

# Verksamhetsplan Solna OK 2024

Närvarande: Marcus Magnusson, Anna Grettve, Bengt Nilsson, Jan Bojling, Håkan Sjunnestrand, Annika Svensson, Lars Nordin och Elisabet Byberger

## Ungdomsträning våren 2024

Vi planerar att förbereda teknikövningar i de olika områdena vi brukar träna i för att kunna plocka fram vid behov. Alla ledare gör några var på olika teman.

Tillfällen för träningen våren 2024 blir dessa:

2024-03-14 Solnahallen, teori och orientering med reflexstavar och pannlampor alt. inomhus  
2024-03-21 Solnahallen, teori och orientering med reflexstavar och pannlampor alt. Inomhus  
2024-04-11  
2024-04-18  
2024-04-25 MOL Ursvik göra egen träning för ungdomarna  
2024-05-02 MOL Ursvik göra egen träning för ungdomarna  
2024-05-07 Ungdomsserien, vårt arrangemang  
2024-05-16 MOL Ursvik göra egen träning för ungdomarna  
2024-05-23 Ungdomsserien  
2024-05-30 MOL Ursvik göra egen träning för ungdomarna  
2024-06-13  
2024-06-18 eller 2024-06-19 Sprint-KM och avslutning

Vid träning i samband med MOL ska vi börja med att samla alla ungdomar och leka ca 15 min för att de ska lära känna varandra och känna att de ingår i gruppen. Anna kommer att hålla i detta och övriga ledare tar hand om orienteringsövningarna.

Vuxna nybörjare ska erbjudas träning i samband med ungdomsträningen.

Vi kommer att ha dagläger för klubbens ungdomar 27/4 eller 28/4 med Anna som ledare.

För de ungdomar som vill delta på StOF sommarläger kommer det finnas möjlighet att delta 31/5 – 2/6.

För de ungdomar som vill delta på StOF läger på gul nivå kommer det finnas möjlighet att delta 7-9/8 eller 12-14/8.

Vi ska göra ytterligare planering för vårens ungdomsträning 18/2 och höstens ungdomsträning kommer att planeras senare.

## MOL

2024-04-25 Solna OK banläggare Janne och Annika  
2024-05-02 Solna OK banläggare Bosse  
2024-05-16 Solna OK banläggare Janne och Annika  
2024-05-23 Solna OK banläggare Peter  
2024-05-30 Solna OK banläggare Håkan  
2024-06-13 SIK  
2024-06-27 SIK

2024-08-15 Solna OK banläggare Håkan  
2024-08-22 SIK  
2024-08-29 Solna OK banläggare Bengt  
2024-09-05 Solna OK banläggare Janne och Annika

SIK vill endast genomföra MOL vid tre tillfällen 2024 så vi har föreslagit att vi genomför MOL vid åtta tillfällen. Banläggare kommer att utses på nästa styrelsemöte. Då MOL krockar med Ungdomsserien 23/5 måste vi se till att det finns tillräckligt med funktionärer på MOL då ungdomsledarna behöver vara med vid Ungdomsserien.

Vi har kommit överens med SIK om att föreslå en höjning av avgiften för vuxna från 80 kr till 90 kr. För ungdomar kvarstår avgiften på 60 kr. Vi kommer att föreslå en avgift på 30 kr för de ungdomar och vuxna som är medlemmar i SIK och Solna OK för att uppmuntra klubbarna att använda MOL vid träning. Vi ska också föreslå att ändra starttiderna till mellan 17:00 – 18:30 och stänga målet vid 19:30 på samtliga MOL.

### **KM**

Medel-KM 2024-06-11

Sprint-KM 2024-06-18 eller 2024-06-19 (säsongsavslutning för ungdomar och vuxna med förtäring)

Lång-KM 2024-09-15 I samband med Stafett-DM

Natt-KM 2024-09-25 I samband med Natti Natti

Barometersprinten 2024-11-02

### **Årsmöte**

2024-02-20 18:30 i Solnahallen.

### **Tävling Ungdomsserien 2024-05-07**

Mer planering kommer att behövas under året fram till tävlingen, bl a boka funktionärer.

### **Funktionärsinsatser**

Vi kommer troligtvis få erbjudande om att delta som funktionärer vid Järvastadsloppet och Ljusfesten i Brunnsviken. Datum kommer att bestämmas senare.

### **Årsfest**

2025-01-11 eller 2024-01-18. Fråga Christer Grunder om lokalen vi använde i år även kan användas nästa år.

### **Planeringsmöte**

Dagen efter årsfesten, alltså 2025-01-12 eller 2025-01-19.