



Verksamhetsberättelse 2021 för Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb



Covid-anpassad utstämpling vid Coronakombon 23 maj 2020.



Verksamhetsberättelse 2021 för Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Inledning

Denna verksamhetsberättelse är avsedd att läsas tillsammans med motsvarande för TMOK. Mycket av vår verksamhet bedrivs ju inom TMOK:s ram och tanken med denna berättelse är att, så långt möjligt, inte upprepa sådant som redan står i TMOK:s berättelse.

Styrelse mm

Styrelsen har under året bestått av:

Bengt Branzén	Ordförande
Staffan Törnros	Kassör
Magnus Kjellstrand	Sekreterare
Håkan Elderstig	Vice ordförande
Bengt-Åke Ericsson	
Max-Igor Kajanus	

Övriga styrelsenära funktioner:

Robert Björklund	Revisor
Jerker Åberg	Valberedning

Medlemmar

Antalet betalande medlemmar har minskat under 2021. Siffror vid respektive års slut.

2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014
143	190	166	111	113	108	105	112

Ekonomi

Årets resultat blev ett underskott på ca 50 603 kr. Budget indikerade underskott på 73 000 kr. Sammanfattningsvis kan sägas att pandemin visserligen minskat klubbens inkomster men i högre grad också dess utgifter.

Eget kapital uppgår till 1 177 235 kr den 31 december 2021.

Se bifogade resultat- och balansräkningar.



Verksamhetsberättelse 2021 för Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

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

Möten

Under verksamhetsåret har alla MIK OK:s styrelsemöten utom ett hållits tillsammans med TMOK. Det enda enskilda mötet var konstituerande mötet 2021-02-21. Övriga har varit 5 till antalet. Utöver dessa hölls årsmöte 2021-02-21, även det gemensamt med TMOK/IFK Tumba SOK.

P g a pandemin har alla möten varit digitala eller, vad gäller årsmötet, erbjudit möjlighet att delta digitalt.

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, i vårt fall av TMOK. 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.

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

Medlemsinformation

- **TriangelTajm**

Klubbtidningen, som är ett gemensamt organ för MIK OK, IFK Tumba SOK och TMOK, har utkommit med tre nummer under året. Se verksamhetsberättelse för TMOK.

- **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



Verksamhetsberättelse 2021 för Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

TMOKs hemsida vilken uppdaterats nästan dagligen. Information om arrangemang administreras numera via Eventor. MIK OKs hemsida nås direkt eller via länk från TMOK:s hemsida och har administrerats av Staffan Törnros.

Utbildning

Små digitala utbildningsaktiviteter har förekommit. Ingen medlem i MIK OK har deltagit i kurs med fysisk närvaro, detta på grund av pandemin. Några medlemmar i styrelse och kommittéer deltog i StOFs konvent i oktober.

Klubbstuga

Från januari 2019 har MIK OK hyreskontrakt på en K-märkt stuga nära Sätra gård – Långsätra. Omgivningen innehåller både tuff skog, enklare orienteringsterräng, två elljusspår och sprintområde. Det vi fortfarande saknar är dusch. Styrketräningen på vinterhalvårets måndagar sker nu i Sätorskolan vilket inte är helt optimalt.

I början på året hade vi en hyresgäst på gång för att lätta en smula på hyresbördan. Dessvärre gick upplägget om intet, bl a beroende på pandemin.

Tävlings-, arrangemangs- och kartkommittén, TAKK

Se TMOK:s verksamhetsberättelse.

Markkommittén, MAKO

Se TMOK:s verksamhetsberättelse.

Kartor

Vi har under året färdigställt material för registrering av våra kartor till StOF.

Avtal om kartanvändning med OK Älvsjö-Örby samt någon skola har slutits.

Sprintkarta över Sätra samt Fågelparken har färdigställts av Bengt Branzén. En liten karta över parkleken Vårgården i Vårberg ritades av Bengt inför inkluderingsaktivitet i augusti. En skolkarta i Bredäng användes för motsvarande aktivitet i juni.

En större revidering av delar av Högdalstoppen inför OK Södertörns Ungdomsserietävling har utförts av Per Forsgren.



Verksamhetsberättelse 2021 för Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Vi har varit medlemmar i SÖKA.

Kartförsäljning skett till skolor, privatpersoner och klubbar.

Våra kartfiler lagras på gemensam plats med Botkyrka-Salem kartkommitté, BSKK.

Ungdomskommittén

Ungdomskommittén som helhet hör till TMOK och redovisas i dess verksamhetsberättelse. MIK OK handhar nybörjarverksamheten i MIK OK:s upptagningsområde. Ledare för denna verksamhet har varit: Goran Bogdanovic, Fredrik Moselius, Kina Larsson (höst), Alexander Saers (vår), Mattias Nilsson (vår), Alva Björklund Boljang (vår), Elsa Törnros, Charlotta Munter, Johan Sjöberg (höst), David Färm och Sofia Ödman.

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.

Under året har vi haft totalt 42 barn som har provat på eller deltagit i nybörjar- eller fortsättningsträningarna vid Långsätra, varav 18 nya för i år. I snitt har vi varit ca 25 barn där varje gång, och vid slutet av höstterminen var vi 34 barn som var aktiva. Vi har varit indelade i grupper efter ålder och svårighet. Under våren höll vi grupperna små p g a Coronan med tre fortsättningsgrupper (äldre, mellan och yngre), och en nybörjargrupp. Under hösten gjorde vi något större grupper: Äldre (fortsättare 2008 – 2011), mellan (fortsättare 2012 – 2013 samt vissa äldre nybörjare under introduktionsperiod) och yngre (nybörjare 2012 – 2014). Ledarstaben har förstärkts under året, dels genom att tidigare hjälpledare tagit större roller som huvudtränare för grupper, och att nya föräldrar kommit in som hjälpledare.

Utöver hjälpledarna har även andra klubbmedlemmar bidragit med tillfälliga inlägg som ledare (Bengt-Åke Ericsson, Magnus Kjellstrand Joakim Törnros och Patrick Kretschenk). Flera föräldrar och ledare har sprungit egna banor vid olika evenemang när tillfälle har givits.



Verksamhetsberättelse 2021 för Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

I och med att Coronarestriktionerna lättades något under slutet av hösten kunde vi återuppta samlingen i stugan efter träningarna, där föräldrar turades om att fixa mackor och saft. Detta var uppskattat av barn och föräldrar.

Under november och december har många av de äldre ungdomarna fortsatt träna. Det har även varit skidträning i TMOKs regi under vintern.

• **Rekrytering**

Naturpassaktiviteten, som fanns i verksamhetsplanen redan för 2017, hanns ej heller med under 2021. Styrelsen har diskuterat om vi ska engagera oss i "Hitta ut". Beslutet t v är att vi behöver analysera mer vad det innebär. Kan det ersätta Naturpasset? Se också inkluderingsaktiviteten nedan.

Det ska betonas att de två viktigaste rekryteringsmetoderna är

- Med hjälp av kompisar
- Med hjälp av vår trevliga Långsätrastuga

• **Tävling och läger**

Deltagande i tävlingar och läger har skett i TMOKs regi.

Skolorientering

Bengt Branzén har hjälpt skolor med tryckning av kartor till två skolor under 2021.

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

SOFT:s inkluderingsprojekt

MIK OK fick på försommaren en fråga från SOFT om vi ville hjälpa till att sprida vår sport i bostadsområden med hög andel utlandsfödda. Det hela resulterade i två aktiviteter i Bredäng och Vårberg vilka beskrivits i Triangelstajm. I Vårberg ritade Bengt Branzén en liten lekparkskarta för ändamålet. I Bredäng användes en befintlig skolkarta. Någon typ av fortsättning på detta blir det.



Verksamhetsberättelse 2021 för Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Övrigt

MIK OK utgör tillsammans med IFK Tumba SOK en resurs i polisens kontaktnät vid EFP, Eftersök Försvunnen Person. Statusen är dock något oklar eftersom vår kontaktman inom polisen gått i pension.

Slutord

MIK OK:s verksamhet under 2021 präglats av pandemin. Trots de begränsningar den orsakat har träningsaktiviteterna legat på en bra nivå. Medlemsantalet har sjunkit, men de som är kvar är aktiva. Många föräldrar följer sina barn till träningarna och deltar själva i ledning och orientering.

Klubbstugan i Långsätra har fortsatt betytt mycket för vår verksamhet.

Styrelsen tackar för året och vi ser nu fram emot nya framgångar under 2022. Då hoppas vi också kunna genomföra Viaddubbeln och knockoutsprinten tillsammans med IFK Tumba, låt vara Covidanpassade.