

SÖDERHAMNS OK

Verksamhetsberättelse

2023



FÖRTROENDEVALDA

STYRELSEN

Ordförande Johannes Tye

Sekreterare Anna-Karin Eklund

Kassör Lennart Persson

Ledamöter Sören Calleberg och Hugo Flordal

Revisorer

Östen Boman och Ingela Löberg

Valberedning

Lars Ekengren och Kjell Boman

MEDLEMMAR

Totalt har föreningen 261 medlemmar, varav 142 män och 119 kvinnor. 156 medlemmar är i åldersintervallet - 20 år.

MEDLEMSSKAP I SPECIALFÖRBUND

Förening är medlem i Svenska Orienteringsförbundet

MEDLEMSSKAP I ANNAN LOKAL FÖRENING

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



ORDFÖRANDE SUMMERAR 2023

Det var med viss stolthet jag tackade ja till uppdraget som ordförande även om det kändes lite skakigt att kliva in i rollen utan någon tidigare erfarenhet i klubbens styrelse. Läser jag Östens samanställning, i bloggen på webbsidan, över klubbens tidigare ordföranden känns historiens vingslag och det finns ett arv att förvalta. Tack vare stöd av erfarna ledamöter upplever jag att året löpt på utan större mankemang.

Vi har en välordnad klubb med flera styrkor. Ekonomin är god, vi har en bra lokal och många kartor att träna och tävla på. Vi har god kontakt och samarbete med klubbar i närområdet. Det finns stor erfarenhet av att arrangera tävlingar och vi har gott anseende hos kommunen.

Sammantaget finns det mycket bra att bygga på och medlemmar som ställer upp för klubben i vått och tort. Stort tack till er alla som lägger tid på klubben!

Det som oroar är antalet medlemmar som är aktiva i föreningsverksamheten och tillväxten på ungdomssidan. Vi har inte lyckats rida på den intressevåg som syntes under åren med Corona även om vi hade ett glädjande antal nybörjare på höstterminen. För att jobba mer långsiktigt kommer styrelse se till att ta fram en rekryteringsstrategi till årsmötet där vi behöver se till att få med rekrytering och delaktighet i alla våra aktiviteter. De som är deltar på våra arrangemang måste erbjudas att bli medlemmar i föreningen och medlemmarna måste få möjlighet att bidra till verksamheten.

Jag lämnar redogörelse för årets aktiviteter till de som haft ansvaret för våra arrangemang men konstaterar att vi varit aktiva på många sätt och vi har ett späckat 2024 att se fram emot. Faxeträffen blir nästa år en tvådagarsstävling med sprint och medeldistans i Ljusne på lördagen den 25:e maj och avslutas med medeldistans på söndagen i Bergvik. En intensiv helg som jag tror kommer kunna locka en hel del löpare med rätt marknadsföring.

När det gäller det mycket uppskattade Söderhamnspasset kan kommunen inte längre stötta projektet och vi söker därför stöd på andra sätt. Finansieringen är något vi behöver lösa för att kunna fortsätta med den välutnyttjade motionsformen. Till hösten har vi två distriktsmästerskap att anordna, det är långdistans och stafett. Planer finns att arrangera en större inomhustävling i slutet av året och låta den vara avslutning för distriktets ungdomar. Hälsinglands multisport funderar på att skapa en trailcup och det skulle ge draghjälpp så att Kallebotrailen kan få en fortsättning. Ungdomsträningen rullar på och vi har hittat lägerformat som lockar deltagande. Det är kul att kunna erbjuda en utvecklande verksamhet och minnen för livet.

Det finns mycket att se fram emot och jag har stora förhoppningar på klubbens 76:e år

Johannes Tyve
Ordförande



UTÅTRIKTADE AKTIVTETER

Vår nya webbplats användes flitigt med ett aktuellt kalendarium. Under året presenterades olika SOK-profiler. Det rördes sig om både nu aktiva och uppsökande av SOK-profiler från tidningen SOK-nytt. Det har varit uppskattat att får känna SOK:are lite närmare och se vart tidigare aktiva tagit vägen. SOK-profilen fortsätter under 2024.

När Sparbanksstiftelsen firade 100-miljoner blev Söderhamns OK den förening som fick ta emot bidraget som passerade 100-miljonersgränsen. Bidraget, som högtidligt delades ut på gågatan i Söderhamn, har använts för att köpa in ett skolpaket med sportidentutrustning som ska lånas ut till skolorna för att göra orienteringsundervisningen roligare och mer lik hur vi utövar vår sport.

Vi har deltagit i flera skolaktiviteter, främst i samband med friluftsdagar. I flera fall genom att bygga upp labyrint-orientering som varit mycket uppskattat av eleverna. I årets Sportvecka deltog vi med foto-orientering som gjorde det enkelt för oss att genomföra men ändå givande för deltagarna.



MEDIASTATISTIK

Webb	2022	2023
Visningar	13 800	17 800
Besök	3 980	5 570
Inlägg	51	47

Facebook	2022	2023
Räckvidd	12 200	13 300
Följare	621	660



BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHET

Under det gångna året har ungdomsverksamheten i Söderhamns OK fortsatt att försöka leverera nyttiga och roliga träningar för våra unga medlemmar. Vi har arrangerat träningar, läger och deltagit i tävlingar för att främja orienteringsintresset och gemenskapen inom klubben.

UNGDOMSTRÄNINGAR



Under våra torsdagsträningar har vi haft en skaplig uppslutning av ungdomar, med ett femtontal deltagare som regelbundet har deltagit i träningarna. Träningarna har varit varierande och med fokus på orienteringsteknik, exempelvis övningar som Rävjakt, OL-intervaller, Brunbild, Tjeckisk stafett, Momentbana och Kontrollplockning.

NYBÖRJARKURS

Under hösten hölls även en nybörjarkurs under fem måndagar i och i närheten av klubbstugan på Hällåsen. Åtta nyfikna deltagare fick lära sig grunderna inom orientering genom teoretiska övningar och exempel i klubbstugan samt praktiska övningar i närområdet.

LÄGER

Vi har genomfört flera läger under året, inklusive ett lyckat vårläger tillsammans med Forsa under Uppsala möte där 9 ungdomar från klubben deltog. Det var ett klassiskt orienteringsläger med träningar, lekar, sovsal, och gemensam matlagning. Vi deltog även med 6 deltagare på Hälsingelägre som hölls i Bollnäs, med 7 deltagare från klubben vid ett läger på Daladubbeln, och hade ett trevligt Mini-läger i samband med Viken Indoor, där hela 11 ungdomar deltog.

TÄVLINGAR

Vi har deltagit i ett antal tävlingar under året och haft sammanlagt 180 starter av ungdomar från klubben, nästan en fördubbling jämfört med året innan. Tävlanet resulterade bland annat i en distriktsmästare bland våra ungdomar detta år, Vilgot Sääf, på sprintdistansen. Dessutom deltog en av våra ungdomar, Ellen Flordal, på Ungdoms-SM i Karlskrona.

Hugo Flordal
Ungdomsansvarig



Hälsinglands ungdomspris

D12 3:a Matilda Flordal

D14 4:a Juni Nordin

D14 5:a Julia Tyve

D16 2:a Ellen Flordal

DM Sprint

H10 5:a Svante Flordal

D14 4:a Juni Norlin

D16 2:a Ellen Flordal

H14 1:a Vilgot Sääf

DM Lång

D14 4:a Julia Tyve

D14 6:a Juni Norlin

H10 3:a Svante Flordal

H10 7:a Sixten Flordal

H10 14:e Hannes Lundgren

H14 1:a Vilgot Sääf

DM Medeldistans

H10 5:a Svante Flordal

D14 4:a Juni Norlin

D16 3:a Ellen Flordal

H14 2:a Vilgot Sääf

DM Natt

H10 3:a Svante Flordal

D14 3:a Julia Tyve

D14 4:a Juni Norlin

H14 2:a Vilgot Sääf



TÄVLINGSVERKSAMHET

Det som kan nämnas först är väl att klubben haft representation på SM lång och medel av David Sundström och på USM sprint och lång av Ellen Flordal, bravo.

Klubben laddade upp inför tävlings säsongen med träningsläger i Uppsala tillsammans med Forsa OK. I samband med det tog Hugo Flordal en seger på Uppsala Mötes natt-etapp.

Ultra-DM arrangerades 6/6 tillsammans med Gästrikland och var förlagt till Storvik. Hugo Flordal tog hem H45 före Johannes Tyve i övrigt var det klennt deltagande från Hälsingland och det delades därför inte ut några DM-plaketter i flera klasser.

5 dagars arrangerades runt om Åre, Jämtland 23-29/7. Vädret var väl rätt skiftande och typiskt för svensk sommar i fjällvärlden, bl a rejäla regnskuror ett par dagar. Från klubben var det rätt litet deltagande som sprang tävlingsklass under veckan och några få SOKare deltog någon dag och i direktklasser.

Resultatmässigt placerade sig Vilgot Sääf bra på två etapper i H13, etapp 2, 7:a och etapp 4, 4:a. En till SOKare klarade av att placera sig på 10 bästa listan på en etapp, Kjell Boman H65K på etapp 4 som 10:a.

NM arrangerades i Ångermanland 11-13/8 och Örnsköldsviktrakten där endast en medlem deltog. Nämligen David Sundström som deltog i alla tre tävlingar och var tvåa på sprinten i H21. Lite klennt av SOK medlemmar kan man tycka.

Helgen 19-20/8 hade Rehns BK tävlingar i Segersta med ett flertal deltagare från klubben. Följande resultat kan nämnas, dag 1: Vilgot Sääf seger i H14 samt andra plats för Hugo Flordal i H45. Dag 2: Vilgot Sääf seger i H14 och Hugo Flordal tvåa i H45.

Flera av DM tävlingarna arrangerades under september enligt följande: 3/9 sprint och medel på samma dag i Forsa och Djupdal av Forsa OK med följande resultat, seger i båda loppen för Vilgot Sääf i H14 och Hugo Flordal i 45. Lång den 23/9 arrangerades av Ljusdals OK i Los med mycket få deltagare från klubben, kanske p g a avståndet till tävlingen. Stafett DM den 24/9 arrangerades även i Los av Ljusdals OK, inget lag deltog från klubben.



I slutet av september 29/9 arrangerade Hudiksvalls OK natt DM vid Hedebacken där SOK fick tre andra platser genom Vilgot Sääf i H14, Hugo Flordal H45 och Kjell Boman H65. Inga segrar för SOK detta år.

Daladubbeln två dagar i mitten av oktober var även klubben representerade med några lag, men med blandat resultat. När det gäller inomhus orientering så hade SOK några deltagare på Viken Indoor i november. Till sist kan nämnas att Vilgot Sääf fick Hälsinglands ungdomspris även i år för H14 där han segrade.

Hoppas nu att 2024 blir ett bra år för klubben och att vi får behålla alla ungdomar som deltagit på tävlingar samt ungdomsträningarna samt lite fler klubbmedlemmar på tävlingar.

Kjell Boman



ARRANGEMANG

FAXETRÄFFEN

Faxeträffen 2023 arrangerades detta år den 21/5 som endagars tävling i Trönö med IP som arena. Ungdomarna hade målgång på IP och de äldre klasserna hade utbrutet mål en dryg km norr om IP efter orientering på Ormbergen.

Vi hade tur med vädret och deltagarna trivdes med både banor och terräng i solskenet. Trönö IP fungerade utmärkt som arena och trivseln var stor efter målgång och varmdusch. Många ville äta Per Anders kolbullar och även det hembakade fikabrödet som erbjöds i markan.

Utlottningen av presentkort till deltagarna var som vanligt mycket uppskattat. Deltagarantalet var ca 170 personer vilket vi tycker är åtminstone 100 för lite. Samarbetet med Ljusne Ala OK fungerade bra.

KALLEBOTRAILEN

I avsaknad av Strömmingslek ersatte klubben Strömmingsloppet med ett jubileumslopp i trailformat. Start från gamla klubbstugan Kallebo och in till Hällåsen för målgång på SOK-stugan. Deltagarantalet på runt 50 personer var i det minsta laget för att arrangemanget skulle gå runt. En eventuell fortsättning får troligen genomföras i något enklare form även om det var en uppskattad bansträckning längs Mostigen.



BERGVIK INDOOR

I november anordnades en träningstävling inne på Bergviksskolan. Det blev ett väldigt lyckat arrangemang med deltagare från alla delar av Hälsingland och några lite mer avlägsna klubbar. Hugo Flordal stod för karta och klurig banläggning. Extra bra tyckte deltagarna att det var med bonusbanorna som kunde springas efter målgång.

Klubben har efter tävlingens genomförande kontaktats av ett nätverk för inomhusorientering och planerar en större tävling under slutet av 2024.



SÖDERHAMNSPASSET

Antal områden mm: 7 st, Söderhamn C, Trönö IP, Hällmyra, Borg IP, Lynäs, Mohed V, Skatön. Aktivitet pågick fr 8 maj-30 sept, med 2 kartsläpp, Söderhamn C och Trönö 8 maj övriga områden 15 juni.

Antal kontroller: 140

Utlämnade pass: c:a 3900

Antal deltagare : c:a 2600

Aktiva av antal innevånare, 25019(2023) i % : c:a 10,4

Totalt antal besökta kontroller: 52000

Totala aktiviteter: 3000-3600

Totala km av deltagare: 14980

Inlämnade startkort godkända: 101 (flera ej godkända kom även in)



Spridning geografiskt: Hela Söderhamns Kommun, mest från centralorten. Många nya deltagare i år kan tilläggas. Deltagare även spridda över stor del av Sverige.

Omdömen mm: Positivt med formatet på foldern, lätt att ta med sig. Att det var flera områden spridda över kommunen, olika terräng. Lättare punkter i årets upplaga, mera stigar vilket uppskattats. I övrigt har det mottagits mycket positivt av de deltagare som vi träffat på något vis. Ej hört några synpunkter på terrängen i år. Uppskattat med karta på en helsida av foldern samt att skalan ändrades till 1:7500, kartan tydligare. Detta format blir kvar även nästa år.

Aktiviteter var flest under maj till mitten av augusti för att avta lite därefter till sista september. Hällmyra och Skatön populäraste områdena. Utlottning av priser tre gånger. I juli en gång och oktober två gånger, en gång i oktober för de deltagare som tagit alla kontroller och områden, noterat att flest deltagare i år som tagit alla områden och kontroller jämfört med tidigare år.

Lite strul med leverans av exemplar mm till Visit i maj, men fungerade senare då de beställde själva av tryckeriet. Kanske bäst om Visit (har flera utlämningsställen) och Biblioteket kommande år beställer själva direkt då mycket ex går ut där.

Kjell Boman



TRÄNINGSVERKSAMHET

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

C:a 15 st. traditionella OL-träningar har genomförts, de flesta nattorienteringar. Två inomhus-OL har genomförts varav det på Bergviksskolan blev välbesökt av deltagare från Hälsingland och ett par mer långväga. Under hösten genomfördes Night Trail Run, vid fyra tillfällen, i samarbete med Skidkamraterna, Ljusne-Ala OK och Multisportarna. Ett av tillfällena genomfördes på våra reflexbanor från Klubbstugan.

Vuxenbana i samband med ungdomsträningarna fortsatte under året, c:a 15 tillfällen. Fem Sommarbanor genomfördes också, antalet deltagare är svårt att avgöra, men utifrån uppladdningar till Livelox kan vi konstatera att de varit populära. Sommarbanorna var kopplade till Söderhamnspasset som också gav goda möjligheter till träning. I övrigt har träningstillfällen funnits vid nio Sörklubbs, varav tre i SOK:s regi.

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 Staffan Södeqvist), Julcup 2 (LAOK) samt Julcup 3 (Ellen Flordal, Matilda Flordal). 36 individuella deltagare fanns med vid något julcupstillfälle.

Östen Boman



KLUBBSTUGOR

KLUBBSTUGAN HÄLLÅSEN (SOK-STUGAN)

Efter O-ringen 1981 tog styrelsen beslut att bygga en ny och modernare klubbstuga på Hällåsen och efter det har SOK-stugan har fungerat som en bra samlingsplats för många träningsaktiviteter, möten och förberedelser inför våra tävlingsarrangemang. Under året har mindre underhåll genomförts på stugan av Rune Sundström.

Information om möjligheten att låna SOK-stugan och ett formulär för bokning har lagt ut på webbsidan. Lars Ekengren och Anna-Karin Eklund ansvarar för stugan.

KLUBBSTUGAN KALLEBO

Kallebostugan invigdes den 2:a juni 1951. Fram till 1983 var den klubbens naturliga och flitigt använda samlingsplats för möten och träningsaktiviteter. Stugans framtid har hanterats i styrelsen och efter att ett nytt arrendeavtal tecknats har vi beslutat att behålla Kallebo.



KARTOR

Inga nyproduktioner var aktuella detta år. Däremot ganska mycket revidering bla inför Faxeträffen som utfördes av Sören Calleberg. Mindre insatser har gjorts på klubbens övriga kartor. Inför Söderhamnspasset, Sörklubbs och ungdomsträningar har Östen Boman bättrat på bl.a. Flygstaden, Stenö, Mohed och Borg. Justeringar har också gjorts på Skidstugeområdet.

Ny skrivare för karttryck har köpts in till klubbstugan.



Johannes Tyve
Ordförande

Anna-Karin Eklund
Sekreterare

Lennart Persson
Kassör

Sören Calleberg
Ledamot

Hugo Flordal
Ledamot

