



# SMOL

# Verksamhetsberättelse

---

2021

# 1 Förord

Strängnäs-Malmsby OL (SMOL) har haft ännu ett framgångsrikt men annorlunda verksamhetsår. Under året har vår förening och verksamhet fortsatt att påverkats av Coronapandemin. Smittspridningsnivån har varierat under året och i olika grad påverkat vilka aktiviteter som varit möjliga att genomföra. Detta påverkade SMOLs tävling "Strängnäsduvbeln" under våren som tyvärr fick ställas in på grund av hög smittspridning i samhället.

Trots restriktioner detta år har det genomförts många träningar och aktiviteter som visar på det engagemang som finns bland våra medlemmar. Vi har fortsatt med att ha flera organiserade träningar i veckan främst för våra aktivt och tränande medlemmar och även kunnat erbjuda veckans bana under stor del av året både för medlemmar och andra intresserade. Ett lokalt Riksläger för ungdomar och en 5-mila tävling genomfördes inom föreningen då smittspridningen förhindrade genomförande av Rikslägret i Idre och 10-mila.

HittaUt blev en mycket uppskattad aktivitet bland allmänheten där väldigt många personer deltog. HittaUt arrangerades i hela kommunen och blev tillgängligt även i Mariefred och Åkers styckebruk genom att vi samarbetade med OK Grip och Åkers IF. SMOL arrangerade även en fotoorientering i centrala Strängnäs. Kommunen och sponsorer har genom bidrag gjort detta möjligt. Naturpasset har också funnits tillgängligt och varit uppskattat.

Vi i styrelsen redovisar i den här verksamhetsberättelsen en sammanställning av klubbens verksamhet för år 2021.

Fredrik Lundström  
Ordförande

## 2 Övergripande

### 2.1 Styrelsesammansättning

Styrelsen har bestått av följande ledamöter och suppleanter under verksamhetsåret:

Ordförande	Fredrik Lundström
Sekreterare	Jenny Svärd
Kassör	Kerstin Alneberg Stensson
Idrott	Johan Wallin
Träning	Daniel Alneberg
Arrangemang	Stig Johan Wiklund
Stugan/Trivsel	Stefan Ihrsén
Kommunikation	Linda Sterner
Suppleant	Jenny Hallenek

### 2.2 Ekonomi

Ekonomiredovisningen redovisas separat under årsmötet.

SMOL har en god och stabil ekonomi. Det kan inte nog poängteras, att grunden för detta är det omfattande ideella arbete som utförs av klubbens medlemmar. Föreningen kan, trots rådande pandemi, ytterligare ett år visa ett betydande positivt resultat.

Försäljning av Folkspelsprodukter har, trots att försäljningen begränsats till större helger och jubileumshelg, genererat den största intäkten. Därefter följer medlemsavgifter, intäkter i form av bidrag och sponsorer till HittaUt samt kompensationsstöd för utebliven nationell tävling.

Veterantävlingar, PreO-tävlingar, Stadsloppet, Naturpasset, Veckans bana och andra mindre event har alla bidragit till ett positivt resultat. Försäljning av Ullmax ger ett betydande överskott.

Ännu ett år med rekordstort deltagande av barn och ungdomar vid träningar, ger ökat LOK-stöd och aktivitetsstöd. Stipendium från Sevab för utmärkelsen "Årets Förening" är hedrande och ger också ett tillskott till resultatet.

Uteblivna hyresintäkter har kompenseras av lägre fastighetskostnader. Kostnader har även reducerats på grund av inställda tävlingar och event. I stort har kostnaderna för övrigt följt budget. Kostnad för framställning av ny karta är den enskilt största kostnaden. Den har i sin helhet belastat året, trots att den ännu inte använts.

## **2.3 Medlemsstatistik**

Vid årets slut 2021 hade föreningen 312 medlemmar, varav 181 män och 131 kvinnor. (Att jämföra med 2020-års slut, då antalet var 286 medlemmar, varav 167 män och 119 kvinnor.)

Antalet medlemmar som sprungit minst en tävling (distrikts-, nationell och mästerskapstävling) under 2021 är 74 st. Det totala antalet tävlingsstarter blev 384 st (distrikts och uppåt).

## **2.4 Stickans Minnesfond**

Förvaltningsgruppen för Stickans Minnesfond består av ledamöter från SMOL, Strängnäs Kommun, Strängnäs Tidning och idrotten inom de olika kommundelarna. Stipendiet "Strängnäs Idrottstalang" 2021 delades ut till Oskar Hellström från SAMS i sporten rallycross och Alva Törnberg från Let's Move inom dans. Båda överraskades i sina respektive skolor av Torbjörn Pettersson som meddelade den goda nyheten att de erhöll 3000kr 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 2021 haft åtta ordinarie styrelsemöten. De flesta av dem har varit digitala. Vi har dessutom träffats under en dag i maj för att lära känna varandra bättre och för att diskutera föreningens långsiktiga målsättning, 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 2020 utsett Thomas Pettersson.

##### Motiveringen lyder:

Thomas blev utsedd för sitt engagemang med SMOL:s eget 5-mila. 10mila ställde in med Thomas kom med idén om ett eget 5-mila som han arrangerade med hjälp av flera klubbmedlemmar. Det var Thomas som kom med idén och var drivande i arrangemanget som uppskattades av både ungdomar, föräldrar och andra tävlingssugna medlemmar. Vi fick en riktigt härlig 5-mila-helg här hemma i Strängnäs.

##### **Årets Talang**

Styrelsen har till årets talang 2020 utsett Sixten Wallin.

##### Motiveringen lyder:

Sixten har trots sin unga ålder redan varit en av klubbens framgångsrikaste orienterare under några år. Han har utvecklats ännu mer under 2020 och det mycket tack vare att han varit otroligt hängiven på träningarna och tagit åt sig av ledarnas instruktioner. Han tränar oftast smart och känner av när han behöver ta i mer och när han behöver ta det lite lugnare. Sixten är utöver det en riktig vinnarskalle som oftast presterar på topp när det verkligen gäller, det visar bland annat 3 DM-guld och 1 KM-guld. Han var även med i segrarlaget på SMOL:s 5-mila. Att stå över 30 minuter i jägarvila kräver också något utöver det vanliga.

##### **Årets Poängpris**

Årets poängpris, ett vandringspris, tilldelades Anna Folkegård. Poängen beräknas utifrån tävlingar som samlat flest SMOLare under säsongen.

#### 3.2 Utbildningar och Möten

SMOL har under året genomfört utbildningar i form av lärgrupper i samarbete med SISU Idrottsutbildarna. Lärgrupp är en arbetsform som kännetecknas av att en grupp människor, under en kortare eller längre tid, regelbundet träffas och tillsammans studerar och lär sig något i ett visst ämne eller område.

Under 2021 genomfördes våra utbildningar och möten med hänsyn till de vid genomförandet rådande restriktionerna.

<u>Utbildningsinriktning</u>	<u>Startdatum</u>	<u>Timmar</u>
Gångkavle med quiz	2021-11-20	5
Funktionärsutbildning Gångkavle	2021-11-20	2
Funktionärsutbildning ungdomscupen	2021-09-09	2
Teori Ätstörningar	2021-08-23	1
Funktionärsutbildning Stadsloppet	2021-08-21	5
Orienteringsteori Riksläger på hemmaplan	2021-06-28	5
Arrangemangsutbildning ungdomar	2021-06-13	2
Arrangemangsplanering	2021-05-08	19
Arrangemangsutbildning PreO-tävling	2021-04-28	14
Arrangemangsutbildning Swedish LEague	2021-02-24	13
Arrangemangsutbildning Hittaut	2021-11-17	4
Föreningsbesök Utvärdering 2021	2021-11-24	2
Ledarutveckling	2021-03-24	7
Arrangemangsutbildning veckans bana	2021-02-04	30
Arrangemangsutbildning hittaut	2021-01-04	16
Arrangemangsutbildning SMOLs tävling	2021-01-20	5
Föreningsbesök - Ny styrelse intro RF SISU, utvecklingsdag styrelseplanering	2021-03-30	1

Restriktionerna hindrade dock inte våra olika grupper som ledare och andra berörda att genomföra sina möten och planeringar. Våra aktiviteter har, när de varit möjliga att genomföra med hänsyn till rådande restriktioner, anordnats och intresset att delta har varit stort.

## 4 Arbetsområden

### 4.1 Idrott

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

Totalt genomfördes 271 aktiviteter med 2067 deltagartillfällen under 2021, vilket ligger på ungefär samma nivå i antalet aktiviteter jämfört med 2020 då det var 274 aktiviteter och en ökning av antalet deltagartillfällen med 4 procent jämfört med 2020 då det var 1980 deltagartillfällen. Klubben har aldrig haft så många deltagartillfällen tidigare.

#### **Veteran**

Veteranerna har genomfört tre arrangemang på SMOLkartor under året.

Mycket tävlingsverksamhet lades under 2021 ned på grund av den världsomspännande pandemin varför inte Tiomila, O-ringen eller 25-manna arrangerats. Detta har å andra sidan gjort att vi tränat mer än någonsin. Detta kan också förklaras med att barnens andra sporter de tränat i legat helt eller delvis nere. Detta har därför skapat förutsättningar för både barn och ledare att lägga ner mer tid på orientering.

#### **DM**

Då tävlingssäsongen var extremt kort väljer vi i år att redovisa alla pallplaceringar på DM.

#### Medel

29 startande från klubben

Segrare

D12 Emilia Lennell

H14 Sixten Wallin

Tvåa

H14 Jonathan Ihrsén

Treor

D14 Hanna Lundström

H14 Oscar Lennell

H55 Magnus Sterner

Kuriosa: I H14 klassen var det nio tävlande, 5 från SMOL som blev 1,2,3,6,8.

#### Sprint

17 startande

Segrare

H12 Gösta Wallin

Tvåor

D16 Kajsa Wallin

D40 Daniel Alneberg

H75 Sten Eriksson

Treor

D14 Sofia Westbom

## Natt

14 Startande

### Segrare

D14 Hanna Lundström

D55 Susanne Maarup

H10 Jakob Sterner

H14 Sixten Wallin

### Tvåor

H10 Noah Alneberg

H12 Gösta Wallin

H14 Oscar Lennell

### Treor

D14 Hannalina Haraldsson

D16 Kajsa Wallin

H40 Daniel Alneberg

H55 Magnus Sterner

## Lång

24 Startande

### Segrare

D12 Emilia Lennell

D70 Karin Gustafsson

H10 Jakob Sterner

H14 Sixten Wallin

### Trea

D14 Hanna Lundström

## Stafett-DM

7 lag som deltog

### Tvåor

H13-16 Jonathan Ihrsén/(Linus Hallenek, Frej Söderholm)/Oscar Lennell

### Treor

D13-16 Lovisa Hallenek/(Hanna Lundström, Hannalina Haraldsson)/Kajsa Wallin

D150 Susanne Maarup/Marie Green/Linda Sterner

## PreO Dag Långdistans

### Tvåa

Klass PreB Jakob Sterner

## PreO Dag-SM

2 deltagare utan pallplaceringar

## TempO-SM

En deltagare

## PreO Natt-SM

5 deltagare

Där klassen PreA vanns av Hanna Lundström, tvåa var Hannalina Haraldsson och trea var Johanna Haraldsson.

I klassen PreB kom Jakob Sterner tvåa.

OL-Skytte har vi haft en deltagare i Masstarts-SM och Sprint-SM dock utan pallplaceringar

#### Ungdoms-SM

Lovisa Hallenek deltog från SMOL i Sprint, Lång, och Distriktslagsstafetten dock ingen pallplats.

#### Veteran-SM

Sprint

3 Startande

Sten Eriksson blev 3a i H75

Medel

7 Startande

Karin Gustafsson vann D70.

Lång

2 Startande

Karin Gustafsson vann D70

#### KM

Årets KM hölls vid Svedäng på Tosterökartan i maj 2021. Utökat startdjup och en trevlig kväll blev det.

Klubbmästare

D21 Annica Gustafsson

H21 Daniel Alneberg

H20 August Ahlin

D16 Kajsa Wallin

D14 Hanna Lundström

H14 Jonathan Ihrsén

D12 Agnes Lundagårds

H12 Gösta Wallin

D10 Edith Rahmqvist

H10 Jakob Sterner

D50 Anna Folkegård

H50 Jan- Erik Andersson

D60 Karin Gustafsson

H60 Torbjörn Pettersson

Totalt 58 tävlande.

#### **Ungdomens Tiomila**

För första gången på länge hade vi även två lag med i Ungdomens Tiomila i klassen upp till 14 år. 10 ungdomar som placerade oss på placeringarna 56 och 80 av 87 lag. Lagmedlemmarna var klart under 14 så det var mycket bra prestationer.

#### **Daladubbeln**

Efter många om och men blev Daladubbeln av. SMOL åkte med ett rekordstort antal tävlande detta år. Detta medförde att vi bodde på i två stugor Pumpen och Kniva bygdegård. De äldre i Pumpen och de yngre tillsammans med EOL i Kniva bygdegård. 19 ungdomar + medföljande föräldrar, vi var över 30 personer som var med 2021. Bäst placerade blev Noah Alneberg i par med Jakob Sterner som blev totalt 13 av 137 startande par i H10-klassen.



## **Ledartröjan**

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 en träff i Södertälje, en i Nyköping samt att de även arrangerades en resa till O-event i Borås med 6 ungdomar från klubben som samordnades av Fredrik Hallenek.

Under året har Södermanlands orienteringsförbund även arrangerat Ledartröjan vilken i år vanns av Hanna Lundström D14 och Sixten Wallin i H14. Alla våra ungdomar har presterat bra under året så träning ger resultat.

## **Orienteringsskytte**

Det var få deltävlingar i orienteringsskytte som arrangerades under 2021. Klubben hade en deltagare på två av dessa i SM i Klassisk distans Gnesta kom Jan-Erik Andersson 3a i H 55 och i Sprint SM utanför Uppsala kom Jan-Erik Andersson 2a i H55.

## **Precisionsorientering**

Den 2 oktober fick SMOL äntligen arrangera det från år 2020 uppskjutna Natt-SM i PreO. Som genrep arrangerade klubben DM i PreO den 16 juni som en kvällstävling på Vasavallen.

9 medlemmar har deltagit på minst en PreO-tävling under året.

Leif Eriksson och Magnus Sterner blev uttagna att representera Sverige lag 2 i den Nordiska Landskampen som hölls i Hamar i Norge i september. Sverige lag 2 kom på fjärde plats i landskampen efter förstalagen från Sverige, Finland och Norge.

SM avgjordes under två helger i Dalarna respektive Sörmland. SMOL nådde tre topp tio placeringar enligt följande:

- TempO - Placering 4. Leif Eriksson
- Stafett - Placering 4. SMOL (Jan-Erik Andersson, Magnus Sterner, Leif Eriksson)
- Dag - Placering 7. Magnus Sterner

## **Skidor**

Skidåkningen på hemmaplan har varit otroligt bra i år. Tack vare Gunnar Petersson och Sten Eriksson har vi haft utsökta skidspår på golfbanan och i stadsskogen. Vi har ju inte haft så mycket snö med de har då lyckats skrapa ihop den snön till skidspår.

Grönklittlägret blev inställt men vi hade flera klubbmedlemmar som hade tagit över stugorna från klubben och vi som var på plats i Grönklitt fick många fina skidmil i benen den helgen. Vasaloppsveckan hade bytts ut till Vasaåket och hade blivit 3 veckor istället. Många klubbmedlemmar har varit i Dalarna och åkt skidor.

Färnäs bygdegård har vi haft även i år men endast en familj i taget, passade alldeles utmärkt i år då det inte fanns duschar på Vasaloppet.

Stafettvasan blev uppskjuten till nästa år och då har vi redan 2 lag anmälda. I år har vi haft flera lag i Nattvasan många har åkt Vasaåket 30, 45 och 90. Jenny Andersson passade på att åka 2 gånger på Vasaåket 90. Erik Jonsson och Urban Hallberg passade på att köra både 45km på mycket bra tider och sedan följa upp med 90 km veckan efter. Många satte personliga rekord i år på sina sträckor.

## 4.2 Träning

Träningsåret 2021 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 och uppdrag till Stjärnkampen

**Söndags- och måndagsträningarna** har under året oftast haft ca 10-20 deltagare. Vi har under året delat mer på ansvaret för måndagsträningarna, de ungdomar som brukar delta har fått ansvara för minst ett tillfälle. Vi har även fokuserat mer på styrka och rörlighet under höstens måndagsträningar eftersom det är viktiga delar för att hålla sig skadefri och även få ut mer effekt av sin fysik.

**Inomhusgympa på tisdagar** blev aldrig av under första halvåret pga pandemin, men under hösten kunde 11 tillfällen genomföras med 15-20 deltagare, med Håkan Jonsson som gympaledare.

**Torsdagarnas orienteringsträningar** har erbjudit orienteringsövningar för alla åldrar och nivåer: grön, vit, gul, orange, violett/svart. 18 torsdagar med orienteringsövningar enligt färgskalan blev det under året, 10 på våren och 8 på hösten.

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

Efter torsdagsträningarna under hösten har det bjudits på fika/mellanmål av veckans stugvärdar. Kerstin Alneberg Stensson har ordnat så att det alltid har funnits fika/mellanmål.



*Samling inför en av höstens torsdagsträningar*

Träningsåret började med **Nyårspoäng-orientering** från Karinlundsskolan söndag den 3/1 som Christer Lennell hade ordnat med.

**Nattcupen 2019/2020** sista tre deltävlingar arrangerades 14/1, 4/2 och 4/3. Daniel Alneberg samordnade med några av ungdomarna som banläggare och Anders Westbom som resultatansvarig.

De två första deltävlingarna i **Nattcupen 2020/2021** arrangerades 18/11 och 16/12, med Thomas Pettersson som samordnare och banläggare och Anders Westbom som resultatansvarig.



*Målspurt på en av nattcuperna*

Torsdag 25/3 var det **säsong avslutning för vinterprogrammet** med uppdrag och utmaningar i blandade grupper. Johan Wallin planerade och samordnade.

**Vårupptaktsträffen** 1:a april höll vi i våra träningsgrupper utomhus, med prisutdelningar för nattcup och barometern. Pris till nattcupens olika segrare; Erik Jonsson på Långa banan och Sixten Wallin på Mellanbanan samt priser till alla som uppnått 75 poäng på Korta och Lätta banan.

**Vandringspriset Barometern** vanns av Hannalina Haraldsson och Gösta Wallin som hade deltagit i 22 träningar under tiden oktober-mars.

Uppmuntringspris tilldelades de 32 barn- och ungdomar som deltagit på minst 11 träningar under samma period.

En **Grundkurs** ordnades vid 6 tillfällen 23/3-27/4. 8 barn + föräldrar deltog, pandemin var troligen även detta år en orsak att det inte blev så många. Kerstin Alneberg Stensson och Linda Sterner höll i kursen.

Grupperna Stigen/Stenen och Lilla höjden hade en lyckad **Skogslekshelg** 24-25/4 med ca 20 barn- och ungdomar plus föräldrar båda dagarna. De äldre ungdomarna var ledare. Daniel planerade och tog fram övningar och uppdrag.



Det var Poker-OL vid Märinge på lördagen med prisutdelning och intag av matsäck efteråt. På söndagen hade vi en linjeorientering med uppdrag i Stadsskogen.



*Matsäck ute i skogen*



*Ett uppdrag på skogslekshelgen var att rita så många kartecken man kunde*

Lördag 1/5 var delar av **orienteringslandslaget** i Strängnäs för en sprint-träning inför EM. Thierry Gueorgiou hörde av sig och ville gärna lägga banor på vår sprintkarta i centrala Strängnäs. Vi tog tillfället i akt och frågade om vi fick vara med och heja på, vilket blev väldigt lyckat trots att vi var tvungna att hålla avstånd.





*Orienteringslandslaget på sprinträning i Strängnäs. Tove Alexandersson, Lina Strand och Karolin Ohlsson väntar in Thierrys startsignal.*

Torsdag 6/5 var vi inbjudna av SNO till Tveta friluftsgård i Södertälje för att springa **Ungdomscup**. 23 ungdomar från SMOL sprang banor med varierande svårighetsgrad.



*På väg till start, Ungdomscupen i Södertälje.*



## Veckans banor

Sten Eriksson, Åke Hulefors och P-O Johansson i spetsen 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 36 tillfällen har vi haft veckans banor under året! Dessa datum:

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

Helgen 15/-16/5 hade vi en **Träningshelg** med orienteringsbanor i andra skogar. 25 deltagare deltog vid Kjula på lördagen och 24 deltagare strax utanför Enköping på söndagen.



*Matsäck i duggregnet efter träningen i Kjula*



*Matsäck och ombyte efter träningen utanför Enköping*

Årets **Mossfotbolls**-match avgjordes måndag 7/6 i en blöt mosse i Stadsskogen.

För 6:e året i rad arrangerade vi den populära **SOL-skolan**, 14-16/6. Det var 25 barn mellan 8-14 år som lekte lekar och gjorde roliga orienteringsövningar under tre förmiddagar. Ansvarig ledare



var Daniel Alneberg tillsammans med Hillevie Svärd, Kajsa Wallin, Lovisa Hallenek, Hanna Lundström, Hannalina Haraldsson, Sofia Westbom, Märta Rahmqvist, Vidar Söderholm, Frej Söderholm, Oscar Lennell, Sixten Wallin, Linus Hallenek, Jonathan Ihrsén.

Vi hade även två **prova-på-dagar** samtidigt med SOL-skolan. Kerstin Alneberg Stensson var ansvarig tillsammans med några av de unga ledarna till SOL-skolan. 12 deltagare kom och provade på orientering.



*Samling inför 2-mannastafett på årets SOL-skola*



*Mossfotboll som avslutning på SOL-skolan*



### **Riksläger lokalt 28/6-2/7.**

Eftersom Rikslägret i Idre även detta år blev inställt arrangerade vi ett Riksläger lokalt. Johan Wallin höll i planering av aktiviteter och samordning. Banläggning gjordes av Stig-Johan Wiklund och Daniel Alneberg, kontrollutsättning av Sten Eriksson med flera.

Det var fyra orienteringsdagar med förmiddag och eftermiddagspass inklusive teori bad stöj och annat. Mitt i veckan var det en aktivitets dag då barnen uppdelade i grupper tävlade om att känna till saker om Strängnäs. Där ingick även en station vid brandkåren där man skulle livrädda en docka och släcka en påhittad brand.



*Segrande lag på aktivitetsdagen tog detta fantastiska kort från Kungstornet*

Även om det inte var något orienteringspass denna dag så fick de över en mil i benen på cykel i stället plus ett paddelpass i Strängnäs nya paddelhall, minigolf på visholmen. Olika föräldrar fick medverka till skjuts till skogar i närheten och även laga lunch till deltagarna de olika dagarna. 13 ungdomar deltog på detta Alla deltagare utvecklades helt säkert mycket och blev troligen också ännu sammansvetsade efter veckan.



*Riksläger-deltagarna provade på Padel*





*Matpaus ute i skogen*

Torsdag 5/8 startade vi höstens torsdagsträningar igen och **höstens orienteringsupptakt** var torsdag 19/8.

Under våren, sommaren och tidiga hösten har vi deltagit i SOFT:s tävling **Stjärnkampen**. Det har utförts många olika uppdrag och samlats poäng. SMOL blev till slut 2:a bland alla klubbar i Sverige som samlat mest poäng.

Vi arrangerade **Ungdomscupen** som en stafett på Tingstuhöjden 9/9 med deltagare från SNO och SMOL. Vi hade 29 deltagande barn- och ungdomar + ledare och föräldrar.



*Dags för start på Ungdomscupen*

Torsdag 28/10 hade vi en uppskattad **Halloween-orientering** som Christina Alneberg ordnade med.



*Stämpling vid häxorna där man fick godis om man var snäll*

Söndag 12/12 var 9 ungdomar + 4 ledare/föräldrar med på en första **gemensam träningsdag** som vi blev inbjudna att delta i tillsammans med Eskilstunaklubbarna EOL, Ärla IF, OK Tor. Planen för 2022 års träningsdagar är EOL 16/1, OK Tor 13/2 och SMOL 13/3.

#### **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 4 avstämningsträffar, före och efter vårsången samt före och efter höstsången, med Ingegerd Lusensky som ledarcoach.

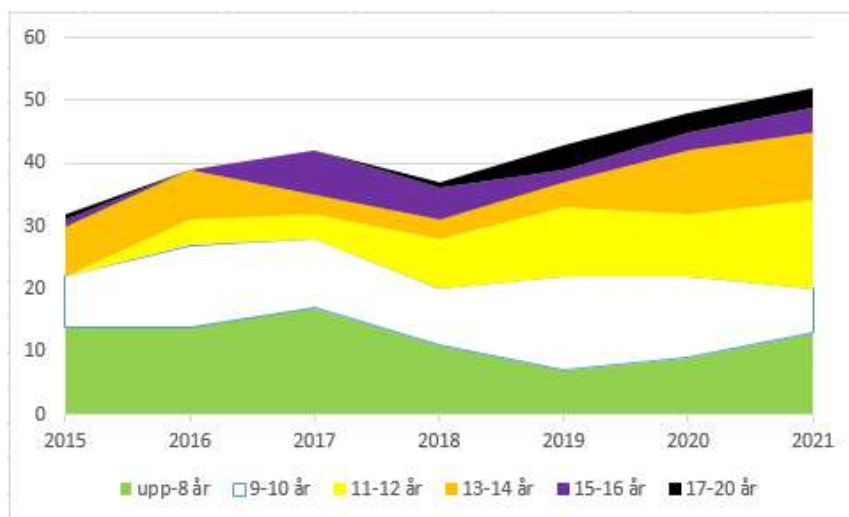
Daniel Alneberg har under hösten gått en grundtränarutbildning och en första del i SOFT:s nystartade junior- och seniortränarutbildning, den andra och sista delen går den 14-16/1 2022.

En enkät om klubbens träningar skickades ut i slutet av året. Ca 50 personer i alla åldersgrupper svarade och resultatet av den kommer analyseras för att se om det går att göra något ännu bättre för alla som vill träna med SMOL.

#### **Mer statistik om antalet tränande**

Medelantalet under höstens 18 torsdagsträningar var 41 deltagare varav 25 barn- och ungdomar. Som mest var vi 58 och som minst 20 deltagare en torsdagsträning. Antalet tränande i åldrarna 5-20 år sett över en 7-årsperiod visar b.la. att vi fortsätter öka i antalet barn- och ungdomar.





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

### 4.3 Arrangemang

SMOLs högst profilerade arrangemang under 2021 var Pre-O-SM Natt som gick den 2 oktober. Detta SM var planerat att hållas 2020, men fick då ställas in p.g.a. pandemin. Tävligen hölls i Stadsskogen, där vi låtit rita en ny karta i sprintnorm över tävlingsområdet. Ett 50-tal deltagare gjorde upp om SM-medaljer i PreElit-klassen, och segrare blev William Rex, OK Landehof. Arrangemanget blev mycket lyckat, under rutinerad tävlingsledning av Ingegerd Lusensky och banläggning av Magnus Sterner. Arenan var i SMOL-gården där tävlande och funktionärer kunde värma sig med gott fika efter tävlingen.

Som en generalrepetition inför SM arrangerade vi också PreO-DM den 16:e juni. Tävligen lockade 41 anmälda som var nöjda att äntligen få tävla igen då det var den andra PreO-tävlingen i Sverige sedan pandemins början. Det blev ett lyckat arrangemang, där tävlingsledning och funktionärer skaffade sig bra rutin till höstens SM. Även vid DM var arenan vid SMOL-gården, och tävlingen gick på en av Daniel Alneberg nyritad sprintkarta över Vasavallen med omgivningarna.

Den 21 augusti bjöd SMOL in till årets upplaga av Strängnäs Stadslopp med arena på Västervikstorget. Totalt stod 227 löpare på startlinjen, fördelat på de olika banlängderna om 1,3 km, 2,6 km, 5,4 km och 10 km. Arrangemanget krävde en del ytterligare planering i och med pandemin, då tillståndet för loppet innebar instruktioner för bland annat antal löpare och hur arenan skulle byggas upp. Tävlingsledare Torbjörn Pettersson hade ett 50-tal SMOLare till hjälp när vi ordnade ytterligare ett mycket uppskattat arrangemang.



*Starten har gått för de yngre deltagarna i Stadsloppet*

Det mindre HittaUt projekt som genomfördes under tre månader 2020 följdes upp av ett större och längre projekt 2021. 160 kontroller, sk. checkpoints sattes ut i centrala Strängnäs, på Tosterön, Tingstuhöjden, Stadsskogen, i Åkers styckebruk samt i Mariefred. HittaUt genomfördes den 1 april till 12 oktober, och projektet var ett samarbete med främst OK Grip. Under säsongen hämtades ca 7 000 kartor från våra utlämningsställen, drygt 1 200 deltagare registrerade tillsammans drygt 45 000 checkpoints genom att röra sig nästan 90 000 km i över 33 000 timmar. 68 personer registrerade samtliga 160 checkpoints och många delade på sociala medier med sig om sina äventyr i både ord och bild. En fin marknadsföring av både vårt projekt och kommunen. Året avslutades med ytterligare ett mindre HittaUt-projekt då Mitt Strängnäs, företagare i centrala Strängnäs, efterfrågade ett samarbete för att öka intresset för julhandeln i centrum.

Årets upplaga av Naturpasset var förlagt till Stadsskogen och Tingstuhöjden. Naturpasset gjordes lite svårare än Hittaut. Det såldes 68 st pass och pris lottades ut bland de 18 st som lämnade in rätt lösning. Fotopasset lanserades i år i samarbete med kommunen, med en premiär i samband med årets Kulturdag i maj. Pia Hammar och Sten Eriksson samarbetade för att ta fram årets fotopass, och med hjälp av en annan orienteringsklubb i kommunen kunde fotopass också erbjudas i flera kommundelar.

Den 9:e september arrangerade SMOL en stafett med två sträckor inom ramen för den Ungdomscup som är ett samarbete mellan SMOL och Södertälje-Nykvarn. På Tingstuhöjden startade 24 lag i tre klasser. SMOL hade 16 lag, och totalt sprang hela 36 SMOL-ungdomar stafett den här kvällen!

SMOLs flitiga veteraner ordnade under 2021 tre Veteran-OL-arrangemang. De hölls på Tosterön den 18:e maj med ca 200 deltagare, vid Länna Bruk den 10 augusti med 150 deltagare, och i Stadsskogen den 21:a september, med 180 deltagare. Som så många gånger tidigare har Sten Eriksson här gjort en imponerande insats för SMOLs verksamhet!

SMOL har under året fortsatt att uppdatera vår tillgång till bra kartor. Årets största projekt var att rita ny karta över ca 5 km<sup>2</sup> på södra delen av Tosterön, som en komplettering av det område som

vi ritade 2020. Även i år anlidade vi Egidijus Kukenys från Lettland, som gjort ett mycket bra arbete. Vi har nu en karta av yppersta kvalitet som kommer att användas för 2022 års stora arrangemang: Swedish League och Strängnäsduubeln i oktober. Egidijus ritade också en ny del av den sprintkarta som finns över centrala Strängnäs.

### Skolorientering

Under våren satte pandemin stopp för våra traditionsenliga skolarrangemang. SMOL fick i stället sälja kartor och övningar till Roggeskolan och Paulinska skolan. Under hösten genomfördes två arrangemang, dels för friskolan Asken och dels för Montessoriskolan. 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 SMOL:s veteraner skötte arrangemangen, som gav eleverna en bild av en "riktig" tävling. Det var Sportident, inplastad karta och tidsremsa vid målgång.

### 5-mila 8-9/5

Även detta år ställdes 10-mila in och SMOL arrangerade då sin egna 5-mila, Arenan förlades till Stavlanda på Tosterö där samtliga fem sträckor startade. Sex lag ställde upp i denna rafflande stafett. Många i SMOL engagerade sig i detta event där Daniel Alneberg och Johan Wallin satte ihop lagen, Stig-Johan Wiklund var banläggare, Sten Eriksson med flera satte ut kontroller, Anders Westbom skötte sekretariat och resultat, Ingegerd Lusensky höll i start och mål, Linda Sterner ordnade hemsidan där tävlingen kunde följas och inte minst de tävlande som gjorde detta till en spännande klubbstafett!



*Utsikt över starten på Tosterön*



*Tävlande på sträcka två gör sig redo för start*



## 4.4 Stuga/Trivsel

### Trivsel vid träningarna

2021 började som hösten 2020 avslutades, det vill säga inga inomhusaktiviteter i klubbens regi. Det dröjde till efter sommaren innan vi kunde ha lite större möten inomhus och vi startade mellanmålet i SMOLgården efter torsdagsträningarna den 7e oktober.

Baserat på Folkhälsomyndighetens rekommendationer gjorde vi bedömningen att vi kunde ha inomhusarrangemang igen med vissa anpassningar för att begränsa smittspridningen även under hösten, bl.a att duka med mindre bord. Mellanmål och veckans städning sköttes som vanligt av medlemmarna enligt en stugvärdlista, där vi blandat nya och gamla medlemmar att ta hand om var sin torsdag två familjer åt gången.

Samlingen för mat i samband med de två Nattcuperna under hösten kunde också genomföras.

### Poängorientering & Årsfest

Detta år kunde vi äntligen genomföra vår Årsfest som planerat!

Den inleddes med Poängorientering i lag och fortsatte sedan med själva festen på kvällen i Disneytema! Janne Långben, Woddy och en Minion sågs mingla med 2 st Robin Hood och 2 st Mimmi Pigg. En god Tacobuffé serverades och sedan blev det Musik-quiz och andra klurigheter. Bästa utklädnad gick till en av Mimmi Pigg.



*Poängorientering & Årsfest*



*Festdeltagare*

Familjerna Hellenek, Ahlin & Westbom ordnade allt med den äran! Orienteringen vanns av laget med Hanna Lundström, Linda Sterner, Gösta Wallin & Jeremiah Hammar. Vi får se vad de hittar på nästa år!

### **Stugan**

De gamla prisskåpen av trä i stora salen i SMOLgården har nu ersatts av 3 st nya glasmontrar med belysning. Priser, 10-mila stafettpinnar, modellen av Malmby-stugan och andra minnesvärda saker ur klubbens samlingar exponeras nu på ett fint sätt till beskådan för både oss Smolare och våra hyresgäster. Pia Hammar och Christina Alneberg tillsammans med Marianne Sundström har sorterat, putsat och arrangerat utställningen i montrarna.

Under året har en fast Internetanslutning till Cykelklubbens lokaler installerats genom den fiberanslutning som finns till SMOLgården. Nu kan Cykelklubben köra spinningpass med cyklar och storbildskärm uppkopplade till de "Spinning-hemsidor" som finns på nätet.



*Vår fina klubbstuga*

Under större delen av året har uthyrningen av SMOLgården varit mycket begränsad på grund av pandemin. Vi har enbart hyrt ut till andra föreningar för föreningsverksamhet och då max 35 personer. Under tiden oktober till december öppnade vi upp igen för uthyrning till privatpersoner, föreningar och företag som vanligt.

Under 2021 har vi utnyttjat SMOLgården cirka 47 tillfällen/dagar för eget bruk (51 under 2020 och 130 under 2019). Detta under senare delen av sommaren och under hösten. Utöver detta har förstas klubbbrummet använts för förberedelser inför träningar och tävling. Vi har totalt endast haft 9 externa uthyrningar (10 under 2021 och 36 under 2019).

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

## **4.5 Kommunikation**

Under året har klubbens hemsida, [smol.se](http://smol.se), uppdateras med information inför och med rapporter från klubbens olika aktiviteter. Vi har även länkat nyheterna till vår Facebooksida.

Antalet följare på SMOL:s Facebooksida fortsätter att öka och var vid årets slut 419 vilket är en ökning från föregående år då antalet var 394.

Ungdomarna har lagt ut bilder på klubbens Instagramkonto från olika aktiviteter som de varit med på. Instagramkontot – [smol\\_ungdomar](https://www.instagram.com/smol_ungdomar) – har ett ökande antal följare och är nu 119 (85 följare år 2020). Under 2021 publicerades 33 inlägg, vilket är en ökning jämfört med 2020 då det publicerades 25 inlägg.

För arrangemanget Strängnäs Stadslopp finns en egen sajt, [strangnasstadslopp.se](http://strangnasstadslopp.se).

## 4.6 Marknad

Avdelningen marknad består av ett flertal aktiviteter som bidrar till intäkter för föreningen. Under 2021 lades stort fokus på Hittaut, som främst drevs av Anna Stenström Jonsson, där många lokala sponsorer ställde upp och bidrag från flera andra organisationer gjorde att resultatet blev otroliga 92 700kr.

Bingolotto är den största delen som under året har administrerats av Anna Stenström Jonsson. I och med pandemin har försäljningen mest varit fokuserad på att sälja lotter till regelbundna lottköpare samt i samband med storhelgerna, påsk, jul och nyår.

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 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 två beställningsperioder med både orientering- och skidkläder.

Årets Stadslopp kunde genomföras trots pandemin. Torbjörn Petterson ledde arbetet där flera lokala företag sponsrade och gav bidrag till tävlingen som gav ett bra resultat.

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 2021 blev vi även utsedda till årets förening av Strängnäs-el och erhöll ett bidrag för det.



## 5 Slutsummering

Här en kort summering över vad som hände i SMOL under 2021 som även detta år präglades av coronapandemin.

- Årsmötet fick som många andra möten under året hållas på distans
- Klubbens egna 5-mila tävling gick av stapeln en helg i maj.
- SMOL tog 27 medaljer på DM tävlingar i orientering
- PreO-SM natt anordnades framgångsrikt av SMOL i oktober
- Klubbmästerskap med efterföljande grillning kunde genomföras i maj.
- Tyvärr fick Strängnäs dubbel ställas in under våren pga hög smittspridning
- Strängnäs Stadslopp kunde genomföras i augusti
- Mycket stort deltagande i våra aktiviteter för allmänheten; Hittaut, fotopasset och Naturpasset.
- SMOL blev utsedd till årets förening av SEVAB i samarbetet med Strängnäs-el.
- "Veckans bana" var populär och sattes upp hela 36 gånger under året.

Många i klubben har varit väldigt engagerade och vi har kunnat genomföra många aktiviteter trots den rådande pandemin. Vi har anpassat träningsupplägg och andra arrangemang som genomförts efter rådande restriktioner vilket har gjort att vi även i år har ökat antalet medlemmar och ungdomar som tränar. Vi ser framemot 2022 då SMOL arrangerar den avslutande Swedish League tävlingen för säsongen.

Styrelsen, Strängnäs 2022-02-16

Ordförare	Fredrik Lundström	Sekreterare	Jenny Svärd
Kassör	Kerstin Alneberg Stensson	Idrott	Johan Wallin
Träning	Daniel Alneberg	Arrangemang	Stig Johan Wiklund
Stugan/Trivsel	Stefan Ihrsén	Kommunikation	Linda Sterner
Suppleant	Jenny Hallenek		

