



# Frölunda OL

## Verksamhetsberättelse 2024

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande:	Malin Lamm
Vice ordförande:	Lennart Vamling
Kassör:	Per Rubendahl
Sekreterare:	Hans Anebreid
Ledamöter:	Margareta Blomquist Elena Orrlov Ulf Almehed Jörgen Ljungberg
Revisorer:	Anders Hellgren Yngve Norell
Revisorssuppleant:	Karin Helmertz
Valberedning:	Erik Ruotsalainen (Sammankallande) Richard Torsein Susann Skovbjerg

Utöver årsmötet har styrelsen haft 14 st. protokollförda möten.

## Summering

Klubben har i år varit extra aktiv på tävlingsfronten. Vi har ökat ca 20 % med våra tävlingsstarter till nytt rekord. Vi är ungefär lika många medlemmar som förra året dvs 420 stycken.

På USM och JSM hade vi fina framgångar och många deltagare, vilket vi är glada för. Albert Jonforsen tog guld och silver på Lång respektive Sprint i H16, Martin Skovbjerg fick ett brons på Sprinten i H15 och Marcus Lamm ett brons på Sprint H18. Jarvis Hansson och Martin Skovbjerg fick var sitt löv på USM-lång.

På veteran- SM hade vi också topplaceringar med Jonas Martner som vann guld och brons på Lång respektive medel, samt att Marcus Hansson och Anna Martner fick var sitt brons på sprinten.

Annika Andreasson vann en etappseger i D60 M på Oringen, vilket vi firade med tårta som sig bör.

Klubben har varit med på den nya stafettligan där vi gjorde många fina resultat. Bland annat 79:e plats i 10-mila. På 25-manna var vi återigen top 100 med bred marginal - 65:e plats som även det är ett rekord. Mycket fin placering med 25:a på Ungdomens tiomila. Även många fina prestationer på stafett-DM.

Vi arrangerade under våren tre tävlingar, Göteborgs premiären som nu börjar bli etablerad, Vårserien och Gbg Sprint Challenge. Gbg Sprint Challenge var en ny satsning med ett helt nytt koncept, som blev en stor succé. Tävlingen hölls i och runt Slottsskogen med två etapper och jaktstart som avslutning.

Klubben var också med som volontärer på Veteran-VM i friidrott och som vanligt jobbade vi på Göteborgsvarvet som ger en god slant till kassan.

Vi har fortsatt väldigt fin ungdomsverksamhet med många genomförda träningar och många ungdomar som kommer och tränar. Styrelsen vill tacka alla ungdomsledare som lägger ner mycket tid på att göra roliga och givande träningar. En av höjdpunkterna var Bahcocup-resan, dit många ungdomar åkte med och övernattade på den fina lägergården.

Vårt stavgäng håller igång i ur och skur, tisdag, torsdag och även boule på lördagarna. Stavgänget hade en fin terminsavslutning under hösten med Kristian Wedel som föreläsare.

Vi arrangerade nio tipspromenader under året, där vi även i år fortsatte med Annandagen. Tipspromenaderna ger ett stort tillskott till vår ekonomi.

Klubbstugan som är så viktigt för vår gemenskap, har som vanligt haft två städdagar. Värmepannan och fläktsystemet har setts över under året. Frölunda OL har nu en egen låt som ligger på Spotify - Frölunda OL- klubben i mitt hjärta.

Vi hälsar alla nya medlemmar extra välkomna. Till 2025 har vi många arrangemang så det är toppen att vi kan vara flera som delar på glädjen och gemenskapen att arrangera tävlingar och roliga träningar.

Vi vill även tacka våra sponsorer Jula, Greenclean, Plantagen Fässberg samt samarbetspartner SM-Skisport och alla ledare och medlemmar som bidrar till att vår förening blomstrar.

## Innehåll

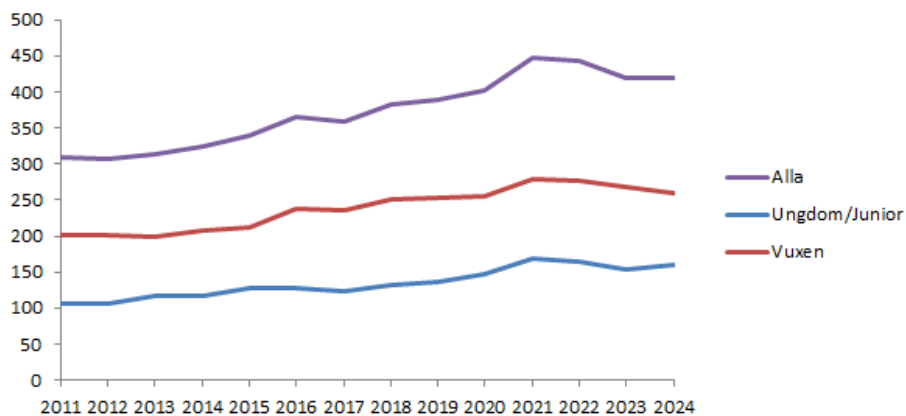
Summering .....	2
Medlemmar .....	5
Tävlande.....	6
Segrar under året .....	9
Stafetter .....	10
SM.....	11
Junior och senior SM .....	11
Ungdoms-SM.....	12
Veteran-SM.....	12
Sammanställning resultat SM-tävlingar .....	12
Stafettligan .....	13
PreO .....	13
KM .....	14
Dag-KM .....	14
Natt-KM .....	14
Sprint-KM .....	14
DM .....	15
GM .....	16
Veteran-VM .....	16
Summering av resultat.....	16
Tävling, träning och andra arrangemang 2024.....	17
Tävling/träning - övergripande.....	17
Vintercupen 2024 .....	17
Göteborgspremiären 2024 - 15-17 mars.....	17
Vårserien .....	17
GBG Sprint Challenge .....	17
Spinning 2024 .....	18
Seniorerna 2024 .....	18
Göteborgsvarvet 2024 .....	18
VM i friidrott för veteraner 2024 .....	19
Introduktion av nya vuxna .....	19
Tiomila.....	19
Sommarträning.....	19
Gymnastik och Innebandy 2024.....	19
O-Ringen Smålandskusten 2024 .....	20
U10mila.....	20
Torsdagsträningar/Göteborg SYD-VÄST .....	20
Natt-KM.....	20
Sprint-KM .....	20
Lång-KM.....	20
25-manna.....	21

Marsipangrisloppet.....	21
Poängpromenader 2024.....	21
Ungdom och Junior .....	21
Övrigt .....	23
Representation i externa organ .....	23
Policy och direktiv .....	23
Frölunda OL - Klubben i vårt hjärta.....	23
Enkäten .....	23
Måluppfyllnad .....	24
Närvaroregistrering .....	24
Stugan och stuggruppen 2024 .....	25
Stuggruppens verksamhet .....	25
Underhåll av stugan.....	25
Kommentarer om enkäten från stuggruppen .....	25
Utbildning .....	26
Lotterier, stöd, mm.....	26
Bingolotto/Folkspel.....	26
Stöd från RF SISU .....	26
Kommunikation .....	27
Samarbete med Sportrehab .....	27
Kommittéer och arbetsgrupper inom Frölunda OL .....	28

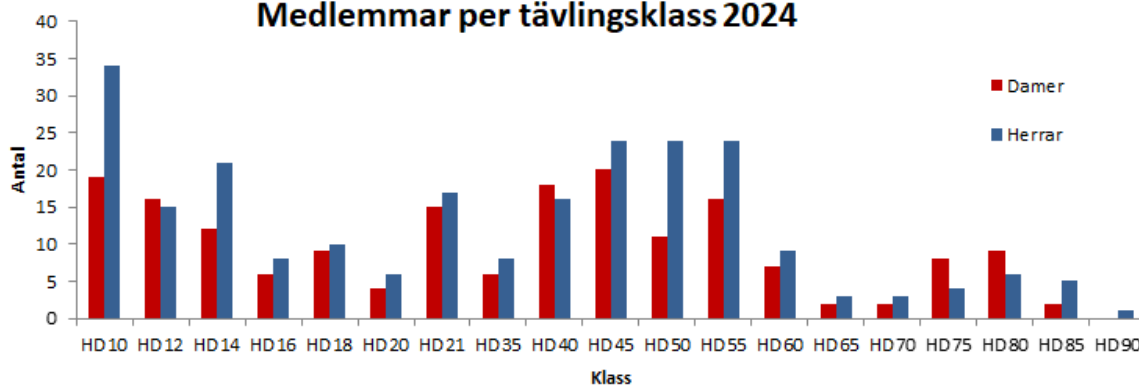
# Medlemmar

Vid ingången till 2025 är vi 420 medlemmar vilket är samma antal som föregående år.

## Medlemmar vid verksamhetsårets slut



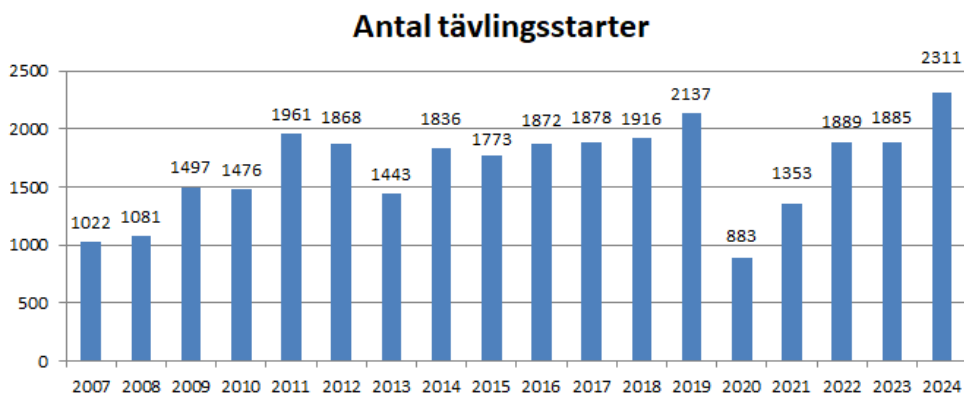
## Medlemmar per tävlingsklass 2024



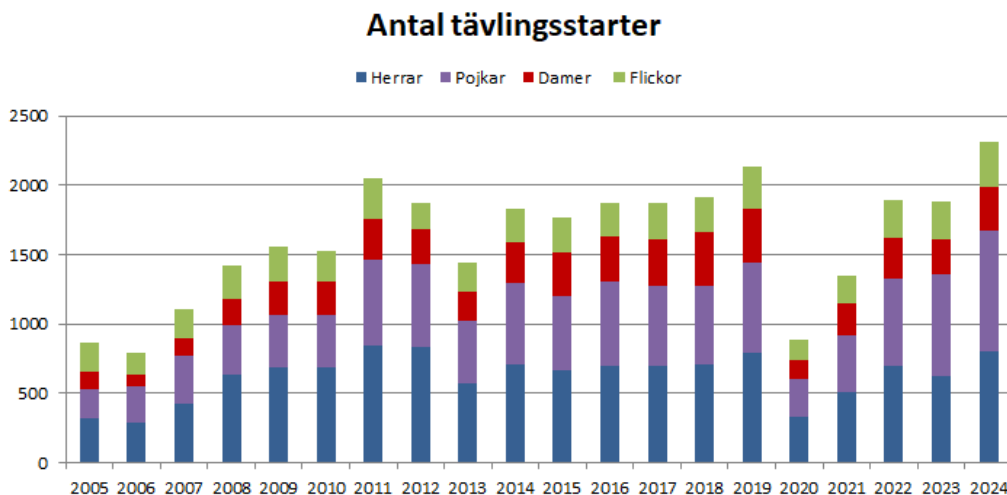
## Tävlande

Antal tävlingsstarter 2024 ökade med drygt 20% jämfört med föregående år och slog nytt rekord! Under året har klubbens aktiva medlemmar gjort 2493 anmälningar till individuella tävlingar. Antalet uteblivna starter var 182 vilket ger 2311 starter. Även antalet tävlingsaktiva har ökat jämfört med 2023.

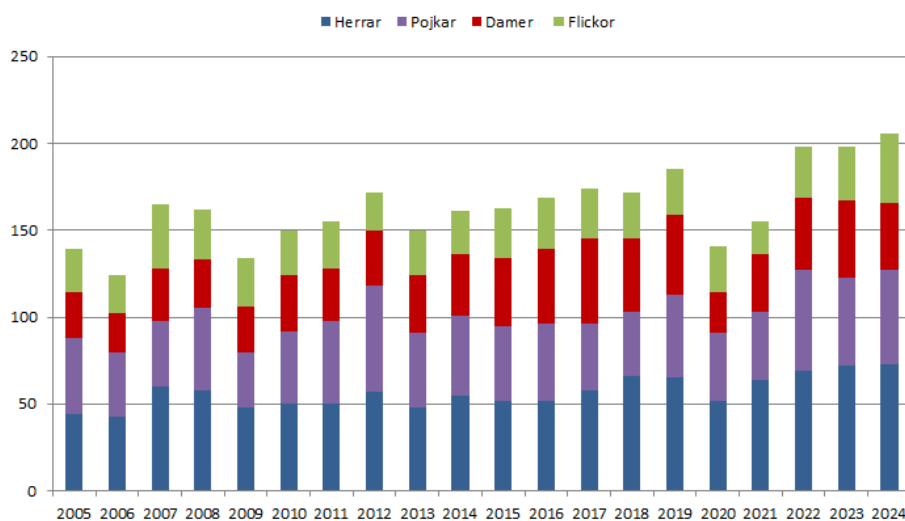
Förutom det individuella tävlandet har FOL under året deltagit i flera stafetter såsom Tiomila, U10mila, DM-stafetter, Stigtomtakavlen, Bahco Cup och 25-manna.



Fördelat på vuxna/ungdomar och män/kvinnor ser tävlandet ut enligt nedan.

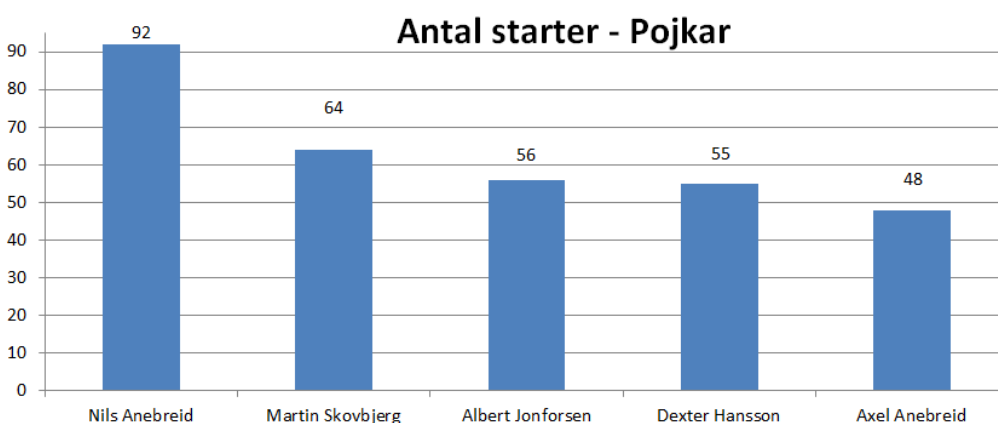
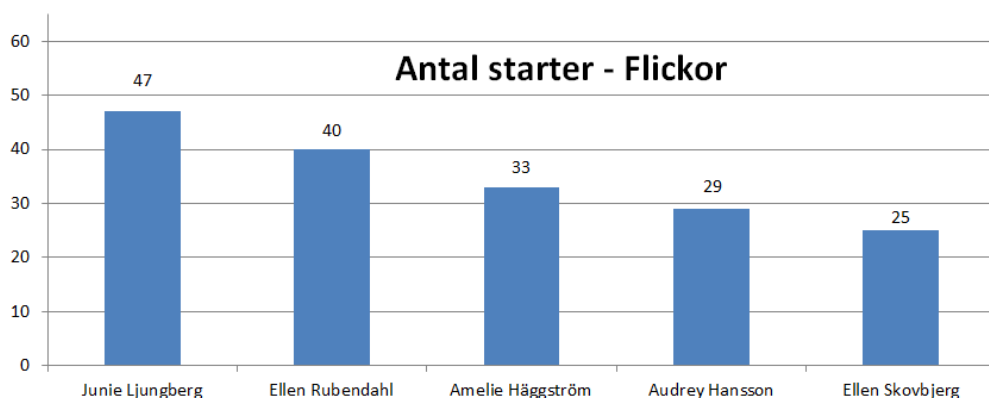


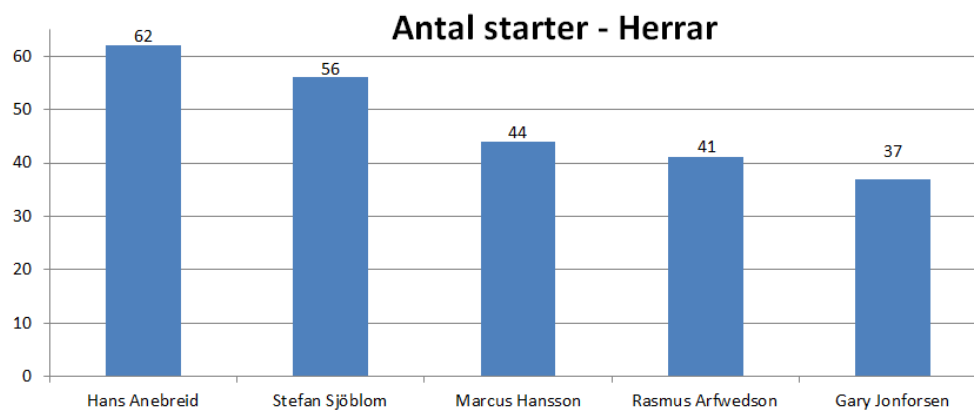
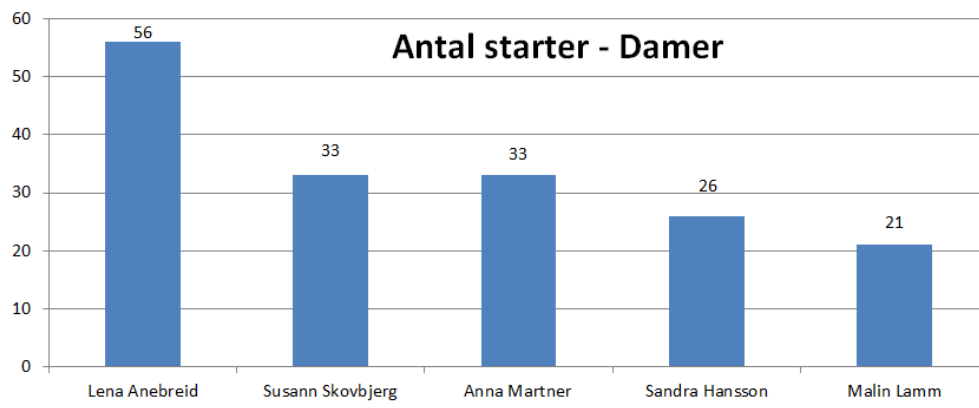
## Antal tävlingsaktiva



Listorna över flitigaste startande i tävlingar och närtävlingar (nattcuper, mm) dominerades under 2024 av familjen Anebreid. I toppen för ungdomarna låg Nils Anebreid (92 starter), Martin Skovbjerg (64 starter) och Albert Jonforsen (56 starter).

Bland de vuxna toppade Hans Anebreid (62 starter), Lena Anebreid (56 starter) och Stefan Sjöblom (56 starter).







## Segrar under året

Nedan vill vi uppmärksamma de medlemmar som någon gång under året 2024 kommit på topp 3-placering individuellt. Se även not på nästa sida.

Namn	1	2	3
Albert Jonforsen	14	4	5
Jonas Martner	7	6	2
Marcus Hansson	6	9	8
Dexter Hansson	5	4	8
Yngve Norell	5	4	0
Tim Martner	5	2	2
Jarvis Hansson	4	2	3
Ellen Rubendahl	4	2	3
Jon Petersson	4	0	1
Stefan Sjöblom	3	4	6
Martin Skovbjerg	3	4	4
Nils Anebreid	3	4	1
Anna Martner	3	1	6
Maja Torsein	3	0	1
Fredrik Norell	3	0	0
Erik Davidsson	2	2	1
Marcus Lamm	2	2	1
Lena Anebreid	2	1	2
Daniel Gunnarsson	2	1	2
Selma Magnusson Varchol	2	1	0
Erik Pettersson	2	1	0
Ebba Davidsson	2	0	3
Rasmus Arfwedson	2	0	1
Stefan Mårtensson	2	0	0
Magne Hagström	1	4	6
Daniel Nilsson	1	4	0
Malin Lamm	1	3	1
Audrey Hansson	1	2	4
Maria Norell	1	2	1
Anders Gunnarsson	1	2	0
Lars-Gunnar Wallenius	1	1	2
Emil Wallenius	1	1	1
Katarina Almehed	1	0	2
Junie Ljungberg	1	0	1
Oskar Max	1	0	1
Amanda Nordlander	1	0	1
Annika Andreasson	1	0	0
Rickard Berndtsson	1	0	0
Astrid Bylesjö	1	0	0
Alexander Fedje	1	0	0
Daniel Fredriksson	1	0	0
Jonatan Holm Enander	1	0	0
Lena Max	1	0	0
Bo Neidenström	1	0	0
Peder Rogö	1	0	0
Lennart Vamling	1	0	0
Hampus Grahemo	0	3	0
Ellen Skovbjerg	0	3	0
Patrik Mårtensson	0	2	0

Namn	1	2	3
Love Modén	0	2	0
Harald Martner	0	1	2
Elena Orrlöv	0	1	2
Ulf Almehed	0	1	1
Axel Anebreid	0	1	1
Ylva Klingberg	0	1	1
Rasmus Malmsköld	0	1	1
Martin Ahlqvist	0	1	0
Anders Arfwedson	0	1	0
Isabella Baeza Isaksson	0	1	0
Håkan Berndtsson	0	1	0
Jonas Brånalt	0	1	0
Lukas Gustavsson	0	1	0
Karin Helmertz	0	1	0
Jonas Jerlin	0	1	0
Pär Johannesson	0	1	0
Agnes Johansson	0	1	0
Edwin Jonforsen	0	1	0
Melker Martin	0	1	0
Erik Max	0	1	0
Viktor Persson	0	1	0
Martin Ponev	0	1	0
Susann Skovbjerg	0	1	0
Maria Vamling	0	1	0
Malin Wallenius	0	1	0
Alex Edvall	0	0	3
Hans Anebreid	0	0	2
Richard Berglund	0	0	2
Ted Engdahl	0	0	2
Jörgen Ljungberg	0	0	2
Theodor Wadfeldt	0	0	2
Ann-Christine Borg	0	0	1
Thomas Borne	0	0	1
Vera Calås Signal	0	0	1
Elisabeth Carlén	0	0	1
Loa Engdahl	0	0	1
Sandra Hansson	0	0	1
Karin Ingelhart	0	0	1
Eva Jaxing	0	0	1
Erik Jedvik Granhed	0	0	1
Anna Kalméus	0	0	1
Jonatan Ljungberg	0	0	1
Jonas Nielsen	0	0	1
Maja Nordelöf	0	0	1
Philip Ponev	0	0	1
Pål Schmidt	0	0	1
Richard Sott	0	0	1
Anna Svenson	0	0	1

**Notera:** Tabellen med segrar under året bygger på det som är registrerat i Eventor och det kan därför saknas några resultat. Tabellen innehåller resultat från nationella tävlingar liksom klubbävlingar (KM med totalresultat). Övriga klubbävlingar/träningar, såsom Vintercupen, har dock plockats bort. Resultat från internationella tävlingar saknas. Ej heller har resultat från öppna klasser räknats in.

### Stafetter

Klubben har ställt upp i fler stafetter i år än förra året. Vi har även fått ihop fler lag i de kavlar som vi ställt upp i. Dessutom har det blivit många fina resultat.

Tävling	Klass	Placering	Lagnamn
Brudarebackens sprintstafett	Ungdom 16	5	Frölunda OL 2
	Open	9	Frölunda OL 1
	Ungdom 12		Frölunda OL 1
	Ungdom 16		Frölunda OL 1
DM, sprintstafett	H16	1	Frölunda OL 1
	H12	2	Frölunda OL 1
	H20	2	Frölunda OL 1
	Öppen kort	3	Frölunda OL 2
	D100	4	Frölunda OL 3
	D80	4	Frölunda OL 1
	H21	6	Frölunda OL 1
	D100	6	Frölunda OL 1
	D20	7	Frölunda OL 1
	Öppen	7	Frölunda OL
	D100	10	Frölunda OL 2
	H100	11	Frölunda OL 1
	H14	14	Frölunda OL 2
	H14	15	Frölunda OL 1
	H14	18	Frölunda OL 3
	H80	19	Frölunda OL 1
	H12		Frölunda OL 2
	D16		Frölunda OL 1
	H100		Frölunda OL 2
	Öppen kort		Frölunda OL 1
	Öppen kort		Frölunda OL 3
	D20		Frölunda OL 2
	H20		Frölunda OL 2
D100		Frölunda OL 1	
Ungdomens 10mila	HD20	25	Frölunda OL 1
	HD20	69	Frölunda OL / Mölndal Outdoor IF 2 / OK Vilse 1

DM, stafett	H16	1	Frölunda OL 1
	D20	3	Frölunda OL 1
	H20	3	Frölunda OL 1
	D35	3	Frölunda OL 1
	D45	4	Frölunda OL 1
	H14	5	Frölunda OL 1
	H165	5	Frölunda OL 1
	H12	8	Frölunda OL 1
	H21	9	Frölunda OL 1
	D12		Frölunda OL 1
Bahco Cup, stafett	D16	2	Frölunda OL 1
	HD12	2	Frölunda OL 2
	H14	4	Frölunda OL 1
	HD12	7	Frölunda OL 1
	H14	8	Frölunda OL 2
	HD12	11	Frölunda OL 3
25manna		65	Frölunda OL 1
		236	Frölunda OL 2
Daladubbeln	D17-20	1	Frölunda OL / OK Tyr 1
	H16	2	Frölunda OL / IFK Göteborg Orientering 5
	H16	20	Frölunda OL / Göteborg-Majorna OK 2
	H16	22	Frölunda OL / Nyköpings OK 1
	D16	44	Frölunda OL 1
	H14	71	Frölunda OL 1
	H14	81	FK Herkules / Frölunda OL 3
	H14	94	Frölunda OL 2

## SM

### Junior och senior SM

Vi är mycket stolta och glada över att så många medlemmar deltog i SM-tävlingar under året. Det var nytt rekord i antalet deltagare från klubben, med hela åtta deltagare i juniorklass och en i seniorklass. På Sprint-SM gick det extra bra för Marcus Lamm som kom på tredje plats i H18. Audrey Hansson 12:a och Emil Wallenius 16:e plats. Nämnas bör även Ellen Skovbjergs 14:e plats på Natt-SM i D18. På Lång-JSM tog sig Ellen Rubendahl till A-final. På medel-SM gick Tim Martner, Ellen Rubendahl, Audrey Hansson och Marcus Lamm till A-final. Marcus kom på 14:e plats efter att ha kommit tvåa i kvalet. Och Ellen Rubendahl slutade 18:e efter en fin femte plats i kvalet.

På Sprint-stafett-SM hade vi två lag som kom på 31:a respektive 40:e plats. Detta i HD21 och vi hade bara juniorer. På Stafett-SM hade vi tre lag H21, H20 och D20 (halvt lag). H20 laget kom på 31:a plats.

## Ungdoms-SM

På Ungdoms-SM i Härnösand tävlade Amelie Häggström, Junie Ljungberg, Albert Jonforsen, Axel Anebreid, Jarvis Hansson och Martin Skovbjerg. Ungdomarna visade på mycket bra prestationer och särskilt gratulerar vi Albert Jonforsen till segern på USM långdistans men också till Alberts andraplats och Martins tredjeplats i USM-Sprint samt Jarvis och Martins 8:de platser på USM-långdistans.

## Veteran-SM

Klubben hade flera fina framgångar på Veteran-SM som arrangerades av OK Rodhen. Jonas Martner tog ett imponerande SM-guld på medeldistansen samt ett SM-brons på långdistansen. Även Marcus Hansson, H50, och Anna Martner, D45, imponerade med varsitt SM-brons på sprintdistansen.

## Sammanställning resultat SM-tävlingar

Tävling	Namn	Placering	Klass
SM, natt	Ellen Skovbjerg	14	D18
SM, sprint	Audrey Hansson	12	D20 Elit
	Marcus Lamm	3	H18 Elit
	Emil Wallenius	16	H18 Elit
SM, medel	Marcus Lamm	14	H18 Elit
	Ellen Rubendahl	18	D18 Elit
U-SM, sprint	Jarvis Hansson	11	H16
	Albert Jonforsen	2	H16
	Martin Skovbjerg	3	H15
U-SM, lång	Jarvis Hansson	8	H16
	Albert Jonforsen	1	H16
	Martin Skovbjerg	8	H15
Veteran-SM, sprint	Marcus Hansson	3	H50
	Anna Martner	3	D45
	Jonas Martner	5	H45
Veteran-SM, medel	Marcus Hansson	11	H50
	Anna Martner	4	D45
	Jonas Martner	1	H45
Veteran-SM, lång	Marcus Hansson	12	H50
	Anna Martner	7	D45
	Jonas Martner	3	H45

## Stafettligan

Klubben har under året varit representerade i den nya Stafettligan. Följande tävlingar har vi varit med på:

Göingestafetten, Stigtomtakavlen, Tiomila, stafettligan Örebro, SM-sprintstafett och SM-stafetten. Det har gått väldigt bra för våra unga lag. T.ex. på Stigtomtakavlen kom vi på 53:e plats.

#1 - Göingestafetten	H16	2	Frölunda OL 1
	Herrar	102	Frölunda OL 1
	Damer		Frölunda OL 1
#2 - Stigtomtakavlen	Herrar	53	Frölunda OL 1
#3 - Tiomila	Ungdomskavlen	37	Frölunda OL 1
	Herrkavlen	79	Frölunda OL 1
	Ungdomskavlen	84	Frölunda OL / Mölndal Outdoor IF 2
	Damkavlen	132	Frölunda OL 1
	Damkavlen	226	Frölunda OL / Kungälv OK 2
	Damkavlen	247	Frölunda OL / IK Uven 3
	Herrkavlen	248	Frölunda OL 2
#4 - Örebro	UNGDOM-16	13	Frölunda OL 1
	DAMER	73	Frölunda OL 1
	HERRAR	77	Frölunda OL 1
#5 - SM, sprintstafett	DH21	31	Frölunda OL 1
	DH21	40	Frölunda OL 2
#6 - SM, stafett	H20	31	Frölunda OL 1
	H21	60	Frölunda OL 1
	D20		Frölunda OL 1

## PreO

Vi har haft flera klubbmedlemmar som har varit med på Precisions-orientering i år. Bland annat i september när GMOK arrangerade en internationell tävling.

## KM

Vi har haft tre klubbmästerskap under 2024, Dag-KM i egen regi de övriga tillsammans med våra samarbetsklubbar. Här är resultaten för Frölunda OL:

### Dag-KM

Klass	KM-plac	Namn
D10	1	Selma Magnusson
D12	1	Astrid Bylesjö
	2	Ylva Klingberg
D14	1	Amanda Nordlander
	2	Isabella Baeza Isaksson
D16	1	Junie Ljungberg
D21	1	Maja Torsein
D45	1	Lena Anebreid
	2	Susann Skovbjerg
	3	Elisabeth Carlén
D55	1	Katarina Almehed
	2	Malin Lamm
	3	Eva Jaxing
D65	1	Maria Norell
	2	Maria Vamling
	3	Karin Ingelhart
H10	1	Jonatan Holm Enander
	2	Melker Martin
H12	1	Dexter Hansson
	2	Erik Max
	3	Loa Engdahl
H14	1	Daniel Gunnarsson
	2	Viktor Persson
	3	Ted Engdahl
H16	1	Martin Skovbjerg
	2	Love Modén
H21	1	Rasmus Arfwedson
	2	Emil Wallenius
	3	Tim Martner
H45	1	Marcus Hansson
	2	Martin Ahlqvist
	3	Hans Anebreid
H55	1	Lars-Gunnar Wallenius
	2	Ulf Almehed
	3	Thomas Borne
H65	1	Lennart Vamling
	2	Jonas Jerlin
	3	Magne Hagström

### Natt-KM

Klass	KM-plac	Namn
D45	1	Anna Martner
H14	1	Nils Anebreid
H21	1	Tim Martner
	2	Harald Martner
H45	1	Hans Anebreid
H55	1	Stefan Mårtensson

### Sprint-KM

Klass	KM-plac	Namn
DH10	1	Philip Ponev
DH14	1	Nils Anebreid
	2	Viktor Persson
D16	1	Junie Ljungberg
	2	Amelie Häggström
D21	1	Ellen Rubendahl
	2	Ellen Skovbjerg
	3	Maja Nordelöf
D45	1	Malin Lamm
	2	Lena Anebreid
	3	Karin Karlfeldt Fedje
H16	1	Albert Jonforsen
	2	Love Modén
H21	1	Rasmus Arfwedson
	2	Martin Ponev
	3	Alexander Fedje
H45	1	Jonas Martner
	2	Anders Arfwedson
	3	Richard Sott

## DM

Under 2024 har vi även deltagit i DM med många fina resultat:

Tävling	Plac	Klass	Namn
DM, lång	2	D18	Ellen Rubendahl
	3	D20	Audrey Hansson
	2	D35	Elena Orrlov
	1	H16	Albert Jonforsen
	1	H70	Yngve Norell
	3	H70	Richard Berglund
	2	H80	Magne Hagström
DM, medel	3	D20	Audrey Hansson
	2	D70	Maria Norell
	1	H70	Yngve Norell
DM, natt	3	D45	Anna Martner
	1	H18	Emil Wallenius
	3	H20	Tim Martner
	2	H45	Jonas Martner
	3	H65	Stefan Sjöblom
DM, sprint	3	D18	Ellen Rubendahl
	1	D40	Lena Max
	3	D45	Anna Martner
	1	D55	Malin Lamm
	3	H12	Dexter Hansson
	1	H16	Jarvis Hansson
	2	H16	Albert Jonforsen
	2	H50	Marcus Hansson
	2	H65	Stefan Sjöblom
	2	H80	Magne Hagström

## *GM*

Flera av klubbens ungdomar har deltagit på Götalandsmästerskapen som Gotland arrangerade. Löparna representerar Göteborgs distrikt. Jarvis Hansson vann långdistansen och kom trea på sprinten, Albert Jonforsen var tvåa på sprinten. Nedan redovisas klubbens topp-20-placeringar:

<b>Tävling</b>	<b>Plac</b>	<b>Klass</b>	<b>Namn</b>
GM, sprint (topp 20)	2	H16	Albert Jonforsen
	3	H16	Jarvis Hansson
	7	H15	Martin Skovbjerg
	20	H16	Axel Anebreid
GM, lång (topp 20)	1	H16	Jarvis Hansson
	6	H15	Martin Skovbjerg
	9	H16	Albert Jonforsen
	9	D15	Junie Ljungberg

## *Veteran-VM*

Veteran-VM hölls i år i Åbo, Finland. Frölunda hade inga deltagare i WMOC 2024.

## *Summering av resultat*

Sammanlagt har Frölunda OLs löpare i år samlat ihop 112 förstaplatser (91 året innan), 107 andraplatser (99) och 118 tredjeplatser (97). Detta blir totalt 337 stycken individuella topp 3-placeringar (att jämföra med 287, 360, 218 och 157 stycken år 2023, 2022, 2021 respektive 2020).



# Tävling, träning och andra arrangemang 2024

## *Tävling/träning - övergripande*

Under året 2024 har Frölunda OL stått värd (ensam eller i samverkan med andra klubbar) för omkring 17 arrangemang och aktiviteter i Eventor, vilka inkluderar allt från träningar/klubbtävlingar till nationella tävlingar. Flest anmälda deltagare var det på Göteborgspremiären (1 084 respektive 940 på medel- och långdistansen). På Vårserien (596 anmälda på etapp 4). På det nya konceptet Göteborg Sprint Challenge (510 resp. 507 anmälda på de båda etapperna). Vi ansvarade inte för någon mästerskapstävling under året, däremot bidrog vi till GOF:s Juniorträningar (2 tillfällen) och de gemensamma träningarna inom "Göteborg SYD" (6 tillfällen, inklusive Sprint-KM och DuoCash Cup).

## *Vintercupen 2024*

Tillsammans med FK Herkules, Göteborgs Skidklubb, IK Uven och Mölndal Outdoor IF så genomfördes träningstävlingarna Vintercupen på söndagar under januari till mars månad vid totalt nio tillfällen. Frölunda OL arrangerade etapp 3 i Sisjön med 123 anmälda och etapp 7 i Ruddalen med 174 anmälda.

## *Göteborgspremiären 2024 - 15-17 mars*

Även 2024 har vi arrangerat Göteborgspremiären tillsammans med Toleredes AIK. I år var tävlingsarenan nära Selma Lagerlöfs torg vid Hisings backa på en förskola som skulle rivas. Det blev väldigt behändigt för många av våra funktionärer kunde vara inomhus. Även duscharna och toaletterna var lätt att anordna. Parkeringen 50 m bort. Tolered AIK arrangerade själva natten på fredagen. Tävlingsledare var Malin Lamm och Lena Anebreid och banläggare var Anders och Rasmus Arfwedson. Det blev många tävlande, 1084 anmälda på lördagen och 940 på söndagen.

## *Vårserien*

Den 21 maj arrangerade vi den fjärde etappen av Vårserien, en närtävling för ungdomar upp till 16 år. Ca 40 medlemmar var med och arrangerade. Tävlingen gick i Safjället en tisdagskväll, och vi hade 537 deltagande tävlande. Vädret bjöd på strålande sol vilket bidrog till gott humör och god stämning. Tävlingsledare var Karin Karlfeldt Fedje och Alexander Fedje och banläggare var Marcus och Anders Lamm. Då tävlingen låg en vardagskväll och vi hade många startande var tävlingen rapp och mycket uppskattad av föräldrarna. Mot budget så drog vi in nästan 14000 kr mer, och feedback från besökare tydde på att vårt arrangemang var uppskattat.

## *GBG Sprint Challenge*

I år arrangerade klubben ett nytt koncept med två syften:

\* Att synliggöra orientering genom att placera arenan mitt i Göteborg och ha arenastart för sex fokusklasser.

\* Att utveckla sprintkonceptet genom att blanda teknisk innerstadssprint med skogssprint.

Det blev mycket lyckat och deltagarna trivdes i Slottsskogen och solen och 90% lovade att komma igen nästa gång. Etapp2 genomfördes med jaktstart, vilket var en tuff utmaning för sekretariatet, då det var väldigt kort tid emellan. Tävlingsledare var Peter Hammersberg och Erik Ruotsalainen samt banläggare Marcus Hansson och Magnus Wide.

## Spinning 2024

Våra populära och uppskattade spinningpass har fortsatt under ledning av Katarina Borne, Richard Blom och Anna Kalmeus. Passen har ofta varit helt fullbokade med 30 anmälda deltagare.

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 återhämningsperioder 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 tagit oss upp och ner för några "berg".

## Seniorerna 2024

2 gånger i veckan träffas några av klubbens seniorer i stugan för att gå stavgång, ta en promenad eller löprunda. Efter motionspass och dusch samlas alla för en lättare lunch och trevlig samvaro. Utöver dessa regelbundna luncher anordnas påskfest, sommarfest, julfest och julgransplundring.

På lördagarna träffas vi för boulespel. Platsen är 2 banor i Tynnered. Mellan 6-10 personer brukar delta varje gång.

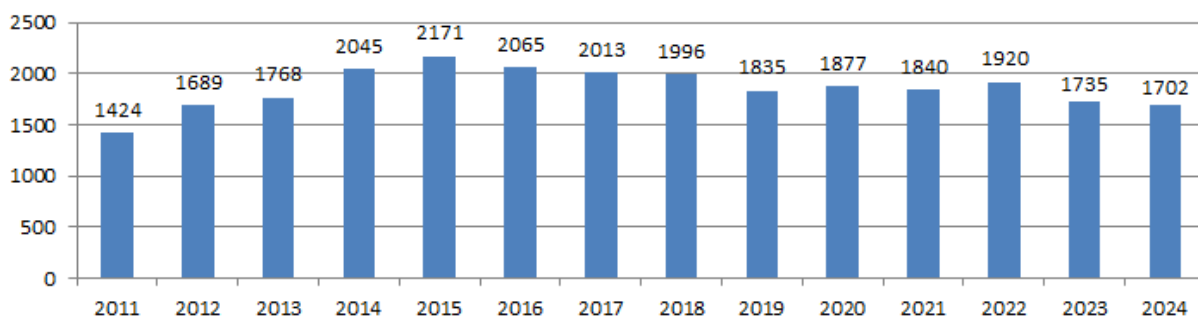
Skogsveteranernas stuga Kolmaden har på onsdagarna trevliga föredrag och musikunderhållning som flera av oss besöker.

Under året genomförde klubben 8+1 poängpromenader. Vi seniorer ansvarar för 2 st, en på våren och en på hösten. Även på den extra poängpromenaden på annandag jul deltog några av våra seniorer som funktionärer.

16/5 lyssnade vi på en mycket trevlig presentation av Maria Norell, då hon berättade om sitt intresse för lin, allt från frö till färdig väv.

12/12 hade vi trevligt besök av Kristian Wedel från GP. Han visade bilder och berättade om Göteborg.

## Seniorer, antal deltagartillfällen



## Göteborgsvarvet 2024

Som tidigare år så medverkade Frölunda OL även maj 2024 som arrangör av Göteborgsvarvet. Stefan Mårtensson och Maria Vamling stod för planering och funktionärsrekrytering. Vi bidrog med ca 25 funktionärer som ordnade med avspärningar, samt svarade för infartsbevakning och trafikvårdskap. För detta erhölet Frölunda OL drygt 14 000 kr.

## *VM i friidrott för veteraner 2024*

VM i friidrott för veteraner hölls i Göteborg i augusti, med Ingemar Stenmark som den stora publikmagneten. Frölunda OL ställde upp med ett 25-tal funktionärer som under en av dagarna svarade för information, registrering samt utlämning av nummerlappar, medaljer och diplom. Insatsen planerades och förbereddes av Stefan Mårtensson och Maria Vamling. För detta erhöll Frölunda OL drygt 12 000 kr.

## *Introduktion av nya vuxna*

Då intresset att gå ”vuxenkurs” de senaste åren varit svagt så testades under 2024 två nya sätt att hantera introduktion av nya vuxna. Det första var att samband med Vintercuperna erbjuda de som tidigare anmält intresse via vår hemsida att prova på med en skugga, men det blev i princip ingen respons.

Det andra var att genomföra den tidigare kursen mer flexibelt i flera steg. Första steget var en 3-timmars introduktionstillfälle med grundläggande teori, efter vilken deltagarna erbjöds att fortsätta med ett övningstillfälle i form av en ”kartpromenad” och/eller ett med ”ledstångsövning”. Detta genomfördes under senhösten med Hans Anebreid och Lennart Vamling som ledare, med en blandning av ”orienteringsföräldrar” och allmänt intresserade som deltagare. Till detta anmälde sig 12 st, men endast 7 kom till introduktionstillfället, varav 4 sedan genomförde kartpromenaden och 2 mycket entusiastiska ledstångsövningen. Slutsatsen man kan dra är att den ökade flexibiliteten i sig inte ökade intresset, men genomförandet kunde göras med betydligt mindre (bättre anpassad) handledningsinsats. Flexibiliteten ökar också möjligheten att hantera vuxenintroduktion vid andra delar av året än senhösten.

## *Tiomila*

Tiomila 2024 gick i Nynäshamn 4-5 maj. Från klubben deltog ett gäng på 33 medlemmar. Vi ställde upp med två lag i huvudklassen, ett lag i damklassen och två lag i ungdomsklassen. Förutom detta hade vi ett par löpare som hjälpte till att fylla upp hål i några andra klubbars lag så att alla som ville springa fick göra det. Tävlingen bjöd på fina resultat i alla lag, och vi slutade på plats 79 och 248 i huvudklassen, plats 132 i damklassen och plats 37 och 84 i ungdomsklassen. Resan upp arrangerades tillsammans med Tolered Utby i delad buss och delad plats på arenan med fantastisk tävlingsgrill och fika vilket lockade till många avundsjuka blickar från andra klubbar. Som vanligt var tävlingen igång hela dagen och hela natten, detta år även för damer, så antalet sovtimmar varierade mycket men de flesta var nöjda efter helgen. Sedvanligt boende i tält som låg bra nära arenan.

## *Sommarträning*

Liksom tidigare somrar anordnades skogsintervallträning i närheten av Sisjön. Ledare för träningen denna sommar var ungdomarna tillsammans med Malin Lamm.

Utöver dessa träningar erbjöd klubben även enklare orienteringsträning med ett antal banor som byttes några gånger under sommaren. Svårighetsgraderna gul, orange och svart fanns att välja på och kartorna kunde hämtas i en brevlåda vid klubbstugan så det var möjligt att träna enskilt eller i grupp på tid som passade en själv bäst.

## *Gymnastik och Innebandy 2024*

Under början av året har vi hållit innebandy och gypapass samt utelöpning för de som så hellre velat. Cecilia Engdahl och Karin Karlfeldt Fedje tillsammans med olika ledare har hjälpts åt. I år har vi varit i Balltorpsskolan. Närvaron skulle kunna vara bättre på dessa pass. Vi får göra en ny utvärdering under nästa år.

## *O-Ringen Smålandskusten 2024*

2024 års O-ringen arrangerades i Oskarshamn mellan 21 och 27 juli. Innan tävlingen drog igång föll mycket regn i tävlingsområdena och över campingen vilket ledde till legendariskt mycket lera både på camping och i skogen på några av etapperna. Efter 2023 års speciella oringen så var vi tillbaka i den klassiska oringen camping som erbjöd möjlighet att bygga upp långbord och umgås tillsammans flera kvällar under veckan. Årets tävling låg bra till för att många elitlöpare kunde delta, så det var många spännande tävlingar vi fick bevittna, både i elitklasser likväl som i yngre och äldre klasser. Från klubben startade knappt 90 medlemmar. Finaste prestationen stod Annika Andréasson som slog till med en etappseger i D 60 Motion. I elittouren startade 8 Frölunda-löpare, men pga otur i form av skador och förkylningar kunde inte alla fullfölja, men vi fick heja på sex av ungdomarna på Elitsprinten genom Oskarshamn centrum.

## *U10mila*

Den 43:dje utgåvan av Ungdomens 10-mila genomfördes den 2-3:e augusti strax söder om Sätla. Vi hade två lag i HD20 klassen som slutade på placeringarna 25 och 69. Andralaget var i kombinationslag med Tolered-Utby samt OK Vilse och bestod av 8st Frölundalöpare. 25-platsen var Frölundas bästa placering på U10mila hittills.

## *Torsdagsträningar/Göteborg SYD-VÄST*

I samverkan med Herkules, Mölndal Outdoor och Uven anordnades även under år 2024 gemensamma torsdagsorienteringsträningar vid ett antal tillfällen under våren och hösten. Fortsatt föränmälan i Eventor.

## *Natt-KM*

IK Uven arrangerade Natt-KM för samarbetsklubbarna i Göteborg SYD och tävlingen genomfördes vid Spinneriet i Lindome. Från klubben deltog 8 tappra löpare, av de totalt 51 personer som kom till start. Sex av klubbens löpare lyckades prestera topp tre-placeringar, vilket är väldigt glädjande.

## *Sprint-KM*

Sprint-KM för samarbetsklubbarna arrangerades den 13 juni i år av Frölunda OL med Marcus och Anders Lamm som banläggare. Tävlingen genomfördes centralt i Göteborg runt Johanneberg och det var totalt 88 startande varav 36 st från Frölunda OL, där många hade fina placeringar varav hela 11 st topp tre-placeringar (se detaljer under KM resultat).

## *Lång-KM*

I år ordnade vi i klubben eget Lång-KM den 27 augusti i hemmaterrängen runt Sisjön. Ansvarade gjorde några av klubbens D40-damer och det var hela 102 startande.

## *25-manna*

Helgen 6-8 oktober drog vi till Stockholm och årets 25-manna. Tävligen avgjordes i friluftsområden Rudan i Haninge söder om stan. Vi har haft förhoppningar om att få ihop tre lag något år snart, men detta år fick vi nöja oss med två pigga lag. Några sena avhopp gjorde att vi fick ta hjälp av ett par Sjövallalöpare i utvecklingslaget. Vi sprang in på plats 75 för elitlaget och plats 236 för utvecklingslaget, och det betydde också att vi var den näst bästa breddklubben från Göteborgsområdet och vårt bästa resultat hittills. 2023 års boende passade inte, så detta år blev det på ett enklare hotell. Vi kunde ändå ordna gemensam middag i form av thaibuffé i hotellets matsal där taktiken för morgondagens individuella medeldistans slipades. Höjdpunkten på hela resan blev resan hem där vi utsåg "Frölunda OL - klubben i vårt hjärta" till vår egen klubbblåt vilket snabbt ledde till allsång i bussen.

## *Marsipangrisloppet*

Marsipangrisloppet, vår höstavslutning, som alla kan vinna genom att gissa sin tid genomfördes lördagen den 14 dec. Årets arrangörer var Martners och Anebreids. Banläggaren hade höjt vattennivån på kartan för att simulera hur det kan ha sett ut runt Sisjön strax efter att isarna smält efter senaste istiden. Detta gjorde nästan hela kartan blå och det blev en tuff utmaning för de allra flesta när banorna krävde skicklighet i kompassriktning och avståndsbedömning. Efter tävlingen blev det en trevlig fika med skinkmackor, köttbullemackor, skumtomtar och pepparkakor. Årets Marsipangrislopp vanns av Anders Hellgren som var bäst på att gissa sin tid. Nästa års arrangörer blev förutom Anders även familjerna (Daniel) Gunnarsson och Modén/Fredriksson. Teknikmärken för året delades ut till ungdomarna samt chokladtomtar till alla upp till 20 år för goda träningsinsatser.

## *Poängpromenader 2024*

Poängpromenaderna är ett stående inslag bland FOL-aktiviteterna. Detta stärker klubbgemenskapen och är ett viktigt fönster mot allmänheten.

Under året arrangerades 9 st poängpromenader, 4 på våren, 4 på hösten och en på Annandag Jul. Vi har erbjudit promenad med frågor och i stugan försäljning av kaffe och hembakat. Många kommer och går våra poängpromenader även om vädret är en viktig faktor. Poängpromenaderna är ett viktigt inkomstillskott för klubben.

## **Ungdom och Junior**

Förra årets succé med ett USM-guld följdes i år upp med ett USM-guld på långdistansen för Albert Jonforsen samt två medaljer på sprintdistansen genom en silvermedalj till Albert Jonforsen och en bronsmedalj till Martin Skovbjerg. Ytterligare fina placeringar genom två 8:de platser på långdistansen för Jarvis Hansson och Martin Skovbjerg. Detta firades som sig bör med tårta i klubbstugan. Flera av ungdomarna har kontinuerligt deltagit på GOF:s aktiviteter så som träningssamlingar och resorna till Distriktsmatchen, Götalandsmästerskapen, USM-resan samt Daladubbeln.

Våra juniorer har under säsongen tävlat flitigt och varit med på många av deltävlingarna och stafetterna i Swedish League och på SM-tävlingar, med Marcus Lamms brons på Sprint-SM i H18 som främsta och enastående merit. Juniorerna har vidare varit med på flera av GOFs juniorträningar och även en mycket uppskattad lägerresa till Tjeckien som GOF-ledarna arrangerade.

Basen i vår ungdomsverksamhet är tisdagsträningarna som planeras och leds av våra runt 20 ungdomstränare där LG Wallenius är sammankallande för ungdomskommittén. Under hela året förutom storhelger och skollov har ett stort antal variationsrika och välplanerade pass erbjudits. Under

den ljusa årstiden har tisdagsträningarna dominerats av orienteringsteknikträningar med olika inriktningar. Planeringen görs med tanke på vilka aktuella tävlingar som hålls i närtid samt feedback som inhämtats genom en enkätundersökning som ungdomarna själva fått svara på. Tisdagsträningarna och OL-banorna är öppna för alla i klubben, alltså inte bara ungdomar, och banorna läggs i regel upp på Livelox för bästa möjlighet till uppföljning och analys.

Vid ett par tisdagar har vi också haft gemensamma teknikträningar tillsammans med ungdomarna i Mölndal Outdoor IF, där vi deltagit på varandras träningar.

Liksom tidigare år har höstens ordinarie tisdagsträningar dragit igång med den klassiska favoriten mossträning och efteråt ett välbehövligt bad i Sisjön. Även i år fanns favoriten ”Capture the flag” med på programmet för tisdagsträningarna. I anslutning till Halloween anordnades traditionsenligt Vampyr OL med viktiga ingredienser som kors, vitlök, hemgjort vigvatten på dunk samt mängder av godis.

Under vinterhalvåret låg tisdagsträningarnas fokus på varierande former av löpträning, med återkommande inslag av natorientering.

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 klubben även ordnat innebandy, intervallträning och styrkegymnastik vid Balltorpsskolan på torsdagar.

De äldre ungdomarna har även i år tagit ansvar och bidragit med uppskattade inslag i verksamheten. Under hösten höll de en träning för klubbens alla medlemmar, samt ett höstlovsläger för de yngre i klubben. Representanter från stavgänget ställde upp och bidrog även i år med att laga en omtyckt lunch. Schemat för höstlovsläget var späckat med träning och sociala aktiviteter.

Årets nybörjarkurs i orientering för barn och ungdomar lockade även i år många deltagare. I år var det knappt 40 deltagare i åldrarna 6–12 år som fick lära sig grunderna i orientering. Många ledare var som vanligt engagerade och lade ned ett stort arbete i att få det så lyckat. Av de som gått nybörjarkursen är det många som fortsatt i verksamheten, vilket är ett gott betyg.

Flera ungdomar som varit med på Ungoteket arrangerade i maj en trevlig tvåmansstafett med fyra sträckor- Duo-cash-cup.

Helgen 7-8 september arrangerade vi ett läger på en äventyrsgård utanför Lidköping i samband med Bahco cup. Det var något som föll väldigt väl ut de två föregående åren och det börjar nu bli en tradition. Det var därför ett lätt beslut att upprepa konceptet. Även detta år var det många fina framgångar för klubben med ett flertal topp tio placeringar.

Marcus Hansson har under 2024 fortsatt dela med sig om vårt träningsupplägg till andra klubbar som varit intresserade genom att hålla presentation och diskussion på ett webbmöte som även finns publicerat på klubbens Youtubekanal. Under 2024 genomfördes en föreläsning online för ungefär 150 ungdomsledare från Sverige och Finland, med deltagare från runt 75 olika klubbar.

Under året har det varit en mängd lyckade aktiviteter med många deltagare. De stora tävlingsframgångarna fortsatte även under 2024. Det var fantastiska prestationer under året även utöver USM succéerna.

När vi ser tillbaka på 2024 är det ett år som vi återigen kan vara mycket stolta över våra ungdomar. De är ett härligt gäng som fortsatt håller ihop och trivs väldigt bra tillsammans.

Träningsåret avslutades återigen med GPS-julkonst som lockade över 100 deltagare från olika klubbar i Göteborg. Det bjöds på både körsång och glögg och pepparkakor. Årets konstverk var Kalle Anka för långa banan och en tomteluva för den korta banan.

# Övrigt

## *Representation i externa organ*

Klubben har haft två representanter i GKR:s styrelse, Richard Blom (ordf) och Jonas Jerlin. GKR:s uppgift är att ta fram nya och revidera gamla orienteringskartor för medlemsklubbarna.

Frölunda OL har i år varit med som GOF-ledaren med Sandra Hansson som representant för klubben.

Malin Lamm har deltagit på GOFs ordförandekonferenser och Lennart Vamling och Peter Hammersberg på GOFs arrangörskonferenser och GKR. Cecilia Engberg på GOFs ungdomskonferenser. Anders Lamm har varit representant för GOF junior och Jonas Martner för Samarrangemang med SYD-klubbarna. Elena Orrlov har varit på möten med Socialförvaltningen Sydväst.

Nu startar O-ringen 2026 i gång. Tomas Andreasson är med i styrgruppen med funktionen Upplevelse. Lennart Vamling har varit med i Föreningsrådet. Malin Lamm och L-G Wallenius kommer vara föreningens representanter som funktionärsansvariga.

## *Policy och direktiv*

Styrelsen har under året fastställt klubbens jämställdhetspolicy och jämställdhetsplan.

## *Frölunda OL - Klubben i vårt hjärta*

I samband med 25-manna hade vi en tävling om bästa kampsången. Stefan Sjöblom vann. Låten spelades senare in en riktig studio med producent. Det blev jätteproffsigt och vi hade ett release party när låten släpptes på Spotify. I kören sjunger Junie Ljungberg, Amelie Häggström, Harald och Tim Martner. Här kommer länken till [Spotify](#). Vi har redan över 1000 spelningar.

## *Enkäten*

Under juni mailade styrelsen ut en medlemsenkät. Vi fick 46 svar. Lite kortfattat vad medlemmarna önskar är:

- Mer sociala aktiviteter för att lära känna varandra. Bra om vi lär oss varandras namn
- Inomhusgymna och långpass - *Inomhusgympan flyttad till Balltorpsskolan*
- Över 60 % önskar att vi arrangerar utlandsresor - gärna till Tjeckien eller Alperna – *Planerades 2025, men tyvärr inställt pga för få deltagare*
- Gärna mer föreläsningar om kost, och mental träning eller orienteringsteknik helst efter tisdagsträningen - *En föreläsning om mental träning och en om kost har hållits Vid två tillfällen på hösten har vi genomfört extra teknikutbildning i form av Liveloxanalys på storskärm i anslutning till tisdagsträningar.*
- Vi har en bra klubbstuga. Om vi skall förbättra något så är det förvaring, utbildningsrum, styrkerum, fler får tillgång till koden, skärmtak och altan, kanske bättre kök. MEN ekonomin måste tillåta och det finns risk att verksamheten påverkas - mer utredning behövs - *se stuggruppens svar*
- Jämställdheten är rätt ok. Men tänk på blandat ledarskap och titta över områden som är dominerat av ett kön. Få med och behålla våra tjejer. - *varit en bowlingaktivitet för tjejerna*
- Fadderskap skulle kunna vara bra. Välkomna nya, berätta om hur en tävling går till, hur man anmäler sig i Eventor, berätta om klubbens kultur och förväntningar. Hjälpt med skjuts. Prata med nya och sätta sig tillsammans med nya på fikan, möblera om i stugan så det blir lite större bord.
- Hur får vi mer intäkter? Betalar hellre mer än säljer lotter. Traillopp, delta i större arr, reklam utanför klubbstugan, hyra ut stugan mer, skaffa sponsorer

- Information – Hemsidan är rätt statisk, mer info om vad som krävs för ett arrangemang, att vi är rädda om vårt material, frågelåda - *Granskning av hemsidans innehåll, försök att uppdatera med viktiga nyheter på hemsidan och inte bara Facebook. Veckobladet är fortsatt den viktigaste informationskällan*
- Vad kan vi bli bättre på? Var rädd om funktionärerna – lagom mycket arrangemang, tänk på informationsövertag - alla är inte med på Slack. Nya klubbkläder.

## *Måluppfyllnad*

Styrelsen satte upp fyra mål under året.

- Om det oväntade händer. Initiera dialog med ungdomsledare och genomföra en workshop med stöd från RF-SISU.
- Genomföra en medlemsenkät och följa upp de möjligheter vi kan identifiera.
- Färdigställa jämställdhetsplanen
- Sätta sig in i och strukturera upp dokumentationen som rör klubbens verksamhet

Första punkten om det oväntade händer har genomförts genom en workshop med några ungdomsledare där vi använde oss av RF-SISUs material under ledning av Elena Orrlöv. Detta är en punkt där vi kom fram till att klubben behöver fortsätta att jobba att ta fram en krisplan. Skallgångsdokumentet uppdaterades.

Medlemsenkäten skickades ut och det var ca 45 svar. Finns redovisat på separat plats i verksamhetsberättelsen

Jämställdhetsplanen och policyn är nu satt och arbetet kan fortgå med aktiviteter.

Dokumentation- Styrelsens Dropbox har fått en ordentlig genomgång och ny struktur. Hemsidan har granskats. Föreningen har tecknat ett kostnadsfritt abonnemang hos Microsoft som bl.a. erbjuder möjligheter att lagra dokument i Teams och One Drive (utöver en serie programvaror).

## *Närvaroregistrering*

Närvaroregistrering för tisdagsträningarna har gjorts av ungdomsledarna via en app till IdrottOnline. Samma app har använts av Margareta Blomquist för att registrera Stavgängets aktiviteter, vilket underlättat rapporteringen till kommunen. Susann Skovbjerg har ansvarat för registrering av ungdomarnas närvaro på träningar, tävlingar och läger i klubbens regi under 2024. Erik Ruotsalainen har fortsatt varit ansvarig för att dra ut filer med all registrering och skicka in för aktivitetsstöd två gånger per år. Vidare har föreningen börjat registrera 65+-medlemmar som tränar och tävlar, utöver stavgänget som vi redan sedan tidigare registrerar.

Vi har även rapporterat en mängd lärgrupper i IdrottOnline. Detta möjliggör att vi får en "resurs" av RF-Sisu. Denna resurs kan utnyttjas till föreläsningar, litteratur mm.



## *Stugan och stuggruppen 2024*

Under året har stuggruppen bestått av Marie Wide (sammanställande), Maria Vamling (rullande inköp), Margareta Blomquist, Thomas Borne och Peter Hammersberg.

### **Stuggruppens verksamhet**

Stuggruppen har haft 6 möten under året där vi har diskuterat klubbstugans skötsel och underhåll. Vi har planerat 2 städ och fixardagar.

Vårens fixardag (27/4) hade fokus på att gå igenom köket, inventera porslin mm. Putsa fönster, röja, sortera och städa förrådet. Avloppet i trappen ner till källaren rensas. Luckan upp till vinden ses över och görs om för att slippa kallras. Allmän översyn genomförs när vi ändå är där.

Höstens fixardag (17/11) ägnades åt att städa köket och göra en inventeringslista på antal tallrikar, glas, muggar, bestick mm. för att underlätta vid uthyrning. Förrådet är i behov av städning och genomgång. Klaffbord för disk och smörgåsar sätts upp och målas (blev så bra). Kontoret rensades från papper mm. Källaren rensades från skräp och tävlingsmaterial som inte används längre. Även denna dag genomfördes en allmän översyn.

Stuggruppen ser löpande till stugan och gör inköp så att allt skall fungera.

### **Underhåll av stugan**

Service på värmepumpen har genomförts under året. Fläktsystemet har också genomgått översyn under året som gick.

### **Kommentarer om enkäten från stuggruppen**

Under andra och tredje kvartalet 2024 genomfördes en enkät bland medlemmarna i Frölunda OL om bl.a. klubbstugan. Svaren från enkäten har sammanställts och kommit till stuggruppen. Önskemålen som kom fram var behov av bättre förrådsutrymmen, skärmtak för samling ute, styrketräningsrum, mötes/utbildningsrum, altan och ett bättre kök. Dessa önskemål förutsätter en om- eller tillbyggnad. Sandra Bauman håller på att titta på detta. Befintliga utrymmen kan optimeras och genom att hålla god ordning och regelbundet se till att inte onödiga saker lagras kan dagens situation förbättras.

Tankar om hyllor i källare och på vind har inkommit. Stuggruppens kommentar till detta är att hyllor på vinden inte är lämpligt. Golvet är inte tillräckligt hållfast för att gå omkring på eller lagra saker på. Både på vinden och framför allt i källaren är det fuktigt. Det går inte att förvara vad som helst där och skall man ha något måste det vara i täta plastbackar.

En bättre diskmaskin är ett av önskemålen. Befintlig diskmaskin har ett snabbprogram på 30 minuter. Plats finns inte för en storköksmaskin. En sådan kräver större utrymme, bättre ventilation och plats för att förvara diskbackar. En ännu tydligare instruktion för vår maskin kan behövas sättas upp. Möjlighet att stänga till mellan hall och samlingssal vore önskvärt, så även möjlighet att stänga mellan köksöppningen och samlingssalen. När möten och undervisning sker i salen kan det vara störande med folk som pratar i hallen eller i köket. Stuggruppen kommer att undersöka möjligheterna med att sätta upp en viddörr eller liknande.

Det finns även ett önskemål om att fler som är aktiva skall få koden till ytterdörren så att man kan spontanträna. Dörren har ingen generell kod. Önskar man en kod till stugan kontaktar man Thomas Borne, Jonas Jerlin eller Maria Vamling som kan dela ut behörighet till låset. Man blir inbjuden till att ladda ner en app eller så får man en personlig kod om man hellre vill ha det.

Vad som var bra med klubbstugan framkom också. Det var läget, bra omklädningsrum och bastu, stort samlingsrum o att den är trevlig o välplanerad.

Vad som var sammanfattningsvis kan sägas att vi har en fin klubbstuga men med ökat antal medlemmar o många aktiviteter saknas olika utrymmen. Klubbstugan ligger på Västkuststiftelsens mark vilken vi arrenderar av. Vi har alltså ingen egen tomt vi kan t ex sätta upp ett förråd på. Marken ligger dessutom inom naturreservat och omfattas av strandskydd. Möjligheten att bygga ut undersöktes 2018. Det visade sig då att det skulle vara möjligt att få ett bygglov. Kravet var tillbyggnad på max 150 kvm och altan max 42kvm. Planerna var att bygga på en vinkel på huset där mötesrum o styrketräningsrum skulle finnas. Det man kom fram till då var att det inte fanns ekonomi till att göra ombyggnaden.

Två gånger om året anordnas fixardagar där vi ser över klubbstugan, vad som behöver åtgärdas och förbättras. Efter träningar, tävlingar och andra aktiviteter skall alla saker sättas tillbaka på rätt plats och att de saker som inte skall vara i stugan tas med därifrån. Det är viktigt att vi hjälps åt att ta hand om vår stuga.

## *Utbildning*

Olika former av utbildning och möjligheter till idrottsrelaterad vidareutveckling har genomförts vid flertalet tillfällen under året. Deltagare har varit unga och äldre medlemmar, ledarna, och styrelsen. Under hösten fick vi besök av Susann Preuss som hade ett inspirerande seminarie inom idrottspsykologi samt kostföreläsning med Sofie Stark.

Ett flertal utbildningstillfällen har även genomförts online där ett flertal av ledare och styrelsemedlemmar fördjupat sig i skilda ämnen som hur man tränar och analyserar utveckling av ungdomar, ätstörningar inom idrotten, och även ett intressant föredrag av en hjärtläkare.

Den sistnämnda föreläsningen fick en bra fortsättning där Frölunda OL som pilotklubb inom Göteborgs OF nu har genomfört hjärtscreening för de ungdomar och juniorer som tackat ja och som tränar på en hög nivå. Ambitionen är att fortsätta med att återkommande erbjuda hjärtscreening och förhoppningen är att konceptet får spridning inom orienteringssporten. Några av ungdomar och juniorer har genomfört hjärtscreening vid sina respektive orienteringsgymnasier och deltog därför inte i den screening som arrangerades av klubben.

Genomgående har klubben sökt och beviljats stöd av RF-SISU för att kunna genomföra en större del av utbildningarna.

## *Lotterier, stöd, mm*

### **Bingolotto/Folkspel**

FOL har fortfarande ett antal prenumeranter på Bingolotter och nettot från Folkspel blev i år 3 915 kr.

### **Stöd från RF SISU**

De senaste åren har vi etablerat en bra kontakt med RF SISU vilket har resulterat i att klubben vid ett flertal tillfällen fått ekonomiskt stöd till ungdomsaktiviteter och läger.

## *Kommunikation*

På Frölunda OL:s hemsida ([www.frolundaol.se](http://www.frolundaol.se)) presenteras aktuell information om klubben och dess verksamhet. På hemsidan finns även annan matnyttig information, t.ex. en guide till att vara orienteringsförälder, grundläggande beskrivning av sporten och dess termer samt korta onlinekurser för olika orienteringstekniska moment. Vår hemsida är fortsatt en god källa till information för både våra medlemmar likväl som utomstående personer. Vi har kontinuerligt kollat över hemsidan så att texten där är aktuell, och så att presentationer av styrelse och ungdomsledare finns med för de som vill få ansikten på oss.

Under året har en av de viktigaste kommunikationsvägarna varit vårt veckobrev som skickas ut nästan varje måndag året om via mejl. Rullande info som kan vara till nytta både för medlemmar som för intresserade finns med där. På hemsidan kan man registrera sig för veckobrevet.

För ungdomar har mycket information spridits genom snapchatkanaler uppdelade i åldersgrupper, för att snabbt få ut info till både medlemmar och eventuellt föräldrar. Vi har gått över mer och mer till att anmälningar till arrangemang och resor mm ska ske genom föreningsidan på Eventor, detta för att information ska kunna nå alla medlemmar på lika villkor och inte beroende på om man tex har Facebook.

På instagram har vi fortsatt högt engagemang och ca 4600 följare (4633 19/1-25), vilket är en fortsatt ökning från 2023 års 4245. Det publicerades 50 inlägg men desto fler reels (ligger bara kvar 24 timmar). Vi hade bland mycket annat en julkalender som efterfrågade svar från följarna, vilket visar att vi når ut till många. Instagramkontot administreras av Marcus Hansson och presenterar foton och filmer i nära anslutning till aktuella händelser. #äntligenmåndag är en populär serie där seniorer bjuder på dråpliga bommar från helgens tävlingar till följarnas glädje.

På Facebook har vi en grupp för internkommunikation för medlemmarna och nära anhöriga, tex föräldrar. Under året har vi lagt in ansökningsfrågor för att se till så att inte utomstående ansöker om medlemskap, tanken är att informationen i gruppen är till för enbart klubben. Vi skapade för första gången ett facebookevent genom klubben för vår annandagspoängpromenad, förhoppningsvis kommer vi kunna nå fler personer på detta sätt.

Vi har fortfarande en huvudsaklig messengerchat för samåkningsförfrågningar. Utöver detta används slack för kommunikation inom styrelsen och ungdomsledarna och en dropbox för samlande av gemensamma dokument, tex inför tävlingsarrangemang.

## *Samarbete med Sportrehab*

Under hösten 2022 inledde klubben ett klubbssamarbete med Sportrehab. Vi har fortsatt nära samarbete med Sportrehab och det kan vara bra att veta att som medlem kan man få hjälp inom 48 timmar med sjukgymnastik utan remiss.

# 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.

- Styrelsen  
Kontakt: [styrelsen@frolundaOL.se](mailto:styrelsen@frolundaOL.se),  
Kontaktperson: Malin Lamm: [ordforande@frolundaol.se](mailto:ordforande@frolundaol.se)
- Stugkommittén (Inre/ytte underhåll, inventarier, kök, stugvärdlista, poängpromenader)  
Kontakt: [stugkommitten@frolundaol.se](mailto:stugkommitten@frolundaol.se).  
Kontaktperson: Marie Wide: [mariewide66@gmail.com](mailto:mariewide66@gmail.com)
- Ungdomskommittén (Träna, tävla, läger för ungdomar upp till 20 år)  
Kontaktpersoner:
  - Ungdom – Lars-Gunnar Wallenius: [lg.wallenius@gmail.com](mailto:lg.wallenius@gmail.com)
  - Upp till 10 – Sandra Hansson: [sandra@eklanda.st](mailto:sandra@eklanda.st)
  - Junior – Anna Martner: [anna\\_martner@hotmail.se](mailto:anna_martner@hotmail.se)
- Arrangemangsgruppen (Egna arrangemang, tävl.org, kart- & markkontakter)  
Kontaktperson: Peter Hammersberg: [Peter.hammersberg@gmail.com](mailto:Peter.hammersberg@gmail.com)
- Budkavlekommittén  
Kontaktpersoner vuxna: Anders Lamm, Marcus Hansson, Anna Martner  
Kontaktpersoner ungdom: Marcus Hansson, Anders Lamm
- Klädgruppen (beställningar klubbkläder)  
Kontaktperson: Ulrika och Pär Johannesson; epost: [klader@frolundaOL.se](mailto:klader@frolundaOL.se)
- Intäktgruppen - kontaktperson [perrubendahl@gmail.com](mailto:perrubendahl@gmail.com)

Askim 4 mars 2025

---

Malin Lamm

---

Per Rubendahl

---

Lennart Vamling

---

Margareta Blomquist

---

Hans Anebreid

---

Jörgen Ljungberg

---

Elena Orrlöv

---

Ulf Almehed