



SMOL

Verksamhetsberättelse

2022

1 Förord

Strängnäs-Malmby OL (SMOL) har haft ännu ett aktivt och framgångsrikt år där verksamheten nu återgått till det normala efter pandemin.

Det stora engagemang som finns bland våra medlemmar visar sig i en mängd aktiviteter som presenteras i verksamhetsberättelsen. Både inom föreningen, samarbeten med andra föreningar och för alla boende och besökande i Strängnäs.

Höjdpunkten för året var den stora kraftsamlingen att arrangera Swedish League finalen på Tosterön i oktober 2022. SMOL fick mycket positiv feedback från tävlingsdeltagare och uppskattning för ett verkligt professionellt genomfört arrangemang.

Vår ideella verksamhet är beroende av bidrag och sponsorer. Vi riktar ett stort TACK till alla som bidrar till att vi kan bedriva verksamhet.

Vi i styrelsen redovisar i den här verksamhetsberättelsen en sammanställning av klubbens verksamhet för år 2022.

Fredrik Lundström
Ordförande

2 Övergripande

2.1 Styrelsesammansättning

Styrelsen har bestått av följande ledamöter och suppleanter under verksamhetsåret:

Ordförande	Fredrik Lundström
Sekreterare	Mikaela Haglund
Kassör	Kerstin Alneberg Stensson
Idrott	Johan Wallin
Träning	Daniel Alneberg
Arrangemang	Niklas Söderholm
Stugan/Trivsel	Stefan Ihrsén
Kommunikation	Jenny Hallenek
Suppleant	Stina Vahlgren



Stefan, Daniel, Stina, Fredrik, Jenny, Niklas, Kerstin (Johan och Mikaela saknas på fotot)

2.2 Ekonomi

Ekonomiredovisning i siffror redovisas separat.

2022 blev ett intensivt år med rekordhög omsättning, nästan en fördubbling mot tidigare år. Genomförande av Swedish League tävlingar med extra budgetarbete och mängder av pengaflöden.

Även oväntade händelser medförde merarbete för kassören. Eskalerande uthyrning av Smolgården till ett företag på våren och skyhöga elkostnader under hösten, som krävde åtgärdsinsatser med många beräkningar och förslag. För föreningen var det positivt att de ökade hyresintäkterna kunde täcka upp för de ökade elkostnaderna.

Tävlandet kom igång efter pandemin. Kanske den förmånliga tävlingschecken sporrade fler medlemmar än vanligt, att delta i arrangemang på andra orter.

En god investering är kostnader för barn och ungdomar. De har bjudits på lättare mat efter träning, träningsläger och tävlingsresor.

Framtagning av en ny stadskarta över Strängnäs tätort är en annan god investering som inneburit en avsevärd kostnad. Kartan är i första hand tänkt för HittaUt kommande år men kommer även att nyttjas för andra ändamål.

Försäljning av Folkspelsprodukter har varit marginell under året men skenade snabbt vid jul/nyår och hann ikapp tidigare års fina resultat.

En minusbudget vändes till ett betydande plusresultat. Anledningen är som vanligt det omfattande ideella arbete som utförs av föreningens medlemmar. Kassören kan därför även i år konstatera att Smol har en god och stabil ekonomi.

2.3 Medlemsstatistik

Vid årets slut 2022 hade föreningen 308 medlemmar, varav 185 män och 123 kvinnor. (Att jämföra med 2021 års slut, då antalet var 312 medlemmar, varav 181 män och 131 kvinnor.)

Antalet medlemmar som sprungit minst en tävling (distrikts-, nationell och mästerskapstävling) under 2022 är 111 st. (2021 – 74 st.). Det totala antalet tävlingsstarter blev 762 st. (2021 – 384 st.) (distrikts och uppåt). Glädjande att tävlingsdeltagandet är tillbaka till ungefär samma nivå som innan pandemin.



2.4 Stickans Minnesfond

Förvaltningsgruppen för Stickans Minnesfond består av tre personer, tillsatta av styrelsen i SMOL 2012. Dessa tre, tillsammans med representanter för Strängnäs kommun, Strängnäs Tidning och idrotten inom de olika kommundelarna bildar den grupp som utser "Strängnäs Idrottstalanger".

Till stipendiater för 2022 utsågs Alma Johansson för sina framgångar inom tennis där hon rankas som nummer 18 i Sverige och Leo Lounela som junior tagits ut till både VM och EM i mountain-bike. Alma överraskades av Torbjörn Pettersson och Lars Kilström under en lektion på Asken där hon går. Leo blev kallad till utvecklingssamtal på idrottsgymnasiet i Falun men blev överraskad av med ett videosamtal från ovan nämnda duo. Båda talangerna erhöll 3 000 kr vardera. Fonden sökte ej heller detta år det normala stimulansbidraget från Strängnäs Kommun.

3 Styrelsearbete

I SMOL har varje styrelseledamot ett eget ansvarsområde. Förutom ordförande, sekreterare och kassör så är vi organiserade utifrån områdena; Idrott, Träning, Arrangemang, Stugan/Trivsel och Kommunikation. Styrelsens arbete är till stor del organiserad efter de olika ledamöternas respektive ansvarsområde, där varje ledamot är föredragande för information och beslut inom sitt område.

Styrelsen har under 2022 haft åtta ordinarie styrelsemöten. Vi har under detta år kunnat träffas fysiskt utom vid första årets första styrelsemöte. Vi har dessutom träffats under en eftermiddag i juni för att lära känna varandra bättre och för att diskutera hur föreningen utvecklas, haft ett avstämningsmöte inför årsmötet, samt ett konstituerande möte för den nya styrelsen i samband med årsmötet.

3.1 Föreningsutmärkelser

Årets SMOLare



Styrelsen har till årets SMOLare för 2021 utsett Anna Stenström Jonsson.

Ordf. Fredrik Lundström delar ut priset till Anna Stenström Jonsson

Motiveringen lyder:

Anna har varit mycket engagerad och drivande i flertalet av SMOLs aktiviteter som bidrar till att föreningen uppmärksammas, synliggörs och får ett bra ekonomiskt tillskott. Anna tillför också en massa positiv energi till oss medlemmar genom sin inspiration och driftighet. Av de många aktiviteterna hon engagerat sig i är den mest utmärkande att vara den drivande och samlade kraften i en något som överträffat alla våra förväntningar med att få hela Strängnäs kommun att aktivera sig i HittaUt.

Årets Talang

Styrelsen har till årets talang 2021 utsett Lovisa Hallenek.

Motiveringen lyder:

Lovisa har visat vägen under året genom att tävlat som enda representant från klubben i USM. Hon har tagit egna initiativ och sett till att klubben har medverkat vid Södermanlands Ungdomsverksamhet för 13-20. Ett exempel på det var att hon fick ihop en hel minibuss som åkte på OEvent i November i Borås.

Årets Poängpris

Årets poängpris 2021, ett vandringspris, tilldelades Daniel Alneberg. Poängen beräknas utifrån tävlingar som samlat flest SMOLare under säsongen.

3.2 Utbildningar och Möten

Under 2022 har SMOL genomfört många lärgrupper. Träffar om minst tre personer och minst 45 minuter för att utveckla, planera vår verksamhet. Mycket har haft fokus på Swedish League. Vi har haft många arrangemangsförberedelser som kunnat räknas in som lärgrupp. Redan 8-9 januari 2022 genomfördes en tvådagars utbildning inom Eventor för IT- och sekretariatsfunktionärer och den följdes senare upp med en endagars generalrepetition 10 september. Den 20 juni hade veteranerna en halvdag med genomgång av HLR-konceptet. 13 veteraner deltog där. För övrigt har det varit många kortare träffar. Nedan syns en sammanställning av årets lärgrupper.

Utbildningsinriktning	Startdatum	Timmar
Arrangemangsutbildning Hittaut	2022-01-03	6
OLA-utbildning	2022-01-08	12
Arrangemangsutveckling veckans bana	2022-01-19	92
Swedish League Servicefunktion	2022-01-20	12
Swedish League tävlingsledning	2022-01-22	8
Swedish League Marknadsgruppen	2022-02-09	2
Swedish League huvudfunktionärer, allmän arrangemangskunskap	2022-03-07	15
Arrangemangsutveckling veteranorienteringstävling	2022-03-15	20
Ledarutveckling	2022-03-23	5
Teorigenomgång efter lägerpass	2022-04-02	4
Föreningsbesök uppstart	2022-04-24	1
Swedish League Trafikplanering	2022-05-04	9
Swedish League Elitservice	2022-05-19	7
Utveckling av sommarlovsskola	2022-05-30	3
Planering & reflektion - sommaraktiviteter - v.24	2022-06-13	4
Styrelseutveckling	2022-06-16	6
HLR & skadehantering - Unga ledare	2022-06-20	3
HLR & skadehantering - Vuxna	2022-06-20	3
Lärfunktionär - Grupp4	2022-09-10	8
Lärfunktionär - Grupp3	2022-09-10	8
Lärfunktionär - Grupp2	2022-09-10	8
Lärfunktionär - Grupp1	2022-09-10	8
Arrangemangsutveckling skolorientering	2022-09-12	4
Swedish League banläggning	2022-09-17	11
Swedish League - arena	2022-10-12	43
Swedish League IT och tävlingsadmin	2022-10-15	21
Swedish League och Strängnäs dubbeln Start	2022-10-18	14
Utvärdering - Funktionärer Gr3	2022-12-07	3
Utvärdering - Funktionärer Gr2	2022-12-07	3
Utvärdering - Funktionärer Gr1	2022-12-07	3
		346

4 Arbetsområden

4.1 Idrott

Under idrott redovisas aktiviteter som klubben har deltagit i exempelvis tävlingar, resor, möten och klubbträffar.

Totalt genomfördes 267 aktiviteter med 1802 deltagartillfällen under 2022, vilket ligger på ungefär samma nivå i antalet aktiviteter jämfört med 2021 då det var 271 aktiviteter och en minskning av antalet deltagartillfällen under 2022 med 13 procent jämfört med 2021 då det var 2 067 deltagartillfällen. Det kommer alltså färre medlemmar på erbjudna aktiviteter fast 2021 var det rekord i deltagartillfällen vilken också kan förklaras med att vi under pandemin ändå hade många som var på våra aktiviteter.

Veteran

Veteranerna har även under detta år tränat flitigt med möjlighet att tävla tisdagar och torsdagar i Södermanland/Västmanland. Tävlingarna är öppna för alla daglediga. Tre av tillfällena har hållits med SMOL som arrangör men det kan du läsa mer om under arrangemang.

DM

Årets pallplaceringar på DM.

Sprint

21 startande
Segrare
H14 Linus Hallenek
H12 Gösta Wallin
H60 Thomas Pettersson
D70 Karin Gustafsson
Tvåor
H14 Sixten Wallin
D50 Susanne Maarup
Treor
D16 Kajsa Wallin
H16 Jonathan Ihrsén
D10 Isabella Lenell
H40 Henrik Sandén
D50 Linda Sterner

Lång

13 Startande
Segrare
H14 Linus Hallenek
D10 Isabella Lenell
Tvåor
H16 Oscar Lennell
H14 Sixten Wallin
H10 Jakob Sterner
Treor
H12 Gösta Wallin
D50 Linda Sterner

Stafett

7 lag som deltog
Segrare
H14 Linus Hallenek/(Jeremiah Hammar-Bengtsson, Ossian Haglund, Jonathan Alneberg)/Sixten Wallin

Natt

16 startande
Segrare
H16 Jonathan Ihrsén
H14 Sixten Wallin
H10 Jakob Sterner
H40 Fredrik Gustafsson
Tvåor
H16 Oscar Lennell
H14 Linus Hallenek
H45 Jan-Erik Andersson
H60 Thomas Pettersson
Treor
D16 Hanna Lundström
H12 Gösta Wallin

Medel

28 startande från klubben
Segrare
H14 Linus Hallenek
H10 Jakob Sterner
D55 Anna Folkegård
Tvåor
H16 Oscar Lennell
H14 Sixten Wallin
D60 Carina Sundbûe
D70 Ingegerd Lusensky

Tvåor

D16 Hanna Lundström/Emilia Lenell/Hannalina Haraldsson

H16 Oscar Lennell/Elis Duus-Otterström/Jonathan Ihrsén

D150 Linda Sterner/Susanne Maarup/ Anna Folkegård

Treor

H12 Jakob Sterner/(Noah Alneberg, Alexander Lundagårds/Agnes Lundagårds)/Gösta Wallin

H150 Anders Westbom/Stig-Johan Wiklund/Daniel Alneberg

Ungdoms-SM

Lovisa Hallenek, Kajsa Wallin, Oscar Lenell, Jonathan Ihrsén och Hanna Lundström deltog från SMOL i Sprint och Långdistans tävlingarna. I Distriktslagsstafetten deltog även Linus Hallenek, Sixten Wallin och Hannalina Haraldsson.

Veteran-SM

Medel

1 Startande

Karin Gustafsson vann D70.

Lång

1 Startande

Karin Gustafsson vann D70

Ultralång

1 Startande



Karin Gustafsson

Precision orientering

Leif Eriksson fick äran att representera Sverige i EM i Finland i maj och på VM i Polen i juli. Under Nordic Match en landskamp mellan Sverige och Finland i Oktober representerade både Leif Eriksson och Magnus Sterner vårt moderland Sverige,

PreO Dag-SM

4 deltagare

PreO Natt-SM

2 deltagare

Tvåa

Pre-E Magnus Sterner

TempO-SM

En deltagare

PreO Stafett-SM

1 lag deltog

MTBO-mountainbikeorientering

Vi har även haft deltagare som tävlat i MTBO på Veterancupen, O-ringen och SM.

DM Medel

Segrare

H60 Thomas Pettersson

D65 Stina Vahlgren

DM Sprint

Segrare

D65 Stina Vahlgren

Tiomila

Årets 10mila gick vid Ånnaboda utanför Örebro. SMOL hade i år 4 lag med. 2 ungdomslag, 1 damlag och ett herrlag. Damlaget gjorde under året en generationsväxling och ställde upp med tre löpare under 16 år.

Ungdom 1 135 av 252 startande

Kajsa Wallin/(Gösta Wallin, Jakob Sterner)/Hanna Lundström/Sixten Wallin

Ungdom 2 76 av 252 lag

Lovisa Hallenek/Hannalina Haraldsson/(Linus Hallenek, Oscar Lennell)/Jonathan Ihrsén

Dam 196 av 306 lag

Kajsa Wallin/Lovisa Hallenek/Annica Gustafsson/Hanna Lundström/Susanne Maarup

Herr 235 av 306 lag

Philip von Rosen/Jan-Erik Andersson/Daniel Alneberg/Thomas Pettersson/Anders Westbom/Johan Wallin/Christoffer Ramström/Vidar Söderholm/Stig-Johan Wiklund/Robin Johansson

KM

Årets KM hölls vid Edeby på Tosterökartan i maj 2022. Totalt 53 tävlande

Klubbmästare

D21 Annica Gustafsson

H21 Daniel Alneberg

D16 Kajsa Wallin

H16 Oscar Lennell

D14 Hannalina Haraldsson

H14 Sixten Wallin

D12 Agnes Ahlin

H12 Gösta Wallin

H10 Jakob Sterner

D50 Linda Sterner

H50 Jan- Erik Andersson

D60 Karin Gustafsson

H60 Thomas Pettersson

Kinnekullesprint och Sommarlandssprinten

Blev händelserikt då arrangörsklubben drabbades av brand i deras klubbstuga som de förvarade utrustningen i.

IK Gandvik har ju två stugor där SMOL brukar husera i den andra. Många ungdomar gjorde debut i Extravaganza klasserna och fick extra utmaningar.

Totalt 33 deltagare från SMOL som tävlade i tävlingarna i Västergötland. Gösta Wallin lyckades med att bli total 3a i Kinnekullesprinten i H12 (136 anmälda). Sixten Wallin blev 5 i H14 (110 anmälda) i Sommarlandssprinten

Gösta Wallin på prispallen i Kinnekullesprinten



Ungdomens Tiomila

Efter initiativ från våra ungdomar så hade vi ett lag upp till HD14 med och ett lag upp till HD20.

HD 14 Hannalina Haraldsson/(Jakob Sterner, Noah Alneberg)/ Emelie Magnusson (Lidköpings SK)/ Gösta Wallin. 72 av 94 lag

HD20 Sixten Wallin/ Lovisa Hallenek/ Emil Åslund (Tranås)/ Kajsa Wallin/ (Gösta Wallin, Elis Duus-Otterström, Evelina Petersson (NOK))/ Hanna Lundström/ Linus Hallenek/ Hannalina Haraldsson/ Jonathan Ihrsén/ Ella Jacobsson(OK Tor) 73 av 99 lag

Äldst i HD20 laget var inlånade Emil, 17 år. I HD14 hade vi också några år tillgodo.

Lovisa Hallenek redo för sträcka 2 i Ungdomens 10 mila



25 Manna

25 manna hade under två år ställts in. Trots det satsade SMOL på två egna lag detta år. Lag SM och Lag OL. UK var Stig-Johan Wiklund och Christer Östlund. Lagledare Lotta Stenström och Anki Wiklund.

Lag SM kom på Plats 107 av 319 lag.

Annica Gustafsson/Henrik Sandén/(Stig-Johan Wiklund, Linus Hallenek, Pontus Eriksson, Oscar Lennell)/(Gösta Wallin, Linda Sterner, Lovisa Hallenek, Sixten Wallin)/(Daniel Alneberg, Anders Westbom, Olle Krona, Mikael Lindqvist)/(Anna Folkegård, Susanne Maarup, Hanna Lundström, Christina Alneberg)/(Sven-Olof Hellström, Thomas Pettersson, Kjell Ericsson, Christer Östlund)/Jonathan Ihrsén/ Kajsa Wallin/ Anton Sundin

Lag OL kom på plats 218 av 319 lag

Madeleine Green/Robin Johansson/(Magnus Ahlin, Sören Maarup, Elis Duus-Otterström, Marie Green)/(Jeremiah Hammar Bengtsson, Noah Alneberg, Kerstin Alneberg Stensson, Jakob Sterner)/(Alexander Garin, Johan Wallin, Hampus Nyholm, Christoffer Ramström)/(Carina Sundbûe, Johanna Haraldsson, Pia Hammar, Karin Gustafsson)/(Thomas Öqvist, Joel Wiklund, Tim Sundbûe, Jan-Erik Andersson)/ Hannalina Haraldsson/Sofia Kihlman/Kjell Erikson

Lag OL:s sträcka 5 Hampus Nyholm, Johan Wallin, Alexander Garin och Christoffer Ramström



Daladubbeln

Vilket egentligen är tre tävlingar, Lugnetsprinten, Daladubbeln stafett och Daladubbeln patrull. Smol hade 16 deltagande ungdomar med tillhörande föräldrar. Bäst placerade blev Linus Hallenek 6:a i Lugnetsprinten H14 samt Jakob Sterner som tillsammans med en kompis från Västerås lyckades vinna patrulltävlingen i H10-klassen på söndagen.

Distriktsarrangemang

Precis som alla andra år så har vi även deltagit i Södermanlands orienteringsförbunds olika aktiviteter för 13-20 åringar. Anders Westbom representerar SMOL i distriktsförbundet och i år var det två träffar i Södertälje samt att de även arrangerades en resa till O-event i Borås med 6 ungdomar från klubben. Bäst här blev Linus Hallenek 6a av 95 i Zoorientering.

Under året har Södermanlands orienteringsförbund även arrangerat Ledartröjan vilken i år vanns av Linus Hallenek i H14. Alla våra ungdomar har presterat bra under året så träning ger resultat.

Skidor

Tack vare Gunnar Pettersson, Ove Johansson och Sten Eriksson har vi haft skidspår på golfbanan så snart det kommit snö. Under säsongen har det inte varit så många tillfällen med snö men de har trots det, flera gånger lyckats skrapa ihop den snö som kommit till skidspår, fantastiskt.

Grönklittlägret blev tyvärr återigen inställt p.g.a. pandemin.

De klubbmedlemmar som tog över stugorna från klubben kunde dock njuta av ett vintrigt Grönklitt och fick många fina skidmil i benen, en långhelg i slutet av januari.

Färnäs bygdegård har varit klubbens hemvist många år under Vasaloppsveckan och att åka dit och duscha efter loppet uppskattades speciellt i år då det inte fanns duschar att tillgå för deltagarna efter de olika loppet. I Färnäs var det 41 övernattningar, då med deltagare i de flesta loppet. Erik Jonsson bodde där hela veckan och gjorde riktigt bra ifrån sig i skidspåret på Halv Vasan med tiden 2:11 vilket ledde till att han fick starta i led 2 i Vasaloppet.

I **stafettvasan** hade vi 2 lag anmälda, de höll ihop under de sista två sträckorna och gick i mål på samma tid, 7:30:02 Vädret var toppen och alla hade en otroligt fin dag i spåret! Tror det var en härlig upplevelse för samtliga åkare.



Lag Lila
Stefan Ihrsén/ Fredrik
Lundström/ Jonathan
Ihrsén/ Hannalina
Haraldsson/ Hanna
Lundström

Lag Gul
Fredrik Hallenek/ Lisa
Hallberg/ Linus
Hallenek/ Jenny
Hallenek/ Lovisa
Hallenek

De två lagen i Stafettvasan efter målgång.

I övrigt är det Erik Jonsson, Urban Hallberg och Lisa Hallberg, som tävlat mest för klubben under säsongen.

4.2 Träning

Träningsåret 2022 har fortsatt vara fullt med träningar och aktiviteter året om. Stort tack till alla ledare och deltagare som gjort även detta, till ett riktigt roligt och givande träningsår med SMOL.

Träningstillfällen under året, beroende på säsong

Måndagar	Löpträning, blandat med styrka och rörlighet
Tisdagar	Grundkurs (våren), Inomhusgympa (vintern)
Torsdagar	Orienteringsträning, Torsdagsträning och Nattcup (vintern)
Söndagar	Långpass, Veckans bana

Måndagsträningarna har under året oftast haft ca 10 deltagare. Vi har tränat löpning blandat med styrka och rörlighet.

Inomhusgympa på tisdagar har varit vid 18 tillfällen (7 + 11) med 12-15 deltagare varje tillfälle, med Håkan Jonsson som gympaledare.

Torsdagarnas orienteringsträningar har erbjudit orienteringsövningar för alla åldrar och nivåer: grön, vit, gul, orange, violett/svart. 15 torsdagar med orienteringsövningar enligt färgskalan blev det under året, 9 på våren och 6 på hösten.

Daniel Alneberg planerade och gjorde övningarna och Sten Eriksson samordnade kontrollutsättning. På träningsdagen var det ledarna för resp. grupp som informerade och tog hand om deltagarna.

Efter torsdagsträningarna under hösten har Smol bjudit på fika/mellanmål, som serverats av veckans stugvärdar.

Träningsåret började med **Nyårspoäng-orientering** i Stadsskogen lördag den 1/1, som Jonathan Ihrsén och Linus Hallenek ordnade med.



Samling inför årets nyårspoängorientering.

Söndag 13/3 hade vi en **gemensam träningsdag** med Eskilstunaklubbarna, med två träningar plus lunch och vägvalsteori.

Nattcupen 2021/2022 sista tre deltävlingar arrangerades 13/1, 10/2 och 10/3.

Nattcupen 2022/2023 första deltävlingar arrangerades 17/11 med 57 deltagare och 8/12 med drygt 40 deltagare. Thomas Pettersson ansvarade och var även banläggare med Anders Westbom som resultatansvarig.

Upptakten för vårens träningar 31/3, med prisutdelningar för Nattcup och Barometern. Pris till nattcupens olika segrare; Robin Johansson på Långa banan och Gösta Wallin på Mellanbanan samt priser till alla som uppnått 75 poäng på Korta och Lätta banan.

Vandringspriset Barometern vanns av Oscar Lennell som hade deltagit i 18 träningar under tiden oktober-mars.

Uppmuntringspris tilldelades de 28 barn- och ungdomar som deltagit på minst 10 träningar under samma period.

Ledare för årets **grundkurs** var Kerstin Alneberg Stensson och Linda Sterner. Den hölls för sjätte året i rad, efter Kerstins koncept med sex tillfällen under våren, 22/3 - 3/5.

Ett tiotal barn med föräldrar och ett par andra vuxna deltog. Föräldrarna vid årets kurs hade liten erfarenhet av orientering. Det var också större spridning än vanligt i ålder och förutsättningar. En utmaning att hitta rätt nivå för varje deltagare.



En annan utmaning var vintervädret som slog till under perioden.

Tillsammans övervanns utmaningar och som vanligt konstaterades att "det är jätteroligt att orientera!"

2-3/4 hade vi en **träningshelg** i Ånnaboda, Örebro med 22 deltagare. Vi bodde i Almby IK:s klubbstuga och tränade på träningspaketet till 10-mila. Det var ganska tuffa och svåra träningar som egentligen var anpassade för senioreliten i 10mila men alla kämpade på och fick mycket bra träning.



Torsdag 5/5 var vi inbjudna av SNO till Tvetå friluftsgård i Södertälje för att springa **Ungdomscup**. 25 ungdomar från SMOL sprang banor med varierande svårighetsgrad.

Veckans banor

Sten Eriksson plus medhjälpare har även under detta år gjort ett otroligt stort jobb med att hänga ut och ta in kontroller, ordna så att kartor finns i brevlådan vid SMOL-gården och ute vid starterna. Vid 43 tillfällen har vi haft veckans banor under året! Dessa datum:

20-24/1, 27-31/1, 3-7/2, 11-14/2, 17-21/2, 24-28/2, 3-7/3, 10-14/3, 18-21/3, 24-28/3, 31/3-4/4, 7-11/4, 14-18/4, 21-25/4, 28/4-2/5, 5-9/5, 12-16/5, 19-23/5, 26-30/5, 2-6/6, 9-13/6, 16-20/6, 30/6-4/7, 6-11/7, 14-18/7, 21-25/7, 28/7-1/8, 4-8/8, 11-15/8, 18-22/8, 25-29/8, 2-5/9, 8-12/9, 15-19/9, 22-26/9, 29/9-3/10, 6-10/10, 13-17/10, 3-7/11, 10-14/11, 18-21/11, 24-28/11, 1-5/12

För 7:e året i rad arrangerade vi den populära **SOL-skolan**, 13-15/6. Det var 24 barn mellan 8-14 år som lekte lekar och gjorde roliga orienteringsövningar under tre förmiddagar. Ansvarig ledare var Daniel Alneberg tillsammans med Kajsa Wallin, Lovisa Hallenek, Hanna Lundström, Hannalina Haraldsson, Sofia Westbom, Oscar Lennell, Sixten Wallin, Linus Hallenek, Jonathan Ihrsén.



Tarzanbana och mossfotboll på årets SOL-skola

Rikslägret Idre 26/6-2/7

3 ledare och 12 ungdomar var 26/6-2/7 i Idre på Rikslägret i orientering för åldrarna 13-16 år.

Daniel Alneberg, Johan Wallin och Pia Hammar åkte med som ledare med ungdomarna Kajsa Wallin, Lovisa Hallenek, Hanna Lundström, Hannalina Haraldsson, Sixten Wallin, Linus Hallenek, Jonathan Ihrsén, Elis Duus-Otterström, Jeremiah Hammar-Bengtsson, Jonathan Alneberg, Knut Öqvist och Ivar Öqvist.



SMOL hade hälften av deltagarna från klubbar i Sörmland, som de också delade boende med. Förutom SMOL var det Nyköpings OK, Ärla IF, Södertälje-Nykvarn Orientering och OK Hällen.

Sammanlagt 450 deltagare från hela landet var anmälda.

Det var full fart med två träningspass om dagen beroende på vilja och ork. Däremellan var det inspirationsföreläsningar, bad, fotboll eller ledarträffar för de vuxna.

Träningsarna var varierande med mycket utmaningar i en stimulerande miljö, utbyte av träningstips, många roliga aktiviteter och alla fick ett gäng nya vänner.

Torsdag 11/8 startade vi höstens torsdagsträningar igen med träning vid Abborrhörets bad.

Höstens orienteringsupptakt hade vi torsdag 18/8.

Lördag 20/8 var det gemensamma lekar och mat vid SMOL-gården i samband med OK Tors tävlingar. 8 av de äldre ungdomarna (från 14 år) ordnade lekarna åt 7 av de yngre ungdomarna.

Under sena hösten har vi deltagit i SOFT:s tävling **Stjärnkampen**. Det har utförts många olika uppdrag och samlats poäng vid främst våra måndagsträningar. Som tidigare år ligger vi långt upp på topplistan.



Vi arrangerade **Ungdomscupen** som en stafett i Stadsskogen 1/9 med deltagare från SNO, OK Klemmingen och SMOL. Vi hade 23 deltagande barn- och ungdomar + ledare och föräldrar.

Torsdag 15/9 var vi bjudna på **Ungdomscup** hos OK Klemmingen i Gnesta. 15 ungdomar från SMOL sprang banor med varierande svårighetsgrad.

Torsdag 27/10 hade vi **Halloween-orientering** som Christina Alneberg ordnade med.

Huvudansvariga ledare under året har varit:

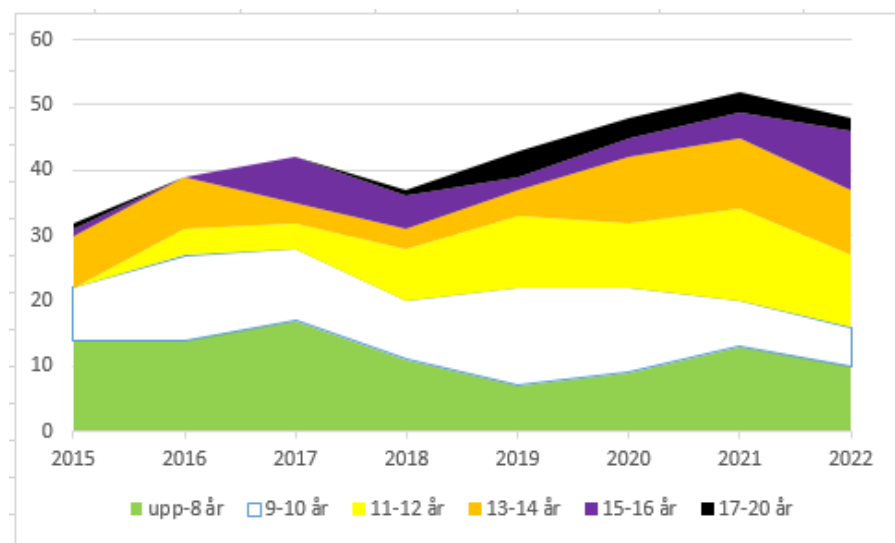
Kerstin Alneberg Stensson, Linda Sterner, Daniel Alneberg, Johanna Haraldsson, Christer Lennell, Johan Wallin, Anders Westbom, Susanne Maarup.

Ledarna har haft 2 avstämningsträffar, före och efter vårsäsongen. Under hösten blev det inga träffar, mycket beroende på att mycket tid lades på våra Swedish League-tävlingar.

Daniel Alneberg gick den sista delen i SOFT:s nystartade junior- och seniortränarutbildning 14-16/1 2022 och är därmed en av ganska få diplomerade junior- och seniortränare. Det har under året inte funnits tid till att praktisera de nya kunskaperna men förhoppningsvis de kommande åren.

Mer statistik om antalet tränande

Medelantalet under höstens 21 torsdagsträningar var 32 deltagare varav 18 barn- och ungdomar. Som mest var vi 57 deltagare en torsdagsträning.



Antalet tränande i åldrarna 5-20 år sett över en 8-årsperiod visar b.l.a. att under 2022 har antalet barn i åldrarna upp till 10 år minskat lite men att vi fortsatt behåller de flesta i åldrarna 11-16 år vilket är glädjande. Målet är att fortsätta rekrytera nya och behålla ungdomarna upp i junior och senare även i senioråldern.

Diagrammet visar de som deltagit på minst 2 träningar under respektive höstsäsong

4.3 Arrangemang

Den 22-23 oktober arrangerade SMOL de avslutande två deltävlingarna i **Swedish League**, med arena vid Fagerhult på Tosterön. Swedish League är en serie av tävlingar under året, som avslutas med en jaktstart för att kora årets bästa orienterare i Sverige.

Förutom en majoritet av den svenska orienteringseliten, deltog flera internationella elitlöpare i tävlingarna. Tävlingarna hölls som en medeldistans på lördagen och en långdistans på söndagen.

På söndagens jaktstart utsågs 2022 års vinnare i Swedish League, och i seniorklasserna segrade Karolin Ohlsson och Gustav Bergman.

Prisutdelningarna hölls på en proffsig scen inramad av blomsteruppsättningar, sponsor-loggor, och trumpetfanfarer, vilket visade att vårt arrangemang, likväl som de prisade deltagarna, höll världsklass.



Parallellt med Swedish League arrangerades också Strängnäsduubeln, med en medeldistans på lördagen och en långdistans på söndagen. Tillsammans lockade tävlingarna drygt 1200 anmälda på lördag och drygt 900 anmälda på söndag.

Tävlingsledarna Stig Johan Wiklund och Ingegerd Lusensky hade, tillsammans med ett 20-tal huvudfunktionärer, under halvtannat år arbetat med planering inför tävlingarna. Banläggare var Daniel Alneberg (Swedish League), Hampus Nyholm (Strängnäsduubeln, medel) och Jan-Erik Andersson (Strängnäsduubeln, lång). Drygt 150 funktionärer gjorde en fantastisk insats under tävlingsdagarna, och vi fick massor av lovord av deltagarna för våra mycket lyckade arrangemang.

Under våren 2022 bildades föreningen "**Föreningssamverkan i Strängnäs kommun för hälsa och motion**" där SMOL är en av grundarföreningarna. Föreningen kommer att arrangera löp- och cykellopp under firandet av 500-årsjubileet då Gustav Vasa valdes till Kung i Sverige 6 juni 2023. Torbjörn Pettersson inom kommunen leder arbetet med att planera och genomföra aktiviteterna och några medlemmar i SMOL är engagerade i detta initiativ.

HittaUt

Årets HittaUt projekt genomfördes liksom förra året tillsammans med övriga OL klubbar i kommunen, OK Grip och Åkers IF. 160 checkpoints fanns att registrera runt om i kommunen där Stallarholmen i år var med som ett nytt område. Tack vare ett gemensamt engagemang mellan OK Grip och föreningen Drömfabriken i Stallarholmen finns nu en uppdaterad orienteringskarta över delar av samhället och den planeras att utökas. Alltså kunde våra HittaUt deltagare besöka alla kommunens tätorter i sin jakt på checkpoints att registrera.

Det är många HittaUt deltagare som reser runt i landet för att ta så många checkpoints som möjligt och flera av dem hittade till oss under året. Resultatet blev lyckat även om det var något färre deltagare än pandemiåret 2021.

Det var 1044 registrerade deltagare (1200 deltagare 2021), 37630 registreringar och 58 deltagare tog samtliga 160 checkpoints. Ca 7000 kartor gick åt.

Säsongen pågick den 1 april till 30 september. Det är många klubbmedlemmar engagerade i projektet för att få det att fungera inför och under hela säsongen och det kommer att behöva fyllas på med nya krafter inför kommande säsonger för att projektet ska kunna fortsätta.

Under vintern genomfördes också i år en mindre HittaUt omgång tillsammans med Mitt Strängnäs. Även då med intresserade deltagare, 145 st. registrerade checkpoints, ca 70 st. tog samtliga 20 checkpoints. Priser från handlarna lottades ut varje vecka.

Veteranarrangemang

SMOLs flitiga veteraner ordnade under 2022 tre Veteran-OL arrangemang. De hölls vid Edeby den 31:e maj med 138 deltagare, vid Länna Bruk den 16:e augusti också med 138 deltagare och i Stadsskogen den 27:e september med 178 deltagare. Som så många gånger tidigare har Sten Eriksson gjort en imponerande insats för SMOLs verksamhet.

Skolorientering

Under hösten genomfördes två arrangemang, dels för friskolan Asken och dels för Montessori-skolan. Åk 8 och 9 sprang banor och det fanns en lättare och en lite svårare bana att välja bland, medan åk 7 hade en stjärn-OL. Ett tiotal av SMOLs veteraner skötte arrangemangen, som gav eleverna en bild av en "riktig" tävling. Det var SportIdent, inplastad karta och tidremsa vid målgång.

4.4 Stuga/Trivsel

Trivsel vid träningarna

När äntligen pandemin började släppa greppet och restriktionerna lättades kunde vi mötas inomhus igen. Men med tydlig uppmaning att stanna hemma vid minsta symptom av sjukdom. Stugvärdarna gjorde som vanligt en stor insats de torsdagar de fått ansvar för med både framdukning så alla kunde göra sina mackor och ta yoghurt samt veckostädningen av hela Smolgården efteråt. Kerstin A handlade som vanligt hem det som skulle serveras.

Vid nattcuperna lagades det mat till alla och vid KM i juni bjöds det på grillad korv ute vid tävlingsplatsen på Edeby. Speciellt för detta år var att vi bjöd på mat även vid höstupptakten i slutet av augusti. Vi hade fått bidrag från Sörmlands Idrotten för att stimulera till att komma igång med verksamheten igen efter pandemin, så vi passade på att locka fler till höstupptaktens information med lite mat och trivsel.

Gångbudkavle & Årsfest/Tackfest

I årets gångbudkavle vid årsfesten ingick det att lösa ett antal uppgifter vid kontrollerna. Vissa riktigt svåra andra något lättare. Alla åldrar deltog och många var fantasifullt utklädda! Även en stor del av det gamla Tiomila-vinnar laget dök upp. Linda Sterner och Johan Wallin ordnade. Årets gångbudkavlevinnare var Robin Johansson, Sören Maarup och Noah Alneberg.

Eftersom vi detta år hade anledning att fira att vi genomfört Swedish Leagetävlingen i oktober på bästa sätt, kombinerade vi Årsfesten med en Tackfest för alla i SMOL som jobbat med tävlingen! Vi tog därför inte betalt för festen. Den inleddes med fördrink & mingelbingo, fortsatte sedan med en god middag, frågesport på temat Swedish League tävlingen och avslutades med lite dansövningar och jenka ledda av vår gympaledare Håkan J. De som ordnade så bra var Pia Hammar & Fredrik Lundström med familjer.

Smolgården

År 2022 kännetecknades av skenande el-priser och en ovisshet var detta skulle sluta. Kostnaden per KWh har under hösten legat på cirka en fördubbling med som mest nästan tredubbelt pris. Och SMOL har för närvarande ett rörligt elprisavtal. Eftersom Smolgården är helt eluppvärmd var oron stor. Vi har under hösten sänkt inomhustemperaturen när vi inte är där, begränsat användningen av bastun och uppmanat att duscha kortare. Vi planerar även för andra energibesparande åtgärder och kommer att se över el-avtalet.

Då vi har 4 st. lokaler vi hyr ut, vilket är cirka hälften av byggnaden, behövde vi även se över hyrorna. Vi valde till slut en modell där hyresgästen är med och delar på risken med höga el-priser. En grundhyra och sedan fördelas elkostnaden per hyresgäst baserat på lokalens yta. På så sätt slipper vi höja hyran så pass att vi skulle ta höjd för riktigt höga priser, utan allas kostnad följer elpriserna.

Vi behövde på grund av detta, säga upp hyresgästerna och har omförhandlat ett tillägg om hyran och elkostnaden. Ett stort tack till Kerstin Alneberg Stensson, Stina Wahlgren och Björn Carlsson som rott detta i land tillsammans med undertecknad.

Vi letar nu ny hyresgäst till ett av kontorsrummen, då en hyresgäst av olika anledningar har valt att inte förnya kontraktet.

Det har som vanligt varit ett stort antal föreningsaktiviteter i Smolgården under året. Extra mycket tack vare alla aktiviteter kring Swedish League. Under våren var det även ett antal privata uthyrningar.

Under vår och försommar har vi även hyrt ut lokalen dagtid och vissa kvällar till IDTM, ett företag som vaccinerar, då bl.a. covid vaccin.

Vi har under året kommit fram till att vi endast ska hyra ut Smolgården till medlemmar samt till föreningar och organisationer. Vi slutar att hyra ut till privata fester, då vi inte anser att det för stunden inte är värt arbetsinsatsen.

Dag Sundin tillsammans med Stefan Ihrsén sköter uthyrning, tillsyn och övrig skötsel av Smolgården.

Vår fina klubbstuga



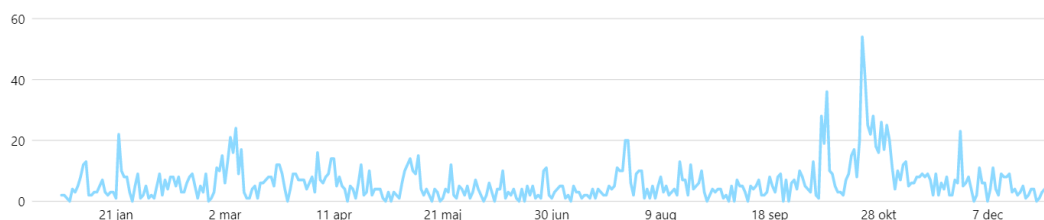
4.5 Kommunikation

Under året har vi jobbat med utförande av en ny hemsida. Adressen smol.se är fortfarande densamma. Upplägg och utseende har förändrats något och på den nya hemsidan finns några ytterligare funktioner. Bland annat kan anmälan till träningar göras direkt. I dagsläget finns dock inget behov av det.

Hemsidan har i vanlig ordning uppdateras med information inför och med rapporter från klubbens olika aktiviteter. Vi har även länkat nyheterna till vår Facebooksida. Antalet följare på SMOLs Facebooksida fortsätter att öka och under 2022 har 428 personer gillat vår sida (2021 var det 419). Sidan har haft 2258 besök under året. Även det en ökning från 2021 då det var 1880. Räckvidden har varit 7539 – att jämföras med 2021 då den var 5170 .

Besök på Facebook-sidan ⓘ

2 258 ↑ 20.1%



Ungdomarna har lagt ut bilder på klubbens Instagramkonto från olika aktiviteter som de varit med på. Kontot blev tråkigt nog hackat i juni och vi fick starta upp ett nytt Instagramkonto - strangnasmalmbyol- som nu har 127 följare. Några fler än 2021 då de var 119. På det nya kontot har 22 inlägg gjorts under året. SMOL upprättade även ett eget Instagramkonto inför Swedish League.- swedishleaguestrangnas. Där har gjorts 25 inlägg och kontot har haft 146 följare. Vi hade även en facebook sida som har haft 190 följare, en räckvidd på 2096 och 1272 besök. Under kommunens Pep-dag den 18 september var klubben representerad och bjöd på prova-på-aktiviteter.

4.6 Marknad

SMOL har ett flertal aktiviteter som bidrar till intäkter för föreningen.

Bidrag och sponsorer gav förutsättning till ett stort positivt resultat då SMOL arrangerade Swedish League finalen i oktober.

SMOL säljer kläder från **Ullmax**, träningskläder av bra kvalitet. Den verksamheten samordnas av Dag Sundin och Lotta Stenström och har gått fortsatt bra under året och ger föreningen en uppskattad inkomst.

Bingolottoförsäljningen har under året varit störst under påsk, jul och nyårshelgerna. Då säljs lotter och julkalendrar av medlemmar som hjälps åt att stå utanför ICA. Resterande veckor har ett fåtal lotter sålts till intresserade och en viss försäljning sker också av digitala lotter.

Sedan några år har vi nu **Trimtex** som leverantör av våra klubb- och tävlingskläder. Kristina Hasselbo har kontakten med Trimtex och våra kläder beställs via deras webbshop. Under året har vi haft en beställningsperiod med orienteringskläder.

SMOL har ett samarbete med Sevab där vi marknadsför **Strängnäs-el** och får ett bidrag för varje kund vi lyckas värva och teckna avtal med Strängnäs-el. Under 2022 pausades värvning av nya medlemmar av Sevab pga. av den utmanande elförsörjningen.

Logen Idris uppmärksammade SMOL för vårt oförtrutna engagemang att aktivera alla människor i alla åldrar med en välgörenhetsgåva.



5 Slutsummering

Här en kort summering över vad som hände i SMOL under 2022 som detta år kunde genomföras utan några märkbara effekter av restriktioner pga. coronapandemin.

- Klubben deltog med två lag med enbart SMOL medlemmar på 25-manna
- SMOL tog 35 individuella och 6 stafettmedaljer på DM tävlingar i orientering
- Swedish League final arrangerades mycket framgångsrikt av SMOL i oktober
- Vid 10-mila i Ånnaboda deltog SMOL med ett herr-, ett dam- och två ungdomslag
- Klubbmästerskap med 53 deltagare och efterföljande grillning kunde genomföras i maj.
- Mycket stort deltagande i våra aktiviteter för allmänheten; HittaUt och fotopasset.
- Mottog donation av logen Idris för vårt engagemang att erbjuda aktiviteter för alla åldrar.
- "Veckans bana" var populär och sattes upp hela 43 gånger under året

Många i klubben har varit väldigt engagerade och vi har kunnat genomföra många aktiviteter. Den största kraftsamlingen krävde Swedish League finalen som också blev mycket lyckad speciellt avslutningsdagen då alla fick njuta av den klarblå himlen och solen som sken. Vi ser framemot 2023 och dess aktiviteter!

Styrelsen, Strängnäs 2023-02-05

Ordförare	Fredrik Lundström	Sekreterare	Mikaela Haglund
Kassör	Kerstin Alneberg Stensson	Idrott	Johan Wallin
Träning	Daniel Alneberg	Arrangemang	Niklas Söderholm
Stugan/Trivsel	Stefan Ihrsén	Kommunikation	Jenny Hallenek
Suppleant	Stina Vahlgren		

