

SÖDERHAMNS OK

# Verksamhetsberättelse

och

# Årsredovisning

# 2022



**FÖRTROENDEVALDA**  
**Styrelsen**

**Ordförande** Sören Calleberg  
**Vice ordförande** Lennart Persson  
**Kassör** Lars Ekengren  
**Ledamöter** Ulf Andersson och Robert Blom

**Suppleanter**  
Kjell Boman och Ingvar Söderkvist

**Revisorer**  
Östen Boman och Ingela Löberg.

**Valberedning**  
Rolf Bodin och Anna-Karin Eklund.

**MEDLEMMAR**

Totalt har föreningen 258 medlemmar, varav 141 män och 117 kvinnor. 157 medlemmar är i åldersintervallet -20 år.

**MEDLEMSSKAP I SPECIALFÖRBUND**

Förening är medlem i Svenska Orienteringsförbundet och Svenska Skidförbundet.

**MEDLEMSSKAP I ANNAN LOKAL FÖRENING**

Föreningen är medlem i Bingoalliansen tillsammans med ett stort antal andra idrottsföreningar i Söderhamn.

## ORDFÖRANDE SUMMERAR 2022

Äntligen!!

Coronarestriktionerna släpptes och vi kunde återgå till lite mer normala verksamhetsförhållanden. Ungdomsverksamhet, Söderhamnspasset, Faxetränff och DM samt ny hemsida var några av årets milstolpar. Beröm till alla som hjälper till och gör det möjligt! Det är ju det som ska känneteckna en bra förening, att medlemmarna hjälper till med vad man kan och man är lyhörd för sina klubbkamraters tankar och behov!

Ungdomsverksamheten fortsätter att glädja. Torsdagar istf måndagar. Att se och uppleva den stora uppslutningen och rörelseglädjen som fortsatt finns för detta, bådär gott inför framtiden. Vi tappade dock deltagare under hösten. Utvärdera och nya tag inför 2023.

Söderhamnspasset fortsätter attrahera många människor. Nu när kommunen är den största bidragsgivaren så väntar vi fortfarande på att ställa upp och lära ut att hitta i skog och mark till de kommunanställda som friskvårdsaktivitet....

Faxetränffen innebar denna gång tre tävlingar på tre dagar 20-22/5. En sprint på fredag kväll i Mohed och sedan två medeldistanser från kolonin i Kyrkbyn. DM Medel och Sprint arrangerades samma dag i Mohed den 25/9. Båda tävlingshelgerna samarrangerade vi med LAOK. Helt OK deltagarantal men det ekonomiska nettot blir blygsamt. Sent i vinter har vi också bestämt att vi arrangerar en Faxetränff även 2023. Datum 21/5. Dock oklart var. Inget Strömmingslopp blev det och inte heller någon Strömmingslek. Kanske nya tag för ett lopp i Augusti 2023?! Pengar måste ju in i klubbkassan!

En ny och spännande hemsida lanserades också under året. Här var det tur att vi började i tid då det visade sig att RFs hemsideslösning Idrotten Online lades ner vid årsskiftet 22/23.

Flera SOK-are har under året utmärkt sig speciellt och toppat resultatlistorna i sina klasser. KUL!!

Tyvär skuggas även vår vardag och verksamhet av krigets skuggor. Vi känner stark medkänsla för de utsatta i Ukraina och hoppas att de goda makterna kan få ett slut på kriget. Hela världen påverkas och bla våra kostnader ökar. Därför har styrelsen funderat på vad vi kan göra för att parera detta. Och en ökad samåkning till träning och tävling är ju självklar. Sänka temperatur och hushålla med varmvatten i klubbstugan är ju ett annat förslag. Dessutom fundera vi på att avyttra vår första klubbstuga i Kallebo, då vi använder den alltför sällan och den kostar oss pengar i form av arrende och vägföreningskostnader. Men detta beslut bör nog tas på ett årsmöte.

Med hopp om fred på jorden och ett globalt tillfrisknande och ett bra verksamhetsår 2023!

Sören Calleberg  
Ordförande

## BARN- och UNGDOMSVERKSAMHET

Det var en mer rutinerad grupp med ledare som planerade årets verksamhet. Vi hade med oss en del idéer från året innan och bestämde oss för det vågade beslutet att flytta träningsdag från måndag till torsdag. Detta för att få en bättre spridning på träningar och tävlingar som annars låg väldigt fokuserade runt helgen men även för att kunna fortsätta med de torsdagsträningar klubben annars håller.

Vi var rätt nöjda med det antal deltagare vi haft under hösten och gjorde inte någon större rekryteringsinsats annat än mejlutskick och annonsering på Facebook. Som inspiration spred vi en film som gjorts under hösten där orienterande ungdomar fick hjälpa några pirater att tyda kartan för att hitta skatten.

Vid den första träffen kom det 36 ungdomar och det höll i sig ganska jämnt med deltagarantalet under våren. Vi fortsatte med 3 grupper, grön, vit och gul. Det blev ganska stor spridning på förmågan i vit och gul grupp och vi skulle nog egentligen behövt en orange grupp för att kunna utmana de äldre utan att det blir för svårt för de som är på väg upp. Vårens avslutning skedde i Djupvik där ungdomarna fick ge sig ut på en spännande skattjakt tillsammans med sjörövarna Kaptan Schack Matt och Hawaji Jonzzon.

Höstens start blev en liten kalldusch. Helt plötsligt hade deltagarantalet minskat till hälften. Framför allt hade vi tappat de yngre och vi vet inte riktigt varför. Den förklaring vi fått är att andra aktiviteter kommit igång ordentligt efter pandemin och lockat en del. Positivt var att vi hade ett gäng ungdomar på Hälsingelägrät i Hudiksvall, O-ringen och 25-manna samt bättre deltagande i årets klubbmästerskap. Fortfarande har vi dock svårt att få ut fler deltagare på andra tävlingar men det var en hel del ungdomar som sprang reflexbanor senare på hösten i Night Trail Run.

Liksom tidigare år har vi haft bra stöd från det "äldre gardet" i klubben med bansättning och annat stöd vid träningarna. Det är vi mycket tacksamma för.

Inför 2023 så vet vi att verksamheten fungerar och vi kommer rekrytera mer aktivt inför träningsstarten. Vi hoppas få välkomna ett stort antal orienteringshungriga ungdomar (och vuxna) till våra torsdagar!



## Några tävlingsresultat

### Hälsinglands Ungdomspris

D12 4:a Matilda Flordal

D14 3:a Ellen Flordal

D14 4:a Julia Tyve

D14 6:a Juni Nordin

H10 7:a Sixten Flordal

H10 8:a Svante Flordal

H12 1:a Vilgot Sääf

### DM Sprint

D14 2:a Ellen Flordal

D14 3:a Juni Norlin

D14 4:a Julia Tyve

H10 1:a Svante Flordal

H12 1:a Vilgot Sääf

### DM Medeldistans

H12 1:a Vilgot Sääf

D14 3:a Julia Tyve

### DM Natt

H12 1:a Vilgot Sääf

### DM Långdistans

D14 2:a Ellen Flordal

### Klubbmästare 2022

D10 Tilda Pettersson

H10 Svante Flordal

D12 Matilda Flordal

D14 Ellen Flordal

H16 Arvin Husson



## TÄVLINGSVERKSAMHET

Årets tävlingsverksamhet kom igång normalt efter Coronan igen vilket var efterlängtat. Det som kan nämnas först är väl att klubben haft representation på SM med David Sundström som deltog i Långdistans..

5-dagars arrangerades i Uppsala 25-30/7-22 med relativt lågt deltagande från SOK. Det som kan nämnas resultatmässigt är Martin Sundström som kom total 7:a i H35K och Kjell Boman total 8:a i H65K.

NM arrangerades i Hälsingland 12-14/8-22 av Ljusdals OK, med sprint i Ljusdal och medel och lång söder om samhället. Det som kan nämnas är David Sundströms andraplats i H21 och Vilgot Sääf tvåa i H12 i Sprinttävlingen. Vilgot blev även tvåa i långdistansen.

Helgen 20-21/8-21 hade Rehns BK tävlingar i Rengsjö med ett flertal deltagare från klubben. Följande resultat kan nämnas, dag 1: Vilgot Sääf seger i H12 samt även seger för Hugo Flordal i H45 och Monika Håberg i D70. Dag 2: två segrar, Vilgot Sääf H12 och Hugo Flordal H45.

Flera av DM tävlingarna arrangerades under september enligt följande. 3/9-22 Lång i Edsbyn med följande resultat; En andra plats av Ellen Flordal D14 och Hugo Flordal H45. Medel och Sprint den 25/9-22 arrangerades av SOK i Mohed där några av våra ungdomar deltog. Här vann Vilgot Sääf i H12 samt Svante Flordal i H10.

I slutet av oktober 21/10-22 arrangerade Rehns BK natt DM vid Bolleberget där SOK fick fyra segrar genom Vilgot Sääf i H12, Rune Sundström H65, Hugo Flordal H45 och David Sundström H21.

Vid Daladubbeln med två dagar i mitten av oktober var även klubben representerade med några lag.

När det gäller inomhus orientering så hade SOK en del deltagare med i Sandviken 19-20/11-22.

Till sist kan nämnas att Vilgot Sääf fick Hälsinglands ungdomspris där han segrade, märk väl att han även vann tre DM tävlingar, sprint, medel och natt.



## SÖDERHAMNSPASSET

Under våren 2022 beslutade klubben att vi skulle fortsätta arrangera Söderhamnsasset. Karta och övrig info mm har rymts på en dubbelsidig vikbar A4 sida vilket uppskattats av de som deltagit.

Klubben har även i år fått bidrag av Söderhamns Kommun för att möjliggöra Söderhamnsasset och tryckningen av kartfoldern.

Ett flertal företag har bidragit med material och priser. Deltagare har även gett frivilliga bidrag via swish..

Totalt har Söderhamnsasset omfattat 7 olika områden med 20 kontroller/område. Aktuell tid för hela Söderhamnsasset var början av maj till sista september och med tre olika tidpunkter för utlottningar av priser.

De områden som varit aktuella var Östra Söderhamn, Hamre, Bergvik IP, Mohed Östra, Flygstaden, Svartsundet och Kungsgårdshällarna.

Deltagarantalet varierade under aktuell tid med flest deltagare under vår och sommar. Totalt har ca 2100 deltagare tagit del av årets Söderhamnsasset. Ungefär 100 startkort har lämnats in för deltagande i utlottning av priser.

Deltagare finns från kommunens alla hörn men även från Lund i söder till Umeå i norr.



## TRÄNINGSVERKSAMHET

Likt föregående år har merparten av våra träningar utgått från Klubbstugan på Hällåsen. Träningarna hör följts av trevlig samvaro med fika och eftersnack.

19 st. traditionella OL-träningar har genomförts, 3 dag- samt 16 nattorienteringar. Utöver detta genomfördes 7 gemensamma reflexbaneträningar. Totalt startade 409 löpare vid OL-träningarna, reflexbaneträningar oräknade. En nyhet under hösten var Night Trail Run, vid fyra tillfällen, i samarbete med Skidkamraterna och



Multisportarna. Två av tillfällena genomfördes på våra reflexbanor från Klubbstugan.

En nygamal aktivitet återupptogs under året i form av en vuxenbana i samband med ungdomsträningarna, c:a 15 tillfällen. Fem Sommarbanor arrangerades också, antalet deltagare är svårt att avgöra, men utifrån uppladdningar till Livelox kan vi konstatera att de varit populära. Sommarbanorna var kopplade till Söderhamnsasset som också gav goda möjligheter till träning. I övrigt har träningstillfällen funnits vid nio Sörklubbs, varav tre i

SOK:s regi. Värt att nämna är också Hugo Flordals "Ensilagebals-OL" och Rune Sundströms Sprint-KM. Båda aktiviteterna med stort deltagande.

I samverkan med Ljusne-Ala OK genomfördes det traditionella Julpaketet: Lucianatta i LAOKs regi, Skinkloppet med Rune Sundström som ansvarig, Julcup 1 (Johannes Tyve o Hans Linde), Julcup 2 (LAOK) samt Julcup 3 (Anna-Karin Eklund och Monika Håberg). 42 individuella deltagare fanns med vid något julcupstillfälle.

## KLUBBSTUGOR

### Klubbstugan Hällåsen

Efter O-ringen 1981 tog styrelsen beslut att bygga en ny och modernare klubbstuga på Hällåsen.



Klubbstugan har fungerat som en bra samlingsplats för många träningsaktiviteter, möten och förberedelser inför våra tävlingsarrangemang..

### Klubbstugan Kallebo

Kallebstugan invigdes den 2:a juni 1951. Fram till 1983 var den klubbens naturliga och flitigt använda samlingsplats för möten och träningsaktiviteter.

