



# SMOL

# Handlingsplan

---

2024

# 1 Idén med vår förening

## 1.1 Verksamhetsidé

Strängnäs-Malmbys Orienteringslöpare erbjuder idrott och motion med inriktning på orientering i dess olika former och längdskidåkning. Vi satsar också på terränglöpning och orienteringsskytte i mindre skala. Strängnäs-Malmbys Orienteringslöpare är en förening öppen för alla och vi genomsyras av glädje och gemenskap.

Våra idrotter ska vara utmaningar för alla och göra att medlemmarna mår bra och utvecklas såväl som människa som idrottare.

# 2 Vår förenings förhållningssätt

## 2.1 Värdegrund

Strängnäs-Malmbys Orienteringslöpare arbetar för att förverkliga intentionerna i Idrotten Vill utifrån våra förutsättningar.

Vi arbetar aktivt för Fair Play och att motverka all form av dopning.

Vi står för likabehandling på alla plan.

Vi bedriver vår verksamhet utifrån ett miljö- och hållbarhetsperspektiv.

Vi är en demokratisk, ideell förening.

Vi visar respekt för varandra.

Vi tar hänsyn och visar respekt för naturen.

Vi tar ansvar och agerar om någon bryter mot överenskomna förutsättningar.

Vi deltar i tävling, träning och andra aktiviteter utifrån våra egna förutsättningar och kräver inte mer av andra än vad de kan kräva av oss.

Vi bekräftar och berömmar andra.

# 3 Vår förenings vision

## 3.1 Vision

I SMOL är det full fart hela året med många medlemmar i alla åldersklasser.

I SMOL finns glädjen och utmaningen när vi tar oss fram i den bästa av idrottsarenor – skogen!

Utöver dagens verksamhet har vi även som målsättning att 2025 även ha:

- Deltagande från fler åldersgrupper på våra träningar.
- Verksamhet för att behålla juniorer och seniorer, tex tävlingsresor, träningshelger och övriga aktiviteter för att fortsätta behålla gemenskapen, även för de som inte bor kvar på orten. Även ha utmanande träningar för de som vill utvecklas.
- Fler ungdomar som tävlar så att SMOL har åtminstone 3-4 tävlande per klass upp till HD16.
- Organiserad verksamhet även för längdskidor på vintern.

Dessutom vill vi fortsätta arbeta med att:

- Öka transparensen mellan klubbens olika verksamheter och åldersgrupper.
- Ha större kunskapsbredd inom organisationen med åtminstone ett par personer som kan hantera olika uppgifterna där vi idag är beroende av enskilda personer. Ungdomar bör också vara engagerade i verksamheten som att till exempel kunna sköta MeOS/OLA, lägga banor, mm.

- Ha en plan för alternativ placering av SMOLgården och vad den ska innefatta om den inte kan vara kvar på Vasavallen.
- Göra en genomgång och eventuell revision av stadgar.
- Tydliggöra ansvarsstrukturen inom föreningen, åtminstone styrelsen bör ha översikten av vem som gör vad.
- Inventera och uppdatera våra kartor så att de håller hög kvalitet. Ha en fortsatt bra dialog med mark- och jakträttsinnehavare.

## 4 Vår förenings verksamhetsområden

Övergripande är ekonomi och ledartillgång.

Organisationen består av följande arbetsområden:

Idrott

Träning

Arrangemang

Stugan/Trivsel

Kommunikation

Marknad

### 4.1 Ekonomi

SMOL har god och stabil ekonomi. Grunden för detta, är det omfattande ideella arbete som utförs av föreningens medlemmar.

Intäkter erhålls 2024 genom:

- Medlemsavgifter
- Tävlingsarrangemang, med Strängnäs dubbeln på våren och Natt-DM på hösten
- Mindre arrangemang som veterantävlingar och skolorientering
- Frivilliga bidrag för Veckans bana
- Bidrag och sponsorintäkter för HittaUt och Föreningsval
- Försäljning av Folkspelsprodukter och Ullmax
- Bidrag till barn och ungdomsverksamheten, kartor och allmännyttiga insatser, söks kontinuerligt från kommunen, Riksidrotten, Sörmlandsidrotten och andra organisationer. Genom många träffar med stort deltagande, ges möjlighet till ökade bidragsintäkter.
- Uthyrning av SMOL-gården och anläggningsbidrag

Intäkterna ska användas till:

- Alla tävlingsavgifter som direktfaktureras SMOL, för barn upp till 20 år, i begränsad omfattning för övriga medlemmar
- Resersättning till tävlingar, i begränsad omfattning för medlemmar 7 år till 25 år
- Rabatt på profilkläder till barn och ungdomar upp till 20 år
- Läger för medlemmar med egenavgifter enligt styrelsebeslut
- Mellanmål i samband med träning för medlemmar
- Revidera och rita nya kartor
- Utbildning av ledare och arrangörer
- Material, abonnemang och inventarier som verksamheten är i behov av
- Kostnadsersättning i begränsad omfattning för medlemmars uppdrag för SMOLs räkning
- Begränsad ersättning för ledarinsatser under SOLskolan och ev. andra sommaraktiviteter i SMOLs regi

- SMOL-gårdens löpande driftskostnader. Vid behov av förbättrande underhåll, är det i sin ordning att sparade medel används

Budgeten visar planerad ekonomi i siffror.

## 4.2 Idrott

### Orientering

- Genom ett ökat engagemang hos den enskilde ska vi stimulera till att fler vågar ta steget från träning till tävling. Det ska finnas möjlighet till samåkning inom klubben för de tävlingar som är inom distriktet, det kommer att vara uppsamling innan vid SMOL-gården vid de flesta tävlingarna. Klubben subventionerar tävlande inom orientering för juniorer och vuxna genom ett system med startavgiftscheck. För medlemmar upp till 20 år betalar klubben de flesta anmälningsavgifter.
- Vi har som mål att ha två lag i 25-manna.
- Vid 10 mila i Nynäshamn 2024 siktar vi på två ungdomslag, ett herrlag och ett damlag.
- Vi ska även försöka ha ett damlag och ett herrlag i Venla och Jukola stafetten i Österbotten Finland.
- Målet är att ha fler lag som tävlar i Stafett DM än 2023.
- Gemensam resa till Kinnekullesprinten och Sommarlandssprinten den 8-9 juni där även klubben kommer att erbjuda ett övernattningsalternativ.
- Vid O-ringen i Oskarshamn vill vi uppmuntra våra medlemmar att delta. För de som vill vara med hela veckan rekommenderar vi campingen då klubben inte ordnar med något gemensamt boende denna gång.
- Det kommer att arrangeras ett Klubbmästerskap under året.
- Vid Daladubbeln kommer det även att anordnas en gemensamresa för klubben ungdomar. Det kommer finnas möjlighet att delta på tävlingar fredag till söndag.
- SMOL planerar att vara representerade vid Stafett-SM i PreO.

### Skidor

- Vi erbjuder träningsläger på skidor i Orsa Grönklitt där det erbjuds möjlighet till gemensamt boende till självkostnadspris.
- Under Vasaloppsveckan kommer det som vanligt finnas möjlighet att bo på klubbens gemensamma boende i Färnäs.
- Om snö finns kommer det även att erbjudas möjlighet till skidträning på de spår som SMOL ordnar på golfbanan, vid Stavlund och i Stadsskogen.

## 4.3 Träning

- Erbjuder löp- och orienteringsträning, styrka- koordination- och rörlighetsträning samt även skidåkning om förutsättningar finns.
- Ha organiserade träningar 3-4 dagar i veckan, beroende på säsong.
- Orienteringsträningarna skall vara roliga, varierande, utvecklande samt följa utvecklingstrappans olika steg och färger.
- Se till så att alla träningsgrupper har minst 2 namngivna och utbildade ledare.
- Nyrekrytering under våren via grundkurs.
- Teoritillfällen för att lära mer om vad som kan krävas för att träna/tävla i orientering, vid minst 4 tillfällen.
- Utvärdering av orienteringsteknik och beteende bör ske kontinuerligt för alla som önskar det.
- Träningshelg på hemmaplan för alla med träning och roliga aktiviteter vid minst ett tillfälle
- Träningshelg/träningsläger på annan ort för alla vid minst ett tillfälle.

- Natt-cup med 5 deltävlingar under vinterhalvåret
- Fika/mellanmål på torsdagar vid de tillfällen vi utgår från SMOL-gården
- SOL-skola 3 dagar under sommarlovet

#### 4.4 Arrangemang

Nu ser vi fram emot arrangemangen under 2024 och hoppas på bra väder och många deltagare:

- Strängnäsduubeln är bokad till 20-21 april med medeldistans på lördagen och långdistans på söndagen.
- Den 19 september arrangerar vi Natt-DM.
- Vi kommer även i år att erbjuda HittaUt till alla invånare i Strängnäs kommun.
- Vi fortsätter att vara flitiga veteran-OL-arrangörer och ordnar 3 tävlingar under året.
- Vi fortsätter samarbetet med kommunens skolor angående deras orienterings-arrangemang.

#### 4.5 Stugan/Trivsel

- Vi fortsätter att bjuda på mellanmål vid torsdagsträningarna vid SMOLgården och mat mot en mindre avgift vid Nattcuperna för att befrämja sammanhållningen och den goda andan i klubben.
- Stugvårdsfunktionen för städning och servering av mellanmål vid torsdagsträning ska fortsätta med veckovis schema för aktiva medlemmar.
- Uthyrning till föreningar, företag och medlemmar följs upp genom kontinuerlig avrapportering till styrelsen.
- Egna medlemmar och klubbens verksamhet ska ha företräde vid uthyrning.
- Trivselaktiviteter bör förekomma i samband med klubbträffar, avslutningar, särskilda av klubben anordnade aktiviteter, egna tävlingar och årsfesten i november.
- Städfirma ska anlitas ca en gång under året eller vid behov.
- Underhåll och förbättringar kommer att göras inomhus & utomhus i SMOLgården.

#### 4.6 Kommunikation

- Vi önskar att fler medlemmar bistår kommunikationsgruppen för att hemsidan ska vara så aktuell som möjligt.
- Fortsatt satsning på klubbens hemsida & Facebook.
- Media kontaktas inför våra större arrangemang och aktiviteter.

#### 4.7 Marknad

- Vi fortsätter med vår försäljning av Bingolotter men inriktar oss främst på försäljning vid jul, nyårs och påskhelgen. Inför jul säljer vi också bingolottos julkalender som ger en bra vinst till föreningen.
- Vi kommer att delta i Folkspels nya satsning JOYNA, som startar under andra kvartalet. Det är ett digitalt lotteri utan fysiska lotter och pengahantering.
- Vi fortsätter att sälja kläder från Ullmax.
- I projektet HittaUt söker vi bidrag och samarbeten med sponsorer, målet är ett ekonomiskt överskott i projektet.