



Frölunda OL

Verksamhetsberättelse 2016

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

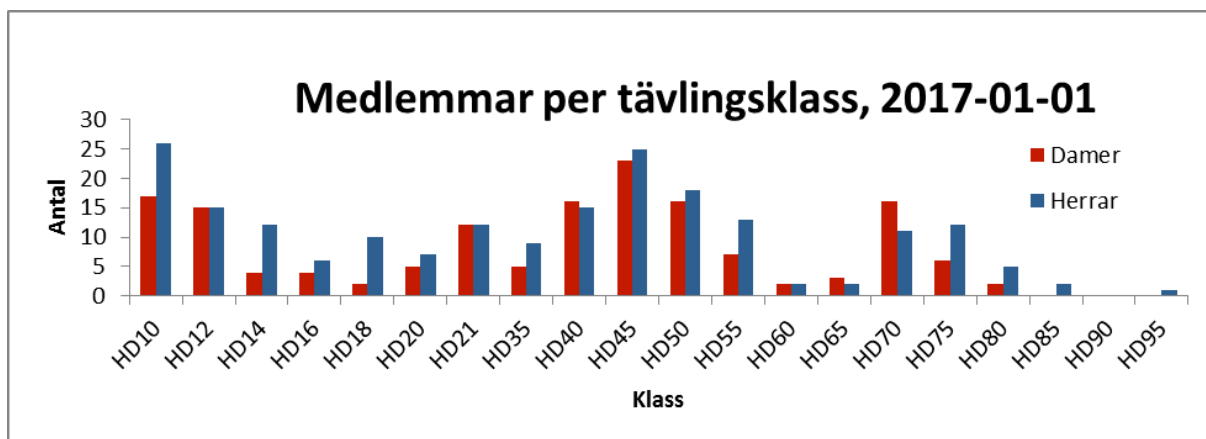
Ordförande:	Maria Vamling
Vice ordförande:	Anna Martner
Kassör:	Thomas Borne
Ledamöter:	Carl Norin Cherie Sjöblom Richard Blom Peter Hammersberg Erik Ruotsalainen
Revisorer:	Anders Hellgren Marie Wide
Revisorssuppleant:	Magne Hagström
Valberedning:	Karin Ingelhag (Sammankallande) Torbjörn Kjörk Malin Lamm

Utöver årsmötet har styrelsen haft 9 st protokollförda möten.

Medlemmar

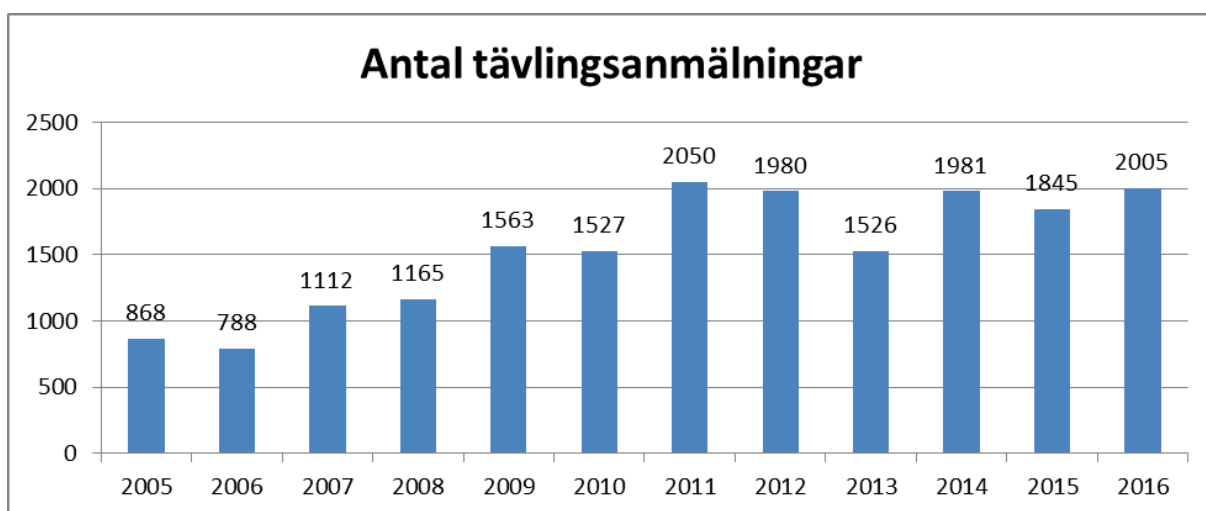
Medlemsantalet har under 2016 fortsatt att öka. Motion i skog och mark, i olika former, är populärt och det spillas över även på orienteringsklubbarna.

Vid årets början innehöll medlemslistan 340 medlemmar, 190 män/pojkar och 140 kvinnor/flickor. Vid 2017 års början har vi i medlemslistan 358 medlemmar, 203 män/pojkar och 155 kvinnor/flickor.



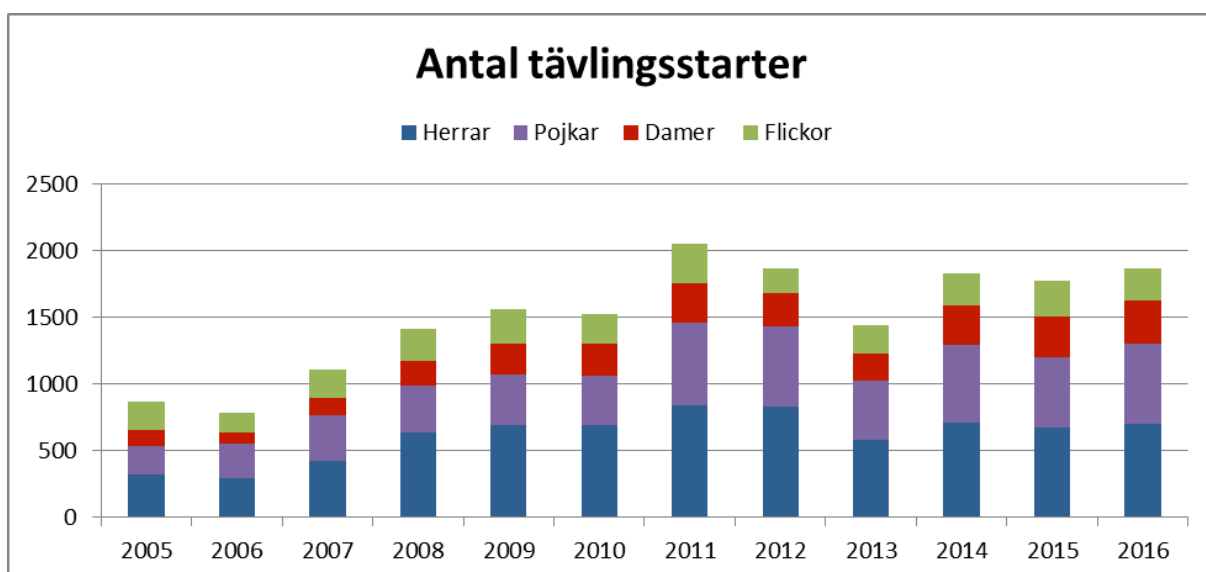
Tävlande

Tävlandet under 2016 har ökat jämfört med 2015. Under året har klubbens aktiva medlemmar gjort 2005 anmälningar till individuella tävlingar.



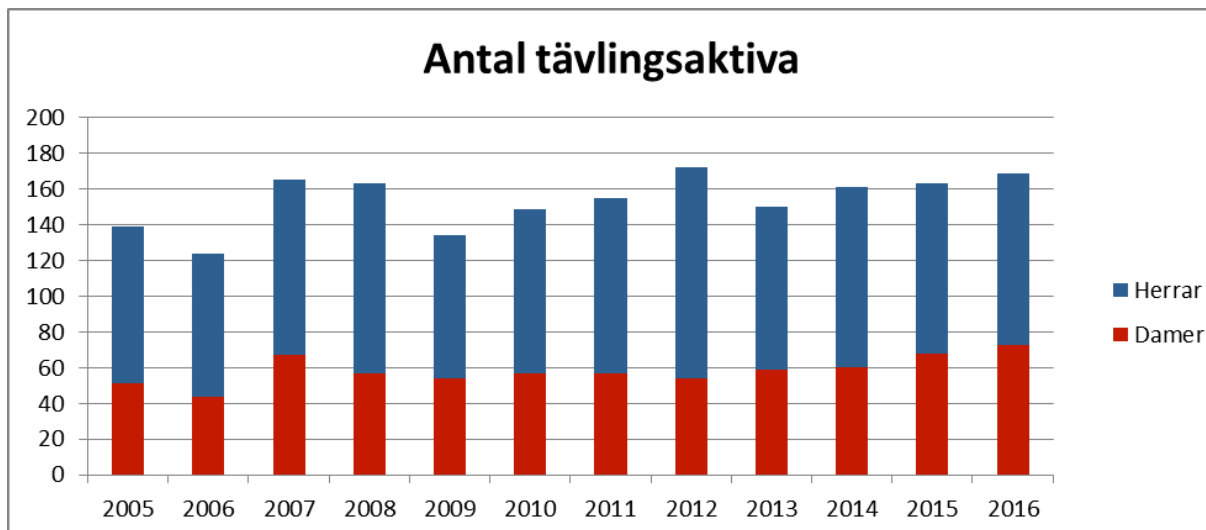
Vi har under året **133** uteblivna starter (2015: 72, 2014: 145, 2013: 83, 2012: 112, 2011: 89).

Fördelat på vuxna/ungdomar och män/kvinnor är tävlandet fördelat så här:

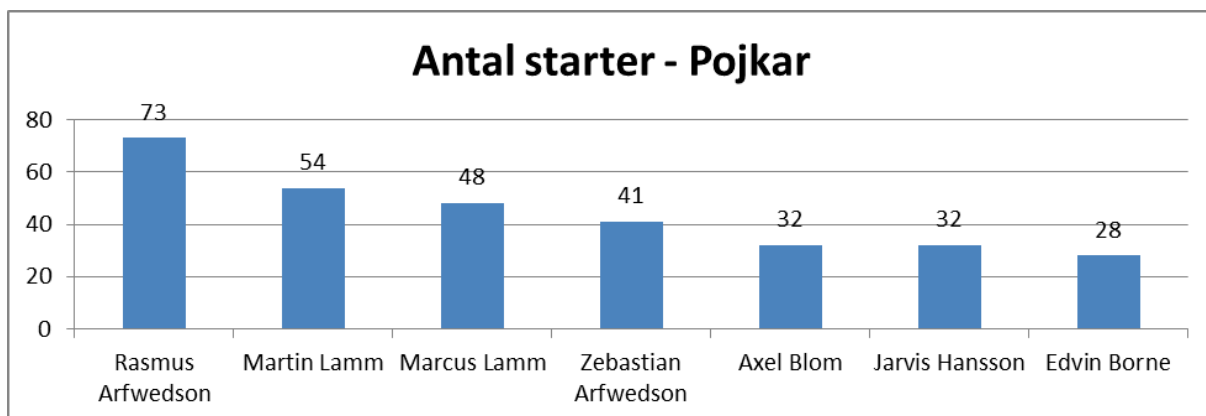
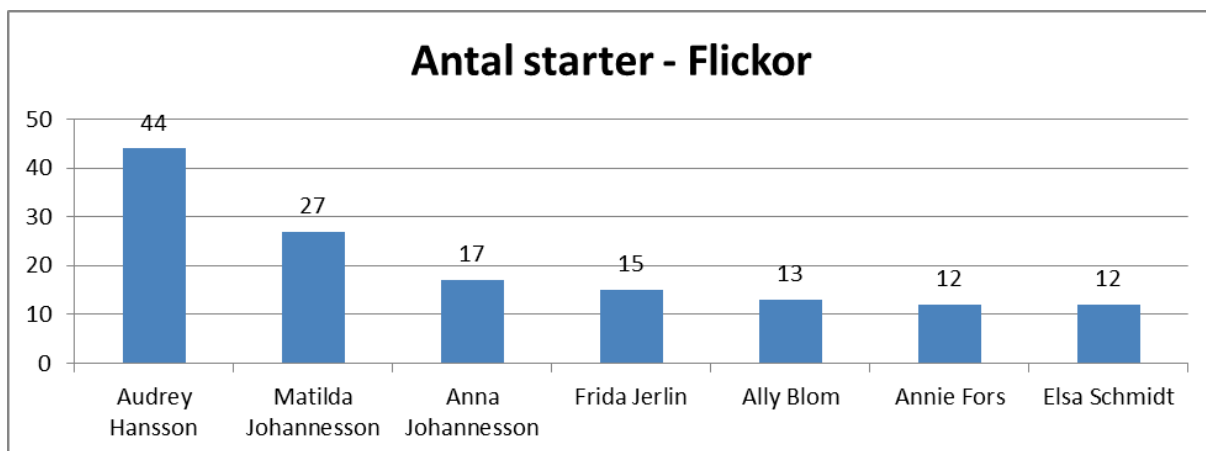


Förutom det individuella tävlandet har FOL deltagit i **Jukolakaveln, 25-manna (2lag), U10mila, IFKs höstkavel och DM Stafett.**

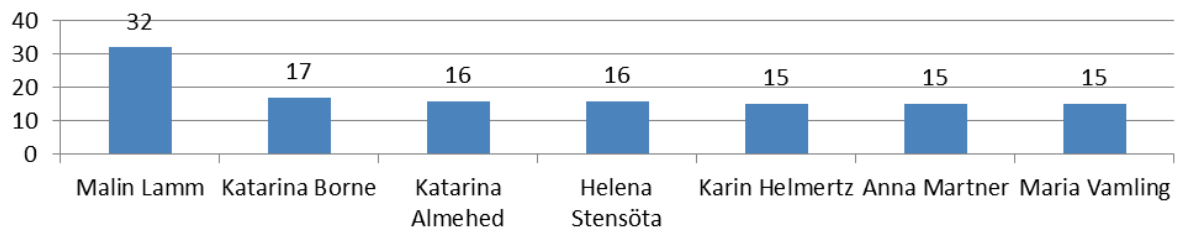
Ungefär hälften av klubbens medlemmar är tävlingsaktiva (minst en start/anmälan under året). Andelen flickor/kvinnor som tävlat har ökat under året.



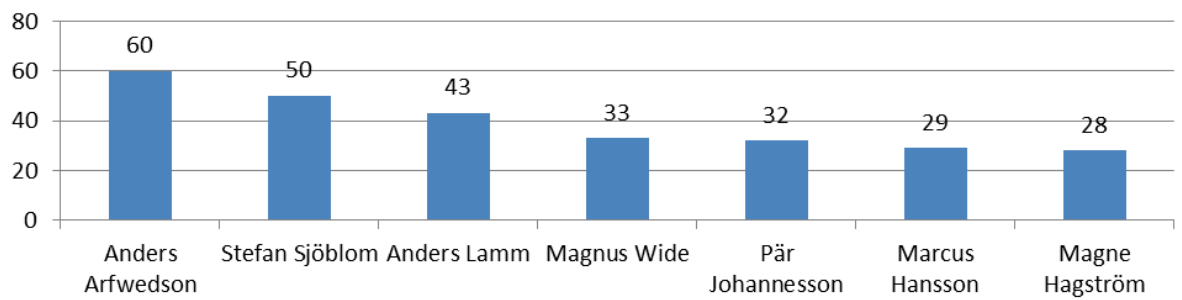
Bland vuxna (HD21-) är det Anders Arfwedson som tävlar flitigast och mest tävlingsaktiva dam är Malin Lamm. Bland ungdomar och juniorer är det Rasmus Arfwedson och Audrey Hansson som syns mest ute i skogen.



Antal starter - Damer



Antal starter - Herrar



Segrar under året

Under 2016 har Frölunda OL:are deltagit i hundratals tävlingar vilket har resulterat i många fina placeringar. Nedan vill vi utmärka de medlemmar som någon gång under årets gång kommit topp 3.

Namn	1:a plats	2:a plats	3:e plats
Marcus Lamm	15	12	2
Audrey Hansson	6	5	6
Yngve Norell	5	1	1
Rasmus Arfwedson	4	5	7
Martin Lamm	4	2	3
Karin Fedje	4	2	2
Anders Lamm	4		
Jarvis Hansson	3	4	5
Magne Hagström	2	1	1
Johan Lamm	2		1
Edvin Borne	2		
Jonas Martner	2		
Oskar Vamling	2		
Marcus Hansson	1	3	1
Rolf Blom	1	3	
Matilda Johannesson	1	2	1
Maria Norell	1	1	4
Anders Arfwedson	1	1	1
Alexander Fedje	1	1	
Axel Blom	1	1	
Emil Wallenius	1		3
Richard Sott	1		1
Stefan Sjöblom	1		1
Anna Kalméus	1		
Annie Fors	1		
Erik Saméus	1		
Frida Jerlin	1		
Håkan Wählander	1		
Lina Floer	1		
Tim Martner		2	4
Anna Martner		2	1
Carl Norin		1	1
Erik Ruotsalainen		1	1
Harald Martner		1	1
Jan Johansson		1	1
Katarina Borne		1	1
Malin Lamm		1	1
Alice Richardson		1	
Daniel Karlsson		1	
Immanuel Stensöta		1	
Lena Max		1	
Magnus Wide		1	
Maja Torsein		1	
Sara Almehed		1	
Stefan Johansson		1	
Veronika Pählman		1	
Agnes Fors			1
Ally Blom			1
Anders Hellgren			1
Anton Johansson			1
Carl Forsström			1
Emma Almehed			1
Gustav Kalander			1

Johan Saméus			1
Martin Ek			1
Oskar Fridell			1
Sebastian Arfwedson			1
Viktor Berndtsson			1
Totalt	71	72	63

Not: Tabell bygger på det som är registrerat i Eventor. Det kan saknas några resultat men det är inte mycket att göra åt.

Alldeles särskilt vill vi uppmärksamma Marcus Lamm i år. På O-ringen i Sälen i klass H10 blev han etappsegrare på den andra etappen. Totalt kammade han hem silvermedaljen. Inte nog med det, han lyckades komma etta på Idre 3-dagars samt springa hem andraplatsen i Vårserien. Storebror Martin Lamm kom på tredje plats på Icebug Sprintcup i klassen H16. I klassen H20 på Hallands 3-dagars sprang Rasmus Arfwedson till sig tredjeplatsen. Inte bara ungdomar varit på prispallen i stora sammanhang. Magne Hagström blev tvåa på den tredje etappen på O-ringen i Sälen.

Under 2 16 har vi även deltagit i **DM och KM**

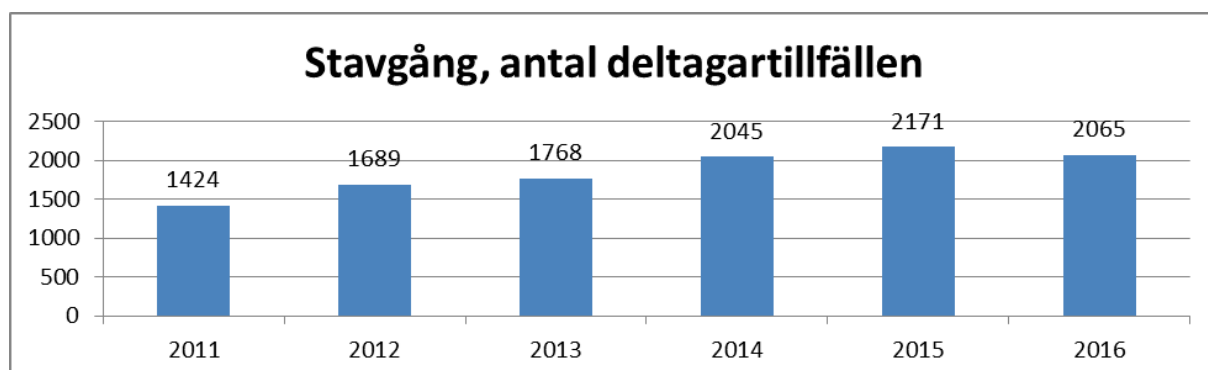
Namn	Totalplacering	Klass	Tävling
Jonas Martner	1	H 4	DM Medel
Magne Hagström	2	H75	DM Medel
Marcus Lamm	3	H10	DM Medel
Martin Lamm	1	H16	DM Lång
Marcus Lamm	1	H10	DM Lång
Maja Rosein	2	D12K	DM Lång
Oskar Fridell	3	ÖM6	DM Lång
Jarvis Hansson	3	U1	DM Lång
Audrey Hansson	1	D12	KM Sprint
Emil Wallenius	1	H10	KM Sprint
Stefan Sjöblom	1	H55	KM Sprint
Edvin Borne	1	H14	KM Sprint
Matilda Johannesson	2	D16	KM Sprint
Alexander Fedje	2	H10	KM Sprint
Viktor Berntsson	3	H10	KM Sprint
Zebastian Arfwedsson	2	H14	KM Sprint
Karin Fedje	3	D21	KM Sprint

Värt att nämna är även Carl Norin som den 5:e november deltog i Tuscany Tour Sprint i Italien där han slutade som segrare med en vinstmarginal **på hela 5 minuter!**

Vi har haft otroligt kul i år tillsammans på alla tävlingar som varit. Tillsammans i Frölunda OL har vi skrapat ihop **71 guldmedaljer, 72 silvermedaljer** och slutligen **63 bronsmedaljer**. Detta blir tillsammans **206 stycken topp 3 placeringar. Stort Grattis alla!**

Stavgång

Stavgångsverksamheten har fortsatt under året då framförallt våra seniorer träffas två gånger i veckan. Vädret sätter aldrig stopp för dessa flitiga motionärer. Efter rundorna i skogen är det lunch och trevlig samvaro.



Tävling, träning och arrangemang 2016

Vintercupen 2016

Tillsammans med FK Herkules, Göteborgs Skidklubb, IK Uven och Mölndal Outdoor IF så genomfördes även 2 16 träningsstävlingarna Vintercupen på söndagar under januari till mars. Frölunda OL arrangerade etapp 1 den 10 januari i Sisjön med 9 startande, etapp 5 i Ruddalen, den 7 februari, med 141 startande och etapp 8 i Biskopsgården den 6 mars, med 87 startande. Medeltalet på antal startande på Vintercupens var under 2016 92 startande, att jämföra med 97 och 92 de två föregående åren.

GOF Nattcup

Ingen GOF Natt-cup under 2016, men det planeras för en etapp under januari 2017 med start och mål på Sandsjöbacka heden med banläggning av Anders Arfwedson och Lennart Vamling.

Spinning Våren 2016 – Hösten 2016

Katarina Borne och Richard Blom ordnade ett spinningpass (pulsbaserad intervallträning på cykel inomhus till musik) i Friskis& Svettis lokaler Askim under januari. Det blev så uppskattat att vi bokade in ytterligare fem tillfällen fram till Mars månad slut. Under hösten 2016 kör vi nu Spinning på onsdagar från v.44 till v.12 (2017). Ett 20-tal klubbmedlemmar brukar i genomsnitt delta.

Gymnastik och Innebandy Våren 2016 – Hösten 2016

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

FOL medel 20 mars

Den 20 mars arrangerade FOL en medeldistans orientering på Safjället i Mölndal med arena på Krokslätts IP. 853 löpare kom till start. Tävlingsledare var Karin Fedje och Malin Lamm medans Anders Lamm var ansvarig banläggare.

Tantligan

En kväll i mars samlades tantligan för att summera 2016 och lägga upp strategin för det kommande orienteringsåret. Det konstaterades att uppsatta mål uppnåts även denna gång. Orienteringskunskapen har fördjupats, tävlingsdeltagandet ökat och den positiva känslan att vara både i klubbstugan och ute i skogen är stor. En facebookgrupp har skapats för att lättare förmedla kontakt i gruppen. Efter diskussioner har vi kommit fram till att mer passande namn är TantTalangligan. Anna Kalmeus drillade gruppen under en torsdagsträning i juni i Änggårdsbergen i teknik med fokus på höjdkurvor. Nyttigt och roligt. En lördag i september samlades gruppen, ett tjugotal deltagare, i Sjövallas klubbstuga för en heldagsträning. Återigen under ledning av Anna Kalmeus var det teoriträning varpå vi sprang en bana. Vi fick även prova på ett fys-pass "Seven Minutes" och ett Yogapass. Malin Lamm och Eva Bergström – Lamm masserade proffsigt ömma muskler. Dagen avslutades med en härlig buffé.

Göteborgsvarvet 2016

Hans Bryntesson har varit klubbens representant i Göteborgsvarsarrangörerna och hållt ihop vårt arbete. Eftersom nummerlappsutdelning och mässan flyttats från Frölundaborg till Svenska Mässan vid Korsvägen blev klubbens uppgifter förändrade. Det var inte längre någon parkering vid Volvo PV i Torslanda, och inga gratisbussar. Utöver att själva uppgiften vid Volvo föll bort, påverkades av att trafiken runt Frölundaborg minskade markant. Våra övriga uppgifter med avspärningar och trafikvakter påverkades inte. Under fredag, lördag och måndag var 25 st. FOL-are sysselsatta under totalt 161 arbetstimmar, vilket gav ett tillskott till kassan på drygt 12 000 SEK.

Vuxen Kurs - Orientering

Den 29 maj ordnade Carl Norin, Lennart Vamling och Anna Kalmeus en intensiv nybörjarkurs i orientering för vuxna i klubbstugan vid Sisjön med ca 10 deltagare. Ett flertal moment och övningar gick igenom med såväl teori som praktik. I kursen ingick även introduktion till SportIdent (elektronisk stämpling) samt hur man anmäler sig till tävlingar i Eventor. Något färre deltagare än vad vi hoppats på men vi tror att detta är en bra aktivitet för att locka nya medlemmar och locka föräldrar till nybörjare till klubben och som vi bör fortsätta med.

Sprint KM

Den 2 juni arrangerades Sprint KM vid Ruddalen med 76 startande. Detta är ett samarrangemang med FK Herkules, Mölndal Outdoor, IK Uven och Göterbogs Skidklubb.

Sommarlöpträning

Liksom förra året höll Richard Blom under sommaren fart på klubbmedlemmarna genom att anordna löpträning med olika varianter på intervall i skogen. Löpning i lutande mosse var återigen ett uppskattat inslag. Detta och utfallssteg gjorde att träningsvärken påminde om oanade muskler!

O-ringen i Sälen 2016

Nästan 80 löpare från FOL var med och tävlade i O-Ringen 2016 i Sälen. De flesta bodde i stugor i Lindvallen nära C-orts torget. Annorlunda fjällterräng för de flesta som uppskattades. FOL fick en etappseger genom Marcus Lamm i H10, många bra insatser gjordes framför allt av våra ungdomar. Följande löpare fick en sammanlagd placering bland de 20 bästa; Marcus Lamm 2:a i H10, Magne Hagström 11:a i H75, Frida Jerlin 13:e i D17-2 Kort, Jonas Martner 17:e i H4, Johan Lamm 2:e i H18 Elit2, Tim Martner 2:e i H11. En av kvällarna arrangerade äldre juniorer en Quiz och bejublad Norsk Karaoke till allas uppskattning.

GOF sommarserie

Liksom 2014 och 2015 fanns det torsdagsträningar under sommaren kallade GOF Sommarserie. FOL anordnade etapp 5 vid Sisjön den 11 augusti med 105 anmälda. Det lite märkliga är att resultatlistan innehåller enbart 15 startande. Vad hände?

Torsdagsträningar

I samverkan med Herkules, Mölndal Outdoor och Uven anordnades torsdagsträningar under höst och vår. FOL stod för arrangemangen 7 april, 1 september och 22 september.

Veteran-OL 2016

Inga arrangemang under 2016, däremot blir det minst en aktivitet under 2017, då Magne Hagström ansvarar för ett tillfälle den 12 januari från klubbstugan vid Sisjön.

DM lång – FOL Skubbet

Den 11 september arrangerade Frölunda OL DM lång för Göteborgs distriktet vid Grönabur, i närheten av Sandsjöbacka, med 901 startande. Tävlingsledare var Karin Ingelhag och Torbjörn Kjörk medans Anders och Rasmus Arfwedson tillsammans med Yngve Norell stod för banläggningsarbetet. Det bjöds på tuffa och utmanande banor i det härliga höstvädret. Ett av de största problemen vi hade var att hitta någon som hade behörighet att transportera den nya dusch vagnen till arena platsen då den kräver lastbil med släp körkort.

25-Manna

Den 9–10 oktober avgjordes årets 25-Manna. Frölunda OL åkte med glatt mod och med höga ambitioner till Kungenskurva för att delta vid årets tävling, med två lag ett tävlingslag och ett utvecklingslag. Glädjande var att flera av våra nya föreningsmedlemmar fanns representerade vid startlinjen. En stark lagkänsla präglade föreningens breda ålderslagspridning, och en stark vilja att stödja våra nya unga lagkamrater i att inspireras i ett större nationellt sammanhang.

Tävlingslaget kom in som lag 146 och utvecklingslaget kom in på plats 311, av 372 startande. Flertalet 25 manna resenärerna såg möjligheten för ett individuellt tävla vid söndagenstävling ”25 manna korten”, där fina prestationer uppnåddes bl a av föreningens ungdomar.

Tävlandet, den gemensamma bussresan och boendet på Drakudden breddade våra orienteringsreferenser, stärkte vår klubbkänsla och öppnade upp för nya orienteringsdialoger.

Marsipangrisloppet

Den 11:e december var det dags för klubbens traditionella Marsipangrislopp som avslutar tävlingssäsongen. Det gäller att gissa sin tid bäst. Årets arrangörer var Olle Hammersberg och David Bergström mha sina familjer. I år bjöds det på alternativ att bara springa på kurvbild som många valde. Vinnare blev Anders Lamm, som endast var 2 sekunder från verklig tid med sin gissade tid. Jan Sveide vann sista platsen med 55 min fel gissad tid. Det bjöds på lussebullar, skumtomtar och glögg mm i en mycket uppskattad säsongsavslutning. Ungdomarna hade sin flitlige prisutdelning där de främsta bland yngre ungdomar var Martin Ek, Emil Wallenius, Johan Sameus, Ally Blom och Marcus Lamm, bland de äldre ungdomarna var det Zebastian Arfwedson, Mathilda Johannesson och Edvin Boren som varit flitigast på klubbens träningar.

Arrangemang för andra klubbar.

Klubben arrangerade den 6 juni klubbmästerskap för Fjärås AIK, IF Rigor och OK Löftan i Billdals Park. Antalet deltagare var 121 personer. Ansvarig och banläggare var Magne Hagström

Att notera

- a) I GOF:s styrelse har FOL en representant, Peter Hammersberg.
- b) Vid GKR:s årsmöte den 29 feb. invaldes Jonas Jerlin som ytterligare en medlem i GKR's styrelse. Magne Hagström har varit medlem i GKR's styrelse sedan 2004.
- c) För 10-Mila arrangemanget 2017 har Lennart Vamling varit FOL representant. FOL ansvarar för de öppna banorna på 10-Mila 2017 som går i Partille/Lexby-Jonsered skogarna i slutet av april. Hans Bryntesson svarar för ekonomin under 10-mila.

- d) Martin Lamm och Marcus Lamm fick 2 16 Skogskarlarnas stipendium för DM prestationer i distriktet i H10 resp. H16.
- e) Frölundas skogskarlar, med Magne Hagström i spetsen, arrangerade det årliga blotet för Göteborgs distriktet i Fjärås skogarna på ett sätt som uppskattades med stort beröm. 2016 blev Karin Ingelhag invald till Skogsflicka samt Thomas Andreasson till Skogskarl.

Poängpromenader

Under Lady-FOL:s förtjänstfulla ledning arrangerades 10 poängpromenader även under 2016; 5 under våren och 5 under hösten. Poängpromenaderna som utgår från klubbstugan drar sakta men säkert till sig ett ökande intresse och fortsätter stärka sin position som en av våra viktigaste intäktskällor. Sträckningen för poängpromenaderna är oftast runt Sisjön eller elljusspåret, beroende på väglag.

Antalet deltagare har ökat stadigt för alla väderlekar utom i riktigt busregn. Generellt är det fler deltagare på hösten och mulet väder på hösten drar lika mycket som soligt på våren (andra figuren nedan).

Den undre bilden visar antalet deltagare, netto/deltagare och totalnetto över åren.

Bild 1: Ökande antal deltagare i alla väder, utom busregn.

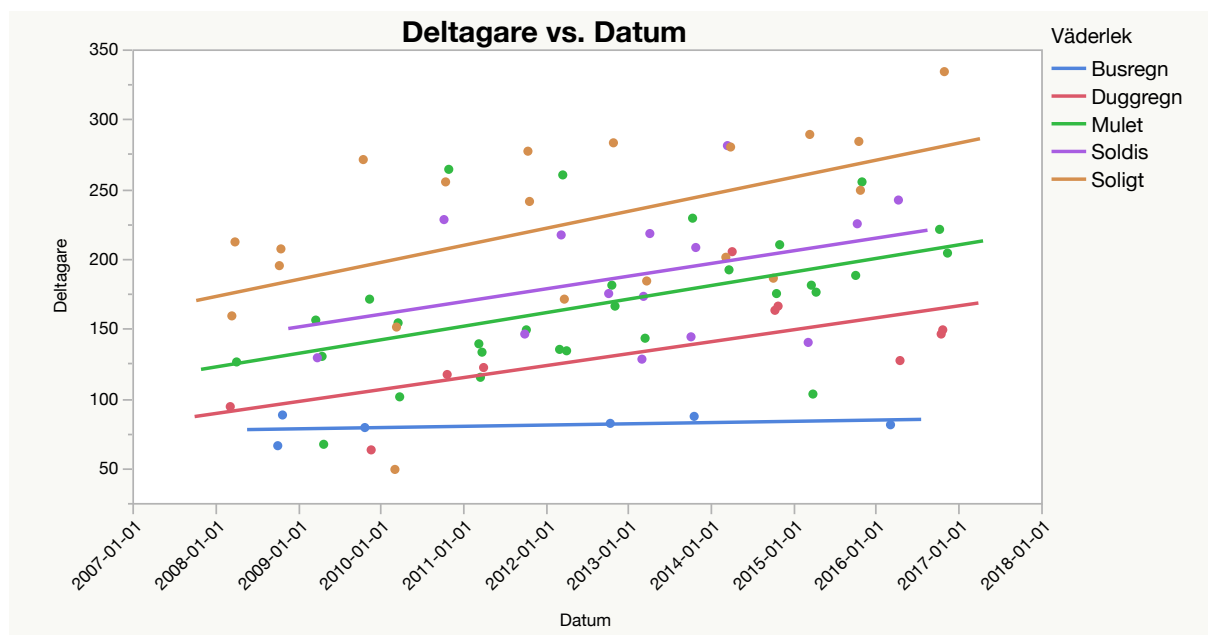


Bild 2: Vädret spelar stor roll för antalet deltagare – naturligtvis. Intressant är att mulet väder på hösten drar lika mycket folk som soligt på våren. Överlag är det färre deltagare på våren.

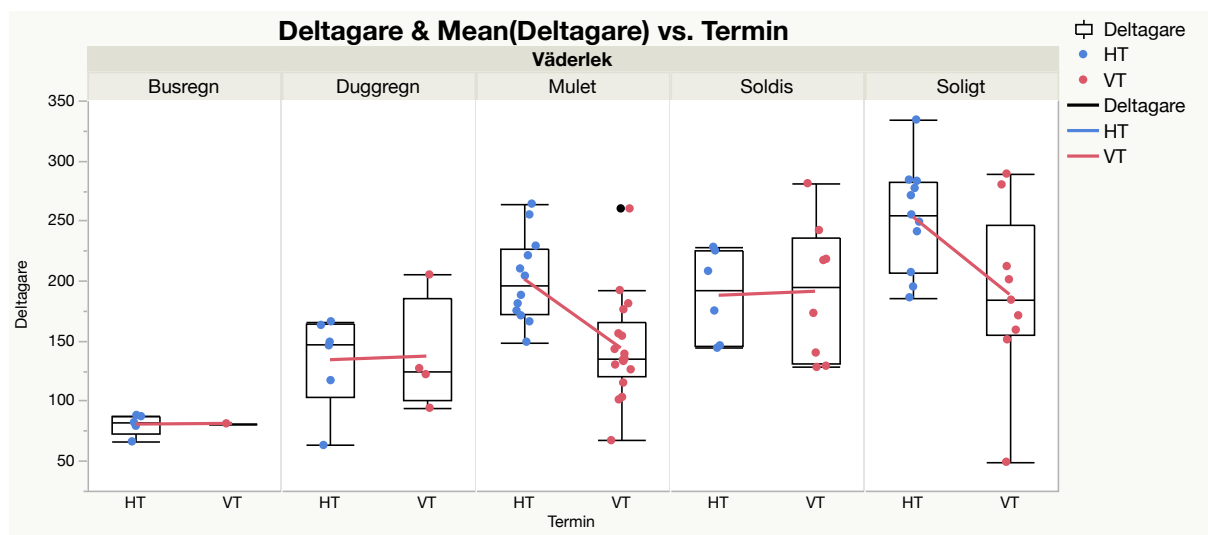
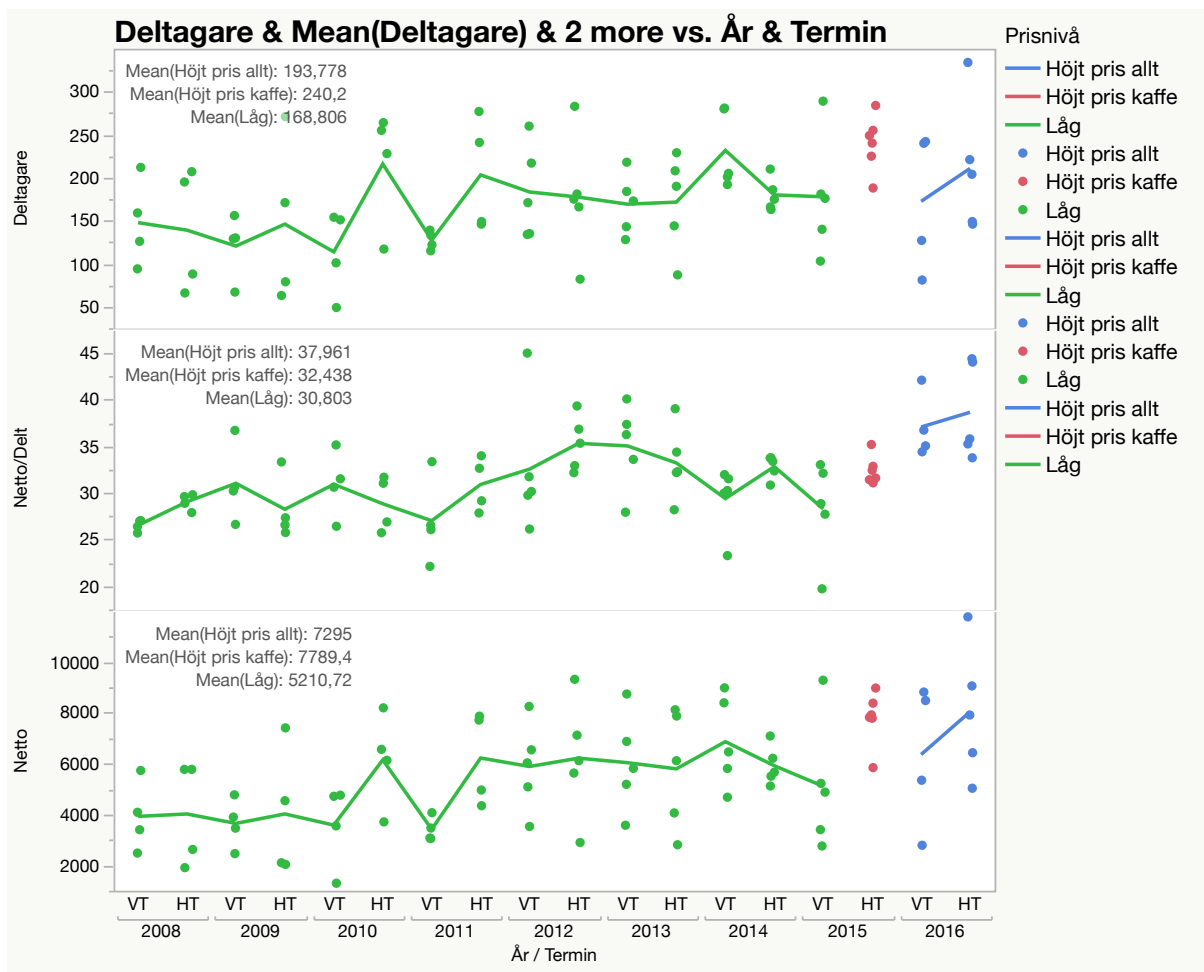


Bild 3: Nedan visas utveckling över tiden för antalet deltagare (övre kurvan), netto/deltagare (mellankurvan) och totalnettot (undre kurvan). Totalantalet deltagare per termin har planat ut efter 2014 på cirka 200 deltagare per rond, med undantag för HT 2015 som har högst antal deltagare (240 per rond). Hösten 2015 höjdes först priset (röda kurvor) på kaffet och under 2016 höjdes priset på allt i fiket (blå kurvor). Nettot/deltagare ökar under 2016 till nästan 38 kr/deltagare - naturligt tack vare det höjda priset. Totalnettot ökar dock inte markant eftersom antalet deltagare planat ut. Underlaget är dock för litet ännu för att se om prisnivån påverkat antalet deltagare.



OL-skytte

Aktiviteten inom OL-skyttet har under 2016 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
Kontaktperson: Maria Vamling; epost: maria.vamling@bahnhof.se
- Stuggruppen (Inre/ytte underhåll, inventarier, kök, stugvärdlista,)
Kontaktperson: Gert Emanuelsson; epost: gert.emmanuelsson@swipnet.se
- Ungdomsgruppen (Träna, tävla, läger)
Kontaktperson: Katarina Borne; epost: katarina@borne.nu
- Tävlingsgruppen (Egna arrangemang, tävl.org, kart- & markkontakter)
Kontaktperson: Peter Hammersberg; Peter.hammersberg@gmail.com

- Träningsgruppen (Egna träningar exkl ungd, Stafettdeltagande exkl ungd, KM, Sisjömästerskap,...)
Kontaktperson: Ulf Almehed,; epost: ulf.ol@almehed.com
- Klubbgruppen (Säsongsavslut, web, kalas, resor, dräkter, trivsel....)
Kontaktperson: Tomas Andreasson; epost: tomas@avideo.se
- Poängpromenadgruppen (Planering av datum och bemanning. Materiel och vinster.)
Kontaktperson: Inger Andersson; epost: sten.a-son@telia.com

TBE-vaccination

Då fall av TBE har upptäckts i Sisjöområdet är det angeläget att vi som vistas mycket i detta område blir vaccinerade mot denna otrevlige virusjukdom. Thomas Borne bjöd därför under året in sjukvårdspersonal till Frölundas klubbstuga vid två tillfällen, och ytterligare ett planeras under 2017. I samband med tisdagsträningarna kunde klubbmedlemmarna därmed enkelt bli vaccinerade mot TBE.

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! Om du saknar veckomålet, men önskar få det – kontakta Jonas per epost: jonas@jerlin.se

Under hela året (förutom storhelger och några sommarveckor) har ett stort antal variationsrika, välplanerade tisdagsträningar erbjudits. Under den ljusa årstiden har tisdagsträningarna dominerats av orienteringsteknikträningar av alla de slag, såsom kurvbild, "Räven", vägval, keps-OL, kontrollplock, "sista säkra", korridor-OL och stafett-träning. Några tisdagar har vi också haft gemensamma teknikträningar tillsammans med ungdomarna i Mölndal Outdoor. Under vinterhalvåret är fokus mer på löpträning, med inslag av natorientering. 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 mossfotboll, och även i år fanns löpteknik med Malin Lamm, "Capture the flag", och bad på Frölunda badhus med på programmet för tisdagsträningarna. Vid varje träningstillfälle har det funnits övningar anpassade för alla i klubben, alltså inte bara ungdomar.

På torsdagarna har ungdomarna under våren och hösten kunnat träna på teknikträningarna som arrangerats i samarbete med Uven, Herkules, Mölndal Outdoor och Marin Väst. Under vintern har ett flertal ungdomar varit med på torsdagens innebandy och styrkegymnastik i Trollängskolan.

Vårens teknikträningar avslutades traditionsenligt med Sisjömästerskapet, medans höstens teknikträningar avslutades med Marsipangrisloppet. Båda dessa säsongsavslutningar lockar många deltagare av alla åldrar.

Flitligepoäng erhålles för tisdags- och torsdagsträningar, samt klubbvägar för ungdomar upp till 20 år. Från och med hösten 2016 så ger deltagande i tävlingar inte poäng i flitligan. Många, särskilt av de yngre ungdomarna, hade höga flitligepoäng och noterbart var att flera ungdomar inte hade missat en enda tisdagsträning på hela hösten! Martin Ek vann höstens flitliga för yngre ungdomar, medan Sebastian Arfwedson toppade listan för äldre ungdomar.

En helg i mars ordnades ett ungdomsläger för barn i åldrarna 8–12-år i Sjövallas fina klubbstuga Finnsjögården. På lägret deltog 18 barn och 4 äldre ungdomar vad med som hjälpledare. På lördagen erbjöds flera olika typer av teknikpass, bl.a. vägvalorientering, svår kontrollplock, poängpromenadsorientering, och kladdkakarace, där ingredienserna som hittades vid kontrollerna resulterade en kaka som bakades på kvällen. På söndagen for lägerdeltagarna till Safjället där ungdomarna var med och sprang på FOLs tävling.

Vårserien består av fem tävlingar anpassade för ungdomar. I snitt deltog 25-30 ungdomar från Frölunda på varje etapp av vårserien 2016.

Under våren ordnade Katarina Borne och Marie Carlsson en nybörjarkurs i orientering för barn och ungdomar. Det var stort intresse för kursen, vilken lockade runt 15 deltagare. Nybörjarkursen bestod av fem tisdagsträffar, varav en var på en Vårserie-etapp. Efter kursen har nybörjarna och deras föräldrar bjudits in att delta i den ordinarie klubbverksamheten.

Även under sommaren höll Frölundas ungdomar igång orienteringen. Klubben var ordentligt representerad på GOFs sommarläger för 10-12 åringar på Hjortgården i Allingsås, då hela tio ungdomar från Frölunda deltog och fick träna orientering och utöva mångkamp ihop med ungdomar från övriga Göteborgsklubbar. Matilda Johannesson var under en hel månad på orienterings-konfirmationsläger i Eksjö, där hon fick läsa på förmiddagarna och orientera på eftermiddagarna. I juni var också många ungdomar, och deras familjer på Skara sommarland och sprang Sommarlovssprinten, vilket följdes av besök på sommarlandet. I juli var många ungdomar och deras familjer med på O-ringen i Sälen. Klubben bodde fint samlat i en stugby och barnen roade sig kungligt med pantgömme och vattenkrig på kvällarna.

På ungdomens 10-mila i augusti hade Frölunda ett äldre och ett yngre ungdomslag tillsammans med GMOK. I augusti hölls även VM-tävlingar i Strömstad, vilka var välbesökta av Frölundas ungdomar och deras familjer.

Frölundas ungdomar var aktiva på höstens budkavlar. På 25-manna hade klubben två unga lag, med många ungdomar i båda lagen. På DM-budkaveln deltog 22 st av Frölundas ungdomar, och på IFK's höstbudkavle var 15 ungdomar från klubben med.

Fyra ungdomar från klubben deltog på Dala-Dubbeln i Dalarna i oktober. I början av november var fyra av de äldre ungdomarna (från 13 år och uppåt) på läger i Borås i samband med O-event. Förutom tre orienteringstävlingar blev det då även bad i Stadsparksbadet. Till den avslutande Zoo-sprintern på O-event kom även många andra av klubbens yngre och äldre medlemmar för att delta på denna festliga tävling, detta år i nysnö.

Ett antal Göteborgstävlingar ingår i GOF:s Ungdomsserie. Frölunda OL slutade år 2016 på en 9:e plats av 16 Göteborgsklubbar. Detta är samma placering som år 2014, men en placering sämre än 2015, då vi blev 8.

Skol-SM gick den 3 september och 1 oktober i Vansbro och Lindesnäs. Martin Lamm, ställde upp i denna rafflande tävling bland Sveriges alla orienterande skolungdomar.

Av klubbens ungdomar har Axel Blom och Martin Lamm representerat GOF vid Unionsmatchen och på Götalandsmästerskapen. På GM var dessutom Sebastian Arfwedson GOF-representant. På GM slutade Axel 15:e i sprinten, medan Martin blev 22:a på sprinten och 17:e på långdistansen. Axel och Martin var också med på ungdoms-SM i Värmland, där Martin blev 22:a på sprinten och Axel 20:e på långdistansen. På junior-SM i Blekinge deltog Rasmus Arfwedson, Axel Blom och Martin Lamm.

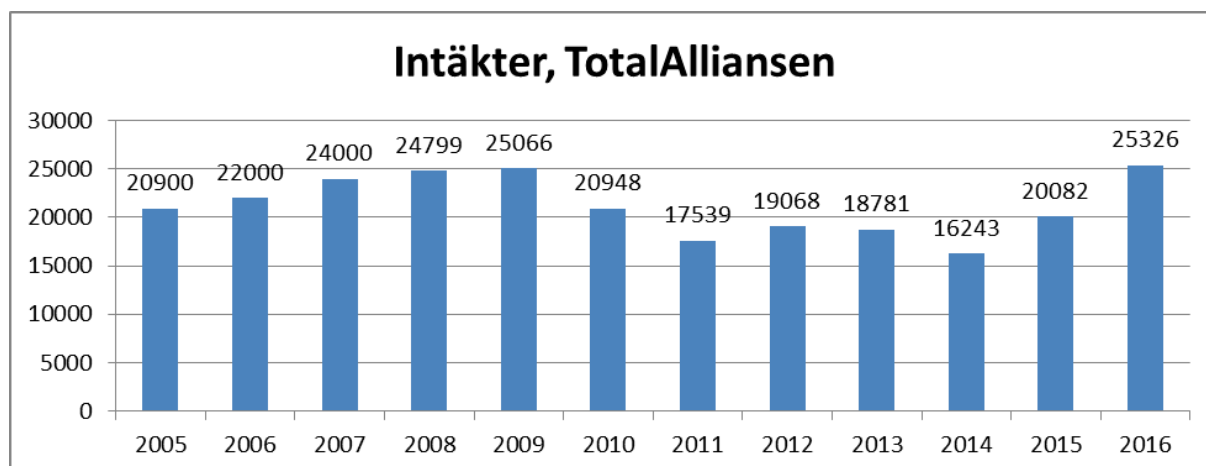
Lotterier m.m.

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 **5193 kr**.

Bingoalliansen

Föreningen är medlem i VSIF och Totalalliansen, vilket ger en välkommen intäkt. I år blev intäkten större än någon gång förut, **25326 kr**. Detta beror på att vi tilldelats en större andel än tidigare av de alliansens totala intäkter. "Tillståndsbeloppet" har ökas från 20 kkr till 25 kkr. Det är lite oklart varför.



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 6525 kr.

Sponsring, m.m.

Vad gäller Jula så genomförde drygt 40 medlemmar under en tisdagskväll i januari 2016 en investering av allt från tandborstar till skottkärror i Julas varuhus i Sisjön. Detta gav ett tillskott av 16 000 SEK. JULA bidrar även till våra tävlingar med fina priser.

Coop Forum Sisjön sponsrade klubben under 2016. Som motprestation gör vi reklam för dem i samband med våra poängpromenader. Tomtefar (Tomas Andreasson) och tomtemor (Ulrika Johannesson) med tomtenissa (Anna Johanneson) besökte Coop under en lördag i december och tog emot barnens önskelistor. Tomtefar åkte sedan på hembesök och delade ut julklappar. En tradition som uppskattas mycket av både Coop och förväntansfulla barn.

Stugan

Stugan har underhållits förtjänstfullt av medlemmar i vårt stavgång. Under en lördag i november storstädades kontor och förråd. Det blev fullt lass till tippen med nya fria ytor i rummen som resultat.

Summering

I förra årets summering konstaterades att vi var på väg uppåt. Och visst är det så! Medlemsantalet har ökat från 340 till 358. Vi har vänt kurvan och tävlar mer nu än tidigare, från 1845 startanmälningar 2015 till 2005 under det gånna året. Drygt hälften av alla medlemmar tävlar någon gång under året.

FOL:s nybörjarkurs på våren är mycket populär. Det är härligt att se våra ungdomsledare coacha nybörjarna som för första gången ger sig ut och får lära sig den ädla konsten att hantera karta och kompass. Under hela året får vi förfrågningar från personer som vill komma med i vår klubb. När man studerar flitligan ser man att det finns ungdomar som inte missat en enda träning! Under en helg i maj genomförde vi en nybörjarkurs för vuxna. 7 nybörjare diplomerades efter att han genomgått såväl teoretiska som praktiska övningar.

Klubben har haft stora framgångar i olika tävlingar. 40 första placeringar, 41 andra placeringar och 36 tredje platser! Bredden på tävlandet är imponerande, alla åldrar är representerade. Nästan 80 medlemmar i FOL deltog på O-ringen i Sälen.

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.

FOL är fortsatt en aktiv klubb när det gäller att ordna tävlingar, träningar och olika aktiviteter. Våra arrangemang är uppskattade och håller hör klass.

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 2 1 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 26 februari 2017

Maria Vamling

Anna Martner

Thomas Borne

Erik Ruotsalainen

Carl Norin

Cherie Sjöblom

Peter Hammersberg

Richard Blom