

# 2023



Verksamhetsberättelse för Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb

## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023

Styrelsen för Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb avger verksamhetsberättelse för perioden 1 januari 2023 till 31 december 2023.

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 2023

Ordförande	Dennis Rudqvist
Vice ordförande	Lisa Kjellén
Kassör	Barbro Norrestam
Sekreterare	Helena Åhlin
Ledamot	Bengt Johnson
Ledamot	Fredrik Hjort
Ledamot	Anders Brandtsfridh
Ledamot	Magnus Steen
Suppleant	Macke Selander (jan – aug)

VU	Dennis Rudqvist Barbro Norrestam Helena Åhlin
----	---

Revisorer	Johan Bökman Mats Orrhede
-----------	------------------------------

Revisorsuppleant	Jan Bogsjö
------------------	------------

Valberedning	Anders Brandtsfridh (styrelserepresentant) Ulf Bering
--------------	--

### Aktivitetsgruppen (Tävling & Träning)

Huvudansvarig	Vakant
Ansvarig ungdom	Magnus Steen
Ledamöter ungdom	Anders Brandtsfridh Linda Ranbro Jonas Kylmä Caroline Lindström Veronika Palmertz t.o.m våren Håkan Rubin Kristina Gidlöf Persson Karl Jansson Magnus Ljungberg

Ulf Bering  
Sandra Lejonberg  
Christian Johansson  
Mats Orrhede  
Elsa Wiberg t.o.m våren  
Rebecka Harden t.o.m våren  
Edo Drenth (LOK-stöd)  
Mathias Persson (SKOF)

Ansvarig junior/senior  
Ledamöter Magnus Steen som styrelsens representant  
Vakant

Ansvarig Bredd  
Ledamöter Jonas Kylmä  
Erik Ahlström  
Gustav Eriksson  
Magnus Ljungberg

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)  
Hans Birgander (sekretariat)  
Christian Johansson (bemanning)  
Richard Nisses-Gagnér

### **Administration**

Huvudansvarig  
Ledamöter Anders Brandtsfridh (även styrelseledamot)  
Pär Ericsson (klubbgård)  
Roy Owesson (stöd till klubbgård 2023)  
Stefan Norrestam (ladan)  
Håkan Rubin (klubbgård)  
Barbro Norrestam (ekonomi)  
Jonas Åhlin (statistik)  
Macke Selander (Pregen, HSOK mail-inbox &  
Senderödskoordinator\*), jan-aug  
Jonas Norén (IT)  
Klas Bogsjö (IT)

### **Anslutning och representation**

Föreningen har under året tillhört följande förbund och organisationer:

Svenska Orienteringsförbundet	Föreningen Idrottsarkivet FIA
Svenska Skidförbundet	Helsingborgs Ungdomsråd
Svenska Friidrottsförbundet	Hälsingborgsidrottens Samorganisation
Skånes Orienteringsförbund	
Skånes Skidförbund	
RF-SISU Skåne	
Skånes Friidrottsförbund	
Helsingborgs Nya Bingoallians (slutförs under 2023, kommer formellt avvecklas)	

### **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**

Detta år är det första normala året sedan Covid-restriktionerna släpptes och vi fick återigen 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 (som framgår på annan plats i denna verksamhetsberättelse).

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 torsdagsträningarna i Pålsjö, träningar inom ramen för vårt OLVN-samarbete, SKOF- resor samt ett antal olika läger och andra initiativ.

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**

Antalet barn i den yngsta träningsgruppen (HD10) har varierat under året. Från ca 15 barn vid årets början, via ett drygt tjugotal efter sommaren. Gruppen har hela tiden haft tre ledare.

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 haft lite extra fokus på att de barnen som nu har varit med ett tag ska försöka springa mer själva. 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 löpteknik, backträning och springstafetter.

HD12 gruppen har varvat orientering med löpning och styrka på torsdagsträningarna under mörkerhalvåret, för att sen helt övergå till orientering under våra ljusa månader.

Under året har vi förutom träningar i Pålsjö skog också tränat på andra kartor bl a Adolfsberg, Tingvalla utanför Åstorp, Dalhem, Ramlösa, Sofiero, Laröd och Råbocka

Vid ett träningstillfälle innan jul gästades vi av Lucas Brandt som visade oss en massa bra löpskolningsövningar.

OLNV har bjudit på varierande träningar på tisdagar och en del lördagar på kartor utanför Helsingborg.

Under 2023 var det FK Boken som arrangerade OLN-läger, och det var 6-7 maj med åtta deltagare från HSOK. Ett litet trevligt läger vid FK Bokens fina klubbstuga "Sistahus" i Perstorp.

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-cupstafetterna. Dessutom har barn från gruppen tagit ett silver i DM stafett, 5 st DM-pallplatser och blivit vinnare av Ungdomsserien.

PEAB sponsrade vårens nybörjarkurs. Den gick av stapeln i Pålsjö skog och avslutades med en bussresa till Skuddarpslubbet.

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 lika många ungdomar i HD15-20. Många av dessa är tävlingsaktiva. Mer om juniorerna finns i kapitlet om juniorerna och seniorerna.

Våra 15-16åringar fick i uppdrag att anordna en OLN - närtävling för nya orienterare. De fick hjälp av Ungoteket, genom Axel Mattson, med en kondenserad heldagsutbildning hur man planerar, lägger banor, skriver PM, kommunikation och funktionärsuppdrag. Tävlingen fick namnet Slottskampen och utgick från Pålsjö slott. Det blev en uppskattad tillställning med nästan 40 tävlande ungdomar, många priser och god fika.

Felicia Persson har uppmärksammats för sina prestationer och tilldelats två stipendium: Helsingborgs stads idrottsstipendium 5000 kr och Helsingborgs Idrottsakademi på Helsingborgs Idrottsmuseum 10 000 kr.

## **JANUARI**

Under årets första månader bedrevs träning på ett antal lördagar och tisdagar i OLN regi och i egen regi på torsdagar.

Detta år inleddes med januarilägret med SKOF. Flera av våra 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).

## **FEBRUARI**

Klubbstugeläger med ca 30 barn. Det bjöds på orientering, bowling, tacos och snacks till Melodifestivalen innan övernattningen. Mer orienteringsträning dagen efter.

## **MARS**

Första helgen i mars kunde vi arrangera tävlingsläger vid Sverigepremiären. Vi bodde på vårt vanliga boende i Åhus där det blev fulla hus.

Helgen efter Sverigepremiären åkte ett gäng ungdomar till Junior Camp i Jämsjö, Karlskrona - de samåkade med SKOF-kompisar och även om lägret visade sig vara ganska tufft så var det väldigt uppskattat. Bra förberedelse inför USM.

I slutet av mars hade vi flertalet ungdomar på SKOFs teknikläger i Blekinge.

## **APRIL**

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

Silver till Kurt Sjöberg i H16 och Felicia Persson i D15. Brons till Atle Kulstad i H15, Signe Ranbro i D13 och Oskar Ranbro i H13.

Guld i stafetten där 3 av 4 löpare var från HSOK: Atle Kulstad, Felicia Persson och Signe Davidsson.

Under våren pågick även ungdomsserien med många deltagare från klubben.

Ca 30 ungdomar var med i kommunens projekt "I love Hbg" och städade i naturen runt om Pålsjö slott. En trevlig tillställning där det både blev rent och klubben tjänade en slant för arbetet.

## **MAJ**

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

Vi kom tyvärr inte iväg på 10-Mila i år. Avståndet (Skellefteå) var nog det som avgjorde.

I maj månad var det även en hel del DM-tävlingar och en resa till unionsmatchen i Norge som arrangerades av SKOF. Här tog Felicia Persson silver i D15-16.

## **SOMMAREN 2023**

Flera av våra ungdomar deltog på konfirmationsläger i Eksjö 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 där flera av våra ungdomar deltog.

I slutet av juli åkte många aktiva upp till Åre för O-ringen. Tyvärr blev boendet väldigt utspjutt, men fina tävlingar trots utmaningar med logistiken. Flertalet löpare stod för framgångsrika lopp under veckan.

## **AUGUSTI och SEPTEMBER**

Augusti månad bjöd på U10-mila dit 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 Ed. SKOF arrangerade som vanligt en gemensam bussresa till GM och även till USM i Blekinge någon vecka senare i september. Som vanligt hade vi många deltagare och framgångsrika löpare med topplaceringar. Seger för Felicia Persson i D15.

Vi ställde upp med 11 ungdomslag på stafett-DM på Söderåsen med massor av framgångar! Guld i H16, Dubbelseger i D14, Silver i H14, DH12 och DH10 samt Brons i DH12

Det stora målet för våra äldre ungdomar var USM i Karlskrona i september. 11 st ungdomar (4:e största klubb) ställde upp på sprint, lång och stafett som stod på programmet! Felicia Persson kom hem med 2 individuella guld och 1 brons i stafett tillsammans med Atle Kulstad.

För HSOKs del i Skåne så var det stort fokus på ungdomsserietävlingar och DM-tävlingar..

## **OKTOBER**

Klubben fick ihop ett kombinationslag till 25-manna i år.

SKOF anordnade sedan tävlingsresa 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 ett större läger för alla klubbarna tillsammans där ungdomarna kan umgås från yngre ålder än de vanliga SKOF-aktiviteterna. HSOK hade väldigt många deltagare både på lägret men även på Älgots-cupstafetten.

## **NOVEMBER**

Första helgen i november bidrog HSOK med ett rejält gäng funktionärer till Kullamannen. Ett otroligt roligt arrangemang som drog in nästan 25.000 kr till klubben.

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.

### **Om ledarna**

Under slutet av våren hade vi en gemensam ledarutbildningsdag i klubbstugan som leddes av en representant från RF Sisu.

Se inledningen avseende vilka ledare vi har varit under 2023. Nybörjarkurs: Veronika Palmertz, Karl Jansson och Jonas Kylmä

### **Junior och Senior**

Vi kan under 2023 konstatera att vi inte har så många aktiva seniorer men en växande juniorgrupp och en stark veterangrupp (både yngre och äldre veteraner). Från att inte delta på Tjoget förra året kunde vi i årets upplaga glädjas åt både fin bredd och spets med två lag.

### **Träning:**

OLNV-träningar samt torsdagsträningar i Pålsjö med fokus löpning har varit standard under året. Det bjöds även på en fin träning tillsammans med landslaget i Halmstad i slutet av januari. Ett av träningspassen var på Nyårsåsen som är militärt område i vanliga fall. Det var mycket kuperad terräng för att landslaget (och HSOK) skulle förbereda sig inför mästerskap i Schweiz. David Andersson som är en före detta landslagslöpare och som numera bor i Mellbystrand tog sig an en grupp OLVN -ungdomar under hela helgen och de körde tillsammans fyra landslagsträningar i Davids regi.

### **Läger och resor:**

En grupp bestående av HSOK- juniorer och två OLVN- löpare åkte till Alicante tillsammans med coach Patrik Johansson på sportlovet och fick väldigt många bra träningspass och även några kalla bad (spanjorer i vinterjackor blev lite förvånade).

Sverigepremiären blev ett gemensamt läger tillsammans med ungdomsgruppen.

SKOFs Juniorkommitté var ingen jätteaktiv grupp men det gjorde bara att HSOK tog egna initiativ och bjöd med andra juniorklubbar. Det började bra med en gemensam resa till Swedish league 1+2 i Valdemarsvik med andra juniorer och ledare från Ystad, Lund och Örkelljunga. Det var fina (och svåra) tävlingar och bra boende.

Elias Persson representerade juniorerna på GM i Ed. Det blev en väldigt framgångsrik helg för Elias som kom hem med silver i sprint, brons i långdistans och brons i stafett med Skånelag 1.

Baltic Junior Cup avslutade säsongen där flera HSOK-ungdomar och juniorer gjorde fina insatser och fick äta konstig mat. En del blev så hungriga att de tömde buffén på Polen-färjan tillbaka till Trelleborg. Felicia Persson, Alfred Kjellén, Atle Kulstad, Elias Persson, Elias Palmertz och Kurt Sjöberg var med på denna resa tillsammans med ”Team South Sweden”.



### **Stafetter och lagtävlingar:**

På Tjoget regnade den gemensamma grillningen bort men det blev ändå riktigt bra prestationer av båda lagen. Det var roligt att se så många gamla och nya orienterare som fick chansen att tävla tillsammans. Lag 1 slutade på en fin 18 plats och i lag 2 (tillsammans med IS Kullen) var det många som fick springa svårare nivåer än i vanliga fall, lag 2 kom på 56:e plats. Att ha två kompletta lag godkända är en bra bedrift.

DM-stafett: H(D)21- Laget bestod av Elias Persson, Felicia Persson, Esben Bogsjö Jensen, och Alfred Kjellén som knep fjärdeplatsen (med en sekund) efter spurtduell mot OLVN-rivalen Örskälljunga

Fyrklubbs blev en välorganiserad tävling och Frosta OK förtjänar beröm för sitt arbete. HSOK klarade av att stanna kvar i högsta divisionen A. Det bjöds på strålande sol och runt 65 HSOK-löpare.

Revinge-by-night. HSOK ställde upp med ett lag som slutade tvåa, så nu är många sugna på revansch och nya handdukar nästa år.

### **SM och Swedish League**

Det var flera löpare bland juniorerna som var iväg på flera Swedish League och SM-tävlingar men två höjdpunkter beskrivs här.

SM Sprint och sprintstafett gick i år i Lund och kombinerades med SKOF ungdomsserie. Det gjorde att det var stort deltagande både i SM och publiktävlingarna. HSOK deltog inte på alla SM-tävlingar men kul att ha deltagare på flera SM igen efter pandemin! SM Sprint i Lund med många åskådare från Helsingborg. Sju HSOK:are deltog i den individuella SM tävlingen och de placerade sig enligt nedan: Alfred Kjellén och Thea Bökman tog sig till A-finaler i sina klasser och sprang in på 10-plats Alfred (SM-löv!) och 31-plats för Thea.

I sprintstafetten så tog sig nästan HSOK:s unga lag (Elias Persson, Jakob Bogsjö Jensen, Saga Palmertz och Ebba Ranbro) till A-final.

SM Ultralång. Många av Sveriges snabbaste 18-åringar var iväg på EYOC i Bulgarien. Då passade Alfred på att ta chansen i Idre. Han låg ett tag i ledning när topplöparna hade bommat bort sig i den beryktat svåra ”Bermudatriangeln” och i mål räckte det till en femteplats i den inte så Skånelika terrängen.

Veteran-SM: Sandra Lejonberg knep silver i sprint i D35 i tävlingar som arrangerades i Tiveden. Värt att nämna är också en fin 6:e plats av Bitte Stensson i D60. Ett 10 tal deltagare fanns med och representerade HSOK.

### **Friidrott**

HSOK har haft löpare som deltagit i flera lokala terräng/gatlopp såsom Våruset där HSOK ställde upp med flera lag. Springtime och Åshöjdenloppet var två andra lopp med många deltagare och bra tider. På Kullamannen jobbade vi istället för att springa

### **Klubbmästerskap**

Det blev ett tidigt Natt-KM den 16 februari i Pålsjö skog med runt 50 deltagare. I maj månad blev det sedan ett vanligt KM i orientering som kördes på en OLVN-träning. Alla OLVN – klubbar körde sina klubbmästerskap samtidigt vilket gjorde att det lockade många, över 100 deltagare kom ut i Åsljunga-terrängen.

Tyvänn var klubben upptagen med många aktiviteter som gjorde att det inte fanns ideella krafter att genomföra terräng-KM. Är ni sugna på att hjälpa till under 2024 så hör av er till styrelsen.

### **Breddgruppen**

Breddgruppen jobbade på med den vanliga agendan. En nybörjarkurs gick av stapeln i Pålsjö skog i slutet av mars, med såväl brunbild som avslutande tävling.

Under sommaren arrangerades både motionsorientering och Sommarcupen, med hjälp av många ungdomar som stöttade breddgruppen.

### **Veteraner**

Under året har vi haft 45 tävlings tillfällen, varav 2 blev inställda pga snö. På tävlingarna har det varit 2255 starter. Det har varit 798 damer och 1457 män som startat. På vår träffar så har vi varit som flest 76 deltagare och som minst 16.

Vi täcker områden från Båstad i nordväster 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 hällregn. Veteranerna ställer inte in någon träff om det inte är någon risk för skador.

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. Toppnoteringen vid vår träff var när vi hade samling hos Gerti och Kent i Sibirien. Då var vi 76 deltagare som kom från land och rike. 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 89110 kr till OLNv under 2023 och detta genom att vi inte tar någon avgift på resp. tillfälle utan samlar in frivilligt bidrag en gång per år och överlämnar detta till OLNv via Roy Owesson.

### **Arrangemangsgruppen**

Detta andra år efter pandemin blev ett arrangemangsår som i mångt och mycket liknade åren före 2020. Vi arrangerade tre väldigt olika tävlingar under året, Påskmedeln, Tre skåningar och en dansk samt HBG Sprint by Night.

#### **HSOKs Påskmedel**

I fint vårväder arrangerade HSOK en medeldistans på kartan Koarp SO med TC i Lärkeröd. Vi hade 543 anmälda varav 507 startande och banläggare var Carin Stenberg.

Sammantaget var vi nöjda med arrangemanget. Klubbens medlemmar slöt upp på ett fantastiskt sätt genom att bemanna arbetsuppgifterna som finns vid en tävling, logistiken

fungerade bra då arrangemangsgruppen utsett en ansvarig för detta och deltagarna var nöjda med banorna. Parkeringen vid Lärkeröd fungerade men inte utan viss friktion och det är just parkeringsmöjligheterna som är vår stora utmaning när HSOK diskuterar framtida skogs-OL arrangemang.

Tre Skåningar och en Dansk

Etapp 1, fredagen 16 juni, Viken. Med regn och åska som närmade sig söderifrån genomförde vi etappen i Gamla Viken med 654 anmälda, och där 628 startade. Banläggare var Stig Johansson som även ritat kartan.

Etapp 2, förmiddagen lördagen den 17 juni, i utkanten av Helsingör. 637 var anmälda, och 620 startade.

Etapp 3, eftermiddagen den 17 juni, Pålsjö skog. Banläggare var Fredrik Hjort, TC beläget vid gräsplanen mitt emot Krematoriet och vi hade 647 anmälda varav 622 löpare startade.

Etapp 4, förmiddagen den 18 juni, Västra Berga. Avslutningsetappens kluriga banor lades av Erik Ahlström med mål vid fotbollsplanen öster om bostadsområdet. 656 personer var anmälda, 625 startade.

Summering: Återigen slöt klubbens medlemmar upp på ett förtjänstfullt sätt och skapade ett lyckat arrangemang. Den fria bemanningsmodellen fungerar allt bättre och den ringrostighet som präglade förra årets arrangemang var borta.

HBG Sprint by Night den 1 december

I vackert snöfall bjöd HSOK på sprintbanor signerade Patrik Johansson. TC hölls på Olympiaområdet, det var 161 löpare anmälda och 145 startade. Även i år bjöd klubben deltagarna på lussekatter och glögg.

HBG Indoor

Årets HBG Indoor arrangerades på Maria Parkskolan med två etapper lördagen den 2/12, fördelade på förmiddag och eftermiddag. Ett av deltagarna mycket uppskattat arrangemang med TC, start och mål samlat inomhus i anslutning till tävlingsområdet. Mycket utmanande och krävande banor i flera våningar med anslutning mellan byggnaderna via de gamla kulvertarna. En hel del av våra egna medlemmar, framför allt ungdomar, tog chansen att springa. Totalt samlade årets arrangemang 364 + 393 föranmälda löpare. Att jämföra med 2022 som hade 330 + 332 föranmälda löpare och 2021 som hade 303 (enbart 1 etapp) föranmälda löpare. En växande tävling!

Veckans bana

Som vanligt har Patrik Johansson även detta år på ett förtjänstfullt sätt klurat ut nya banor i 38 veckor till "Veckans bana" i Pålsjö.

I år har 591 personer skrivit upp sig som deltagare på detta event. Det är ytterligare fler som sprungit men dessa är svårt att få statistik på. Från HSOK har 394 startat och vi har fått besök från allmänheten från Helsingborg, Halmstad, Jonstorp, Råå, Stockholm, Tumba, Mälarhöjden, Höganäs samt från 24 olika orienteringsklubbar.

## Administrationsgruppen

### Pålsjö, klubbgården

Pålsjö har under året som vanligt varit flitigt använd.

Ungdomsträning på torsdagar och veteranernas träning varje vecka där en del träningar utgår från klubbstugan.

Det har varit ett mycket bra år för uthyrning av stugan, vilket inbringat mycket bra ekonomiskt stöd till driften av stugan.

Städning av Pålsjö har på ett bra sätt utförts av medlemmarna efter veckoschema.

### 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 två (2) nummer och utgör en nätbaserad klubbtidning som tar upp allehanda händelser i klubben. I Prégen har klubbmedlemmar bl.a. kunnat läsa om genomförda tävlingar, tävlingsresultat, externa möten, styrelsemöten, föreningsmöten, klubbträningar, träningsläger, egna arrangemang men även information från SKOF och SOFT.

Prégen har författats av Macke Selander och nummer 2023-2 blev den sista utgåvan av denna uppskattade skrivelse då Macke gick bort efter en tids sjukdom i september 2023.

### 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.

### Senderödsgruppen

Senderödsgruppen har under året lämnat synpunkter på förslag till bildandet av naturreservaten Björka Skog och Björka Fälad till Stadsbyggnadsnämnden i Helsingborg. Angående förslag till förändringar i föreskrifter för naturreservatet Kulla Gunnarstorp har vi lämnat synpunkter via SKOF. Samtliga skrivelser har också lämnats till HSOKs styrelse.

Årets övriga arbetsuppgifter: Bevakning av utbyggnad av gravplatser som eventuellt kan påverka Pålsjö Naturreservat - Bevakning av Länsstyrelsens vilja till förändringar i föreskrifter för naturreservat i vårt närområde - Bevakning av kommunens utbyggnad av våtmarker och därmed möjlighet till nya gröna korridorer.

## IT

Inga stora IT-händelser har inträffat under 2023. Arbetet med den nya hemsidan är avslutat och har övergått till underhåll av densamma.

Ett verktyg för att underlätta faktureringen av medlemmarnas startavgifter håller på att tas fram.

## **Skol-OL**

Liksom under tidigare år sköter skolornas personal skolorienteringen helt i egen regi. Överenskommelsen mellan Skol- och Fritidsförvaltningen i Helsingborg och Helsingborgs SOK om att idrottslärarna via HSOK:s hemsida kan ladda ner och printa ut kartor med olika banor/övningar anpassade för skol-ol har under året fungerat väl.

För denna ”kartservice” har HSOK erhållit bidrag från Skol-och fritidsförvaltningen.

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, 3x kort, 2x mellan, 2xlång, 3x småbanor, Stjärn-OL och 3x enkla utan kontroller.
- Kartor utan inritad bana med möjlighet för idrottsläraren att lägga eget.
- Kontrollstolparna fanns på plats i terrängen under tiden 2023-03-06 – 2023-11-10.

Sabotage mot stolparna som ingår i Skol-OL- paketet är omfattande så de har kontrollerats ca tre gånger i veckan under den mest intensiva perioden på våren och hösten. Även ”veckans bana” utövare har rapporterat in stolpar som saknade så att dessa kunde ersättas.

Utöver skolor från Helsingborg så har två skolor från Landskrona och Åstorp köpt vårt OL-paket i år.

Utöver ovanstående så har kartförsäljning för privatpersoner, kartritning till skolor och ett företagsevent inbringat nästan 26 000 kr.

## **Hittaut Skåne**

Helsingborgs SOK var med i Hittaut Skåne och bidrog med 84 stycken så kallade checkpoints och kartor tillgängliga för alla som vill och kan. De kartor som fanns var Pålsjö, Ramlösa, Rydebäck och City.

Helsingborg hade totalt över 18.000 registreringar i Hittaut-appen och det motsvarar 220 genomsnitts-registreringar per checkpoint.

HSOK hade en grupp som hjälpte till med Hittaut där Anders Persson och Patrik Johansson drog ett stort lass.

## **Hitta hem**

Hittahem (orientering i närområdet) fortsatte under 2023 på samma plats som året innan i Gubbaparken på Dalhem. Det har blivit en uppskattad och återkommande aktivitet med sprintorientering på Dalhem och det är många lokala barn som flitigt testat att medverka under vår och sommar. Flertalet före detta ungdomsledare samt flera 15-16 åringar har ställt upp som ledare. Det är roligt att Helsingborg kom med idén som nu Svenska

orienteringsförbundet beskriver såhär på sin hemsida ”Sedan 2018 har Hittaut fått hundratusentals personer att hitta till orienteringen och upptäcka nya platser runt om i landet. Nu är det dags att vidga vyerna ännu mer och få fler orienteringsföreningar att hitta till nya sprintorienteringsarenor. Det gör vi med hjälp av HittaHem!”

## **Kartor**

Kartproduktionen sker löpande med mindre redigeringar av befintliga kartor och nyritningar för klubbens räkning av Patrik J, Stig J, Hans B och Jonas N.

Nyritade skolkartor:

Bårslövs skola av Hans Birgander

(Nya) Maria Parkskolan av Patrik Johansson

Mörarps skola av Patrik Johansson

Anneroskolan av Patrik Johansson

Till projektet Hitta hem nyritades Planteringen av Patrik Johansson.

Till våra tävlingar användes: Påsk – Koarp SO ritad av Fredrik Nilsson och uppdaterad inför tävlingen av Patrik Johansson. Tre Skåningar och en dansk – Viken ritad av Stig Johansson för IS Kullen, Pålsjö skog Stig Johansson och Västra Berga Jonas Norén.

Decemberhelgen: Sprint by night – Arenan ritad av Patrik Johansson och Hbg Indoor – inomhus (gamla) Maria Parkskolan ritad av Hans Birgander.

## **VINST – OCH FÖRLUSTRÄKNING 2023**

Se bilaga.

## **UTGÅENDE BALANSRÄKNING 2023**

Se bilaga

## **TÄVLINGSRESULTAT 2023**

### **Orientering mästerskapstävlingar**

#### **SM Medel/ kval**

Klass	Plac	
H18	8	Alfred Kjellén

#### **SM Medel final**

Klass	Plac	
H18 A	21	Alfred Kjellén

#### **SM Sprint kval**

Klass	Plac	
D18	18	Ebba Ranbro
D18	23	Saga Palmertz
D20	18	Thea Bökman
H18	4	Alfred Kjellén
H18	21	Elias Persson
H18	25	Esben Bogsjö Jensen
H18	28	Jakob Bogsjö Jensen

**SM Sprint final**

Klass	Plac	
D20A	31	Thea Bökman
H18A	10	Alfred Kjellén
D18B	6	Ebba Ranbro
D18B	20	Saga Palmertz
H18B	24	Elias Persson
H18B	34	Esben Bogsjö Jensen
H18B	39	Jakob Bogsjö Jensen

**SM Sprintstafett kval**

Klass	Plac	
	22	Ebba Ranbro
	22	Saga Palmertz
	22	Elias Persson
	22	Jakob Bogsjö Jensen

**SM Lång kval**

Klass	Plac	
H18	9	Alfred Kjellén

**SM Lång final**

Klass	Plac	
H18	20	Alfred Kjellén

**SM Ultralång**

Klass	Plac	
H18	5	Alfred Kjellén

**USM Sprint**

Klass	Plac	
D15	1	Felicia Persson
D15	69	Agnes Persson
D16	73	Klara Eriksson
D16	80	Linnea Stéen
H15	7	Atle Kulstad
H15	92	Elias Palmertz
H15	99	Elis Olsson
H16	34	Benjamin Davidsson
H16	78	Kurt Sjöberg
H16	104	Albert Kylmä

**USM Lång**

Klass	Plac	
D15	1	Felicia Persson
D15	83	Agnes Persson

D16	83	Linnea Stéen
D16	96	Klara Eriksson
H15	11	Atle Kulstad
H15	73	Elias Palmertz
H15	77	Elis Olsson
H16	38	Kurt Sjöberg
H16	60	Benjamin Davidsson
H16	99	Albert Kylmä

**GM Lång**

Klass	Plac	
D13	5	Signe Ranbro
D14	20	Maja Kylmä
D15	1	Felicia Persson
D15	35	Agnes Persson
D16	36	Linnea Stéen
H13	18	Oskar Ranbro
H13	37	Lowe Palmertz
H14	36	Vilgot Bering
H15	8	Atle Kulstad
H15	29	Elias Palmertz
H16	14	Benjamin Davidsson
H16	27	Kurt Sjöberg
H16	49	Albert Kylmä
H18	3	Elias Persson

**GM Sprint**

Klass	Plac	
D13	2	Signe Ranbro
D14	19	Maja Kylmä
D14	23	Signe Davidsson
D15	1	Felicia Persson
D15	28	Agnes Persson
D16	44	Linnea Stéen
H13	8	Oskar Ranbro
H13	33	Lowe Palmertz
H14	29	Vilgot Bering
H15	1	Atle Kulstad
H15	35	Elias Palmertz
H16	16	Kurt Sjöberg
H16	21	Benjamin Davidsson
H16	49	Albert Kylmä
H18	2	Elias Persson

**SSM**

Klass	Plac	
D13	3	Signe Ranbro

D14	6	Signe Davidsson
D14	10	Maja Kylmä
D15	2	Felicia Persson
D16	12	Alma Kjellén
D15	-	Klara Eriksson
H13	3	Oskar Ranbro
H14	17	Vilgot Bering
H15	3	Atle Kulstad
H15	20	Elias Palmertz
H16	2	Kurt Sjöberg
H16	16	Benjamin Davidson
H16	19	Albert Kylmä

### **Veteran-VM Sprint**

Klass	Plac	
W60A	24	Britt-Marie Stensson
W65B	80	Eva Johansson
W70B	39	Veronica Dahlbom
M60C	40	Lennart Stensson
M65A	68	Dan Johansson
M70B	60	Stig Johansson

### **Veteran-VM Medel**

Klass	Plac	
W60A	16	Britt-Marie Stensson
W70B	48	Veronica Dahlbom
M60C	53	Lennart Stensson
M65B	7	Dan Johansson
M70A	67	Stig Johansson

### **Veteran-VM Lång**

Klass	Plac	
W60A	24	Britt-Marie Stensson
M60C	61	Lennart Stensson
M65A	77	Dan Johansson

### **Veteran-SM Sprint**

Klass	Plac	
D35	2	Sandra Lejonberg
D45	12	Linda Ranbro
D60	19	Britt-Marie Stensson
D65	45	Solveig Gadd Hellberg
D65	46	Eva Johansson
D70	37	Maj-Britt Gustafsson
D70	41	Veronica Dahlbom
H40	12	Patrik Johansson
H45	25	Carl Lejonberg

H50	28	Mats Ranbro
H60	46	Lennart Stensson
H65	23	Dan Johansson
H70	49	Stig Johansson
H70	57	Rolf Gustafsson

### **Veteran-SM Medel**

Klass	Plac	
D35	8	Sandra Lejonberg
D60	6	Britt-Marie Stensson
D70	-	Veronica Dahlbom
H40	38	Mikael Löfving
H40	50	Patrik Johansson
H45	61	Carl Lejonberg
H60	94	Lennart Stensson
H67	25	Dan Johansson
H70	48	Stig Johansson

### **Veteran-SM Lång**

Klass	Plac	
D35	7	Sandra Lejonberg
D60	14	Britt-Marie Stensson
H40	18	Mikael Löfving
H65	57	Dan Johansson
H70	-	Stig Johansson

### **MTBO Veteran-SM Sprint**

Klass	Plac	
H55	14	Magnus Steen

### **MTBO Veteran-SM Lång**

Klass	Plac	
H55	16	Magnus Steen

### **DM Lång**

Klass	Plac	
D12	1	Miriam Orrhede
D14	2	Signe Ranbro
D14	3	Maja Kylmä
D35	1	Sandra Lejonberg
D60	1	Britt-Marie Stensson
H10	2	Vidar Jansson
H16	2	Atle Kulstad
H16	3	Kurt Sjöberg
H20	2	David Persson
H40	2	Mikael Löfving



### DM Medel

Klass	Plac	
D12	1	Miriam Orrhede
D14	1	Signe Ranbro
D14	2	Signe Davidsson
D21	2	Felicia Persson
D35	1	Sandra Lejonberg
D60	1	Britt-Marie Stensson
H10	3	Vidar Jansson
H14	3	Oskar Ranbro
H16	1	Atle Kulstad
H18	1	Alfred Kjellén
H40	1	Mikael Löfving
H65	3	Dan Johansson

### DM Stafett

Klass	Plac	
DH10	2	Vidar Jansson
DH10	2	Oskar Brandtsfridh
DH10	2	Samuel Davidsson
DH12	2	Otto Rubin
DH12	2	Liv Palmertz
DH12	2	Melker Jansson
DH12	3	Viggo Rubin
DH12	3	Frej Bering
DH12	3	Miriam Orrhede
D14	1	Signe Davidsson
D14	1	Signe Ranbro
D14	2	Emma Olsson
D14	2	Maja Kylmä
H14	2	Vilgot Bering
H14	2	Oskar Ranbro
H16	1	Kurt Sjöberg
H16	1	Atle Kulstad

### DM Natt

Klass	Plac	
D12	1	Miriam Orrhede
D14	1	Maja Kylmä
D14	3	Signe Ranbro
D60	1	Britt-Marie Stensson
D65	2	Eva Emanuelsson
H16	3	Atle Kulstad
H35	2	Karl Jansson
H40	2	Patrik Johansson

### DM Sprint

Klass	Plac	
D12	1	Miriam Orrhede
D14	1	Signe Ranbro
D14	3	Signe Davidsson
D16	1	Felicia Persson
D18	3	Saga Palmertz
D60	3	Britt-Marie Stensson
H12	3	Melker Jansson
H16	1	Atle Kulstad
H18	3	Jakob Bogsjö Jensen
H35	2	Karl Jansson
H40	2	Mikael Löfving
H45	1	Mathias Persson
H70	3	Bengt Aspvall

### DM Sprintstafett

Klass	Plac	
DH12	1	Melker Jansson
DH12	1	Liv Palmertz
DH12	3	Vidar Jansson
DH12	3	Miriam Orrhede
DH14	1	Oskar Ranbro
DH14	1	Signe Ranbro
DH14	2	Albin Ekstén
DH14	2	Signe Davidsson
DH16	2	Atle Kulstad
DH16	2	Felicia Persson
DH20	2	Elias Persson
DH20	2	Saga Palmertz



## **Klubbmästare**

### **KM Dag**

Klass	Klubbmästare
D14	Signe Davidson
D35-49	Carin Stenberg
H16	Atle Kulstad
H17-34	John Oskarsson
H35-49	Patrik Johansson
H50-64	Magnus Steen
H65-	Dan Johansson

### **KM Natt**

Klass	Klubbmästare
D12	Miriam Orrhede
D14	Signe Ranbro
D50-64	Britt-Marie Stensson
H12	Otto Rubin
H14	Oskar Ranbro
H16	Elias Palmertz
H17-34	Erik Alnervik
H35-49	Patrik Johansson
H65-	Dan Johansson

## **Skidor**

### **Vasaloppet**

Lopp		Klass	Tid
Vasaloppet 30	Felicia Persson	D12-16	2:12:02
Tjejvasan	Sanna Backan	D35	3:56:40

### **DM**

Klass	Plac	
H13-14	1	Vilgot Backan
H13-14	2	Ludvig Backan
H50	6	Magnus Backan

## **Tävlingsstatistik**

<b>Tävlandes aktiviteter</b>	<b>2023</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>	<b>2020</b>	<b>2019</b>
Antal som tävlat	199	212	165	132	193
Antal starter	2385	2613	1046	594	2333
Antal segrar	139	192	59	142	138
Antal tävlande som segrat	47	61	35	17	46

**Bästa poängplockare under 2023**

1	Felicia Persson	1000
1	Britt-Marie Stensson	1000
1	Miriam Orrhede	1000
4	Atle Kulstad	998
5	Sandra Lejonberg	992
6	Karl Jansson	991
7	Signe Ranbro	984
8	Alfred Kjellén	981
9	Signe Davidson	940
10	Melker Jansson	923

**Föreningens tävlingsmärke**

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

2 500 poäng	brons	nr 249	Dan Johansson
		nr 250	Sandra Lejonberg
		nr 251	Mats Orrhede
		nr 252	Jakob Bogsjö Jensen
		nr 253	Esben Bogsjö Jensen
		nr 254	Erik Ahlström
		nr 255	Melker Jansson
5 000 poäng	silver	nr 131	Elias Persson
		nr 132	Ebba Ranbro
20 000 poäng	tennfat	nr 15	Magnus Ljungberg

**Föreningens vandringspriser**

Följande löpare har erhållit inteckning i föreningens vandringspriser:

Gösta Spogardhs vandringspris	Felicia Persson
(FK Bokens vandringspris)	Miriam Orrhede

IS Götas vandringspris	Alfred Kjellén
------------------------	----------------

### Antalet klubbmedlemmar

Antalet klubbmedlemmar var 313 vid verksamhetsårets slut. Antalet män 185 st och antalet kvinnor 128 st.

Kvinnor: 4 st 0-7 år, 22 st 8-12 år, 12 st 13-16 år, 4 st 17-20 år, 6 st 21-25 år och 80 st över 25 år.

Män: 6 st 0-7 år, 28 st 8-12 år, 38 st 13-16 år, 12 st 17-20 år, 3 st 21-25 år och 98 st över 25 år.

Styrelsen tackar alla som gjort en insats för klubben under året och hoppas på ett riktigt bra verksamhetsår 2024.

Dennis Rudqvist  
ordförande

Barbro Norrestam  
kassör

Helena Åhlin  
sekreterare

Anders Brandtsfridh

Bengt Johnson

Fredrik Hjort

Lisa Kjellen

Magnus Steen