



Verksamhetsplan

**Tullinge SK
2019**

Inledning

Tullinge SK är en av de större idrottsföreningarna i Botkyrka kommun med närmare 600 medlemmar i varierande åldrar. Föreningens verksamhet är fokuserad på orientering, mountainbike och skidor. Föreningen är också medlem i Svenska Friidrottsförbundet och det förekommer att medlemmar representerar TSK i tävlingar, men ingen särskild friidrottsverksamhet bedrivs.

Tullinge SKs verksamhet har sin bas i Tullinge vid Brantbrinks IP där föreningen förfogar över en klubbstuga med rymliga omklädningsrum, mötesrum, storstuga, kök, materialförråd och kök samt ett enkelt gym. Klubbstugan är flitigt använd i verksamheten och veckans höjdpunkt är tisdagskvällar då de flesta av klubbens träningsgrupper har träning och det serveras soppa till självkostnadspris i storstugan. Det är inte ovanligt med 130 soppagäster på en vanlig tisdagskväll. Klubbstugan hyrs från Botkyrka kommun men sköts av medlemmarna själva under ledning av föreningens stugkommitté.

Tullinge SK är organiserad genom kommittéer som har ansvar för att planera olika delar av verksamheten. I den här verksamhetsplanen beskrivs föreningens mål och aktiviteter för 2019 uppdelat i de olika kommittéernas ansvarsområden. Styrelsen har det övergripande ansvaret för föreningens budget, verksamhetsutveckling samt föreningsövergripande mål.

Vision

Under 2017 och 2018 har styrelsen bjudit in kommittéerna och andra intresserade medlemmar att delta i ett utvecklingsarbete där klubbens utmaningar och vision har diskuterats. Diskussionerna har resulterat i en utvecklingsplan som ska bidra till att nå klubbens vision:

Tullinge SK vill ...

- vara en aktivt välkomnande förening
- skapa gemenskap och glädje – över köns- och generationsgränser och inom hela klubben
- utveckla ungdomars tekniska kompetens (oavsett idrott)
- möjliggöra utveckling och prestationer på hög nivå
- ta tillvara och utveckla erfarenhet och kompetens
- ha förmåga och lust att arrangera
- ha stolta medlemmar

Föreningsövergripande mål 2019

- Träningsverksamheten ska samordnas och vara gränsöverskridande där olika kategorier av medlemmar tränar tillsammans regelbundet. Träningsverksamhet samordnas genom Samverkansgruppen för träning där olika kommittéer är representerade.
- Juniorverksamheten ska prioriteras och extra kraft ska läggas på att underlätta i övergången från ungdom till junior – oavsett ambitionsnivå.
- Styrelsen ska regelbundet bjuda in till utvidgade styrelsemöten där kommittéernas representanter deltar och samverkar.
- Klubbgemensam och kommittéövergripande uppstartsdag ska genomföras 16 mars.
- Tre klubbresor/läger arrangeras under året: 10MILA, klubbresa till Hälsingland i juni samt skidläger i januari.
- Klubben ska delta vid kommunens kultur- och fritidsdag Vi är Botkyrka 25 augusti samt vid Lida friluftsfest 8 juni.
- Satsning på utbildning och kompetensutveckling fortsätter. Vi ska ta tillvara de möjligheter som erbjuds genom Sisu, StOF och SOFT samt även genomföra egna utbildningsaktiviteter för både aktiva, ledare och funktionärer.

- Modellen för medlemsavgift föreslås förändras. Familjemedlemskap ska återinföras, grundmedlemsavgiften höjas och inkludera möjlighet att delta i verksamhet och representera klubben på tävlingar. Träningsavgiften avskaffas men en tävlingsavgift införs för de som vill ha subventionerade startavgifter. Syftet med förändringen är att vara en klubb som är välkomnande och attraktiv för olika kategorier av medlemmar.
- Anordna arrangemang i toppklass; Lida Loop, Swedish League, SM Mountainbike-orientering, Tullinge Teamsprint och Novembertävlingarna.
- Föreningen är medlem i följande organ och bidrar aktivt till dess arbete: Stockholms orienteringsförbund, 25mannaföreningen, 10MILAföreningen samt SÖKA kartor.

Styrelsen

Verksamhetsplan för klubbens kommittéer 2019

Arrangemangskommittén

Arrangemang under 2019

- **Lida Loop 26 maj** Pga. krockar med andra lopp så har Lida Loop bytt datum till sista helgen i maj. Vi har utvärderat förra årets satsning på en tävlingsdag och utvecklat konceptet med en tävlingsdag med ett inledande ungdomslopp på morgonen följt av långloppet. Med detta erbjuder vi återigen klasser för alla kategorier. Tävlingscentrum vid Lida Friluftsgård och bansträckningar har justerats för att möjliggöra målgång samtidigt som start sker för att möjliggöra de
- **Final Swedish League med nationell tävling 5 maj** Avslutningshelgen i Swedish League sker i samarbete med Järla (fredag Sprint - Fisksätra, lördag Medel - Skogsö) och oss i Tullinge SK (söndag Jaktstart Långdistans - Viad söder om Vårsta).

Det kommer erbjudas både Swedish League med Sverigeeliten och delar av världseliten på plats, samt en nationell publiktävling. Då vår tävling går på ett område där det inte har tävlats på många år (senast DM 1988) hoppas vi på ett stort antal tävlande. Med ett bra område för långdistans, bra banläggare (Per-Ove Melinder) och en fantastisk arena finns det bra förutsättningar att TSK än en gång levererar ett kvalitetsarrangemang.

Tävlingsledarna, Björn Axelsson och Robert Lidström, har under hösten börjat bygga teamet med funktionärer

- **Tullinge Teamsprint 21 augusti** TSK arrangerar för andra året Teamsprint i skogsmark denna gång i ett skogsområde mellan Huddingevägen och Alfreds Nobels allé. Tävlingsledare är Per-Arne Forsberg och Gert Pettersson är banläggare.
- **MTBO, USM/JSM/SM/VSM, Svenska Cupen, #8, lång 24 augusti** TSK arrangerar SM lång i MTBO ifrån Lida friluftsgård med Håkan Sandberg som tävlingsledare. Banläggningen kommer skötas av kunniga i området utanför TSK, medan TSK sköter resten av arrangemanget.
- **Novembertävlingar 9-10 november** Novembertävlingarna planeras ifrån Broängsskolan. Tävlingsledare och banläggare är ännu inte utsedda.
- **Ungdomsserie kretstävling i maj** TSK har uppdrag från StOF att arrangera 2019, men eftersom det sammanfaller med Swedish League har TSK träffat en överenskommelse med OKÄÖ som arrangerar 2019, och TSK arrangerar 2020.

Lida Loop

Lida Loop ska vara en MTB-fest för alla cyklister och icke-cyklister, en tävling med följande attribut:

- proffsigt kvalitetsarrangemang
- nytänkande och fräschör
- det ska kännas att det inte i första hand handlar om pengar, vi väljer var vi ska tjäna pengar
- vänligt, peppande bemötande
- en cykelupplevelse man berättar om
- blandning av elit och bredd
- intimt, häftigt målområde
- omväxlande bana som utnyttjar områdets möjligheter maximalt
- 2000 startande
- ett arrangemang som klubbens medlemmar är stolta över

- ordentlig, stadig vinst till klubben

Vi fortsätter att vara med och utveckla Svenska Långloppscupen tillsammans med de övriga lopp.

10MILA

TSK har ingen planerad arrangörsroll i de närmaste årens arrangemang. Dock får Tullinge SK en liten intäkt med anledning av att klubben är medlemmar av 10MILA-föreningen.

Framtida arrangörer är enligt nedan:

- 2019 arrangeras i Glimåkra i Skåne.
- 2020 är det jubileumsår och tävlingen planeras att gå i Upplands Bro.
- 2021 arrangeras i Valdemarsvik
- 2023 planeras i Skellefteå.

25manna

Tullinge SK är medlemmar av 25manna-föreningen. Det innebär att vi bidrar med arbetstimmar varje år samt arrangerar tävlingen var femte år. 25manna 2019 arrangeras vid Barkabystaden på Järvafältet av Haninge SOK och OK Ravinen. TSK bidrar med 200 arrangörstimmar till arrangemanget och får därigenom en liten intäkt.

Arrangemangsmaterial

Det startade arbetet med klubbens arrangemangsförråd kommer att ses över och starta om. Per Dahlström och Per Stålhammar ansvarar för arbetet.

Funktionärlista för arrangemang

Arrangemangskommittén kommer att göra en funktionärlista för årets arrangemang med mål att fördela arbetet mellan klubbens medlemmar. Erik Berggren ansvarar för arbetet.

Framtida arrangemang

TSK har utarbetat en femårsplan för våra arrangemang 2019-2023 enligt nedan:

	Tävling	Karta	Tävlingsledare	Banläggare
2019	Lida Loop			
	Swedish League final	Grödinge Kyrka	Björn Axelsson/ Robert Lidström	Per-Ove Melinder
	SM MTB-O	Lida	Håkan Sandberg	Annan klubb
	Nov. tävlingar		Ej utsedd	Ej utsedd
2020	Lida loop			
	U-serien			
	DM Lång	Tumba har DM-medel		
	Nov. tävlingar			
2021	Lida Loop			
	Nationell tävling 2-dagar			
	Nov. tävlingar			
2022	Lida Loop			
	U-serien			
	25manna	Tillsammans med Tumba		
2023	Lida Loop			
	Nov. tävlingar			

Breddkommittén

Klubbmästerskap för orientering planeras enligt följande:

Natt-KM: i samband med Nattugglan 19 mars.

Lång-KM: datum ej spikat ännu.

Terräng-KM: 27 augusti

Naturpasset kommer att arrangeras under perioden april till oktober.

Om en pilot av Hitta ut arrangeras genom StOFs samordning är Tullinge SK intresserade av att ta del av utvärderingen för att planera för Hitta ut i Botkyrka i framtiden, troligtvis i samarbete med IFK Tumba SOK.

Motions-OL kommer att arrangeras i maj och september. Eventuellt blir det MTBO vid tillfället i maj.

Vuxenutbildning i orientering planeras under april-maj. Kursen kommer att omfatta nybörjarnivå upp till orange nivå.

Vid Lida friluftsfest 8 juni kommer Tullinge SK att vara närvarande, troligen med både cykel och orientering.

En klubbresa kommer att genomföras 6-9 juni till Hälsingland. Den helgen genomförs både Ultra-SM och Veteran-SM.

Årsfest arrangeras 19 januari 2019 samt planeras för januari 2020.

Cykelkommittén

TSK-cykel har det mesta som behövs för att driva cykelverksamheten – ett stabilt och växande antal ungdomar, såväl nybörjare till de mer erfarna i P15-16. Vi har även glada och träningsvilliga motionärer samt en grupp Mastercyklister som både kör långlopp i Långloppscupen men en del även den svenska CX serien – CX Pokalen. För att kunna ligga på denna nivå så har vi som målsättning att erbjuda bra och rolig träning, tävlingsliknande träningar med fokus på teknik och fart, samt att öka antalet cyklister som deltar på tävlingar runt om i Sverige.

Vi i Cykelkommittén ser fram emot ett mycket spännande och intressant cykelår 2019 i TSK.

Träningar

Våra träningar utgår från klubbstugan på Brantbrinks IP och består av allt från intervaller till distanspass blandat med teknikbaserade övningar av olika slag. Vi kör framför allt i närområdet, en terräng fylld med både utmanande backar och stigar i skogen. De schemalagda träningarna för ungdomarna planeras att starta i början/mitten av april, beroende på väder. Förhoppningsvis kommer det under våren bli det minst 10 träningstillfällen. Träningen är 18.00- till ca 19.30 med samling 17:50. Under säsongen 2018 var träningen indelad i 4 grupper av olika svårighetsgrad enligt modellen grön (nybörjare), gul(lätt), blå (medel till svår) samt röd (tävling). Vi uppmanar ungdomarna till att utmana sig själva men samtidigt ska man känna sig trygg och tycka att träningen är rolig. Därför har vi haft en rörlighet mellan grupperna. Detta kommer vi att fortsätta med då konceptet fallit väl och ambitionen är att alla ska kunna hitta den träningsnivå som passar dem. Vi planerar att avsluta ”vårsäsongen” i juni med KM och korvgrillning vid klubbstugan. Träningarna kommer sedan att starta igen efter ett sommaruppehåll i samband med skolstarten, vi räknar med minst nio träningstillfällen även under hösten.

Träningsläger

TSK planerar att genomföra ett träningsläger 18-19/5 i Nora i Bergslagen. Ambitionen är att få till bra träningar i en annorlunda miljö än hemma terrängen samt att ytterligare bygga vidare på den fina gemenskapen vi har i TSK cykel.

Träningsstävlingar (TTs)

TSK planerar inte att vara värd för någon träningsstävling under säsongen 2019 men uppmuntrar våra medlemmar att delta i de tävlingar som arrangeras. I mitten på mars planeras Keps Cup, Stockholms Cykelförbunds TTs för MTB, att dra igång med 3-4 deltävlingar.

Tävlingar

Tävlingssäsongen för MTB pågår fr.o.m. april t.o.m. september, där vi siktar på att delta i alla SWE-Cup och delar av Västgöta-Cupen. Vi räknar med att alla våra satsande cyklister deltar i Swe Cup/SCF Ungdom säsongen 2018. Vi siktar även på att delta vid de flesta långloppen (Master+Motionärer), samt ett stort antal XC-tävlingar i Sverige. MTB-SM kommer att gå i Östersund för första gången, datumen för detta är 18-22 juli. Detta är självklart höjdpunkten på säsongen, vår målsättning är att få med så många av våra cyklister som möjligt.

Andra lopp som är självklara delar av säsongen är Lida Loop, där Lilla Loop återkommer efter ett uppehåll 2018, Lidingöloppet MTB, Täby Ungdoms cup för att nämna några. Med återinförandet av Lilla Loop ser vi en ypperlig möjlighet för våra yngre cyklister att prova på att tävla i MTB för första gången. MTB säsongen avslutas i oktober och då har Cyclocross(CX) säsongen redan dragit igång, med de första CX-Pokalen deltävlingarna. Där kommer flera av Tullinges Ungdomar, Juniorer och Elit att delta.

2019 Långlopp och datum

11/5 Billingeracet, Skövde. 26/5 Lida Loop, Tullinge. 2/6 Långa Lugnet, Falun. 30/6 Ränneslättsturen, Eksjö. 7/7 Mörksuggejakten, Rättvik. 21/7 Engelbrektsturen, Norberg. 27/7 Finnmarksturen, Ludvika. 31/8 Bockstensturen, Varberg.

Elitkommittén

Vi vill fortsätta att utveckla elitverksamheten och förstärka lagbygget. Detta innebär att elitkommittén även fortsättningsvis tar ett bredare ansvar för tävlings- och träningsverksamheten för HD17-21.

- Klubben ska återta sin position som en av Sveriges bästa elitklubbar både individuellt och i stafett.
- TSK ska erbjuda en miljö som kan få en elitsatsande orienterare att nå internationell toppklass.
- Klubbmiljön i Tullinge SK:
 - bygger på stark kamratskap där alla löpare bidrar på bästa sätt efter egen förmåga
 - ger löparna möjlighet att utvecklas till kompetenta tävlingsorienterare
 - kan attrahera löpare som flyttar/studerar i Stockholm att välja TSK som klubb eller träningspartner

Elitgruppen

Klubben har idag ett knappt 20-tal rankade löpare. Utöver dessa finns också löpare som tillför stafettkapacitet. Avtal tecknas med de som har en uttalad individuell elitsatsning och som uppnår kriterierna för individuella avtal enligt klubbens policy.

Elitkommitténs verksamhet fokuseras på att genomföra träningar, läger och träffar som utvecklar elitlöpare, men alla ambitionsnivåer är välkomna.

Organisation och samordning

Elitkommitténs verksamhet organiseras genom en uppdelning i några olika områden. Huvudområden är ledning, tävlingsresor, träning inkl. lägerresor, UK damjunior + senior respektive herrjunior + senior, ekonomi samt den långsiktiga verksamhetsplanen.

UK för junior och senior tillsätts av EK och är representerade på EK:s möten efter behov.

Vi har också ett par löparrepresentanter på EK:s möten.

Aktuell bemanning i elitkommitté, samverkansgrupp för träning och UK ska alltid finnas uppdaterat på hemsidan.

Gemensam planering med övriga klubben

EK deltar i den årliga klubbgemensamma planeringen. Viktiga klubbgemensamma aktiviteter är:

- KM
- 25manna
- Årliga klubbresan (när sådan arrangeras)
- Träningsprogram
- Klubbarrangemang
- Ungdomens 10-mila (har ungdomskommittén som huvudansvarig men EK medverkar).

Utåtriktat engagemang StOF och andra samarbeten

TSK fortsätter sitt engagemang inom ramen för StOF och samarbete med andra klubbar. Det omfattar dels projektet ”Elitmiljö Stockholm” där TSK representeras, dels ”teknikträningssamarbete syd” och dels gemensamma träningshelger med Ravinen och SNO.

Vi kommer också att fortsätta bjuda in flera klubbar till t.ex. vinterns ”Nattugglor” samt även träna tillsammans med andra klubbar för att höja nivå och sparring på träningarna.

Målsättning år 2019 (och framåt)

Utvecklingsmål:

- TSKs träningsutbud och tävlingsverksamhet ska bidra till att löpare finner det attraktivt att välja att träna och tävla för Tullinge SK. Det innebär:
 - kvalitativt bra träningar med stort deltagande.
 - klubbens träningar utgör en bra grund för löpare som vill nå hög nationell nivå
 - träningarna är till för alla och även om de är planerade för elitlöpare, så fungerar de väl för var och en som vill förbättra sig som orienterare
- Skapa en stark lagkänsla genom att
 - utveckla en klubbkultur med uttalade förväntningar och förhållningssätt (prioriterat 2019)
 - de gemensamma och personliga målen ska utvecklas och formuleras med inriktning på prestation, det vill säga vi ska bli bra på det vi gör. Detta görs bl. a m h a föreläsningar och utbildning.
 - utarbeta strategi för kommunikation och vägledning – ”Så här har vi det i TSK”
 - få våra egna elitlöpare att agera ambassadörer. Tullinge SK skall även utåt uppfattas som en bra klubb att vara medlem i.
 - fortsätta tydligare profilera klubben:
 - vilka kläder ska löparna använda.
 - hålla uppdaterad och aktuell löparinfo på hemsidan (lag och individuellt).
 - synas mer i aktuella internetkanaler och inte bara på hemsidan.

Resultatmål 2019

Stafettmål

Stafettmålen för de stora stafetterna kommer att utarbetas ihop med löparna. Stora stafetter är:

- Tiomila
- Jukola
- SM-sprintstafetten
- SM-stafetten
- 25Mmanna

Klubbmål Individuella värde tävlingar

- På SM och Swedish League 2019 vill vi ha minst lika många starter per SM-distans/deltävling som vi har avtalslöpare med individuell satsning.
- Löparnas individuella mål är just individuella och tas inte upp här.

Lägerverksamhet

- Träningsläger under sommaren och stöd till löparnas gemensamma initiativ till läger.
- Helgläger och samlingar flera stycken, både med inriktning mot 10MILA och mot SM samt för lagbygge.

Träningar

- TSK-träningar 5 dagar/vecka under tävlingsfri säsong. 2 dagar/vecka under tävlingssäsong. Planeras genom Samverkansgruppen för träning.
- Träningsgruppen kommunicerar stomprogram per säsong via hemsida, veckobrev och Facebookgrupp tre gånger per år.
- Detaljprogram uppdateras i kalender på hemsidan 3 gånger per år och dessutom veckovis i veckobrev (det senare med ett sommaruppehåll).

Information- och marknadskommittén

Informations- och marknadskommittén kommer att slås samman inför 2019 då kommittéernas verksamhet ligger nära varandra och kan vinna på att samarbeta närmare.

Mål under 2019:

- Proaktivt kommunicera kring klubbens arrangemang kring klubbens arrangemang och aktiviteter genom hemsida och sociala medier
- Lägga in tävlingsprogrammet för vår och höst, närtävlingar samt värde tävlingar.
- Skapa en öppen grupp på Facebook som kan fungera som socialt media internt för klubbmedlemmar. och länka den till hemsidan. Huruvida detta kommer att göras genom att förändra upplägget för gruppen ”Tullinge- kvart över åtta” eller genom att skapa en helt ny grupp är ännu inte fastställt.
- Nyhetsbladet ”TSK informerar” ges ut 2 gånger per år.
- Öka antalet sponsorer och sponsorintäkter
- Färdigställa ett antal avtalsmallar som kan presenteras för potentiella sponsorer. Mallarna ska vara grundläggande underlag för att underlätta för framtida avtal
- Eventuellt byta till ny plattform för hemsidan.

Kartkommittén (Botkyrka Salem kartkommitté)

Målet under verksamhetsåret 2019 är att:

- Utverka årliga kartbidrag från Botkyrka och Salems kommuner
- Utveckla återförsäljningen av kartor till allmänheten
- Slutföra arbetet med markägarförteckningarna
- Utredda behov att konvertera befintligt kartmaterial till gällande kartnorm ISOM 2017.

Kartkommittén planerar ett kartritningsprojekt under 2019.

- Nyritning av området kring Loviseberg-Hamra

Vid behov kommer även punktinsatser att ske på kommitténs övriga kartor.

Novembertävlingar på karta Brosjön. Övriga större arrangemang hos moderklubbarna kommer att gå på SÖKA-kartor (IFK Åvinge och TSK Grödinge-Hall). Kartkommitténs områden är aktuella för 25manna 2021 eller 2022. Område håller på att utses av moderklubbarna.

Härutöver ska försäljningen av karträtter och kartor ske till arrangörer för träningar och mindre tävlingar.

Skidkommittén

Våra ambitioner inför nästa säsong är att anordna skidlager (öppet för alla), skid-KM och bevaka TSK intressen mot kommunen m.fl. Vi kommer självklart också förespråka att ungdomskommittén fortsätter med ”skida och stava”.

Stugkommittén

Allmänt underhåll av fastigheter och utrustning sker regelbundet. Under 2019 kommer följande att prioriteras:

- Under första kvartalet låsa stugkoder sen kväll/ nattetid. Medlemmar som behöver tillgång till stugan dessa tider behöver kvittera ut extra tag.
- Fixa kodlås till gymmet. I samband med detta behövs i så fall en ny central till dörrarna. Den gamla har gått sönder och ska vi ha ytterligare en dörr inkopplad så behövs en annan modell.
- Rensning av förråden i gymmet.
- Storstädning av stugan planeras i oktober/november
- Allmänt underhåll av fastigheter och utrustning
- Prioritera uthyrning av stugan då vi inte har egen verksamhet
- Fortlöpande jobba med soppa/städlistor, försöka involvera fler ”nya” medlemmar.

Ungdomskommittén

Övergripande mål

- Att bedriva en attraktiv, rolig och kvalitativ god verksamhet som ökar orienteringskompetensen bland alla ungdomar och som resulterar i nya duktiga orienterare som kan föra Tullinge SKs tradition vidare.
- Att kunna erbjuda alla ungdomar, oavsett ambitionsnivå, en spännande och meningsfull fritidsaktivitet, där gemenskap och socialt umgänge är nyckelord.
- Att aktivt arbeta för att rekrytera och behålla de ungdomar som redan är i verksamheten, allt för att inga glapp i åldersfördelningen skall uppstå.

Mål 2019

- Behålla 80% av alla fjolårets ungdomar i årets verksamhet, träsktroll inräknat (baserat på medlemmar).
- Förmå nya barn och ungdomar (bl.a. Träsktroll) att börja tävla och träna regelbundet.
- Fortsätta öka deltagande vid träningar och tävlingar hos fler av de aktiva, dvs öka aktivitetsgrad och närvaro hos de redan aktiva. Framförallt vid torsdagsträningarna och vid helgernas tävlingar.
- Tillsammans med bredd- och övriga kommittéer arbeta för att nya barn och ungdomar samt deras föräldrar kommer in i klubben och känner sig delaktiga i verksamheten.
- Se till att alla ungdomar som vill kan följa med på läger och tävlingsresor, genom att ungdomsledare finns med som resurser (barn upp till 12 år bör ha en ansvarig vuxen med sig).

- Att behålla vårt höga deltagarantal på ungdomsserien, repetera 2016 års mål att uppnå drömgränsen 10 000 poäng och behålla en placering topp 3.
- Att öka fokus på OL-teknik tillsammans med våra teknik-tränare Jacob Bolin och Lars Nordin genom att inför teknik-moment vid alla träningar, även tisdagar, från och med sportlovet till höstlovet.
- Att fortsätta med ”hela-klubben” strategin kring träningar, dvs att UngKom bidrar till att utveckla detta framgångsrika koncept.
- Att på ungdomskavlen på Tiomila i Glimåkra, Skåne ställa upp med minst två, men helst tre, egna väl förberedda lag.
- Att genomföra en tränings- och tävlingsresa till WOC i Sarpsborg, Norge. Detta gör att vi inte deltar vid årets U10mila i Västergötland och att Skattjakt/Checkpoint flyttar till juni istället.
- Att tillsammans med ungdomarna (13-16 år) ta fram mål för året stafetter.
- Att TSKs ungdomar (15-16 år) åker med på USM-lägret (Norge) och att våra USM-deltagare är väl förberedda inför tävlingarna i Oskarshamn.
- Att slutföra Ungoteket-projektet med en grupp och mentor under våren 2019
- Att se till att 3-4 ungdomar födda 2003 går BTU-kursen under 2019, med en fortsättning under 2020.
- Att se till att 3-4 av våra ungdomstränare går BTU och/eller UTU under 2019, med en fortsättning under 2020.
- Att genomföra teori-pass med OL-teknik för ungdomarna 912 och 1316-grupperna (ansvariga tekniktränare Jacob och Lars).
- Att bidra tillsammans med övriga i klubben till att det blir en plan för juniorer i klubben, dvs att ungdomar som går ut nian också har en hemvist och lämplig träningsgrupp under gymnasietiden och därefter.
- Fortsätta att utveckla och utvärdera ungdomskommitténs organisation.

Aktivitetsplan ungdomskommittén 2019

Planerade aktiviteter	Vinterträning (nov-feb)	Tävlingsförberedelse (mars)	Tävling (april-maj)	Sommarträning (juni-juli)	Tävling (aug-okt)
	Skida och stava (-12år, om snö finns)	Upptaktsträff	Tävlingar (fokus: börja tävla)	StOFs sommarläger	U10-mila
	13-14 träffar (StOF)	Tävlingsresa Måsen	Ungdomsserien	Rikslägret (13-16)	StOF-läger/USM
	15-16 projekt (StOF)		Stafetter (bl.a. 10-mila)	(O-ringen)	Resa till WOC, Norge
	Sociala aktiviteter			Skattjakt/Checkpoint	Ungdomsserien
					Dala-dubbeln

Träningsvecka	Vinterträning (nov-feb)	Tävlingsförberedelse (mars)	Tävling (april-maj)	Sommarträning (juni-juli)	Tävling (aug-okt)
Måndag	Gympa (från 13 år)	Gympa (från 13 år)		Sommarlov Främst egen träning	
Tisdag	*Intervall, Skidor/Löpning	*Intervall, Löpning (ofta med karta)	*Löpning/OL-teknik Träsktroll (-8 år)		*Löpning/OL-teknik Träsktroll (-8 år)
Onsdag	Nattugglan/MBN (från 13 år)	Nattuggla/MBN (från 13 år)	Sthlm Sprint Cup (3 ggr i Maj)		
Torsdag	Natt-OL (13-16)	OL-teknik (13-16)	OL-skola		OL-skola
Fredag					
Lördag					Tävling/Vila
Söndag	Distans (13-16), Skidor/Löpning	Distans (13-16), Löpning	Tävling/Vila		Tävling/Vila

*Kommentar: nytt för 2019 är att vi gör en särskild satsning på OL-teknik och inför tekniska moment vid alla träningar, även tisdagar från sportlovet till höstlovet. Under vintersäsongen fortsätter vi med grundträning i form av styrkegympa, korta och långa intervaller samt långpass på söndagar. Vi fokuserar ungdomarnas träning till tisdag, torsdag och söndag, men även onsdagar när det är MILA eller Natt-Uggla.

