



Verksamhetsberättelse 2019 för Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Styrelse

Styrelsen har under året bestått av:

Håkan Elderstig Ordförande
Staffan Törnros Kassör
Bengt-Åke Ericsson Sekreterare
Magnus Kjellstrand
Bengt Branzén

Medlemmar

Antalet betalande medlemmar har ökat kraftigt under 2019.

2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012
166	111	113	108	105	112	115	98

Ekonomi

Årets resultat blev ett underskott på ca 70 000 kr. Budget indikerade underskott på 135 000 kr. Sammanfattningsvis kan sägas att intäkternas summa hamnade över budgeterat medan kostnadernas summa utföll under budgeterat. Tävlingshelgen vid Åvinge 2019-08-24/25 tillsammans med IFK Tumba gav MIK en inkomst på 55 000 kr.

Eget kapital uppgår till ca 1 213 000 kr.

Se bifogat resultat och balansräkning.

Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

MIK OK är en ekonomiskt självständig idrottsklubb med organisationsnummer 802490-9510, medlem i MIK-alliansen. MIK-alliansen äger varumärket Mälarhöjdens IK. Staffan Törnros har varit MIK OK:s representant i MIK-alliansen.



Verksamhetsberättelse 2019 för Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Möten

Under verksamhetsåret har MIK OK hållit 2 egna styrelsemöten och deltagit i samtliga 7 av TMOKs styrelsemöten. Utöver det hölls årsmöte i februari 2019, även det gemensamt med TMOK/IFK Tumba. Samtliga möten är protokollförda.

Samarbete MIK-Tumba-TMOK

Styrelsen för MIK OK har varit representerad i TMOK:s styrelse genom hela MIK OK:s styrelse.

Träning och tävling

Organiserad träning anpassad till årstid har funnits de flesta av veckans dagar. Såväl OL-teknik som olika former av löpträning har funnits på programmet. Vinterserie och sommarserie har som vanligt arrangerats av ett antal söderortsklubbar gemensamt. Träningsverksamheten - bortsett från nybörjarkurserna - har administrerats helt genom TMOK.

Klubbens medlemmar har under året tävlat för TMOK och hur det gått kan man läsa i TMOK:s verksamhetsberättelse. Många fina prestationer, inte minst av HD16-gänget.

Ingen klubbmästare har korats inom MIK, då alla valt att tävla för TMOK.

Medlemsinformation

- **TriangelTajm**

Klubbtidningen som är ett gemensamt organ för MIK, Tumba och TMOK har utkommit med tre nummer under året. Innehållet i tidningen består av klubbinformation, resultat samt reportage skrivna av medlemmarna. Helen Törnros och Åsa Mårzell har ingått i redaktionen.

- **Hemsida**

Klubbens hemsida består främst av allmän information om klubben samt kontaktuppgifter till klubbens förtroendevalda. Övrig information avseende träningsprogram, reportage från träningar, tävlingar, läger mm finns på TMOKs hemsida vilken uppdaterats



Verksamhetsberättelse 2019 för Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

nästan dagligen. Information om arrangemang administreras numera via Eventor. MIKs hemsida har administrerats av Staffan Törnros.

Utbildning

Det finns inget speciellt att redogöra för detta år.

Ny klubbstuga

Vi fick kontrakt från januari på en K-märkt stuga nära Sättra gård – Långsätra. Orienteringsmässigt är vår nya lokal avsevärt bättre eftersom huset ligger på Sättrakartan och med närhet både till tuff skog och enklare orienteringsterräng och två elljusspår. Det vi fortfarande saknar är dusch. Styrketräningen på vinterhalvårets måndagar sker nu i Sätterskolan vilket inte är helt optimalt. Kontraktet för lokalen på Puckgränd upphörde sista juni.

Inflyttningen i Långsätra började med att det väsentliga flyttades i februari. I juni tömde vi lokalen i Puckgränd och många medlemmar bidrog till att rensa ut och frakta bort mycket som blivit liggande genom åren.

Tävlings- och arrangemangskommittén

Kommentarer kring årets tävlingsarrangemang

- **Stockholm Ski Marathon.**
Blev genomfört trots töföre.
- **Åvingedubbeln.**
Arrangerades 2019-08-24/25 och blev mycket lyckad.
- **Vinter- och Sommar-serien, KM, mm**
Se verksamhetsberättelse för TMOK.

Kartor

- **Kartritning**

Högdalstoppen har utökats, reviderats och uppkonverterats till ISOM2017 inför Ungdomsserieregionfinalen i Rågsved.

Skolgårdskartor kring Bredängsskolan och Slättgårdsskolan är färdigställda, men ej levererade pga. långtidssjuk lärare .



Verksamhetsberättelse 2019 för Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Nyritning av sprintkarta söder om Långsätrastugan har utförts under 2019. Denna planeras bli utvidgad 2020 med bl a Sättradalen, dvs ungefär det område som skolgårdskartan täcker.

Nyritning av sprintkarta mellan E4 och Hägerstensåsens skola pågår.

- **Arrangemang/kartförsäljning**

Följande externa arrangemang har under 2019 företagits på våra kartor:

Luffarligan Fredrikshofs IF (Högdalstoppen) 2019-04-14

Ungdomsseriefinalen OK Älvsjö-Örby 2019-05-14
(Högdalstoppen)

Höstlunken Snättringe SK (Flottsbro) 2019-11-03

Följande MIK- eller TMOK-arrangemang har utförts på våra kartor:

Sommarserien Sättraskolan (Sättraskogen) 2018-08-01

MILA Stockholm By Night (Flottsbro) 2019-11-13

Därutöver har kartförsäljning skett till skolor, privatpersoner och klubbar.

- **Organisation**

Vi har varit medlemmar i SÖKA, där även en representant sitter med i styrgruppen.

Våra kartfiler lagras på gemensam plats med Botkyrka-Salems kartkommitté.

Ungdomskommittén

Ungdomskommittén som helhet hör till TMOK och redovisas i dess verksamhetsberättelse. MIK OK handhar nybörjarverksamheten i MIK OKs upptagningsområde. Ledare för denna verksamhet har Elsa



Verksamhetsberättelse 2019 för Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Törnros varit. Helén och Staffan Törnros har bidragit med uthängning av kontroller de flesta av träningarna.

• **Träning**

Under våren och hösten har ungdomsträningar på nybörjar- och fortsättningsnivå hållits på måndagar. Träningarna har bedrivits vid Långsätra. Ungdomarna har sprungit banor på grön till orange nivå. De äldre MIK-ungdomarna på orange till violett nivå har tränat med Tumba på måndagar och torsdagar.

Under året har vi haft totalt 56 barn som har provat på eller deltagit i nybörjar- eller fortsättningsträningarna vid Långsätra, varav 43 nya för i år. I snitt har vi varit ca 25 barn där varje gång, och vid slutet av höstterminen var vi 33 barn som var aktiva. Vi har varit indelade i grupper efter svårighetsgrad, med en grön grupp för de yngsta och nyaste (födda 2010-2012) och sedan vit grupp (födda 2007-20011) och gul grupp (födda 2006-2008). Under våren hade vi gemensam samling för de olika grupperna, medan vi till hösten har kört grupperna mer separat (även om vit och gul grupp kört ihop en del). Till hösten har vi även fyllt på ledarsidan genom att ett antal föräldrar har kommit igång som hjälpledare, och hjälpt till med allt från upprop, uppvärmning, prata med barnen och skugga, vilket har fungerat toppen. Utöver hjälpledarna har vi haft orienteringstränare som gått igenom övningar och tekniktips, vissa (som Elsa Törnros, Max-Igor Kajanus under våren och Joakim Törnros under hösten) har varit där kontinuerligt, medan några har turats om att vara där (Magnus Kjellstrand, Bengt-Åke Ericsson och Fredrik Svahn). Dessutom har många av föräldrarna engagerat sig i klubben genom att börja springa själva.

Under november och december har många av ungdomarna fortsatt träna vilket vi hade svårare att locka till när nybörjarkursen hölls vid Bredäng. Det har även varit skidträning i TMOKs regi under vintern.

• **Rekrytering**

Naturpassaktiviteten, som fanns i verksamhetsplanen redan för 2017, hanns ej med under 2019.



Verksamhetsberättelse 2019 för Mälardalens IK Orienteringsklubb

- **Tävling och läger**

Deltagande i tävlingar och läger har skett i TMOKs regi.

Skolorientering

Bengt Branzén har hjälpt skolor med tryckning av kartor och banläggning.

Till hjälp för skolorna att välja område och banor för varje tillfälle finns en katalog med banor av olika typ och svårighet.

Slutord

MIK OK:s verksamhet under 2019 har legat på en ökande nivå gentemot 2018. Medlemsantalet har ökat med omkring 50 % jämfört med 2018. Klubbstugan i Långsätra har säkerligen en viktig del i detta.

Vår gemensamma tävling Åvingedubbeln i augusti blev som vanligt succé. Det ekonomiska resultatet blev bra.

Styrelsen tackar för året och vi ser nu fram emot nya framgångar under 2020.