



Verksamhetsplan 2022

Allmänt

I enlighet med föreningens stadgar avser styrelsen fortsätta verka för att TSOK skall bedriva idrotterna:

- Orientering
- Längdskidor
- Skidskytte
- Friidrott/löpning
- MTB cykling

Den idrottsliga verksamheten utformas i huvudsak inom Orienterings Sektionen, Skidsektionen och Cykel sektionen.

Vi ska värna om en drogfri miljö och att alla ges en möjlighet att delta på sina egna villkor. Styrelsen kommer fortsätta att värna för motionsverksamhet och social samvaro för alla åldrar.

Ekonomi

Styrelsen arbetar att upprätthålla den för föreningen beslutade budgetramen.

Arrangemang

En viktig del i föreningens verksamhet är att skapa egna resurser genom olika tävlingsarrangemang. Pandemin har skapat hinder att genomföra arrangemang de senaste två åren men för detta verksamhetsår förutsätter vi att vi kan genomföra arrangemang från och med 1 mars. Skulle det inte vara möjligt får styrelsen anpassa verksamheten efter nya ramar.

Tillsammans med TIF Friidrott avser TSOK att genomföra Marathonstafetten och Kraftprovet.

Övriga arrangemang ansvaras och redovisas av respektive sektion.

Föreningsutveckling.

Styrelsen avser att fortsätta ett nära samarbete med Skidstugans Damklubb och TSOK Veteranerna.

Styrelsen kommer fortsätta att arbeta med föreningsutveckling för att förbättra föreningens inre arbete. Arbetet kommer att bedrivas i dialog med föreningens sektioner och kommittéer eller andra typer av aktivitetsgrupper. Styrelsen kommer att verka för att skapa någon typ av föreningsarbetsdag tillsammans med sektionsstyrelserna under verksamhetsåret.

Föreningens idrottsliga verksamhet formas och bedrivs av medlemmarnas egna intresse och engagemang. Styrelsen skall vara behjälplig att organisera och utveckla verksamheten som överensstämmer med föreningens övriga verksamhet.

Skidstugan

Skidstugan med anslutande byggnader måste kontinuerligt repareras och underhållas vilket vi främst gör genom ideellt arbete i olika arbetsdagar. Skuggkommittén håller ihop nödvändiga aktiviteter i samråd med styrelsen.

Långtids underhållsplan:

1. Byte av entrédörr i reception.
2. Målning/reparation av östra fasaden.
3. Byte av fönster i storstugan.
4. Byte av tak.

Vissa aktiviteter kan göras direkt medan andra behöver besiktigas eller projekteras före genomförande och även samordnas med underhåll av övriga byggnader.

Uthyrningsverksamhet

TSOK avser fortsätta samverka med Förskoleverksamheten genom att utgöra en hyresvärd. Befintlig omfattning planeras att bestå.

Skidstugan kommer även att erbjudas uthyrning för enskilda medlemmar men även andra föreningar inom våra idrotter. Erbjudandet gäller enbart i mån av tillgång, föreningens verksamhet i lokalerna prioriteras.

AU och personal

Styrelsens operativa arbete mellan styrelsemötena ansvaras i huvudsak av AU, arbetsutskott, som består av Ordförande, vice ordförande och kassör. AU ansvarar för personalens arbetsuppgifter.

Personal omfattar motsvarande två halvtidstjänster som upprättas av Eva Gunnarsson och Stefan Hornebrant. AU ska tillsammans med personalen fortsätta utveckla och tydliggöra personalens arbetsuppgifter.

IT verksamhet

IT kommittén fortsätter att stötta arrangemangen och klubbens IT utrusning.

Under året kommer IT kommittén att fortsätta utveckla Office 365/Microsoft Teams plattform för klubben. Det innebär även att man kommer ta fram digitala arbetsrum för föreningens alla grupper.

En ny hemsida ska utvecklas till 2022/2023 då idrottonline tjänst för hemsida avvecklas.

Sponsorverksamhet

Sponsorverksamheten har blivit en viktig inkomstkälla för klubben och måste vårdas väl. Det är viktigt att klubben uppfattas som attraktiv och relevant för Trollhättan bland våra intressenter. Att alltid synas i positiva sammanhang.

PR gruppen utvecklar och samordnar sponsorverksamheten med företagsskyltar runt Skidstugan men även genom annonser och arrangemang. PR kommittén fortsätter utveckla allmänna annonsytor på hemsida och skyltytor i Skidstugans närhet, Stor del av sponsorverksamheten drivs från sektionerna men samordnas av PR Kommittén. Medlemmar som agerar kontaktpersoner gentemot sponsorer gör ett viktigt jobb.

Sektionernas gemensamma mål

Övergripande mål

- Vi ska arbeta efter TSOK:s målbild: TSOK en breddklubb med elit.
- All verksamhet ska bedrivas på ett konstruktivt och utvecklande sätt, där vi strävar efter att skapa en gemenskap baserad på respekt och jämlikhet så att alla kan delta och trivas.
- Vi ska främja tränings- och tävlingsdeltagande oavsett nivå. Vi ska erbjuda gemensam teknik- och konditionsträning för alla åldrar och ambitioner. Det ska vara möjligt att satsa på våra idrotter som TSOK:are.
- Ungdomsverksamheten ska byggas kring aktiviteter och social samvaro. I detta kan ingå träning och tävling, men också andra roliga och spännande aktiviteter, inriktat på hälsa, fysisk och teknisk utveckling. TSOK stödjer de riktlinjer som Riksidrottsförbundet tagit fram som idrottens idé, ”Idrotten Vill”.

Människor, dialog och information

Mål

- Vi har kul tillsammans.
- Vi tar fram gemensamma mål och samarbetar med respekt för varandra för att nå dem.
- Vi sprider positiv information om vår verksamhet både inom klubben och utåt.

Handlingsplan

- Utbildning för ledare och funktionärer.
- Alla ideella insatser är viktiga, stora som små. Målsättningen är att ”många ska göra lite”, i stället för att några få ska göra allt.
- Vi sprider information på hemsida, Facebook och i lokalpressen.

Samarbete inom TSOK

Mål

- Vi ska eftersträva ett bra samarbete inom TSOK.
- Vi hjälper varandra och respekterar varandra över sektionsgränserna.

Handlingsplan

- Koordinering av träningsdagar vid skidstugan.
- Gemensam ”fredagsfys”.
- Samordning av ungdomsträning.
- Fortsatt utbyte mellan sektionernas ungdomstränare.
- Samordning av spår, skyltning och kartor.
- Ursandsstafetten.

Klubbkläder

Mål

- Vi ska medverka till snygga och ändamålsenliga klubbkläder inom ramen för TSOK:s klädpolicy.

Handlingsplan

- Uppmuntra och erbjuda medlemmarna att köpa våra klubbkläder.
- Utvärdera klubbkläder med avseende på funktion och kvalitet.

Material

Mål

- Vi har material och utrustning för träningar och tävlingar.

Handlingsplan

- Skyltar, band, flaggor, koner, etc. för spårmarkeringar vid tävling och träning.
- Arrangemangs-material som är snyggt och fungerar för våra arrangemang.
- Verktyg skall finnas tillhanda för enkel hantering av våra byggnader, utrustning och spår.
- Skapa underhållsplaner och ansvariga för maskiner och större utrustningar som skotrar, byggnader och pistmaskin.
- Se över behovet av egen tidtagningsutrustning för tävlingar som datorer, programvara mm. Jämför inköp med hyra, fördelar med eget respektive hyra.

Stugan, spår, mark och kartor

Mål

- Ökad tillgång till stuga och spår för träningar och arrangemang samt för allmänheten.

Handlingsplan

- Spår och utegym vid Skidstugan för löpträning, cykling, skidåkning, luftgevärsskytte och rullskidåkning.
- Stugvärdar vid högsäsong så att stugan kan ha mer öppet för gästade motionärer.
- Spårvärdar vid attraktiva helger då det väntas många besökare.
- Fortsätta märka upp våra spår samt öka tydligheten vid start och målområde.

Ekonomi

Mål

- Vi har en ekonomi som ryms inom klubbens tillgångar och finansierar vår verksamhet.

Handlingsplan

- Vi tar fram Budget som används som inriktning för verksamheten.
- Kostnader som inte planerats i budget beslutas av huvudstyrelsen.

Styrelsen

Orienteringssektionens verksamhetsplan 2022

Nytt för i år är att klubbgemensamma punkter såsom Övergripande mål, Samarbete mellan sektioner, Material etc. återfinns i en Gemensam Verksamhetsplan.

Ungdom

BusKottar 5–8 år

Mål

- Vårt huvudmål med Bus-Kottarna är att få en bra grupp, känna rörelseglädje, stärka självkänslan och få bra motorisk grundträning, samtidigt som vi ”nosar” på kartförståelse och orienteringsteknik.
- Det ska vara KUL att vara tillsammans i skogen!

Handlingsplan

- Du är nyfiken på orientering, du tycker det är KUL att röra på dig och du gillar att vara i naturen. Vi lär oss karttecken, och gör roliga övningar och har KUL tillsammans med mamma, pappa eller någon annan vuxen som du känner. Alla är ombytt.
- Vi tränar i samband med klubbens torsdagsträningar. Fem gånger på våren och fem gånger på hösten.
- Vi kommer med Bus-Kottarna primärt att jobba med det nedersta gröna trappsteget på utbildningstrappan.
- Testa tävling på SAKO-ungdomsserien, Bahco-cup-läger och Spökorientering.

Trolljägare

Mål

- Ha en bra känsla i gruppen, känna rörelseglädje, fortsätta stärka självkänslan och få bra grundträning, samtidigt som vi stärker kunskaperna inom kartförståelse och orienteringsteknik.
- Arbeta aktivt för att behålla de ungdomar vi har och för att rekrytera nya.
- Det ska vara KUL att vara tillsammans i skogen!

Handlingsplan

- Vi har en aktiv träningsverksamhet med träningar av hög kvalitet.
- Skärmtrollen tar sig till gul nivå och provar på tävling i SAKO ungdomsserie.
- Skärmjägare tar sig till violett nivå och tar del av Västergötlands orienteringsförbunds (VOF) ungdomsaktiviteter såsom O-camp, Unionsmatchen, GM, Daladubbeln, USM och Konfirmationsläger.
- Skärmjägarna deltar på tävlingar inom Västergötland med utvalda tävlingar i närheten, Bahco Cup, Västgötatoppen, U10-mila och DM.
- Ungdomsläger.
- Våra äldre ungdomar arrangerar SOL-skola för de yngre.
- En ambition att Ungdomsrådet träffas och är med och påverkar orienteringsverksamheten.

Juniorer och Seniorer

Mål

- För alla nivåer med verksamhet för både bredd och elit.
- Vi har topp 10 placeringar på SM.
- 10mila: Ett damlag och tillsammans med Vänersborgs SK ett herrlag.

Handlingsplan

- Träningar med hög kvalitet.
- Vi är med på många stafetter.
- Vi deltar på värdetävlingar i Sverige.

- Fredagsfys under vintern.
- Vi utvecklar arbetet med en grupp för utveckling av junior och seniorverksamhet inom orientering i TSOK. Gruppen riktar sig till juniorer och seniorer med syfte att få behålla dem i klubben.
- Vi arbetar för att ta fram intressanta träningar, tävlingar och läger som övriga i klubben också kan ta del av.
Fortsätta samarbetet med Vänersborgs SK gällande träningar för äldre ungdomar, juniorer och seniorer. För 2022 kommer TSOK och VSK ha gemensamt lag till herrklassen på 10-mila och till ungdomens 10-mila.

Vuxna/Bredd

Mål

- För alla nivåer.
- Samvaro vid träningar och tävlingar.
- TSOK är bästa klubb vid DM Västergötland.
- Lag på 25männa.
- Nyrekrytering.

Handlingsplan

- Egna träningar med hög kvalitet och på olika nivåer tillsammans med ungdomar och juniorer.
- Nybörjarkurs för vuxna.
- Vi samarbetar inom SAKO med träningsorientering.
- Fredagsfys under vintern.
- Medverka i HittaUt.
- Fokus på tävlingar inom Västergötland inklusive DM samt O-ringen.
- Klubbläger
- Resa till 25-männa.

Veteraner

Mål

- För alla nivåer.
- Samvaro vid träningar och tävlingar.

Handlingsplan

- Veteran-OL.
- Torsdagspromenad.

Mountainbikeorientering

Mål

- Fortsatt etablering av MTBO i klubben.

Handlingsplan

- SAKO MTBO-träning där vi bjuder in TSOK Skid- och Cykel.
- Tävlingar Svenska cupen och DM samt O-ringen.

Arrangemang

Mål

- Sektionens arrangemang ska vara välarrangerade.
- Alla deltagare, tävlande, ledare, publik ska vara nöjda när de lämnar våra arrangemang.
- Alla funktionärer ska känna delaktighet i förberedelser och genomförande.

Handlingsplan

- Utse huvudfunktionärer i god tid samt ha funktionärsmöten inför arrangemang
- Utbildning för funktionärer vid behov.
- Verka för att nuvarande banläggare fortsätter och förnyar banläggarkort samt att nya banläggare tillkommer.
- Verka för att erfarenheter från genomförda arrangemang förs vidare till nästa arrangemang.
- Planerade arrangemang är DM Medel och DM Stafett, SAKO motionsorientering, SAKO ungdomstävlingar, Nattcup, Vinterrace.

Verksamhetsplan för Skolorientering

Att kunna erbjuda Trollhättans Stadsskolor ett bra underlag till sin undervisning i orientering är viktigt, dels för att marknadsföra vår idrott på ett positivt sätt och dels att förhoppningsvis få fler ungdomar att söka sig till orienteringen. Tanken är att vi tar fram ett bra kartunderlag över skolgården och ett närliggande park- och/eller skogsområde som vi publicerar på vår hemsida. Lärarna kan sedan lägga bra och givande banor som passar deras elevgrupp. .

Mål

- Vi ska erbjuda skolorna inom kommunen bra övningar för orientering.
- Vi ska erbjuda skolorientering vid Skidstugan.

Handlingsplan

- Sälja skolpaket med utsatta kontroller (vilket innebär att ta fram OL-kartor i olika nivåer, kartutskrift, utsättning av kontroller, provlöpning, intagning av kontroller, hyra av receptionen och toaletter samt fakturering).
- Erbjud kartor för respektive skolas skolgård samt närliggande skog/parkområde.

Arrangemang

2022

- DM medel och stafett, Askeröd
- Nattcup, Veteran-OL, Vinterrace
- SAKO, SAKO-U
- Hitta Ut

2023

- Vikingaträffen Skogsbo
- Nattcup, Veteran-OL, Vinterrace
- SAKO, SAKO-U

2024

- Vikingaträffen Askeröd/Brandsbo
- Nattcup, Veteran-OL, Vinterrace
- SAKO, SAKO-U

Framtagning kartor

2022

- Uppdatering/utökning av karta till DM Askeröd
- Ny sprintkarta över Hjortmosseområdet

2023

- Lättare revidering av Skogsbokartan till Vikingaträffen

Övrigt

Kartor över Skidstuge och Slätthultsområdet ska hållas uppdaterade. Hitta ut kartan ska underhållas.

Möjlighet till finansiering

- Kartbidrag från Trollhättans Stad
- RF anläggningsbidrag (idrottsmedel)
- Egna medel

Orienteringssektionen

Skidsektionen verksamhetsplan 2022

Mål

Vårt fokus ligger fortsatt på ungdomsträningar inom skidor och skidskytteverksamheten samtidigt som vi bedriver träning för vuxna mot framför allt våra sponsorer. Vi har börjat få upp antalet deltagare på skidor och har börjat erbjuda delade grupper alltefter behov. Vi erbjuder även ytterligare tillfällen på torsdagar med mer fokus på kondition och styrka till skillnad på våra måndags och onsdagspass som mer är inriktade på teknik.

Mål för konstsnö-arenan

- TSOK erbjuder medlemmar och andra besökare möjlighet till skidåkning på snö under perioden december-mars då vädermässiga förutsättningar råder
- Under 2022 påbörjas långsiktiga utbyggnadsplaner tillsammans med Thn stad. Här tittar vi på utökad konstsnö-slinga för 2023, samlingsyta samt inledande utredning och bidragsansökan för multi-bana anpassad för rullskidor & funktionsnedsatta.
- Under 2022 bibehåller och fintrimmar vi den väl fungerande organisation som byggts upp under 2020/2021 med avseende på konstsnötillverkning, pistning och spår

Träningsmål

- Ungdomsträning: Utöka med fler engagerade tränare och hjälptränare, bra sammansatta träningsgrupper och fungerande rutiner.
- Mål för skidskytteverksamheten:
Under 2022 ska TSOK kunna erbjuda skidskytteträning på både nybörjar- och fortsättningsnivå från 10 år och uppåt
- Utbilda fler tränare med inriktning mot skidträning och skidskytte för ungdom, junior och senior.
- Alla barn- och ungdomar som är aktiva i skidsektionen ska ges möjlighet att prova på att tävla i såväl skidskytte som längdskidor
- Anordna mindre tävlingar typ barnens vasalopp och KM. Även utveckla samarbetet med TAW samt kunna erbjuda deltävling i skidskytte region syd.

Övriga mål

- Arbeta aktivt för att fler ska åka skidor med TSOK.
- Öka samhällningen bland skidåkarna och övriga sektioner inom TSOK.
- Skapa framgångsrika samarbeten med grannklubbar och klubbar med anknytande verksamhet, till exempel skytteföreningar.
- Sektionshemsidan på www.tsok.se ska vara aktuell och uppdaterad.

Handlingsplan

- Konstsnöspåret: Fortsätta bygga ut organisationen för snöproduktion och spårtillverkning samt samordning av aktiviteter (inklusive träningar, tävlingar och sponsorevenemang). Titta på utbyggnad av befintligt system för att kunna ”tillverka mycket snö på kort tid”.
- Skoterjour för spårning av övriga skidspår (2,5 km, 5 km, extra-slingan samt Slätthult)

Träningsmål

- Etablera ungdoms- och juniorträning med grupper och tränare. Både på snö och barmark samt både för ren skidåkning och skidskytte.
 - Under 2022 etablera både nybörjar- och fortsättningsgrupp i skidskytte
 - Anlägga en luftgevär-vall med 6-10 skjutplatser vid skidstugan.
 - Fylla ut och markförbättra lekytan.
- Etablera vuxenträning med grupper och tränare. Både på snö och barmark.
- ”Långloppskväll” en dag i veckan med fika efteråt. (Där man kan prata av sig gamla prestationer och felvallningar, ge tips om glidvalla, stavar etc.)
- Prioriterade tävlingar för ungdomar: DM, SM och Tour de Mösseberg. Sydcupen i skidskytte samt skidskyttetävlingar i delregionen.
- Läger för ungdomar i december på snö.
- Läger för äldre i januari på snö.
- Deltagande i minst ett skidskytteläger
- Helgläger 1–2 helger per säsong i närområdet (till exempel Borås, Ulricehamn, Billingen, Åmål osv).
- Barmarksläger för ungdomar på sommaren.
- TSOK Hemsida: Utöka och förfina innehållet ytterligare. Hålla innehållet aktuellt.
- Samordna resor till långloppen 2022.
- Två-Tre medlemmar till tränarutbildning på SSF-kurs.
- Genomföra minst en aktivitet under 2022 där vi bjuder in ledare från de övriga sektionerna, t ex prova på skidskytte.
- Genomföra minst en prova-på aktivitet för alla medlemmar, till exempel skidinstruktioner.
- Låneutrustning: Skidor, rullskidor, skidskor och stavar till prova-på-verksamhet.
- Vallaförråd (enklare sortering).

Tävlingsarrangemang

Mål

- Sektionens arrangemang ska vara välarrangerade.
- Alla deltagare, tävlande, ledare, publik ska vara nöjda när de lämnar våra arrangemang.
- Alla funktionärer ska känna delaktighet i förberedelser och genomförande.

Handlingsplan

- Barnens Vasalopp (mars 2022).
- KM på skidor och rullskidor (skidor Mars 2022) samt i skidskytte.
- Sam-arrangera grannklubbarnas KM (om så önskas).
- KM i mosslöpning. Behöver samordnas i tid med övriga sektioner.
- Söka tävling hos Svenska Skidförbundet för 2023.

Människor, dialog och information

Mål

- Vi har kul tillsammans.
- Vi tar fram gemensamma mål och samarbetar med respekt för varandra för att nå dem.
- Vi sprider positiv information om vår verksamhet både inom klubben och utåt.

Handlingsplan

- Inför säsongstarten för skidträning samt skidskytteträning för barn/ungdom, hålls ett föräldramöte för att ha en dialog runt verksamheten det kommande året.
- Skidavslutning och uppstart av barmarkssäsongen.
- Fika efter träning.
- Skidkvällar med information om utrustning och vallning.
- Utbildning för ledare och funktionärer.
- Alla ideella insatser är viktiga, stora som små. Målsättningen är att ”många ska göra lite”, i stället för att några få ska göra allt.
- Vi sprider information på hemsida, Facebook och i lokalpressen.
- Vi har ekonomi för konstsnöverksamheten separerad från övrig skidverksamhet för bra transparens.
- Vi pushar för frivilliga spårbidrag via Swish samt medlemskap i klubben när vi har spår vid skidstugan.

Skidsektionen

Cykelsektionens verksamhetsplan 2022

Verksamhet

Mål

- Att ge goda förutsättningar för MTB-cykling på alla nivåer även elit.
- Cykelträning för barn, ungdomar och vuxna.
- Behålla de aktiva i klubben oavsett ambitionsnivå även på vinter.
- Arrangera TSOK MTB Race, en deltävling i Västgötacupen MTB.

- Fler medlemmar ute på cykeltävlingarna, barn, ungdomar vuxna och elit.

Handlingsplan

- Fortsätta ungdomsträningen på måndagar och för de äldre ungdomarna som vill satsa lite hårdare och vuxna även onsdagar.
- Främja och bjuda in till ledarutveckling.
- Fortsätta uppmuntra medlemmarna till att tävla. Huvudmål KM och Västgötacupen.
- Arrangera Öppet KM på hösten.
- Erbjud ett träningsläger alt. träningshelg eller träningsdag.
- Jobba för att fler tjejer vill cykla MTB och att de stannar kvar.
- Jobba med och bjuda in föräldrars deltagande i klubbverksamheten.
- Hålla kalendern och hemsidan uppdaterad med information, tävlingar och träningar.
- Inför säsongstarten för cykelträning, hålls ett föräldramöte. För att ha en dialog runt verksamheten det kommande året.
- Cykelavslutning
- Erbjud vinterträning för våra ungdomar och ledare i form av spinning tillsammans med Arena Älvhögsborg
- Fortsätta arbetet för ökad gemenskap ute på tävlingar.
- Arrangera relevanta föreläsningar för våra cyklister, men även övriga medlemmar.

Cykelspår

Mål

- Ha attraktiva cykelspår för alla nivåer både nära skidstugan för de minsta och för de äldre barnen/vuxna i området runt nya milspåret/Björndalsravinen.
- Attraktiva spår leder till att vi sparar på naturen då cyklister inte skapar ”nya spår”.
- Låta naturen växa tillbaka där spåren blivit breda.

Handlingsplan

- Fortsätta arbetet med att utveckla ”Emmas skog” för våra minsta cyklister.
- Fortsätta utveckla området runt Björndalsravinen/nya milspåret.
- Arbeta med våra prioriterade projekt på gul/vita spåret.
- Ha en klar prioriteringsordning på vad som skall arbetas med på spåren.
- Märka upp cykelspåren med stolpar och skyltar.
- Fördela arbete till föräldrarna inför arbetsdagar. En bana per grupp.

Cykelsektionen