



# Domnarvets GoIF

## Verksamhetsplan för 2023

Verksamhetsplan för det 117:e verksamhetsåret 2022-11-01—2023-11-01.

Domnarvets GoIF är en förening för alla, där idrottsgrenarna växlar med årstiderna; orientering på sommaren, skidor på vintern. Inom Domnarvets GoIF vill vi ge våra barn och ungdomar grunden till ett livslångt intresse för skidåkning och orientering oberoende av ambitionsnivå

Träningen ska vara lekfull och varierad. Alla ska kunna utvecklas efter sina egna behov och förutsättningar. Tävlingsmoment kommer in som ett naturligt steg i och genom de lokala klubbträningarna.

Som föräldrar och ledare ser vi tillsammans till att våra unga känner glädje inför en aktiv fritid, såväl vid träning som tävling.

Som förening arbetar vi för att föräldrar och övriga vuxna ser möjligheter att för egen del leva ett aktivt och stimulerande liv men också känner sig välkomna och motiverade att bidra till föreningens verksamhet.

Föreningen arbetar för den rena idrotten. Vinnare ska kunna glädjas över en ärlig seger. Vi har noll-tolerans gentemot dopning. Om vi mot förmodan fattar misstanke om eventuell dopning kontaktar vi RF och följer deras anvisningar. Personen kan då uteslutas ur föreningen.

### Information

Klubben samlar och sprider information på hemsidan [www.domnarvet.com](http://www.domnarvet.com) samt på Facebook-sidan Domnarvets GoIF Borlänge.

### Arrangemang

Under 2023 planerar vi fortsätta med Valborgsfirandet i Bergebo och att till hösten åter genomföra ett "Vintersport-byte". Dessa aktiviteter är ägnade att skapa intäkter till föreningen.

### Sommarkul

Under en vecka på sommarlovet arrangerar vi SOMMARKUL – en rolig uteaktivitet för barn som också innebär en möjlighet för klubbens lite äldre ungdomar att ta ansvar och pröva på ledarrollen.

# ORIENTERING

## Översikt

Orienteringssektionen bedriver verksamhet inom orientering, skidorientering och MTB-orientering.

Verksamheten inom orienteringen är uppdelad i ungdomar, junior/senior, samt verksamhet bland veteraner och motion/bredd.

MTB-orientering har aktiva inom ungdomar/juniorer och motion/bredd.

Skidorientering har aktiva inom ungdomar/juniorer och motion/bredd.

## Gemensam målsättning orienteringssektionen

Vårt gemensamma mål är att även i framtiden vara en klubb som kan vara med och kämpa i toppen i de stora stafetterna samt på de olika SM-distanserna. Vi vill därför jobba för att utveckla verksamheten för juniorer och för ungdomar som tar klivet upp i junioråldern samt bibehålla den fina verksamhet som redan finns för barn och ungdomar. Vi vill också se en växande breddverksamhet framöver.

## Organisation

Orienteringssektionen har följande organisation 2023:

Orienteringssektionen

**UTSES PÅ ÅRSMÖTE**

- Arrangemangskommitté
- Ungdomskommitté
- Junior/Senior
- Bredd/Motion

## Ungdom

### Träning

Vi erbjuder en verksamhet:

- där vi lär oss orientering och har roligt tillsammans
- där alla får utvecklas i sin takt och hitta nya utmaningar, både i träning och tävling
- där vi lär oss att samarbeta, vara en bra kompis och förebild
- där vi bidrar till rörelseglädje och intresse för naturen

Även i år kommer träningskvällarna att utgöras av tisdagsträningar, där de yngsta grupperna kommer utgå från Bergebo, medan de äldre ungdomarna även kommer utnyttja andra områden kring Borlänge för att få lite utmaning.

Den första gemensamma träningen kommer vara i början av april. Troligtvis kommer de yngsta grupperna att börja lite senare. För de äldre ungdomarna siktar vi även på att delta i Borlänge/Säter-träningarna på torsdagar. Till det behövs dock att föräldrar ställer upp och skjutsar.

Även inför 2023 är ambitionen att på ett tydligare sätt försöka dela upp grupperna och ungdomarna utifrån färdigheter och kunskaper utifrån orienteringsförbundets färgklassificering. Detta medför att åldersindelningen inte blir fixerad, även om ålder och kunskap ofta går hand i hand.

## Grupper och åldrar

- Skogslek; födda ca. 2017–2018  
Lekfulla aktiviteter i skogen med inslag av orientering
- Gröna Björnar; födda ca. 2015–2016  
Lek och lite orientering. Lära sig karttecken och karta. Nivå grön
- Vita Vargar; födda ca. 2013–2014  
Enklare orienteringsövningar varvat med lek. Nivå vit. Börja springa enklare banor själv.
- Gul-Orange Grupp; födda ca. 2009–2012  
Utvecklande orienteringsträning på gul och orange nivå. Varvar att vara i Bergebo och på olika kartor kring Borlänge.
- Lila grupp; födda ca. 2008–2006.  
Utvecklande orienteringsövningar på lila nivå.  
Varvar också att vara i Bergebo och på olika kartor kring Borlänge.

## Tävling

*Tävlingar är en viktig del av orienteringssporten och ett bra sätt att komma in i klubbgemenskapen. Tävlingsprogram finns på [www.eventor.orientering.se](http://www.eventor.orientering.se)*

En ambition vi har under året är att försöka få ut fler av våra tränande ungdomar på tävling. Detta för att det ofta visar sig att barn som redan i relativt ung ålder deltar i tävlingsverksamhet ofta fortsätter att springa orientering även i äldre år, men även för att deltagande vid tävlingar bidrar till en bra sammanhållning och gemenskap med vänner både inom klubben och med andra klubbmedlemmar. Det kan med andra ord bli ännu roligare att springa orientering om man även är med på någon tävling ibland.

För att nå vår ambition med att få fler att prova en tävling har vi som målsättning under året att ordna några interna klubb-tävlingar eller gemensamma tävlingar med Kvarnsveden och Stora Tuna i samband med en tisdagsträning. Tanken är att avdramatisera tävlingsmomentet men att ändå få en känsla av hur det kommer fungera vid en tävling. När dessa kommer genomföras är ännu inte fastlagt.

Ett annat sätt att öka intresset för att tävla som vi har för avsikt att genomföra även under 2023 är "Poängjakten". Att delta på antingen en av våra egna interna tävlingar eller en "riktig" tävling ska ge poäng och vid en viss uppnådd nivå kan man vinna ett pris i form av ett fint pris. Prisutdelning kring detta genomförs i slutet av året

## Planerade resor/tävlingar/läger

*Tävlingar/läger utöver de vanliga distriktstävlingarna 2023*

- Ungdoms SM, september 2022 (DOF-aktivitet)
- USM-läger (DOF-aktivitet)
- Minst 1 lag vid ungdomsstafetten på 10-mila i Skellefteå
- Bagheera-stafetten i samband med 5-dagars i Åre
- Skogsröjarträff (DOF-aktivitet)
- DOF-läger (klubbaktivitet)
- Distriktsmatch (DOF-aktivitet)
- Borås resan (DOF-aktivitet)
- Familjeläger, hoppas vi att få till under året (klubbaktivitet)
- Tränings/Tävlingshelg under året för de äldre grupperna

# Junior/senior

## Träning

Vi erbjuder en verksamhet där

- Vi jobbar för att individerna tillsammans skall utvecklas både som individer och som lag/grupp
- Individen skall känna en gemenskap som gör att man vill fortsätta orientera
- Vi har välplanerade träningar på tisdagar från klubbstugan, samt även fler gemensamma träningar i veckan

På torsdagar är det gemensam teknikträning på olika platser kring Borlänge/Säter. Träningen bedrivs tillsammans med övriga Borlängeklubbar samt Säterbygdens OK. Det är teknikträningar från orange ungdomsnivå till svart elit-nivå.

Vi kommer även ta del av och åka på de träningar som anordnas av DSA (Dala Sports Academy), som ger chans till högkvalitativa träningar i Falun/Borlänge trakten.

Klubben ställer inga individuella prestationskrav men önskar förstås att verksamheten ska mynna ut i goda resultat. Vi kommer ha nära samarbete kring träningar och tävlingar med den tilltänkta motion/bredd gruppen som det pågår arbete med rekrytering kring. Tillsammans med denna grupp kommer träningar att planeras som passar för alla åldrar och ambitionsnivåer, vilket kommer leda till att det blir fler som tränar tillsammans i veckorna. Även planering kring klubb läger kommer ske tillsammans med denna grupp och tävlingsresor som innefattar hela föreningen.

## Tävling

Vi planerar att åka på gemensamma tävlingsresor både juniorer och seniorer till viktiga tävlingar (inkluderat resa, mat, boende och service)

Förutom de distriktstävlingar som arrangeras så finns en tävlings/läger planering för junior/senior verksamheten under 2023 med gemensamma klubbresor till större tävlingar.

Föräldrar och ledare delar på ansvaret att boka logi, planera resor, mat och annan service kring tävlingarna.

Under 2023 hoppas vi återigen på stort deltagande på de stora stafetterna, bland annat planeras det för gemensam bussresa och boende till 10-mila i Skellefteå i maj, och Jukola stafetten avgörs i närheten av Helsingfors vilket innebär en smidig resa trots att tävlingarna går i Finland.

Stafetterna är verkligen något att se fram emot och träna för tillsammans.

## Motion/bredd

Tidigare har det inte funnits någon ansvarig kring motion/bredd verksamheten men det pågår arbete med rekrytering av ny ansvarig och formering av en grupp. Vilket kommer presenteras och beslutas på årsmötet.

**Tisdagsträningarna/klubbträningarna** från Bergebo kl.18 är öppen för alla och anpassas så man skall kunna delta oberoende av träningsbakgrund eller ambitionsnivå. Även teknikträningarna på torsdagarna ihop med grannklubbar är till för alla och finns svårigheter från orange till svart nivå och ibland även lättare nybörjarbanor.

**Tävlingar är en viktig del** av orienteringssporten och unik på det sätt att det finns tävlingsklasser för alla åldrar och det erbjuds banor över alla svårigheter och längder. Så alla som vill kan vara med och springa tävlingar, oavsett ålder, kunskap eller ambitionsnivå. Här träffas alla åldrar.

Under året planerar vi fortsätta med två uppskattade aktiviteter som vänder sig till alla åldrar och det är klubbträning och 25-manna.

Hösten 2023 satsar vi återigen på 2 lag till 25-manna, med gemensam resa och boende.

## Kartor/Arrangemang

### Egna arrangemang 2023

- Vi arrangerar Fäbodloppet 27–28 maj 2023 vid Tomnäs. Karta ritad av Tord Hederskog 2021–2022. Planen är två medeldistanser.
- Ansökan om tävling 2024 görs senast sista mars 2023.
- Vi kommer att arrangera klubbmästerskap, men planeringen är inte klar ännu
- Under året kommer också 2023 års tävlingar att förberedas i form av tävlingsansökan och tillsättande av huvudfunktionärer.
- Arbetet inom Borlänge kartsamverkan kommer fortskrida för att generera ett gott kartsamarbete mellan orienteringsklubbarna.

## Kartor

På planen för 2023:

- Revidering av gammal karta i Ornäs för Hitta ut
- Revidering Bergebo
- Sprintkarta Medväga
- Uppdatering eller nyritning av skogskarta för tävlingar 2024, område ej fastställt

## MTB-orientering

Under 2023 är målsättningen för MTB-orientering i Domnarvets GoIF att bibehålla den volym på ett 20-tal personer som har varit aktiva under 2022. Antalet deltagare under 2022 var högt beroende på många tävlingar i närområdet, så målet kan bli utmanande.

Det kan också bli aktuellt att arrangera någon klubbresa till SM-tävling. Tävlingsprogrammet är dock inte klart ännu.

Ingen planerad träningsverksamhet riktad mot MTBO är planerad, utan utövare hänvisas till träningar inom Orientering/Skidor. Ev. kan någon träning arrangeras i samband med ungdomsträning. Lokala träningstävlingar brukar hållas inom Dalarna. Öppet KM brukar hållas tillsammans med OK Kåre och för 2023 är det Kåres tur.

# Skidorientering

Under 2022 är målsättningen för skidorientering att bibehålla den volym på strax över 10 personer som varit aktiva under 2022 och att få minst 7 ungdomar/juniorer/seniorer att delta på SM i Vansbro. Det kan ev. bli ytterligare någon SM-tävling i Dalarna, oklart i dagsläget.

Ingen planerad träningsverksamhet riktad mot skidorientering är planerad utan utövare hänvisas till träningar inom Orientering/Skidor. Om skidföret blir bra, så kan någon spontan tävling ev. anordnas i anslutning till befintliga spår.

## SKIDOR

Skidsektionen består sedan ett år tillbaka enbart av längdskidåkning, d v s skidorientering är inte längre inkluderat under sektionen. Verksamheten inom längdskidåkningen är uppdelad i tre verksamhetsgrupper; ungdomar, juniorer och seniorer.

### Målsättning skidsektionen

Vi vill ge våra barn och ungdomar ett livslångt intresse för skidor både på motions- och elitnivå. Målet är att skapa en verksamhet med bredd som inbjuder många barn och ungdomar, men även vuxna att upptäcka glädjen i längdskidåkning och ger bra förutsättningar för individuell utveckling utifrån egna förutsättningar och ambitioner.

Verksamheten ska följa den nya strategin 2026 som antogs på förbundsstämman i oktober 2020 samt Dalarnas skidförbunds riktlinjer.

### Organisation

Skidsektionen kommer under första halvan av året ha nedanstående organisationen:

**Sammanställande:** Susanna Karlevill

Ekonomiansvarig: Annica Berger

Arrangemang: Magnus Skärhem

Klädansvarig: Elin Östberg

Ungdomsansvarig: Malin Björkman / Suresh Panicker

Junioransvarig: Yvonne Wiberg

Senioransvarig: Per Nordahl

Målet under 2023 är att få fler medlemmar att ställa upp vid olika typer av arrangemang och aktiviteter, då detta är lite av en ”flaskhals” i skidsektionen.

Förväntansbilden kommer vara att föräldrar till aktiva barn ställer upp minst en gång i cafeterian och minst en gång under den aktiva säsongen på en tävling i Bergebo, samt Svenska skidspelen.

### Ungdom

Vi vill erbjuda en verksamhet där:

- Vi har kul och alla ska kunna vara med



- Träningen är lekfull och varierad där både flickor och pojkar ska kunna utmanas och utvecklas efter egna behov och utvecklingsnivåer
- Lära oss att vara en bra kompis och rent spel

## Träning

Målsättningen är att alla ledare ska ha utbildning motsvarande den nivå man är ledare för, till exempel är man ledare för ungdom ska man ha minst nivå: ungdomsledarutbildning godkänd.

Inför verksamhetsåret 2022/23 kommer ledargruppen utarbeta tydligare riktlinjer för träningsinriktning i de olika åldersgrupperna för att underlätta för ledare att planera och lägga upp träningstillfällena samt se till att träningen är anpassad för rätt ålder. Riktlinjerna ska följa Svenska skidförbunds råd och riktlinjer. Ambitionen är även att påbörja ett ökat samarbete mellan tränarna i de olika grupperna för till exempel teknikträning. För de äldre grupperna kommer

ytterligare arbete göras med att skapa träningar där olika upplägg/intensitet kan väljas av de aktiva för att på bästa sätt möta allas ambitioner och nivåer.

Träning genomförs tisdagar och torsdagar, tisdagar klassiskt och torsdagar skate. Grupperna från och med födda 2013 - 2014 tränar två gånger i veckan.

Försäsongsträningen kommer bedrivas som rullskidträning för barn födda fr.o.m. -11 med start i augusti/september. Barmarksträning startar i oktober. Träningen kommer i största möjligaste mån planeras så att den inte konkurrerar med klubbens andra verksamheter.

Inför försäsongsträning kommer ett uppstartsmöte med alla ledare genomföras.

## Grupper och åldrar

- Skidlek födda 2016–2017
- Skidlek födda 2015
- Skidlek Snöharar födda 2013–2014
- Skidlek Harar födda 2012
- Rävorna födda 2010–2011
- Isbjörnarna födda 2009
- Lodjuren födda 2008
- Ungdomar födda 2006–2008
- Ungdom/Junior Motion födda 2005–2008

## Läger för ungdom

Under säsongen erbjuds/arrangeras tre tillfällen för träningsläger

- Allägret i Dalarnas skidförbunds regi
- Snöläger i Dalarnas skidförbunds regi
- Klubbens familjeläger i Grönklitt. Ungdomar mellan 11–16 år bor tillsammans i lägerstuga och övriga bor tillsammans med sina familjer i övriga stugor.

## Juniorer

Erbjuder en verksamhet som:

- stöttar de aktiva som har som avsikt att göra en seriös satsning under junioråldern samt verka för ett långsiktigt aktivt idrottsliv.

- ordna förutsättningar för träning och utveckling
- organiserar runt viktiga tävlingar vad gäller resa, mat, boende och service samt vallning
- förbereder den aktiva inför övergång till senior

För de som går på skidgymnasium sker träning och utbildning för den aktives utveckling genom skolans försorg under skolterminerna. De som är hemmavarande tränar framför allt i DGoIF 's gemensamma träningar samt enskilt.

## Läger

- Sommarläger med Falun/Borlänge.

## Tävlingar

Vi avser vara representerade med deltagare och ledare vid på Junior-SM och Sverigecupen för Juniorer under 2022

## Seniorer

Det är glädjande att vi fått en seniorverksamhet och målbilden under 2023 är att fortsätta driva senioraktivitet. Under hösten återstår att se om det fortsatt finns intresse för en seniorgrupp, vilket vintersektionen hoppas på och aktivt kommer att arbeta för. Vårt mål är att stötta de nuvarande seniorerna som önskar satsa vidare både vad gäller tävlande i nationella seniorcuper men även i långlopp.

## Tävlingar

Vi avser vara representerade med deltagare och ledare vid på Sverigecupen för Seniorer under 2022

## Motion

Klubben har ingen organiserad motionsverksamhet. Det finns ambitioner om att få i gång det, vilket förhoppningsvis kommer hända under 2023.

## Tävlingar

Tävling är en rolig och utvecklande del av idrotten och vi uppmuntrar alla aktiva att delta efter sin respektive förmåga. Vid tävling strävar vi efter att hålla ihop i och runt om tävlingarna för att skapa en god gemenskap och erfarenhetsutbyte mellan aktiva såväl hos föräldrar.

## Egna Arrangemang

- 15–16 januari 2023, Bergebo skiweekend
- 5 februari 2023, Skimaraton
- 4-klubbstävlingar

Arrangeras av klubbarna i Borlänge, Domnarvets GoIF, Kvarnsvedens GoIF, Stora Tuna och Sellnäs

- 15 mars - Atomic Bergebo minisprint, onsdag
- 17 – 19 mars, Svenska Skidspelen, behov av ca 15 funktionärer från klubben/dag

## **Egna Läger**

- 8–9 oktober – Allgret för Dalarnas skidförbund för födda 2007 – 2012 i Grönklitt
- 1 - 4 december, Familjeläger i Grönklitt, stugor bokade, 118 bäddar
- 19 mars - Ungdomsbrinken i Norge, 12–16 år.

# MOTIONSCENTRALEN

Vi har upprepade gånger konstaterat att "Bergebo är hjärtat i föreningen" och av avgörande betydelse för dess utveckling samt för dess förmåga att samla och engagera unga och gamla. Med "Bergebo" har vi naturligtvis avsett vår "arena" – d v s stadion, skogen, omgivningarna – men också, och inte minst, själva motionscentralen.

Vi har att möta de nya förutsättningar/möjligheter som vintertid erbjuds med en ny konstsnöanläggning, utveckla anläggningen som föreningens mötesplats och beakta Borlänge kommuns ambitioner att erbjuda kommunens innevånare en bas för friskvård och motion.

Inför 2023 vill vi

- Skapa former för en balans mellan ideellt och "avlönat" arbete – där tyngdpunkten ligger på det ideella
- Forma tider och tillgänglighet som svarar mot föreningens behov och mot årstidernas växlingar. Även om anläggningens (inre och yttre/omgivande) förutsättningar bör vara attraktiva även vår-sommar-höst) är sannolikt vinter (med goda förutsättningar för skidåkning) den säsong då anläggningen har bäst attraktionskraft.

Våra öppettider och vår bemanning bör avspegla detta.

# ARENA

Under 2023 kommer framför allt dessa punkter hanteras

- Ny konstsnöanläggning har installerats under 2022, vid körning av denna under vinter 2023 kommer sannolikt saker påträffas som behöver hanteras under 2023.
- Upprustning/utökning av grillplatser/slogbodar kommer att göras
- Arbetet med ny skyltning av arena och spår kommer att fortsätta
- Maskinparken kommer ses över och anpassas ytterligare mot våra behov
- Arbetet med förberedelse för att inkludera ytterligare idrotter på arena Bergebo kommer fortlöpa för att göra detta till en multi-arena.