



Frölunda OL

Verksamhetsberättelse 2015

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

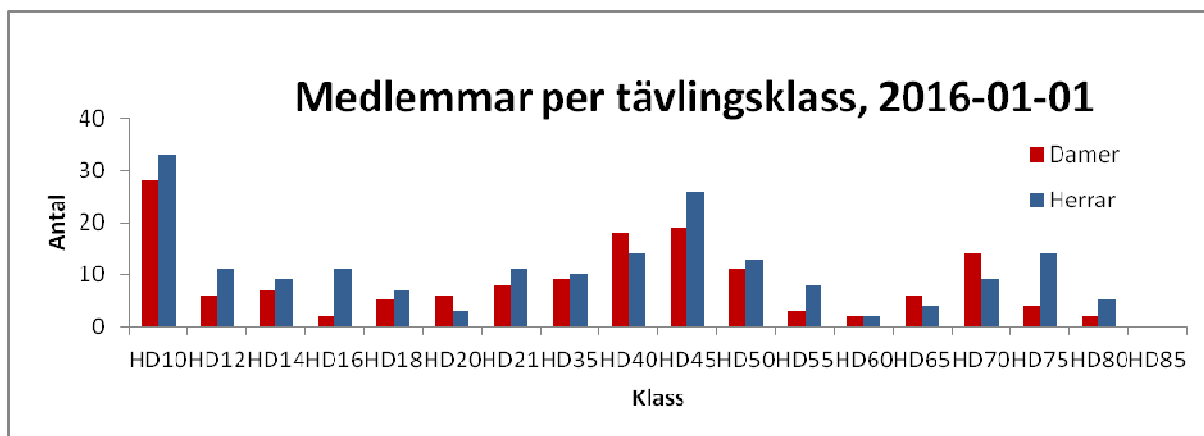
Ordförande:	Maria Vamling
Vice ordförande:	Peter Hammersberg
Kassör:	Thomas Borne
Sekreterare:	Yngve Norell
Ledamöter:	Carl Norin Per Löfgren Cherie Sjöblom
Revisorer:	Anders Hellgren Stefan Johansson
Revisorssuppleant:	Magne Hagström
Valberedning:	Karin Ingelhag (Sammankallande) Torbjörn Kjörk Malin Lamm

Utöver årsmötet har styrelsen haft 11 st protokollförda möten.

Medlemmar

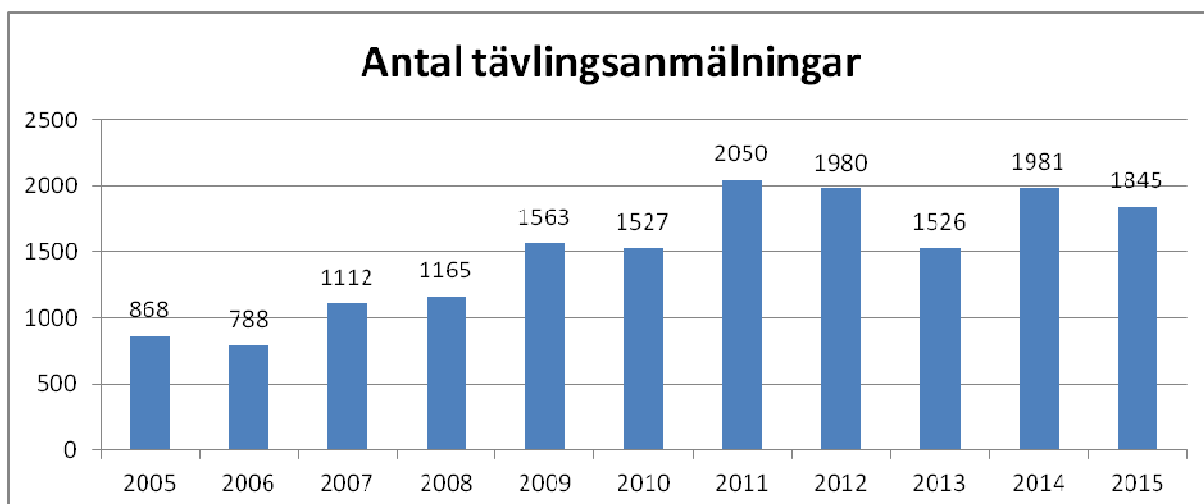
Medlemsantalet har under 2015 fortsatt att ökat, mestadels framförallt på grund av de senaste årens populära nybörjarkurser.

Vid årets början innehöll medlemslistan 324 medlemmar, 183 män/pojkar och 141 kvinnor/flickor. Efter den sedvanliga julstädningen av medlemslistan är vi nu 340 medlemmar, 190 män/pojkar och 140 kvinnor/flickor.

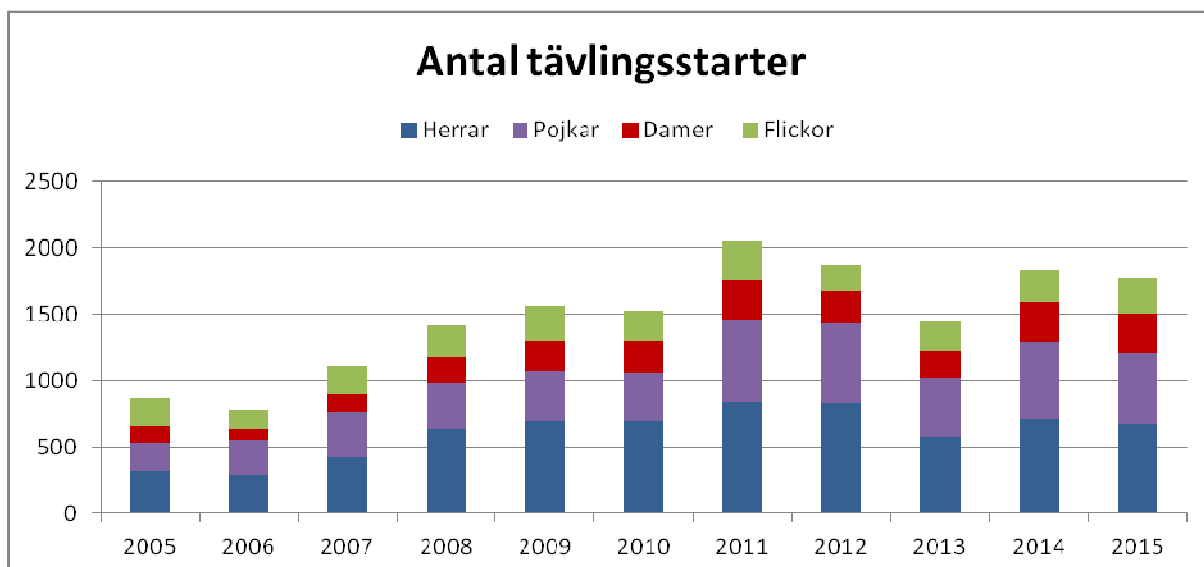


Tävlande

Tävlandet har under 2015 hållit sig på ungefär samma nivå som 2014. Under året har klubbens aktiva medlemmar gjort 1845 anmälningar till individuella tävlingar. Då medlemsantalet ökat något så betyder detta att medlemmars intresse för att tävla faktiskt minskat något.

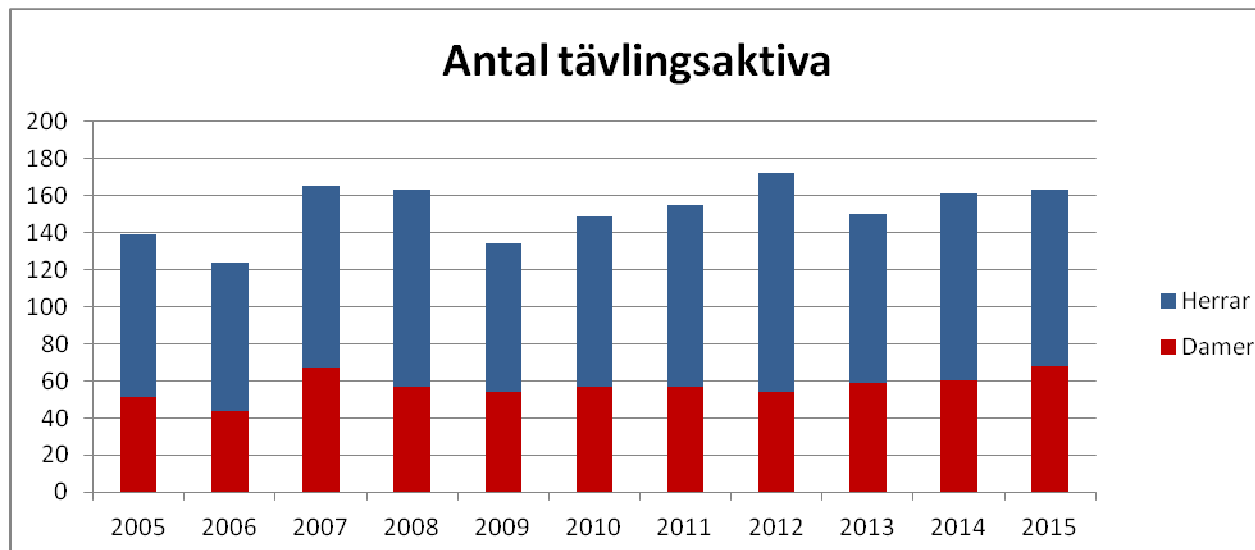


Vi har under året **72** uteblivna starter (2014: 145, 2013: 83, 2012: 112, 2011: 89).

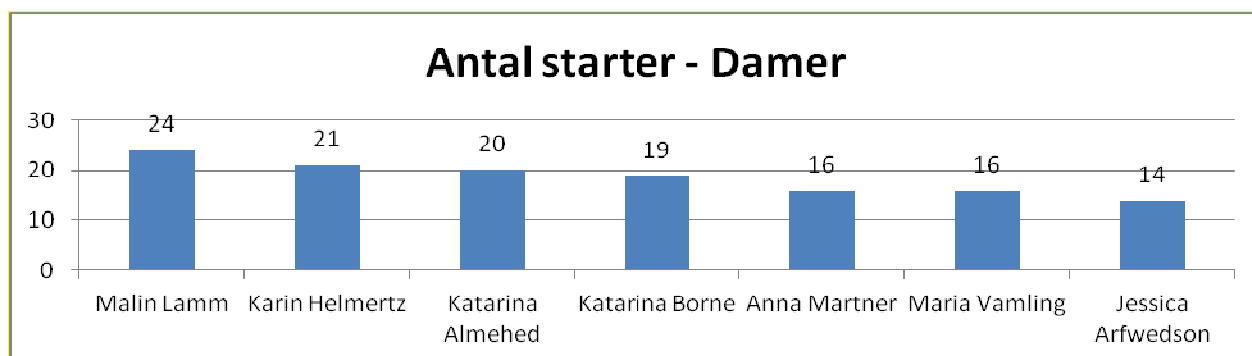
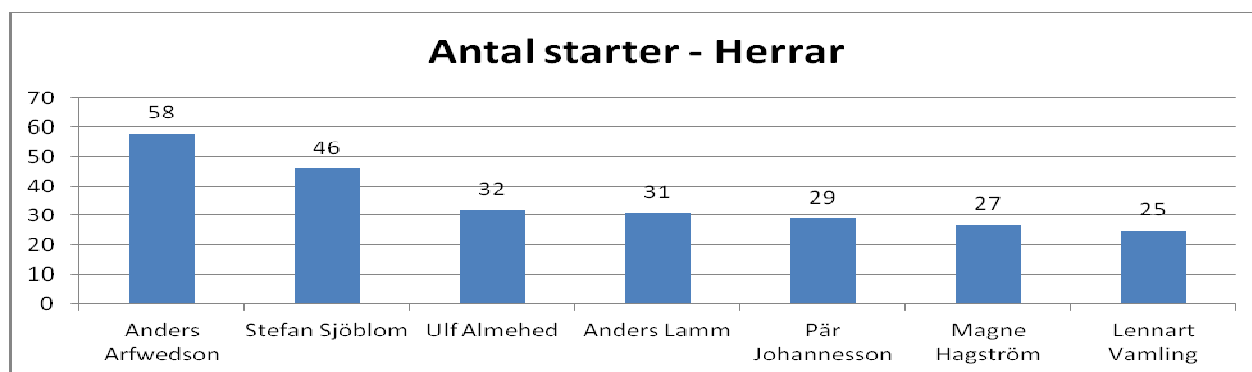
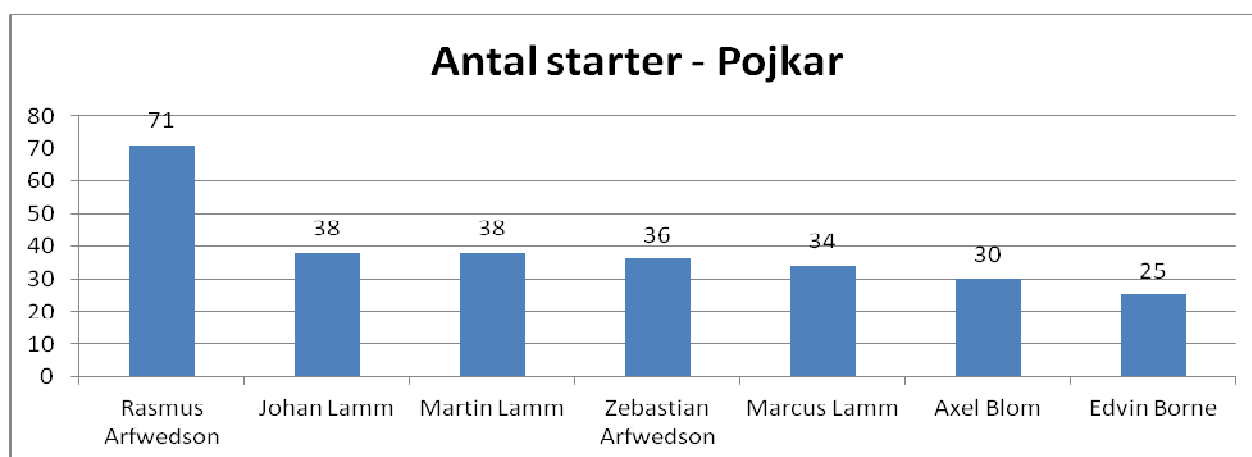
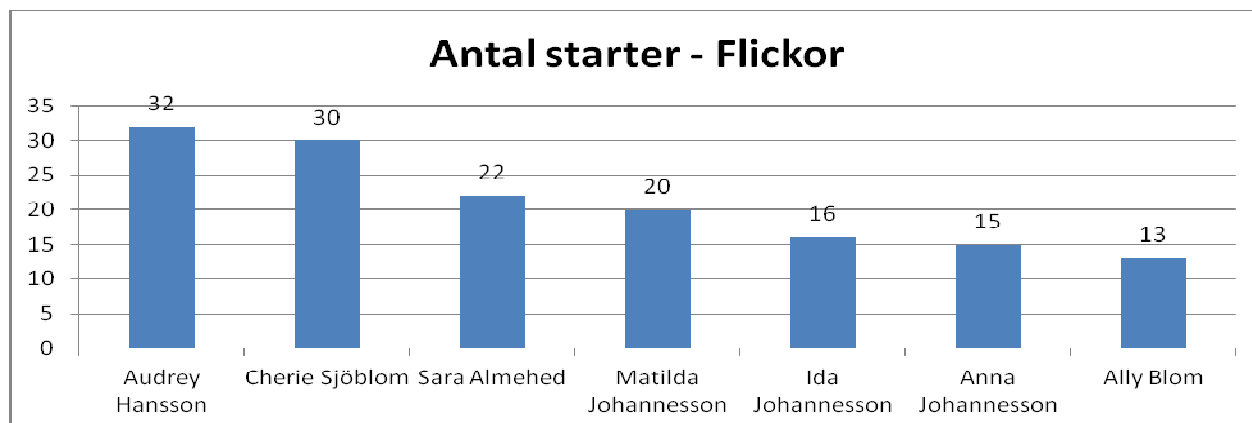


Förutom det individuella tävlandet har FOL deltagit i **U10-mila Tiomila (Herr, Dam och Ungdom), 25-manna (2lag), Smålandskaveln, IFKs höstkavel och DM Stafett**, dvs totalt 6 arrangemang. (2014: 5, 2013: 7, 2012: 7, 2011: 9, 2010: 6, 2009: 4, 2008: 3, 2007: 4, 2006: 4, 2005: 4).

Ungefär hälften av klubbens medlemmar är tävlingsaktiva (minst en start/anmälan under året). Andelen flickor/kvinnor som tävlat har ökat under året.



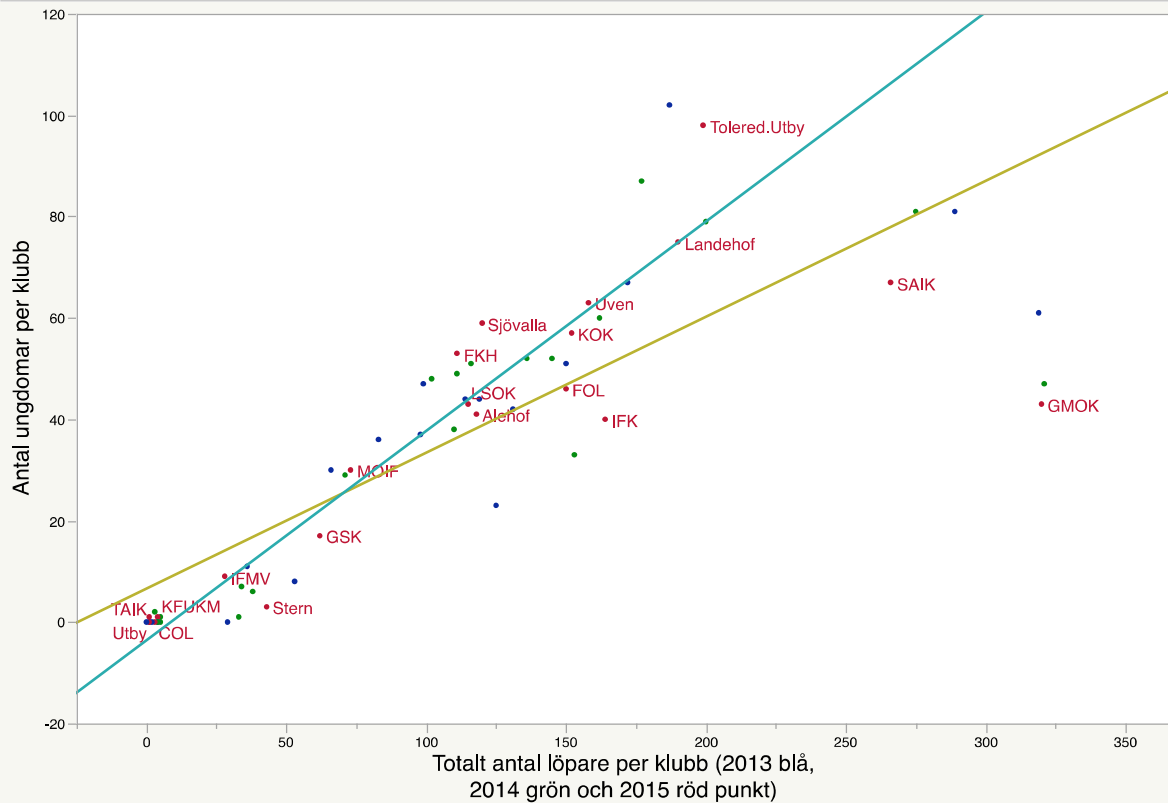
Liksom i fjol har de mest aktiva under året varit Rasmus Arfwedson (71 starter), Anders Arfwedson (58 starter) och Stefan Sjöblom 46 starter.



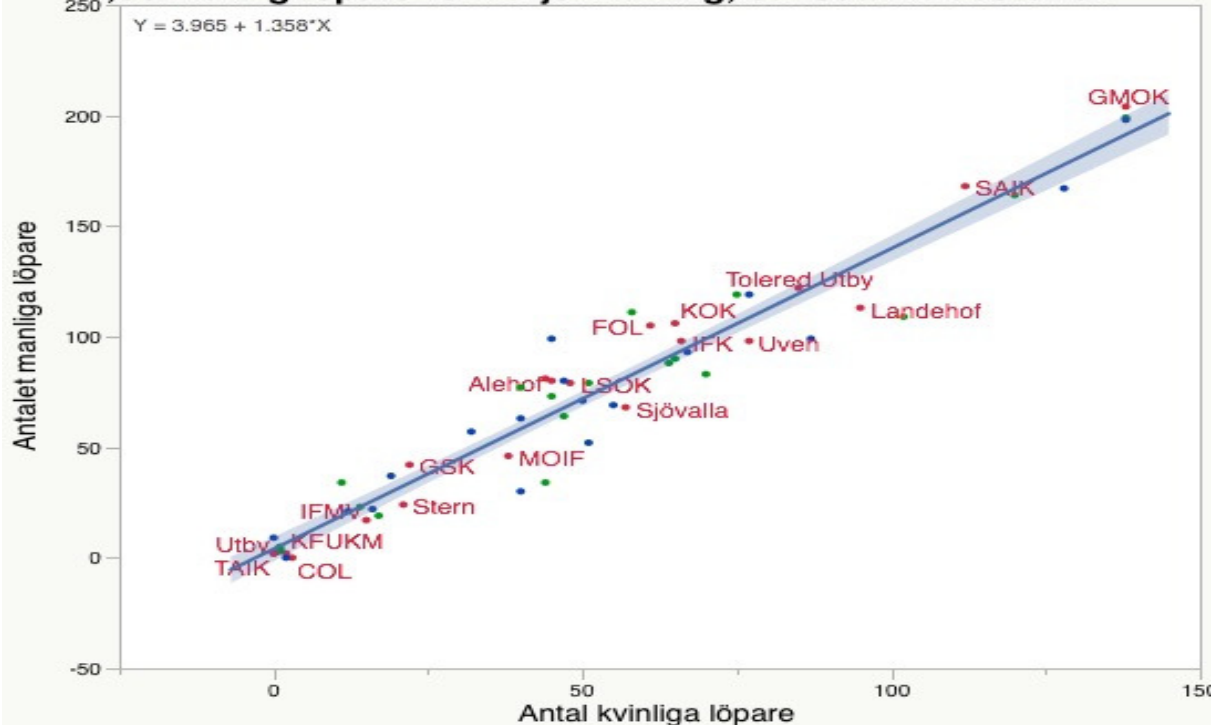
GOF-statistik

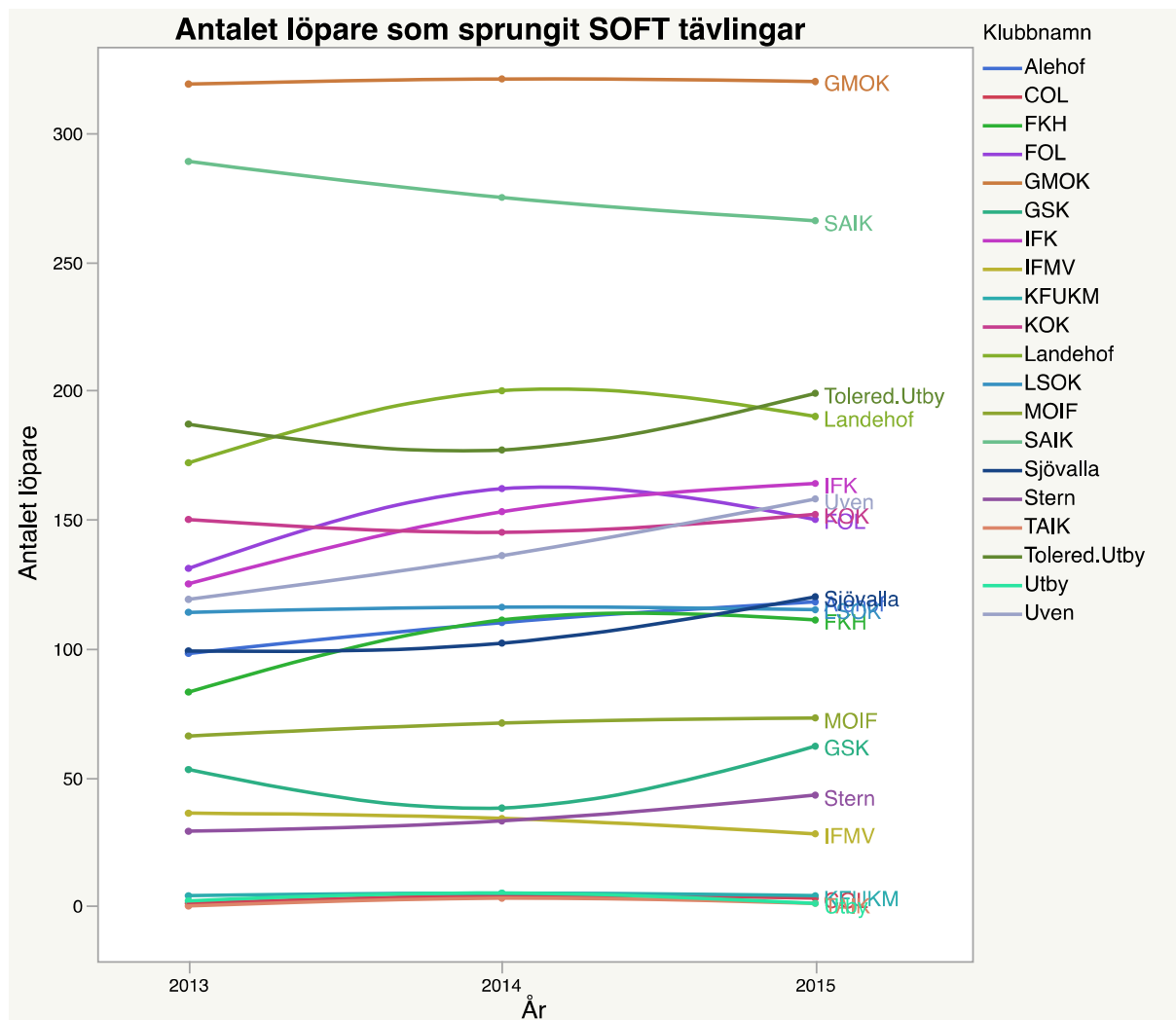
FOL i jämförelse med övriga klubbar i distriktet visas nedan. Första bilden visar andelen ungdomar i respektive klubb för de tre senaste åren. Det är ungefär 4 av 10 för all utom de stora klubbarna som har något lägre andel unga. Andra bilden visar att det går 1,36 manlig löpare på varje kvinnlig i distriktet. Tredje bilden visar antalet aktiva löpare per klubb.

Fyra av tio löpare är ungdomar oavsett storlek på klubb (bortsett från de stora elitklubbarna) - blå linje. Jämfört med 27% ungdomar i genomsnitt totalt i Göteborg - gul linje.



1,36 manlig löpare för varje kvinnlig, oavsett klubbstorlek





Segrar under året

Namn	Antal	Klass	Tävling
Jonas Martner	8	ÖM3	150526 Vårserien Etapp 4
			150411 Göteborgsdubbeln Lång
			150906 DM Lång Göteborg
			150406 Snötrampen
		H35	150623 Idre 3-dagars Etapp 1
			150624 Idre 3-dagars Etapp 2
			150625 Idre 3-dagars Etapp 3
		ÖM9	150111 Vintercup 2015 Etapp 6
Immanuel Stensöta	7	H18	150531 Edetdubbeln Etapp 1
			150531 Edetdubbeln Etapp 2

			150115	GOF NattCup Etapp 7
			150129	GOF NattCup Etapp 8
			150312	GOF NattCup Etapp 11
			150118	Vintercup 2015 Etapp 2
			150111	Vintercup 2015 Etapp 1
Marcus Lamm	7	H10	150426	Medeluven
			150624	Idre 3-dagars Etapp 2
			150822	OK Södertörn/SoIK Hellas För-SM
			151014	Närnatt Cup Etapp 1
			151112	Närnatt Cup Etapp 3
			151119	Närnatt Cup Etapp 4
Magne Hagström	6	H75	150906	DM Lång Göteborg
			150403	Friskusträffen
			150321	Vårduetten Medel
			150322	Vårduetten Lång
			150710	Hallands 3-dagars Etapp 1
Audrey Hansson	6	DU1	150425	Vårserien Etapp 1
		U2	150416	Dackefejden
			150404	Göingefejden
		D10	150626	Tre skåningar och en dansk Etapp 1
			150627	Tre skåningar och en dansk Etapp 2
			150927	Hjortsöndan
Rolf Blom	5	H80	150816	Jarlkut'n
			151004	GMOK Höstmedel
			150501	OK Orintos vartävling
			150704	Gotlands 2-dagars Etapp 1
			150809	Hedemora/Rembo
Anna Martner	5	D35	150406	Snötrampen
			150321	Vårduetten Medel
			150624	Idre 3-dagars Etapp 2
			150625	Idre 3-dagars Etapp 3
		ÖM7	150301	Vintercup 2015 Etapp 7
Zebastian Arfwedson	3	H14K	150411	Göteborgsdubbeln Lång
			150412	Göteborgsdubbeln Medel
			150322	Vårduetten Lång
Martin Lamm	3	H16	150603	Sprint DM Göteborg
			150519	Icebug Sprintcup Etapp 2
			151119	Närnatt Cup Etapp 4
Matilda Johannesson	2	D14K	150502	Vårserien Etapp 2
			150405	Tockarps IK

Oskar Vamling	2	H20	150426	Medeluvan
		H17-20K	150404	Nackhetträffen
Sandra Hansson	2	D35	150416	Dackefejden
			150823	Götaälvdalsträffen
Axel Blom	2	H16	150906	DM Lång Göteborg
			150829	DM Medel Göteborg
Annie Fors	1	ÖM1	150118	Vintercup 2015 Etapp 2
Lars-Gunnar Wallenius	1	ÖM7	150823	Götaälvdalsträffen
Karin Fedje	1	D35	150816	Bohusbataljen
Edvin Borne	1	H14K	150426	Medeluvan
Anders Arfwedson	1	H45	150327	Natt DM Göteborg
Klara Andreasson	1	D14K	150704	Gotland 2-dagars Etapp 1
Niklas Helmertz	1	H21K	150906	DM Lång Göteborg
Marianne Petersson	1	D80	150712	Hallands 3-dagars Etapp 3
Rasmus Arfwedson	1	H18	150629	Trekvällars 3
Emma Almedhed	1	D21K	150906	DM Lång Göteborg

Totalplaceringar (1-3) i serier och flerdagstävlingar under året

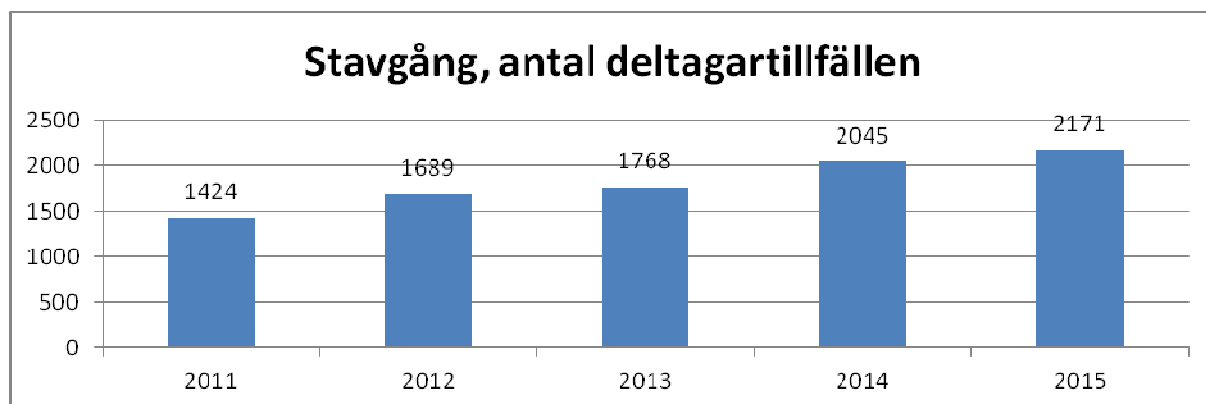
Namn	Totalplacering	Klass	Tävling
Immanuel Stensöta	1	H18	Edetdubbeln
Martin Lamm	1	H16	Närnatt Cup
	2		Icebug Sprintcup
Marcus Lamm	1	H10	Närnatt Cup
Anna Martner	1	D35	Idre 3-dagars
Jonas Martner	1	H35	Idre 3-dagars
Klara Andreasson	1	D14K	Gotlands 2-dagars
Immanuel Stensöta	1	Korta	GOF NattCup
Marcus Lamm	2	H10	Idre 3-dagars
Oskar Vamling	2	H17-20K	Gotlands 2-dagars
Rolf Blom	2	H80	Gotlands 2-dagars
Mattias Mårtensson	2	H14K	Hallands 3-dagars
Marianne Petersson	3	D80	Hallands 3-dagars
Sara Almedhed	3	Korta	GOF NattCup
Anders Arfwedson	3	H45	Icebug Sprintcup

Klubbmästare 2015

Klass	Dag-KM	Natt-KM	Sprint-KM
D10			
H10		Marcus Lamm	Marcus Lamm
D12			
H12	Marcus Lamm		
D14			
H14			
D16			
H16	Martin Lamm		
D20	Lydia Norin		
H20			
D21	Sofia Wide		
H21		Rasmus Arfwedson	Johan Lamm
D35		Lena Max	
H35			
D45			
H45		Anders Hellgren	
D55			
H55	Stefan Sjöblom	Stefan Sjöblom	
D75			
H75	Magne Hagström		

Stavgång

Stavgångsverksamheten ökar i omfattning år från år och har fortsatt under året då framförallt våra seniorer träffas två, eller ibland tre gånger i veckan.



Tävling, träning och arrangemang 2015

Vintercupen 2015

Tillsammans med FK Herkules, Göteborgs Skidklubb, IK Uven och Mölndal Outdoor IF så genomfördes även 2015 träningstävlingarna Vintercupen. Frölunda OL arrangerade etapp 1 den 11 januari i Ruddalen med 104 startande och den fjärde etappen den 1 februari vid klubbstugan med 87 startande. Medeltalet på antal startande på Vintercupens var under 2015 97 personer (2014 91).

GOF Nattcup

Den 12 mars anordnade FOL den avslutande elfte etappen av 2015/2015 års GOF Nattcup. Anders Arfwedson, Lennart Vamling och Rickard Blom var bland dem som stod för arrangemanget som hade 31 deltagare.

Tantligan

Även våren 2015 samlades Tantligan för att under trevliga former summera året som gått och ge inspiration till kommande aktiviteter. Att erbjuda hjälp vid träningstillfälle för någon som inte orienterat förut eller som känner sig osäker var ett mål. Detta har erbjudits vid en torsdagsträning. Många av tantligans medlemmar har varit aktiva vid tävlingars genomförande. Katarina Bornes engagemang för ungdomar och vid nybörjarkursen är inspirerande för oss alla. Några av tantligans medlemmar har inte bara nöjt sig med att orientera utan också genomfört "Tjejklassikern" under 2015.

Göteborgsvarvet 2015

Att ställa upp som funktionär vi Göteborgsvarvet har blivit en tradition i FOL. Lördagen den 23 maj var det dags igen, i år med 29 funktionärer som ställde upp med att vinka bilar rätt, vakta p-hus och sätta ut trafikavspärningar. Det arbetades både fredag, lördag och söndag. Dessa funktionärer lade ner 193 timmar, ett fantastiskt jobb. Störst insats gör Hans Bryntesson som lägger ned ett stort engagemang och arbete i gruppen av huvudfunktionärer för Göteborgsvarvet.

WMOC

Stefan Johansson började sitt arbete med WMOC redan 2013. Han har ingått i ledningsgruppen och haft ansvar för informationen. Stefan har lagt ner ett fantastiskt arbete.

Tomas Andreassons ingick även i ledningsgruppen och hans uppdrag var att arrangera invigningsceremoni, prisceremonier och banketten. Naturligtvis gjordes detta på allra bästa sätt med finesser som WMOC inte skådat förut. Tomas tillverkade egenhändigt kuddar i en orienteringsskärms färger som användes för att bära fram medaljer på. Bankettens gäster fick förstås en orienteringskarta för att hitta rätt. Levande musik var pricken över i:et denna kväll. Som service till de tävlande hade man under tävlingarna värdeförvaring vilket ombesörjdes av "stavgänget" Här var värdesakerna i tryggt förvar.

Sommarlöpträning

Richard Blom satte under sommaren fart på klubbmedlemmarna genom att anordna löpträning med olika varianter på intervallträning. Löpning i lutande mosse var också ett uppskattat inslag. Detta och utfallssteg gjorde att träningsvärken påminde om oanade muskler!

Gotland

En ganska sval sommar slog plötsligt om till riktigt fint väder när det var dags att åka till Gotland och Fårö för att tävla. 36 personer i olika åldrar från Frölunda OL hade valt att tillbringa en tid här i fantastisk natur. En ny erfarenhet gjordes under dessa dagar – att springa i sandiga skogar ger skoskav i både större och mindre omfattning. De första dagarna bjöd på tryckande värme i skogen men havet fanns alltid på nära håll för ett dopp

efteråt. Grillaftnar ordnades och vi njöt av att vara i denna fantastiska miljö. I tvådagars tävlingen blev Rolf Blom etappsegrare i H80 och Klara Andreasson etappsegrare i D14K. Förutom tävlande blev det bad, raukar, kultur och trevlig samvaro

O-ringen i Borås 2015

50 st löpare i snitt per dag från FOL sprang de olika etapperna runt Borås Närheten till Göteborg gjorde att campandet blev minimalt. Klubbsamvaro med kartsnack skedde istället på respektive arena.

GOF sommar

Liksom 2014 fanns det torsdagsträningar under sommaren. FOL anordnade etapp 4 på Amundön den 7 augusti med 49 startande.

Torsdagsträningar

I samverkan med Herkules, Mölndal Outdoor och Uven anordnades torsdagsträningar under höst och vår. FOL stod för arrangemangen 3 september i Änggårdsbergen

Veteran-OL 2015

Den 17 september var det 47 startande i det Veteran-OL som FOL arrangerade på Sandsjöbackahedarna med Magne Hagström som banläggare.

FOLSKUBBET 2015

26 september arrangerade Frölunda OL Folskubbet, en långdistanstävling i terrängen norr om Spårhagavägen. Den gamla fyrverkerifabriken i Gatersered användes som parkeringsområde och därifrån ledde en gångstig till arenan vid Tråkärsslätt. Veckorna innan tävlingen hade bjudit på en del nederbörd men denna dag var vädret med oss. 653 sprang de olika banorna i den fina terrängen. Stefan Johansson hade lagt banorna och Magne Hagstöm hade som vanligt på ett förtjänstfullt sätt förberett boende, markägare och jägare på vad som komma skulle. Tyvärr gjordes en arrangörsmissh vilket ledde till att några klasser fick strykas. Det blev ändå en härlig dag i fin terräng.

Natt KM

Den 1 oktober i skydd av mörkret anordnade Frölunda OL Natt KM vid klubbstugan med 31 startande.

25-manna

Den 10-11 oktober avgjordes 25manna på gränsen mellan Täby och Vallentuna. Lasse körde bussen lastad med två lag från Frölunda OL. Bussfärden förgylldes med frågetävlingar och musikquiz i olika varianter. Nytt för i år var kassörens frågesport där man skulle gissa vilka bankgironummer som hörde olika klubbar. 2015 var vi tillbaka på den fina anläggningen Drakudden. Vårt första lag kom på 127:e plats och "utvecklingslaget" kom på 306:e. Båda lagen godkända i år, en framgång och utvecklingslaget har stora möjligheter att förbättra sin totaltid nästa år. Efter tävlandet avnjöts en italiensk buffé, en mångårig mycket trevlig tradition! Söndagen ägnades åt individuellt tävlande. En fantastiskt fin helg med kalla klara mornar och sedan en sol som värmdde. Klubbgemenskap när den är som bäst!

Marsipangrisloppet

Den 6:e december var det dags för klubbens traditionella Marsipangrislopp som avslutar tävlingssäsongen. Det var Stefan Johansson och Zebastian Arfwedson med biträde av Peter Hammersberg som arrangerade. Att gissa sin tid är inte lätt. 2016 års arrangörer blir Olle Hammersberg och David Bergström. Marsipangrisloppet avslutades med julfika och utdelning av priser de ungdomar som deltagit i träningar och därmed gjort sig förtjänta av priser. Som vanligt var det ett uppskattat arrangemang och mysig avslutning på året.

Klubbstugan 10 år

2015 var det 10 år sedan klubbstugan byggdes. Detta firades i klubbstugan i november. Markus Torgeby sprang en runda med hugade spekulanter och gav löpartips. Sedan följde en föreläsning om när han levde fyra år i skogen i en koja. Tankeväckande och fascinerande. Sedan avnjöts en buffé med allsköns läckerheter som deltagarna haft med sig. Ingen behövde gå hungrig från detta kalas. Att vi har en sån fin klubbstuga kan inte nog uppskattas. Ett sånt fantastiskt jobb som lagts ner av alla som var med vid bygget!

Att notera

2015 blev Katarina Almehed invald till Skogsflicka samt Stefan Sjöblom och Håkan Wåhlander till Skogskarlar. I GOF:s styrelse har FOL en representant, Peter Hammersberg och i GOF:s ungdomssektion finns Per Löfgren

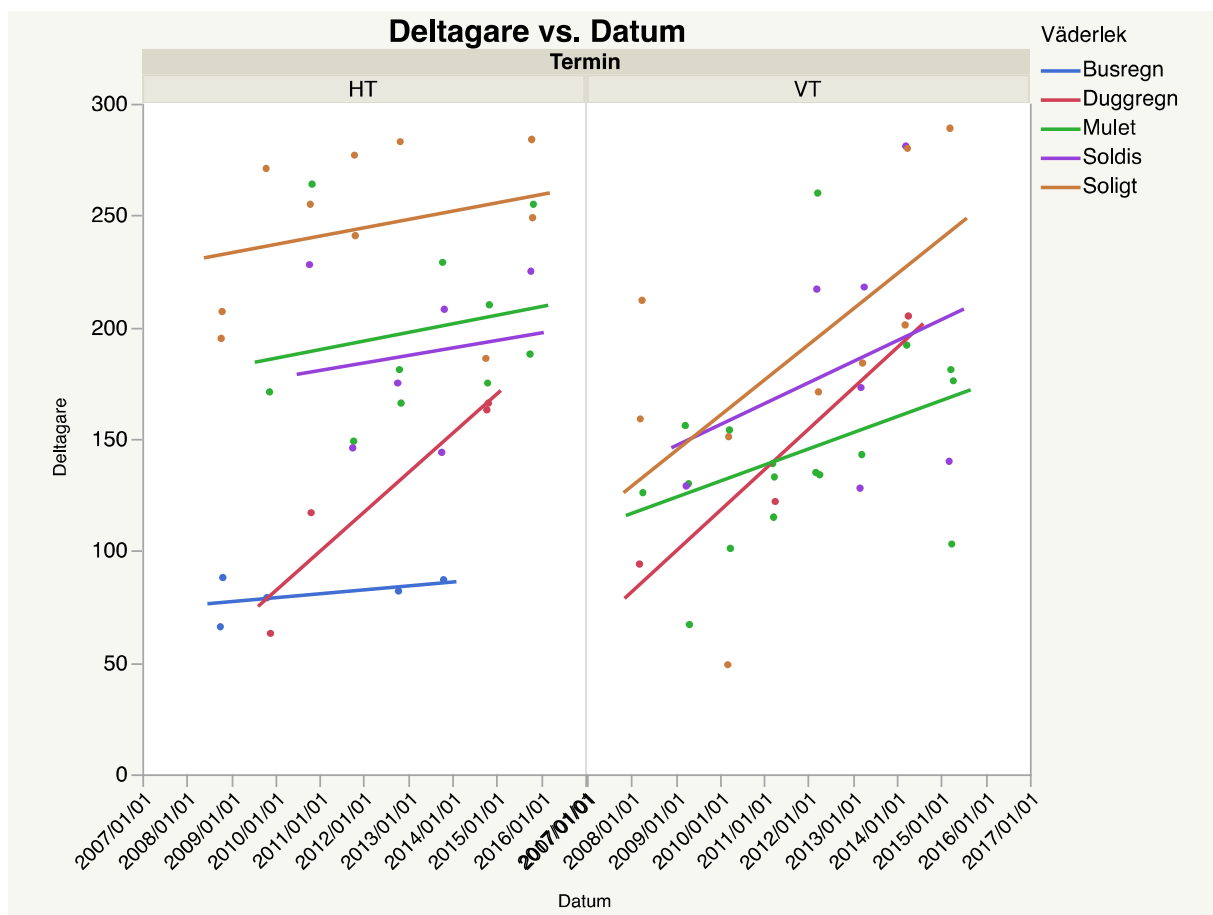
Axel Blom och Marcus Lamm fick 2015 Skogskarlarnas stipendium för DM prestationer i distriktet.

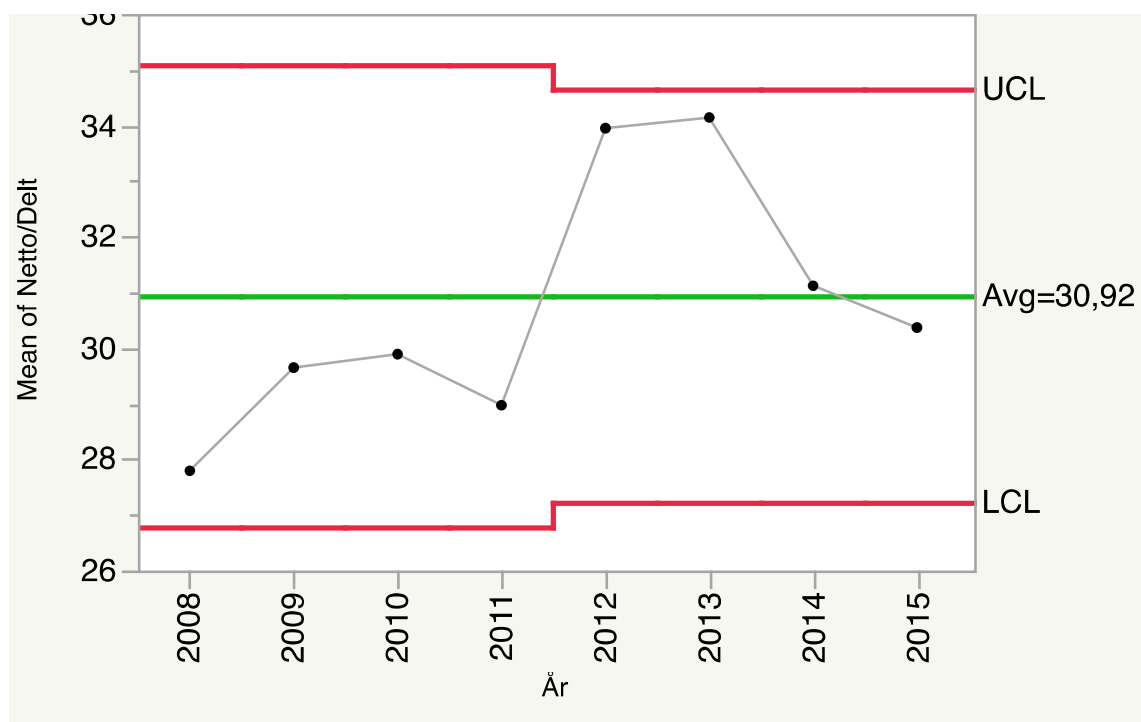
Poängpromenader

Under Lady-FOLs förtjänstfulla ledning arrangerades 10 poängpromenader även under 2015; 5 under våren och 5 under hösten. Poängpromenader som utgår från klubbstugan drar sakta men säkert till sig ett ökande intresse. Framförallt på våren där ökningen av deltagare i alla väder är tydligast (se översta figuren nedan) och fortsätter stärka sin position som en av våra viktigaste intäktskällor. Sträckningen för poängpromenaderna är oftast runt Sisjön eller elljusspåret, beroende på väglag.

Antalet po.p (poängpromenerare) har ökat stadigt för alla väderlekar utom i riktigt busregn. Roligt och intressant för både vår och höst är att antalet deltagare i duggregn ökar fortast. Lite regn avskräcker alltså inte.

Den undre grafen visar netto/deltagare över åren. Intäkten ligger stadigt på nästan 31kr per deltagare.





OL-skytte

Aktiviteten inom OL-skyttet har under 2015 varit begränsad, i huvudsak i brist på ledare.

Övrig föreningsverksamhet

En av klubbens utmaningar är att fortsätta arbetet med att dela på ansvaret för föreningens verksamhet. Att medverka i olika arbetsgrupper bör vara roligt och inte en belastning. Nedan finns de olika arbetsgrupper vi för närvarande har i klubben. Skulle du som medlem känna att du inte blivit tillfrågad att vara med i en grupp så tveka inte att ta kontakt med någon i en grupp du känner du vill vara med i eller någon i styrelsen

Grupper

- Styrelse
- Stuggruppen (Inre/ytte underhåll, inventarier, kök, stugvärdlista,)
- Ungdomsgruppen (Träna, tävla, Freaky friday...)
- Tävlingsgruppen (Egna arrangemang, tävl.org, kart- & markkontakter)
- Träningsgruppen (Egna träningar exkl ungd, Stafettdeltagande exkl ungd, KM, Sisjömästerskap,...)
- Klubbgruppen (Säsongsavslut, web, kalas, resor, dräkter, trivsel....)
- Poängpromenadgruppen (Planering av datum och bemanning. Materiel och vinster.)

Ungdom

Basen i vår ungdomsverksamhet är tisdagsträningarna som planeras och leds av våra ungdomstränare. Information om träning och tävlingar för ungdomar skickas ut av Jonas Jerlin i veckomålet "FOLs unga", ett oombärligt dokument!

Från februari till december (förutom storhelger och några sommarveckor) har ett stort antal variationsrika, välplanerade tisdagsträningar erbjudits; löpteknik med Malin Lamm, intervallträning, nattorientering, keps-OL, kontrollplock, "sista säkra", attackpunkt, korridor-OL med mera. Tidigt på vårsäsongen dök en ny träning upp,

bad på Frölunda badhus, kanske en ny tradition på gång? Hösträningen drog som vanligt igång med den klassiska favoriten mossfotboll. Vi varje tillfälle har det funnits övningar anpassade till alla, inte bara ungdomar, utan alla i klubben. Våren avslutas med Sisjömästerskapet och hösten med Marsipangrisloppet och lockar både ungdomar och vuxna. Några tisdagar har vi också tränat tillsammans med ungdomarna i Mölndal Outdoor.

På torsdagar under vinterhalvåret har det varit inomhusträning i Trollängsskolan. Den har främst bestått av gympa och innebandy för både vuxna och ungdomar. Anna Kalméus leder förtjänstfullt dessa träningar som lockar deltagare från 5 år och upp till 60+!

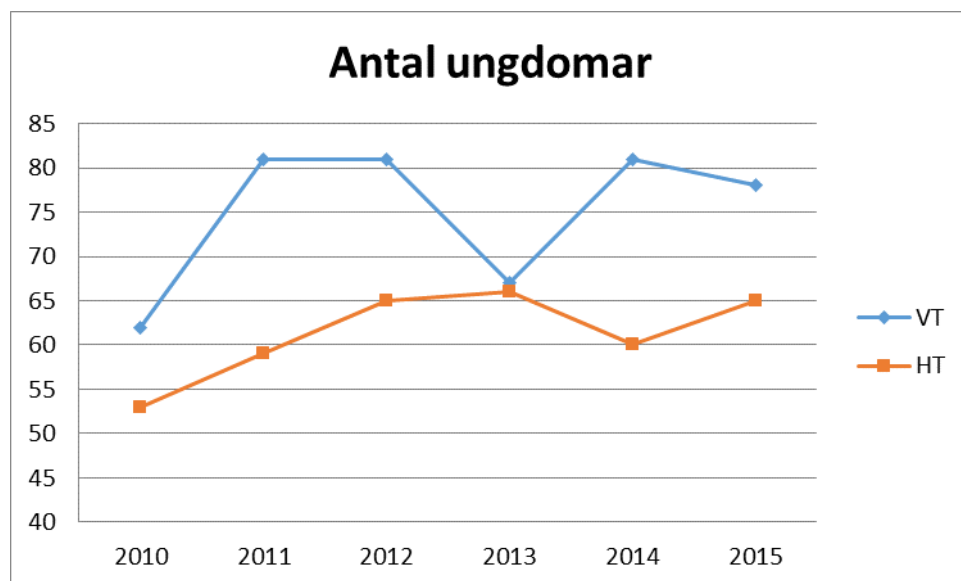
Trettio barn deltog på vårens nybörjarkurs. Kursen leddes av Katarina Borne och Pär och Ulrika Johannesson tillsammans med flera hjälpledare. Nybörjarkursen bestod av fem tisdagsträffar plus deltagande i Vårserien och därefter har nybörjarna och deras föräldrar bjudits in att delta i den ordinarie klubbverksamheten.

För att få igång nybörjarna också efter sommaren ordnades ett läger för 8-12-åringar i klubbstugan helgen 29-30 augusti. Hela 24 barn deltog, vilket får räknas som en succé. Även flera ledare, hjälpledare och vuxna var med och höll i träning, lekar och korvgrillning. På söndagen var det så dags för tävling i Ruddalen. Ungefär hälften av ungdomarna var med i stafetten och hälften sprang öppen bana.

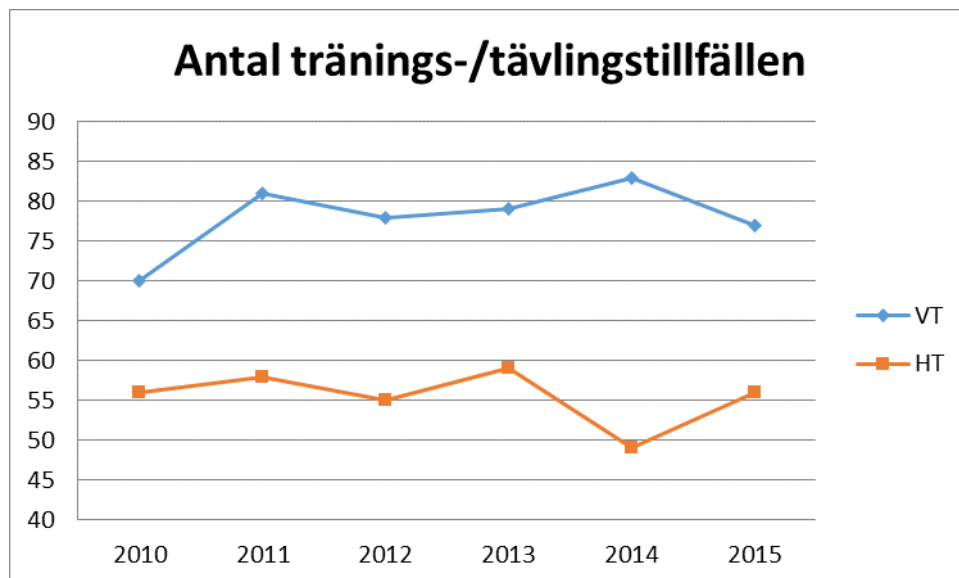
Ett läger för 8-12 åringar hölls 27-28 mars som en uppstart av vårsäsongen. Lägrer hölls i Alehofs klubbstuga och femton ungdomar deltog.

Även de litet äldre ungdomarna, från 13 år och uppåt har varit på läger, nämligen i Borås i samband med O-event 7-8 november. Sex ungdomar drog dit för orientering så klar, men också bad i Stadsparksbadet och häng på stan för dessa pratglada ungdomar.

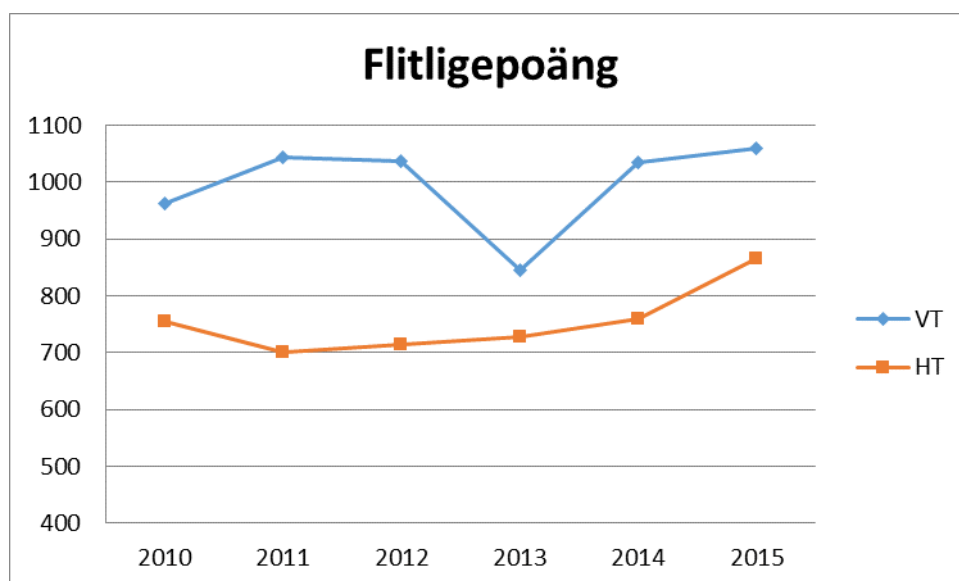
Under våren var det 77 ungdomar som tränat och tävlat tre tillfällen eller fler, och på hösten var motsvarande siffra 65. Att vi har fler aktiva på våren beror främst på att nybörjarkursen går då.



Antalet tränings- och tävlingstillfällen var 77 st på våren och 56 på hösten, vilket är i nivå med tidigare år.



Flitligepoäng erhålls för tisdags- och torsdagsträningar samt deltagande i tävlingar. 1060 poäng samlades in under våren och 865 poäng på hösten. Det innebär att vi har nått en ny toppnotering i sammanlagda flitligan, Bra jobbat alla ungdomar!



I GOF:s Ungdomsserie slutade vi på plats 8 i klubbtävlingen, ett snäpp bättre än 2014 och två snäpp bättre än 2013. Det går åt rätt håll! För att ta ytterligare steg uppåt krävs det en riktig satsning, klarar vi det?

Av klubbens ungdomar har Axel Blom och Martin Lamm representerat GOF vid olika mästerskap under året såsom Unionsmatchen, Götalandsmästerskapen och USM.

Skol-SM gick den 3 och 4 oktober i Eksjö. Matilda Johanneson, Martin Lamm, Axel Blom och Rasmus Arfwedson ställde upp i denna rafflande tävling bland Sveriges alla orienterande skolungdomar.

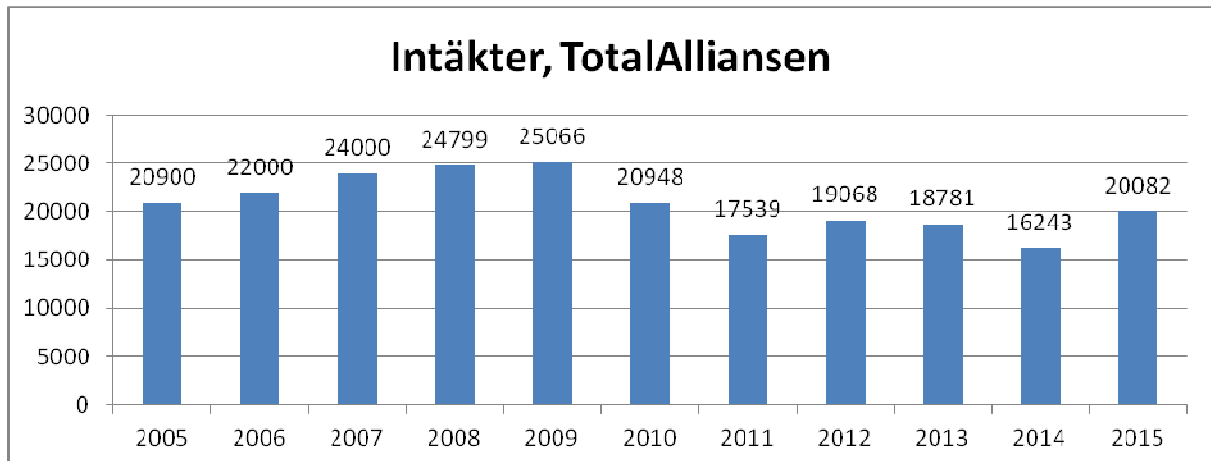
Lotterier m.m.

Bingolotto/Folkspel

Bingolotto är inte längre någon större inkomstkälla för föreningen men har fortfarande ett antal prenumeranter på Bingolotter. Bingolotterna hanteras av Folkspel i Sverige och de har även ett antal andra produkter, som Julkalender och Sverigelotten. Nettot från Folkspel blev i år **3 466 kr**, lite mindre än 2014.

Bingoalliansen

Föreningen är medlem i VSIF och Totalalliansen, vilket ger en välkommen intäkt. I år blev intäkten **20082 kr** vilken är väsentligt mer än 2014. Kanske beror detta på det nystartade bingospelet på nätet.



Enjoy Bonusguiden

Även i år har klubbens medlemmar köpt och sålt Enjoy Bonusguiden. Administration och distribution har skötts av Hans Bryntesson. Nettointäkten från försäljningen uppgick till **6875 kr**.

Sponsring, m.m.

Klubben har två samarbetsparter som ger intäkter till klubben. Dessa är Coop Forum i Sisjön och Julia som har sponsrat klubben med 13500 kr respektive 14000 kr.

För Coop Forum består klubbens motprestation i att Tomas Andréassons och Ulrika Johannesson tomtade under två lördagar samt hembesök hos vinnare. Mycket uppskattat av både kunder och Coop. Tomten hade hjälp av små nissar som också var uppskattat.

Vad gäller Julia så genomförde 35-40 medlemmar under en tisdagkvällen en investering av allt från tandborstar till skottkärror i Julas varuhus i Sisjön.

Under hösten har Stavgänget vid ett tillfälle agerat publik vid inspelningen av Postkodmiljomären vilket gav klubben 2500 kr.

Stugan

Under året har vi införskaffat en hjärtstartare till klubbstugan och det har även genomförts HLR-utbildning.

Stefan Sjöblom har förtjänstfullt renoverat toaletten i hallen.

Hemsidan

FOL:s hemsida har under 2015 bytt skepnad. Katarina Borne har lagt ner mycket möda och så har också resultatet blivit jättebra.

Summering

Det är alltid roligt att läsa mejl från ungdomar och vuxna som vill komma igång med orientering och söker sig till vår klubb. Medlemsantalet har under gångna året ökat från 324 till 340 personer. En liten nedgång i tävlandet noterar vi men vi ser att de unga tävlar mycket och att antalet flickor/kvinnor som tävlar har ökat sitt tävlande 2015. I GOF:s ungdomsserie kom FOL på åttonde plats, ett placering bättre än 2014. Vi är på väg uppåt!

Vår nybörjarkurs är alltid lika populär och de som engagerar sig i ungdomarnas aktiviteter och utveckling skall särskilt uppmärksammas. Det är en viktig uppgift att ta hand om nya medlemmar och vara en klubb som stimulerar alla medlemmar.

Det tävlas inte enbart individuellt, FOL har också under året deltagit i flera stafetter och kavlar. Även i år hade vi två lag med på 25-manna. Av tabellerna över segrar och totalplaceringar i serier och flerdagstävlingar ser man att FOL håller sig väl framme. Roligt också att det spänner över så många åldrar, från 10 till 80 år!

Om tävlandet minskat något så har deltagarna i. De träffas i klubbstugan minst två gånger i veckan. Efter fysisk aktivitet äts lunch under trevlig samvaro.

FOL är en aktiv klubb när det gäller att ordna tävlingar och träningar. Listan över genomförda arrangemang är lång. Vi har även deltagit som funktionärer i andra arrangemang såsom WMOC och Göteborgsvarvet. Det finns så mycket initiativ, kompetens och energi i föreningen!

I år har två män valts in i Skogskarlarna och en kvinna i Skogsflickorna vilket också bevisar att Frölunda OL är en aktiv klubb som är väl sedd utåt. Två ungdomar fick 2015 Skogskarlarnas stipendium vilket är hedrande.

Vi vill vara en klubb där alla skall trivas, kunna träna och tävla efter egen förmåga och så vill vi fortsätta även nästa år.

Askim 28 februari 2016

Maria Vamling

Peter Hammersberg

Thomas Borne

Per Löfgren

Carl Norin

Cherie Sjöblom

Yngve Norell