



# Frölunda OL

## Verksamhetsberättelse 2017

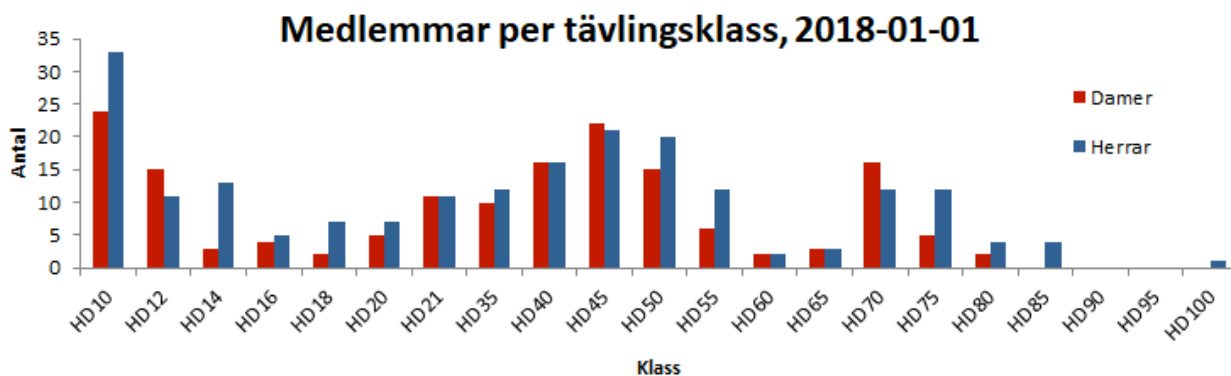
Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande:	Anna Martner
Vice ordförande:	Richard Blom
Kassör:	Thomas Borne
Ledamöter:	Peter Hammersberg Erik Ruotsalainen Marie Wide Lars-Gunnar Wallenius Pär Johannesson
Revisorer:	Anders Hellgren Yngve Norell
Revisorssuppleant:	Magne Hagström
Valberedning:	Karin Ingelhart (Sammankallande) Torbjörn Kjörk Malin Lamm

Utöver årsmötet har styrelsen haft 9 st protokollförda möten.

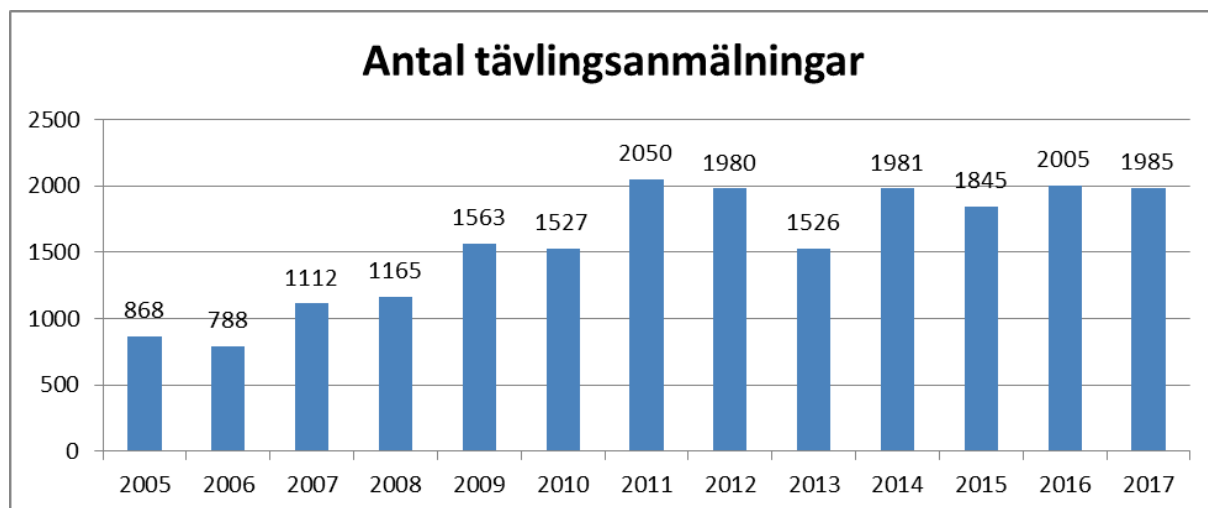
## Medlemmar

Medlemsantalet har under 2017 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 358 medlemmar, 203 män/pojkar och 155 kvinnor/flickor. Vid 2018 års början har vi i medlemslistan 367 medlemmar, 206 män/pojkar och 161 kvinnor/flickor.

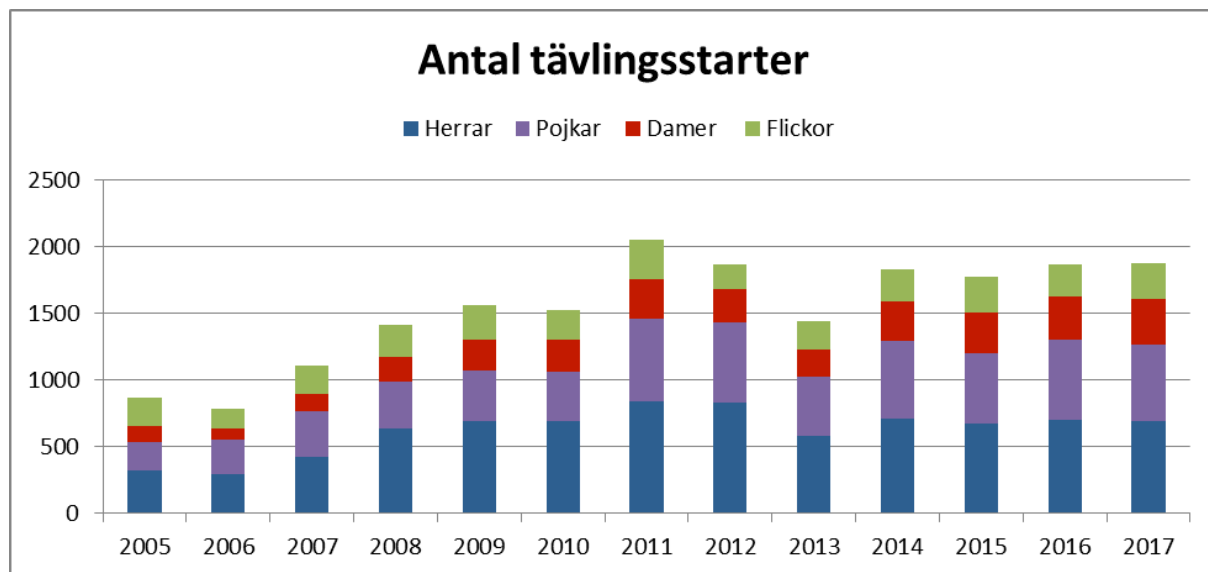


## Tävlande

Under året har klubbens aktiva medlemmar gjort 1985 anmälningar till individuella tävlingar. Vi hade under året endast 107 uteblivna starter, vilket gör att tävlandet ändå har ökat marginellt jämfört med 2016.



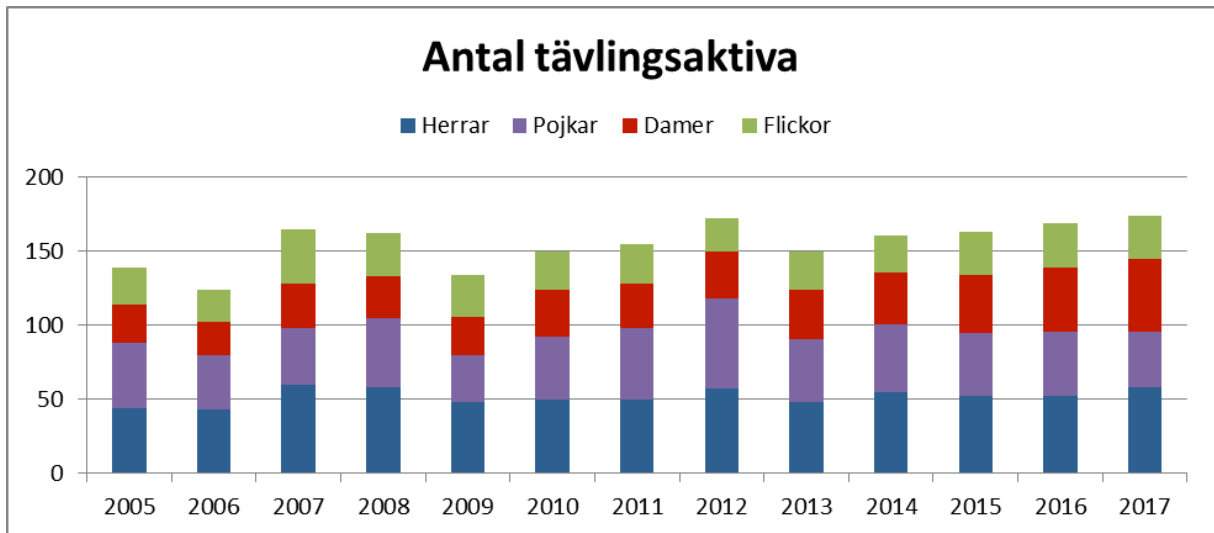
Fördelat på vuxna/ungdomar och män/kvinnor ser tävlandet ut så här:



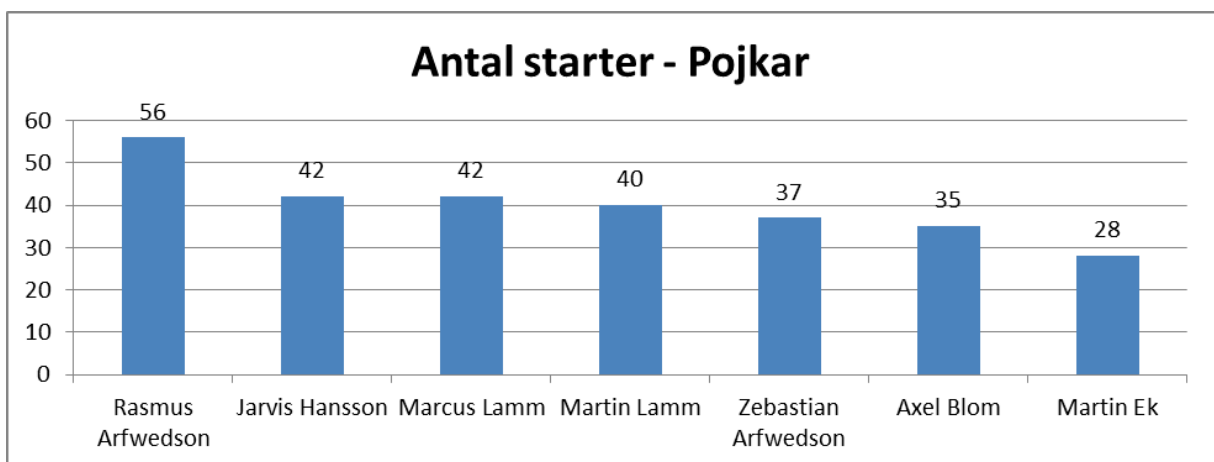
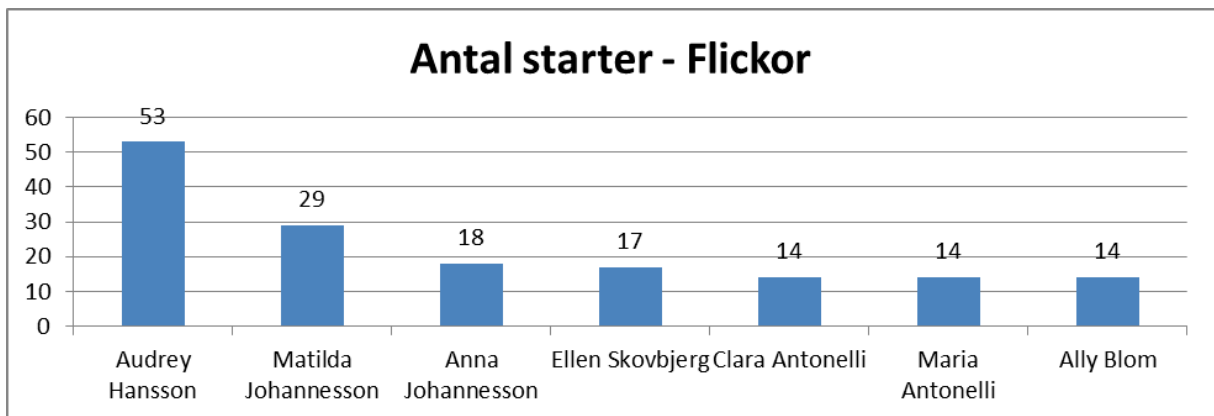
Förutom det individuella tävlandet har FOL deltagit i 10mila Herr-kavle, 10mila Dam-kavle, 10mila U-kavle, Västkuststafetten, Minitjoget, U10-mila, DM-stafetten, 25manna, Bahco cup, Smålandskaveln och IFK-stafetten.

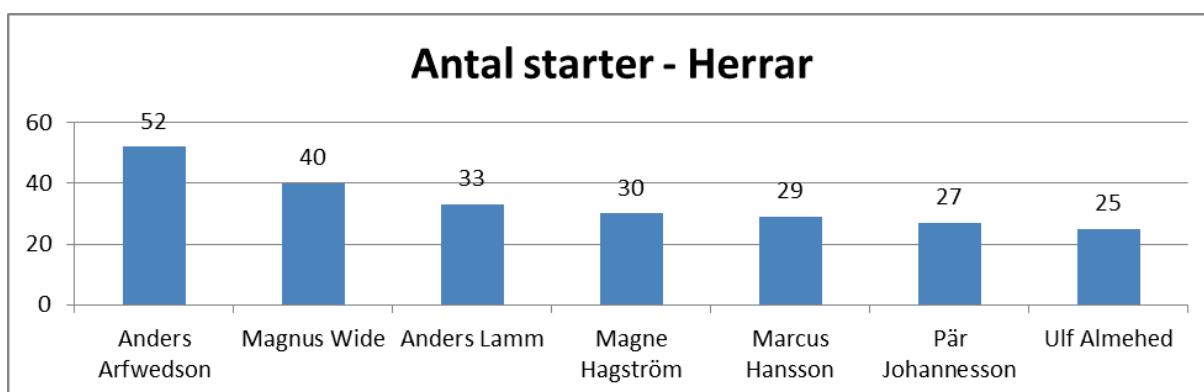
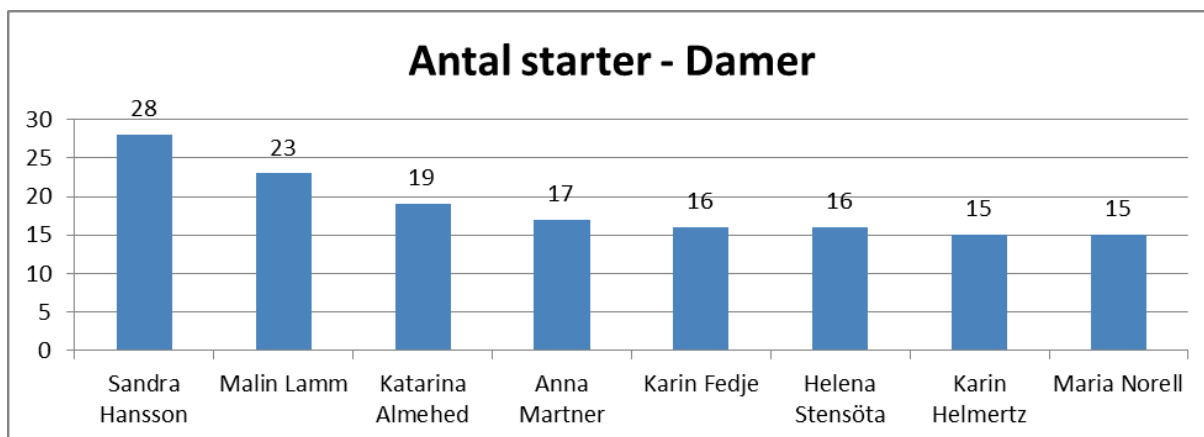
Troligen klubbrekord i kavledeltagande!

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 Sandra Hansson. Bland ungdomar och juniorer är det Rasmus Arfwedson och Audrey Hansson som syns mest ute i skogen.





## Segrar under året

De hundratals tävlingar som Frölundalöpare har deltagit i under 2017 har resulterat i många fina placeringar. Nedan vill vi utmärka de medlemmar som någon gång under året som gått kommit på topp 3 placering individuellt.

Namn	1:a plats	2:a plats	3:e plats
Audrey Hansson	9	5	8
Marcus Lamm	7	8	7
Yngve Norell	6	4	1
Rasmus Arfwedson	5	2	1
Rolf Blom	4	4	1
Magne Hagström	4	3	1
Jarvis Hansson	3	4	6
Sandra Hansson	3	2	2
Jonas Martner	3	2	
Martin Lamm	2	1	2
Magnus Wide	2	1	1
Richard Sott	2		5
Marcus Hansson	1	2	4
Maria Norell	1	2	2
Ellen Skovbjerg	1	1	2
Carl Norin	1	1	1
Richard Blom	1	1	1
Johan Sameus	1	1	
Zebastian Arfwedson	1	1	
Samuel Jakobsson	1		2
Emil Wallenius	1		
Erik Fedje	1		

Namn	1:a plats	2:a plats	3:e plats
Matilda Johannesson	1		
Peder Rogö	1		
Pia Heikkinen	1		
Thomas Borne	1		
Tim Martner		4	2
Karin Karlfeldt Fedje		3	2
Anders Lamm		2	
Maja Torsein		2	
Axel Blom		1	3
Harald Martner		1	1
Martin Skovbjerg		1	1
Anders Arfwedson		1	2
Anna Martner		1	
Ann-Christine Borg		1	
Edvin Borne		1	
Ellen Rubendahl		1	
Gabriel Antonelli		1	
Jan Johansson		1	
Jonas Jerlin		1	
Lars-Gunnar Wallenius		1	
Malin Wallenius		1	
Pontus Bergström		1	
Ulf Almehed		1	
William Fedje		1	
Elin Sott			2
Hanna Holmer			2
Jonas Brånalt			2
Albin Schmidt			1
Barbro Blom			1
David Bergström			1
Frida Jerlin			1
Henrik Skovbjerg			1
Lennart Vamling			1
Malin Lamm			1
Marianne Petersson			1
Martin Ek			1
Sofia Helmertz			1
Stefan Sjöblom			1
William Bigsten			1
	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>76</b>

Notera: Tabellen bygger på det som är registrerat i Eventor. Det kan saknas några resultat men det är inte mycket att göra åt. Tabellen innehåller resultat från såväl klubb- och närtävling (exempelvis Vintercupen och Närrattcupen) som nationella och internationella tävlingar.

Jämfört med fjolåret så har i år Audrey och Marcus bytt silverplats mot guldplats, medan Yngve och Rasmus befäster platserna 3 och 4.

Till detta skall även läggas fina placeringar i olika **stafetter** under **2017**.

Deltagare	Placering	Klass	Tävling
Frölunda OL (Tim M, Emil W, Alexander F, Audrey H)	3	U12	Västkuststafetten
Frölunda OL (Björn D, Emil W, Jarvis H,	2	HD10	Bahcostafetten

Deltagare	Placering	Klass	Tävling
Harald M)			
Frölunda OL (Tim M, Audrey H, Alexander F, Martin E, Marcus L)	1	HD12	Bahcostafetten
Frölunda OL (Harald M, Jarvis H, Emil W, Pontus B, Björn D)	2	H10	DM Stafett
Frölunda OL (Tim M, Audrey H, Martin E, David B, Marcus L)	1	H12	DM Stafett
Frölunda OL (Martin L, Axel B, Rasmus A)	1	H20	DM Stafett
Frölunda OL (Samuel J, Erik S, William F, Daniel C, Björn D)	3	H30	IFK Göteborgs Höstbudkavlen

Under 2017 har vi även deltagit i **DM och KM**

Deltagare	Placering	Klass	Tävling
Martin Lamm	2	H18	DM Natt
Marcus Lamm	3	H12	DM Natt
Richard Sott	3	H40	DM Natt
Rasmus Arfwedson	3	H20	DM Lång
Martin Lamm	1	H18	DM Lång
Marcus Lamm	3	H12	DM Lång
Frölunda OL	2	H10	DM Stafett
Frölunda OL	1	H12	DM Stafett
Frölunda OL	1	H20	DM Stafett
Martin Lamm	1	H18	DM Medel
Axel Blom	3	H18	DM Medel
Marcus Lamm	1	H12	DM Medel
Jonas Martner	2	H40	DM Medel
Maria Norell	2	D65	DM Medel
Yngve Norell	1	H65	DM Medel
Gabriel Antonelli	2	U2	DM Medel
Anders Lamm	2	ÖM7	DM Medel
Rasmus Arfwedson	2	H20	DM Sprint
Audrey Hansson	2	D12	DM Sprint
Malin Lamm	3	D45	DM Sprint
Carl Norin	2	H50	DM Sprint
Rasmus Arfwedson	1	H21	KM Natt
Johan Saméus	2	H14	KM Natt
Magnus Wide	1	H55	KM Natt
Lennart Vamling	3	H55	KM Natt
Richard Sott	3	Lång	KM Sprint
Audrey Hansson	1	Gul	KM Sprint
Martin Ek	3	Gul	KM Sprint
Richard Sott	3	H21	KM Dag
Tim Martner	2	H12	KM Dag

Deltagare	Placering	Klass	Tävling
Carl Norin	1	H45	KM Dag
Jonas Jerlin	2	H55	KM Dag

Frölundalöpare har under 2017 även deltagit i SM

Deltagare	Placering	Klass	Tävling
Martin Lamm	20	H18E	SM natt
Rasmus Arfwedson	54	H20E	SM natt
Rasmus Arfwedson	21	H20E	SM ultralång
Martin Lamm	38	H18	SM lång
Martin Lamm	7	H18 FinalC	SM medel
Martin Lamm, Axel Blom, Rasmus Arfwedson	33	H20	SM stafett

Vi har haft otroligt kul i år tillsammans på alla tävlingar som varit. Sammanlagt har Frölunda OL löpare i år skrapat ihop **64 guldmedaljer, 72 silvermedaljer och 76 bronsmedaljer**. Detta blir totalt **212 stycken individuella topp 3 placeringar**.

Till detta skall även läggas **3 guldmedaljer, 2 silvermedaljer samt 2 bronsmedaljer i stafettsammanhang. Stort Grattis alla!**

## Tävling, träning och arrangemang 2017

### Vintercupen 2017

Tillsammans med FK Herkules, Göteborgs Skidklubb, IK Uven och Mölndal Outdoor IF så genomfördes 2017 träningstävlingarna Vintercupen på söndagar under januari till mars vid totalt åtta tillfällen. Frölunda OL arrangerade etapp 1 den 8 januari i Ängårdsbergen, pga av vildsvinsjakt i Sisjöterrängen, med 81 startande, samt etapp 5 i Ruddalen den 5 februari med 129 startande och etapp 8 i Sisjön den 5 mars med 78 startande. Under 2017 var medelantalet startande på Vintercuperna 100 st, vilket kan jämföra med ett medelantal på 92, 97 och 92 startande de tre föregående åren.

### GOF Nattcup

Under 2017 arrangerade FOL två etapper av GOF's nattcup. Den 19 januari höll Anders Arfwedson i banläggning för etapp 6 av GOF's Nattcup 2016/2017. Banorna inleddes och avslutades på ljungheden vid Sandsjöbacka och de 77 startande deltagarna var trots vädret nöjda med de tuffa och utslagsgivande banorna.

Den 19 oktober svarade FOL för etapp 2 av GOFs NattCup 2017/2018. De 83 deltagarna bjöds på banor runt Sisjön med ett flertal gafflingar och en rejäl långsträcka, vilken på den längsta banan var på ca 2700 m. Anders Arfwedson höll i det hela med bistånd av Lennart Vamling.

### Spinning Våren 2017 – Hösten 2017

Katarina Borne och Richard Blom ordnade spinningpass i Friskis& Sveltis lokaler Askim på onsdagar under januari – mars och november-december. Spinning är en rolig träningsform som genomförs till musik (allt från pop till rock, gammalt och nytt) och där man följer en pulskurva med toppar runt 85-90 procent av hjärtats maxkapacitet varvat med återhämtningsperioder runt 70-75 procent av maxkapaciteten. Det har varit olika typer av intervaller - allt från 20\*20 (sek) till "äkta" 4\*4 (min) liksom några pass där vi mer tar oss upp- och nerför för några "berg". Ett 20-tal klubbmedlemmar brukar i genomsnitt delta och som mest har det varit 25 stycken deltagare. Stort tack till Anders och Johan Lamm som ordnade en pulskurva på väggen då Friskis och Sveltis IT-budget inte riktigt räckte till under hösten 2017.

### Gymnastik och Innebandy Våren 2017 – Hösten 2017

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.

### 10-Mila

Årets största orienteringshändelse i Göteborg var utan tvekan 10-mila, som gick av stapeln 28-30 april med arena vid Kåhögsgård i Partille. FOLs bidrag till arrangemanget var att hantera de öppna banorna och därutöver hanterade Hans Bryntesson ekonomin för hela arrangemanget. De öppna banorna höll till i ett eget område med start och mål på en äng 600 m NV om huvudarenan.

Förberedelserna genomfördes med Lennart Vamling som kontaktperson och han svarade även tillsammans med Håkan Wählander för banläggningen. För att komma till de öppna banorna från arenan så behövde en större bäck passeras. För att underlätta den passagen, så byggde våra pensionärer en stabil bro mha. av byggnadsställningsmaterial från sponsorn HAKI. Det visade sig vara en avgörande insats, för av det myckna regnandet blev bäcken snabbt en å.

Trots regnet var det på fredagen 422 anmälda deltagare (varav 279 deltog utan registrering, som träning), med sista målgång kl. 23.30. På lördagen var det 729 deltagare (varav 57 utan registrering). Utöver dessa deltagare så var på fredagen två niondeklassare ute och provade på de två lättaste banorna, innan själva tävlingen satte igång.

Många uttryckte sin uppskattning av banor och av terrängen, med undantag för ett par kontroller i områden som blev mycket blöta, leriga och hala i regnet.

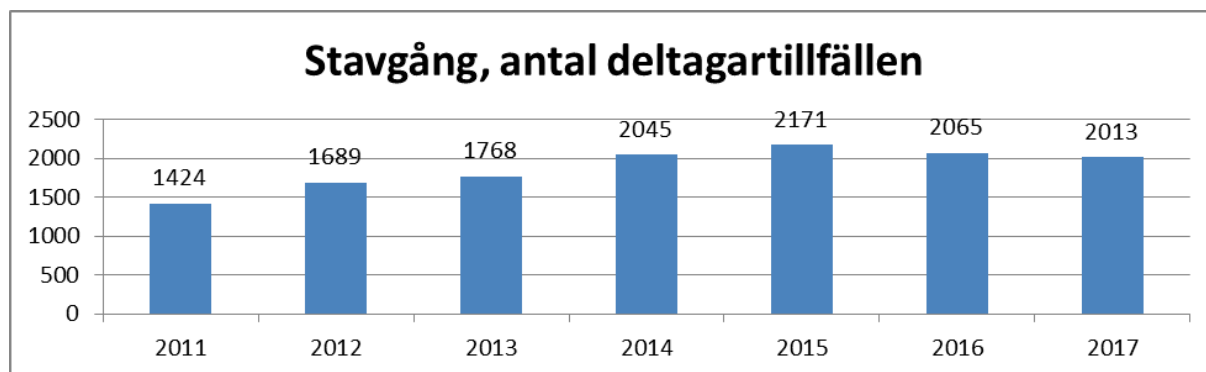
Trots mycket dåligt väder före och under inledningen av tävlingarna fick arrangemanget mycket högt betyg av deltagare och 10 Milaföreningens styrelse. Frölunda OLs samlade insatser värderades till 5% av alla klubbars insatser och ger ett tillskott till kassan för FOL på c:a 60000 SEK.

### Torsdagsträningar

I samverkan med Herkules, Mölndal Outdoor och Uven anordnades torsdagsorienteringsträningar under höst och vår. FOL stod för arrangemangen 7 april, 8 juni och 21 september.

### 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.



### Veteran-OL 2017

Torsdagen den 12 januari arrangerade Stavgänget en veteran OL-tävling vid klubbstugan. 87 tävlande från andra klubbar deltog.

### T- talangligans aktiviteter 2017

En kväll i mars samlades många av klubbens damer hemma hos Karin Ingelhart för att summera T-talangligans insatser år 2016 och lägga upp strategin för det kommande orienteringsåret 2017. 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.

Fredagen den 13 oktober invaderade TT-ligan Herkulesgården för en nattorientering ledd av vår PT Anna Kalmeus. Det var fri start och man fick själv välja hur många kontroller man ville ta i mörkret. Det var väldigt



blött i skog och mark och ett lätt regn avslut hela övningen i oktober mörkret, fredagsmys som heter duga. Kvällen avslutades men en härlig buffé.

### **Göteborgsvarvet 2017**

Maria Vamling höll ihop och koordinerade klubbens arbete med Göteborgsvarvet i år. Totalt var 23 st medlemmar från FOL på olika sätt med och arbetade med Göteborgsvarvet genom förberedelser och planering, trafikavspärrningar vid Margretebergsmotet, Marklandsgatan och Högsboleden och därefter se till att avspärrningar respekteras och hjälpa bilister tillrätta. Tillslut var det dags att samla in avspärrningsband mm. 144 timmar lades ner av dessa hängivna funktionärer. För detta arbete fick klubben 11 010 kr.

### **Vuxen Kurs - Orientering**

Någon vuxen kurs blev det inte av under 2017, men vi hoppas på nya tag under 2018.

### **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!

### **Skawdysten 2017**

FOL hade en klubbresa till Skagen och Skawdysten 3-dagars i början av juli. Resan hölls ihop av Ulf Almehed och 34 av klubbens medlemmar var med. Vi bodde på Skagens vandrarhem från vilken vi tränade oss i terrängen runt den nedsandade "kirken" för att vänja oss vid täta tallpartier, och gräsbevuxna sanddynor. Första etappen var en sprint-OL inne i Skagens by. Det var fri starttid på alla etapper så man fick ställa sig i den fälla för den bana som ens klass hade. Det fungerade riktigt smidigt. Etapp 2 och 3 gick ca 15 km SV om Skagen i täta klitplantager, och sanddynor. För några av oss gick en del av banan på sista etappen genom Råbjerg Mile, norra Europas största sandynsområde. Det var äkta Sahara-känsla. Kul!! Dansk ÖL var pris även till ungdomar, vilket gladdade en del föräldrar. Sammanfattningsvis en riktigt gemytlig Dansk sommartävling, med för oss annorlunda terräng på en bra karta och med bra banor.

### **O-ringen i Värmland 2017**

Ett 70-tal löpare från FOL var med och tävlade i O-Ringen 2017 i Värmland, med Arvika som centralort. De flesta bodde på C-orten som var belägen på flygfältet ett par km utanför centrala Arvika. Familjen Vamling tog båten från Göteborg via Göta Älv, Vänern, sjöar och kanaler hela vägen till Arvika. Det bjöds på riktigt fin orienteringsterräng och utslagsgivande banor. Vädret var fantastiskt, "inte en droppe regn på flera dar". För att nämna några resultat så var det Jonas Martner som fick den bästa sammanlagda placeringen bland FOL'arna med 7:e plats i H40. Bland övriga goda resultat kan nämnas Anna Martner 8:a i D35, Magne Hagström 9:a i H75, Martin Ek 13:e i H12 K och Tim Martner 15:e i H12. Richard Blom och Anders Lamm kämpade om bästa placering i H50 där det till slut skiljde 15 sekunder efter fem etapper.

### **GOF sommarserie**

Liksom föregående år erbjöds torsdagsträningar under sommaren, som kallades GOF Sommarserie. FOL anordnade etapp 5 vid Sjöbacka området ute i Väster den 10 augusti med 120 anmälda. Det blev långa tider på utslagsgivande banor, med Axel Blom och Martin Lamm som banläggare, i den härliga sommarkvällen.

### **O-meeting**

Helgen den 18-20 augusti arrangerades O-meeting 2017 av Frölunda OL. Tävlingarna genomfördes dels med TC vid Årekärr i Sandsjöbacka-området (medeldistans på fredagen och långdistans på söndagen), samt med TC vid Internationella Engelska Skolan i Johanneberg (sprintdistans på lördagen). Sprinttävlingen var dessutom ett World Ranking Event. Tävlingarna hade drygt 1000 startande per dag. Tävlingsledare var Anders Lamm, Ulf Almehed och Peter Hammersberg för sprint samt Carl Norin och Erik Ruotsalainen för medel & lång.

Det förberedande arbetet för medel & lång, inklusive kontakter med jägare och markägare, gjordes förtjänstfullt av Magne Hagström.

Anders Arfwedson tillsammans med Håkan Wåhlander stod för banläggningsarbetet på fredagens medeldistans. Riktigt tekniska banor i det fina västkustlandskapet! Anders Lamm fick till utmanande sprintbanor för såväl elit och motionär på lördagen, och helgen avslutades för de tävlande med fina långdistansbanorna, lagda i det mer svepande delen av Sandsjöbackaterrängen av Jonas & Anna Martner.

En kanoninsats av ALLA funktionärer, gjorde att tävlingarna blev lyckade!

Några plumpar fanns under dessa intensiva dagar, vilket vi får lära oss av. På fredag och lördag var det krångel med tekniken vid utstämplingen, vilket gjorde att det bildades köer efter målgång. Ett speciellt tack till de funktionärer som fick slita med dessa stressiga problem! Orienterare verkar vara ett tålmodigt släkte, de allra flesta verkade ta köandet med ro. På söndagen blev det en miss i kommunikationen vilket gjorde att H16-klassen fick vägvisning till fel startpunkt, detta medförde att klassen fick strykas.

Sammanfattningsvis, ett väldigt lyckat arrangemang. Vi i Frölunda OL tog oss an uppgiften att arrangera O-meeting helt och hållet på egen hand. Detta i slutet av semesterperioden, då många medverkan är osäker, men vi körde på, och vi gjorde det BRA!

TACK FÖR ER INSATS!

## **25-Manna**

25-manna-stafetten 2017 genomfördes på Ensta Gård, Värsta Botkyrka, den 7 oktober. Tävligen gick i ett naturreservat i skogsmark med många öppna, lättlöpta och detaljrika höjder där klubbens elit- och utvecklingslag under leriga förutsättningar, men med vilja och glädje nådde fina prestationer. Ungdomarnas snabba lopp hade även i år en positiv påverkan på elitlagets placering, 118 utav 374 tävlande lag. Detta är nytt klubbrekord!! Kan vi tas oss under det magiska 100-strecket nästa år?

Under söndagens medeldistans deltog flertalet av klubbens 25-manna resenärer och även vid denna tävling genererade flera av klubbens ungdomar fina resultat. En klubbhelg med mycket förväntan, gemenskap och glädje över att få utöva orientering i terräng som på många sätt skiljer sig från västsidan.

## **GOF Närrattcup**

Den 16 November var det meningen att FOL skulle stå som arrangörer av GOF's närrattcup för ungdomar, men pga av det stora EU-toppmötet i Göteborg där bl.a. Söderleden var avstängd så flyttades arrangemanget till den 30 november. 97 ungdomar startade.

## **Marsipangrisloppet**

Marsipangrisloppet, där man ska gissa sin tid och sedan komma så nära som möjligt, gick av stapeln den 10 december och årets lycklige vinnare Edvin Borne lyckades pricka sin tid exakt. Han vann därigenom årets Marsipangris och får arrangera tävlingen år 2018. Ulf Almehed hade 11 sekunder och Pär Johannesson 16 sekunder felmarginal vilket gav dem de övriga pallplatserna i år. Överlag var det oerhört bra gissat eller sprungit inte minst på långa banan där banlängden var okänd. Det finns två olika ordningsföljder som båda gav en banlängd på 5,5 km samt ett antal som gav en banlängd på omkring 5,7-6 km. Till sin hjälp att arrangera nästa års Marsipangislopp får Edvin Katarina Almehed vars gissning i år var lite defensiv i förhållande till sin faktiska tid.

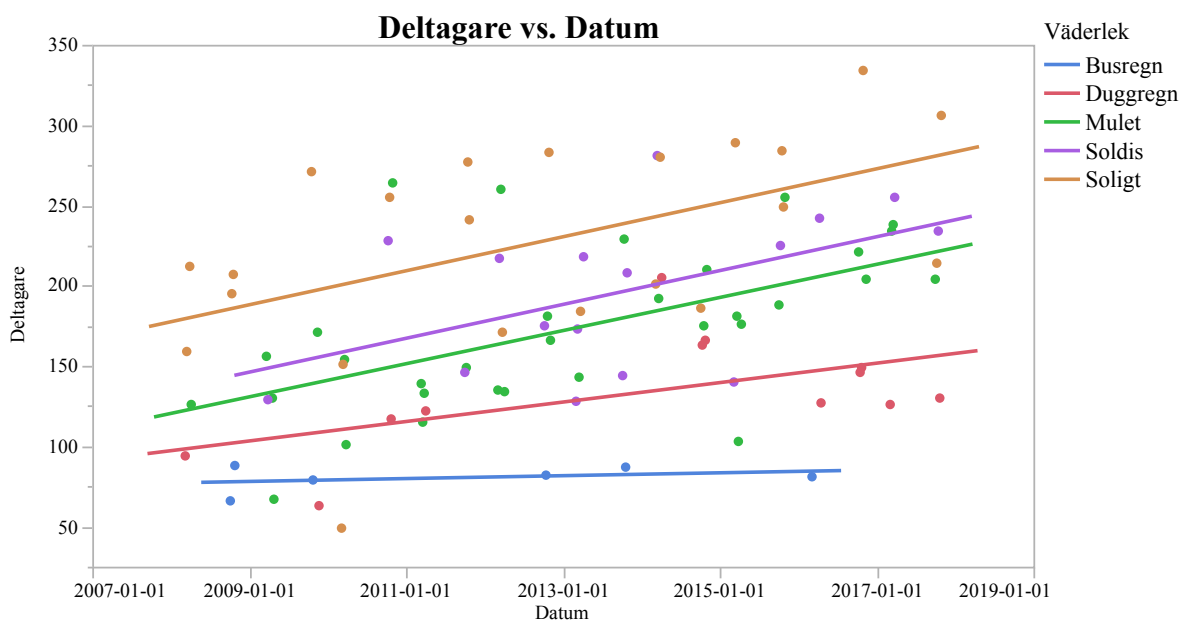
## **Att notera**

- a) FOL-karlarna. 23 st. karlar träffades den 10 november i klubbstugan för traditionsenliga övningar. Anders Lamm och Bo Sameus hade ordnat en nattorientering med varierande svårighetsgrad och kluriga frågor. Sedan blev det ärtsoppa med tillbehör, kaffe och bakelse. Bo Sameus avtackades som Banmästare och ersattes av Håkan Berndtsson. Alla övriga funktionärer kvarstår.
- b) Göteborg Skogskarlarna. Höstblotet var den 18 november. Vi var några FOL-are som i regn, hagel och blåst tog oss genom skogarna väster om Kungälv. Vid blotplatsen tillkom några och ytterligare några kom till jubileumsfesten (85 års jubileum), som hölls på Kvarnkullen på kvällen.
- c) I GOF:s styrelse har FOL två representanter, Peter Hammersberg och Karin Ingelthag.
- d) Klubben har två representanter i GKR's styrelse. Magne Hagström och Jonas Jerlin. GKR's uppgift är att ta fram nya och revidera gamla orienteringskartor för medlemsklubbarna. Klubbens tävlingskartor i Sandsjöbacka har nyritats av GKR under de senaste åren.
- e) Den 14 juni så ordnade FOL en motionsorientering, främst för vuxna, med 89 startande i Skatås.

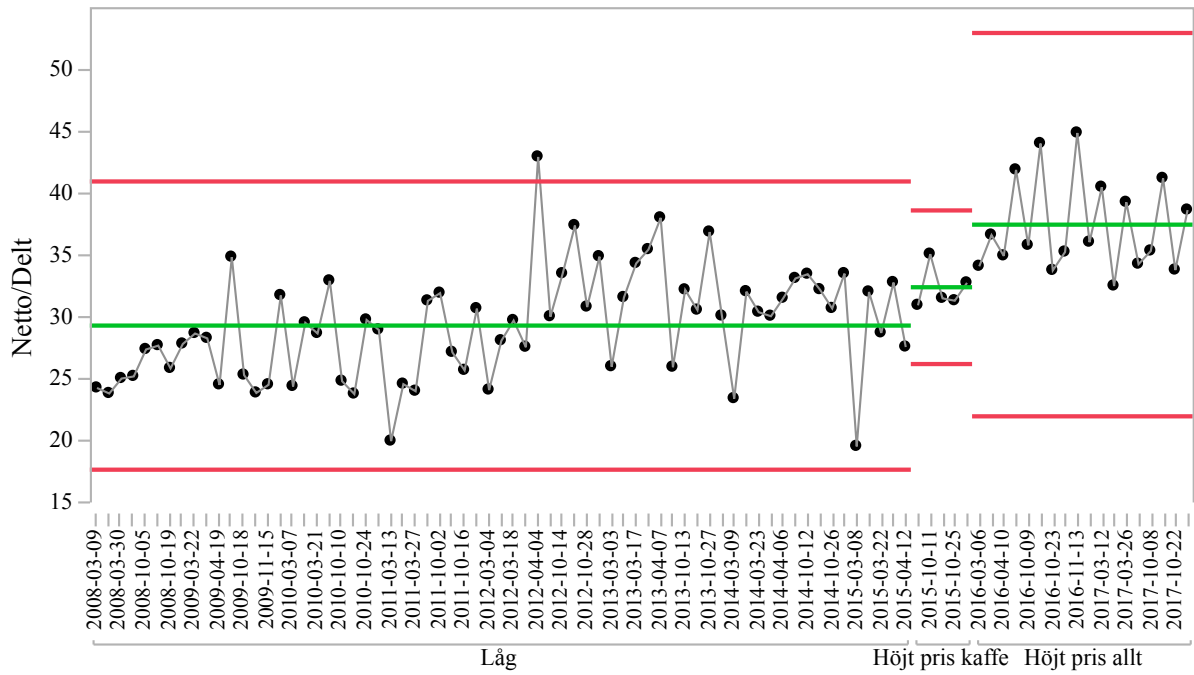
## Poängpromenader

Poängpromenaderna är numera ett stående inslag bland FOL-aktiviteterna som både stärker klubbgemenskapen och är ett viktigt fönster mot Sisjöborna i allmänhet. Vi får många påstötningar och frågor om när poängpromenaderna börjar igen. Intäkterna är naturligtvis heller inte att förakta för de sammanlagt uppgår till samma storleksordning som intäkterna från att arrangera en medelstor nationell tävling. Under 2017 arrangerades 9 poängpromenader; 4 under våren och 5 under hösten. Bansträckningen för poängpromenaderna är oftast runt Sisjön eller runt elljusspåret, beroende på väglag.

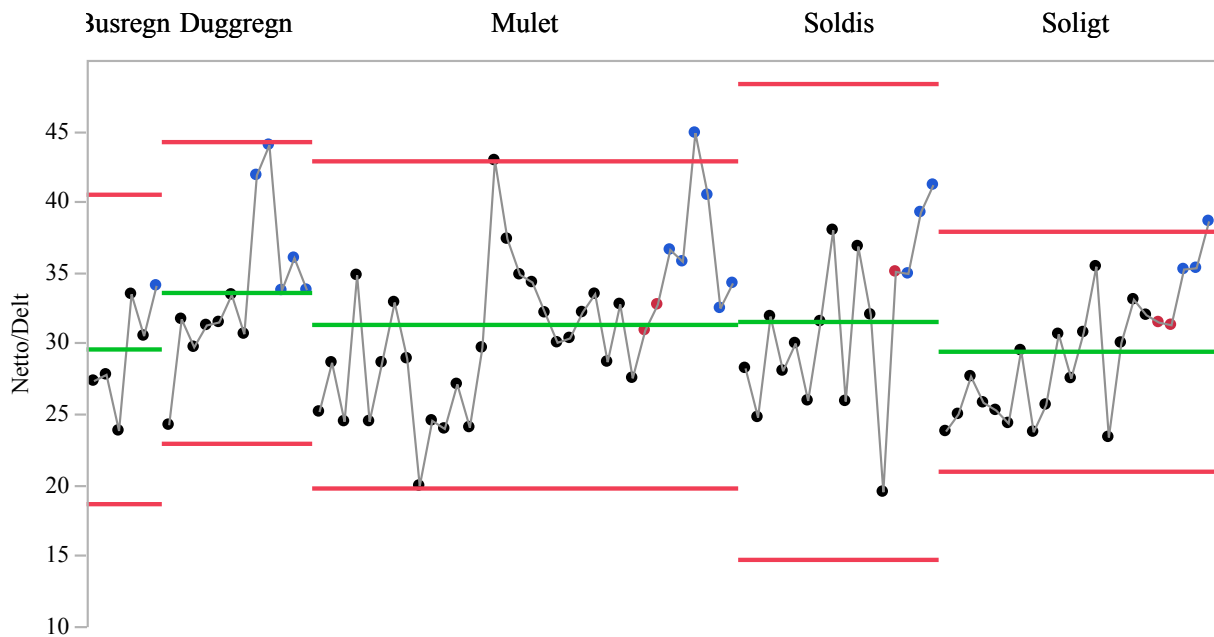
Antalet deltagare har ökat stadigt genom åren i alla väderlekar. Även om antalet inte ökar så fort då det regnar och inte alls vid riktigt busväder, så är det stadigt en skara på cirka 70 personer som trotsar elementens raseri (Bild 1). Vi kan även konstatera att den prisjustering som gjordes år 2016 har höjt nettoinkomsten per deltagare till cirka 37 kr (Bild 2). Om delar man upp samma kurva på väderlek så ser vi, förutom att höjningen gjort skillnad i alla väder, att folk är lite mer fikasugna när det är duggregnar, men inte riktigt lika sugna på att gå in och fika om det är fint väder (Bild 3). Vad kan vi göra för att utveckla detta ytterligare? Vi ser också i Bild 4 att andelen barn som går poängpromenaden ligger konstant på ungefär 22 % i medeltal över åren – oavsett väder.



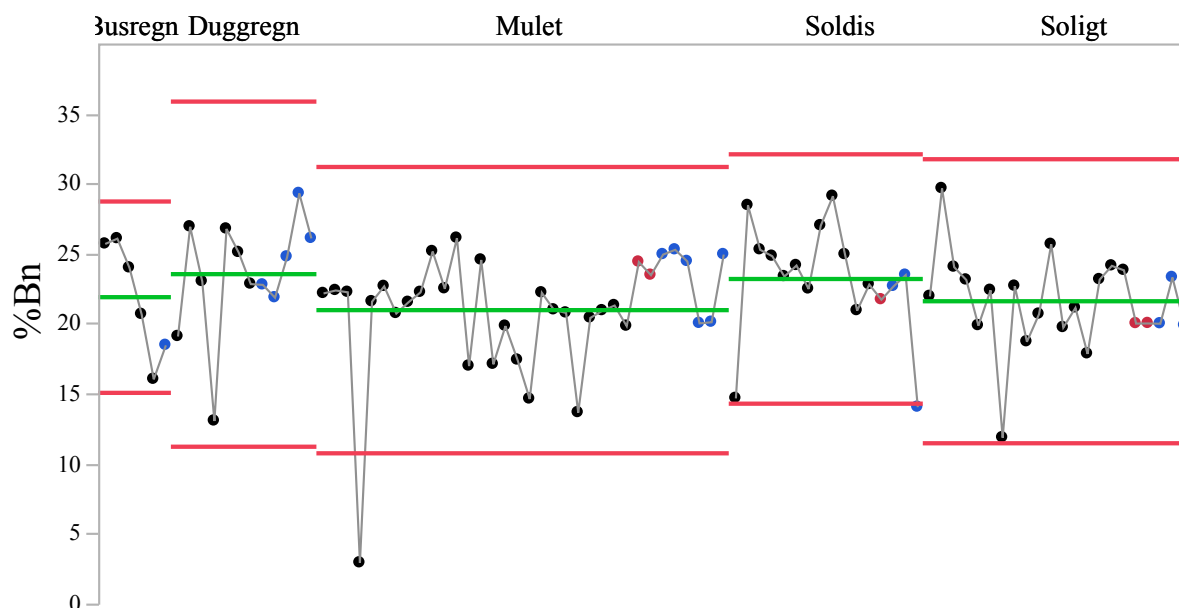
**Bild 1: Lika stor ökning av antalet poängpromenerare över tiden i uppehåll och solsken. Lite trögare ökning i duggregn och ingen alls i busregn – som det tack och lov inte är så ofta.**



**Bild 2: Nettointäkt per deltagare över tid**



**Bild 3: Nettointäkt per deltagare i olika väderlekar över tid, dvs punkterna ligger i tidsordning på så sätt att nästa punkt är nästa väder av det slaget.**



**Bild 4: Andel barn som går har inte förändrats över tid.**

## OL-skytte

Aktiviteten inom OL-skyttet har under 2017 varit begränsad, vilket i huvudsak beror på brist på ledare.

## Ungdom och Junior

Basen i vår ungdomsverksamhet är tisdagsträningarna som planeras och leds av våra ungdomstränare där Katarina Borne har varit sammankallande. Information om träning och tävlingar för ungdomar skickas ut av Jonas Jerlin i veckomailet ”FOLs unga”, ett oombärligt dokument! Om du saknar veckomailet, men önskar få det – kontakta Jonas per epost: [jonas@jerlin.se](mailto: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, sprint-OL, ”sista säkra”, korridor-OL och stafett-träning. Två tisdagar på våren respektive hösten har vi också haft gemensamma teknikträningar tillsammans med ungdomarna i Mölndal Outdoor. Under vinterhalvåret är fokus mer på 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 mossfotboll, och även i år fanns löpteknik med Malin Lamm, ”Capture the flag”, och simning/bad på Åbybadet 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 och Mölndal Outdoor. Under vintern har ett flertal ungdomar varit med på torsdagens innebandy och styrkegymnastik i Trollängskolan.

Vårsäsongen avslutades traditionsenligt med Sisjömästerskapet, medan hösten avslutades med Marsipangrisloppet. Båda dessa säsong avslutningar lockar många deltagare av alla åldrar.

Flitligepoäng erhålles för tisdags- och torsdagsträningar, samt klubbägar för ungdomar upp till 20 år. Från och med hösten 2016 så ger deltagande i tävlingar inte poäng i flitligan. Många hade höga flitligepoäng och flera hade bara missat någon enstaka tisdagsträning på hela året! Några av de aktivaste var Emil Wallenius, Martin Ek, Harald Martner och Audery Hansson bland de yngre ungdomarna, medan Zebastian Arfwedson, Edvin Borne och Matilda Johannesson toppade listan för äldre ungdomar.

Den 18-19 mars ordnades ett ungdomsläger för barn i åldrarna 8–12-år i den fina Landehofstugan i Landvetter. På lägret deltog 17 barn och 4 äldre ungdomar vad med som hjälpledare. Både på lördagen och söndagen erbjöds flera olika typer av teknikpass varvat med lek och stafetter, bl.a. lurig orientering i trollskogen och stafett med prickskytte. På kvällen hjälptes alla åt att fixa en fin Taco-buffé vilket följdes av lek och mys.

På 10-mila i Göteborg-Partille hade Frölunda ett ungdomslag och på Väst kuststafetten deltog 8 ungdomar. Fyra av de äldre ungdomarna åkte på tävlingsresa till Danish Spring på Skälland med sprint, medel och långdistans på programmet.

Vårserien består av fem tävlingar anpassade för ungdomar. I snitt deltog 20-25 ungdomar från Frölunda på varje etapp av vårserien 2017.

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 12 deltagare. Nybörjarkursen bestod av fem tisdagsträffar och 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 GOF:s sommarläger för 10-12 åringar på Landehofstugan i Landvetter, då hela 14 ungdomar från Frölunda deltog och fick träna orientering och utöva mångkamp ihop med ungdomar från övriga Göteborgsklubbar. Edvin Borne och Zebastian Arfwedson var under en hel månad på orienterings-konfirmationsläger i Eksjö, där de 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 Arvika, Värmland. Flera i klubben bodde fint samlat på O-ringens camping och barnen roade sig kungligt med pantgömmen och vattenkrig på kvällarna.

Frölundas ungdomar var aktiva på höstens budkavlar. På ungdomens 10-mila i augusti deltog Frölunda i både ett äldre och ett yngre ungdomslag tillsammans med Lerums SOK och IK Uven. Vid tävlingsresan till Bahco Cup deltog 9 ungdomar i Bahcostafetten. På 25-manna i oktober hade klubben två lag, med många ungdomar i båda lagen. På DM-budkaveln deltog 19 av Frölundas ungdomar, och på IFK's höstbudkavle var 23 ungdomar från klubben med. Dessutom deltog en ungdom från klubben på Dala-Dubbeln i Dalarna i oktober. Närnattcupen lockade en handfull ungdomar från klubben.

Tillsammans med IK Uven ordnades den 10-12 november ett läger i Borås för de äldre ungdomarna i samband med O-Event där fyra av de äldre ungdomarna från FOL deltog. Förutom tre orienteringstävlingar blev det i år även bowling. Till den avslutande Zoo-sprinten på O-Event kom även många andra av klubbens yngre och äldre medlemmar för att delta på denna festliga tävling.

Ett antal Göteborgstävlingar ingår i GOF:s Ungdomsserie. Frölunda OL slutade år 2017 på en 10:e plats av 16 Göteborgsklubbar. Detta var något sämre än tidigare år då FOL blev 9:a 2016 och 8:a 2015.

För klubbens juniorer har vi under 2017 haft ett samarbete med IK Uven med gemensamma träningar och kombinationslag i 10-mila där laget med Johan Lamm, Martin Lamm och Rasmus Arfwedson slutade på en fin 97:e plats av 315 lag. Frölunda OL hade representation vid samtliga av årets SM-tävlingar via Rasmus Arfwedson, Martin Lamm och Axel Blom. Denna trio bärgade ett guld i DM-stafetten. Dessutom knep Martin förstaplatsen både på DM-medel och DM-lång samt andraplats på DM-natt. Rasmus blev tvåa på DM-sprint samt trea på DM-lång och Axel tog en tredjeplats på DM-medel. Det var fina prestationer även på O-ringen där bla Rasmus Arfwedson, Axel Blom och Martin Lamm sprang elit-klasser medan Frida Jerlin satsade på 5 dagar med 10 km trail-orientering.

## **Stugan och stuggruppen**

Våra medlemmar i stavgänget har i många år engagerat sig i att hålla vår klubbstuga fin (många av dem var t.o.m. med och byggde den en gång i tiden), men i år har stuggruppen formaliserats till att få mer uttalade ansvarsområden och befogenheter. Sten Andersson är ordförande och därutöver är Inger Andersson, Margareta Blomqvist och Gert Emanuelsson från stavgänget med, liksom Marie Wide och Thomas Borne (adjungerad) från styrelsen, samt Maria Vamling. Förutom att ordna med inköp av förbrukningsmaterial till stugan, och se över och planera renoveringar så ordnar stuggruppen städdagar för klubbens medlemmar och planerar klubbens poängpromenader.

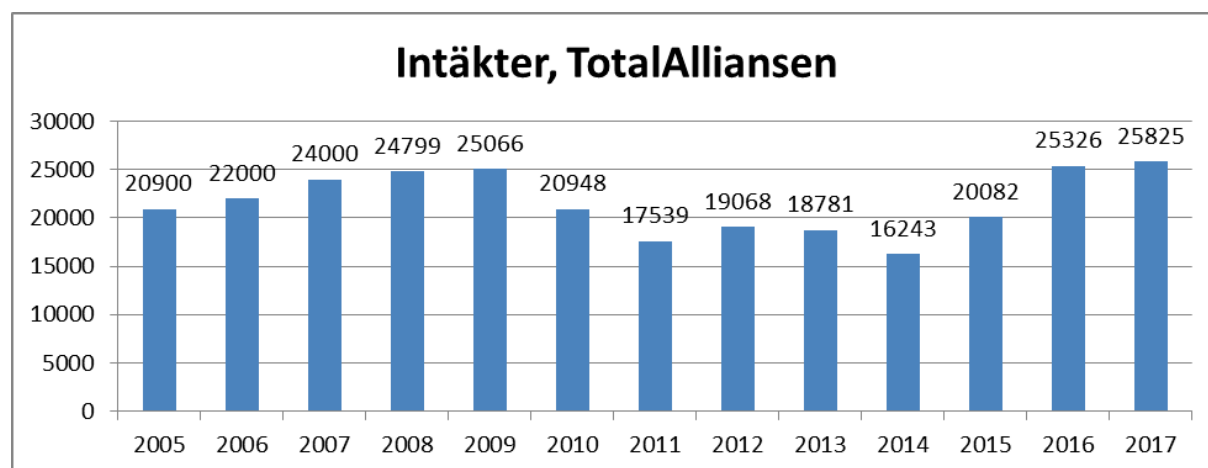
## Lotterier m.m.

### 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 3877 kr.

### Bingoalliansen

Föreningen är medlem i VSIF och Totalalliansen, vilket ger en välkommen intäkt. I år blev intäkten 25825 kr.



### 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 6375 kr.

### Sponsring, m.m.

Liksom året innan så genomförde drygt 40 medlemmar under en tisdagskväll i januari 2017 en inventering i Julas varuhus i Sisjön. Detta gav ett tillskott på 14 300 kr till klubben. JULA bidrar även till våra tävlingar med fina priser.

Coop Forum Sisjön sponsrade klubben med 13500 kr under 2017. Som motprestation gör vi reklam för dem i samband med våra poängpromenader. Traditionellt har vi även hjälp Coop under julhandeln med tomte och annat, men så blev det av olika orsaker inte 2017.

## Arbetsgrupper inom Frölunda OL

I Frölunda OL finns ett antal olika arbetsgrupper med olika ansvarsområden, vilka specificeras nedan. Om du skulle vilja vara med i någon särskild av arbetsgrupperna, så tveka inte att ta kontakt med gruppens kontaktperson, eller styrelsen. Arbetsgrupperna planerar och distribuerar arbetsuppgifter bland klubbens medlemmar. Målet är att alla, oavsett om de är med i en arbetsgrupp eller inte, ska ha ett delat ansvar för klubbens verksamhet. Hoppas att detta känns roligt!

- Styrelsen  
Kontaktperson: Anna Martner; epost: [anna.martner@gu.se](mailto:anna.martner@gu.se); [styrelsen@frolundaOL.se](mailto:styrelsen@frolundaOL.se)
- Stuggruppen (Inre/yttre underhåll, inventarier, kök, stugvärdlista, poängpromenader)  
Kontaktperson: Sten och Inger Andersson; epost: [sten.a-son@telia.com](mailto:sten.a-son@telia.com)
- Ungdomsgruppen (Träna, tävla, läger för ungdomar upp till 16 år)  
Kontaktperson: Katarina Borne; epost: [katarina@borne.nu](mailto:katarina@borne.nu)

- Träningsgruppen (Träningar och stafettlag för vuxna, klubb- och närtävlingar)  
Kontaktperson: Ulf Almehed; epost: ulf.ol@almehed.com
- Tävlingsgruppen (Egna arrangemang, tävl.org, kart- & markkontakter)  
Kontaktperson: Peter Hammersberg; Peter.hammersberg@gmail.com

## Sista ordet

Som ny klubbordförande får jag den äran att summera året som gått och vill börja med en reflektion. När jag i fjol blev tillfrågad om ordförandeuppdraget så var det med en viss tvekan jag tackade ja. Skulle jag fixa detta och skulle det hinnas med vid sidan av jobb, familj och andra fritidsaktiviteter och åtaganden? När jag nu ser tillbaka på året som gått så inser jag att detta uppdrag bara har varit roligt. I vår fina klubb löser sig nämligen allt utan problem.

Om vi börjar med styrelsen så hanterar vår fantastiska kassör Thomas Borne friktionsfritt allt det ekonomiska, medan den evige sekreteraren Peter Hammersberg laddar upp mötesprotokollen i realtid. När något ska fixas så behövs inget trugande, utan det finns alltid någon i styrelsen som tar sig an uppgiften, eller hittar en annan klubbmedlem som ställer upp. Kort sagt – allt bara ordnar sig!

Min uppfattning är att även de flesta av klubbens övriga funktioner fungerar lika bra. 2017 års största utmaning för Frölunda OL måste ha varit O-meeting – en nationell 3-dagars orienteringstävling, där sprinten t.o.m. var ett World Ranking Event. Dessa tre tävlingar arrangerade Frölunda OL helt på egen hand, vilket aldrig hade gått vägen utan en enorm arbetsinsats från många medlemmar. En stor eloge till alla inblandade! Frölunda OL, med Lennart Vamling i spetsen, ordnade även med de öppna banorna till 10-mila. Mycket jobb och bra team-work även där! Utöver detta stod Frölunda OL under 2017 som värd för 8 när/klubbarrangemang, samt ett stort antal orienteringsträningar.

Frölunda OL har idag drygt 360 medlemmar, varav de allra flesta tränar eller hjälper till med verksamheten på olika sätt. Ungefär hälften av medlemmarna är med på orienteringstävlingar och även i år hade Frölunda OL många deltagare på O-ringen (Värmland), samt två lag till 25-manna.

Något som är roligt att se i verksamheten är att antalet aktiva barn och ungdomar i klubben blir allt fler. Även ungdomskommittén växer och utvecklas, då många av ungdomarnas föräldrar engagerar sig och ordnar lärorika och roliga ungdomsträningar och läger. Även på tävlingarna är många FOL-ungdomar med och visar framfötterna. Ett av de roligaste ungdomsminnena från 2017 var DM-stafetten då Frölunda OL tog hem silvret i H10 och guld i H12 och H20. Vilken glädje!

En av klubbens utmaningar är dock att vi har få aktiva juniorer och yngre seniorer. För att dessa äldre ungdomar ska få fler att träna och tävla med så har vi försökt få till ett samarbete med Uvens juniorer/unga seniorer, men detta har inte fungerat fullt ut. Rasmus Arfwedson har tränat med GMOK för att få fler träningskompisar och från 2018 kommer han även att tävla för denna klubb. Vi önskar Rasmus lycka till med sin satsning. Förhoppningsvis kommer fler bland de unga ungdomar som nu finns i klubben att fortsätta längre upp i åren, så att det blir ett stort tränings- och tävlingsgäng även bland juniorerna i framtiden.

Jag vill också nämna stavgänget, som flera gånger i veckan ses i klubbstugan och, förutom att träna, även håller stugan fin. Ett av årets roligaste ordförandeuppdrag var att vara med och gratulera klubbens 100-åring Valter Olsson, för vem stavgänget hade ställt till med ett festligt firande med både mat och musikunderhållning. I år bildades en mer formaliserad ”Stuggrupp” med några från stavgänget som bas, samt styrelsens Marie Wide. Stuggruppen ordnade bl.a. nyligen en städhelg i klubbstugan, men fantastisk uppslutning av klubbmedlemmar.

Vår klubbstuga är fin och bra på många sätt, men något som har diskuterats i styrelsen under året är möjligheten att bygga ut klubbstugan. Länsstyrelsen har gett dispens från strandskyddet och om klubben även skulle få bygglov för detta projekt, så vore nästa steg att se över möjligheter till finansiering och att ordna med en omröstning bland klubbmedlemmarna för att se om klubben som helhet är för eller emot en utbyggnad av stugan. Ett stugmöte kommer att utlysas om detta blir aktuellt.

Vi hoppas på ett roligt, aktivt och engagerat 2018 och ser bl.a. fram emot en klubbresa till Italienska 5-dagars sommaren 2018.

Anna Martner



Askim 17 februari 2018

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

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

\_\_\_\_\_  
Thomas Borne

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

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

\_\_\_\_\_  
Marie Wide

\_\_\_\_\_  
Peter Hammersberg

\_\_\_\_\_  
Pär Johannesson