

Sammanfattning av planeringsmöte, Sundbybergs IK orienteringssektionen, 2007-12-02.

Närvarande:

Jan-Olof B
Bertil B
Åsa L
Thomas L
Lars S
Jan F
Rune C
Magnus A
Marita S

Tema: "Vad krävs för att sektionen skall kunna bedriva både bredd- och elitverksamhet?"

- Vad och hur skall vi prioritera?
- Hur använder vi våra resurser?
- Ska vi ha kvar veckans bana eller kan vi utnyttja den på annat sätt också?
- Hur får vi medlemmarna att komma på träningarna?
- Ska vi ha soppakvällar?

Sammanfattning av mötet och våra idéer i kort version:

- Satsa på populära träningar och aktiviteter.
- Soppakväll 1gg/månad.
- Klubbssamarbete.
- Mentorskap.
- Tematräningar, OL-teknik, löpning/löpteknik.
- Reklam för orienteringen tex vid Extreme.
- Tisdagsträningarna kan utnyttja Veckans bana
- Använda SI-utrustningen till fler träningar och olika sorters träning, i "träningmode" dvs enkel utformning med start&mål&kontrollenheter, termoprinter för utskrift.

Detaljerade synpunkter som kom fram under diskussionsform tas upp nedan.

Ytterligare planeringsdatum: 18/12 (TRUNK) och 20/1 (Planeringsdag)

Mötet inleddes med synpunkter på att det var synd att tongivande personer inte kunde delta på mötet och med tanke på nästa års budget och nästa styrelsemöte tisdag 4/12, då årsmötesdatum beslutas, samt framförde önskemål om en fortsatt planeringskonferens en bit in i januari-08. Beslutades: **Planeringsdag 20/1 kl 19.30.**

Kommande möte i TRUNK, tränings och ungdomskommittén. Bengt, Åsa och Karolina på "halvtid". **TRUNK-möte 18/12 kl 19.30 då även Bredd också önskas/förväntas vara med.**

Träningsdeltagandet

Öppna frågor:

- Vilka resurser har vi? Var finns dom?
- Vad är anledningen till att inte träna? **Skall vi lägga träningar när så få kommer?**
- Vilka träningar vill man ha?

Bakgrunden är att man från träningskommittén lägger ned mycket tid på att skapa bra träningar för medlemmarna men genväret i form av deltagande är inte så stort.

Sektionen håller på att ta fram en **informationsskrift/värvningsblad** att delas ut till olika målgrupper.

Vi ställde oss frågan vart alla tagit vägen? Utomlands, flytt (tex Falun eller Östersund) eller småbarn som tar tid.

Status och aktualitet för **medlemsmatrikeln**: Många, kanske hälften, är namn som inte är igenkända eller som inte syns i klubben. Det är många som inte rensats ut på flera år och sedan finns ett antal ständiga medlemmar som inte alls deltar i sektionens arbete. För några år sedan hade vi med en del möda samlat ihop fyra lag på 25-manna (=100 deltagare) men att det numera är **svårt att få ihop 60 funktionärer** till ett större tävlingsarrangemang där de 10 sista namnen är väldigt svåra att finna. Någonstans här nämndes även det knepiga att få gensvar via Internet, det var lättare förr när man hade mer personlig kontakt.

Hur många som deltar på gympan? Några fåtal upp till 13 st.

Kommunikationerna till Ursvik inte är de allra bästa. Det kan antingen röra sig om trafikproblem, tex att ta sig från Kista med bil om man är en familj, eller svårt att hinna med SL varifrån man bor eller jobbar.

Det är viktigt att **träningarna skall vara en social gemenskap**, att träffas, träna, duscha, bastubad etc. Att få den klubbgemenskap som behövs.

Grundstommen till träning och deltagande finns på tisdagsträningarna där man varit många ungdomar och det finns vuxna/ledare som kan ta hand om de flesta.

Eliten inom klubben måste komma underifrån via ungdomarna. Det finns idag ingen elit utifrån som kommer till oss och vill springa med Sumpan.

Många kommer utifrån, tex för studier vid universitetet, via Sundbyberg Multisport (SMS) där många är ivriga att lära sig orientering. Åsa har själv tagit sig an några SMS:are och sett till att de fått introduktion i orientering. Vidare är var många som kom på Soppaloppet, dvs **om det är roliga aktiviteter som man gör reklam för, då kommer fler deltagare.**

De bästa ungdomarna vi har idag måste få bra träning även på torsdagarna. Det finns risk att våra duktiga ungdomar kan gå över till andra klubbar vilket skedde härom året.

Krockar våra aktiviteter med skidornas dito? I princip bara en ungdom som även satsar på skidor.

Soppaträningar tex 1gg/månad men inte varje gång i veckan.

Teknikträning

Utnyttja de bästa orienteringsteknikerna till att lära ut mer. Våra bästa ungdomar behöver bra träning för att utvecklas ännu mer. Använd andra träningsformer, tex få löpteknik via friidrott etc, se hur andra tränar. Ingång/kontakt finns hos just friidrott men har inte utnyttjas än av olika skäl.

Mentorskap är en annan form, på årsbasis. En mentor behöver inte nödvändigtvis vara någon som måste vara med på träning och tävling men skall kunna peppa och höra av sig till adepten

lagom ofta. Skall ej vara ungdomens egen förälder. Om föräldrar "tjatar" medan mentorn "peppar och engagerar" så är det lättare att få en sund reaktion hos ungdomarna.

Utveckling av mentorskapet: Att ge hjälp med teknikträning, att vara **skugga**, att ungdomarna själva kan **ställa upp i terränglopp** – också en sporre och social grej. Vi tror att mentorskap även kan dra till sig mentorerna till träningen, dvs vi skulle få tillbaka några av de äldre i klubben som nu inte syns på träningar.

Social gemenskap

Undvik så långt möjligt övergångar till andra klubbar. **Samarbeta över klubbgränser**. Men säg nej ifall andra klubbars ungdomar vill gå över och därmed riskerar att spräcka ett kavlelag i deras klubb till förmån för SIK.

- **Tjejprojekt** bland norrklubbarna förutom Täby som redan har en "för stor" andel tjejer. Få tjejer att trivas och synas mer.
- **Läger** är viktigt för social gemenskap. Sågarboläger var förr en viktig aktivitet och bra grepp för att skapa gemenskap och teknikträning. Tyvärr kommer Sågarbo att säljas ut. (men det finns ju andra platser förstås)
- **Gemensam upptaktsdag och gemensamma träningstillfällen.**
- **Årsfesten** – bra med föräldrar och nya ansikten.
- **SMS:are som "skriker" efter orientering.**

Kommande FYS-patienter som ordinerats fysisk aktivitet och som sektionen skall kunna ta emot tack vare att fam. Samuelsson utbildat sig inom detta. Skulle även kunna kombineras med SIK-träningar genom att båda grupper befinner sig nära i tid och rum. Kombinera föreläsningar?

Ändra träningstid från 18.00 till 18.15? Med tanke på att många kan ha svårt att hinna till träningen/samlingen i tid. Det är inte så många som bor och dessutom jobbar i direkt anslutning till Ursvik. Fler kanske kommer om man får en kvart extra tid på sig. En lista med namn på tänkbara träningsvilliga som rimligen borde kunna träna med SIK (ca 25-30 namn).

Marknadsföra roliga klubbträningar och tävlingsaktiviteter, nattcuper, sprint-KM etc. Det skall vara tillräckligt långt träningsinslag för att folk skall orka komma, inte 5-15 min aktivitet (för en timmes bortavaro plus restid). Får inte bli försent på kvällen heller. Tex Tårt-KM och andra sociala arrangemang bör innehålla kort samling, 30-40 min aktivitet. Alla i mål samtidigt, kan regleras med poängavdrag för tidsöverdrag. Ev. annan aktivitet därefter. Ett mer kompakt välplanerat schema kanske?

Veckans bana

- **Bra PR** även om det inte syns eller ger utslag.
- Bra för motionsgården men inte direkt för sektionen i sig (eftersom vi inte lyckas fånga upp dem som springer veckans bana). Bra med aktivitet "öppen" för alla utomstående.
- **Kombinera träning med veckans bana.** Inte göra dubbelt arbete för både måndag (byte av veckans bana) och tisdagsträningen.
- **Göra reklam för sektionen, orientering och motionsgården** mha kommande broschyr.

Motionsgården

Motionsgårdens tråkiga inre, receptionens utformning samt utbudet av fika inbjuder inte precis till just en fika. **Bättre sortiment**: Sälja våfflor? Varm korv? **Bättre skyltning** vid spåret? Försäljning vid Mål och hänvisning till M-gården därifrån? (Nackdel: kräver dubbel bemanning i ett redan ansträngt resursläge. Alla kommittéer är inte fullbelagda. Bättre att ha folk som jobbar i kommittéerna än att stå med sitt namn på ett papper).

Nya motionsgården? Läge oklart. Oklart även hur försäljning kommer att bedrivas. Kommunens kostnader för att driva motionsgården har hittills genom åren kunnat hållas lägre genom skidornas och orienteringens försorg jämfört med att anställa personal. Det är inte säkert att vi får ta hand om försäljning i nya motionsgården. Kan arrenderas ut. Ny motionsgård behövs bland annat för att Ursviksskolan inte har någon egen riktig gymnastiksal.

Skogsluffarna har inkomst bland annat genom att man fångar in allmänheten (långfärsskridskoåkare) vid passage mellan två sjöar i sitt "revir" söder om stan. SIK kanske kan göra något motsvarande i Ursvik (Extreme samt vanliga motionärer).

Effektivare insatser

Bättre satsa på träningar som ger bra deltagande. En slags kvalitetssyn framför kvantitet. Har någon undersökt vilken utdelning insatserna som gjorts under många år har givit i slutändan? Sker någon uppföljning av insatserna?

Vad gäller skolaktiviteterna har några nya ungdomar kommit via skolorienteringarna, förutom återkommande uppdrag som Jan snokar rätt på. (I övrigt är den nog rätt tunt med siffror som visar "utdelning" tex i form av nya medlemmar, ibland är inte utdelningen konkret uppräkningsbar utan istället/också av goodwill natur).

Skolorientering

- Intresset är störst bland de yngre. Aldrar huvudsakligen 9-15 år, ev. även gymnasiet.
- Gul nivå lagom, ca 1.2-1.5 km bana, 9-30 st per grupp.
- Intro ca 15-20 min, ute på banan 25 min, därefter målgång, insamling, adminbestyr etc på den timme som erbjuds.
- Vi har idag en "kartbank" bestående av: Golfängarna, Lötsjön/Råstasjön, Rissne ängar, Ursvik i digital form via OCAD. Kartorna återanvänds.

Hur fånga upp intresse? Skriva och begära namn etc på intresserade efteråt? (integritetsfråga?) Lapp att skriva upp sig på, direkt på plats?

Information om SIK:s hemsida, infolapp till idrottslärarna. Kanske idé med efterföljande uppföljning och återbesök i skolan veckan efter? (Inte ta på sig för mycket arbete!).

SI-utrustning

I samband med skolorienteringarna används enbart SI-utrustningen för stämpling vilket alla unga gillar. SI-utrustningen i sektionen delas vanligen av ett gäng på tre personer i sektionen. På detta sätt håller man varandra uppdaterade om var SI finns för tillfället då denna lånas internt inom sektionen.

Utnyttja SportIdent bättre och oftare i klubbträningssammanhang:

- Löpmomentträning (backe, slätlöpning etc)
- Intervallträning, backe etc

Träning

- Veckans bana skulle kunna motsvara en längre tisdagsträningsbana, ca 7-7.5 km.
- **SI-system tidtagning, OCAD-utskrivna kartor** osv. Bra klass på träningarna.
- Varnar lite för teknikstrul, det får inte bli så att träningarna tar mer tid och kraft pga teknikstrul. Vi måste börja utbilda varandra för att behärska SI-systemet och OCAD så att fler vågar ta sig an tekniken och använda denna. Förslag har varit uppe om att köpa in **dedikerad dator för just OCAD/utskrifter**. Det finns billiga bärbara för under 4-5000 kr i dagsläget.
- Digitaliera våra enkla kartblad över gamla träningsrundor som används flitigt samt lägg ut bilderna på hemsidan så att alla kan ta del av dem. Då behövs inte alltid "ledare" på vuxenträning om alla vet vilken träning som avses när man pratar om "Huvudstarundan". Även nya i klubben får bra intro och framförhållning på det sättet.
- Utnyttja samma kontroller för andra arrangemang och återanvänd utsatta kontroller (tex för Luffarligan). Problemet är just att sådana kontroller med SI-enheter i Ursvik är just "utsatta" och stjåls om de upptäcks.

Information

- Det håller inte att tro att man kan informera via hemsidan eller skvallersidan för den informationen når inte alla eller går inte hem. Vi tror att det krävs mer personlig kontakt med medlemmar för att få folk att ställa upp.
- Information bör vara riktad och inte på formen "vem vill ställa upp?" utan snarare "du är inplanerad för aktivitet X – hör av dig till Y", lite hårddraget.

Läger

- **Roliga träningar och läger behövs.**
- **Skicka ut intresseanmälan** via e-post eller vanlig post för att pejla läget och intresse för tex läger. Påsken infaller f.ö. tidigt 2008-03-21 är Långfredag.
- **Barnpassningshjälp** lämpligt på läger och träningar som t.ex långpass på lördagar och att de som har barn gör upp ett schema om detta och hjälps åt.
- Förslag på Idre Fjäll, tex med tanke på det stora O-Ringendeltagandet, att träna lite fjällnära.