



Verksamhetsplan 2025

1. Övergripande vision och mål

VISION

- Vi vill vara en attraktiv idrottsklubb i Alvesta för barn och ungdomar och deras föräldrar, samt vuxna intresserade av orientering och längdskidåkning - orientering och skidor ska vara ett naturligt idrottsval.
- Vi vill vara en av de större idrottsklubbarna i Alvesta och en betydande klubb i vår region.

VERKSAMHETSIDÉ

- Vi är en idrottsklubb för orientering och längdskidor.
- Vi vill främst satsa på ungdomar och motion
- Vi vill hålla egna idrottsträningar med god kvalitet regelbundet året runt
- Vi vill ha egna medlemmar som deltar i tävlingar för att nå idrottsliga mål.
- Vi vill anordna egna orienteringstävlingar regelbundet
- Vi vill anordna egna skidtävlingar regelbundet

STRATEGI

- A. För att attrahera, rekrytera och behålla aktiva medlemmar krävs en bra verksamhet
 - Driva och utveckla idrottsträning för orientering och skidor
 - Utbilda barn, ungdomar och ledare
 - Delta i idrottstävlingar och sträva efter idrottsliga mål
 - Ordna och utveckla egna arrangemang - klubbnivå och öppna tävlingar
- B. För att bedriva orientering krävs bra kartor över intressanta terrängområden
 - Revidera befintliga och aktuella kartor regelbundet
 - Sök upp och kartera nya områden (även sprint och MTBO)
- C. För att åka längdskidor krävs snö i bra skidspår /asfaltbana /rullskidbana
 - Utveckla arbetet med konstsnötillverkning och skidspår
 - Utveckla arbetet med asfaltbana /rullskidbana
 - Ordna låneutrustning/möjlighet att hyra skidor.
- D. Utgå från Hanaslöv för att gynna och skapa intresse för vår verksamhet
 - Medverka aktivt i Vision Hanaslöv / Destination Hanaslöv
 - Samverka med andra aktiviteter i Hanaslöv
 - Utveckla Hanaslövsgården



Verksamhetsplan 2025

2. Verksamhetsplan 2025

Alvesta SOK verksamhet indelas typiskt i fyra perioder över rullande år.

Varje period har fokus på orienterings- och/eller skidverksamhet och med huvuddelarna:

- Träning och tävling
- Arrangemang och klubbaktiviteter
- Anläggning och stödjande verksamhet.

Vinterperioden: Fokus på skidverksamhet mellan slutet av oktober till slutet av mars.

Vårperioden: Fokus på orienteringsverksamhet mellan slutet av mars till midsommar och skidverksamhet med rullskidor från och med början av maj.

Sommarperioden: Uppehåll i klubbverksamheten, men vi deltar i många sommartävlingar mellan midsommar till mitten av augusti. Under denna period startar säsongen för rullskidtävlingar.

Höstperioden: Fokus på orienteringsverksamhet mellan mitten av augusti till slutet av oktober och skidverksamhet med rullskidor.

2.1 - Vinter: jan-mars 2025 (v1-13), fokus skidverksamhet

Träning och tävling

- Skidträning tisdagar för barn och ungdomar/vuxna så länge det finns snö
- Intervallträning med bastu på torsdagar
- Lokala skidtävlingar, Rydaholm, Växjö
- Barnens vasalopp
- Vasaloppsveckan
- Vasaloppet 2 mars 2025
- Tävlingspremiär orientering, Kristianstad
- Vinternatt, nattorientering torsdagar

Arrangemang och klubbaktiviteter

- Zonmöte i Väreendszonen (orientering)
- Smålands Orienteringsförbunds kursdag
- Smålands Orienteringsförbunds årsmöte
- Alvesta SOK årsmöte

Anläggning och stödjande verksamhet

- LOK-stöd ska vara rapporterat senast 25 feb
- Behjälplig med snötillverkning, främst under december och januari
- Behjälplig med spårning av längdskidspåren
- Revidering och nyritning av orienteringskartor
- Schema för vinterstugvärd så länge backen håller öppet



Verksamhetsplan 2025

2.2 - Vår: april-juni 2025 (v14-24), fokus orientering- och skidverksamhet

Träning och tävling

- Skidträning tisdagar för barn och ungdomar/vuxna på rullskidbanan som ger möjligheter till skidträning under barmarksperioden.
- Intervallträning med bastu på torsdagar, från maj
- Motionsorientering / XXL Ungdomsserie i Väreendzonen,
 - Lessebo OK, 9 april
 - Växjö OK, 16 april
 - OK Norrvirdarna, 23 april
 - Alvesta SOK, 7 maj
- Veteran-OL Väreendzonen
- MTBO träningar, gemensamt inom Väreendzonen
- Rullskidtävling Hanaslöv - sydsvenska skidspelen 3 maj
- Exempel på andra orienteringstävlingar:
 - Sydsvenska mästerskapen, Falkenberg, 26-27 april
 - MTBO Svenska cupen, Lessebo, 29 maj – 1 juni
 - DM sprint Småland Växjö 6 juni

Arrangemang och klubbaktiviteter

- Rullskidtävling Hanaslöv - sydsvenska skidspelen 3 maj
- Motionsorientering / XXL Ungdomsserie, Alvesta SOK, 7 maj
- Naturpasset

Anläggning och stödjande verksamhet

- Ansökan om föreningsstöd från Alvesta kommun, senast 31 maj
- Skötsel asfaltbana/rullskidbana, sopning, skyltning, information
- Revidering och nyritning av orienteringskartor
- Schema för stugvärd, inkl veckostädning och gräsklippning
- Medlemsdag avsatt för storstädning inomhus och utomhus vid klubblokalen
- Kontinuerligt underhåll utomhus bl a räfsning, gräsklippning och sopning vid klubblokal
- Stugskötsel, tvätta av fasad och målning vitt, balkong.



Verksamhetsplan 2025

2.3 - Sommar: juni-aug 2025 (v25-32)

Träning och tävling

- Västervikslägret för ungdomar i juni
- Tjoget 5-6 juli, Ekebacken, Lessebo – stafettorientering för 20-mannalag
- O-ringen Jönköping 20-26 juli 2025
- Exempel på orienteringstävlingar:
 - Tre skåningar och en dansk, Helsingborg, 13-15 juni
 - Havs-OL, Karlshamn, 28-29 juni
 - Tjust 2-dagars, 1-2 juli
 - Ungdomens 10mila, Skövde, 1-2 aug
 - Götalandsmästerskapen, Eksjö, 8-10 aug
- Exempel på rullskidtävlingar:
 - Nybrorullen, juni

Arrangemang och klubbaktiviteter

- Naturpasset

Anläggning och stödjande verksamhet

- Skötsel asfaltbana/rullskidbana, sopning, skyltning, information
- Schema för stugvärd, inkl veckostädning och gräsklippning



Verksamhetsplan 2025

2.4 - Höst: aug-okt 2025 (v33-43), fokus orientering- och skidverksamhet

Träning och tävling

- Skidträning tisdagar för barn och ungdomar/vuxna på rullskidbanan som ger möjligheter till skidträning under barmarksperioden.
- Intervallträning med bastu på torsdagar
- Klubbmästerskap rullskidor, klassiskt och skate.
- Motionsorientering / XXL Ungdomsserie, Värendzonen
 - OK Norrvirdarna, 13 aug
 - Alvesta SOK, 20 aug
 - Lessebo OK, 27 aug
 - Växjö OK, 3 sep
- Veteran-OL Värendzonen
- MTBO träningar, gemensamt inom Värendzonen
- Exempel på orienteringstävlingar:
 - DM medel Småland, Alstermo 6-7 september
 - DM lång Småland, Bredaryd 21 september
- Exempel på rullskidtävlingar:
 - Värnamorullen, 31 augusti

Arrangemang och klubbaktiviteter

- Naturpasset
- Motionsorientering / XXL Ungdomsserie, Alvesta SOK, 20 augusti
- Smålands Skidförbunds årsmöte, september

Anläggning och stödjande verksamhet

- LOK-stöd ska vara rapporterat senast 25 aug
- Ansökan om investeringsstöd och kartbidrag från Alvesta kommun, senast 1 okt
- Revidering och nyritning av orienteringskartor
- Skötsel asfaltbana/rullskidbana, sopning, skyltning, information
- Schema för stugvärd, inkl veckostädning och gräsklippning
- Medlemsdag avsatt för storstädning inomhus och utomhus vid klubblokalen
- Kontinuerligt underhåll utomhus bl a räfsning, gräsklippning och sopning vid klubblokal
- Stugskötsel, rensa hängrännor, rengöra fläktar, målning värmestugan



Verksamhetsplan 2025

2.5 - Vinter: okt-mars 2026 (v44-13), fokus skidverksamhet

Träning och tävling

- Diverse hösttävlingar som avslutning på säsongen för orientering
- Skidträning tisdagar för barn och ungdomar/vuxna på rullskidbanan som ger möjligheter till skidträning under barmarksperioden.
- Intervallträning med bastu på torsdagar
- Lokala skidtävlingar, Rydaholm, Växjö
- Gemensam träningsresa skidor
- Vasaloppsveckan
- Vasaloppet 2026
- Tävlingspremiär orientering, Kristianstad i mars
- Vinternatt, nattorientering torsdagar

Arrangemang och klubbaktiviteter

- Smålands Orienteringsförbunds novemberkonferens
- Verksamhetsplanering inför kommande år i januari
- Zonmöte i Väreendszonen (orientering) i januari
- Smålands Orienteringsförbunds kursdag i februari
- Smålands Orienteringsförbunds årsmöte
- Alvesta SOK årsmöte

Anläggning och stödjande verksamhet

- Skötsel asfaltbana/rullskidbana, sopning, skyltning, information
- Schema för stugvärd/vinterstugvärd, inkl veckostädning
- Revidering och nyritning av orienteringskartor
- Planering inför serveringssäsongen 2025/2026 påbörjas i november
- Behjälplig med snö tillverkning, främst under december och januari
- Behjälplig med spårning av längdskidspåren
- Stugskötsel, övrigt underhåll inomhus
- LOK-stöd ska vara rapporterat senast 25 feb