



# Verksamhetsplan 2024

## 1. Övergripande vision och mål

### VISION

- Vi vill vara en attraktiv idrottsklubb i Alvesta för barn och ungdomar och deras föräldrar, samt vuxna intresserade av orientering och längdskidåkning - orientering och skidor ska vara ett naturligt idrottsval.
- Vi vill vara en av de större idrottsklubbarna i Alvesta och en betydande klubb i vår region.

### VERKSAMHETSIDÉ

- Vi är en idrottsklubb för orientering och längdskidor.
- Vi vill främst satsa på ungdomar och motion
- Vi vill hålla egna idrottsträningar med god kvalitet regelbundet året runt
- Vi vill ha egna medlemmar som deltar i tävlingar för att nå idrottsliga mål.
- Vi vill anordna egna orienteringstävlingar regelbundet
- Vi vill anordna egna skidtävlingar regelbundet

### STRATEGI

- A. För att attrahera, rekrytera och behålla aktiva medlemmar krävs en bra verksamhet
  - Driva och utveckla idrottsträning för orientering och skidor
  - Utbilda barn, ungdomar och ledare
  - Delta i idrottstävlingar och sträva efter idrottsliga mål
  - Ordna och utveckla egna arrangemang - klubbnivå och öppna tävlingar
- B. För att bedriva orientering krävs bra kartor över intressanta terrängområden
  - Revidera befintliga och aktuella kartor regelbundet
  - Sök upp och kartera nya områden (även sprint och MTBO)
- C. För att åka längdskidor krävs snö i bra skidspår /asfaltbana /rullskidbana
  - Utveckla arbetet med konstsnö tillverkning och skidspår
  - Utveckla arbetet med asfaltbana /rullskidbana
  - Låneutrustning/möjlighet att hyra skidor.
- D. Utgå från Hanaslöv för att gynna och skapa intresse för vår verksamhet
  - Medverka aktivt i Vision Hanaslöv / Destination Hanaslöv
  - Samverka med andra aktiviteter i Hanaslöv
  - Utveckla Hanaslövsgården



# Verksamhetsplan 2024

## 2. Verksamhetsplan 2024

Alvesta SOK verksamhet indelas typiskt i fyra perioder över rullande år.

Varje period har fokus på orienterings- eller skidverksamhet och med huvuddelarna:

- Träning och tävling
- Arrangemang och klubbaktiviteter
- Anläggning och stödjande verksamhet.

Vinterperioden:	Fokus på skidverksamhet mellan slutet av oktober till slutet av mars.
Vårperioden:	Fokus på orienteringsverksamhet mellan slutet av mars till midsommar. Rullskidträning från början av maj.
Sommarperioden:	Då gör vi uppehåll i klubbverksamheten, men deltar i många sommartävlingar mellan midsommar till mitten av augusti. Under denna period startar säsongen för rullskidtävlingar.
Höstperioden:	Fokus på orienteringsverksamhet mellan mitten av augusti till slutet av oktober.

### Vinter: jan-mars (v1-13), fokus skidverksamhet

#### *Träning och tävling*

- Skidträning tisdagar för barn och ungdomar/vuxna så länge det finns snö
- Intervallträning med bastu torsdagar
- Lokala skidtävlingar, Rydaholm, Växjö
- Vasaloppsveckan
- Barnens vasalopp
- Blendaloppet - skidtävling
- Vasaloppet 3 mars 2024
- Tävlingspremiär orientering, Kristianstad
- Vinternatt, nattorientering torsdagar

#### *Arrangemang och klubbaktiviteter*

- Zonmöte i Värendszone (orientering) 15 jan
- Smålands Orienteringsförbunds kursdag 3 feb
- LOK-stöd ska vara rapporterat senast 25 feb
- Smålands Orienteringsförbunds årsmöte 7 mars
- Alvesta SOK årsmöte 19 mars

#### *Anläggning och stödjande verksamhet*

- Snötillverkning, främst under december och januari
- Behjälplig med spårning av längdskidspåren
- Schema för vinterstugvärd så länge backen håller öppet
- Färdigställ anslutning av Hanaslövsgården till kommunalt vatten och avlopp



# Verksamhetsplan 2024

## Vår: april-juni (v14-24), fokus orienteringsverksamhet

### *Träning och tävling*

- Skidträning tisdagar för barn och ungdomar/vuxna
- Intervallträning torsdagar, från maj
- XXL Ungdomsserie + motionsorientering, OK Norrvirdarna, 10 april
- XXL Ungdomsserie + motionsorientering, Växjö OK, 17 april
- XXL Ungdomsserie + motionsorientering, Alvesta SOK, 24 april
- Motionsorientering Lessebo OK, 8 maj
- Exempel på orienteringstävlingar:
  - Sydsvenska mästerskapen, Karlskrona, 13-14 april
  - DM natt Småland Växjö, 26 april
  - DM sprint Småland 1-2 juni

### *Arrangemang och klubbaktiviteter*

- XXL Ungdomsserie + motionsorientering, Alvesta SOK, 24 april
- Ansökan om föreningsstöd från Alvesta kommun, senast 31 maj
- Hanaslöv vertikal K, löpning i hanaslövsbacken (1000 höjdmeter totalt)
- Gåvetorp vertikal k, rullskidåkning i gåvetorpsbacken
- Fornvägen hillclimb.
- Naturpasset

### *Anläggning och stödjande verksamhet*

- Anlägga asfaltbana/rullskidbana, hantering av markentreprenör och ideella insatser
- Planering av invigningsaktiviteter för asfaltbana / rullskidbana
- Schema för stugvärd, inkl veckostädning och gräsklippning
- Medlemsdag avsatt för storstädning inomhus och utomhus vid klubblokalen
- Kontinuerligt underhåll utomhus bl a räfsning, gräsklippning och sopning vid klubblokal
- Målning vitt, balkong.



# Verksamhetsplan 2024

## Sommar: juni-aug (v25-32)

### *Träning och tävling*

- Västervikslägret för ungdomar i juni
- Tjoget 6-7 juli – stafettorientering för 20-mannalag
- O-ringen Smålandskusten (vec 30), 21-27 juli 2024
- Exempel på orienteringstävlingar:
  - Ungdomens 10mila, 2-3 aug
  - Götalandsmästerskapen, Gotland, 16-18 aug

### *Arrangemang och klubbaktiviteter*

- Naturpasset

### *Anläggning och stödjande verksamhet*

- Anlägga asfaltbana/rullskidbana, hantering av markentreprenör och ideella insatser
- Schema för stugvärd, inkl veckostädning och gräsklippning



# Verksamhetsplan 2024

## Höst: aug-okt (v33-43), fokus orienteringsverksamhet

### *Träning och tävling*

- Skidträning tisdagar för barn och ungdomar/vuxna, rullskidbanan ger möjligheter till skidverksamhet och träningar under barmarksperioden.
- Intervallträning torsdagar
- 31/8 Värnamorullen på rullskidor
- Klubbmästerskap rullskidor, klassiskt och skate.
- XXL Ungdomsserie + motionsorientering, Växjö OK, 14 augusti
- XXL Ungdomsserie + motionsorientering, Alvesta SOK, 21 augusti
- XXL Ungdomsserie + motionsorientering, OK Norrvirdarna, 28 augusti
- XXL Ungdomsserie + motionsorientering, Lessebo OK, 4 september
- Avslutning för XXL Ungdomsserie, OK Norrvirdarna 25 oktober.
- Exempel på orienteringstävlingar:
  - DM medel Småland 24-25 augusti
  - DM lång Småland 15 september

### *Arrangemang och klubbaktiviteter*

- Preliminärt datum i september invigningsaktiviteter för asfaltbana / rullskidbana
- Ansökan om investeringsstöd och kartbidrag från Alvesta kommun, senast 1 okt
- Naturpasset
- LOK-stöd ska vara rapporterat senast 25 aug
- XXL Ungdomsserie + motionsorientering, Alvesta SOK, 21 augusti
- Smålands Skidförbunds årsmöte, september

### *Anläggning och stödjande verksamhet*

- Schema för stugvärd, inkl veckostädning och gräsklippning
- Medlemsdag avsatt för storstädning inomhus och utomhus vid klubblokalen
- Kontinuerligt underhåll utomhus bl a räfsning, gräsklippning och sopning vid klubblokal
- Rensa hängrännor, Rengöra fläktar, Målning värmestugan



# Verksamhetsplan 2024

## Vinter: okt-mars 2025 (v44-13), fokus skidverksamhet

### *Träning och tävling*

- Diverse hösttävlingar som avslutning på säsongen för orientering
- Skidträning för barn och ungdomar/vuxna, rullskidbanan ger möjligheter till skidverksamhet och träningar under barmarksperioden.
- Intervallträning torsdagar
- Lokala skidtävlingar, Rydaholm, Växjö
- Gemensam träningsresa skidor
- Vasaloppsveckan
- Vasaloppet 2 mars 2025
- Tävlingspremiär orientering, Kristianstad i mars
- Vinternatt, nattorientering torsdagar

### *Arrangemang och klubbaktiviteter*

- Smålands Orienteringsförbunds novemberkonferens
- Skink-OL eller backrace i Hanaslöv i december
- Verksamhetsplanering inför kommande år i januari
- Zonmöte i Väreendszonen (orientering) i januari
- Smålands Orienteringsförbunds kursdag i februari
- LOK-stöd ska vara rapporterat senast 25 feb
- Smålands Orienteringsförbunds årsmöte
- Alvesta SOK årsmöte

### *Anläggning och stödjande verksamhet*

- Schema för stugvärd/vinterstugvärd, inkl veckostädning
- Planering inför serveringssäsongen 2024/2025 påbörjas i november
- Snötillverkning, främst under december och januari
- Behjälplig med spårning av längdskidspåren