

2022



Verksamhetsberättelse för Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

Styrelsen för Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb avger verksamhetsberättelse för perioden 1 januari 2022 till 31 december 2022.

Tio protokollförda styrelsemöten har hållits under året samt årsmöte i februari och valårsmöte i november.

Nedan presenteras klubbens funktionärer samt verksamhetsberättelser från de olika grupperna.

Styrelse och funktionärer under 2022

Ordförande	Dennis Rudqvist
Vice ordförande	Lisa Kjellén
Kassör	Barbro Norrestam
Sekreterare	Helena Åhlin
Ledamot	Bengt Johnson
Ledamot	Fredrik Hjort
Ledamot	Anders Brandtsfridh
Suppleant	Macke Selander
VU	Dennis Rudqvist Barbro Norrestam Helena Åhlin
Revisorer	Roy Owesson Lennart Borgkvist
Revisorsuppleant	Jan Bogsjö
Valberedning	Anders Brandtsfridh (styrelserepresentant) Christian Johansson Ulf Bering

Aktivitetsgruppen (Tävling & Träning)

Huvudansvarig	Andréas Palmertz
Ansvarig ungdom	Vakant
Ledamöter ungdom	Anders Brandtsfridh Linda Ranbro Pär Eriksson Jonas Kylmä Caroline Lindström John Oscarsson Veronika Palmertz Malin Remmefors Håkan Rubin Kristina Gidlöf Persson Karl Jansson Magnus Ljungberg Ulf Bering Sandra Lejonberg Magnus Steen

Edo Drenth (LOK-stöd)
Mathias Persson (SKOF)

Ansvarig junior/senior
Ledamöter

Vakant
Erik Alnervik
Carin Stenberg
Magnus Steen, adjungerad från ungdomsgruppen

Ansvarig Bredd
Ledamöter

Hans Birgander
Erik Ahlström
Mats Orrhede
Jonas Kylmä

Ansvarig Veteraner

Stig Johansson

Arrangemang

Huvudansvarig
Ledamöter

Mats Ranbro
Carin Stenberg (start)
Patrik Johansson (kartor/banläggning)
Barbro Norrestam (marka)
Edo Drenth (parkering)
Dennis Rudqvist (sekretariat)
Christian Johansson (bemanning)
Richard Nisses-Gagnér

Administration

Huvudansvarig
Ledamöter

Anders Brandtsfridh (även styrelseledamot)
Rolf Gustafsson (klubbgård+Senderöd)
Roy Owesson (klubbgård)
Stefan Norrestam (ladan)
Håkan Rubin (klubbgård)
Barbro Norrestam (ekonomi)
Jonas Åhlin (statistik)
Macke Selander (Pregen+Senderöd)
Jonas Norén (IT)
Klas Bogsjö (IT)
Dag Lewis-Jonsson (Senderöd)

Anslutning och representation

Föreningen har under året tillhört följande förbund och organisationer:

Svenska Orienteringsförbundet	Föreningen Idrottsarkivet FIA
Svenska Skidförbundet	Helsingborgs Nya Bingoallians
Svenska Friidrottsförbundet	Helsingborgs Ungdomsråd
Skånes Orienteringsförbund	Hälsingborgsidrottens Samorganisation
Skånes Skidförbund	
RF-SISU Skåne	
Skånes Friidrottsförbund	

Ombud i förbund och organisationer

Skånes Orienteringsförbund

Dennis Rudqvist

Helsingborgs Nya Bingoallians

Roy Owesson

Övriga ombud utses av styrelsen vid behov.

Aktivitetsgruppen (Tävling & Träning)

Ungdomsverksamheten

Även detta år inleddes med Covid-restriktioner som sedan släppte efter hand och vi fick ett riktigt fantastiskt tränings och tävlingsår med framgångar för vår klubb, vår verksamhet och våra barn och ungdomar. Vi har gjort massor med aktiviteter och har haft stora framgångar i resultatlistorna (detta framgår på annan plats i denna verksamhetsberättelse).

Som ett tecken på vår framgångsrika verksamhet så valde Skogssportens Gynnare att tilldela Helsingborgs SOK 2022 års Silverkotte med nedan motivering. Den delades ut en kväll på O-ringen i Uppsala. Utmärkelsen består av Silverkotte-statyn och ett stipendium på 20 000 kr.

En kontinuerlig och genomtänkt verksamhet, ger resultat i skogen och på resultatlistorna.

Att ha fokus på barnets välmående och anpassa aktiviteterna efter individens egen vilja och prestationsnivå, ger förutsättningar för att klubbens verksamhet ska blomma och växa. Vara en tillgång för ungdomar i Helsingborg med omnejd.

Klubben jobbar med förutsättningar att alla ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar, vilket bygger på resurser både i form av utbildade ledare och ekonomi. Att dela med sig av sina erfarenheter och aktiviteter är en självklarhet och ger klubben utvecklingsmöjligheter.

Vi avslutade året med HSOKs galafest där alla aktiva ungdomar uppmärksammades med presentkort från XXL och prisutdelning för challenge-tävlingen.

Tack vare bidraget på 25 000 kr från Föreningen för barn- och ungdomsvård i Helsingborg har vi kunnat subventionera stora delar av kostnaden för våra aktiviteter för barnen. Att våra ungdomar kommer ut i terräng utanför närområdet är mycket viktigt för deras utveckling och den sociala sammanhållningen.

Vår träningsverksamhet

Vår träningsverksamhet har haft sin bas i torsdagsträningar i Pålsjö, träningar inom ramen för OLVN-samarbetet, måndagsträningar med Patrik/Veronika samt ett antal olika läger och särskilda initiativ. Vi har även haft ett antal inomhusträningar under hösten. På OLVN har vi haft ett rullande system med ansvarig ledare.

Vi har gott stöd av Fredrik Nilsson som lägger många av våra banor och av flera olika klubbmedlemmar som på olika sätt hjälper till.

Vi försöker hålla en utbildningssyn på våra träningar där vi har som mål att barnen och ungdomarna ska lära sig orientera genom stegrade svårigheter och på så sätt ta sig igenom Svenska orienteringsförbundets utbildningstrappa.

Våra HD10 och HD12 grupper

I HD12 har vi varit mellan 15-25 barn och sex ledare på torsdagsträningarna i Pålsjö skog. Det var en stor grupp som startade årets träningar och den blev större efter att nybörjargruppens deltagare anslöt efter vår- och höstkurserna. Antalet barn i den yngsta träningsgruppen (HD10) har varierat under året. Från 13 barn vid årets början, via ett drygt tjugotal efter höstens nybörjarkurs till 19 barn vid årets slut. Gruppen har hela tiden haft tre ledare, dock med ett ledarbyte mellan vår- och hösttermin.

I påskas satte vi ut massor av kontroller, med och utan godis, i Pålsjö för en påskgodisjakt som var mycket uppskattad.

Torsdagsträningarna var under det ljusa halvåret relativt välbesökta, ungefär 15 barn i snitt, några färre under det mörkare halvåret. I HD10 gruppen har vi fokuserat på de moment som finns i Svenska Orienteringsförbundets rekommendationer för grön och vit nivå (utvecklingstrappan), eftersom gruppen har barn på båda dessa nivåer. Beroende på ålder och när man började har barnen kommit olika långt med att träna in de olika momenten. Vi har också haft en del lekar på programmet eftersom det ska vara kul att komma på torsdagsträningarna. Fys-träningen har varit i form av stafetter, lekfulla uppdrag, styrketräning stationsvis, ”vasaloppet” på stranden och liknande.

HD12 gruppen har varvat orientering med löpning och styrka på torsdagsträningarna under mörkerhalvåret, för att sen helt övergå till orientering under våra ljusa månader. Första fikatillfället, efter en lång Coronapaus, i februari var mycket efterlängtad av alla och den viktiga sociala biten kunde återupptas igen.

HD12 gruppen har under året förutom träningar i Pålsjö skog också tränat på brunbild i Laröd, sprint i Filborna, sprintstafett i Sofieberg, microsprint på Margaretaplatsen samt en massa annat kul. Vi testade även inomhusträning i Husensjöskolans gymnasal, men kom fram till att utomhus är bäst.

OLNV har bjudit på varierande träningar på tisdagar, på andra kartor utanför Helsingborg.

Helgen den 28-29 maj arrangerade Helsingborgs SOK det efterlängtade OLVN-lägret för ungdomar 8-14 år i Aggarp. Några har också deltagit i sitt första läger genom att vara med på OL-NV-lägret. Från HSOK var 22 ungdomar anmälda.

Ungdomarna i HD12 bjöds på bio med popcorn till Zlatanfilmen av RF Sisu den 3 maj. Som motprestation skulle vi i gruppen ha ett värdegrundssamtal och diskutera bland annat vad respekt betyder och hur en stöttande tränare ska vara.

En del av barnen har testat att delta i tävlingar för första gången under året, och responsen har varit positiv. Ett U3-lag bemannat med barn från HD10 gruppen tog hem första platsen i en av Älgots cup-stafetterna. Dessutom har barn från gruppen tagit ett silver i DM stafett, 5 st DM pallplatser och blivit vinnare av Ungdomsserien.

Vi anordnade även en nybörjarkurs under hösten under fyra tillfällen som avslutades med en bussresa till Ringsjömedeln. Den här bussresan kunde genomföras med bidrag från SOFT:s ”omstarten”. Vi hade ett tjugotal barn med på kursen och många av dessa gjorde tävlingsdebut.

Ett stort antal av våra yngre barn deltog även i tävlingarna som redogörs för under HD14 och HD15-20 grupperna nedan.

Våra HD14 och HD15-20 grupper

Vi har under året haft ett tjugotal deltagande barn i HD14 och 17 ungdomar i HD15-20. Många av dessa är tävlingsaktiva. Mer om juniorerna finns i kapitlet om juniorerna och seniorerna

JANUARI

Även detta år inleddes i farvattnet av Covid-restriktioner och på grund av dessa blev det tänkta januarilägret med SKOF under endast en dag istället för helg med övernattnig. Flera av våra nyblivna HD14 deltagare deltog på sin första SKOF-träff. Flera av våra mer erfarna 14-16 deltog även och alla närvarande blev tilldelade sin uppföljare (olika ungdomsledare som sedan finns med under hela SKOF-åldern 13-16 år).

MARS

Första helgen i mars kunde vi i HSOK äntligen arrangera tävlingsläger vid Sverigepremiären. Som vi alla hade längtat och med vårt vanliga boende i Åhus där vi blev fullsatt hus. För ungdomarnas del hade Magnus även fixat en serie föreläsningar och under detta läger fick vi alla lyssna till Karolin Ohlson. Tidigare under våren hade vi även Tove Alexandersson, Lina Strand och Gustav Bergman som föreläsare. Till dessa sessioner bjöds även juniorerna i OL Nordväst in. Mycket uppskattat och givande.

Helgen efter Sverigepremiären åkte ett gäng ungdomar till Junior Camp i Jämjö, Karlskrona - de samåkte med SKOF-kompisar och klarade sig själva med tåg/buss och även om lägret visade sig vara ganska tufft så var det väldigt uppskattat.

APRIL

Första helgen i april så gav vi oss av i bilar och bokade minibussar mot Örebro där vi hade bokat ett gäng stugor precis där 10-mila skulle gå av stapeln. Det var ett tight schema och kallare väder än vi hoppats på så första passet blev halt med ganska rejält med snö. Även kvällens nattpass blev kyligt och vi fick lära oss karttecknet för riktigt djupa gropar. Även lördagen och söndagen bjöd på fina pass innan vi begav oss hem mer förberedda för 10-mila.

Här på hemmafronten var sedan nästa SKOF aktivitet läger i Örkelljunga med SSM - sydsvenska mästerskapen med individuell tävling på lördagen och sedan stafett under söndagen.

MAJ

I maj arrangerade vi ett dagläger, klubbhäng i klubbstugan för alla 13-16 år med pizza och mästarnas mästars lekar. Viktigt för gemenskapen och roligt att umgås utan orientering. Det enda OL-relaterade var Labyrint-OL på ången framför slottet.

Helgen därpå var det dags för 10-mila och till detta åkte vi tidigt på fredagen och sov i en lånad klubbstuga nära Örebro för att kunna komma fram tidigt på lördag morgon. Vi tältade och förberedde oss för stafetttagande med både ungdomslag, 10-mila lag och damlag. Natten var väldigt kall och många av oss var nedkylda och frös hela natten men placeringen av tälten var riktigt bra då vi kunde följa löparna som var ute på banorna som passerade precis bakom vår campingplats. Flera av våra ungdomar gjorde debut i stora 10-mila.

I maj månad var det även en hel del DM-tävlingar, World Cup i Borås och unionsmatchen som arrangerades av SKOF.

SOMMAREN 2022

Flera av våra ungdomar deltog på olika konfirmationsläger i Eksjö och Sälen i början av sommaren. Förutom detta hade vi lite klubbhäng på Havs-OL i Blekinge, Hallands 3-dagars, Österlens 3-kvällar och SKOF arrangerade sedvanliga sommarläger och teknikläger till Stockholm där flera av våra ungdomar deltog.

I slutet av juli åkte de flesta aktiva upp till Uppsala där vi var ca 65 anmälda medlemmar och flera familjer som umgicks tillsammans på campingen med firande av fina prestationer samt klubbkväll med 5-kamp och långbord.

AUGUSTI

Augusti månad bjöd på U10-mila dit vi kunde locka ett par nya ungdomar som inte tävlat så mycket innan vilket var riktigt roligt att se och här bodde vi äntligen i militärtält igen. Härligt att se så många engagerade ungdomar som stannade uppe under natten för att heja på varandra.

Även GM gick i augusti och det gick i Norrköping och Söderköping. SKOF arrangerade som vanligt en gemensam bussresa till GM och även till USM i Stockholm någon vecka senare i september.

För HSOKs del i Skåne så var det mest fokus på ungdomsserietävlingar och DM-medel samt stafett med gemensamt klubbhäng på IVÖ camping för vissa familjer.

I augusti startade vi även en challenge-tävling för att försöka få igång lite mer regelbunden träning. Det gick ut på att man skulle hålla igång 3ggr i veckan minst 45 minuter och man skulle vara ombytt för träning. Man fick träna precis vad man ville och tävlingen kunde följas via Strava. Challenge avslutades med att 22 ungdomar åkte till Prison Island och tävlande i lag mot varandra och ett ledarlag. Detta var möjligt tack vare vårt fina Silverkottenpris.

OKTOBER

SKOF anordnade sedan läger till Daladubbeln - en rolig partävling där man springer 2 och 2 först som stafett och sedan i patrull där man kan klä ut sig och får springa tillsammans.

Även Älgots cup anordnades med U-natta det vill säga större läger för alla klubbarna tillsammans där ungdomarna kan umgås från yngre ålder än SKOF med klubbarnas ledare på plats. HSOK hade väldigt många deltagare både på lägret men även på Älgots cupstafetten. Vi lyckade äntligen med att bärga segrar i Ungdomsstafetten. Vi vann även ungdomsserien och individuella segrar i 6 av 8 klasser.

I slutet av oktober så anordnade HD14-gruppen även ett läger till Göteborg för alla 12-16 år där vi bodde gemensamt på Lisebergs camping och deltog på GMOK's tävling på Hisingen och sedan IFK Göteborgs medeltävling i Skatås vid Brudarebacken. Klurigt värre var de båda tävlingarna och däremellan hann vi med en gemensam kartpromenad.

NOVEMBER

I november deltog flera HSOK-medlemmar på Borås o-event med gemensamt boende för vissa och gemensam middag på kvällen. En uppskattad tävling med nattsprint, down-hill sprint och zoo-sprint.

DECEMBER

I december arrangerade vi vår egen sprint by night och indoor tävling där alla våra ungdomar fick delta vilket många passade på att göra. Härligt att se.

Om ledarna

Under våren gick vi ledare en gemensam ledarutbildning i klubbstugan som leddes av en representant från RF Sisu. Ett antal individuella utbildningar har också gåtts.

Ledare under 2022 har varit:

HD10: Karl Jansson, Kristina Gidlöf Persson och Sandra Lejonberg

HD12: Caroline Lindström, Linda Ranbro, Magnus Ljungberg, Håkan Rubin, Jonas Kylmä och Anders Brandtsfridh

HD14: Veronika Palmertz, Ulf Bering, Per Ericsson (tom sommaren 2022)

HD16-20: Magnus Steen, John Oscarsson

Nybörjarkurs: Veronika Palmertz, Karl Jansson och Jonas Kylmä

Junior och Senior

2022 blev ett år som var mer ”tillbaka till det vanliga” även för senior/junior-gruppen.

Träning:

Patriks måndagar har fortsatt där fokus ligger på att bygga kondition och fysik. Detta visade sig vara ett mycket lyckat upplägg inte minst när Patrik Johansson själv tog SM-guld i klassen H40 sprint i Veteran-SM. OLVN-träningar är också välbesökt av klubbens juniorer och seniorer. Dessa träningar är mycket bra och mycket uppskattade.

Läger

Ett antal juniorer deltog på SKOFs juniorlägerdag i Åhus i januari.

Sverigepremiären blev ett gemensamt läger tillsammans med ungdomsgruppen.

Även ett gemensamt 10-mila läger med ungdomsgruppen och några löpare från OLVN gick av stapeln i Ånnaboda första helgen i april. Det blev en intensiv träningshelg med natträning, några fick en riktigt lång nedjogging på vägen hem efter nattpasset. Det var riktigt bra teknikträning som var en bra förberedelse för 10-mila stafetten.

Under sommaren var det 4 HSOK-löpare och en HSOK-chaufför samt två tjejer från SKOF som åkte på läger till SM-terrängen i Idre och Orsa Grönklitt. På vägen hem avslutades resan med en träning i Bjursås.

Stafetter:

10-mila gick av stapeln i Ånnaboda nära Örebro 7-8 maj, HSOK ställde upp med ett herrlag (plats 161) och ett damlag (plats 215) samt kombination med OLVN som gav ytterligare herr (plats 156) och damlag (plats 256).

Tittar man på damlagen i 10-mila bestod dessa främst av lovande ungdomar och lite långsamma mammor så det behövs fler kvinnliga juniorer och seniorer i dessa stora sammanhang. Just avsaknaden av kvinnliga löpare gjorde att vi inte kunde ha något lag i Tjoget för första gången på många år och det visar på att trots att vi är en av Skånes största klubbar sett till medlemsantalet så är vi sårbara när många familjer är bortresta. Vi siktar på en stark comeback i Tjoget under 2023!

Fyrklubbs gick i år av stapeln i Hovdala, utanför Hässleholm. HSOK lyckades återigen att vinna grupp B och gå upp till A. Nu gäller det att försöka stanna kvar i högsta divisionen under kommande år.

DM-stafett: H21- Laget med John Oskarsson, Esben och Jakob Bogsjö Jensen, Alfred Kjellén sprang i tuff konkurrens med Sverige-elit (FK Göingarna som vann DM slutade på 2:a plats i stafett-SM i H20 senare samma höst). Tyvärr var det inte några lag anmälda i klassen H20 i DM, som kunde varit en lämplig klass för flera i det unga laget, kanske är det efterdyningarna efter Corona som vi ser även i Skåne?

Revinge-by-night. HSOK ställde upp med två starka lag på startlinjen i detta klassiska arrangemang. Tyvärr hoppades en kontroll över för det ena laget men lag 2 slutade på en fin fjärdeplats. Nästa år blir det kanske revansch och försök att vinna nya handdukar?

SM – HSOK deltog inte på alla SM-tävlingar men kul att ha deltagare på flera SM igen efter pandemin!

SM Lång. Årets långdistans gick i fin terräng i Fjällgryksbo och HSOK representerades av Alfred i klassen H18E. Ett snabbt kval ledde till final och ett starkt lopp till plats 26.

SM Medel gick i Orsa Grönklitt. Thea Bökman sprang ett fint kvallopp i D20E och gick till A-final där hon slutade på 26:e plats. Tyvärr missade Alfred och John lite i kvalet.

SM Sprint gick i Göteborg och Alfred sprang väldigt snabbt i H18 kvalet som ledde till A-final där det gick lite långsammare efter kvalets urladdning.

Veteran-SM: Vi är så stolta att ha en svensk mästare i Patrik från sprint-SM som gick av stapeln i Tjustkulleområdet beläget i norra delen av Vetlanda. Värt att tilläggas att HSOK hade 10 deltagare i veteran-SM med fina placeringar av både Bitte och Dan som slutade 7:a i sina respektive klasser i sprinten.

Friidrott:

HSOK har haft löpare som deltagit i flera lokala terräng/gatlopp såsom Springtime, Åshöjdenloppet, Helsingborgs terränglopp, Helsingborgs maraton, Kullamannen, Skanneloppet m.fl. Det är roligt att se att flera HSOK-löpare hävdar sig mycket bra även i dessa sammanhang.

Klubbmästerskap:

Under våren blev det ett vanligt KM i orientering som kördes på en OLVN-träning. Troligen var avsaknaden av ansvarig för Senior/junior som gjorde att KM inte blev prioriterat i ett i övrigt digert HSOK-schema. Ett sent terräng-KM i månsken och i snö gick dock av stapeln på en torsdagsträning i december och lockade en tapper skara deltagare. Terräng-KM gick som vanligt på slingan söder om järnvägen i Pålsjö, med olika antal varv beroende på klass. Nästa år får klubben se till att schemalägga KM i god tid så att alla tre distanser blir av.

Breddgruppen

Breddgruppen har under 2022 glädjande sett hur verksamheten återgått till mer normala former efter de två föregående åren.

I april kunde vi hålla en Intensivkurs för vuxna med 8 deltagare som fick lära sig grunderna i orientering.

Under sommarmånaderna arrangerades vår vanliga motionsorientering i Pålsjö skog och avslutades sedan med Sommarcupen.

Året avslutades med vår uppskattade Mellandags-OL.

Veteraner

Under året har vi haft 45 tävlings tillfällen och 5 tränings tillfällen. På tävlingarna har det varit 2185 starter och på träningarna 52 och totalt blir det 2237 starter.

Det har varit 751 damer och 1486 män som startat. På vår träffar så har vi varit som flest 71 deltagare och som minst 28.

Vi täcker områden från Torekov i väster till Tyringe i öster, från Helsingborg i söder till Tockarp i norr.

Vi har genomfört dessa träffar i stekande sol, i hård vind, i snö och i hållregn. Veteranerna ställer inte in någon träff då det inte finns på vår agenda.

Vid vår träff på Kullaberg var det hållregn hela tiden och i ett vindskydd låg ett par unga Holländare som såg på när 40 veteraner och gav sig ut på Kullaberg för att springa orientering, de hade en häpen blick. Om holländarna tog skada av oss vet vi inte något om..

En tävling fick vi flytta fram två dagar då det hade kommit en del snö, men det var inget problem utan vi genomförde tävlingen på fredagen istället.

Vid ett flertal tillfällen har vi sprungit på den plats där OLNv har haft natträning på tisdagskvällen, detta samarbete med Fredrik Nilsson har fungerat bra. Topppnoteringen vid vår träff var när vi hade samling hos Lotta på Åsen. Då var vi 71 deltagare som kom från land och rike runt. Om det var den fina tävlingen eller caféet som lockade vet jag inte men kul hade vi.

Vi har under året haft gäster från Småland, Halland, Stockholm och England.

Veteranerna bidrog med nästa 60000 kr till OLNv under 2022 och detta genom att vi inte tar någon avgift på resp. tillfälle utan samlar in frivilligt bidrag en gång per år, och överlämnar det till OLNv via Roy Owesson.

Arrangemangsgruppen

Det var första året som vi kunde driva våra arrangemang i full skala efter pandemin. Vi följde vår planering utan avvikelser, och det innebar att vi under året arrangerade Tre Skåningar och en dansk samt HBG Sprint by Night.

Under året har vi haft ett 10 möten i gruppen, kombinerat med TC-vandring tillsammans med tävlingsledning.

Tre Skåningar och en Dansk

Det var en nervös planering av arrangemangen pga att vår kontaktperson i Helsingör hade gått bort, och att vi var en smula ringrostiga. Det blev många kortare möten innan tävlingarna. Vi hade utmaning med att få tillräckligt med resurser för att kunna förflytta material och toavagn, men det löste sig till slut.

Etapp 1, fredagen 17 juni, **Gustavslund**. En solig kväll med 629 anmälda, och där 619 startade.

Banläggare var Hans Birgander som hade strängt banor runt bostadsområde samt ett lurigt område kring Västra Ramlösa skola.

Etapp 2, förmiddagen lördagen den 18 juni, **norr om Helsingör**. Från HSOK bistod vi med sekretariat samt barnpassning. För att komma till TC fick man åka specialabonnerat tåg. 633 var anmälda, och 605 startade.

Etapp 3, eftermiddagen den 18 juni, **Pålsjö östra**. En del deltagare kom sent till tävlingen eftersom stadsbussarna ”fastnade” på grund av H22. Banläggare var Carin Stenberg som hade lagt banor som började med stadssprint i Pålsjö östra, och en avslutning i Pålsjö skog. 641 deltagare var anmälda, och 609 startade.

Etapp 4, förmiddagen den 19 juni, **Ödåkra**. Avslutningsetappen med mål vid fotbollsplanen. Banorna av Patrik Johansson var lagda redan före pandemin och gick genom södra delen av Ödåkra. Tyvärr blev det en etapp som dominerades av häftigt regn. 641 personer var anmälda, 592 startade.

Summering

Vi fixade arrangemangen på ett bra sätt, men tog med oss en hel del lärdomar. Bland annat kopplat till hårdare styrning av bemanning, tydlig planering kring logistik (flytt av material + toavagn) samt jobba tidigare med möjligheter till dusch. Viktigt också med en kontinuerlig aktivitetslista så alla inom tävlingsledning och arrangemangsgrupp har samma bild av status.

HBG Sprint by Night den 3 december

Arrangemanget var en distriktstävling men vi erbjöd nästan full service. Processen kring polistillstånd drog ut på tiden pga missförstånd på polisens sida samt komplettering från kommunen. Totalt hade vi 149 i startlistan, och 133 i resultatlistan. Det blev en betydligt bättre uppslutning än förra året.

Summering

Att vi bjöd på lussebullar och glögg efter målgång var uppskattat. Många deltagare gillade också att springa i ett juldekorativt city. Tyvärr missade vi tydlighet kring var olika tjänster var lokaliserade, dvs vi skulle lagt ut en TC-karta. Vidare missade vi också att aktivera liveresultat.

Med i arrangemangsgruppen under 2022 var; Dennis Rudqvist, Barbro Norrestam, Rickard Nisses-Gagner, Patrik Johansson, Edo Drenth, Mats Ranbro, Christian Johansson och Carin Stenberg

Veckans bana

Som vanligt har Patrik Johansson även detta år på ett förtjänstfullt sätt klurat ut nya banor varje vecka till "Veckans bana" i Pålsjö.

I år har 559 personer skrivit upp sig som deltagare på detta event. Efter pandemin ser vi nu när restriktionerna helt är släppta ett tydligt tapp på antalet deltagare, framförallt från övriga OL klubbar och allmänheten. Personerna från övriga OL klubbar är färre men från fler klubbar och större spridning rent geografiskt. Vi har bland annat fått besök från klubbar i Danmark, Belgien och Frankrike i år.

HBG Indoor den 4 december

Under det gångna året hade projektgruppen som driver «HBG Indoor» haft en rolig miljö att arbeta med. Rönnowska skolan med sina annorlunda skolutrymmen bjöd deltagarna på både kluriga och utmanande banor. I likhet med SBN var liveresultat inte aktiverat från början utan vi fick ordning på det under dagen, något vi i framtiden behöver ha på samtliga arrangemang som vi anordnar. Många HSOK-ungdomar fanns i startlistan vilket är extra glädjande. I startlistan fanns 332 löpare anmälda från 13 olika distrikt. Vi hade även återkommande löpare från England och Danmark.

Ett stort tack till alla funktionärer som gjorde våra två decembertävlingar möjliga. TACK!

Administrationsgruppen

Pålsjö, klubbgården

Året då pandemin började lätta och klubbgården började användas normalt igen.

Pålsjö har under året som vanligt varit flitigt använd. Inte minst av Patriks måndagsträning, ungdomsträning på torsdagar och veteranernas träning varje vecka där en del träningar utgår från klubbstugan.

Många helger har stugan varit uthyrd, vilket inbringat bra ekonomiskt stöd till driften av stugan. En ekonomi som under året varit tungt belastad av årets elpriser. Städning av Pålsjö har på ett bra sätt skötts av medlemmarna efter veckoschema. En skänkt fin soffa finns på plats på andra våningen, Tack fam Bering.

Styrelsemöten

Under verksamhetsåret har HSOK:s styrelse hållit tio (10) styrelsemöten. Mötena har hållits dels i klubbstugan i Pålsjö och dels digitalt via Microsoft Teams.

Prégen

Bulletinen Prégen har under verksamhetsåret utkommit med sex (6) nummer och utgör en nätbaserad klubbtidning som tar upp allehanda händelser i klubben. I Prégen har klubbmedlemmen bl.a. kunnat läsa om genomförda tävlingar, tävlingsresultat, externa möten, styrelsemöten, föreningsmöten, klubbträningar, träningsläger, egna arrangemang men även information från SKOF och SOFT.

Senderödsgruppen

Senderödsgruppen, d.v.s. Dag Lewis-Jonsson, Rolf Gustafsson och Macke Selander, har under året haft tre möten. Mötena har hållits i Rolf och Maj-Britts kolonistuga i Senderöd, HSOK:s klubbstuga i Pålsjö samt Dags fastighet på Söderåsen.

Årets arbetsuppgifter har bestått av:

- Översiktsplan 2021 för Helsingborgs kommun
Bevakning av eventuella avvikelser i planen.
- Detaljplan 2021 - 2022
Bevakning av bebyggelse.
- Naturresevat
Bevakning av nya naturresevat. Väla skog samt Duvestubbe i utkanten av Ödåkra.
- Naturområden
Bevakning av Naturområden i övrigt. Björka samt nya skogar och korridorer.

Bingo, Sponsring

Den nya Bingoalliansen, Helsingborgs Nya Bingoallians 2013, ger ett visst ekonomiskt bidrag till klubben. Dock inte i nivå med bidragen från den tidigare Bingoalliansen. HSOK är ej delägare i den Nya Bingoalliansen utan endast medlem. Roy Ovesson har under verksamhetsåret varit klubbens representant.

Hemsida, Medlemsregister

IT-gruppen, d.v.s. Jonas Norén och Klas Bogsjö, har under verksamhetsåret tagit fram en egendesignad HSOK hemsida. Efter styrelsens godkännande kom hemsidan på plats i slutet av verksamhetsåret. Vidare har IT-gruppen haft hand om medlemsregistret (IdrottOnline) och Eventor.

Under fliken – **övrigt – internt** – finner klubbmedlemmarna efter inloggning bl.a. Stadgar med Appendix – Styrelseprotokoll – Valårsmötesprotokoll – Årsmötesprotokoll.

Skol-OL

Liksom under tidigare år sköter skolornas personal skolorienteringen helt i egen regi. Överenskommelsen mellan Fritidsförvaltningen i Helsingborg och Helsingborgs SOK om att idrottslärarna via HSOK:s hemsida kan ladda ner och printa ut kartor i egen regi har under året fungerat väl.

För denna ”kartservice” har HSOK erhållit 25 000 kronor utöver kartbidraget på 50 000 kronor.

Under verksamhetsåret fanns följande att tillgå:

- Kartor med 20 inritade kontroller som i terrängen var utmärkta med en röd/vit stolpe och numrerade 1 – 20.
- Kartor med inritade banor, 23 olika varianter.
- Kartor utan inritad bana med möjlighet för idrottsläraren att skapa något eget.
- Kontrollstolparna fanns på plats i terrängen under tiden 2022-03-01 – 2022-11-11.

Utöver kartor till Skol-OL i Pålsjö så har vi sålts kartor över Arenan till två skolor och Sofieroskogen till en skola. Vi har även sålt kartor till skolor från Landskrona, Höganäs och Åstorp.

Nya kartor har ritats enligt följande:

- **Ringstorpsskolan.** Ritad av Patrik Johansson
- **Gustavslundsskolan.** Ritad av Hans Birgander.
- **Gantofta skola.** Ritad av Patrik Johansson.

Framtagning av ovanstående skolkartor samt försäljning av kartor utöver ovanstående ”Skol-OL paket” har inbringat 17 275 kronor till klubbkassan.

Patrik Johansson är den som administrerat skolorienteringen.

Hittaut Skåne

Helsingborgs SOK var med i Hittaut Skåne och bidrog med checkpoints och kartor tillgängliga för alla som vill och kan. De kartor som fanns var Pålsjö, Ramlösa, Ödåkra och City.

HSOK hade en grupp som hjälpte till med Hittaut där Anders Persson, Patrik Johansson och Hans Birgander var en viktig trio.

Hitta hem

Under parollen ”orientering i stadsnära miljö nära hemmet” har vi under 2022 drivit projektet Hitta Hem i Gubbaparken på Dalhem.

Några viktiga ledord för Hitta Hem är

- Nära, tillgänglig, trygg och synlig
- Fri drop-in – ingen föransmälning möjliggör spontanidrottande
- Vikten av mötet – gemenskap och samhörighet
- Kostnads- och utrustningsfritt
- Nära bostadsområden och kollektivtrafik
- Deltagande på egna villkor
- Orientera tillsammans – med ledare eller kompisar

Kartor

Följande kartor har ritats under verksamhetsåret:

Ödåkra: Uppdaterad till nya kartnormen. Utökning av kartan. Ritad av Patrik Johansson.

Gustavslund Norra: Ny karta. Ritad av Hans Birgander.

Västra Berga och Pålsjö Östra: Ny karta. Ritad av Jonas Norén.

Pålsjö skog: Uppdatering till nya kartnormen samt revidering. Ritad av Stig Johansson.

Gröningen: Uppdatering till nya kartnormen samt revidering. Ritad av Patrik Johansson.

Kärnan: Uppdatering till nya kartnormen samt revidering. Ritad av Patrik Johansson.

Rönnowska skolan: Ny Indoor karta. Ritad av Hans Birgander med medhjälpare.

VINST – OCH FÖRLUSTRÄKNING 2022

Se bilaga.

UTGÅENDE BALANSRÄKNING 2022

Se bilaga

TÄVLINGSRESULTAT 2022

Orientering mästerskapstävlingar

SM Medel/ kval

Klass	Plac	
D20	15	Thea Bökman
H18	18	Alfred Kjellén
H21	26	John Oskarsson

SM Medel final

Klass	Plac	
D20	27	Thea Bökman
H18 B	6	Alfred Kjellén
H21 D	3	John Oskarsson

SM Sprint kval

Klass	Plac	
H18	fullföljt	Alfred Kjellén

SM Sprint final

Klass	Plac	
H18	33	Alfred Kjellén

SM Lång kval

Klass	Plac	
H18	7	Alfred Kjellén

SM Lång final

Klass	Plac	
H18	26	Alfred Kjellén

USM Sprint

Klass	Plac	
D15	42	Linnea Stéen
D16	64	Saga Palmertz
H15	36	Benjamin Davidson
H15	38	Kurt Sjöberg
H15	104	Albert Kylmä
H16	62	Elias Persson

USM Lång

Klass	Plac	
D15	-	Linnea Stéen
D16	59	Saga Palmertz
H15	44	Kurt Sjöberg
H15	53	Benjamin Davidson
H15	103	Albert Kylmä
H16	51	Elias Persson

GM Lång

Klass	Plac	
D14	1	Felicia Persson
D14	41	Agnes Persson

D15	36	Alma Kjellén
D15	-	Linnea Stéen
D16	24	Saga Palmertz
H14	24	Elias Palmertz
H15	8	Benjamin Davidson
H15	48	Albert Kylmä
H16	21	Elias Persson
H18	3	Alfred Kjellén

GM Sprint

Klass	Plac	
D14	1	Felicia Persson
D14	29	Agnes Persson
D15	20	Alma Kjellén
D15	24	Linnea Stéen
D16	26	Saga Palmertz
H14	22	Elias Palmertz
H14	35	Atle Kulstad
H15	29	Benjamin Davidson
H15	46	Albert Kylmä
H16	15	Elias Persson
H18	1	Alfred Kjellén

SSM

Klass	Plac	
D13	3	Signe Davidson
D13	6	Maja Kylmä
D14	1	Felicia Persson
D14	22	Agnes Persson
D15	9	Alma Kjellén
D15	17	Linnea Stéen
D15	20	Klara Eriksson
D16	13	Saga Palmertz
H13	12	Vilgot Bering
H14	12	Elias Palmertz
H14	-	Atle Kulstad
H15	4	Kurt Sjöberg
H15	12	Benjamin Davidson
H15	22	Albert Kylmä
H16	13	Elias Persson

Veteran-VM Sprint

Klass	Plac	
W70A	55	Maj-Britt Gustafsson
M70A	72	Stig Johansson
W70B	38	Veronica Dahlbom
M70B	42	Tommy Peterson
M70B	71	Rolf Gustafsson

Veteran-VM Medel

Klass	Plac	
M70B	4	Stig Johansson
M70C	-	Rolf Gustafsson

Veteran-VM Lång

Klass	Plac	
M70C	-	Rolf Gustafsson

H21	3	John Oskarsson
H40	1	Mikael Löfving

Veteran-SM Sprint

Klass	Plac	
D55	7	Britt-Marie Stensson
D60	15	Eva Emanuelsson
D65	32	Eva Johansson
D70	26	Veronica Dahlbom
H40	1	Patrik Johansson
H60	33	Lennart Stensson
H65	7	Dan Johansson
H70	25	Stig Johansson
H70	39	Rolf Gustafsson
H75	16	Roy Ovesson

DM Medel

Klass	Plac	
D12	1	Signe Ranbro
D16	1	Felicia Persson
D16	3	Alma Kjellén
D20	2	Thea Bökman
D55	3	Britt-Marie Stensson
D60	3	Ewa Roos
H10	3	Melker Jansson
H12	1	Oskar Ranbro
H14	3	Elias Palmertz
H16	2	Kurt Sjöberg

Veteran-SM Medel

Klass	Plac	
D55	19	Britt-Marie Stensson
D60	25	Eva Emanuelsson
D65	53	Eva Johansson
D70	39	Veronica Dahlbom
H40	5	Patrik Johansson
H60	59	Lennart Stensson
H65	28	Dan Johansson
H65	62	Sven-Åke Emanuelsson
H72	17	Stig Johansson
H72	46	Rolf Gustafsson
H75	33	Roy Ovesson

DM Stafett

Klass	Plac	
D16	1	Linnea Stéen
D16	1	Klara Eriksson
D16	1	Alma Kjellén
D16	1	Felicia Persson
H16	1	Kurt Sjöberg
H16	1	Elias Persson
H16	1	Albert Kylmä
H16	1	Benjamin Davidson
D180	2	Britt-Marie Stensson
D180	2	Ewa Roos
D180	2	Eva Emanuelsson
H14	2	Elis Olsson
H14	2	Vilgot Bering
H14	2	Elias Palmertz
DH10	2	Vidar Jansson
DH10	2	Liv Palmertz
DH10	2	Olle Sjöberg
DH10	2	Melker Jansson
D14	3	Signe Davidson
D14	3	Maja Kylmä

Veteran-SM Lång

Klass	Plac	
D55	15	Britt-Marie Stensson
D60	26	Eva Emanuelsson
H40	7	Patrik Johansson
H65	25	Dan Johansson
H65	49	Sven-Åke Emanuelsson
H70	39	Stig Johansson
H70	-	Rolf Gustafsson
H75	-	Roy Ovesson

DM Ultralång

Klass	Plac	
H21	2	John Oskarsson
H40	3	Patrik Johansson

DM Natt

Klass	Plac	
D12	2	Miriam Orrhede
D12	3	Signe Ranbro
D14	1	Felicia Persson
D16	3	Linnea Stéen
D60	3	Eva Emanuelsson
H12	3	Melker Jansson
H14	2	Elias Palmertz
H16	3	Kurt Sjöberg
H21	1	John Oskarsson
H21	3	David Arborelius
H50	2	Magnus Steen

DM Lång

Klass	Plac	
D10	1	Liv Palmertz
D12	2	Signe Ranbro
D12	3	Miriam Orrhede
D16	1	Felicia Persson
D20	2	Thea Bökman
D55	2	Britt-Marie Stensson
H10	1	Melker Jansson
H12	2	Oskar Ranbro
H16	2	Benjamin Davidson

DM Sprint

Klass	Plac	
D10	1	Liv Palmertz
D12	1	Signe Ranbro
D12	2	Miriam Orrhede
D14	3	Maja Kylmä
D16	1	Felicia Persson
D16	3	Ebba Ranbro
D45	1	Linda Ranbro
D55	3	Britt-Marie Stensson
H10	2	Melker Jansson
H12	1	Oskar Ranbro
H14	1	Atle Kulstad
H16	3	Elias Persson
H18	1	Alfred Kjellén

DM Sprintstafett

Klass	Plac	
DH16	2	Alma Kjellén
DH16	2	Kurt Sjöberg
DH16	3	Saga Palmertz
DH16	3	Elias Persson
DH14	1	Maja Kylmä
DH14	1	Elias Palmertz
DH14	3	Signe Davidson
DH14	3	Anton Lindell
DH12	2	Miriam Orrhede
DH12	2	Lowe Palmertz
DH12	3	Liv Palmertz
DH12	3	Melker Jansson
DH55	3	Britt-Marie Stensson
DH55	3	Lennart Stensson



Klubbmästare

KM Dag

Klass	Klubbmästare
D12	Signe Ranbro
D14	Agnes Persson
D17-34	Felicia Persson
D17-34	Thea Bökman
D35-49	Linda Ranbro
D50-64	Britt-Marie Stensson
D50-64	Kristina Gidlöf Persson
D65-	Ingrid Ovesson
H10	Melker Jansson
H12	Oskar Ranbro
H14	Elias Palmertz
H16	Elias Persson
H17-34	John Oskarsson
H35-49	Patrik Johansson
H50-64	Ulf Bering

KM Terräng

Klass	Klubbmästare
D10	Liv Palmertz
D12	Signe Ranbro
D14	Signe Davidson
D50-64	Eva Emanuelsson
H10	Melker Jansson
H12	Oskar Ranbro
H14	David Hofvendahl

Skidor

Vasaloppet

	tid	placering
Oliver Malmkvist	9:18:15	7634

Tävlingsstatistik

I år blev det äntligen en normal tävlingssäsong igen med tävlingar utan restriktioner. Många av klubbens medlemmar har deltagit på tävlingar under året.

Tävlandes aktiviteter	2022	2021	2020	2019	2018
Antal som tävlat	212	165	132	193	168
Antal starter	2613	1046	594	2333	1833
Antal segrar	192	59	142	138	99
Antal tävlande som segrat	61	35	17	46	38

Bästa poängplockare under 2022

1	Felicia Persson	1000
1	Oskar Ranbro	1000
1	Melker Jansson	1000
1	Atle Kulstad	1000
1	Signe Ranbro	1000
6	John Oskarsson	996
7	Alfred Kjellén	994
8	Britt-Marie Stensson	979
9	Miriam Orrhede	977
10	Liv Palmertz	970

Föreningens tävlingsmärke

Följande löpare har under året uppnått erforderliga poäng för föreningens tävlingsmärke:

2 500 poäng	brons	nr 241	Magnus Steen
		nr 242	John Oskarsson
		nr 243	Linnea Stéen
		nr 244	Miriam Orrhede
		nr 245	Signe Davidson
		nr 246	Liv Palmertz
		nr 247	Andréas Palmertz
		nr 248	Maja Kylmä
5 000 poäng	silver	nr 129	Kurt Sjöberg
		nr 130	Alfred Kjellén
10 000 poäng	Guld	nr 55	Rolf Gustafsson
20 000 poäng	tennfat	nr 14	Patrik Johansson

Föreningens vandringspriser

Följande löpare har erhållit inteckning i föreningens vandringspriser:

Gösta Spogardhs vandringspris	Felicia Persson
	Oskar Ranbro
	Melker Jansson
	Atle Kulstad
	Signe Ranbro
IS Götas vandringspris	Alfred Kjellén

Antalet klubbmedlemmar

Antalet klubbmedlemmar var 321 vid verksamhetsårets slut. Antalet män 192 st och antalet kvinnor 127 st.

Kvinnor: 4 st 0-7 år, 24 st 8-12 år, 12 st 13-16 år, 6 st 17-20 år, 5 st 21-25 år och 76 st över 25 år.

Män: 4 st 0-7 år, 45 st 8-12 år, 29 st 13-16 år, 10 st 17-20 år, 4 st 21-25 år och 102 st över 25 år.

Styrelsen tackar alla som gjort en insats för klubben under året och hoppas på ett riktigt bra verksamhetsår 2023.

Dennis Rudqvist
ordförande

Barbro Norrestam
kassör

Helena Åhlin
sekreterare

Anders Brandtsfridh

Bengt Johnson

Fredrik Hjort

Macke Selander

Lisa Kjellén