
VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024



SÖDERHAMNS OK



FÖRTROENDEVALDA

STYRELSEN

Ordförande Johannes Tyve

Sekreterare Anna-Karin Eklund

Kassör Lennart Persson

Ledamöter Sören Calleberg och Hugo Flordal

Styrelsen har under verksamhetsåret 2024 genomfört 7 protokollförda styrelsemöten

Revisorer

Östen Boman och Ingela Löberg

Ersättare Rune Sundström och Gun Lindberg

Valberedning

Lars Ekengren och Kjell Boman

MEDLEMMAR

Totalt har föreningen 287 medlemmar, varav 155 män och 132 kvinnor. 169 medlemmar är i åldersintervallet -20 år.

MEDLEMSSKAP I SPECIALFÖRBUND

Förening är medlem i Svenska Orienteringsförbundet



ORDFÖRANDE SUMMERAR 2024



2024 bjöd på många trevliga upplevelser i klubbens regi. En nyupptäckt karta över Högbrunnsberget är det första jag kommer att tänka på. Besökte berget minst 4 gånger under året och det bjuder på härlig orienteringsterräng och en strålande utsikt. Vi använde berget för flera träningar och toppen besöktes i finalen av den avancerade orienteringskursen som hölls under sommaren. En lyckad kurs som det var väldigt roligt att vara med att leda och som vi ska försöka hitta en fortsättning på. Kursen hade Kallebostugan som utgångspunkt. Att vi öppnade upp Kallebo kändes bra och vårens säsongsavslutning med en välbesökt Kallebokavle var pricken över i:et. Är traditionen måhända på väg tillbaka?

Klubbstugan på Hällåsen fick sig en översyn med uppfräschning av damernas dusch samt toaletten vid ingången. Såg med glädje engagemanget på stugdagen då framför allt garaget rensades upp rejält. Nu finns där gott om plats och det är god ordning vilket underlättar vid våra framtida arrangemang.

Det tar oss in på årets stora händelse när vi står som arrangör av en Swedish League tävling i sprint. Svenska orienteringseliten kommer och besöker oss för en sprint i centrala Söderhamn på Kristi himmelfärd den 29:e maj. Ni följer väl Instagram-konto @snorrland2025 som vi har tillsammans med Sundsvalls OK? Swedish League tävlingarna fortsätter i Sundvall efter klämdagen då vi arrangerar Faxeträffen i Bergvik. Det blir en spännande långhelg och kommer kräva en hel del av klubben och funktionärer.

Senare på året står vi som värd för 2025 års Hälsingeläger. Lägre var starten för mitt engagemang i klubben förra gången vi höll i det 2020 och tittar man bland de deltagande ungdomarna är det många som fortfarande återkommer i startlistorna. Jag hoppas vi kan göra det till en lika positiv upplevelse igen och att det blir en startpunkt för fler nya i klubben.

Att få fler engagerade i klubben är något vi jobbat med under 2024. Hör ibland att det inte är några som vill arbeta ideellt nu för tiden men tycker inte det stämmer. Väldigt många ställer upp bara de får frågan och vill gärna bidra till den förening där de är aktiva. Vi har under året fått in flera nya som hjälpt till på olika sätt och så måste det fortsätta. Trots att vi har en kärna av väldigt erfarna



tävlingsarrangörer så behövs det en större bredd om vi ska kunna ta oss an fler stora tävlingar vilket jag hoppas vi ska kunna fortsätta med.

Allt detta är bara en bråkdel av det som klubben gjort under året och endast det som råkade fastna i mitt huvud så känn er inte bortglömda ni som sett till att allt rullat på. Utan er skulle vi inte ha den bredd vi har med allt från tävlingar, träningar till motion och friskvårdsaktiviteter.

Slutligen vill jag citera Kjell Boman i hans svar på frågan Vad är det bästa med O-ringen?

– Har du inte fattat det? Du får använda hjärnan ganska mycket och springa samtidigt. Det är den ultimata sporten!

Johannes Tyve

Ordförande

ÅRETS MANLIGA ORIENTERARE



David Sundström utsågs till årets manliga orienterare i Hälsingland med motiveringen: Distriktets högst rankade löpare i Sverigelistan som springer i H21. Han har deltagit med goda resultat i Norrlandsmästerskapen, SM och O-ringen. Det resultat som utmärker sig extra är 2:a placeringen i sprinten på Norrlandsmästerskapen.

UTÅTRIKTADE AKTIVTETER

I år startade ett Instagramkonto upp i klubbens namn. Syftet var i huvudsak att erbjuda ett alternativ till Facebook för de som vill följa klubbens aktiviteter. I stort har samma inlägg publicerats på de båda plattformarna.



Vi har fått med en del läsartexter under året bland annat genom Leif Blomquist som tagit bilder vid flera tillfällen. Under hösten fick vi en helsida i Söderhamnskuriren då det skrevs om Vilgot Sääf, de kommande Swedish League tävlingarna samt läsartitel om Hälsinglands ungdomspris.



För att nå ut till nya grupper har vi deltagit i friskvårdsaktiviteten Trappa upp, deltagit i ett par skolaktiviteter samt i Rädda barnens projekt DOIT som riktar sig till barn som står utanför en meningsfull fritid.

I samband med O-ringen var det flera Söderhamnare som blev intervjuade i deras olika kanaler. I slutet av året skrevs det på orientering.se om våra prova på tillfällen med konceptet Hitta Hem där orienteringen förläggs nära de tilltänkta utövarna.

I slutet av året hade vi en annons i tävlingsprogrammet tillsammans med Sundsvalls OK som kommer följas upp med webbannonser under 2025. Till det har vi ett gemensamt Instagramkonto för Swedish League tävlingarna i Norrland.

Johannes Tyve

Mediastatistik

Webb	2022	2023	2024	Instagram	2024
Visningar	13 800	17 800	13 000	Räckvidd	1 600
Besök	3 980	5 570	4 500	Följare	60
Inlägg	51	47	29		
Facebook	2022	2023	2024		
Räckvidd	12 200	13 300	17 700		
Följare	621	660	681		



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. Vi har också ordnat prova-på aktiviteter för att intressera nya att söka sig till sporten. I somras ordnade vi "Hitta hem", en prova-på aktivitet med korta sprintbanor på Stenbacken. Vi gästade också DOIT-projektet med prova-på banor runt Staffangymnasiet. DOIT är ett projekt hos Rädda barnen där barn får prova på olika idrotter, särskilt riktat till barn i områden där föreningsidrott är ovanligt.

UNGDOMSTRÄNINGAR

Detta år fick vi två nya ungdomsledare i Louise och Maria som haft en skara på ett femtontal barn i en nybörjargrupp som fått springa och leka i skogen under vid våra ungdomsträningar vår och höst. Förutom dessa nybörjare har vi haft ytterligare sammanlagt ett tiotal ungdomar i åldrarna 8–16 på träningarna. Som vanligt har träningarna hållits på platser i hela kommunen; Stenö, Borg, Mohed, Hällmyra, Stenbacken, Kallebo, bland annat.



LÄGER

Vi har genomfört flera läger under året, bland annat ett läger i Leksand där 9 ungdomar från klubben deltog på tre tävlingar, sprint, medel och en annorlunda inomhusorientering i Tegera arena i Leksand. Vi deltog även med

7 deltagare på Hälsingeläget som hölls i Forsa, med 4 deltagare vid ett läger på Daladubbeln, och hade ett Mini-läger i samband med Viken Indoor, där 7 ungdomar deltog.



TÄVLINGAR

Vi har deltagit i ett antal tävlingar under året och haft sammanlagt

174 starter av ungdomar från klubben, ungefär lika många starter som förra året.

Tävlandet resulterade bland annat i fyra distriktsmästerskapsguld till våra ungdomar detta år. Vilgot Sääf H14 och Ellen Flordal D16, vann båda guld både i sprintdistans och medeldistans. Vilgot och Ellen vann också Hälsinglands ungdomspris i sina klasser. Andra som placerade sig topp-tre i Hälsinglands ungdomspris var Wilma Edlund, 3:a i D10, samt Juni Norlin och Julia Tye som fick delad andraplats i D16.



Ungdomsledarna genom Hugo Flordal

TÄVLINGSRESULTAT UNGDOM

Hälsinglands ungdomspris

D10 3:a Wilma Edlund

D14 4:a Matilda Flordal

D14 5:a Tia Husson

D16 1:a Ellen Flordal

D16 2:a Juni Norlin

D16 2:a Julia Tye

DM Sprint

D16 1:a Ellen Flordal

D16 2:a Julia Tye

D16 3:a Juni Norlin

H14 1:a Vilgot Sääf

H12 8:a Svante Flordal

H12 9:a Sixten Flordal

H14 1:a Vilgot Sääf

DM Medeldistans

D16 1:a Ellen Flordal

D16 2:a Juni Norlin

D16 3:a Julia Tye

H14 1:a Vilgot Sääf



D14 4:a Tia Husson

D10 5:a Wilma Edlund

D14 5:a Matilda Flordal

D10 3:a Wilma Edlund

DM Lång

DM Natt

D16 1:a Juni Norlin

D16 2:a Ellen Flordal

D16 2:a Julia Tyve

D10 2:a Wilma Edlund

D10 4:a Wilma Edlund

DM Stafett

D13-16 1:a Matilda Flordal och Tia Husson



TÄVLINGSVERKSAMHET



Vintern 24/25 vart rätt lång och därför så kom tävlingsverksamheten igång rätt sent i vår.

Kan nämna att jag själv åkte en par skidororienteringar under den gångna vintern 2024 med blandat resultat med roligt, lite synd att inte fler i klubben passar på med detta då det finns några tävlingar i angränsande distrikt. Hälsingland är stendött när det gäller skidororientering numera, beror väl till stor del på de ojämna vintrarna skulle jag tro.

I slutet av april 27–28/4 var ett gäng ungdomar och ledare till Leksand och deltog i deras trippel tävlingar med blandade resultat. Det som måste nämnas här är Vilgot Sääfs resultat i H14, seger i sprinten på lördagen med 30 tal startande samt

även seger på söndagens medeldistans med 28 startande, starkt!!

Lite tunt med tävlande under våren från klubben, bara några enstaka som deltog i granndistrikten.

När det gäller klubben så arrangerade vi vår Faxeträff 25–26 maj i Ljusne och Bergvik tillsammans med LAOK i två dagar där en del ungdomar deltog. Sprint och medel i Ljusne på lördagen, blandade resultat av våra ungdomar. Vilgot vann både sprinten och medel på lördagen samt även medel på söndagen, tre segrar!!

Alfta Ösa hade tävlingar i 4 dagar med Arena vid Gårdstjärnsberget, Edsbyn. Bra tävlingar alla dagar med några deltagare från klubben några etapper. Vill åter igen nämna Vilgot som sprang alla dagar och som hade resultaten 6, 2, 1, 2 på dessa dagar och hade mer än 40st medtävlare i sin klass, det går bra nu!!

När det gäller 5 dagars så arrangerades det Oskarshamn som centralort den 21–26/7–24. Från klubben var det rätt litet deltagande som sprang tävlingsklass samt några få SOKare som deltog någon dag i direktklasser.

Det som kan nämnas resultatmässigt är Vilgot Sääf som placerade sig bra på två etapper i H14, etapp 1, 6:a och etapp 2, 6:a och totalt 12a. En SOKare som klarade av att placera sig på 10 bästa listan totalt var Kjell Boman H65K som 9:a. I övrigt mediokra resultat.

NM arrangerades i Västerbotten 9–11/8–24 och Umeåtrakten där ingen medlem deltog. Lite klent av SOK medlemmar kan man tycka. Hoppas på bättring 2025 då Medelpad, Sundsvall arrangerar.



Onsdag 21/8-23 gick Storvik natt, två deltagare från klubben Vilgot vann H14, Kjell 5:a H65.

Söndag 25/8-24 så arrangerade Rehns BK sprint och medel DM i Kilafors med rätt många deltagare från klubben. På sprinten så vann Ellen Flordal D16 med Julia Tyve som 2:a och Juni Norlin som 3:a, storslam! Vilgot vann H14! På medeln senare samma dag så vart det i stort sett samma resultat i D16, Ellen vann och Julia och Juni bytte plats samt Vilgot vann H14. Bra resultat av ungdomarna!!

Kuxaträffen i Ockelbo den 7 september sprang Vilgot och som vanligt vann Vilgot H15!!

Lång och stafett DM 14-15/9-24 arrangerades av SOK i Bergvik enligt följande: Lång lördag, seger för Juni och Julia 2:a . Stafett söndag med ett lag från klubben som vann D13-16 med Matilda Flordal och Tia Husson. Lite deltagande på både DM lång och stafett vilket är oroande för framtiden.

I slutet av september 27/9–24 arrangerade Segersta OK natt DM vid Anderssons Åkeri där SOK fick en seger genom Hugo Flordal i H45. Få deltagare från klubben.



Till 25 manna den 12/10–24 så deltog några SOKare i ett kombinationslag med Alfta/Rehn/Segersta/SOK med resultat 215 av 355 startande lag. Några SOKare deltog också dagen efter på medeldistansen.

Lugnetsprinten och Daladubbeln 18-20 oktober var även klubben representerade med några kombinationslag med Alfta med blandat resultat.

När det gäller inomhus orientering så hade SOK några deltagare med i Alfta-Ösa OK i slutet av oktober och även på klubbens tävling Faxe indoor 7 november. Gävle OK hade tvådagarsstävlingar i indoor 16-17 november med deltagande från klubben.

Till sist kan nämnas att Vilgot Sääf fick Hälsinglands ungdomspris även i år för H14 där han segrade. I D16 var hela pallen SOKare nämligen 1.a Ellen Flordal, delad 2:ra plats Julia Tyve och Juni Norlin. I D10 tog Wilma Edlund en 3:dje plats bra gjort av er alla ungdomar!

Hoppas nu att 2025 blir ett bra år för klubben och att vi får behålla alla ungdomar som deltagit på tävlingar och ungdomsträningar samt lite fler klubbmedlemmar på tävlingar.

Kjell Boman

ARRANGEMANG

FAXETRÄFFEN

Faxeträffen 2024 var åter ett samarrangemang med Ljusne-Ala OK. Dag 1 genomfördes i Ljusne med sprint på förmiddagen och medeldistans uppe på Gussiberget. Dag 2 gick i Bergvik, ner mot Lynäs. Deltagarantalet blev godkänt med runt 300 löpare på söndagen och en del kända namn i orienteringsverige syntes i resultatlistorna.

Att använda IOGT/NTO:s lokaler fungerade bra och köerna till kolbullarna rullade som vanligt långa.

LÅNG DM OCH STAFETT DM

Vi höll i år två DM tävlingar under samma helg. Båda genomfördes med Bergviks IP som tävlingsarena. Det var smidigt med tillgång till el, dusch, parkeringsytor och annat praktiskt. Det låga deltagarantalet med 84 stycken på Lång och 24 lag i stafetten gör att det är svårt att motivera byggandet av en skogsarena.

Deltagarna var nöjda även om det uppstod en miss i utsättningen vid Lång DM. Banorna blev omväxlande och utmanande trots att samma område användes båda dagarna. Speciellt uppskattades varvningsskontrollen på stafetten.





FAXE INOMHUS

I år etablerades inomhustävlingen Faxe Inomhus som förhoppningsvis blir ett återkommande evenemang. I år användes en nyritad karta över Norrtullsskolan för tävlingen.

Många medlemmar från klubben deltog som funktionärer eftersom det behövs en hel del kontrollanter.

Tävlingen utgjorde avslutning för Hälsinglands ungdomar och i samband med det delades

ungdomspriserna ut.

Johannes Tyve

KARTOR

Kartarbeten har under året utförts som revideringar av tävlingskartorna för Faxeträffen och DM lång och stafett samt av tävlingskartan för vårens Faxeträff 2025. Revideringarna har främst avsett planbild och framkomlighet. De två förstnämnda har utförts av undertecknad under vår, sommar 2024. Den sistnämnda av Nils Göran Olsson sen höst 2024.

Faxeträff medel, området väster och söder om IOGT Klovheden. Här lyckades vi flytta fram två slutavverkningar till hösten så arrangemanget inte påverkades. Hyggen där nu.

DM Lång och stafett, området Bergviks IP, Vannsätter, Bölesberget, Lillklitten. Tyvärr mycket hyggen som är några år gamla. Lyckades ändå hitta bra terräng för arrangemanget.

Faxeträff medel vår 2025. området Mickelberget samt området som användes vid vårens tävling.

Hugo ritade en ny inomhuskarta över Norrtullsskolan till Faxe Inomhus.

Sören

Mindre insatser har gjorts på klubbens övriga kartor. Inför Söderhamnspasset, Sörklubbs och ungdomsträningar har Östen Boman bättrat på bl.a. Mickelberget, Mohed och Borg. Justeringar har också gjorts på Skidstugeområdet.

Östen



SÖDERHAMNSPASSET

Antal områden mm: 7st, Vågbro, Stugsund, Morviken Utvik, Bocksjöns badplats, Mickelberget Bergvik, Mohed mitt, Sandarne. Aktiviteten pågick från 9 maj till 30 september med 2 kartsläpp, Vågbro och Stugsund 9 maj och övriga områden 15 juni.

Antal kontroller: 140

Utlämnade pass: cirka 3400

Antaldeltagare: cirka 2300

Aktiva av antal innevånare, 25019(2023) i %: c:a 9,1

Totalt antal besökta kontroller cirka 46 000

Totala antal aktiviteter: cirka 2700–3300

Totala km av deltagare: cirka 13 200



Inlämnade godkända startkort: 89 (ett antal ej godkända kom även in)

Spridning geografiskt: Hela Söderhamns kommun, mest i centralorten. Flera nya deltagare i år jämfört med 2023. Deltagare även spridda över hela Sverige.

Omdömen mm: Fortfarande många, som tidigare år, som gillar formatet på den vikta foldern med kartan på en hel sida. Lätt att ha med sig i exempelvis fickan. Områden med olika terräng samt spridda över stor del av kommunen, ej något negativt om terrängen i år. Lika som ifjol, lite lättare punkter med närhet till stigar, uppskattades till stor del av deltagare. Kartskalan 1:7500 uppskattas mycket, tydligare kartbild och bra för äldre deltagare. Fortsätter vi 2025 kommer formatet vara kvar.

Aktiviteterna var flest under maj till mitten av augusti som tidigare år för att sen avta lite till sista september. Med tanke på semestertiderna så skall nog alla områden sitta ute till sista september. De två första områden som släpps har tagits in sista juni vilket är för tidigt. Fler deltagare hinner med alla områden om alla områden finns kvar. Antal deltagare som tagit alla områden ökade i år jämfört med tidigare år kan tilläggas. Lämnade även några områden ute under till mitten av oktober också då idrottslärare på Staffanskolan hade önskemål om detta. Många elever hade därför uteaktivitet på Söderhamnspasset.

Dessutom ett stort tack till de som hjälpt till med utsättning/intagning av kontroller.

Klubben levererade ut till alla utlämningsställen i år utom kommunens Visit. Detta fungerade bra till stor del. Biblioteket och klubbstugan är de ställen som är populärast när det gäller utlämningsställen. Lite besvikelse när det gäller campingarna då Söderhamnspasset kommer lite på undantag på dessa ställen.



Till sist så finns väl en osäkerhet hur klubben skall göra 2025 då kommunen inte ser ut att bidra med någon ersättning, vi kan väl inte gå till sparbanksstiftelsen igen? Likaså ryktas det att kommunens tryckeri skall läggas ner, vem skall trycka då eller ersätta detta? När det gäller material och priser så finns nog underlag för detta genom de sponsorer vi har. Har kollat några områden för 2025 där viss revidering bör göras av klubben.

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.

Cirka 15 stycken traditionella OL-träningar har genomförts, de flesta nattorienteringar. Nämnas kan den återuppståndna Kallebokavlen, Höbals-OL och Ladies Night.

Under hösten genomfördes Night Trail Run, vid fem tillfällen. Detta i samarbete med Skidkamraterna, LAOK och Multisportarna. Första tillfället genomfördes på våra reflexbanor från Klubbstugan. Många klubbmedlemmar deltog i trailserien.

Vuxenbana i samband med ungdomsträningarna fortsatte under året, cirka 15 tillfällen.

Tre Sommarbanor genomfördes också på Söderhamnsassets kontroller (Vågbro, Morviken och Bocksjön). Antalet deltagare är svårt att avgöra, antalet uppladdningar till Livelox var något färre än 2023. Nytt för i år var Sommarutmaningen (korridor + linje-OL) som sträckte sig från Östansjö till Vadtjärn. Söderhamnsassets sju områden gav också goda möjligheter till träning. I övrigt har träningstillfällen funnits vid tolv 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), Julcup 2 (Lennart Persson) samt Julcup 3 (LAOK). 46 individuella deltagare fanns med vid något julcupstillfälle.

Östen Boman



KLUBBSTUGOR

KLUBBSTUGAN HÄLLÅSEN (SOK-STUGAN)

Som vanligt har SOK-stugan används flitigt även detta år, bland annat för träningsaktiviteter, nybörjarkurser, förberedelser för tävlingsarrangemang och möten. Årets större underhållsinsats är att damernas duschutrymme har renoverats, nya ytskikt på väggar och golv samt ommålning. Även toaletten vid entrén har fått en upprustning med ommålning, nytt ytskikt på golvet samt ny toastol och handfat. I köket har kyl och frys bytts ut.

I oktober samlades ca. 20 klubbmedlemmar för att genomföra en "storstädning" i och utanför klubbstugan. Bland annat fick garaget sig en rejäl genomgång, där är det nu bra ordning och gott om plats.



Information om möjligheten att låna SOK-stugan och ett formulär för bokning finns på webbsidan. Anna-Karin Eklund ansvarar för stugbokningarna.



KLUBBSTUGAN KALLEBO

Kallebostugan invigdes den 2:a juni 1951. Fram till 1983 var den klubbens naturliga och flitigt använda samlingsplats för möten och träningsaktiviteter. Stugan har de senaste åren inte blivit så mycket använd, men det här året hände något. Några av klubbens "gubbar" gjorde en riktig storstädning och bytte ut en del av möblerna. Ulf Andersson donerade ett flertal furumöbler (bord, stolar och skåp) som hans far Bengt Andersson (också han mångårig medlem i Söderhamns OK) egentillverkat. Efter att stugan "nyöppnats" har den använts ett antal gånger under sommaren, bland annat vid orienteringskurs och sommaravslutning för ungdomarna och övriga aktiva.

Rune Sundström



Johannes Tyve
Ordförande

Anna-Karin Eklund
Sekreterare

Lennart Persson
Kassör

Sören Calleberg
Ledamot

Hugo Flordal
Ledamot

