

Verksamhetsberättelse

2025



SÖDERHAMNS OK



FÖRTROENDEVALDA

STYRELSEN

Ordförande Johannes Tyve

Sekreterare Anna-Karin Eklund

Kassör Lennart Persson

Ledamöter Sören Calleberg och Hugo Flordal

Revisorer

Östen Boman och Ingela Löberg

Ersättare Rune Sundström och Gun Lindberg

Valberedning

Lars Ekengren och Kjell Boman

MEDLEMMAR

Totalt har föreningen 308 medlemmar, varav 166 män och 142 kvinnor. 180 medlemmar är i åldersintervallet - 20 år.

MEDLEMSSKAP I SPECIALFÖRBUND

Förening är medlem i Svenska Orienteringsförbundet



ORDFÖRANDE SUMMERAR 2025

Stormen Johannes ställde till det och den behövde bedarra innan det gick att summera 2025. Nu står vi här med skogar fyllda av fallna träd och snö som faller i stora mängder. Hur mycket det kommer påverka vår verksamhet under 2026 återstår att se men det finns risk att vissa områden inte längre går att använda för träning och tävling innan de röjts och sen behöver våra kartor revideras.

Den stora händelsen i klubben under 2025 var annars Swedish League sprinten i maj. Flera svenska elitlöpare var på plats och ett antal internationella besök fick vi också. Det mesta löpte på bra även om det var en del synpunkter kring det trådlösa stämplingssystemet SIAC som skapade en del missade stämplingar trots utförliga tester från vår sida. Glädjande var att deltagarantalet på den påföljande Faxeträffen blev gott med över 700 startande. Vi får tacka alla funktionärer och grannklubbar som hjälpte till under arrangemangen. Det krävdes en hel del ideella timmar för att få ordning på allt och det är glädjande att se att så många ställer upp. Tack!

Vi har åter igen visat på bredd som arrangör genom att anordna aktiviteter enligt konceptet HittaHem, Söderhamnspasset, sommarbanor, ungdomsträningar, klubbträningar, DM-tävlingar, inomhusorientering, reflexlöpning med mera. Ganska lång lista för en lite klubb. Tycker personligen det var roligt med DM-tävlingarna i Ljusdal där vi gjorde en extra satsning på att få med många medlemmar och det blev flera som besökte sin första tävling. Tyvärr var vädrets makter inte med oss på förmiddagen men hoppas att det inte avskräckte för jag ser gärna att vi gör liknande insatser med gemensamma tävlingsresor även i år. Verksamhetsplanen för 2026 är inte fastställd men troligtvis kommer vi fortsätta liknande det här året.

2028 fyller klubben 80 år. Det är ett tag kvar men jubileet tar ändå upp en del av mina tankar. Dels vore det trevligt med ett firande och att få ihop en tidskrift som summerar de senaste 40 åren sen den förra mer omfattande jubileumstidningen skrevs 1988. Dels funderingar kring hur klubben fortsatta resa kommer se ut. Hur ska vi klara av att vara en arrangörsförening? Hur påverkas vi av det vikande barnantalet i kommunen?

Vår verksamhetsidé nu är att ha en bredd, förutom orienteringen, med löpning, skidor, cykel och friluftsliv men det har vi inte riktigt haft resurser att leva upp till. Finns det andra vägar att gå? Satsa på 65+ som Rehns BK? Fokusera på nyttan för kropp och själ med att vara ute i naturen och sälja in oss med friskvård? Utökad samarbete med andra klubbar som Skidkamraterna och multisportarna? Jag har inga svar men känner att det är något vi behöver fundera över för att kunna fokusera på rätt saker framöver.

Det är ingen ko på isen att finna svaren eftersom vi har en fungerande verksamhet idag men den bygger mycket på att vi arrangerar tävlingar, som ger oss inkomster och gör att vi håller våra kartor aktuella. Med aktuella kartor kan vi bedriva annan verksamhet som berättigar oss till olika bidrag. Så vi behöver hålla den här motorn i klubben i trim. Att se över vår vision, verksamhetsidé och värdegrund ligger även nära SOFT:s utbildning *Det moderna ledarskapet*. Där får deltagarna reflektera över sin roll som ledare och hur den överensstämmer med klubbens riktlinjer. Avslutar därför med en uppmaning till alla ledare i klubben att hitta tid för att genomföra den utbildningen.

Johannes Tyve
Ordförande



UTÅTRIKTADE AKTIVTETER

Vi har fortsatt hålla vår Facebooksida och Instagramkonto med aktuell information. Bland annat inlägg om veckans träningar. Till Swedish league tävlingarna startades ett Instagramkonto tillsammans med Sundsvalls OK. Det fick rätt bra spridning och hölls aktivt fram tills tävlingarna var avslutade.

Vi har haft två annonser på Facebook och Instagram. Det var under våren för att sprida våra tillfällen med HittaHem och Prova-på orientering.

På webbsidan har SOK-profilen återupptagits och det är rätt många som läser om nuvarande och gamla SOKare, annars är det mest kalendern som varit aktiv på webbsidan med aktuella evenemang.

Media uppmärksammade oss en del i samband med Swedish League och hade en artikelserie under O-ringen. Ett par läsartiklar av oss publicerades under året bland annat om Norrlandsmästerskapen.

Statistiken för Facebook och Instagram har ändrats så att det inte går att jämföra rakt av mot tidigare år men vi kan se att vi i alla fall fått fler följare. Mest populära inlägget var när Vilgot blev antagen till riksidsrottsgymnasiet (RIG) i Sandviken.



MEDIASTATISTIK

Webb	2024	2025			
Visningar	13 000	12 700			
Besök	4 500	5 700			
Inlägg	29	21			
Facebook	2024	2025	Instagram	2024	2025
Visningar	-	111 100	Visningar	-	7 200
Besök	5 200	4 600	Besök	283	281
Följare	681	711	Följare	60	74



BARN- och UNGDOMSVERKSAMHET

Årets ungdomsverksamhet i Söderhamns OK har fortsatt med en knattegrupp, ledd av Louise och Maria, och grupper för äldre ungdomar, ledda av Johannes och Hugo. Vårsäsongens träningar började i mars på Rosenvallsskolan. För de äldre med intervallträning och styrketräning, för de yngre med lekar i skolans gymnastiksal. Precis som året innan så åkte några på vårläger i Leksand med övernattnings på Sjugare B&B och med deltagande på Leksandstrippeln tillsammans med Forsa OK.

Vårens ungdomsträningar hölls på Hällåsen, Trönö, Färssjön, Vågbro, Mohed, Skatön, och som avslutning en välbesökt Kallebokavle vid klubbstugan Kallebo. Vi arrangerade även prova-på tillfällen på Hällåsen och "Hitta hem"-träningar på Stenbacken.



Höstsäsongen inleddes med att vi arrangerade Hälsingelägret i Bergvik, med Lynäs sommarhem som bas. Ungdomar från Alfta, Forsa, Bollnäs, Hudiksvall, Edsbyn, och Söderhamn deltog. Höstens ungdomsträningar hölls på Hällmyra, Bocksjön, Flygstaden, Stentäkten, Stugsund, och avslutades med träning följt av bad på Hällåsen. En av höstens höjdpunkter var sprint- och medel-DM i ett regnigt Ljusdal där många ungdomar, och flera medföljande föräldrar, gjorde tävlingspremiär.

Trots regnet vart det mycket trevligt, och roligt att vara ett lite större gäng, ca 20, på tävling. Även i år deltog några ungdomar från klubben på Daladubbeln. Denna gång med övernattnings på Vassbo vandrarhem mellan Falun och Borlänge tillsammans med andra Hälsingeklubbbar.

/Ungdomsledarna genom Hugo



TÄVLINGSVERKSAMHET

Vilgot Sääf åkte sina första SkidO tävlingar i Mora i mitten av januari. Han kom inte långt efter i tid trots lite småstrul på banan. Placering 6a och 9a bland de bästa killarna i Sverige H16. Troligen åker ingen åker ifrån Vilgot, gäller att få till orienteringen lite bättre bara. Hoppas på en fortsättning



kommande vinter. Även åkte Kjell Boman lite skidorientering under vintern 2025. Bl a Veteran SM i Ö-vik med blandat resultat. Det är synd att inte fler i klubben provar. Tyvärr finns inga tävlingar i Hälsingland när det gäller skidorientering numera, beror väl till stor del på de ojämna vintrarna.

Under påsken 18-21/4 deltog några SOKare i Uppsalatävlingar. Det var blandade resultat men det som kan nämnas är Vilgot Sääf som var 3a på natten 18 april, vann sprinten 19 april, tyvärr ej godkänd 20 april, vann lång 21 april. Ingen dålig svit i hård konkurrens.

Den 26–27/4 deltog ett antal SOKare i Leksands trippeltävlingar med blandade resultat. Vilgot vann sprinten och medeln, starkt!

Det har varit lite tunt med tävlande under våren från klubben även i år, några enstaka som deltog i granndistrikten.

ÖSA-träffen arrangerades 6/6-8/6 med Arena vid Söderomsjön, väster Alfta. Bra tävlingar alla dagar med få deltagare från klubben på etapperna. Vill åter igen nämna Vilgot som sprang alla dagar och som hade tre bra resultat på dessa dagar och hade mer än 50st medtävlare i sin klass, dag 1, 5a (30 sek efter), dag 2, 6a, dag 3, 1a!!

När det gäller 5 dagars så arrangerades det i Jönköping som centralort den 20–26/7–24. Från klubben var det enbart Vilgot Sääf och Kjell Boman i tävlingsklasser och Magnus Andersson i direktklass. Vilgot Sääf placerade sig bra på två etapper i H15, etapp 3, 5:a och etapp 5, 4:a.

NM arrangerades i Medelpad 8–10/8. Sprint i Sundsvall, Granloholm och medel, lång och stafetter ett par mil söder om Sundsvall i Skärsätt. Det var få deltagare från klubben. På fredagens sprint så vann Rune Sundström H70. 2026 går NM i Gästrikland och Gävletrakten och då hoppas vi på bättre deltagande från SOK.

Lördag 30/8 så arrangerade Forsa OK Lång DM i Hillsta med 8st deltagare från klubben. Vilgot blev 2a i H16 inte långt efter. Söndag 31/8 arrangerade Hudiksvalls OK stafett DM vid skidstadion med ett deltagande lag från SOK i DH35.

DM natt 19/9 arrangerades av Alfta-Ösa OK i Lössenbo en fredagskväll. Få deltagare från klubben där Hugo Flordal vann sin klass H45.

Ljusdals OK arrangerade 21/9 DM sprint och medel. Sprint i Färila och Medel vid Kolsvedjastugan. Fler än 20 från klubben deltog vilket får sägas vara bra. Ellen Flordal vann D18 sprinten samt att fler



bra resultat från placering 2-4a. På medeln så vann Ellen Flordal igen samt även Hugo Flordal H45 samt att fler bra resultat med placering 2-4a även där.

Till 25 manna den 11/10 så deltog några SOKare i ett kombinationslag med Alfta/Rehn/Hudiksvall/SOK med resultat 208 av 358 startande lag. Några SOKare deltog även på medeldistansen dagen därpå

Lugnetsprinten och Daladubbeln 24-26 oktober var klubben representerade med 2 lag.

Söderhamns OK arrangerade Faxe inomhus den 1/11 och Alfta arrangerade Alfta indoor den 2/11. Där var drygt 100 deltagare per tävling och drygt 10st deltagare från klubben på varje tävling. Några segrar till klubben genom Wilma Edlund D12 och Juni Norlin D16 i Söderhamn och Greta Ljung D10 i Alfta.

Vilgot Sääf fick Hälsinglands ungdomspris även i år för H16 där han segrade. I D16 var Juni Norlin 2a. I D12 tog Wilma Edlund en 2dra plats. Bra gjort av er alla ungdomar!!

Hoppas nu att 2026 blir ett bra år för klubben och att vi får behålla alla ungdomar som deltagit i tävlingar och ungdomsträningar. Önskar även lite fler klubbmedlemmar på tävlingar.

Till sist en annan rolig sak, Vilgot Sääf har kommit in på OL gymnasiet i Sandviken till hösten som är ett riksintag för 4 tjejer och 4 killar, inte illa och stort grattis! Skall bli mycket intressant att följa detta.

Kjell Boman

ARRANGEMANG

FAXETRÄFFAR OCH SWEDISH LEAUGE

Årets största och viktigaste arrangemang var våra Faxetränffar. Den ena Sprint med Swedish Leaguestatus och den andra en vanlig nationell medeldistans. Tävlignarna gick av stapeln xx Maj. Sprinten i centrala Söderhamn med Arenan vid Faxepark och CFL. Medeldistansen på Mickelberget i Bergvik med Arenan vid IOGT Klovheden.

Sprinten föregicks av två års förberedelser, vilket är ett år kortare tid än normalt men vi upplevde inga problem med detta denna gång. Samordning av marknadsföringen gjordes med Sundsvalls OK som arrangerade SL tävlingar dagarna efter oss. Kartritningen utfördes av Karl Erik Engblom,



Valbo och banläggningen på ett föredömligt sätt av vår egen Hugo Flordal. Banorna granskades av både bankontrollant, landslagstränare och Arrangörscoach och fick mycket beröm av de tävlande.

Den stora frågan inför tävlingarna var om bron över Söderhamnsån skulle gå att passera över till karantän, förstart och startplats. Detta på grund av pågående renoveringsarbeten. Detta löste sig till sist och logistiken över ån kunde ske som planerat. Swedish League löparna placerades i en sk



karantän som förlades till SUIF arena i de gamla Verkstäderna.

Banorna passerade genom de centrala delarna av stan och varvade vid Faxepark för en sista runda på Öster. Framför Faxepark var också målgång, som skedde till publikens jubel. Speaker var Per Forsberg och Elin Woxlin som skötte det hela professionellt.

Värdiga segrare korades och hyllades på den gamla järnvägsperongen.

Mat och servering till de tävlande skedde inne på restaurangen i CFL och utanför i en mindre mark. Även funktionärssalladen tillhandahölls av restaurangen. En nödvändig måltid då funktionärerna, framför allt ute på banorna, hade långt arbetspass. Detta på grund av att vi också arrangerade en publiktävling efter Swedish League sprinten.

Ett mycket lyckat arrangemang med nöjda deltagare och partners. Detta trots lite teknikstrul med de touchfria stämplingsenheterna.

Runt 800 deltagare deltog i sprinten vilket var ungefär som beräknat.

Medeldistansen på Mickelberget fick fler deltagare än förväntat vilket gladdde oss arrangörer. De flesta deltagare var lyriska över den fina terrängen och de banor som Göran Hedman, Valbo, hade lagt. En liten specialare på väg till sista med vägpassage med tidstillägg löste logistiken för löparna så de kunde ha målgången inne på arenan vid IOGT. Kön ringlade lång till Kolbullegrillen. Letro Sport hade försäljning på arenan båda dagarna och samarbetet med IOGT fungerade utmärkt. Vi hade även viss hjälp av funktionärer från Ljusne Ala OK båda dagarna.

Glädjande var att vi fick över 700 deltagare på medeldistansen. Klart över de senaste åren och troligen var det många som laddade upp hos oss inför fortsättningen på Swedish League tävlingarna i Sundsvall dagarna efter.

Sören Calleberg

FAXE INOMHUS

På hösten i samband med skolornas höstlov arrangerade vi Faxe Inomhus på Nortullsskolan. Detta år planerade vi helgen tillsammans med Alfta-Ösa så att det blev två indoor tävlingar i Hälsingland samma helg. Vi tror det kan vara ett bra koncept att hålla ihop tävlingarna i Hälsingland och vi siktar på att fortsätta med det.

Johannes Tyve



SÖDERHAMNSPASSET

Antal områden mm: 5st, Hällåsen, Gussiberget, Mohed syd, Stenö, Svartsundet. Aktiviteten pågick från 12 maj till 30september med 2 kartsläpp. Hällåsen och Gussiberget släpptes 12 maj och övriga områden 15 juni.

Antal kontroller: 125

Utlämnade pass: cirka 1500

Antaldeltagare: cirka 1000

Aktiva av antal innevånare,25019 (2023) cirka 4 %

Totalt antal besökta kontroller cirka 25 000

Totala antal aktiviteter: cirka 2000

Totala km av deltagare: cirka 5000

Inlämnade godkända startkort: 70 (ett antal ej godkända kom även in)

Deltagandet vid årets pass har minskat en hel del. Man kan fundera på varför. Är det kanske för att klubben nödgats ta betalt för passen? 20:-/pensionär och 50:-/vuxen per område. Inför säsongen har klubben fått ett mindre bidrag från SISU, det har även kommit in en del swish bidrag. Kommunen har numera inte eget tryckeri där de tidigare gratis tryckt material. De har även backat ur med ekonomiskt bidrag.

Om klubben fortsätter 2026 får vi nog tänka till när det gäller vad vi skall ta betalt samt även om det skall vara ett pris för barn/ungdomar. Kanske kopiera passet själv på lite grövre papper som gjordes i år till viss del.

Spridning geografiskt: Hela Söderhamns kommun mest i centralorten. Rätt många nya deltagare i år. Deltagare även spridda över stor del av 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 2026 kommer formatet vara kvar.

Aktiviteterna var, som tidigare år, flest under maj till mitten av augusti för att sen avta lite till sista september. I år har alla områden suttit ute till sista september vilket har uppskattats av flera deltagare. Många hemvändare under semester har även uppskattat detta också. Fler deltagare hinner även med alla områden om de finns kvar. Antal deltagare som tagit alla områden ökade i år jämfört med tidigare år kan tilläggas. Ingen av skolorna hörde av sig i år angående detta som aktivitet.



Klubben levererade ut till alla utlämningsställen i år. 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 Söderhamnsområdet kommer lite på undantag på dessa ställen, därför provade vi ett nytt ställe i år på Variant i Bergvik och tog bort Moheds Camping.

Ett stort tack till de som hjälpt till med utsättning/intagning av kontroller

Kjell Boman

TRÄNINGSVERKSAMHET

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

Cirka 15 st. traditionella OL-träningar har genomförts, de flesta nattorienteringar.

Under hösten genomfördes Night Trail Run varvat med klubbträning vid stugan, fem torsdagar vardera. Night Trail Run i samarbete med Skidkamraterna, LAOK och Multisportarna. Andra tillfället genomfördes på våra reflexbanor från Klubbstugan. Många klubbmedlemmar deltog i trailserien.

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



hösten hölls en intensivkurs i orientering för vuxna nybörjare. Flera föräldrar till aktiva ungdomar deltog.

Tre Sommarbanor genomfördes också på Söderhamnsområdet kontroller (Svartsundet, Stenö, Kyrkbyn). Antalet deltagare är svårt att avgöra, antalet uppladdningar till Livelox var ungefär

som 2024. Årets Sommarutmaning var kontrollplockning (25 kontroller på en timme) kring Hällåsen. Söderhamnsområdet fem 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 Johannes Tyve som ansvarig, Julcup 1 ansvarig Hans Linde, Julcup 2 LAOK samt Julcup 3 med Rune Sundström som ansvarig. 34 individuella deltagare fanns med vid något julkupstillfälle.

Östen Boman



KLUBBSTUGOR

KLUBBSTUGAN HÄLLÅSEN (SOK-STUGAN)

Vår klubbstuga har även det här året utnyttjats flitigt, bland annat för träningsaktiviteter för både vuxna och ungdomar, nybörjarkurser, förberedelser för tävlingsarrangemang och möten.

Tack vare många klubbmedlemmars städinsats och organiserad städrutin bibehålls stugans standard och trivsamma miljö.

Under flera år har vi haft problem med att möss har tagit sig in i elcentralen och fastnat där. Vi har nu gjort ett försök att åtgärda det problemet genom att tätta väggen bakom centralen och elrören som går upp på vinden.

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

Vägg tätning bakom elcentralen för att hålla mössen borta:



KLUBBSTUGAN KALLEBO

Efter förra årets "uppgradering" av Kallebstugan har den under året använts bl.a. för Kallebokavlen och sommaravslutning för ungdomarna och övriga aktiva.

Rune Sundström



KARTOR

Färdigställning av Sprintkartan i Söderhamn centrum, där renoveringsarbetet i centrum gjorde att det sista kunde göras klart i samband med kartrycket hos Kartsam Håkan Holmberg, Falun.

Revidering av Mickelberget utfördes av Nils Göran Olsson.

Tävlingskartan till Faxe Inomhus ritades av Hugo Flordal

Viss revidering utfördes av Sören Calleberg bakom Flygstaden inför Sörklubbsavslutningen, men detta måste göras om då Enduro SM arrangerades några veckor senare på samma plats och nya mc-stigar har tillkommit efter detta.

Johannes Tyve
Ordförande

Anna-Karin Eklund
Sekreterare

Lennart Persson
Kassör

Sören Calleberg
Ledamot

Hugo Flordal
Ledamot

