

Verksamhetsplan OK Kontinent 2024

Vision:

OK Kontinent strävar efter att erbjuda ungdomar och vuxna i alla åldrar (ca 4-95 år) från Trelleborg med omnejd en aktiv, rolig och social introduktion till orienteringssporten. Alla, oavsett ålder, skall erbjudas möjligheter att utveckla sin kondition och sin orienteringsteknik oavsett förkunskapskrav.

Mål:

Vår målsättning är att alla skall utvecklas till bättre orienterare samtidigt som de utvecklar eller bibehåller en god kondition, bättre självförtroende och har roligt. Orientering är en ypperlig familjesport där alla kan utöva sin sport tillsammans. Vi strävar efter att så tidigt som möjligt slussa in aktiva föräldrars barn i verksamheten men även inkludera idrottande ungdomars familjer i sporten. Eftersom orientering ofta kräver någon form av transportmedel till skogsmiljö är det viktigt att kunna locka hela familjer att delta i både träning och tävlingsverksamhet. God kondition är viktigt för en bättre folkhälsa.

Aktiviteter:

Klubben ordnar träning för alla åldersgrupper på tisdagskvällar under terminstid. Träningarna består av löpträning (oftast kartbaserad), styrketräning, gymnastik eller andra konditionsmoment. I år arrangerar klubben DM i Sprintorientering 2024. Mindre tävlingar arrangeras ett par stycken varje år, exempelvis en Vintercup under januari-februari, en deltävling i kretsens Lilla 5-dagars i juni samt fyra etapper av klubbens egna arrangemang Kontinent Park Tour under augusti-september. Vidare deltar klubbens ungdomar i aktiviteter ordnade av Skånes Orienteringsförbund och varje år ordnas antingen familjeläger och/eller ungdomsläger för en ökad gruppkänsla och inkludering bland klubbens ungdomar.

Klubbens träningsaktiviteter baseras på medlemsavgifter och deltagandet i tävlingar på tävlingsavgifter. Budgeten följs upp av styrelsen som sammanträder ca 10 tillfällen varje år och verksamheten följs upp i en verksamhetsberättelse inför årsmötet varje år.