



Verksamhetsberättelse 2023

Västerbergslagens OL

Västerbergslagens OL (VB OL) är en tävlingsallians för moderklubbarna Smedjebackens OK (SOK), OK Malmia (OKM), Grangärde OK (GOK) och Ulriksbergs IK (UIK). Moderklubbarnas medlemmar tävlar för den gemensamma alliansen både enskilt och i stafetter i grenarna fot, skid- och MTB-orientering.

VB OL:s styrelse handlägger gemensamma frågor såsom sponsorer, tävlings- och träningskläder och samägt material för tränings- och tävlingsverksamhet. Styrelsen handlägger även frågor från den för moderklubbarna gemensamma ungdomskommittén samt andra frågor där samarbete mellan moderklubbarna kan vara aktuella.

VB OL har under året fått en ny hemsida.

Styrelsens sammansättning under 2023:

Smedjebackens OK (SOK):	Per Eriksson och Hans Andersson
OK Malmia (OKM):	Bernt Gustafsson och Magnus Lindström
Grangärde OK (GOK):	Lars Dahlström och Annica Lindell Lang
Ulriksbergs IK (UIK):	Ingen representant

Styrelseposter under året:

Annica Lindell Lang GOK: ordförande

Lars Dahlström GOK: kassör

Per Eriksson SOK: sekreterare

Ungdomskommittén är adjungerad till styrelsen och har under året representerats av Helena Wallman SOK alternativt Britta Ivarsson SOK.

Britta Ivarsson SOK har under året varit VB OL:s klädansvarige. Britta har även varit ansvarig för uppbyggnaden av den nya hemsidan för VB OL.

Styrelsen har under 2023 haft 4 protokollförda möten.

Verksamhetsberättelse från ungdomskommittén VB OL 2023

I VB OL's ungdomskommitté har under året följande representanter ingått: Per Lovang, Bernt Forsgren, Helena Wallman, Erik Sand samt Britta Ivarsson. Samtliga från SOK. Hans-Erik Lang har varit kontaktperson från GOK och ansvarat för de träningar som GOK har ordnat. Bernt Gustafsson



har varit kontaktperson för OK Malmia och ansvarat för de träningar som OK Malmia ordnat. Per och Erik ansvarar för orienteringsteknik och Helena och Bernt för konditionsdelen.

Helena har varit sammankallande, dokumentationsansvarig samt skött våra kanaler på sociala medier. Britta är hjälpledare samt ansvarar för LOK-stöd, info på hemsida etc.

Träningar

Ungdomskommittén har under året haft huvudansvar och planerat de träningar som VB OL anordnat. Smedjebackens OK, Grangärde OK och OK Malmia har lagt träningar under året

Säsongen började med en upptakt vid Skogsplan i Ludvika den 18 april. Mångkamp, information och korvgrillning stod på schemat. Ett informationsblad delades ut. Det var god uppslutning. Målet under året har varit två träningar/vecka under vår och höst. En teknikträning på torsdagar tillsammans med Ludvika OK (LOK) och en träning på tisdagar för VB OL. Tillsammans med Ludvika OK beslutade vi att jobba med fokusområden under våren. Det har varit: *Riktning/kompass*, *Förenkling* samt *Brunbild* under våren. Varje fokusområde har tränats vid två av varandra efterföljande träningar. Under hösten har det varit valfritt tema.

Tack vare att SOK, GOK och Malmia hjälpts åt med tisdagsträningarna kunde vi ha fler ol-moment även på tisdagarna. Det har gynnat våra yngre och nya orienterare, dels att de får mer ol-träning och dels att de får träna tillsammans med alla i VB OL och knyta kontakter, vilket kanske är det viktigaste. Tisdagsträningarna har bestått av enklare ol-övningar samt vanliga banor, men även lite intervall och distansträning samt stafetter och lekar. Konditionsträning har fått stå tillbaka lite till förmån för ol-träning, då vi uppfattat det behovet som störst utifrån de deltagare vi har i dagsläget. I första hand är fokus på tisdagsträningarna glädje och gemenskap inom VB OL, därför tycker vi att det är viktigt att yngre nybörjare tränar tillsammans med våra mer rutinerade ungdomar. Vi upplever även att det har varit uppskattat av alla att vara många tillsammans. Antalet ungdomar som deltagit på våra träningar ligger under våren på ca 10st/träning Det är ungefär samma uppslutning på teknik som konditionsträningarna.

Tävlingar och aktiviteter

VB-serien har genomförts enligt ny modell och avslutades med en prisutdelning för ungdomarna upp tom 16-år vid Gussjöstugan den 20/10.

Två ungdomar deltog tillsammans med en ledare på DOF-lägret i Korsnäs den 17-18/6.

En ungdom deltog på USM-lägret i Sigtuna och USM i Blekinge.

VB OL anordnade ett läger vid Malmiastugan i samband med Malmiafejden den 16-17/9. Det blev ett roligt läger med mycket lek och gemenskap. Vi deltog på tävlingarna och ägnade eftermiddag och kväll till olika aktiviteter och övningar samt åt tacos tillsammans. Några sov kvar och några valde att åka hem till kvällen.

VB OL deltog med ett ungdomslag på sprint-DM i Ludvika och två lag på DM-stafetten i Säter



Vi hade inget läger i samband med Daladubbeln i år utan erbjöd boende på hårt underlag via arrangören. VB OL deltog i 5 patruller.

VB OL deltog med ett lag i 25-manna och många ungdomar och juniorer bidrog till att vi fick ihop ett lag. Det blev en fin helg. Strålande sol, kallt och blåsigt men med härlig gemenskap och ett godkänt lag i mål.

5 ungdomar/juniorer följde med på DOF:s årliga resa till O-event i Borås

Vårsäsongen 2023 avslutades med träning, lek, bad och fika vid Malmiastugan. Höstsäsongen avslutades tillsammans med Ludvika OK vid Gussjöstugan.

Vbol's ungdomskommitté genom Helena Wallman

Sammanfattning:

VB OL har, tack vare sin ungdomskommitté, en bra ungdomsverksamhet med regelbundna träningar med inriktning både på teknik, kondition och samvaro. Genom egna arrangemang liksom deltagande i Dalarnas orienteringsförbunds (DOF) aktiviteter för ungdomar i form av läger och tävlingar nationellt har man fått många ungdomar intresserade av orienteringssporten.

VB OL har en hemsida där man i en kalender kan se vilka träningar och tävlingar som medlemmar kan delta i. Där läggs även annan information om gemensamma aktiviteter upp. VB OL har också en Facebookgrupp samt ett Instagramkonto för att på ett bredare sätt sprida information om främst ungdomsverksamheten.

Västerbergslagen den 20 mars 2024

Annica Lindell Lang

Lars Dahlström

Hans Andersson

Per Eriksson

Magnus Lindström

Bernt Gustafsson

Helena Wallman