



# Frölunda OL

## Verksamhetsberättelse 2018

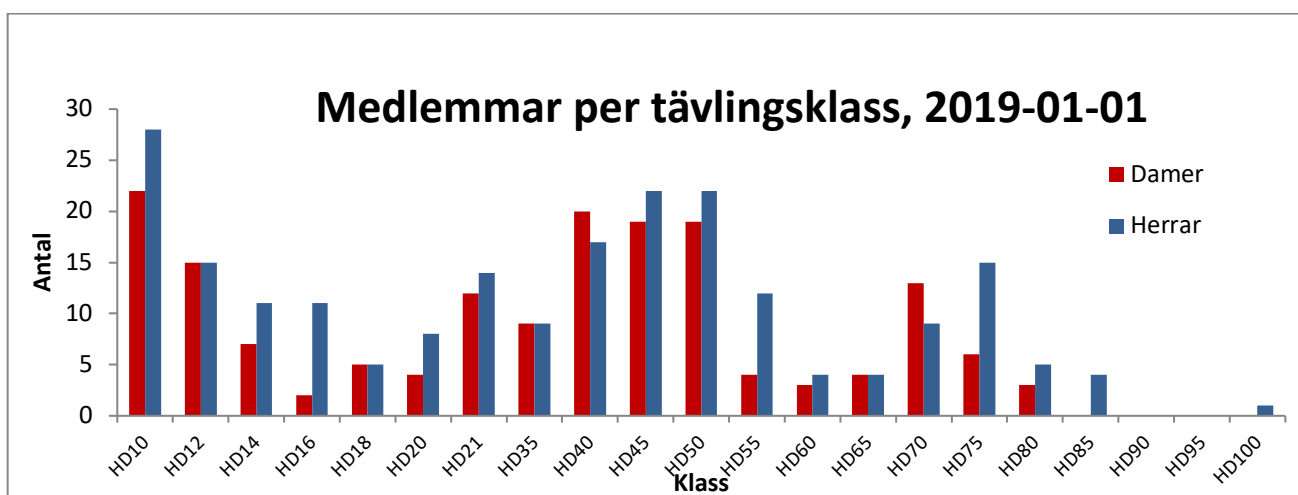
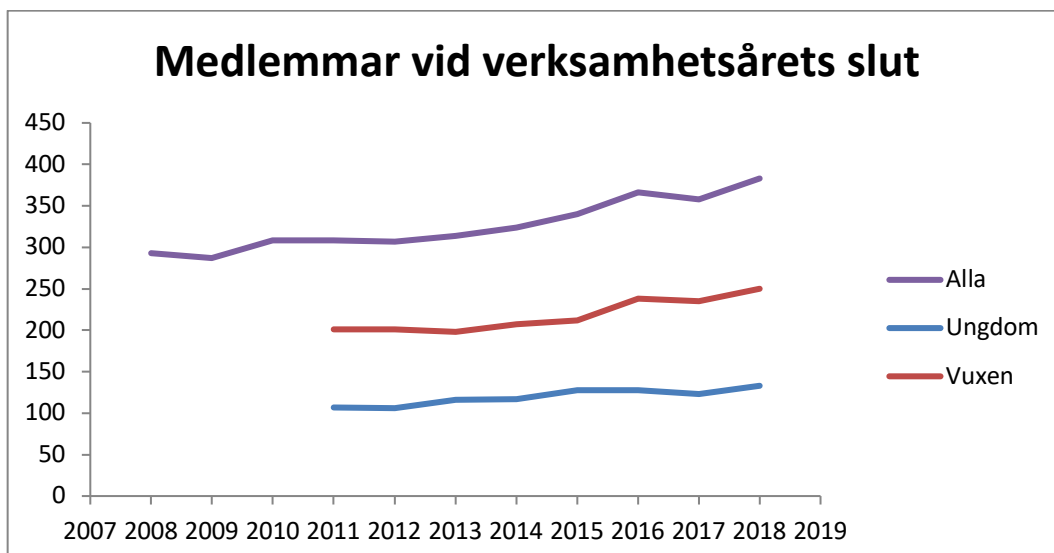
Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

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

Utöver årsmötet har styrelsen haft 9 st protokollförda möten.

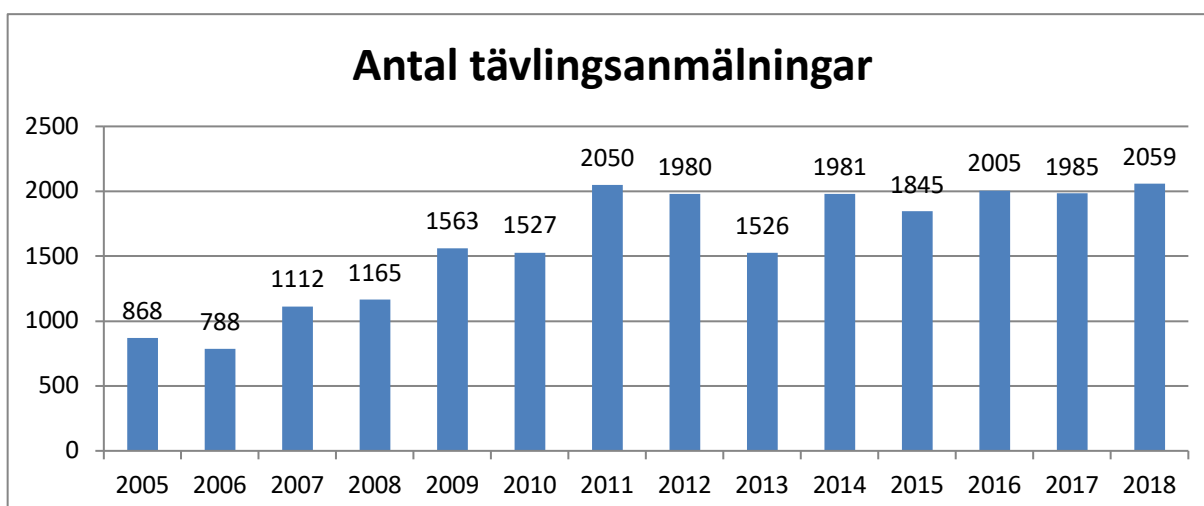
## Medlemmar

Medlemsantalet antalet fortsätter att växa vilket är roligt. Vid ingången till 2019 är vi 383 medlemmar vilket är nytt rekord. Som diagrammet nedan visar så ökar både ungdom och vuxna i ungefär samma takt vilket är rimligt då de nytillkomna ofta är familjer där ungdomarna gått nybörjarkurs.

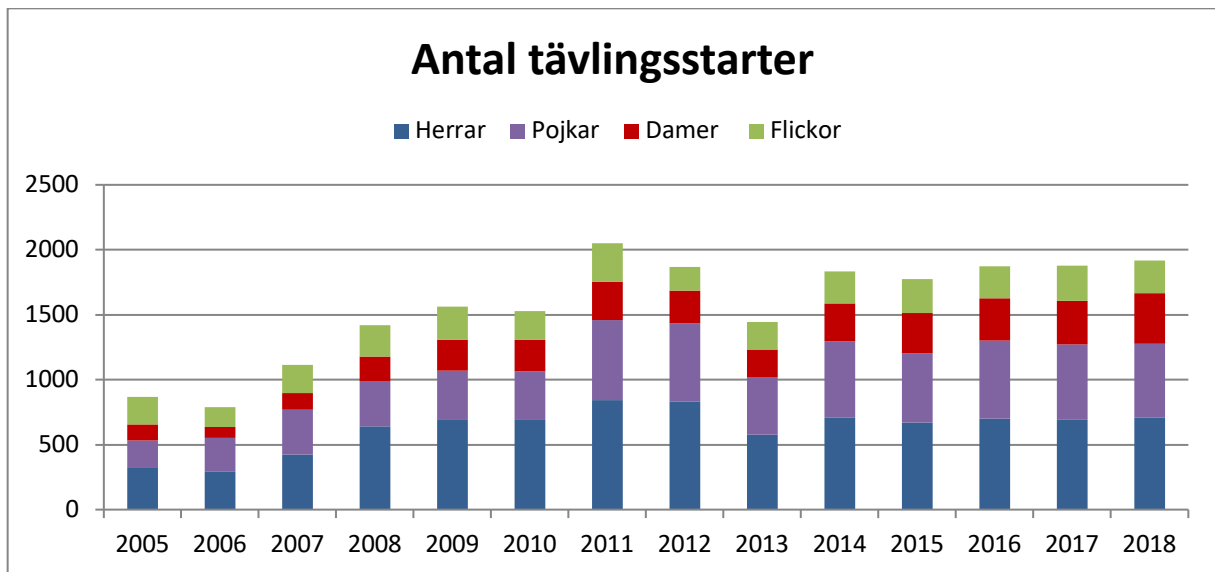


## Tävlande

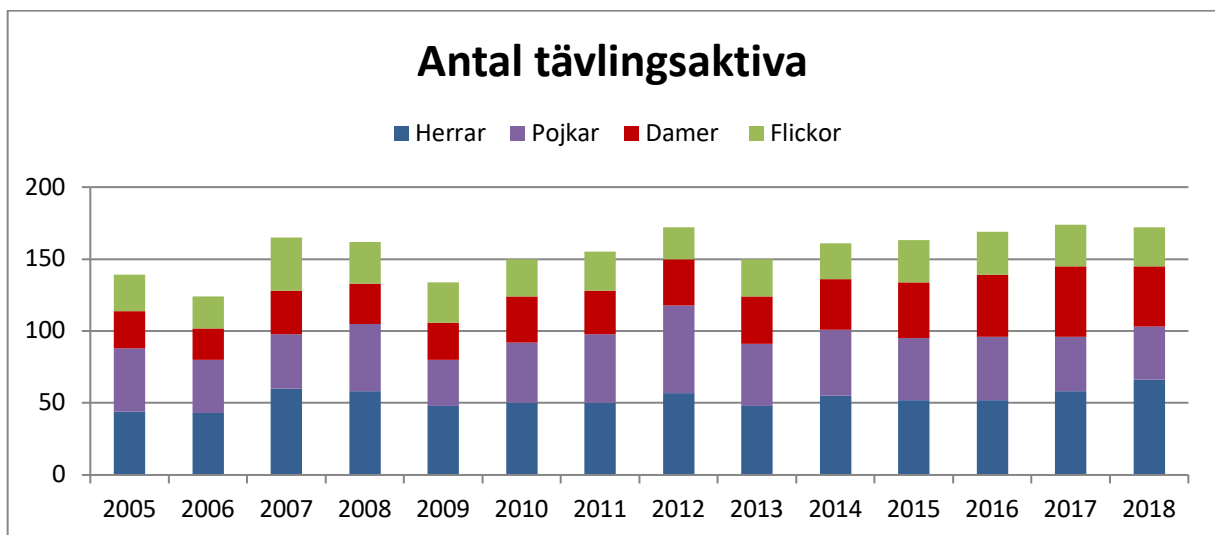
Under året har klubbens aktiva medlemmar gjort 2059 anmälningar till individuella tävlingar. Antalet uteblivna starter var 143, vilket gör 1916 starter – en liten ökning från 2017.



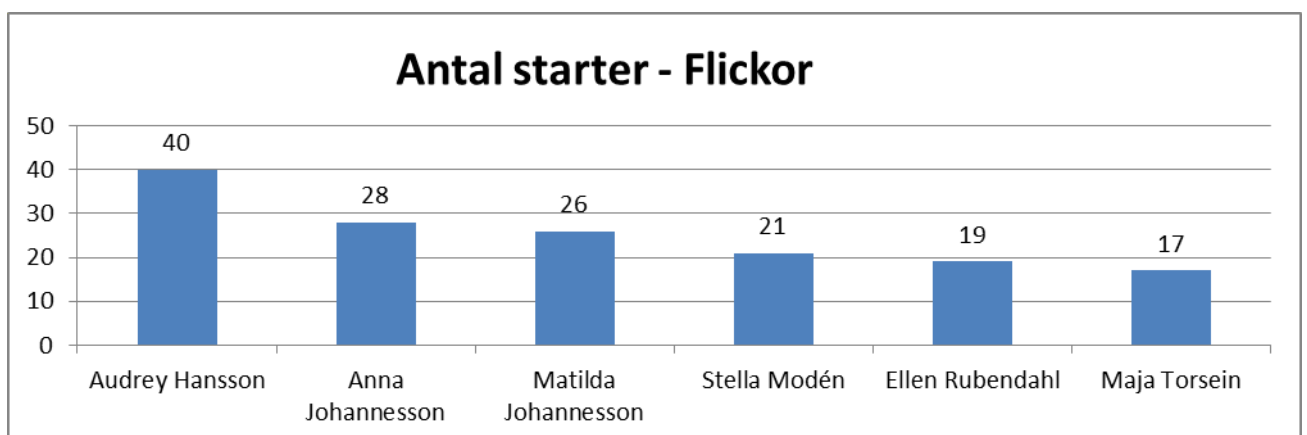
Fördelat på vuxna/ungdomar och män/kvinnor ser tävlandet ut så här:

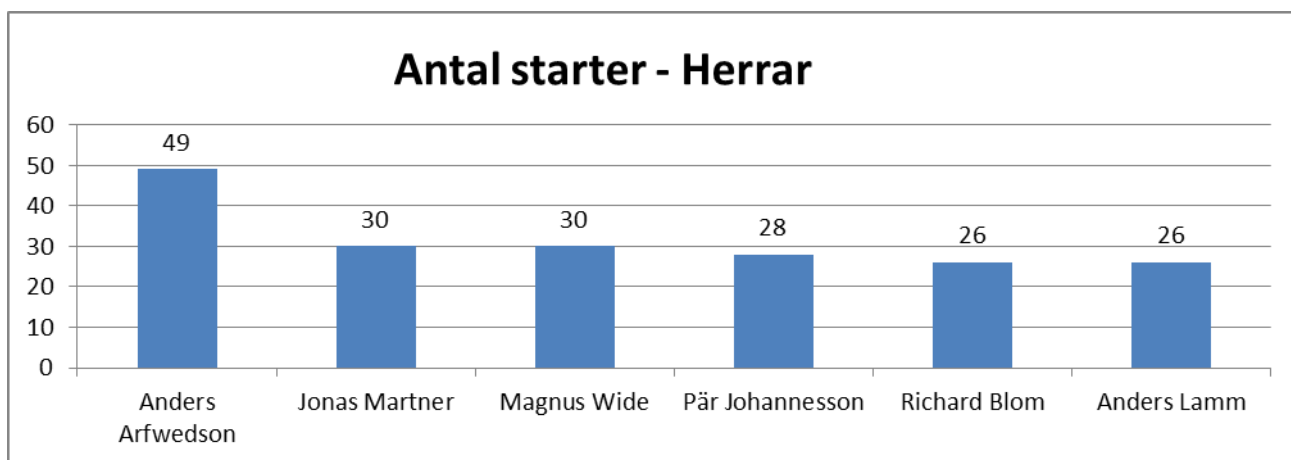
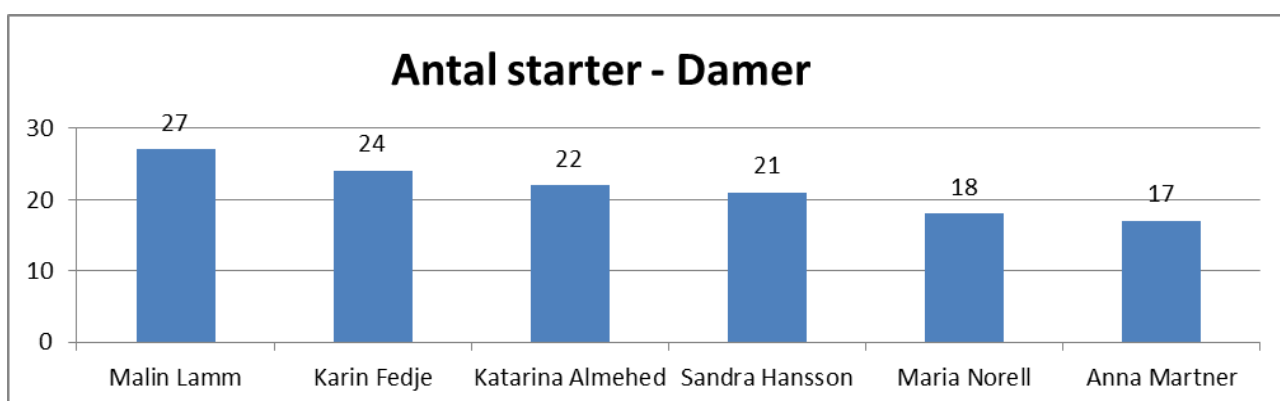
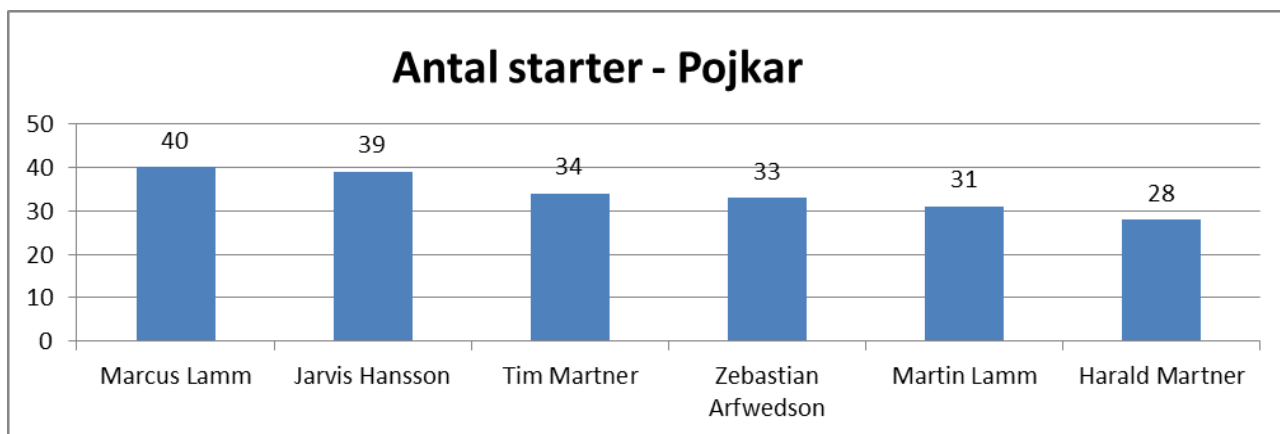


Förutom det individuella tävlandet har FOL deltagit i följande kavlar: DM sprintstafett, U10-mila, 25-manna, IFK:s höststafett, DM stafett



Bland vuxna (HD21-) är det liksom 2017 Anders Arfwedson som tävlar flitigast med 49 starter. Bland damerna är Malin Lamm värst med 27 starter. Bland ungdomar och juniorer är det Marcus Lamm och Audrey Hansson som är flitigast – båda med 40 starter under året.





## Segrar under året

De hundratals orienteringstävlingar som Frölundalöpare har deltagit i under 2018 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
Yngve Norell	12	2	1
Jarvis Hansson	8	8	4
Jonas Martner	6	3	5
David Bergström	5	1	1
Marcus Lamm	3	5	2
Anna Martner	3	2	2
Axel Blom	3	1	2
Tim Martner	3	1	1

Namn	1:a plats	2:a plats	3:e plats
Stella Modén	3		1
Barbro Blom	3		
Rolf Blom	3		
Magne Hagström	2	7	3
Jonas Brånalt	2	3	1
Audrey Hansson	2	1	3
Maria Norell	1	4	4
Karin Karlfeldt Fedje	1	4	3
William Fedje	1	3	3
Lena Max	1	3	1
Martin Lamm	1	2	1
Sandra Hansson	1	2	1
Alexander Fedje	1	1	2
Harald Martner	1	1	
Hugo Etemad	1	1	
Rasmus Arfwedson	1	1	
Anders Arfwedson	1		1
Maria Jalmelid	1		1
Elin Sott	1		
Richard Sott		2	
Anders Hellgren		1	1
Björn Djupström		1	1
Einar Fors		1	1
Stefan Sjöblom		1	1
Anders Lamm		1	
Henrik Engdahl		1	
Love Modén		1	
Magnus Wide		1	
Maja Torsein		1	
Malin Lamm		1	
Matilda Johannesson		1	
Marcus Hansson			4
Erik Fedje			2
Pontus Bergström			2
Anna Johannesson			1
Carl Norin			1
Elsa Schmidt			1
Fredrik Norell			1
Karin Ingelhart			1
Katarina Almehed			1
Lars-Gunnar Wallenius			1
Maria Djupström			1
Richard Blom			1
Rickard Berndtsson			1
Ulf Norell			1
Viktor Berndtsson			1

Namn	1:a plats	2:a plats	3:e plats
Zebastian Arfwedson			1
<b>Totalt</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>68</b>

Notera: Tabellen bygger på det som är registrerat i Eventor och det kan därför saknas några resultat. Tabellen innehåller resultat från nationella och internationella tävlingar liksom klubb tävlingar (KM). Närtävling/träningar, exempelvis Vintercupen och När-nattcupen, har dock plockats bort.

Yngve och Jarvis har i år dominerat i sina klasser och tar de två första platserna på klubblistan med Jonas och David på platserna 3 och 4.

Till detta skall även läggas fina placeringar i olika **stafetter** under **2018**.

Lag	Placering	Klass	Tävling
Frölunda OL / Kungälv OK 1	2	H12	Daladubbeln, stafett
Frölunda OL 1	2	D165	DM, stafett, Göteborg
Frölunda OL 1	2	H165	DM, stafett, Göteborg
Frölunda OL 1	2	H20	DM, stafett, Göteborg
Frölunda OL 1	3	Propg	DM, sprintstafett, Västergötland
Frölunda OL 2	2	H12	DM, stafett, Göteborg
Frölunda OL 2	2	H36	Höststafetten

Under 2018 har vi även deltagit i **DM och KM**

Deltagare	Placering	Klass	Tävling
Marcus Lamm	1	H12	DM, lång, Göteborg
David Bergström	3	H12K	DM, lång, Göteborg
Jarvis Hansson	2	H10	DM, lång, Göteborg
Karin Ingelhag	3	D60	DM, lång, Göteborg
Yngve Norell	1	H65	DM, lång, Göteborg
Magne Hagström	1	H75	DM, lång, Göteborg
Marcus Lamm	3	H12	DM, medel, Göteborg
Jarvis Hansson	3	H10	DM, medel, Göteborg
Jonas Martner	2	H40	DM, medel, Göteborg
Yngve Norell	1	H65	DM, medel, Göteborg
Magne Hagström	1	H75	DM, medel, Göteborg
Audrey Hansson	1	D14	DM, sprint, Västergötland
Jarvis Hansson	2	H10	DM, sprint, Västergötland
Frölunda OL 1	3	Propg	DM, sprintstafett, Västergötland
Martin Lamm	2	H18	DM, sprint, Göteborg
Marcus Lamm	2	H12	DM, sprint, Göteborg
Jarvis Hansson	1	H10	DM, sprint, Göteborg
Rolf Blom	1	H80	DM, sprint, Göteborg
Einar Fors	2	U2	DM, sprint, Göteborg
Marcus Lamm	1	H12	Partillettrippeln, natt (med DM, natt, Göteborg)
Lena Max	2	D35	Partillettrippeln, natt (med DM, natt, Göteborg)
Stefan Sjöblom	3	H60	Partillettrippeln, natt (med DM, natt, Göteborg)
Harald Martner	1	H12	Natt KM

Deltagare	Placering	Klass	Tävling
Alexander Fedje	2	H12	Sprint-KM
Viktor Berndtsson	3	H12	Sprint-KM
Love Modén	2	H10	Sprint-KM
Alexander Fedje	1	H12	Dag-KM
Harald Martner	2	H12	Dag-KM
Björn Djupström	3	H12	Dag-KM

Frölundalöpare har under 2018 även deltagit i **SM**

Deltagare	Placering	Klass	Tävling
Martin Lamm	7	H18	SM natt
Martin Lamm	Ej godk.	H18 final A	SM sprint
Martin Lamm	32	H18 final B	SM medel
Axel Blom	22	H18 final C	SM medel

Även **veteran-SM** hade representanter från Frölunda OL.

Deltagare	Placering	Klass	Tävling
Anders Arfwedson	7	H45	Veteran SM, sprint
Magne Hagström	21	H75	Veteran SM, sprint
Rolf Blom	Ej godk.	H85	Veteran SM, sprint
Rolf Blom	11	H85	Veteran SM, lång
Anders Arfwedson	12	H45	Veteran SM, lång
Magne Hagström	16	H75	Veteran SM, lång
Magne Hagström	8	H75	Veteran SM, medel
Rolf Blom	9	H85	Veteran SM, medel
Anders Arfwedson	19	H45	Veteran SM, medel

Vi har haft otroligt kul i år tillsammans på alla tävlingar som varit. Sammanlagt har Frölunda OL löpare i år skrapat ihop **71 guldmedaljer, 69 silvermedaljer och 68 bronsmedaljer**. Detta blir totalt **208 stycken individuella topp 3-placeringar** (att jämföra med 212 stycken topp 3 år 2017).

Till detta skall även läggas **6 silvermedaljer samt 1 bronsmedalj i stafettsammanhang**. Stort Grattis alla!

## Tävling, träning och arrangemang 2018

### Vintercupen 2018

Tillsammans med FK Herkules, Göteborgs Skidklubb, IK Uven och Mölndal Outdoor IF så genomfördes 2018 träningstävlingarna Vintercupen på söndagar under januari till mars månad vid totalt åtta tillfällen. Frölunda OL arrangerade etapp 1 vid Ruddalen, med 194 startande, etapp 5 vid klubbstugan med 137 startande och etapp 8 i Södra Änggårdsbergen med 89 startande. Under 2018 var medelantalet startande på Vintercuperna 148 st, vilket kan jämföra med ett medelantal på 92-100 startande de fyra föregående åren, mao en ökning på ca 50%. Lika stort intresse var det vid den första vintercupen 2019 som arrangerades av Frölunda OL. Riktigt kul med ökande intresse!

### GOF Nattcup

Frölunda OL arrangerade ingen GOF Nattcup under 2018.

## Spinning Våren 2018 – Hösten 2018

Katarina Borne och Richard Blom ordnade spinningpass i Friskis& Sveltis lokaler Askim på onsdagar under januari – mars och november-december. Spinning är en rolig konditionsträningsform som stärker hjärta och syreupptagningsförmåga, och som genomförs till musik (allt från pop till rock, gammalt och nytt). Varje deltagare kan se sin egen puls och följer en pulskurva med toppar på runt 85-90 procent av hjärtats maxkapacitet varvat med återhämtningsperioder på runt 70-75 procent av maxkapaciteten. Passen har innehållit olika typer av intervaller - allt från 20\*20 (sek) till "äkta" 4\*4 (min) liksom några pass där vi mer tagit oss upp- och ner för några "berg". Ett 20-tal klubbmedlemmar har i genomsnitt deltagit 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 våren 2018, men till hösten var det återigen fungerande.

## Gymnastik och Innebandy Våren 2018 – Hösten 2018

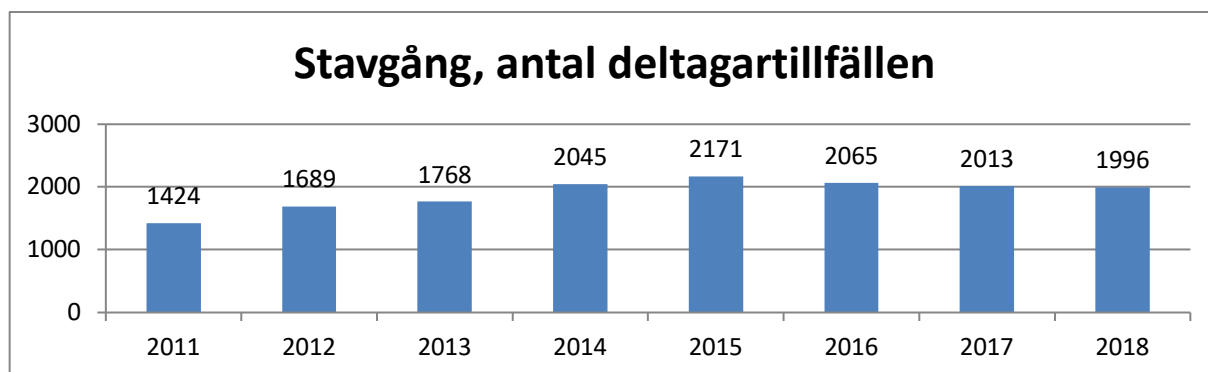
Anna Kalmeus, med hjälp av Jonas Jerlin, har under januari - mars och oktober - december gjort allt för att vi ska bli starkare i mage, rygg, axlar, genom att ta oss runt hinderbanor, göra "burpees" och tabata träning i Trollängen skolans gymnastikhall under torsdagskvällarna. I december körde vi också en inomhus supersprint-OL i gymnastikhallen där de vuxna blev utklassade av våra ungdomar. Terrängen byggdes upp mha av redskap och kartan ritades därefter. Det var mycket uppskattat! Till alla ungdomars, och en del vuxnas, glädje börjar vi alltid med 45 min innebandy, 15–20 medlemmar brukar vara med på detta.

## Torsdagsträningar

I samverkan med Herkules, Mölndal Outdoor och Uven anordnades torsdagsorienteringsträningar under höst och vår. FOL stod för arrangemangen 12 april, 31 maj och 6 september.

## Stavgång

Stavgångsverksamheten har fortsatt under året, vid vilka 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 2018

Inga Veteran-OL arrangemang under 2018, men det är ett inplanerat i maj 2019.

## T- talangligans aktiviteter 2018

Fredagen den 9 mars samlades många talanger hos Anna Martner för den årliga genomgången av T-talangligans insatser under 2017 och för att lägga upp strategin inför det kommande orienteringsåret 2018. T-talangligan har under 2018 fortsatt sitt arbete med att stärka kvinnors gemenskap och engagemang inom föreningen och intresset för att enskilt eller i grupp utövat orientering eller andra idrottsgrenar. Arbetet har resulterat i att fler kvinnor över tid deltar i föreningens aktiviteter, såväl inom träning och tävling och i de arrangemang som anordnas inom föreningen. Föreningen har under året haft en kvinnlig ordförande.

## Göteborgsvarvet 2018

Maria Vamling och Hans Bryntesson delade på ansvaret för vår medverkan vid Göteborgsvarvet. Våra uppgifter var samma som tidigare år. På fredagen bandar vi av områden för att förhindra okynnesparkering. Detta görs av några av "åldermännen", som också river avspärrningarna på måndag morgon. Huvuduppgiften är att bemanna trafikavspärrningarna vid Margretebergsmotet och Högsboleden vid Frölunda Borg. Spärrarna är bemannade på



lördagen från tidig morgon, till dess att sista löparen har gått i mål på kvällen, dvs från kl 8.00 till nästan kl 20.00. Totalt var 22 personer aktiva, några vid flera pass. För detta arbete fick klubben ca 12 000 kr.

### **Vuxenkurs - Orientering**

Den 13-15 april anordnade Lennart Vamling, Carl Norin och Maria Norell en uppskattad helgkurs i orientering för ca 10 vuxna nybörjare. Kursen genomfördes vid vår klubbstuga i Sisjön.

### **Vårserien**

Fjärde etappen av Vårserien arrangerades i Ruddalen vid Skrinnarbanan den 2 juni. Det var en dag då det var ca 30 grader varmt och därav fick vi lite färre startande – 414 stycken. Det blev inte särskilt många direktanmälningar, men de som kom var nöjda. Tävlingsledare var Katarina Almehed och Jan Sveide. Banläggare var Sandra och Marcus Hansson. Johan Lamm och Rasmus Arfwedson gjorde debut som speakers. Tack till alla funktionärer som ställde upp.

### **Sommarlöpträning**

Liksom förra året höll Richard Blom under sommaren fart på klubbmedlemmarna genom att anordna löpträning med olika varianter på intervall i skogen. I år lyckades vi locka några ”trail”-löpare att vara med och det var positivt. Löpning i lutande mosse var återigen ett uppskattat inslag, men till nästa säsong är det kanske dags att låt mossen vila ett år. Detta och utfallssteg gjorde att träningsvärken påminde om oanade muskler! Till kommande år behöver vi bestämma oss för hur vi ska marknadsföra detta och hur vi ska hantera icke klubbmedlemmar.

### **Resan till Italien**

Veckan efter midsommar reste ca 80 personer med en stor dubbeldeckarbuss till Italiens femdagars. Några personer reste ner med bil och anslöt i Madonna di Campiglio. Både på nervägen och uppvägen övernattade vi på ett hotell i Tyskland. Bussresan förkortades av en mängd tävlingar. Bland annat fick vi en repris på Lennart Vamlings suveräna banläggartävling.

Resultatmässigt gick det väldigt bra för Marcus Lamm som vann fyra etapper och stod som slutsegrare i M12. Andra framskjutna placeringar var Love Modén, som kom 3:a i M10, Niclas Helmertz 3:a i M 21 short, Jonas Martner 8:a i M40, Ellen Skovbjerg 7:a och Anna Johannesson 10:a i W12, Anna Martner 8:a i W35 och Rasmus Arfwedson 4:a i M21 Long.

Tävlingsmässigt var det två sprintar, två medel- och en långdistansorientering. Det är alltid spännande när det anges hur mycket stigning man har både på banan och till starten. Vid två av tävlingar fick vi åka lift till tävlingsområdet.

En dag tog vi bussen ner till Gardasjön där de flesta badade och sen åt både pizza och härlig italiensk glass. Det var spännande för samtidigt spelade Sverige en av sina VM-matcher och det jublades på sina håll i bussen när Sverige gjorde mål.

Vi bodde underbart vackert. Det var flera i klubben som gjorde vandringar under veckan och besökte de vackra vattenfallen. Det var även några som hyrde mountainbike och cyklade. Naturen var som hämtad från filmen Sound of Music.

Lena och Peter arrangerade en trevlig femkamp med tuffa grenar. Fäktningsgrenen var särskilt uppskattad. Vad gäller ”Spotta råttan” får flera åka hem och lägga sig i träningsläger.

Sista dagen innan hemresa, badade de flesta i Campiglio-floden som var mycket kall men uppfriskande.

Styrelsen vill tacka resekommittén för ett mycket fint arrangemang.

### **O-ringen Höga Kusten i Örnsköldsvik 2018**

Ett 40-tal löpare från FOL var med och tävlade i O-Ringen 2018 i Örnsköldsvik. De flesta bodde på C-orten som var utspridd i Örnsköldsvik beroende på bl.a El-platser. Det bjöds på fantastiskt fin orienteringsterräng och utslagsgivande banor. Etapp 4 gick kanske i den bästa terrängen som någonsin har använts för en O-ringen-etapp. Vädret var liksom hela sommaren detta år i Sverige varmt, varmt och ännu varmare. Det blev många dopp i småbåtshamnen vid Fjällräven Arena och C-orts-torget. Innan vi går in på själva tävlandet så gjorde Thomas Borne och Tomas Andreasson en förnämlig prestation i O-ringen-radions ”på spåret” tävling - fin PR för klubben och heja-klack. Med 1 p förlorade de matchen mot blivande segrarna från Köping/Kolsva. Med lite mer rutin och kallare tävlingssnover kan det bli final till kommande år. Vi håller tummarna.

För att nämna några resultat så var de följande löpare som placerade sig bland de 25 bästa sammanlagt;

- 2 Yngve Norell H65
- 5 Ally Blom D12 Kort
- 9 Jonas Martner H40
- 10 Maria Norell D65
- 12 Ellen Rubendahl D12 Kort
- 12 Jarvis Hansson H10
- 16 Malin Lamm D50 Kort
- 19 Audrey Hansson D13
- 20 David Bergström H12 Kort
- 22 Marcus Hansson H40 Kort-2

### **Veteran-VM 2018**

Vid veteran-VM 2018 i Danmark, Köpenhamn, deltog Magne Hagström, Rolf och Barbro Blom samt Ann-Christine Borg.

### **GOF sommarserie**

Liksom föregående år erbjöds torsdagsträningar under sommaren, som kallades GOF sommarserie. FOL anordnade en etapp den 9 augusti med 29 startande.

### **Teknikträning Gbg Syd**

Göteborgs OF har samordnat och planerat speciella OL-teknikträningar som avsikten är att de ska kunna springas och användas under en veckas tid för att träna in speciella OL-moment/tekniker. Frölunda OL har varit värd för tre sådana tillfällen under 2018, där det sista tillfället även var en etapp i GOF's sommarserie.

### **Dag-KM**

Våra klubbmästerskap, KM, arrangerar vi tillsammans med Mölndal Outdoor, FK Herkules och IK Uven. Dag-KM arrangerade vi vid Ruddalen den 13 september med totalt 120 deltagare från alla klubbar, varav 27 stycken var från Frölunda OL. Anders Arfwedson och Lennart Vamling ordnade bra banor och arrangemang.

### **Folskubbet**

Den 30 sept arrangerade Frölunda OL Folskubbet i Labacka i Källered. Det var ca 760 anmälda deltagare, vilket är ett bra resultat då vi hade konkurrens från ungdomstävlingen Bahco-cup. Vi försökte följa GOFs nya checklista för Miljöarrangemang, vilket resulterade i en sopsorteringsstation. Markan anpassade utbudet med miljövänliga varor och det gick tex att få billigare kaffe om man hade egen mugg med sig. Peter Hammersberg och Malin Lamm var tävlingsledare och Richard Blom and Anders Lamm var banläggare. Barnpassningen var mycket uppskattad med Lisa Bigsten och Kristina Axe som huvudansvariga. Det var full aktivitet på barnen med att skapa olika figurer med trolldeg. Våra tävlingsläkare Erland Svensson och Jan-Erik Karlsson fick limma fast ett öra. Vi satsade på Bajamajor och det fina duschaggregatet. Tack till alla funktionärer.

### **25-Manna**

För att inspirera orientering i alla åldrar i nya terrängförutsättningar samt för att stärka klubbgemenskapen genomfördes även under 2018 den uppskattade 25-manna-resan, i år till Hägerstalund Järvafältet. Två lag på startlinjen, ett elit- och ett utvecklingslag med en stark ungdomsuppställning i båda lagen. Även i år bidrog ungdomarnas insatser till framflyttade positioner i resultatlistan och i slutspurten nådde elitlaget placering 127 av 365 startande lag. Utvecklingslaget visade på god laganda och att det finns utvecklingsmöjligheter inför kommande år.

Under söndagens medeldistans deltog flertalet av klubbens 25-manna-resenärer. Goda tävlingsresultat nåddes såväl bland ungdomar som hos de vuxna FOL tävlande. Fyra 1:a placeringar, Axel Blom H 18, Stella Modén D12, Jarvis Hansson H 10, Yngve Norell H 65, två 3:e placeringar William Fedje U2 och Marie Norell D 65. I H 40 tog Jonas Martner en 10:e placering och Anna Martner tog en 13:e placering i D 35. En helg som präglades av stor förväntan och med mycket spring i benen, varm klubbgemenskap och glädjen av att få utmanas i stort sammanhang.

### **Närnattcup**

Ingen Närnattcup arrangerades under 2018 av Frölunda OL.

### **Marsipangrisloppet**

Marsipangrisloppet 2018 blev en spännande uppgörelse. Förra årets segrare Edvin Borne hade gjort fina och uppskattade banor med ett extra spännande moment - en rörlig kontroll. Flera av deltagarna fick kämpa ordentligt för att hinna ikapp kontrollen. Traditionsenligt får deltagarna med minst, respektive störst skillnad mellan uppskattad och faktisk tid hjälpas åt att arrangera nästa års marsipangrislopp. Åran gick i år till Pia Heikkinen och Alexander Fedje. Totalt var det i år 46 deltagare

### **Att notera**

- a) FK Herkules har med hjälp av Carl-Henry Andersson reviderat Sisjökartan så den finns nu tillgänglig för användning 2019.
- b) I GOF:s styrelse har FOL haft med Peter Hammersberg, fram till februari 2018, och Karin Ingelbag hela året.
- c) Klubben har haft två representanter i GKR's styrelse. Magne Hagström och Jonas Jerlin. Magne kommer inte att fortsätta detta engagemang, som han haft under många år och skött på ett utomordentligt sätt.  
GKR's uppgift är att ta fram nya och revidera gamla orienteringskartor för medlemsklubbarna. Labacka-Årekärrs kartan som användes vid FOLskubbet i september är en GKR karta som uppdaterades under året.

## **Vision 2030**

I år har styrelsen dragit igång ett visionsarbete i klubben. Det började med en enkät i bussen på väg ner till Italien som alla som ville fick fylla i. Den gjordes också i elektronisk form efter resan så att alla medlemmar fick chans att komma med synpunkter på vad vi kan förbättra i klubben. Vi tackar för alla synpunkter. Ett sammanställt resultat redovisades på Marsipangrisloppet. Det kommer även läggas ut på hemsidan, så att man kan se det om man är inloggad.

Arbetet fortsatte sedan i oktober med en grupp på ca sju personer som började titta på Frölunda ut ett omvärlds- och trend-perspektiv. Detta gör vi för att kunna förutspå olika möjliga framtidsscenarier och för att klubben ska kunna vara förberedd om dessa slår in. Peter Hammersberg har lett arbetet och vi följer en metod som används i näringslivet. Resultatet av detta första steg redovisades också på Marsipangrisloppet. Visionsarbetet kommer att fortsätta under 2019 och det går bra att ansluta till arbetsgruppen om fler vill vara med och bidra.

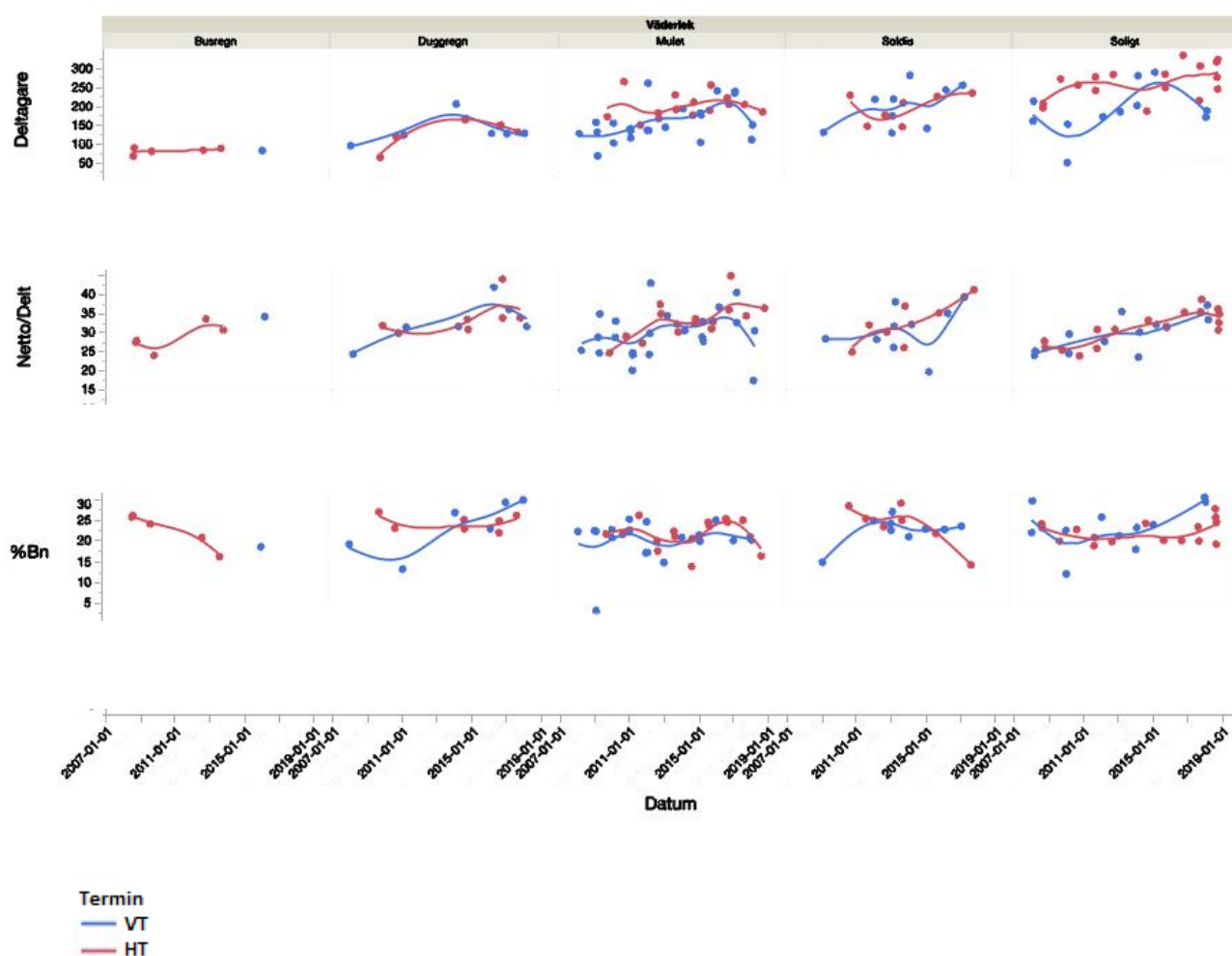
## d) Poängpromenader

Poängpromenaderna är ett stående inslag bland FOL-aktiviteterna som både stärker klubbgemenskapen OCH är ett viktigt fönster mot Sisjöborna i allmänhet. Intresset är stort från icke-klubbmedlemmar, och vi får många påstötningar och frågor om när poängpromenaderna börjar igen.

Intäkterna är inte att förakta då de sammanlagt uppgår till samma storleksordning som intäkterna från att arrangera en medelstor nationell tävling. Under 2018 arrangerades 9 poängpromenader; 4 under våren och 5 under hösten. Bansträckningen för poängpromenaderna är oftast runt Sisjön eller runt elljusspåret, beroende på väglag.

Vi kan se att 'antal deltagare' har ökat konstant över åren vi haft poängpromenader, i alla väder. En avvikelse från detta blev det dock under vårens poängpromenader 2018 (blå kurva, sista mätpunkten). Ett antagande är att det berodde på kylan, vilket kan ha dragit ner antalet deltagare även om det var soligt.

Fikasuget verkar vara väderberoende. Vi ser också att andelen barn som går poängpromenaden ligger konstant på drygt 20 % i medeltal över åren.



## Ungdom och Junior

Basen i vår ungdomsverksamhet är tisdagsträningarna som planeras och leds av våra ungdomstränare där Richard Torsein under året har tagit över ansvaret som sammankallande från Katarina Borne efter många års torgen tjänst. Information om träning och tävlingar för ungdomar skickas ut av Jonas Jerlin i veckomålet som under året bytt namn från "FOLs unga" till "FOLs träning", ett ombärligt dokument för alla i klubben! Om du saknar veckomålet, 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 och välplanerade tisdagsträningar erbjudits. Under den ljusa årstiden har tisdagsträningarna dominerats av orienteringsteknikträningar av alla de slag, såsom kurvbild, räv-OL, vägval, keps-OL, kontrollplock, sprint-OL, ”sista säkra”, kompassövning, linje-OL Surprise 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 intervall- och 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 med efterföljande bad, och även i år fanns Malin’s löpskola, ”Capture the flag”, och simning/bad på Frölundabadet med på programmet för tisdagsträningarna. Tisdagsträningen och OL-banorna är öppna 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 säsongsavslutningar lockar många deltagare i alla åldrar.

Ett ungdomsläger ordnades den 14-15 april för barn i åldrarna 8–12-år i Skogshjortarnas fina klubbstuga i Alingsås. På lägret deltog 12 barn och 4 äldre ungdomar som var med som hjälpledare. Både på lördagen och söndagen erbjöds flera olika typer av teknikpass varvat med lek och stafetter, bl.a. räv-OL, banor i olika svårighetsgrader och ”skidskyttestafett”. På kvällen hjälptes alla åt att fixa en fin Taco-buffé vilket följdes av lek och mys.

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 25 deltagare. Nybörjarkursen bestod av fem tisdagsträffar och efter kursen har nybörjarna och deras föräldrar bjudits in att delta i den ordinarie klubbverksamheten. Vårserien består av fem tävlingar anpassade för ungdomar. I snitt deltog 32 ungdomar från Frölunda på varje etapp av vårserien 2018.

Även under sommaren höll Frölundas ungdomar igång orienteringen. Klubben var ordentligt representerad på GOF:s sommarläger för 10-12-åringar vid Hestrastugan i Landvetter, där 11 ungdomar från Frölunda deltog och fick träna orientering och ha roligt ihop med ungdomar från övriga Göteborgsklubbar. För 13-18-åringar fanns O-Camp i Sätilla där 5 ungdomar från FOL deltog. I början av juni var också många ungdomar och deras familjer på Skara sommarland och sprang Sommarlovssprinten, vilket följdes av besök på sommarlandet. Ett stort antal ungdomar var med på den underbara klubbresan till Italiens femdagars i Madonna di Campiglio. Marcus Lamm höll den svenska fanan högt och vann fyra av fem etapper och stod sedan som slutsegrare i klassen M12. I juli var många ungdomar och deras familjer med på O-ringen Höga Kusten. Flera i klubben bodde på O-ringens camping och barnen roade sig kungligt med pantgömme och vattenkrig på kvällarna.

Frölundas ungdomar var aktiva på höstens budkavlar. Till ungdomens 10-mila i augusti åkte 17 ungdomar och Frölunda deltog med både ett äldre och två yngre ungdomslag. På 25-manna i oktober hade klubben två lag, med många ungdomar i båda lagen. På DM-budkaveln deltog 15 av Frölundas ungdomar i klasserna D12, H12 och H14, och på IFK’s höstbudkavle var 12 ungdomar från klubben med. Dessutom deltog en ungdom från klubben på Dala-Dubbeln i Dalarna i oktober. Närmattcupen lockade en handfull ungdomar från klubben.

I samband med O-Event i Borås ordnades den 10-11 november ett läger för de äldre ungdomarna där fem ungdomar övernattade på Bodaskolan. Förutom två orienteringstävlingar blev det även i år bowling och pizza. 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 2018 på en 9:e plats av 16 Göteborgsklubbar. Detta var en placering bättre än föregående år, då FOL tidigare år blev 10:a 2017, 9:a 2016 och 8:a 2015.

Bland klubbens juniorer har Martin Lamm, Axel Blom och Matilda Johannesson varit mest aktiva. I 10-mila deltog Martin Lamm och Axel Blom i kombinationslag med OK Landehof och Sjövalle FK. Frölunda OL hade representation vid årets SM-tävlingar i sprint och medeldistans via Martin Lamm och Axel Blom. Dessa två tillsammans med Johan Lamm bärgade ett silver i DM-stafetten. Dessutom knep Martin andraplatsen på DM-sprint.

## Stugan och stugkommittén 2018

Stugkommittén har under verksamhetsåret bestått av Sten Andersson (ordförande), Inger Andersson, Margareta Blomquist, Gert Emanuelsson, Marie Vamling, Thomas Borne och Marie Wide. Under året har stuggruppen haft 5 möten där vi i huvudsak har diskuterat stugans renoveringar, städdagar och planerat årets poängpromenader.

Detta har hänt:

- I januari (26-28/1) hade vi städdagar i dagarna tre. Det var drygt 20 klubbmedlemmar som deltog i städandet. Vi tömde källare och röjde ut en hel del från förrådet, köket och omklädningsrummen. Det blev jättefint.
- Under mars månad kläddes stolar om av Maria Vamling. Nya stolar införskaffades av Gert Emanuelsson.
- Thomas Borne och L-G Wallenius röjde kontoret och satte upp skåp, hyllor och arbetsbänk.
- I början av augusti var ljudabsorbenterna på plats.
- Målning av panel och väggar gjordes den 10 november med hjälp av Stefan Sjöblom.
- Slipning av golv är planerat till vecka 7, 2019.

Utöver dessa stora planeringar och renoveringar så har stuggruppens äldre medlemmar ordnat med inköp av städmaterial och löpande renoveringar i form av blandare, lampor och pysslat om stugan löpande under året.

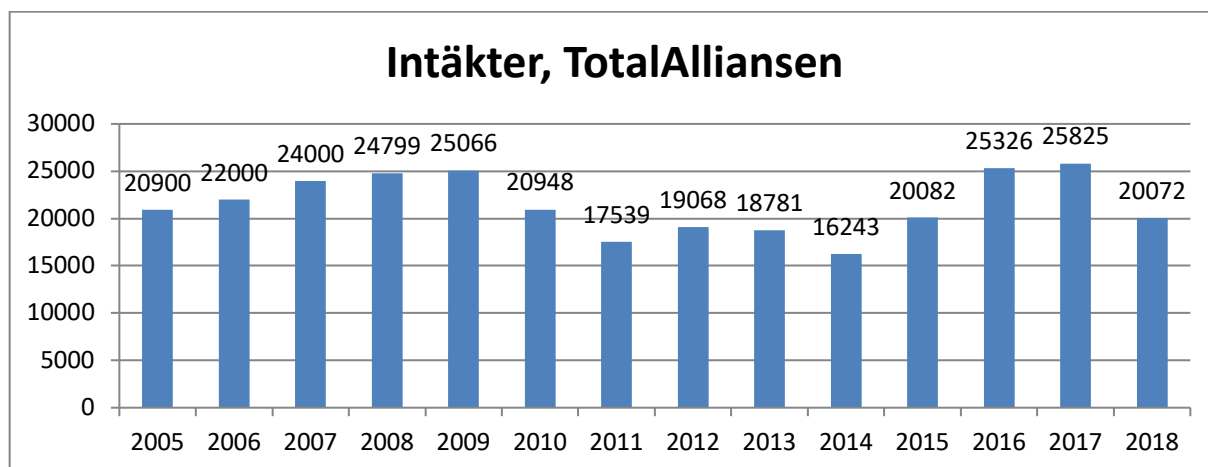
## Lotterier m.m.

### 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 3071 kr.

### Bingoalliansen

Föreningen är medlem i VSIF och Totalalliansen, vilket ger en välkommen intäkt. I år blev intäkten 20072 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 5100 kr.

### Sponsring, m.m.

Den numera traditionsenliga inventeringen på Jula i Sisjön genomfördes drygt 40 medlemmar under en tisdagskväll i januari 2018 en inventering i Julas varuhus i Sisjön. Detta gav ett tillskott på 15 000 kr till klubben. JULA bidrar även till våra tävlingar med fina priser.

Coop Forum Källered sponsrade klubben i samband med Folskubbet genom bra rabatter på deras ekologiska sortiment.

## Kommittéer och arbetsgrupper inom Frölunda OL

För att klubbens arbete ska flyta smidigt krävs att alla hjälper till och känner ett delat ansvar för klubbens verksamhet. Klubben har en styrelse och sedan länge även en tävlingskommitté och en ungdomskommitté. År 2018 formaliserades stuggruppen till en regelrätt stugkommitté, vilket har fungerat väldigt bra och lett till många förbättringar i klubbstugan. Inför 2019 införs även en budkavlekkommitté. Målet är att denna kommitté tidigt ska planera och undersöka intresse för budkavlar för vuxna och ungdomar under året, samt se till att de genomförs. Sten Helmertz har efter många år av troget arbete med försäljning av våra klubbkläder lämnat över ansvaret till en grupp bestående av Pär och Ulrika Johannesson. I samband med detta har vi bytt leverantör till Sign, bytt till online formulär för beställning och uppdaterat dräktdesignen. Ally Bloms förslag till ny kläddesign röstades fram av klubbens medlemmar. Om du har åsikter/önskemål eller är intresserad av att hjälpa till inom någon särskilt kommitté/arbetsgrupp - hör gärna av dig till gruppens kontaktperson.

- Styrelsen  
Kontaktperson: Anna Martner; epost: anna.martner@gu.se; styrelsen@frolundaOL.se
- Stugkommittén (Inre/ytte underhåll, inventarier, kök, stugvärdlista, poängpromenader)  
Kontaktperson: Sten Andersson; epost: sten.a-son@telia.com
- Ungdomskommittén (Träna, tävla, läger för ungdomar upp till 20 år)  
Kontaktperson: Richard Torsein; epost: richard.torsein@comhem.se
- Tävlingskommittén (Egna arrangemang, tävl.org, kart- & markkontakter)  
Kontaktperson: Peter Hammersberg; Peter.hammersberg@gmail.com
- Budkavlekkommittén  
Kontaktpersoner vuxna: Anders Lamm, Karin Fedje, Jonas Martner, Anders Arfwedson  
Kontaktpersoner ungdom: Marcus Hansson, Anders Lamm
- Klädgruppen (beställningar klubbkläder)  
Kontaktperson: Ulrika och Pär Johannesson

## Summering

Frölunda OL har vuxit något som klubb under 2018 och har idag rekordantalet 383 medlemmar. Dessa medlemmar har under år 2018 startat vid sammanlagt nästan 2000 orienteringstävlingar. Många fina resultat har det blivit vid dessa tävlingar, med över 200 topp 3-placeringar. Värt att notera är Jarvis Hansson fina totalseger i H10 i vårserien, och Marcus Lamms storseger i den tuffa H12 konkurrensen på Italienska 5-dagars.

Klubbresan till Italienska 5-dagars i Madonna di Campiglio var definitivt en av årets stora höjdpunkter. Över 80 klubbmedlemmar sprang i den vackra terrängen och fick fin gemenskap vid de gemensamma middagarna, mångkamperna och utflykterna, och inte minst genom alla tävlingar och aktiviteter under den långa bussresan. Årets svenska 5-dagars gick i Örnsköldsvik och bjöd på detaljrik och utmanande vildmarksterräng. Lite synd bara att boendet var utspritt över olika områden, så att inte alla klubbmedlemmar fick bo tillsammans. En alltid uppskattad klubbresa är den till 25-manna. I år gick 25-manna i Hägerstalund på Järvafältet, och liksom tidigare år fick vi ihop två egna lag. Denna gång med en kraftfull ungdomsdominans, vilket bådär gott inför framtiden.

Tack vare framför allt Peter Hammersbergs insatser för att få upp intresse bland klubbmedlemmarna för att arrangera tävlingar, bl.a. genom införandet av dubbelkommandon, har vi numer en stor och kompetent skara möjliga huvudfunktionärer i Frölunda OL. Under 2018 arrangerade Frölunda OL en etapp av Vårserien vid Ruddalen och därutöver hösttävlingen Folskubbet i Labacka, Källered. Båda dessa arrangemang förflöt väl och vi hoppas att alla känner sig laddade inför 2019 år utmaning med O-meeting, ett 3-dagars arrangemang som anordnas vartannat år ihop med GMOK.

Ungdomssektionen i klubben växer och ungdomarna fick under året en ny soffgrupp för ökat umgänge efter träningarna. Mycket kontroller sätts ut i skogen runt Sisjön varje vecka, och alla klubbmedlemmar, även äldre, är välkomna att vara med och träna på ungdomsbanorna. Roligt är att Sisjökartan har blivit reviderad, så att den stämmer igen.

Stugkommittén har under året gjort en jätteinsats med att få vår klubbstuga ännu finare och mer funktionell, bl.a. genom att måla och sätta upp ljudabsorbenter i stora rummet och tillfixning av kontoret.

Förutom kärnverksamheten orientering så ordnas i klubbens regi även stavgång, gymnastik, löpträningar och spinning. Söndagar under vinterhalvåret arrangeras också poängpromenader, vilket är mycket uppskattat av boende i området. Vad vill vi mer med vår klubb? Styrelsen har initierat ett visionsarbete "Vision 2030" där vi resonerar oss fram till möjliga framtidsscenarioer och försöker förbereda oss för hur vi vill agera, beroende på vilket scenario som blir verklighet, för att bli, eller fortsätta vara, en klubb att trivas i.

Askim 17 mars 2018

---

Anna Martner

---

Richard Blom

---

Thomas Borne

---

Erik Ruotsalainen

---

Lars-Gunnar Wallenius

---

Marie Wide

---

Malin Lamm

---

Pär Johannesson