

# VERKSAMHETSPLAN 2025

*Eksjö Skid- och Orienteringsklubb*



**Stiftad 29/9 1942**

den 13 januari 2025

Styrelsen

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Beskrivning

Denna verksamhetsplan innehåller en samlad beskrivning av klubbens mål samt strategi för hur vi skall nå upp till dessa i vår verksamhet. Den beskriver grundstrukturen i verksamheten och skall inte uppfattas som en detaljerad styrplan hur verksamheten skall bedrivas i detalj. De övergripande målen och visionerna skall dock utgöra grunden för hur årsplanerna skall genomföras. För att uppnå de långsiktiga målen erfordras uppföljning av verksamheten för att därmed kunna göra omformuleringar av målen alternativt göra nya planer. Denna revidering skall ske efterhand som behov av förändring uppstår.

Verksamhetsplanen omfattar den verksamhet för vilken styrelsen har det direkta verksamhetsansvaret. Sektionerna upprättar planer för respektive verksamhet.

## Syfte

Verksamheten skall inriktas på att utveckla individen såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi skall genomföra verksamheten så den blir tillgänglig för alla, inte enbart medlemmar, utan även en bred allmänhet och skolan. Verksamheten skall bedrivas i sann folkrörelseanda varvid individuellt inflytande och ansvarstagande är självskrivet. Vi skall verka för internationellt samarbete. Genom att verksamheten bedrivs i drogfri miljö skall vi skapa en positiv uppväxtatmosfär för barn och ungdom. Vi skall följa de etiska reglerna för idrottsutövning, d.v.s. vi tar avstånd från allt fusk, doping etc. Vi är en förening som främjar likabehandling och tar avstånd från kränkningar och diskriminering.

## Strategi

Verksamheten inriktas mot **orientering, längdskidåkning och mountainbikeorientering.**

Även rullskidåkning och skidorientering finns med i klubbens verksamhet. Verksamheten skall präglas av stor spännvidd och omfattar alla, från ung till gammal och från motionär till elit.

**Skidstugan**, klubbens egen anläggning, skall utgöra centrum för klubbens verksamhet. Stugan skall dessutom fungera som motions- och friluftsanläggning för allmänheten. Här skall erbjudas en bred motionsverksamhet främst genom tipspromenader och tillgång till välpreparerade spår, sommar som vinter.

Stugan lämpar sig också för mindre konferenser och sammankomster.

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



Genom ett aktivt engagemang i *Idrottsskolan* erbjuds barnen i kommunen bra fritidsalternativ, sommar som vinter.

Klubben skall arrangera tävlingar i orientering, mountainbikeorientering och längdskidåkning.

Detta sker främst för att ta vår del av ansvaret som arrangör inom respektive disciplin, men även för att vi själva skall höja vår kompetens som arrangör och inte minst för att stärka vår ekonomi.

En av styrelsen huvuduppgifter är att skapa ekonomiska förutsättningar för vår idrottsliga verksamhet.

Den ekonomiska reserven på föreningens bankkonto skall ej underskrida ett belopp motsvarande 50% av budgeterad omsättning för att säkerställa att den idrottsliga verksamheten kan bedrivas i oförändrad omfattning även under sämre tider. Årsbudget skall vara i balans om underskott ej kan kvittas mot säkra framtida intäkter eller tidigare överskott.

Se sidan 9 där vårt "årshjul" visar när i tiden viktiga arrangemang sker.

Dessutom skall vi sträva efter att träffa avtal med samarbetspartners som är beredda att satsa på vår verksamhet. Det är av stor vikt att detta arbete bedrivs på ett förtroendeingivande sätt och att ingångna avtal hålls. Det är också viktigt att den ekonomiska tillväxten sker på ett sätt som accepteras av klubbens medlemmar. Hänsyn skall också tas till andra organisationers verksamhet så att vi inte tränger oss på inom områden som redan är "upptagna".

Vi skall bedriva en aktiv medlemsvård. Detta sker genom bland annat grötfest, utflykter, studiecirkel mm. Med en öppen och bred information på vår hemsida och via Facebook får alla möjlighet att medverka och ta del av verksamheten. En bra information skapar förutsättningar för ett bredare ansvarstagande och därmed bättre verksamhet. Varje sektion är ansvarig för att aktuell information sprids. Dessutom skall skid- och orienteringssektionerna ansvara för att resultat efter genomförda tävlingar delges pressen och publiceras på sociala medier. Klubbens verksamhet presenteras i en årssammanställning som trycks i färg med bilder som information till medlemmar, kommun, samarbetspartners, sponsorer m.m.

Medlemsrekryteringen är en viktig del av utvecklingen av klubben. Sektionerna skall uppmärksamma alla medverkande i verksamheten om att de skall betala medlemsavgift. En utsedd ansvarig för medlemsrekryteringen är sammanhållande.

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



*En av förutsättningarna för vår verksamhet är vår idrottsplats, naturen. I dag är det inte en självklarhet att vi i en framtid får behålla den i det skick som vi alla önskar. Vi som aktiva nyttjare av skogen och naturen har ett stort ansvar i arbetet att behålla och förbättra miljön. Vi skall utveckla och följa policys i fråga om miljö, droger, krishantering, likabehandling och trafiksäkerhet.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Mål

*Klubbens verksamhet skall utformas efter mottot*

## REKRYTERA – ATTRAHERA – ETABLERA - BEHÅLLA - SYNAS

### Långsiktigt mot år 2030

- *Klubben skall uppfattas som Sveriges bästa klubb för våra medlemmar. Verksamheten fokuseras på ungdoms-, junior-, och seniorverksamhet för att säkra en stark framtida verksamhet. Etablerat träningskoncept med gemensamma träningar oavsett ålder och idrottslig inriktning.*
- *Medlemsantalet ska öka med minst 10 medlemmar per år.*
- *Förlänga, teckna nya och utveckla våra sponsor- och samarbetsavtal.*
- *Utbilda tränare och ledare. Utveckla och säkerställa kompetens inom övriga kärnområden inom klubben, ex. arrangemang, tävlingsverksamhet, snöproduktion och medlemskommunikation.*
- *Söka större arrangemang såsom SM och Swedish League då tillfälle erbjuds.*
- *Skidstugeområdet är ett attraktivt friluftsområde där ESOK, Eksjö Kommun och Eksjö Cykelklubb samarbetar. Målsättning är att ytterligare utveckla Högefälleområdet tillsammans med andra föreningar och i samarbete med Eksjö Kommun. Långsiktig utveckling av området fokuserad på att säkra tillfartsvägar, ökad attraktivitet för långväga gäster, förbättrad tillgänglighet och året-runt-möjligheter. Skogsbruk ska anpassas till verksamheterna, inte tvärtom.*
- *Arrangörsförening vid Tiomila 2026 i Tranås*
- *Arrangera friskvårdsaktiviteter, för att förbättra folkhälsan i Eksjö kommun och marknadsföra klubben. Exempel på friskvårds-aktiviteter är Hittaut, konstsnöspåret, tipspromenader samt Veckans Bana.*
- *Fortsätta att arrangera Sveriges främsta konfirmationsläger med en mycket hög kvalitet.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Kortsiktiga mål 2025

- *Fortsätta att utveckla samarbetet med Eksjö Kommun och Eksjö Cykelklubb om marken runt Skidstugan, framtida investeringar och utnyttjandet av Skidstugan*
- *Finna former för ytterligare ledarstimulans.*
- *Finna former för att öka vuxenaktiviteten vid Skidstugan och bredda deltagandet i klubbarrangemang genom riktade verksamheter och arrangemang.*
- *Behålla och vidareutveckla barn-, ungdoms-, junior- och seniorverksamheterna, genom att etablera ett nytt träningskoncept med gemensamma träningar oavsett ålder och idrottslig inriktning.*
- *Genomföra HittaUt*
- *Genomföra Högefälloppet i skidor*
- *Genomföra GM i orientering*
- *Utveckla och genomföra Ränneslättsturen i samarbete med ECK.*
- *Utbilda minst tre nya ledare i central eller regional utbildning.*
- *Öka antalet medlemmar genom en bred verksamhet och en aktiv rekrytering riktat till alla åldrar.*
- *Utveckla klubbens nya hemsida.*
- *Lägga ut årsplaneringen på hemsidan.*

*Avstämning av mål och verksamhet mot budget och verksamhetsplaner skall ske kontinuerligt. Projekt som ej är budgeterade finansieras utanför budget. Sektionerna bereds möjlighet till egen finansiering av vissa verksamheter. Detta förankras i styrelsen.*

*Vi skall aktivt verka för att synas i massmedia och sociala medier. Sektionerna utser presskontakter för respektive tävlingsdelar och styrelsen och sektioner för övrig verksamhet.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Organisation



Samtliga sektioner lägger plan och budgeterar för sin verksamhet.

### Styrelsen

Styrelsen verkställer årsmötesbesluten och följer upp verksamhetsplan och budget.

Styrelsen ansvarar även för:

- *Ekonomi*
- *Utbildningsverksamheten*
- *Verksamhet och projekt som inte faller under någon sektion.*
- *Föreningsmöten*
- *Kanslifunktion*
- *Övergripande kontakter med kommunen.*

### Orienteringssektionen

- *Sätter upp mål samt planerar och genomför verksamhet för klubbens orienterare och skidorienterare.*
- *Ansvarar för Idrottsskolan avseende orientering tillsammans med ansvarig för Idrottsskolan.*
- *Planerar för öppen orienteringsverksamhet t.ex. inom skolan.*
- *Samordnar verksamheten med OL-gymnasiet.*
- *Ansvarar för motionsverksamheten med orienteringsinriktning, naturpasset m.m.*
- *Ansvarar för veckans bana.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Skidsektionen

- Sätter upp mål och genomför verksamhet för klubbens längdskidåkare.
- Kan arrangera Barnens Vasalopp.
- Planerar verksamhet i Skidstugan under skolans sportlov.
- Ansvarar för Idrottsskolan avseende skidåkning tillsammans med ansvarig för Idrottsskolan.
- Ansvarar för "Alla på snö".
- Ansvarar för motionsverksamheten med skidinriktning.
- Verkar för att fler provar på rullskidor och hittar former för denna tränings- och tävlingsform.

## Tävlingstekniska sektionen

- Ansvarar för framtagning av klubbens kartor enligt plan.
- Förvarar på säkerhetsmässigt sätt digitala kartunderlag.
- Tävlingsarrangemang.
- Är klubbens kontakt med markägare och jakträttsinnehavare och andra intressenter.
- Marknadsför och försäljer kartorna.
- Bevakar i samråd med OL-sektionen behovet av nykartering och revidering av kartor.
- Ingår i Eksjö kommuns kartkommitté.
- Bevakar utvecklingen och ansvarar för att klubben hålls ajour med datautvecklingen.

## Skidstugesektionen

- Ansvarar för underhåll och drift av Skidstugan, klubbens materiel och maskiner, motionsspåren i Skidstugeområdet inklusive elljus- och konstsnöspår.
- Ansvarar för uthyrning, tipspromenader med servering samt planerar för gemensamma arbetsdagar.
- Organiserar tisdagsgrupp.
- Ansvarar för veteran-OL.
- Arrangerar grötfest innan jul.

## OL-konfirmationssektionen

- Ansvarar för att arrangera det årliga OL-konfirmationslägret med avslutningsmiddagar



# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Ansvarsfunktioner

Ansvariga för följande funktioner utses av styrelsen. Listan på ansvarig kommer att revideras och uppdateras efter årsmöte.

Funktion	Ansvar
Eksjö Marknad	Marknaden tillsammans med representanter från Eksjö Södra och Eksjö Cykelklubb. Söka tillstånd för ESOK att disponera torget m.m. för marknad, juls skyltning och andra arrangemang.
Hemsidan	Ansvara för klubbens hemsida.
Hittaut	Ansvarar för att ESOK genomför Hittaut
Idrottsskolan	Idrottsskolan, kontakter med OL- och skidsektion samt övriga föreningar.
Kläder	Ansvara för beställning och hantering av klubbkläder.
Kommunikation	Ansvara för klubbens kommunikationsplan. Ansvar för all kommunikation på sociala medier, ex. Facebook, Instagram, TikTok.
Kommunkontakt	Ansvara för kontakterna med kommunen.
LOK stöd	Ansvara för att LOK-stödet blir korrekt ifyllt och inskickat.
Medlemmar	Uppföljning av medlemsmatrikel, inbetalda medlemsavgifter samt medlemsvård och medlemsrekrytering.
Medlemslotteri	Ansvara för föreningens medlemslotteri
Ränneslättsturen	Ansvara för klubbens del i arrangemanget samt samordning med Eksjö Cykelklubb.
Skolkontakt	Kontakter med skolorna beträffande orienterings- och skidutbildning. Friluftsdagar eller hjälp med arrangemang.
Sponsring	Upprättande av sponsorkontrakt, skyltning och uppföljning gentemot sponsorer och aktiva. Reklamtryck på kläder i samråd med klädansvarig.
Utbildning	Intern, regional och central utbildning. Lärgrupper och övrig bildningsverksamhet. Samordning med respektive sektioner om utbildningsbehov. Redovisa klubbens lärtimmar.

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025

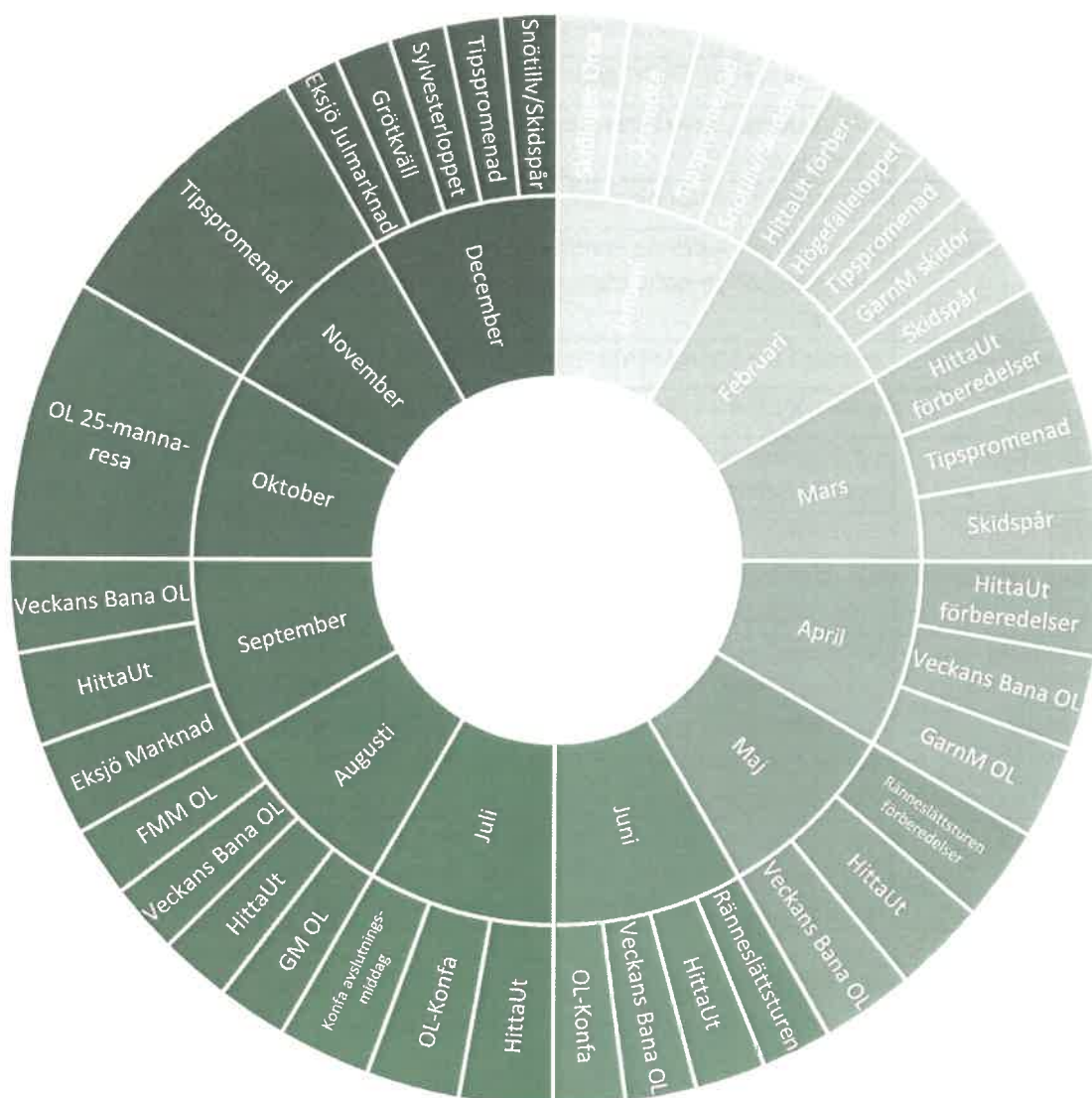


## Aktivitetsplan

### Årsplanering.

På årsplaneringen finns de större aktiviteter upptagna där klubben önskar en stor uppslutning bland medlemmarna. Planeringen kommer finnas på hemsidan och uppdateras då datum eventuellt ändras.

### Eksjö SOK årshjul 2025



# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Långtidsplan 2025 – 2030

Aktivitet	2025	2026	2027	2028	2029	2030
Högefällesloppet	X	X	X	X	X	X
Ränneslättsturen	X	X	X	X	X	X
Värdetävling				X		X
OL-Konfirmation	X	X	X	X	X	X
Eksjö Marknad, Julmarknad	X	X	X	X	X	X
Tiomila 2026 Tranås		X				

## Eksjö SOKs policy

### Likabehandlingsplan

**Mål:** I vår verksamhet ska alla behandlas lika oavsett ålder, kön, religion, etnicitet, funktionshinder och sexuell läggning.

**Delmål:** Få ungdomar delaktiga i föreningens verksamhet utöver att träna och tävla.

Genom:

- Att delta i projektet "Unga ledare" arrangerat av Svenska Orienteringsförbundet SOFT och Svenska Skidförbundet SF, ledarutbildning för ungdomar i åldern 17 till 22 år.
- Att alla ungdomar tillfrågas om hjälp vid olika arrangemang, allt från barnträningar, tipspromenader till tävlingsarrangemang.
- Att ungdomarna utvärderar klubbens verksamhet via stormöte 1 ggr/år, där åsikter framförs till respektive sektion och till styrelsen.

**Delmål:** Få lika många kvinnor som män engagerade i klubbarbetet.

Genom:

- Att valberedningen är jämställd 1+2, 2+1.
- Att styrelse och sektioner är så jämställda som möjligt.

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



- Att både kvinnor och män representerar regelbundet från respektive sektion på styrelsemöten.
- Att skicka/organisera utbildning för såväl kvinnor som män för att hantera olika tekniska hjälpmedel för våra olika aktiviteter, t.ex. vid banläggning, kartritning, tävlingsadministration.

## Miljöpolicy

Klubbens verksamhet skall präglas av omtanke om naturen och miljön, ej i onödan tära på naturens resurser samt minska påverkan genom utsläpp och avfall.

### Miljöpolicyen innebär

- Samåkning skall ske vid träning, tävling och övriga arrangemang.
- Gällande regler för arrangemang, kartritning, datumgränser, vilthänsyn, storlek på arrangemang mm skall följas.
- Papperssnitsel skall i första hand användas, all snitsel skall plockas ned efter användandet.
- Rengöringsmedel och förbrukningsmaterial skall vara miljömärkta.
- Papper och kuvert skall vara miljömärkta.
- Engångsmaterial skall användas endast i undantagsfall. Pappersmaterial väljs före plastmaterial, returförpackningar före engångsförpackningar.
- Energiförbrukningen skall följas upp och minskas. Vid om- och nybyggnad väljs miljövänliga material och värmeisoleringen förbättras.
- Avfall källsorteras vid Skidstugan och tävlingsarrangemang.
- Medlemmarna uppmanas att använda miljövänlig tvål och schampo. Hänsyn till naturen skall tas för duschar och toaletter vid arrangemang.

Varje sektion och verksamhet har ansvar att anpassa och utvärdera verksamheten enligt miljöpolicyen. Avstämning sker vid styrelsemöte 2 ggr/år.

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Trafikpolicy

### Övergripande trafiksäkerhetspolicy

- Alltid följa gällande hastighetsbestämmelser och följa övriga trafikregler.
- Reflexvästar ska användas när man tränar på allmänna vägar.
- Alltid planera restider med god marginal.

### Biltransporter

- Bilen ska vara utrustad med vinterdäck under gällande tidsperiod.
- Vid transport av klubbmedlemmar ska chauffören ha haft körkort minst 24 månader.

### Transport i minibuss

- Bussen ska vara utrustad med vinterdäck under gällande tidsperiod.
- Vid transport av klubbmedlemmar ska chauffören ha haft körkort minst 24 månader.
- Vid längre resor ska raster vara planerade alternativt fler chaufförer.
- Chauffören ska inte ha tävlat själv vid längre hemresa.
- Alla som kör minibuss bör ha gått en förarutbildning för minibuss.

### Transport med stor buss

- Bussen ska vara utrustad med vinterdäck under gällande tidsperiod.
- Vi använder inte bussar utan alkomätare.
- Alltid använda bilbälte under färd.
- Vid transport av klubbmedlemmar ska chauffören ha haft körkort minst 24 månader.
- Vid längre resor ska raster vara planerade alternativt fler chaufförer.
- Chauffören ska inte ha tävlat vid längre hemresa.

### Klubbens terrängfordon

- De som nyttjar klubbens egna terrängfordon ska ha genomgått en utbildning.
- Man bör vara minst två personer ute samtidigt.

### Cykeltransporter

- Cykelhjälm ska användas för barn upp till och med 15 år.
- Cyklar ska vara utrustade med belysning och reflex.

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## OL-sektionen



*Eksjö SOK:s orienteringsverksamhet ska bedrivas utifrån orienteringens grundidé. Det vill säga, vi ska bedriva och erbjuda orienteringsverksamhet\* för alla intresserade människor i Eksjö med omnejd. Vi ska också medverka aktivt till att orienteringen utvecklas så den motsvarar dagens krav.*

*\* Med orienteringsverksamhet menar vi träning och tävling som passar alla oavsett ålder, kön, funktionshinder eller ambitionsnivå.*

*Orienteringssektionens verksamheter kommer under verksamhetsåret att vara: junior- och seniorverksamhet, barn- och ungdomsverksamhet, ledarutbildning, tränings- och tävlingsaktiviteter för alla.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Mål 2025–2030

*Fortsätta att erbjuda en miljö som kan skapa och utveckla Sverigeelit. Behålla vår position som en Sveriges etablerade breddklubbar.*

### Vägen dit

- *Profilera oss som det självklara valet för de talanger som vill trivas och utvecklas i sin idrott i en sporrande miljö tillsammans med likasinnade.*
- *Ett förstärkt och långsiktigt stöd till våra ungdomar/juniorer/seniorer som verkligen har bestämt sig och tränar ambitiöst för att nå den yttersta eliten.*
- *Driva aktiviteter som lockar barn och ungdomar.*
- *Utbilda ledare inom barn -, ungdoms- och elitträning, banläggning mm.*
- *Aktiviteter och resor för alla som stärker klubbgemenskapen.*
- *Motionsverksamhet för allmänheten.*

## Mål 2025

### Junior- och seniormål:

- *1-3 st 10 i topplacering på SM.*
- *10-mila, Damer topp 40. Herrar topp 75.*
- *Jukola, Damer topp 40. Herrar topp 100.*
- *SM-stafetten, ett deltagande lag i damjuniorerna, herrjuniorerna topp 5, damseniorer topp 10, herrseniorer topp 30.*
- *25-Manna, topp 30.*

### Ungdomsmål:

- *Minst 5 nya ungdomar i vår verksamhet.*
- *Behålla alla våra ungdomar från 2024.*
- *ESOK-ungdomar på USM.*
- *En topp fem-placering i klubbtävlingen i Pölder OL cup.*
- *10 "tävlingsaktiva" ungdomar.*
- *Att ha ett lag på U10-mila i varje klass.*
- *Regelbundna träningskvällar för barngrupperna.*
- *Klubbresa/läger.*

### Breddmål:

- *70 ESOK:are deltar vid individuella tävlingar och av dessa ska minst 10 vara ungdomar under 16 år.*
- *2 deltagande lag i 25-manna och placering bland de 30 bästa.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



- 75 deltagare på O-ringen i Jönköping.
- Genomföra Veckans bana och Hitta Ut för att sprida vår verksamhet bland allmänheten och för nyrekrytering av både yngre och äldre.
- Satsa på ett par klubbkvällar med träningar på torsdagar.
- Klubbresa/läger.
- Delta i Tjoget.

## Aktiviteter

För att leva upp till vår verksamhetsidé och våra mål planerar vi genomföra och delta i följande aktiviteter.

## Klubbresor

- Klubb/tävlingsresor
- 10-milaresa 3-4/5
- Jukolaresa 14-15/6
- Tjoget 5-6/7
- 25-manna 11/10

## Barn och ungdom

- SSM 26-27/4 Falkenberg
- Lämmeltåget 25/5 SOK Aneby
- USM-läger
- Regionläger Eksjö öppen anmälan.
- GM 8-10/8 Eksjö SOK
- USM 12-14/9 Säffle
- U-10-mila 2-3/8
- Daladubbeln 18-19/10
- Baltic Cup
- Pölder Cup
- Träningar; barn -> 8 år vår- och höstträningar, 9->16 år hela året

## Junior- och senior:

- Swedish League; 1/5 Linköpings OK Medel, 29/5 Söderhamns OK Sprint, 31/5 Sundsvalls OK Medel, 1/6 Sundsvalls OK Lång, 12/10 Jaktstartsfinal Järfälla OK/Waxholms OK/Väsby OK



# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



- SM-tävlingar (ingår även i Swedish League); 30/3 SM Ultralång Nyköpings OK, 25/4 SM Natt Snättringe SK/Tullinge SK, 9-10/5 SM Medel OK Tyr, 11/5 SM Stafett OK Tyr, 16-17/8 SM Sprint Växjö OK, 13-14/9 SM Lång OK Tisaren
- Stafetter: 3-4/5 10-mila Finspångs SOK/ OK Denseln/ OK Kolmården, 14-15/6 Venla- och Jukolakavlen, 11/10 25-manna
- Stafettligan; 29/3 Måsenstafetten, 27/4 Snättringe SK/Tullinge SK, 3-4/5 10-mila Finspångs SOK/ OK Denseln/ OK Kolmården, 11/5 SM Stafett OK Tyr
- Läger: Helgläger, 12-18/2 Utlandsläger Spanien

## Höglandssamarbetet:

- Ungdomsserien
- Höglands-OL

## DM-tävlingar:

- 22/3 DM Natt – SOK Aneby, 6/6 DM Sprint/Sprintstafett – Växjö OK, 6-7/9 DM Medel och DM Stafett – Alstermo IF/ Nybro OK, 21/9 DM Lång – Bredaryds SOK

## Motionsaktiviteter:

- Hitta ut
- Veckans bana OL

## Övriga klubbarrangemang:

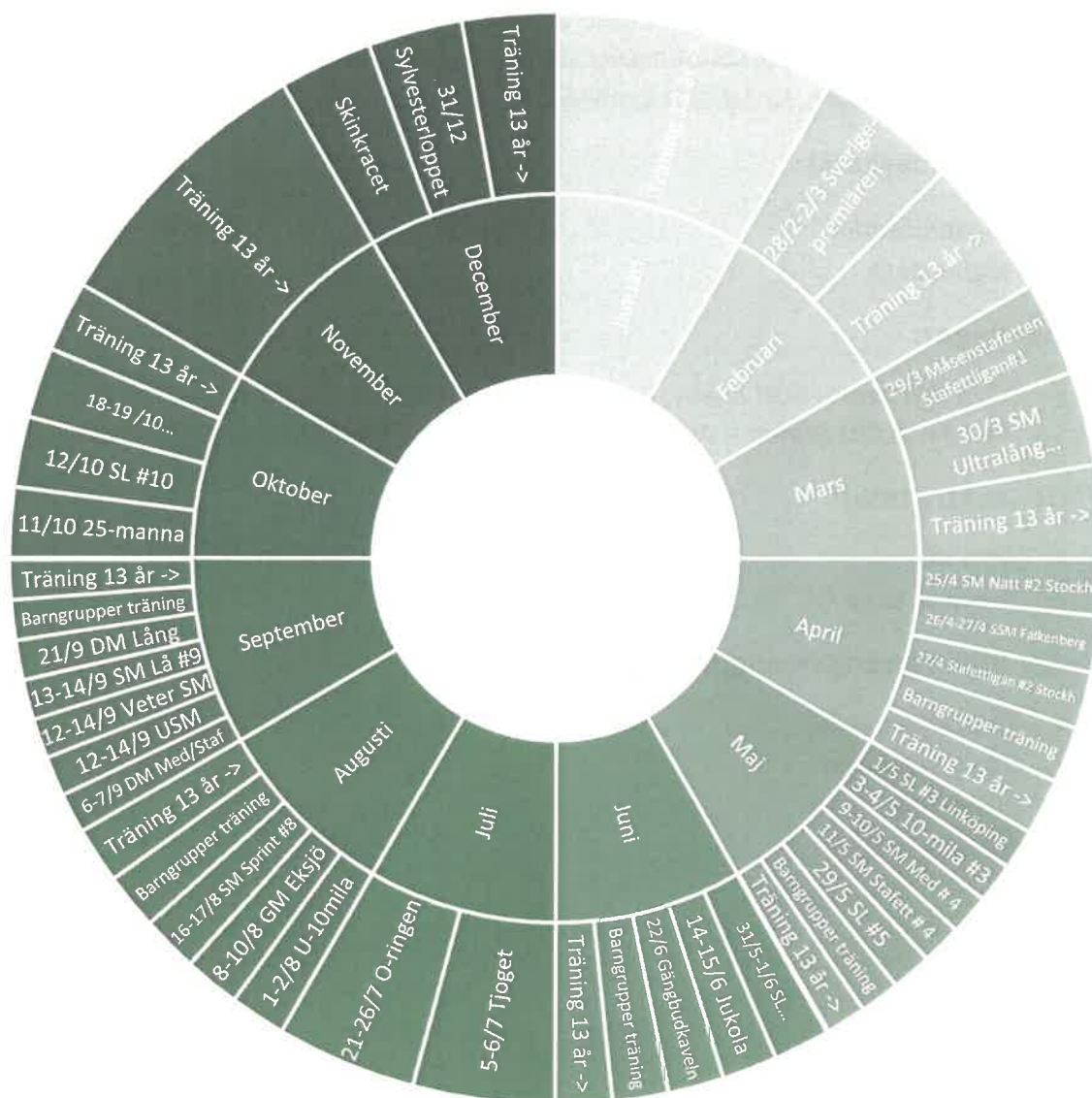
- Klubbmästerskap
- Gångbudkaveln
- Skinkracet
- Sylvesterloppet

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



Organiserad träning för olika grupperingar pågår hela året.  
Aktuell info finns på hemsidan och Facebook OL.

## OL-sektionen årshjul 2025



# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Sektionsmöten

*jan, feb, mars, april, maj, aug, sep, okt, nov, dec*

## Ansvarsområden i OL-sektionen

- *Sammanställande/ledare*
- *Ekonomi*
- *Ungdomsansvarig upp till 16 år*
- *Junior och senioransvarig*
- *Hemsida/sociala medier*
- *Motions-och breddansvarig*
- *Vuxenansvarig*
- *LOK-stöd*
- *SISU-ansvarig*
- *Skolaktiviteter*
- *Högländszonskontakt/SMOF-kontakt*

*Uppföljning och revidering av verksamhetsplanen sker i samband med varje sektionsmöte.*

*Ansvarsområden i OL-sektionen kommer att fastställas efter årsmötet.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Skidsektionen

Vi står nu inför vintersäsongen 2025 med förhoppningar om en kall och snörik vinter, så att vi kan bedriva vår skidverksamhet och öka intresset för längdskidåkning. Vår konstsnöanläggning och minusgrader under försäsongen hoppas vi kunna ge oss förutsättningar till skidåkning. Vi vill främja längdskidåkning och rullskidåkning både på motions- och tävlingsnivå för alla åldrar.

### Mål för säsongen

- Öka antalet skidåkande medlemmar, då främst ungdomar, och att utöka samarbetet mellan klubbarna i Småland för att hitta synergieffekter.
- För breddverksamheten att få med Vasaloppsåkarna i ESOK:s övriga verksamhet.
- Vi skall även arbeta för att öka antalet motionsåkare och bedriva nybörjarträning för vuxna.
- Vi ska verka för att alla ledare har någon form av ledarutbildning.
- Vi skall genom en bra verksamhet stödja våra ungdomar på ett sätt som ger dem möjlighet att utvecklas socialt och i spåret. Vidare att motivera dem till deltagande i Smålands skidförbunds lägerverksamhet samt tävlingsverksamhet.
- Vi ska verka för att fler provar på rullskidor och hitta former för denna tränings- och tävlingsform.
- Arbeta för att få en helhetssyn på ungdomsträningen året runt (i samarbete med OL-sektionen).

### Strategi

Våra ungdomar uppmuntras att delta i Höglandszonens tävlings- och träningsverksamhet samt även delta i de tävlingar som arrangeras i Småland och i närliggande distrikt. Intresset för deltagande skall väckas under höstens barmarksträning ute i Skidstugan. Genom stimulans skapa intresse för medverkan i ledarutvecklingen. Att fler både tränar och tävlar i rullskidor och skidor. Under säsongen skall vi också bedriva en aktiv verksamhet för alla medlemmar, även de som inte är aktiva skidåkare. Genom samarbete med OL-sektionen få medlemmarna och särskilt ungdomarna att delta i alla våra aktiviteter oavsett årstid.

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Aktiviteter

### Skidsektionen årshjul 2025



## Träning

Organiserad vuxenträning med inriktning på skidor genomförs genom vuxengruppen som genomför träning torsdagar. Nybörjarträning för vuxna kan bli aktuellt. Barn- och ungdomsträningen genomförs enligt särskild plan (ungdomsgrupperna startar på hösten)

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



*efter orienteringsgrupperna haft avslutning). Under barmarkssäsongen är ambitionen att rullskidträning ska starta. (dagar väljs så att de ej kolliderar med ol-grupperna)*

## **Breddverksamhet**

*Träning kommer bedrivas på torsdagar.  
Nybörjarträning för vuxna kommer att genomföras.*

## **Barn- och ungdomsverksamhet**

*Ungdomar indelas i 3 grupper.*

- *Grupp 1, 13-16 år + 17-*
- *Grupp 2, 9-12 år.*
- *Grupp 3, 6-8 år.*

*Tisdagar - grupp 1 och grupp 2. Skidstugan kl. 18.00.*

*Torsdagar - Alla grupper inkl. breddgruppen, Skidstugan kl. 18.00.*

*Rullskidträning startar prel. v36 (onsdagar)*

*Barmarksträning startar prel. v40*

*Skidträning avslutas v.11*

## **Klubbaktiviteter**

- *Ungdomsläger för grupp 1 och 2 på hemmaplan med övernattning i Skidstugan.*
- *Ungdomsvasan i Mora med grupp 1 och 2 gemensam resa och boende strax utanför Mora.*
- *Träningsläger till Orsa kommer genomföras i januari.*
- *Klubbresa till Vasaloppet/Tjejvasan kommer ej att genomföras i år. Vi kommer att jobba för Vasaresor till kommande säsong ev. i samarbete med Höglandsklubbarna.*

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Tävlingsverksamhet

Våra ungdomar skall i första hand uppmuntras att delta i Höglandszonens tävlingar. De ska även uppmuntras att delta i de tävlingar som arrangeras i Småland och närliggande distrikt. Klubben ska vara representerad på DM och GM. Vi uppmuntrar även till deltagande på rullskidtävlingar på både lokal och nationell och nivå.

Vuxna åkare ska uppmuntras att åka sanktionerade tävlingar i tävlingsprogrammet.

Anmälan till tävlingar sker genom länk på hemsidan SSF-TA.

## Klubbens skidarrangemang

- *Tour De Höglandet* deltagande. 2025-01-05, klassiskt (Christer Johansson TL, Stefan Djurstedt, bitr. TL.)
- *Zontävling* 2025-01-21, fristil (Jan Granstedt TL)
- *Högefälloppet* klassiskt masstart 2025-02-02 (Stefan Djurstedt, TL. Christer Johansson bitr. TL)
- *KM-datum* ej fastställt
- *Idrottsskolans "skid-del"* kommer att genomföras under säsongen med stöd av skidsektionen.

## Sektionsmöten

Sektionen skall genomföra 6-7 möten per år.

## Ansvarsområden i skidsektionen

### Sektionsledare:

Kallar till möten och sitter med på ESOK:s styrelsemöte som representant från skidsektionen.

### Ansvarig junior/senior:

Ansvarar för samordning avseende tränings- och tävlingsverksamheten för gruppen.

### Ansvarig bredd/motions grupp:

Samordnar verksamheten runt Vasaloppet och Tjejvasan.

Samordnar tillsammans med övriga grupper infoträffar.

Arrangerar träningsläger till Orsa.

Ansvarar att vi har träningsgrupp för vuxna inför skidsäsongen.

Ansvarar för att vi bedriver nybörjarträning för vuxna i klubbens regi

### Ansvarig barn/ungdomar:

Ansvarar för tränings och tävlingsverksamheten för gruppen.

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



*Arrangerar ev. Barnens Vasalopp och Zontävlingar.*

*Denna grupp förstärks med ytterligare ledare för att klara av verksamheten i samband med träningar och skidskolor mm.*

## **Ekonomiansvarig:**

*Lägger budget i samråd med sektionen och följer upp densamma under året.*

## **Ansvarig LOK och hemsida:**

*Ser till att LOK-stödet fylls i och ansvarar för hemsidans innehåll beträffande skidsidorna.*

## **Junior/Senior:**

*Ansvarar för samordning avseende tränings- och tävlingsverksamheten för gruppen.*

## **Bredd:**

*Samordnar verksamheten runt Vasaloppet och Tjejvasan.*

*Samordnar tillsammans med övriga grupper infoträffar.*

*Arrangerar träningsläger till Orsa.*

*Ansvarar att vi har träningsgrupp för vuxna inför skidsäsongen.*

*Ansvarar för att vi bedriver nybörjarträning för vuxna i klubbens regi*

## **Barn/Ungdomar**

*Ansvarar för tränings och tävlingsverksamheten för gruppen.*

*Arrangerar ev. Barnens Vasalopp och Zontävlingar.*

*Denna grupp förstärks med ytterligare ledare för att klara av verksamheten i samband med träningar och skidskolor mm.*



# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Skidstugesektionen

### Högefälleområdet

Sektionen skall verka för att tillsammans med styrelsen träffa kommunen om områdets framtidsutveckling beträffande byggnation samt utveckling av Skidstugan.

### Tisdagsgruppen

Gruppen fortsätter att träffas och arbetar med det som behövs och verkar för en god social samvaro.

### Fastigheten

Sedvanligt underhåll av fastigheten. Inga större arbeten föreligger under året. Utredda behov av förrådsbyggnad. Städlistor upprättas.

### Utrustning

Sektionen utför vård, service och tillsyn på klubbens utrustning.

### Konstsnöspår

Beroende på utveckling om ev VA ledning behöver ett nytt lager av flis och spån påföras. Snötillverkning enligt tidigare väl inarbetat program med arbetsgrupper startas så snart vädret tillåter. Spårjour ser till att vi alltid håller fina spår.

### Övriga spår

Skötsel, gräsklippning mm en tidigare omfattning. Avvakta diskussioner med kommunen om ytterligare arbeten.

### Tipspromenader, servering

Genomförs under tiden oktober – mars. Sektionen ansvarar för inköp till servering, tipspromenad och torsdagsfika.

### Uthyrning

Anläggningen hyrs ut till medlemmar, allmänhet, företag och andra verksamhet enligt vissa förutsättningar. Ansvarig för uthyrning är Göran Nilsson.

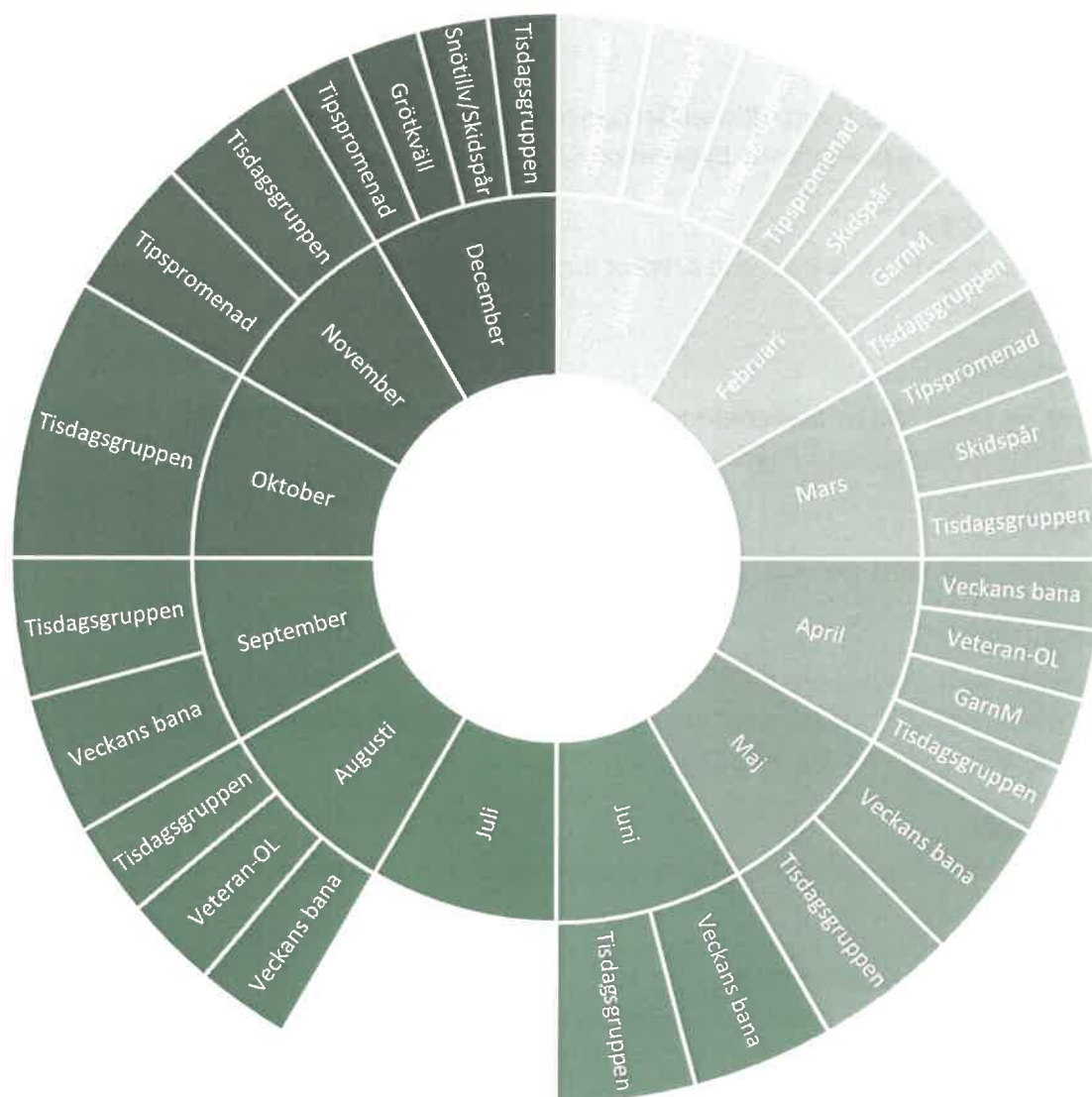
### Arrangemang

Sektionen svarar för att genomföra Alla på snö, 2 st veteranorienteringar och Garnisonsmästerskap i skidor och orientering tillsammans med tisdagsgruppen.

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Skidstugesektionen årshjul 2025





## Tävlingstekniska sektionen



### Arrangemang

#### Skidor

- 5/1 Tour De Höglandet, klassisk stil
- Tävlingsarena – Skidstugan
- 21/1 Zontävling fristil
- 2/2 Högefälloppet klassiskt Mass-start

#### Orientering

- 8-10/8 Götalandsmästerskap Sprint, Långdistans, Stafett
- Tävlingsområde: Alversjö – Eksjö stad
- Höglandsserien i orienteringssektionens regi
- 19-21 /8 Medarrangör i Försvarmästerkapet med Eksjö Garnison som huvudarrangör

#### Cykel

- 29/6 Ränneslättsturen, medarrangör med Eksjö Cykelklubb

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## Kartprojekt 2025

Aktivitet / Uppdrag	Ansvarig förening	Antal tim	tim kostnad	Kostnad ink 6% moms
<p>1. Planbilda-revidering - 1/3 av kartområde Eksjö stad (ca 5 km<sup>2</sup> av totalt 17 km<sup>2</sup>)</p> <p>OBS! Norra delen gjordes klar 2024. Under 2025 kommer mittendelen revideras</p>	Eksjö SOK	40 tim/km <sup>2</sup> =200 tim	450 kr	95 400 kr
<p>2. Revidering av karta Alversjö inför tävling 2025 (Götalandsmästerskapen)</p> <p>Punktinsatser där behov av justeringar finns sedan kartan togs fram 2023/2024.</p>	Eksjö SOK	40 tim	450 kr	19 080 kr
<p>3. Nyframställning sprintkarta Grevhagen (ca 0,7 km<sup>2</sup>)</p>	Eksjö SOK	55 tim/km <sup>2</sup> =38 tim	450 kr	18 126 kr
<b>Summa kronor</b>				<b>132 606 kr</b>

Kostnader baseras på en timkostnad av **450 kr/tim** plus **6 % moms** för kartframställning.

Tidsåtgång beräknas på:

- Fältarbete = Vegetationsrevidering = ca 10 tim/km<sup>2</sup>
- Fältarbete = Revidering = ca 20 tim/km<sup>2</sup>
- Fältarbete = Nyproduktion = ca 30 tim/km<sup>2</sup>
- Digitalisering = ca 10 tim/km<sup>2</sup>
- Grundmaterial = ca 10 tim/km<sup>2</sup>
- Sprintkartor → ca 25 tim/km<sup>2</sup> (fältrek) och ca 30 tim/km<sup>2</sup> (digg) Kartprojekt 2025

### Uppdrag 1

**Kartområde:** Delfiler Eksjö stad Norr samt Eksjö stad syd

**Klubb** Eksjö SOK

**Syfte:** Inför bl.a. HittaUt 2025

**Fokus:** Revidering av stadskartan (uppdelad i två delområden; norr respektive söder).

Länge sedan en helrevidering gjordes, ej tillräckligt med senast årens punktinsatser.

ESOK gör ett omtag och ser över hela området inom en 3-årsperiod.

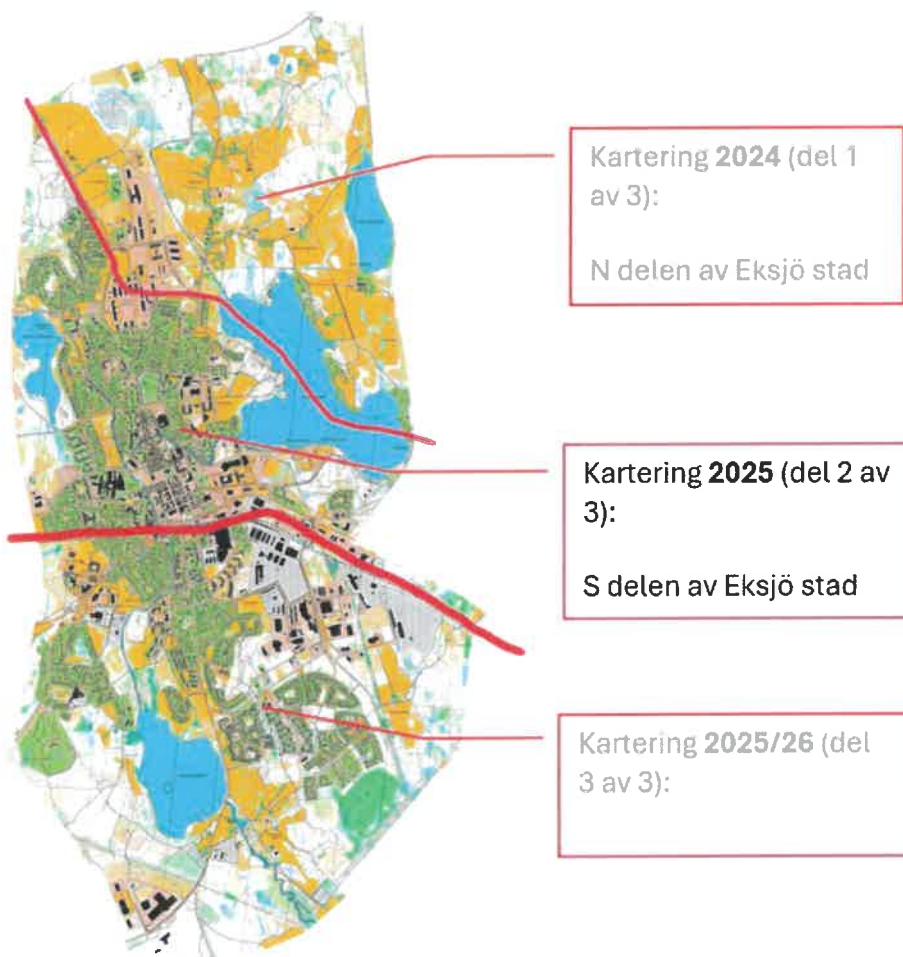
**Underlag:** Flygbilder/LAS-data från LM samt primärkarta Eksjö kommun

**Kartritare:** P-O Derebrant på förslag

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



Område	Yta	Antal tim	Kostnad (450 kr/h + 6 % moms)	Slutleverans
Planbilda-revidering Eksjö stad N + S	Ca 5 km <sup>2</sup> (av totalt 17 km <sup>2</sup> )	Ca 200 h	95 400 kr	vår 2025



## Uppdrag 2

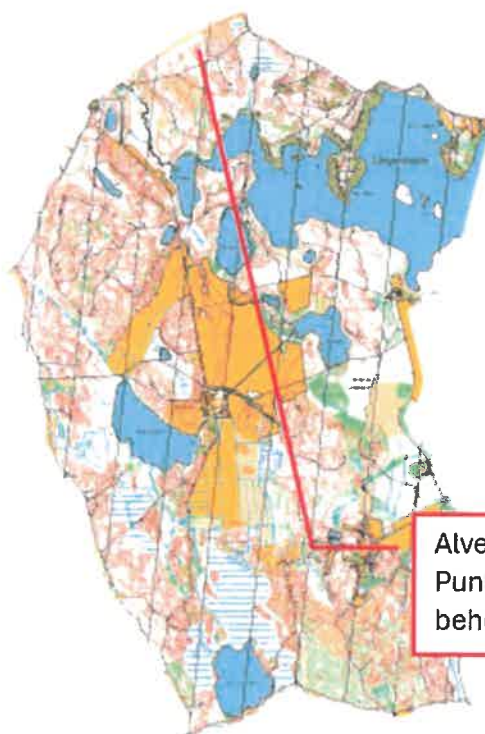
**Kartområde:** Alversjö

**Syfte:** Justeringar inför GM 2025

**Kartritare:** P-O Derebrant

Område	Yta	Antal tim	Kostnad (450 kr/h + 6 % moms)	Slutleverans
Alversjö	Punktinsatser	5 dagar = 40 tim	19 080 kr	Maj 2025

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



Alversjö:  
Punktinsatser vid  
behov inför GM 2025

## Uppdrag 3

**Kartområde:** Sprintkarta GM

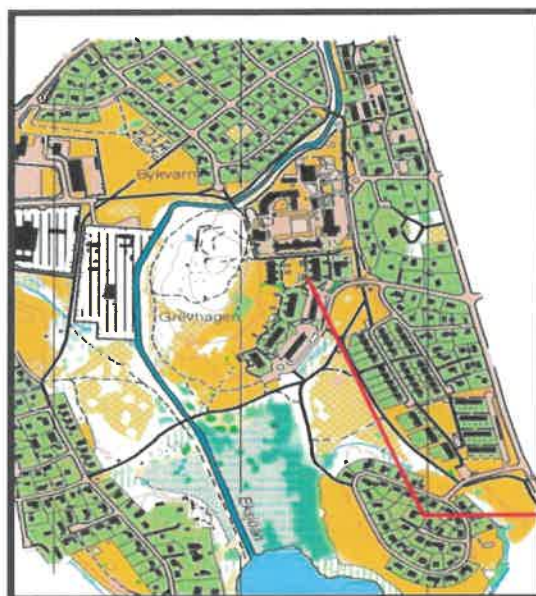
**Syfte:** GM Sprint samt klubbträningar, Grundskolan, OL-gymnasiet samt HittaUt-arrangemang

**Fokus:** Nykartering, gällande sprintnorm för samtliga ESOK:s sprintkartor

**Kartritare:** Josh Beech

Område	Yta	Antal tim (Rek + dig = 55 tim/km <sup>2</sup> )	Kostnad (450 kr/h + 6 % moms)	Slutleverans
Sprintkarta Grevhagen Nykartering	ca 0,7 km <sup>2</sup>	Tot ca 38 tim	18 126 kr	Maj 2025

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



Nyproduktion Sprintkarta  
GM ca 0,7 km<sup>2</sup>

Svara för att kartdatabasen finns sparad på säkert sätt samt att klubbens dator har senaste versionen av kartdatabasen installerad.

## Övrigt

- Genomföra minst två sektionsmöten.
- Genomföra minst ett möte med Eksjö kartkommitté och fördela investeringsbidrag.
- Revidera långtidsplanen.
- Inventera klubbens material som ligger på tävlingstekniska sektionens ansvar t.ex. SI-enheter, kontrollställningar, programvaror/versioner, licenser mm.

## Tävlingar 2026

- Högefälle Loppet, Skidsektionen
- Zontävlingar skidor, skidsektionen
- Zontävlingar orientering, OL-sektionen
- Ränneslättsturen
- OL tävling
- Tiomila i Tranås

# Verksamhetsplan för Eksjö Skid- och Orienteringsklubb 2025



## OL-konfirmationssektionen

*Inför sommaren 2025 planeras att genomföra ett orienteringskonfirmationsläger i samarbete med Linköpings stift och Eksjö församling med liknande upplägg som 2024. Lägret planeras att genomföras med start 18 juni och avslut 12 juli.*

*Ungdomarna kommer bo på de två elevhemmen som till vardags tillhör Eksjö Gymnasium. Under lägret deltar ungdomarna i konfirmationsundervisning, orientering, föreläsningar samt en rad sommaraktiviteter. Orienteringsaktiviteterna planeras företrädesvis att genomföras på Eksjö SOK:s kartor inom cykelavstånd från Eksjö. Det kan också förekomma att deltagarna transporteras med buss för att få variation i terräng och karta. Inom ramen för lägret planeras även att genomföra en tävlingsresa till orienteringstävlingen Tjust 2-dagars med övernattning.*

*Lägret genomförs med anställda ledare (OL- och konfirmationsledare), kockar och övrig kökspersonal.*

*Lägret avslutas med två konfirmationsmiddagar i Olsbergs arena. Mat tillagas av lägrets kockar och dukning/servering och disk sköts av medlemmar i Eksjö SOK.*

*Innan nästa sommars läger planeras att arrangera en förträff i november eller december 2025. Under förträffen arrangeras lära-känna-lekar, ett OL-pass, konfirmationsundervisning och deltagande på en gudstjänst i Eksjö kyrka. Förträffen arrangeras på Eksjö Gymnasium med några deltagande ledare samt präst från Eksjö församling.*

### **Ansvarsområden i OL-konfirmationssektionen**

#### **Sektionsledare:**

*Kallar till möten och sitter med på Eksjö SOK:s styrelsemöten som representant från OL-konfirmationssektionen.*

#### **Ekonomiansvarig:**

*Följer upp ekonomi i samråd med Eksjö SOK:s kassör.*

#### **Huvudledare läger:**

*Huvudledaren för lägret ingår inte i OL-konfirmationssektionen men rapporterar till sektionen. Huvudledaren är även anställd under året för att arbeta med att hantera anmälningar, förbereda lägret mm.*