket resulterade i ett gott tillskott till kassan. Alla Lady FOLare ställde upp helhjärtat och det var en strykande åtgång på allt gott hembakat som erbjöds våra besökare.

Poängpromenaderna har givit ett betydande överskott till föreningens verksamhet.

Föreningsutvecklingsdag

Söndagen 16 november höll vi en föreningsutvecklingsdag med hjälp av stöd från SISU Idrottsutbildarna.

Mycket fruktsamma grupparbeten kring 3 ämnesområden genomfördes:

- Vad är den största utmaningen i FOL att ordna bra träningar och delta i tävlingar?

Den övergripande slutsatsen för gruppens analys är (detaljerna syns i första bilden nedan): Vi skall skapa en bra klubbkänsla genom en god organisation med motiverade ledare för att tillgodose varje individs behov.

Viktiga synpunkter som kom fram: Träna tillsammans, vuxna och ungdomar. Vuxna ska vara en förebild och morot att springa lika fort.

- Vad är den största utmaningen med att arrangera bra tävlingar?

Den övergripande slutsatsen för gruppens analys är (detaljerna syns i andra bilden nedan): Vi behöver ha rätt tävlingsplats med kunnigt folk som kan arbeta tillsammans så vi får många nöjda tävlingsdeltagare.

Viktiga synpunkter som kom fram: Skapa en bred bas av funktionärer som kan ta delansvar för olika områden så att arrangörskap inte blir så betungande.

- Vad är den största utmaningen med att utveckla/ta hand om klubben?

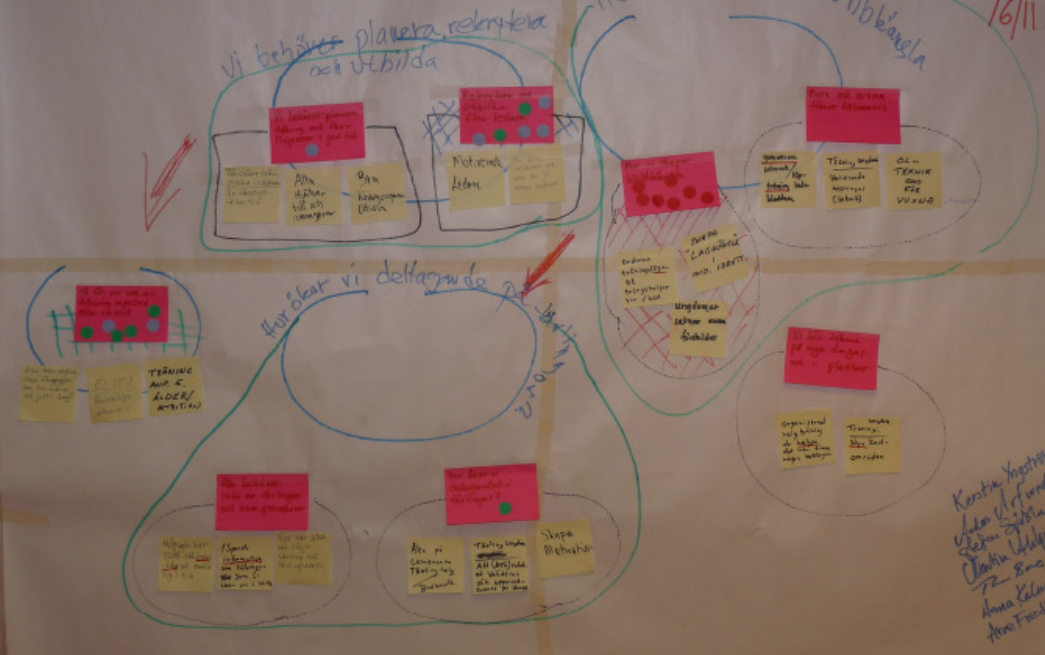
Den övergripande slutsatsen för gruppens analys är (detaljerna syns i tredje bilden nedan): Genom sociala aktiviteter skapa en attraktiv klubb där alla generationer trivs och där nya medlemmar känner sig välkomna!

Viktiga synpunkter som kom fram: Viktigt(are) att satsa på trivsel bland befintliga medlemmar än nyrekrytering. Trivsel och en öppen stämning lockar därmed nya medlemmar.

Vad är den största utmaningen i FOL med att ordna bra träningst och delta i tävlingar?

Vi ska skapa en bra klubbkänsla genom en god organisation med motiverade ledare för att tillgodose varje individs behov.

16/11 2008



Kerstin Johansson
Yvonne Ulfvander
Sören Eriksson
Claudia Lohdquist
Pär Sören
Anna Kallander
Ann Fredriksson

VAD ÄR DEN STÖRSTA UTMANINGEN MED ATT ARRANGERA BRA TÄVLINGAR?

Vi behöver ha rätt tävlingsplats med kunnigt folk som kan arbeta tillsammans så att vi får många nöjda tävlingsdeltagare.



Sisjön 14/11-08
Stefan J
Torbjörn K
Magne H
Anders H
Lennart V
Bert B



Dagen avslutades med en stimulerande föreläsning av Jim Thuresson samt en gemensam middag i form av grekisk buffé.

Information

Information om klubbens aktiviteter och annat har under året spridits till medlemmarna i Frölunda OL huvudsakligen genom fem olika kanaler:

Gruppledarna

Till de medlemmar som saknar tillgång till dator och e-post delas material ut av gruppleddare själva eller genom post. Dessutom delar gruppledarna ut klubbtidningen Folkan.

Gruppleddare under 2008 har varit:

- Ulf Almeded
- Inger Andersson
- Bernt Berndtsson
- Barbro Blom
- Arne Fredholm
- Peter Hammarsberg
- Jonas Jerlin
- Karin Max

Marianne Petersson
Johan Rönberg
Anita Sideby
Michael Svensson
Bernard Vowles
Kerstin Yngström

Sonja Svensson har utgått.

Antalet hushåll/adresser per grupp är mycket varierande. En översyn är nödvändig. Behov av ny gruppleadare för området Billdal/Hovås efterlyses. Hans Bryntesson har temporärt skött en grupp med post och manuell utbärning, permanent lösning behövs.

Folkan

Vår klubbtidning Folkan har kommit ut med fyra nummer under året. Tidningen försöker dels återspegla klubbens verksamhet genom artiklar skrivna av medlemmarna, dels informera om kommande träningar och tävlingar m.m. Folkan tar emot bidrag och annat genom adressen folkanredaktionen@frolundaol.se. Det går även bra att tala direkt med någon i redaktionen. Redaktörer för Folkan har under året varit Bernt Berndtsson, Stefan Mårtensson, Daniel Vedin och under en tid också Martin Ljungqvist. Upplagan är ca 170 exemplar.

Hemsidan

Vår hemsida med adressen frolundaol.se har skötts under året av Jonas Jerlin med hjälp av Ulf Almehed, Anders Hellgren och Stefan Johansson. Hemsidan fortsätter att fungera mycket bra och hålls ständigt aktuell. Sedan starten av adressen frolundaol.se i oktober 2004 har antalet besök och nerladdat antal KBytes hela tiden stigit. Statistiken nedan gäller allt under frolundaol.se och kommer från webbhotellet där vi hyr in oss. Den statistik som visas längst ned på hemsidan räknas på annat sätt och gäller enbart förstasidan på hemsidan, dvs www.frolundaol.se/frams.htm

År	Genomsnitt/dag		Totalt	
	Besök	KBytes	Besök	KBytes
2008	214	22639	78381	8285999
2007	205	16595	74838	6057065
2006	113	9214	41249	3363007
2005	84	5830	30858	2127811

Det mesta som rör klubben finns att hitta här och sidan är utmärkt för att få ut information på kort varsel som av praktiska skäl inte hinner distribueras i tid via gruppledarna eller Folkan. Man kan även kontakta klubben via e-postadressen info@frolundaol.se

GP:s klubbnytt

Information till medlemmar - och även andra då det till exempel gäller de tävlingar som klubben arrangerar - publiceras även under rubriken "klubbnytt" på sportsidorna i Göteborgs-Posten. Medlemmar får även ta initiativet själva. Adress: klubbnytt@gp.se <<mailto:sport@gp.se>>

Anslagstavlan

Inne i stugan finns en stor anslagstavla, delad för tillfället i sektioner för information från eller om "styrelsen", "stugan", "ungdom", "arrangemang" och "övrigt". Det är viktigt att anmäla aktiviteter i god

tid. Vi har nu även en anslagstavla utanför stugan för information om föreningen till allmänheten.

Trivsel

Marsipangrisloppet 2008 arrangerades lördagen 14 december av familjen Hermenius och Fredholm Segrare i år blev Johan Ahlqvist vars familj med hjälp av Magnus Fredriksson enligt traditionen arrangerar nästa års lopp. I samband med fiket delade ungdomskommittén ut årets priser för flitligan.

FOls numera traditionella 7-kamp arrangerades i september. Anders Lindén återtog herrtiteln och Malin Lamm damtiteln. Liksom alla tidigare år råder diskussion om kulans vikt. Efter tävlingen åt vi gemensam middag i klubbstugan där dagens prestationer belönades och det fina collaget beskådades. Genom fotografierna ser man ju att flera av oss har en höjdt teknik som kan få Stefan Holm och Linus Törnblad att framstå som nybörjare...

I sedvanlig tradition avslutades året med julaftonsbandy på Ruddalen. En liten ökning av deltagare så att ett 25 tal nya och gamla julaftonsbandyentusiaster kämpade under 2 intensiva timmar på julaftonsmorgonen. Denna mycket annorlunda och roliga tradition har plats för många fler deltagare !

Stugan

Under året har vi genomfört ett utbyte av stugans energisystem. Den tidigare uppvärmningen av såväl luft som vatten med direktverkande el har bytts mot en bergvärmeanläggning. Utöver en väsentligt lägre energikostnad har vi också fått ett varmare inomhusklimat samt en mer än fördubblad varmvattenkapacitet.

Detta byte av energisystem hade inte varit möjligt utan såväl externa bidrag från Idrott och föreningsförvaltningen, stipendier från Barnhusfonden, men framför allt tack vare våra veteraner som bidragit med ett stort eget arbete vilket hållit nere kostnaden för installationen.

Summering

Styrelsen kan då vi ser tillbaka på 2009 konstatera att föreningen har fortsatt att utvecklas på de flesta plan. Vi har fler träningar och flera medlemmar främst ungdomar är med på våra träningar. Vi tävlar flitigare och med mer träning så har resultaten förbättrats ytterligare vilket inte minst syn då segerlistan i årets verksamhetsberättelse blivit ännu längre. 2008 segrade 16 olika medlemmar vid ett eller flera tillfällen i A-klass att jämföras med 8 2007 och 1 2006. Dessutom har ytterligare 13 personer segrat i andra klasser.

Det är också glädjande att se att fler och fler av föreningens lite ”nyare” medlemmar känner en delaktighet i vår klubbgemenskap och hjälper till att leda olika verksamheter. Detta är något vi i styrelsen kommer verka vidare för under kommande år.

Likasa vill vi fortsätta stötta vår ungdomskommitté i sin strävan att fler av våra ungdomar ska fortsätta vara aktiva både genom eget tävlande och som framtida ledare. Stort fokus läggs här på roliga kringaktiviteter för de lite äldre ungdomarna, vilka då träffas utan krav på resultat och tävlande.

Styrelsen kommer inför 2009 fortsätta att verka för att fler tillfällen ges då hela klubben träffas tillsammans. Vi ser gärna ytterligare medlemmar som hjälper till att arrangera både orienteringsaktiviteter

och sociala trivselaktiviteter. Vi tycker det snart är dags för både klubbfest, resa och deltagande på någon större breddbudkavle såsom 25-manna.

Avslutningsvis tackar 2008 års styrelse för Frölunda OL alla klubbmedlemmar för Ert deltagande i föreningens verksamhet. Ett extra tack riktas till alla de som hjälpt till att arrangera olika aktiviteter under året.

Askim 22/2-2009

Anders Lamm

Hans Bryntesson

Elisabeth Sott

Anders Hellgren

Bernard Vowles

Peter Hammersberg

Anders Arfwedsson