



# SMOL

# Verksamhetsberättelse

---

2023



## 1 Förord

Strängnäs-Malmby OL (SMOL) har haft ännu ett år fyllt av många aktiviteter för alla åldrar.

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.

Utöver de många vanliga aktiviteter vi har under året, har vi detta år även investerat en större summa i SMOL-gården för att kunna sänka den årliga energikostnaden. Dessutom deltog klubben i arrangemanget Hemmavasan vid 500-årsjubileet av valet av Gustav Vasa till kung i Strängnäs.

Vår ideella verksamhet är beroende av engagerade medlemmar, bidragsgivare 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 2023.

Fredrik Lundström  
Ordförande

## 2 Övergripande

### 2.1 Styrelsesammansättning – Fredrik

Styrelsen har bestått av följande ledamöter och suppleanter under verksamhetsåret:

Ordförande	Fredrik Lundström
Sekreterare	Robin Johansson
Kassör	Kerstin Alneberg
Idrott	Johan Wallin
Träning	Søren Maarup
Stugan/Trivsel	Stefan Ihrsén
Kommunikation	Jenny Hallenek
Suppleant / arrangemang	Stina Vahlgren



*Robin, Jenny, Stefan, Kerstin, Fredrik, Johan, Søren och Stina (med på datorskärm)*

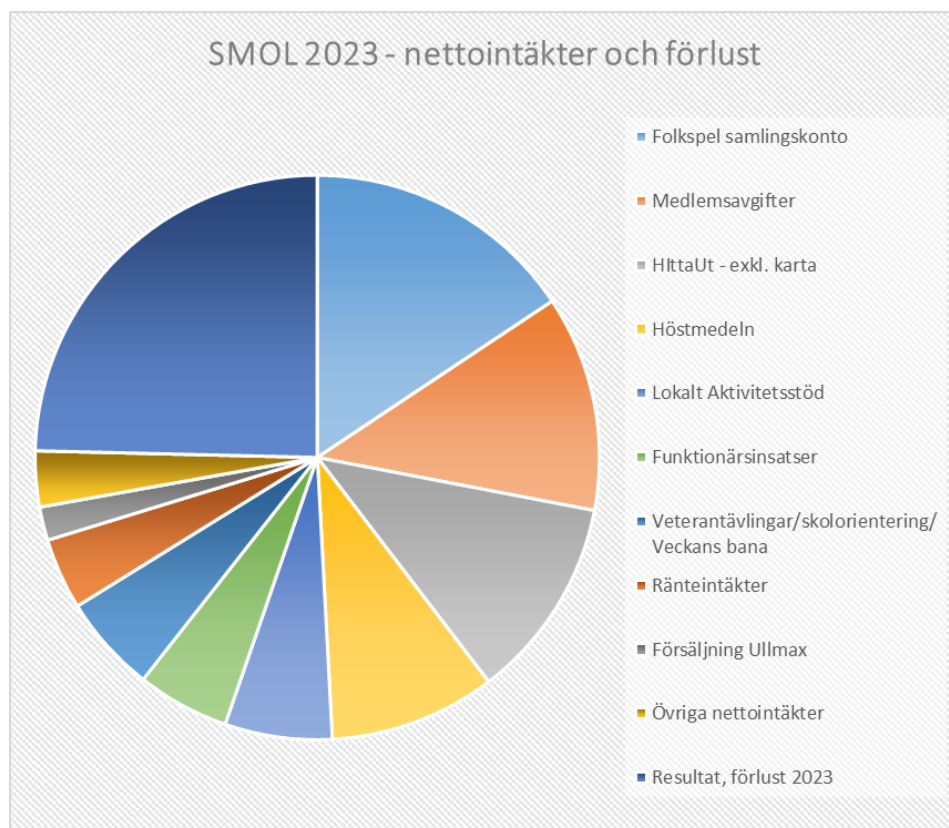
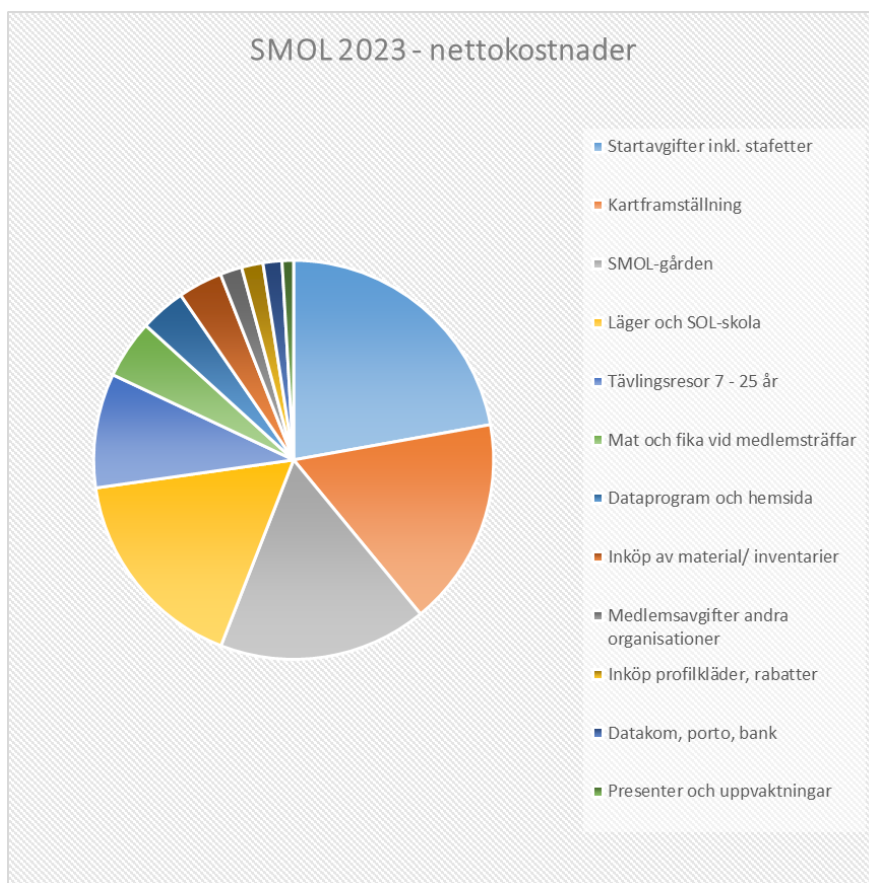
## 2.2 Ekonomi

Tack vare stöd från Riksidrottsförbundet har omfattande energisparåtgärder vidtagits för SMOL-gården. Syftet med stödet till energi- och miljöprojekt är att idrottsrörelsen aktivt ska medverka till att Sveriges miljömål uppfylls och att föreningarna samtidigt kan hålla nere sina kostnader.

Läs mera om investeringarna under punkt 4.4 Stuga/Trivsel.

SMOL har även under 2023 investerat betydande summor i uppdaterade kartor. Kartan över Strängnäs tätort (som i huvudsak nyttjas för HittaUt) färdigställdes. Ny karta över Stadsskogen var klar att användas till föreningens tävling i oktober och en reviderad karta över Tingstuhöjden blev också klar under året.

Många medlemmar har deltagit i tävlingar på andra orter, några sporadiskt medan andra och särskilt ett antal ungdomar har tävlat intensivt under året. Startavgiftschecken gynnar alla orienterande medlemmar men mest medlemmar upp till 20 år.



Kostnader för barn och ungdomar är också det, en god investering. Förutom startavgifter, bjuds de på lättare mat efter träning och föreningen bidrar med en stor del av kostnaden för träningsläger och tävlingsresor.

Försäljning av Folkspelsprodukter har även detta år varit marginell under året. Desto större blev försäljningen vid jul/nyår och gav ett tacksamt bidrag till verksamheten. HittaUt, exkl. kartan, har också gett ett fint tillskott till föreningen.

Trots minus-resultatet har SMOL en god och stabil ekonomi. Anledningen är det omfattande ideella arbete som troget utförs av föreningens medlemmar!

Ekonomi i siffror presenteras separat.

## 2.3 Medlemsstatistik

Vid årets slut 2023, hade föreningen 314 medlemmar, varav 179 män och 135 kvinnor. (Att jämföra med 2022 års slut, så antalet var 308 medlemmar, varav 185 män och 123 kvinnor.

Antalet medlemmar som sprungit minst en tävling (distrikts-, nationell och mästerskaps-tävling) under 2023 är 110 medlemmar. (2022 – 111 medlemmar) Det totala antalet tävlingsstarter (distrikts och uppåt) blev 784 stycken (2022 – 762 stycken).



*Två av våra mest frekventa tävlande 2023, Jakob och Noah, tillsammans med en stor idol!*

## 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 2023 utsågs hockeytalangen Leo Gürler som var med i Sörmlands TV-pucken lag som tog andra plats och Tova Fridström med en andra plats i Sverigecupen och två guldmedaljer i JSM. Båda överraskades av Torbjörn Pettersson och Lars Kilström under lektioner på sina respektive skolor där de fick meddelandet om att de vunnit 3 000 kr vardera.

## 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 suppleant har ansvarat för området arrangemang under året. 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 2023 haft åtta ordinarie styrelsemöten. Vi har under detta år kunnat träffas fysiskt vid alla möten. Vi har dessutom haft en träff i samband med ett styrelsemöte för att diskutera hur vi kan arbeta i styrelsen och kan fördela arbetet på fler personer, samt haft ett avstämningsmöte inför årsmötet och ett konstituerande möte för den nya styrelsen i samband med årsmötet.

## 3.1 Föreningsutmärkelser

### Årets SMOLare

Styrelsen har till årets SMOLare för 2022 utsett Stig-Johan Wiklund.



#### Motiveringen lyder:

Stig-Johan har bidragit med ett minnesvärt orienteringsår för SMOL som engagerat många medlemmar i föreningen. Han har både sett och tagit möjligheten till att göra något extraordinärt under året. Som initiativtagare och huvudansvarig varit en samlande kraft, och med entusiasm och inspiration lyckats skapa ett välorganiserat lagarbete som fått många att göra det lilla extra för att skapa ett fantastiskt arrangemang för den avslutande Swedish League tävlingen 2022.

*Ordf. Fredrik Lundström delar ut priset till Stig-Johan Wiklund*

### Årets Talang

Styrelsen har till årets talang 2022 utsett Linus Hallenek.

#### Motiveringen lyder:

Linus har tävlat flitigt och även gjort stora framsteg under året. Han är en bra kamrat och kan både vara en förebild och ta till sig på förbättringsområden. Han har under året förutom att träna flitigt på de gemensamma klubbträningarna även tagit ett stort eget ansvar och tränat på egen hand eller letat upp grannklubbar att träna med. Han har vunnit bland annat Stafett-DM, Sprint-DM och Lång-DM samt även vunnit Södermanlands Ledartröja i H14 klassen.



*Ordf. Fredrik Lundström delar ut priset till Linus*



### Årets Poängpris

Årets poängpris 2022, ett vandringspris, tilldelades Daniel Alneberg. Poängen beräknas utifrån tävlingar som samlat flest SMOLare under säsongen.

*Kartsnack efter en O-ringetapp, mellan Daniel och äldste sonen Jonathan.*

## 3.2 Utbildningar och Möten

Under 2023 genomförde SMOL många utbildningstillfällen i form av lärgrupper. Träffar om minst tre personer och minst 45 minuter för att utveckla, planera vår verksamhet. Nedan syns en sammanställning av årets lärgrupper.

Utbildningsinriktning	Startdatum	Timmar
Grundkurs orientering	2023-03-21	6
Funktionärsutbildning Hemmavasan banmarkering	2023-06-04	4
Arrangemangsutveckling veteranorienteringstävling	2023-02-28	30
Arrangemangsutveckling skolorientering	2023-05-05	4
Utveckling av SMOLgården	2023-03-01	6
Höstmedeln tävlingsplanering	2023-06-07	18
Teorigenomgång efter lägerpass	2023-06-26	8
Planering & reflektion - sommaraktiviteter	2023-06-11	10
Arrangemangsutveckling veckans bana 2023	2023-02-12	80
Skadeförebyggande träning	2023-12-10	3
Att använda LOK-appen för närvaroregistrering	2023-06-14	1
Uppföljning av utbildningsverksamheten	2023-06-12	1
Anläggningsstöd, skicka in ansökan för energi och miljöprojekt	2023-03-01	2
Anläggningsstöd, stöd till energi och miljöprojekt	2023-01-26	1
		174

## 4 Arbetsområden

### 4.1 Idrott

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

#### Veteran

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

*Björn Carlsson och Monica Öhlund, veteran-samordnare, tillsammans med Ingegerd Lusensky*



## DM

Årets pallplaceringar på DM.

### **Sprint** (19 Startande)

#### Segrare

D18 Kajsa Wallin  
H16 Linus Hallenek  
D14 Emilia Lennell  
H45 Daniel Alneberg  
D50 Linda Sterner

#### Tvåor

D16 Hanna Lundström  
H14 Gösta Wallin  
H60 Sören Maarup

#### Treor

D18 Lovisa Hallenek  
H16 Elis Duus-Otterström  
D45 Johanna Haraldsson  
H50 Johan Wallin

### **Natt** (14 Startande)

#### Segrare

H16 Linus Hallenek

#### Tvåor

H16 Sixten Wallin  
H45 Daniel Alneberg  
H65 Kjell Ericsson

#### Treor

D18 Kajsa Wallin  
D16 Hannalina Haraldsson  
H14 Gösta Wallin  
H12 Jakob Sterner  
H55 Magnus Sterner

### **Lång** (35 Startande)

#### Segrare

D14 Emilia Lennell  
H45 Daniel Alneberg  
D55 Anna Folkegård  
D60 Carina Sundbue  
D75 Karin Gustafsson

#### Tvåor

D14 Ester Falk  
H12 Jakob Sterner  
D10 Judit Glauman  
H60 Sven Olov Hellström

#### Treor

H16 Linus Hallenek

### **Medel** (37 Startande)

#### Segrare

H16 Jonathan Ihrsén  
D14 Emilia Lennell  
H12 Jakob Sterner  
D40 Christina Alneberg  
D60 Carina Sundbue  
D75 Karin Gustafsson

#### Tvåor

D18 Kajsa Wallin  
H16 Sixten Wallin  
D14 Agnes Lundagårds  
D55 Anna Folkegård

#### Treor

D14 Ester Falk  
H45 Daniel Alneberg

### **Stafett** (12 deltagande lag)

#### Segrare

H13-16 Oscar Lennell/(Ossian Haglund,Gösta Wallin)/Linus Hallenek

#### Tvåor

D13-16 Hannalina Haraldsson/(Ester Falk, Emilia Lennell)/Hanna Lundström  
D12 Isabella Lennell/Judith Glauman/Ebba Sjöstedt  
D150 Linda Sterner/Susanne Maarup/ Anna Folkegård  
H120 Tomas Hjorth/Anders Westbom/Daniel Alneberg

#### Treor

H13-16 Sixten Wallin/(Jeremiah Hammar Bengtsson, Elis Duus-Otterström)/Jonathan Ihrsén

### **Ungdoms-SM**

Oscar Lenell, Sixten Wallin och Hannalina Haraldsson deltog från SMOL i Sprint och Långdistans tävlingarna. I Distriktslagsstafetten deltog även Hanna Lundström.

## Veteran-SM

### Medel (5 startande)

Karin Gustafsson vann D75

### Lång (2 startande)

Karin Gustafsson vann D75



## Veteran-VM



SMOL hade två deltagare på veteran-VM, där Susanne Maarup placerade sig bäst med en elfte plats på medeldistansen.

## Precisionsorientering

Leif Eriksson fick äran att representera Sverige under VM i Tjeckien i juli. Leif tävlade i grenen TempO men tog sig tyvärr inte vidare till final. I oktober avgjordes SM under en intensiv helg i Halmstad där SMOL ställde upp med 3 tävlande vilket resulterade i tre topp tio placeringar i de fyra grenarna.

## MTBO-mountainbikeorientering

Vi har även haft deltagare som tävlat i MTBO på Veterancupen och SM.



Stina Vahlgren tog brons vid både SM Medeldistans i Finspång och vid SM Långdistans i Borensberg.



## Tiomila

Årets 10mila gick i Skelefteå då vi inte fick ihop tillräckligt med deltagare för ett 10 mila lag valde klubben att inte åka på årets 10 mila.



## KM

Årets KM hölls vid Djupvik på Tosterökartan i maj 2023. Totalt 51 tävlande.

### Klubbmästare

D21 Christina Alneberg  
H21 Philip Von Rosen  
D20 Kajsa Wallin  
D16 Hannalina Haraldsson  
H16 Jonathan Ihrsén  
D14 Agnes Lundagårds  
H14 Gösta Wallin  
H12 Jakob Sterner  
D10 Leah Alneberg  
H10 Emil Algsten  
D50 Linda Sterner  
H50 Anders Westbom  
D60 Stina Vahlgren  
H60 Thomas Pettersson  
D70 Karin Gustafsson



## Kinnekullesprint och Sommarlandssprinten

Resan till Kinnekullesprinten och Sommarlandssprinten är en av årets höjdpunkter för ungdomarna och vi bodde som vanligt i IK Gandviks klubbstuga.

Totalt 26 deltagare från SMOL som tävlade i tävlingarna i Västergötland. Kajsa Wallin lyckades med att bli 1a i Kinnekullesprinten i D18 (6 anmälda). Oscar Lennell blev 1 i H16 (28 anmälda) i Sommarlandssprinten

## Ungdomens Tiomila

Årets ungdomstiomila gick i närheten av Götene, arrangerat av bland annat Isterums SK där vi träffade på några utflyttade klubbkamrater Vi hade i år två lag till klassen HD14 och ett till HD20.

HD14 lag 1 Emilia Lennell, Alexander Lundagårds, Isabella Lennell/ Agnes Ahlin och Gösta Wallin blev 38 av 104 lag

HD14 lag 2 Jakob Sterner, Agnes Lundagårds, Ester Falk och Noah Alneberg blev 80 av 104 lag



HD20 Lovisa Hallenek/ Sixten Wallin/ Hannalina Haraldsson/ Jonathan Ihrsén/ (Jakob Sterner, Gösta Wallin, Noah Alneberg/ Oscar Lennell/ Emilia Lennell/ Linus Hallenek/ Kajsa Wallin/ Emil Åslund (Tranås) 59 av 91 lag

Äldst i HD20 laget var inlånade Emil, 18 år.

Alla i HD20 laget förutom Emilia i U10mila

## 25 Manna

Vid årets 25 manna hade klubben två lag som deltog. Laguttagarna hade stora problem med att få ihop rätt antal tjejer men med tur och bra kontakter kunde vi ha två lag på startlinjen även i år. Indelningen var "lag rutin" mot "lag ungdom" varför det blev jämnare mellan lagen men medförde att vi fick lite sämre placering än brukligt för bästa laget.

UK var Stig-Johan Wiklund och Thomas Petterson med visst stöd från ungdomsrådets ordförande Hannalina Haraldsson. Lagledare under dagen var Anki Wiklund och en ny trio som delade på det andra uppdraget Fredrik Lundström, Jesper Haglund och Stefan Ihrsén. SMOL hade även ett uppskattat fältkök bemannat av Anna Stenström Jonson och Håkan Jonsson



*Anki & Stig-Johan och Philip*



*Kajsa, Hannalina, Lovisa och Hanna*

Lag Ungdom kom på Plats 151 av 340 lag.  
Henrik Sandén, Hanna Lundström, Oscar Lennell/  
Gösta Wallin/ Elis Duus-Otterström/ Ronja Löw,  
Noah Alneberg/ Ossian Haglund/ Ester Falk/ Agnes  
Ahlin, Robin Johansson/ Olle Krona/ Sixten Wallin/  
Christoffer Ramström, Kajsa Wallin/ Lovisa  
Hallenek/ Christina Alneberg/ Hannalina Haraldsson,  
Jonathan Ihrsén/ Joel Wiklund/ Tim Sundbûe/  
Hampus Nyholm, Linus Hallenek, Philip Von Rosen,  
Elin Krona

Lag Rutin kom på plats 199 av 340 lag  
Daniel Alneberg, Anna Folkegård, Christer Lennell/ Johan Wallin/  
Sören Maarup/ Emilia Lennell, Jeremiah Hammar Bengtsson/  
Gunilla Öqvist/ Jenny Hallenk/ Monica Öhlund, Tomas Hjorth/  
Anders Westbom/ Magnus Sterner/ Magnus Ahlin, Carina  
Sundbûe/ Susanne Maarup/ Pia Hammar, Marie Green/ Thomas  
Öqvist/ Stig-Johan Wiklund, Jan-Erik Andersson/ Kjell Ericsson/  
Pontus Eriksson, Sven-Olof Hellström, Linda Sterner



*Elin och Linda*

## Daladubbeln

Den traditionella dalahelgen ger möjlighet att delta i tre tävlingar. Lugnetsprinten på fredag, Daladubbeln stafett på lördag och Daladubbeln patrull på söndagen, då många klär sig i fantasi-fulla dräkter. SMOL hade 13 deltagande ungdomar med tillhörande föräldrar.



*Ett passande tema denna mygg-rika sommar hade SMOL-tjejerna Agnes Lundagårds och Ester Falk, vid söndagens Daladubbel.*



*Sixten Wallin, Linus Hallenk, Oscar Lennell och Jonathan Ihrsén, redo för start vid Lugnetsprinten.*



*Glad Hannalina med kompis*



*Nöjda var Jakob Sterner och Noah Alneberg, som kom på femte plats av 116 lag, i klassen H12 i Daladubbelns stafett.*

## Distriktsarrangemang

Precis som alla andra år har vi deltagit i Södermanlands orienteringsförbunds olika aktiviteter för 13-20 åringar. Anders Westbom representerar SMOL i Distriktsförbundets ungdomskommitté.

Bland annat arrangeras Ledartröjan, vilken i år vanns av Linus Hallenek i H16 och Emilia Lennell i D14. Även Ester Falk, Agnes Lundagårds och Sixten Wallin var på pallen i ledartröjan. Alla våra ungdomar har presterat bra under året så träning ger resultat. Juniorligan vilket är för de lite äldre ungdomarna vanns av Kajsa Wallin i D18.



I november arrangerades en resa till O-event i Borås med fem ungdomar från klubben. Bäst här blev Lovisa Hallenek 11:a av 46 i Down Hill sprint.

*Linus Hallenk intervjuas av Svenska Orienteringsförbundets ordförande Maria Krafft Helgesson, vid O-Eventet i Borås*



## Skidor

Tack vare Sten, Gunnar och Ove har vi haft skidspår på golfbanan, i Stadsskogen samt vid Stavlund. Januari till mars fanns det spår 12 dagar medan det i november-december blev hela 25 skiddagar med möjlighet till träning på skidor.

Anna Stenström Jonsson höll i vinterveckorna i Dalarna. Träningsläger på skidor i Orsa Grönklitt 26-29 januari, då det hyrdes 4 stugor för 22 personer samt några ytterligare åkare från klubben som hade hyrt ett eget hus.

Färnäs bygdegård har vi haft som klubbens hemvist under Vasaloppsveckan och så även i år. Vi hade 30 olika personer boendes där, några flera nätter och andra endast någon enstaka natt.



Klubben hade åkare i nästan alla lopp under veckan och många var vi som hejade på. Erik Jonsson, Urban Hallberg och Lisa Hallberg är de som har tävlat mest för klubben. I Vasaloppet var Erik snabbast i klubben med 4.53,21, han var drygt två minuter före rutinerade Urban. Vi hade 8 åkare som tävlade för SMOL i Vasaloppet.

I Stafettvasan hade vi ett anmält lag - **Lag SMOL ungdom**

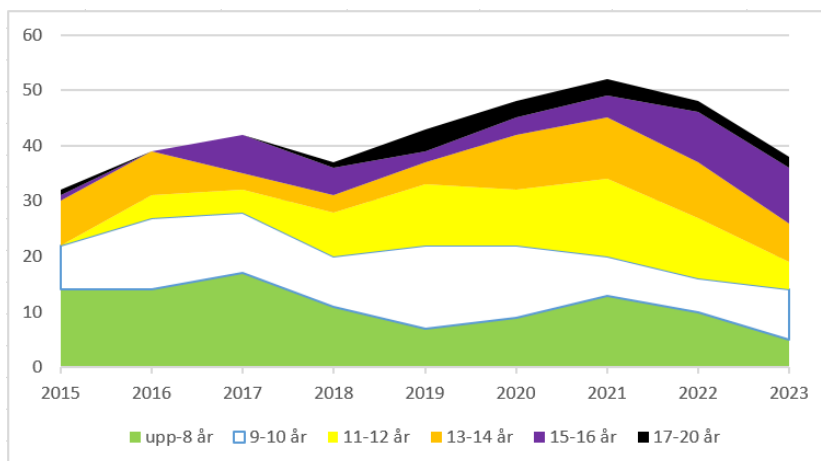
Laget bestod av våra ungdomar, Linus Hallenek, Jonathan Ihrsén, Hanna Lundström, Lovisa Hallenek och Hannalina Haraldsson. De förbättrade tiden med drygt en kvart sedan 2022.



## 4.2 Träning

Träningsåret 2023 har fortsatt att vara fullt med träningar och aktiviteter under alla årstider. Stort tack till alla ledare och deltagare som gjort 2023 till ett riktigt roligt och givande träningsår med SMOL.

Totalt genomfördes 266 aktiviteter med 1709 deltagartillfällen under 2023, vilket ligger på ungefär samma nivå i antalet aktiviteter jämfört med 2022 då det var 267 aktiviteter. Dock en minskning av antalet deltagartillfällen under 2023 med 5 procent jämfört med 2022 då det var 1802 deltagartillfällen.



Diagrammet visar barn/ungdomar som deltagit på minst 2 träningar under respektive höstsäsong. En nedgång i alla åldrar förutom 9-10 och 15-16.

### Träningstillfällen under året, beroende på säsong

Måndagar Löpträning, blandat med styrka och rörlighet

Tisdagar Grundkurs (våren med 6 tillfällen), Inomhusgympa (vår 10 + höst 8 tillfällen)

Torsdagar Orienteringsträning, torsdagsträning och Nattcup (vintern)

Söndagar Långpass, Veckans bana

**Torsdagarnas orienteringsträningar** har erbjudit orienteringsövningar för alla åldrar och nivåer: grön, vit, gul, orange, violett/svart. Efter torsdagsträningarna har SMOL bjudit på fika/mellanmål, som serverats av veckans stugvärdar.

Träningsåret 2023 inleddes med **Nyårspoäng-orientering** i Stadsskogen söndag den 8/1.

*Välbesökt labyrintorientering i kyla och snö den 2:a februari.*





*Helgen 4-5 mars hade vi åtta ungdomar med på Sörmlands OF:s 13-20-läger i Ärla.*

### **Nattcupen**

**2022/2023** de sista tre deltävlingar arrangerades 12/1, 9/2 och 9/3.

### **Nattcupen**

**2023/2024** de första deltävlingarna arrangerades 16/11 och 14/12.



Thomas Pettersson ansvarade och var även banläggare med Anders och Sofia Westbom som resultatansvariga.

**Upptakten för vårens träningar** höll vi den 23 mars.



**Grundkursen** är en öppen dörr för alla som vill lära sig att orientera. Den hölls för sjunde året i rad, vid sex tillfällen på våren 21 mars till 25 april. Ledare var Kerstin Alneberg och Linda Sterner. Sex deltagare var 6-8 år, sju deltagare 9-12 och två deltagare vuxna. Dessutom deltog ett antal föräldrar till barnen.

Den 30 mars var vi inbjudna av SNO till Tveta friluftsgård i Södertälje för att springa **Ungdomscup#1**.



Den 6-7 maj, i samband med Torfejden/Swedish League höll vi det numera traditionella "Kaoslägret".

Den 20-21 maj arrangerade vi en träningshelg för ungdomar 14-18 år – eftersom vi inte var med på Tiomila i Skellefteå.



Den 8 juni blev den sista gemensamma träningen innan sommarlovet och då bjöds på hamburgare som vår ordförande Fredrik fick äran att servera.

### **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. Under året har vi haft veckans bana vid 40 tillfällen! Veckans bana är uppskattat, inte bara för SMOL:s medlemmar – veckans bana är välbesökt även från andra klubbar.



För 8:e året i rad arrangerade vi den populära **SOL-skolan**, 12-14 juni. Det var 21 barn mellan 8-14 år som lekte lekar och gjorde roliga orienteringsövningar under tre förmiddagar.

Ansvariga ledare var Søren Maarup och Daniel Alneberg. De hade god hjälp av ungdomarna Kajsa Wallin, Lovisa Hallenek, Hanna Lundström, Hannalina Haraldsson, Sofia Westbom, Oscar Lennell, Sixten Wallin, Linus Hallenek, Jonathan Ihrsén och Elis Duus-Otterström.



### Rikslägret Idre Fjäll 25 – 29 juni

Sex ungdomar och tre ledare var med på Rikslägret 13-16 i Idre. Gänget delade boende med resten av Sörmlands deltagare och kontakt knöts med många nya orienteringsvänner. Samma vecka var det även ett juniorläger där vi hade 2 deltagare.

Daniel Alneberg, Jesper Haglund och Pia Hammar var med som ledare och tillsammans med Ossian Haglund, Jonathan Alneberg, Ivar Öqvist, Knut Öqvist, Jeremiah Hammar Bengtsson, Kajsa Wallin och Lovisa Hallenek fick de uppleva en mycket lyckad och lärorik vecka.



**Höstens orienteringsupptakt** hade vi torsdag 17/8.

Under hösten har vi deltagit i SOFT:s initiativ **Stjärnkampen**. Det har utförts många olika uppdrag och samlats poäng. Liksom tidigare år ligger vi långt upp på topplistan.



Vi arrangerade **Ungdomscup#2** som en stafett i Långbergsskogen den 24 augusti med deltagare från Södertälje Nykvarn, Klemmingen, Grip och SMOL.



Den 10 december hade vi en träningsdag som en uppstart för träningen mot ett gemensamt mål: Tiomila i Nynäshamn. Vi fick även en inspirerande föreläsning om skadeförebyggande träning..



**Huvudansvariga ledare under året har varit:**

**För barn och ungdomar.**, Linda Sterner, Kerstin Alneberg, Christer Lennell, Johanna Haraldsson, Daniel Alneberg, Johan Wallin, Anders Westbom och Susanne Maarup.

**För tisdagskvällarnas gympa:** Håkan Jonsson

*Johan, Johanna, Linda och Anders vid årets sista natt-cup*



### 4.3 Arrangemang

Den 21 oktober arrangerades **Höstmedeln** på nyritad karta i Stadsskogen, med arena vid SMOL-gården. Monica Öhlund var tävlingsledare och tävlingen blev mycket lyckad. 458 kom till start, trots kyligt höstväder.

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

## HittaUt

Projektet HittaUt Strängnäs, genomförs i kommunen tillsammans med OK Grip och Åkers IF. Kommunens tre Orienteringsklubbar samarbetar för att locka kommunens invånare att hitta ut i naturen. HittaUt är verkligen ett arrangemang som passar alla. Det fungerar att gå, cykla, springa eller åka rullstol till ställen som annars kanske inte besöks. Kontrollerna, som kallas för



checkpoints, placeras på både lätt tillgängliga platser inne i tätorterna och på svårare platser i skogarna.

De flesta laddar ner appen HittaUt och läser kartan digitalt. Under 2023 registrerade sig drygt 1200 deltagare i appen. Det är på samma nivå som under pandemiåret 2021, då HittaUt var en mycket passande och populär aktivitet och lockade många intresserade deltagare. Månadsvis dras vinnare bland de som registrerat checkpoints den månaden.

Det är även många som använder papperskarta och inte registrerar varken sig själva eller tagna checkpoints. På utsedda utlämningsställen finns under säsongen, kartställ med tryckta kartor. De behöver fyllas på och under 2023 gick alla kartor gick åt (vi tryckte upp något färre den här säsongen).

Gruppen som arbetar med HittaUt, förbereder säsongen under vintern för att kunna arrangera Hittaut under april till september. Det krävs mycket engagemang för att få ordning på allting från sponsring/bidrag till att lägga banor med allt vad det innebär, det digitala arbetet med kartor och checkpoints, utsättning av checkpoints och under säsongen också service till deltagarna vid saknade checkpoints och andra problem.

Projektet når inte bara kommunens invånare. HittaUt har blivit ett sätt att semestra för många. Man passar på att ta en eller flera checkpoints i de orter man passerar som har Hittaut. Intresserade åker medvetet runt till de orter som har Hittaut och delar med sig av sina upplevelser på sociala medier mm. En bra marknadsföring för kommunen!

I december genomförde SMOL dessutom, för tredje året i rad, ett bonus Hittaut projekt tillsammans med Mitt Strängnäs. 24 checkpoints placerades i samarbete med företagare och affärsinnehavare ut i centrala Strängnäs. Vår uppgift var att ordna med den digitala kartan och dra pristagare. Det var 152 deltagare, det högsta antalet hittills som hade möjlighet att vinna utlottade priser från medverkande företag. En bra marknadsföring av kommunen och medverkande affärer/företag. Vi var i år tillsammans med Katrineholm de två orter, som arrangerade någon vinter-aktivitet inom projektet HittaUt.

### **Veteranarrangemang**

SMOLs flitiga veteraner ordnade under 2023, tre Veteran-OL arrangemang. De hölls vid Fagerhult på Tosterön den 30:e maj med 184 deltagare, söder om Länna Bruk den 15:e augusti med 145 deltagare och utmed Granbodavägen på Tosterön den 26:e september med 202 deltagare. Som så många gånger tidigare har Sten Eriksson gjort en imponerande insats för SMOLs verksamhet.

### **Skolorientering**

Under våren tog vi emot Roggeskolan, som kom med hela sitt högstadium. Det blev en intensiv dag för de dryga tio veteraner som skötte dagen. Orienteringsbanor för ÅK 8 och 9 och en uppskattad stjärn-OL för ÅK 7. Varje årskurs hade tre klasser.

På höstkanten återkom Montessoriskolan med sitt högstadium. Ungefär samma upplägg för dem med SportIdent, karta i plastfordral och tidremsa vid målgång.

Där hade veteranerna förberett och genomfört för två klasser i respektive årskurs.

## 4.4 Stuga/Trivsel

### Trivsel vid träningarna

Att mötas inomhus efter vintersäsongens torsdagsträningar är som vanligt uppskattat! Stugvärdarna gjorde även det här året en stor insats de torsdagar de fått ansvar för. Både framdukning av mellanmål, diskning och veckostädning av hela SMOLgården efteråt. Vid nattcuperna lagade stugvärdarna mat till alla deltagare och vid ungdomscupen ordnades det soppa & varm korv till försäljning. Vid KM i juni bjöds det detta år på mackor och läsk ute vid tävlingsplatsen på Fagerhult. Korvgrillningen fick ställas in p.g.a. den höga brandrisken.

### Gängbudkavle & Årsfest

Årets orientering i samband med årsfesten var en så kallad Pekingduo-stafett ute vid Eldsund. Alla åldrar deltog! Lagen bestod av 2 personer där var och en sprang två sträckor – en i skog och en sprint på Campusområdet. Årets vinnare var Hanna Lundström och Linus Hallenek. Det var fjolårets segrare som stod för årets arrangemang, Noah Alneberg, Robin Johansson och Søren Maarup.

Årsfesten hölls som vanligt i SMOLgården samma kväll. God mat, trivsel, lekar, mm karakteriserade kvällen. Familjen Alneberg bidrog till stor del i arrangemanget.

### SMOL-gården

Under 2023 har ett större energireduceringsprojekt genomförts i SMOLgården, med bidrag från Riksidrottsförbundet via Sörmlandsidrotten-SISU. Bidraget har täckt ca 75% av totalkostnaden. Projektet har bestått av följande delar:

**LED belysning** - Vi har bytt befintliga ljusarmaturer som inte redan var det till LED-belysning.

**Värmepumpar** - En stor del av energibesparingen vi genomfört i SMOLgården, beräknas komma från ersättning av tidigare direktverkande el-uppvärmning, till Luft-Luft värmepumpar i Entrén, Kartrummet, Omklädningsrummen & IFK Strängnäs klubblokal. Sedan tidigare finns värmepumpar i Stora salen och i Cykelklubbens lokal.

**Solceller** - En annan del av projektet var att komplettera med solceller för att minska förbrukningen av inköpt el. Här valde vi att ersätta en del av förbrukad el med 36 st solpaneler motsvarande 14,8 kWh. Vi förväntar oss att dessa solpaneler tillsammans med de övriga energibesparande åtgärderna, leder till en mycket stor besparing och samtidigt bidrar till en hög miljöeffekt.

**Tilläggsisolering** - Vi har tilläggsisolerat de delar av vindbjälklaget som varit möjligt, för att minska energiförlusterna. Totalt 540 kvm.



Det är ännu för tidigt att säga hur stora besparingar vi uppnår med dessa åtgärder, då mycket av vår el-förbrukning beror på utetemperaturen och jämförelsen bör göras över en längre period. Vid en snabb jämförelse kan vi ändå se att el-förbrukningen för november 2023 var betydligt lägre än motsvarande period 2021 (2022 hade vi sänkt temperaturen så mycket i lokalerna att förbrukningen ändå var låg då).

Projektet genomfördes i största del med inhyrda entreprenörer och även av de egna medlemmarna Björn Carlsson, Fredrik Lundström, Fredrik Hallenek, Dag Sundin och Stefan Ihrsen.

Under året har vi startat en liten stuggrupp som gör tillsyn, förbättringar och underhåll i SMOLgården och som även kommer att hålla i en del av de sociala aktiviteterna. Den består Pia Hammar, Christina Alneberg, Björn Carlsson, Fredrik Hallenek, Dag Sundin och Stefan Ihrsén. Vi har samlat en gång under hösten och fördelat ansvar för några mindre projekt som tex. upprustning av städskrubben, strukturering & inhandling av köksutrustning. Fortsättning följer under 2024.

Under 2023 har vi haft 117 bokade egna föreningsaktiviteter i SMOLgården. Utöver detta förstås ett stort antal obokade aktiviteter, främst i förberedelser för träningar, veckans bana och tävlingar. Vi har även haft 24 uthyrningar till egna medlemmar, andra föreningar och organisationer. Dag Sundin tillsammans med Stefan Ihrsén sköter uthyrning och bokning av SMOLgården.



## 4.5 Kommunikation

Den nya hemsidan har varit igång under året och har regelbundet uppdaterats med reportage från klubbens olika aktiviteter. På hemsidan finns även en kalender där medlemmarna kan se vad som händer i klubben framöver. Det har länkats till nyheter utlagda till Facebook,

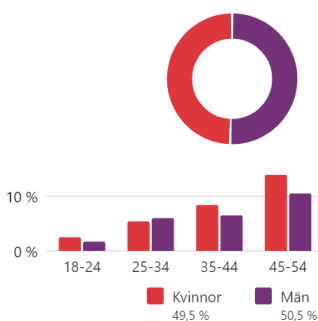
Facebook-följare ①

467

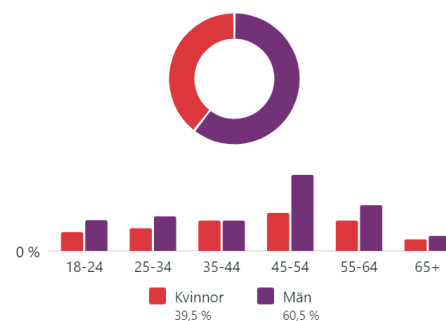
Instagram-följare ①

193

Ålder och kön ①



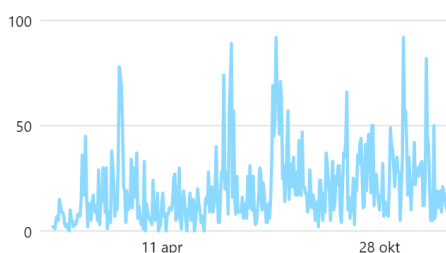
Ålder och kön ①



Inlägg har gjorts både på Facebook och Instagram. Vårt Instagramkonto har 193 följare. "Strängnäs-Malmby OL, SMOL, är en förening öppen för alla och vi genomsyras av glädje och gemenskap. Här med fokus på våra fantastiska ungdomar" Facebooksidan följs av 467 – att jämföras med 428 för 2022.

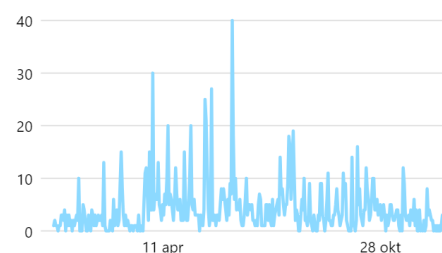
Besök i Facebook ①

7 353 ↑ 228,1%



Besök på Instagram-profil ①

1 518 ↑ 47,2%



Både besök i Facebook och på Instagram-profilen ökar jämfört med föregående år.

## 4.6 Marknad

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

Försäljning av **Folkspelsprodukter** har under året varit fokuserad på påsk, jul och nyårshelgen. Då såldes lotter och julkalendrar av medlemmar, främst veteranerna, som hjälps åt att stå utanför ICA. Resterande veckor har ett fåtal lotter sålts till intresserade.

Under 2023 arrangerades **Hemmavasan** i Strängnäs av den ekonomiska föreningen "Föreningssamverkan i Strängnäs kommun för hälsa och motion" där SMOL är medlem. Funktionärsarbete och besättning av flera huvudfunktionärspositioner gav ett bra bidrag till föreningen.

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.

Sedan flera 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 under slutet av året.

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.

## 5 Slutsummering

Nedan listas en kort summering över vad som hände i SMOL under 2023.

- Klubben deltog med två lag med enbart SMOL medlemmar på 25-manna.
- SMOL tog hela 43 individuella och 6 stafettmedaljer på DM tävlingar i orientering.
- Höstmedeln arrangerades framgångsrikt i oktober.
- Vid ungdomens 10-mila nära Götene deltog SMOL med tre lag.
- Klubbmästerskap med 51 deltagare och efterföljande grillning kunde genomföras i maj.
- Mycket stort deltagande i våra aktiviteter för allmänheten; HittaUt och HittaUt advent.
- Deltog i att arrangera den mycket uppskattade Hemmavasan under nationaldagshelgen.
- "Veckans bana" var populär och sattes upp hela 40 gånger under året.
- Investerade i energieffektiviserande åtgärder i SMOLgården.

Många i klubben har varit väldigt engagerade och vi har kunnat genomföra många aktiviteter. Vi i styrelsen känner oss nöjda med årets insatser i föreningen och vi ser framemot 2024 och dess aktiviteter!

Styrelsen, Strängnäs 2024-01-31

Ordförande	Fredrik Lundström	Sekreterare	Robin Johansson
Kassör	Kerstin Alneberg	Idrott	Johan Wallin
Träning	Søren Maarup	Stugan/Trivsel	Stefen Ihrsen
Kommunikation	Jenny Hallenek	Suppleant/Arrangemang	Stina Vahlgren