



## **OK RASEBORG R.F. VERKSAMHETSPLAN FÖR ÅR 2025**

### **Allmänt**

OK Raseborgs uppgift är att väcka och höja intresset för orientering samt främja utövandet av denna idrottsgren inom föreningens verksamhetsområde, som omfattar de västnyländska kustkommunerna.

Föreningen erbjuder sina medlemmar möjligheter att aktivt utveckla sig som orienterare på olika nivåer, träna meningsfullt och delta i grengemenskapen, i föreningens verksamhet i dess olika former och i nationella orienteringsevenemang.

Vi arrangerar tävlingar, motionsorientering, nybörjarkurser för barn och vuxna, samarbetar med lokala skolor och informerar om vår verksamhet och om orientering i allmänhet. Verksamheten är inklusiv och riktar sig till alla åldersklasser och människor med olika bakgrund och identiteter. Utöver detta skapar vi en trygg miljö för hobby.

Juniorverksamheten är av stor betydelse och med målsättning att öka intresset för orientering. Juniorverksamheten skapar grunden för såväl orienteringsfärdighet som tävlingsorientering.

Föreningen lägger även vikt vid att stöda de orienterare som vill nå framgångar i nationella och internationella tävlingar, där de ger föreningen synlighet och fungerar som förebilder för yngre och blivande orienterare. Föreningen satsar också på att utveckla en sund idrottsanda, så att medlemmarna känner samhörighet med varandra oavsett vilken nivå de orienterar på. Vi strävar efter att föreningens verksamhet genomförs på ett jämlikt och miljömässigt hållbart sätt. Vår målsättning är att med en bra och mångsidig verksamhet kunna nå en allt större målgrupp samt att ha en positiv utveckling i medlemsantalet. OK Raseborg är medlem av Finlands Orienteringsförbund och Finlands Svenska Idrottsförbund. På ett lokalt plan vill OK Raseborg utveckla samarbetet med de andra västnyländska orienteringsföreningarna och med andra idrottsföreningar.

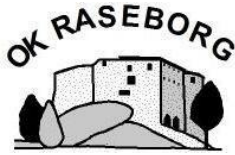
### **Tävlingsarrangemang**

Verksamheten koordineras av sektionen för tävlingsarrangemang inklusive dess kartutskott.

OK Raseborg arrangerar en nationell tävling vid Raseborgs slott i april 2025. OK Raseborg står även värd för NÅIDM i juni 2025.

Klubbmästerskap i sprint ordnas i slutet av mars 2025 som säsongöppning i samband med vårmötet. Klubbmästerskap i dagorientering (långdistans) avgörs i juli-augusti, medan mästerskapen i nattorientering arrangeras i september.

Förberedelserna inför FM-stafett 2026 har påbörjats och fortsätter under året.



Föreningen satsar kontinuerligt på att hålla sitt tränings- och tävlingsmaterial i ändamålsenligt skick. Föreningen har en materialförvaltare i styrelsen.

### **Kartframställning**

Verksamheten koordineras av sektionen för tävlingsarrangemang. Uppdaterade och nya kartor är nödvändiga för arrangerandet av träningar och tävlingar. Uppdateringen av befintliga kartor inom föreningens verksamhetsområde kommer att fortsätta under 2025 i enlighet med föreningens karteringsplan.

Utöver detta finns det behov att rita kartor över helt nya områden eller över sådana områden som senast har använts för orientering för länge sedan. Också detta planeras och förverkligas i enlighet med föreningens karteringsplan. Denna betonar balansen mellan olika delar av föreningens geografiska verksamhetsområde samt vår strävan att också i framtiden kunna använda högklassiga terrängområden för tävlingsorientering med en lämplig rotation.

De viktigaste nya kartprojekten för 2025 är vårtävlingskartan i Snappertuna vid Raseborgs slott (som är nästan färdig på hösten 2024) och FM-stafettkartan 2026 i Västankvarn, Ingå. Också denna karta har påbörjats redan 2024, men arbetet fortsätter under verksamhetsåret 2025 så att värdetävlingens banläggning kan göras i tid. Även nya träningskartor ritas samtidigt; av dessa ny- eller omkarteringsprojekt gäller det viktigaste Högsand, Lappvik.

Sektionen kommer också att vidareutveckla föreningens elektroniska kartarkiv, som grundades 2024 och som i fortsättningen kommer att användas för förvaring och administrering av föreningens kartegendom.

### **Tävlingsdeltagande**

Föreningens medlemmar deltar i såväl nationella som internationella tävlingar och stafetter. Verksamheten styrs av sektionen för tävlingsorientering med hjälp av andra föreningsmedlemmar. Då föreningen deltar i större stafetter på annan ort har vi en lagkapten som koordinerar resan och deltar i uttagningen till lagen.

FM-tävlingarna och FSOM är säsongens höjdpunkter i vår förening. OK Raseborg strävar efter att delta på bred front i Jukola- och Venla-kavlen, Halikkostafetten samt 10Mila och 25manna i Sverige. Föreningen strävar efter att ge sina unga orienterare flera möjligheter att löpa stafetter. Stafetterna har en stor betydelse för främjandet av föreningsandan och verksamheten. Stafetterna främjar samhörighet och gör föreningen attraktiv för gamla och nya medlemmar på alla nivåer.

OK Raseborg deltar även i andra nationella och internationella stafetter ifall tillräckligt intresse föreligger. Var gång föreningens lag deltar i t.ex. Viestiliiga får OK Raseborg och föreningens sponsorer synlighet också inom den bredare grengemenskapen och bland allmänheten.



Utöver den allmänna nationella tävlingskalendern på IRMA har OK Raseborg en separat lista över de tävlingar i våra närområden där vi siktar på att delta med en bredare deltagartrupp.

Utskotten och styrelsen diskuterar och utvärderar vilka målsättningar föreningen kunde ha i tävlingsverksamheten samt hur locka fler deltagare, speciellt juniorer att delta.

## Träning

OK Raseborgs målsättning är att göra det möjligt för medlemmarna att träna grenspecifikt året runt. Öppna motionsorienteringar eller orienteringsträningar arrangeras varje vecka från april till slutet av september. Utöver motionsorienteringarna en gång i veckan erbjuds också ett antal egenhandsorienteringsträningar ca en gång i månaden under tävlingssäsongen. Verksamheten styrs av sektionen för tävlingsorientering med hjälp av andra föreningsmedlemmar.

Träningarna sker omväxlande i olika delar av föreningens verksamhetsområde. På träningarna används utskriftskartor. För att tillgodose behoven för såväl nybörjare som för mer erfarna arrangeras träningsmöjligheter A-E. Månadsvis erbjuds även "StigO", en bana till vilken man löper huvudsakligen på stigar. Det nya konceptet är ett försök att locka nya deltagare till våra evenemang och eventuellt bli medlemmar i föreningen. På träningarna används Rastilippu.fi, orienteringsförbundets webbplats som möjliggör onlineresultat samt en möjlighet att bättre annonsera och organisera träningarna.

OK Raseborg strävar efter att regelbundet erbjuda föreningsträning med teknik och fysik som tema. Plats, form och funktionärer varierar. Ett träningsläger och enskilda träningsdagar arrangeras våren 2025. Målsättningen är att samla föreningens tävlingsorienterare som siktar på att delta i stafetter och vill träna ambitiöst. I detta sammanhang erbjuder föreningen även individuellt stöd i träningsplanering och kontinuerlig utvärdering av träning. Även andra föreningsmedlemmar är välkomna att delta.

Under vintersäsongen ordnas inneträning (cirkelträning-bollspel) i Ingå och Ekenäs. Gemensamma löpträningar arrangeras regelbundet. Föreningen strävar efter att arrangera åtminstone en öppen orienteringsträning per månad. Denna kan vara en förlängd sprintbana, nattorientering, skidorientering eller annan gemensam grenspecifik träning. Utöver detta arrangeras backträning och testlopp under vintern. Ett samarbete med andra föreningar undersöks för att få insyn på hur andra tränar och på detta sättet förbättra individens och föreningens egen träning. Alla träningar annonseras på kalendern på föreningens webbsida eller på föreningens andra informationskanaler.

Om snöläget tillåter skogsorientering i Hangö- och Raseborgstrakten tidigare än i andra delar av södra Finland satsar föreningen på att arrangera tidiga orienteringsträningar för såväl medlemmar som orienterare från andra orter. En målsättning för träningsverksamheten



kunde vara att öka prestationer från dagens c 3000 till 3500 (prestationer under föreningens träningar, deltagande i tävlingar, olika skolor, utbildning, olika kurser etc.).

### **Juniorer och nybörjare**

Nybörjarverksamhet arrangeras i mån av möjlighet i Raseborg, Ingå och Hangö.

Verksamheten styrs av sektionen för junior- och nybörjarorientering med hjälp av andra föreningsmedlemmar och sektioner. Föreningen erbjuder Träningsverksamheten delas i tre grupper vilka baserar på åldern och tekniska kunnande. Målsättningen på träningarna är att skapa en trygg och inspirerande miljö där juniorerna trivs och känner sig trygga. I träningar med teknikinslag, gemensamma länkar och samvaro vill vi utveckla individens orienteringskunnande och intresse för olika evenemang som stafetter och läger.

Under året arrangeras ett till två dagläger för juniorer, och de ges också möjlighet att delta i FSO:s storläger, träningsgrupper och träningsdagar. Då NÅID:s Ekorrstigsfinal arrangeras ordnar vi gemensam transport dit för att ytterligare stärka gemenskapen bland juniorerna. Både juniorer med större erfarenhet och nybörjare deltar i juniorstafetterna såsom Ungdomens Jukola och Nuorisoviesti i Åbo.

Föreningens populära juniorcup fortsätter under året. Föreningen strävar till att stärka skolorienteringen, som bör ses som en viktig del av juniorverksamheten och föreningens verksamhet.

Nybörjarkurser för vuxna betonas även under år 2025. Nybörjarutbildning har betydelse för rekryteringen av nya medlemmar i vår verksamhet.

### **Ekonomi**

Ekonomi hålls i balans enligt principerna för god hushållning. Vi eftersträvar att hålla de fasta kostnaderna ändamålsenliga. All verksamhet som inte är enligt plan ska skilt övervägas av styrelsen som ansvarar för föreningens ekonomi, biträdd av en sektion för ekonomi och planering.

Sponsorverksamheten, omfattande annonser, stöd av tävlingsarrangemang m.m. koordineras. Lotterier, Ullmax och annan penninginsamling ordnas i mån av möjlighet för att finansiera verksamheten. Föreningen fortsätter samarbetet med sponsorer genom att ge mera respons och genom att bjuda in dem till tävlingar och andra arrangemang. Olika orienteringspaket, t.ex. för rekreation, säljs till företag och andra intresserade.

Föreningsmedlemmarnas deltagande i tävlingar som föreningen prioriterar, inklusive FM och stafetter, subventioneras enligt föreningens verksamhetsdirektiv.

### **Information och media**



Informationsverksamheten koordineras av informationsansvarig. Föreningen informerar både medlemmar och andra målgrupper om sin verksamhet på svenska, i ändamålsenlig utsträckning på finska och vid behov också på engelska.

Föreningens huvudinformationskanal för både medlemmar och utomstående är föreningens webbsida <https://okraseborg.fi>. Webbsidans struktur och innehåll utvecklas och uppdateras under ledning av webmaster. Dessutom ger föreningen utbildning åt flera medlemmar i WordPress för uppdatering av webbsidan.

Utöver på webbsidan syns föreningen aktivt på sociala medier där föreningen har både slutna diskussionsgrupper för medlemmar (Facebook och WhatsApp) och öppna konton för offentlig information (Facebook och Instagram).

För att öka föreningens, grenens och sponsorernas synlighet är det viktigt att föreningen i mån av möjlighet syns i lokala medier.

### **Utbildning och övrigt**

Föreningen fortsätter att lära medlemmar att använda ändamålsenliga datorprogram i resultatförmedling och banläggning för träningar. OK Raseborg arrangerar i samråd med FSO en banläggare kurs för planerande av banor för barn och unga och kartritarkurs (grundnivå) samt uppmuntrar medlemmarna att delta i banläggarseminariet arrangerade av orienteringsförbundet (klass 1) för att skaffa eller förnya banläggarkort. Föreningen ordnar därtill en workshop för medlemmarna om tävlingsarrangemang och de tekniska färdigheter de kräver.

De sociala kontakterna inom föreningen upprätthålls även utom tävlingssäsongen genom olika arrangemang, såsom regelbundna veckoträningar, säsongavslutning eller andra festliga evenemang.