Kärrleken

Nr 144 Årgång 39 januari 2009
Medlemsblad för Sigtuna Orienteringsklubb

I nummer 144

Ordförande har ordet	4
Årets Koskälla	5
Winter-Cupen	6
Grötkavlen	7
Blot & Ting	8
SiOK Profilen: Pelle Holm	9
God jul från 90° Syd	10
Ungdomsbucklan/Träningspriset	11
SiOKs Årsmöte	13
Årsberättelse	13-

På bild: Fredrik Sörqvist,
Från Antarktis.
Fotograf: Okänd

Nästa presstopp kommer att vara den 15 Februari 2009

Hej!

Nu är vi inne på ett nytt år och många har nog sagt till sig själva att de här året ska jag träna mera. Träningarna den här vintern tycker jag har varit väldigt bra och många har vi varit på dem.

Som ni kanske har märkt så har vi fått ett nytt format på tidningen. Så från och med nu så ska bidragen skickas in i A5-format. I förra numret (nr 143) så står det hur man ändrar format.

Hoppas att ni får en god fortsättning!

//Frida

Eftersnack efter Grötkavlen

Redaktör: Frida Lindgren
Telefon: 08-590 361 36
073-744 24 00
Adress: Stenstalund
195 96 Rosersberg
Mail: fritte_l@hotmail.com

Ansvarig-
Utgivare: Gunnar Bergh
Telefon: 08-592 523 51

Klubbstugan
Adress: Hällsbostugan
193 32 Sigtuna
Telefon: 08-592 502 44
Hemsida: www.sigtunaok.se

Plusgiro: 69 42 59-3

Orförande har ordet

Nu har vi lagt 2008 till handlingarna och planerar för fullt vad som ska genomföras under kommande året. Vad gäller skidor så verkar det si och så med förutsättningarna. Man får åka norrut för att få bra skidföre. Isarna har i alla fall lagt sig och det har varit ett fantastiskt skridskoföre. Jag ser fram mot Vikingarännet i februari.

Förutom den normala verksamheten i klubben så laddar vi upp för flera projekt. En tillbyggnad av stugan med 3,5 meter åt väster, luftvärmepump och planering av ny OL karta söder om Arlanda. För att genomföra allt måste vi skapa projektgrupper som tar ett konkret ansvar för genomförandet. Hör gärna av er till mig om ni vill ingå i något projekt.

En grupp med Tommy Lindgren som sammanhållande har fått i uppdrag att fundera på klubbdräkten. En Lättviktsoverall som man kan träna i ska tas fram och samtidigt ser vi över om vi ska göra några övriga förändringar. Uppdraget finns att läsa på hemsidan.

Vi planerar också att göra en klubbresa till Närke 16-17 maj. Planen är att åka gemensamt med buss och att ha ett gemensamt boende.

Jag hoppas att många kommer till årsmötet den 25 januari 13:00 i Hällsbostugan. Vi börjar som vanligt med en lätt träningsaktivitet kl:11:00

God Fortsättning

Gunnar Bergh
Ordförande

Årets Koskälla!

Årets Koskälla fick Eva von Heijne. Hon var på vår egen tävling (UNT-CUP finalen) ansvarig för att köpa in korv. Men hon köpte in för mycket… Så vi har korv kvar än idag.

GRATTIS!

Winter-cupen

De 2 första etapperna i Winter-cupen har gått och det har varit ett stort antal startande vilket glädjer oss som arrangerar stort. Etapp 1 vid Pinbacken i nov. 42 startande och Etapp 2 vid Josefinaskolan i dec. 46 startande.

Etapp1 hade vi gemensam start så det blev full rusning till de första kontrollerna när skogen fylldes med orienterare. Många trötta men glada ansikten sågs vid målet efteråt men det jag minns mest är ändå Lindas ilska över att springa förbi målstämpeln och när hon vänder sig om så stämplar Johan 1 sekund före. 1 sek. är 1 sek. och kan vara avgörande ibland men framför allt vilken tävlingsinstinkt dom två har.

Etapp 2 Rävstabladet med Josefinaskolan som mål och start vid Sigtuna camping. Här var det minutstart och då blev det en annan orientering för många. Återigen många startande och många fina insatser. Dessutom ser vi att poängstriden hårdnar till ordentligt så vi alla ser fram mot nästa Etapp 18 januari där vi skall samlas vid Orionskolan och J O Malm har lovat utslagsgivande orientering.

Poängställning efter 2 Etapper:
15 poäng: Linda, Anton, Tommy, Åke o B-O.
14poäng: Johan Slagbrand,
13: poäng: Emil Gyllenhammar,
12 poäng: Agnes
11 poäng: J O Malm,
10 poäng: Margareta H.

Vi garanterar att ingen äro slagen på förhand och jag lovar inget är avgjort inför sista Etappen i mars.

Tävlingsledaren

Grötkaveln 2008

Annandag jul avgjordes som vanligt ”Grötkaveln” i dom djupa skogarna runt Hällsbostugan.

Vid starten kl.10.00 räknade vi in 11 par som skulle ge sig ut och ta itu med de problem som brukar dyka upp i skogen. Kartan hade reviderats på julaftonen och det gjorde att många inte kände igen sig riktigt och tog god tid på sig innan man rusade ut.

Väl ute i skogen fann de flesta de kontroller som var utsatta och maxtiden (60 min) klarade alla paren med glans. Först tillbaka var Johan Kügler 30. min ^{0}och därefter strömmade alla in en och en.

Efter dusch och bastu serverades tomtegröten, lika god som vanligt, av ”tomtefar” själv och därefter prisutdelning till de 2 första paren. Familjen Slagbrands första grötkavle kommer dom nog att minnas länge, Johan 1:a och pappa Per 2:a. Inte dåligt av dom.

Blot & Ting

Sigtuna OKs årliga Blot & Ting för skogskarlar o huldror hölls i dec. månads sjätte dag i Hällsboskogens utmarker. Blotet inleddes som vanligt av att ceremonimästaren (Cobran) hälsade alla deltagare välkomna. Därefter vidtogs utspisning där skaffaren (Uttern) hade tillagat rotmos o fläsklägg som föll alla i smaken och när alla magar var fyllda vidtog tinget där bl.a. annat ”koskällan” skall finna sin nya ägare ett år framåt. Kandidaterna var många, men tinget ansåg att den som gjort sig mest förtjänt av denna åtråvärda belöning att få inneha en inteckning i skällan var Eva von Heijne. Vi äter fortfarande av den varmkorv som inköptes i sept. till Slottskampen.

Efter avslutat ting fortsatte blotet med för kvällen uppskattade leker som lekledaren (Remmen) hade knutit ihop och där alla kom på första plats. Kvällen avslutades i Hällsbostugan med kaffe och tillbehör.

Rådet

SIOK Profilen: Pelle Holm

Per-Åke Gustav Holm som vi brukar kalla ”Pelle” eller av några få ”Stören”, flyttade till Sigtuna 2001 och bor på Hällsbovägen nära klubbstugan med sin familj Eva och Linnéa. Han arbetar vid Arlanda som besättningschaufför.

”Pelle” prövade på orientering i skolan som då var av karaktären punktorientering, men det fastnade han inte för. Det var inte förrän dottern Linnéa började med SOL-skolan hösten 2002 som han började med orientering.
Han gick då på nybörjarkursen för vuxna som Börje och Sten var ledare för.
- Första tävlingen var Uppsala möte. Det var en direktbana Ö4. Jag sprang fort men fel. Eva som gick kom samtidigt till kontrollerna.

Fler tävlingar har det blivit och familjen har även varit vid tre O-ringen. Småland två gånger och Hälsingland. Tältet har varit bostaden tidigare men i år ska man ligga i husvagn.

”Pelle” tycker det bästa med orienteringen är gemenskapen och att man håller igång. Några av de bättre minnena är vårt eget 10-mila och bevakningen av kontrollerna (speciellt på långa natten). Även 25-manna i höstas var det kul att följa med på och bevaka hur klubben sprang.

10 Snabba!

Gröt - Fil
Mjölk - Vatten
Träning - **Tävling**
Borta - **Hemma**
Dator - TV
Sommar - Vinter
Volvo - SAAB
Skida - **Springa**
O-Ringen - 25-manna
Dag-ol - Natt-ol

/Tommy

God jul från 90° Syd

Här nere har jul avklarats, och det innebär att på juldagen springer man "Race around the world". Dagen till ära hade vi -22 och 10 knop vind, mkt facilt väder för o vara här alltså. Jag klädde mig efter vädret o var rätt varm när jag sprang (helt sjukt hur man vänjer sig vid dessa temperaturer). Hur som helst hade jag en tredjeplats från i fjol o försöka försvara men det fanns mycket duktigt folk på stationen iår. Starten gick, direkt utkristalliserades en grupp på 5 pers där jag var en av deltagarna. Jag höll mig i gruppen men hade tappat en meter eller två efter första varvet. Fortsatte att tappa rejält under varv två men häll mig hyfsat stadigt under varv tre. Dock kom det upp en kille jämsides med mig (killen i bruna byxor som är med på några av korten) efter knappt halva sista varvet. Jag bestämde mig för att jag då definitivt inte skulle komma sämre än 5a. Han attackerade flera ggr men jag orkade svara o när vi kom till sista kurvan maxade jag de sista 70 metrarna o slog honom med 10 m. Rejält trött slutade jag på en 5eplats. Sämre än i fjol placeringsmässigt men bättre tidsmässigt, var ca 1,10 efter segraren iår mot 1,40 i fjol. De två som var före mig i fjol var före mig i år med (1an från i fjol blev 2a och 2an blev 1a) sen klämde sig två nya killar in på 3e och 4e placeringarna.

Ja nu är det bara 10 dagar kvar på polen innan den långa hemresan påbörjas hemåt. Hoppas verkligen ni fått lite snö tills jag kommer hem!

/Fredrik
(Rapport från Antarktisk via e-post)

Nu är resultatet klart för våra vandringspriser Ungdomsbucklan och Träningspriset. Erik Lindgren lyckades ta hem båda priserna. Grattis! I ungdomsbucklan blev det en hård och jämn kamp på slutet mellan Erik och Svante. Här nedan följer slutresultat för de främsta, vill ni se hela resultatlistorna finns de på Sigtuna OK:s hemsida, www.sigtunaok.se, där ni klickar in på ungdomssidan.

Ungdomsbucklan 2008

Ungdomsbucklan är ett vandringspris i orientering för barn och ungdomar upp till och med 18 år. Man får poäng varje gång man tränar eller är med på någon annan av Sigtuna OK:s aktiviteter. Vid tävlingar kan man få upp till 5 poäng beroende på resultat. Priset består av en buckla som vinnaren får ha hemma under ett år.

1. Erik Lindgren	108 poäng	9. Henrik Nordström	71 poäng
2. Svante Lindgren	107 poäng	10. Linda Clément	67 poäng
3. Daniel Lindgren	102 poäng	11. Anton Gyllenhammar	64 poäng
4. Frida Lindgren	93 poäng	12. Andreas Johnson	61 poäng
5. Emil Gyllenhammar	91 poäng	13. Johan Slagbrand	59 poäng
6. Malin Johnson	82 poäng	14. Anna Nordström	46 poäng
7. Emil Lindgren	79 poäng	15. Zea Dumas-Peterson	45 poäng
8. Agnes Bäfverfeldt	73 poäng	16. Isak Nordström	44 poäng

Träningspriset 2008

Träningspriset är också ett vandringspris som delas ut till barn och ungdomar upp till och med 14 år. Den som har tränat flest gånger under året vinner. Priset består av en gyllene sko som står i Hällsbostugan.

1. Erik Lindgren	70 gånger	9. Kevin Björk	32 gånger
2. Malin Johnson	51 gånger	10. Jimi Hübinette	30 gånger
3. Andreas Johnson	45 gånger	Johan Sinervo	30 gånger
Svante Lindgren	45 gånger	12. Lucas Holgers. Rohdin	29 gånger
5. Emil Lindgren	42 gånger	13. Henrik Nordström	26 gånger
6. Emil Gyllenhammar	38 gånger	14. Justina Björk	24 gånger
Johan Slagbrand	38 gånger	15. Zea Dumas-Peterson	23 gånger
8. Linda Clément	34 gånger	16. Björn Säfsten	22 gånger

SiOK årsmöte

Datum: **2009-01-25**
Tid: **13^{00}**
Plats: **Hällsbostugan**

Alla är välkomna till en orienterings-
aktivitet med start klockan 11:00
Uttern serverar därefter soppa
till dem som deltagit.

Klubben bjuder på fika efter årsmötet.

Årsberättelse för verksamhetsåret 2008.

1. Styrelse

Styrelsen har under 2008 bestått av:

Ordförande	Gunnar Bergh
Kassör	Hans Selander
Ledamöter	Åke Gatelid
	Roland Bäcklin
	Jonas Lindgren
	B-O Törnqvist
	Agneta Sörqvist
Suppleant	Pelle Holm

Styrelsen har under det gångna verksamhetsåret genomfört 11 styrelsemöten, ett vårmöte och ett höstmöte.

Verksamheten inom föreningen utgörs till största delen av orientering. Därtill kommer terränglöpning och vid snötillgång även skidor och skidorientering. 2008 var ett snöfattigt år och nästan ingen skidåkning kunde genomföras. Utöver sedvanlig tränings- och tävlingsverksamhet har vi under året haft många aktiviteter.

10-Mila genomfördes av OrienteringsRingen i Uppland (ORU) på Rosersberg 26-27 april. Sigtuna OK deltog aktivt och arrangemanget gick med ekonomisk vinst. Leif Berg gjorde revidering av tävlingskartan.

28 september anordnade vi finalen i UNT CUP tillsammans med en nationell medeldistanstävling. Även detta arrangemang genomfördes på Rosersberg.

Vi har fortsatt samarbetet med Civilförsvarsföreningen och Brukshundsklubben och deltagit i eftersök av försvunna personer.

Klubbens styrelse har i huvudsak arbetat med löpande frågor. Ungdomsverksamheten har varit prioriterad. Ungdomarna är klubbens framtid.

2. Representation.

Sigtuna OK har representerats i olika organisationer:

- Sven-Erik Mosén är ordförande i Upplands Orienteringsförbund.
- Sten von Heijne har varit kontaktperson för skidorientering i Upplands Skidförbund.
- I kommunens skogsgrupp har Sture Gedda, Per Forssman och Roger Uddmäre ingått.

3. Uppföljning av mål

Mål för verksamhetsåret 2008.

Prioriterat tävlingsdeltagande.

• Ökat deltagande i tävlingar	Inte uppfyllt (samma som 2007)
• DM Uppland	Deltagit
• 25-manna	Deltagit med 1 lag
• 10-mila (ungdomar)	Deltagit med 3 lag
• Nå ett högre ungdomsdeltagande på träningar och tävlingar	Viss ökning

Träningsarrangemang.

• Samarbeta med närliggande klubbar.	Begränsat
• Få större deltagande av ungdomar på tisdagar.	Uppfyllt
• Träningspaket inför 10-Mila 2008	Genomfört
• Vinterträning utomhus	Genomfört
• Inomhusträning	Genomfört
• Genomföra en familjeaktivitet t ex ett familjeläger.	Inte genomfört

Egna tävlingsarrangemang.

• Distriktstävling, Skid OL.	Inte genomfört (Ingen snö)
• Lokal tävling i PreO	Inte genomfört
• Erbjuda andra klubbar arrangemang.	Genomfört

Utbildning.

• Deltagande i UOF Banläggarkurs.	Genomfört med 2 st
• Deltagande i UOF tävlingsledarkonferens.	Inte genomfört
• Deltagande i UOF tävligsledarutbildning	Inte genomfört
• Deltagande i UOF utbildning i OCAD	Inte genomfört
• Intern utbildning Klubben on-line.	Genomfört
• Intern nybörjarutbildning i OCAD	Genomfört
• Nybörjarkurs/fortsättningskurs för ungdomar och vuxna.	Genomfört

Organisation.

• Fortsätta ungdomssatsningen genom att utarbeta en utvecklingsplan för ungdomar	Genomfört

Hällsbostugan.

• Projekt ”Stugans renovering” fortsätter . (Ny herrdusch, 2 toaletter renoverade, ny ytterdörr, plombering av ytterdörr)	Pågår

Spårskötsel.

• Nydragning av Valstaspåret.	Pågår (kommunens ansvar)

Kartor.

• Revidera Rävstakartan	Pågår

- Ansöka om bidrag från kommunen för en ny karta eftersom flera områden försvunnit pga etablering av bostadsområden Pågår
- Producera ny fritidskarta/kulturkarta över Sigtuna. Pågår

Övriga arrangemang.

- KM (Orientering, Terräng, Skidor). Genomfört (inte skidor)
- Naturpasset. Genomfört
- Grötkavle, Nattugglan, *sprint + vinterkul* Genomfört
- Blot Genomfört
- Klubbfest Genomfört
- Skidans dag. Inte genomfört
- Fortsatt samarbete med skolor. Genomfört
- Fortsatt deltagande i utbildningar och övningar i ”Eftersök av försvunnen person”. Genomfört
- Genomföra SPAT-tävlingar Genomfört

4. Ekonomi

Klubbens ekonomi är betryggande och det har i år blivit ett rejält överskott främst genom två stora arrangemang. Våra insatser i samband med 10-mila gav ett tillskott på ca etthundrafemtiotusen kronor varav drygt hälften var ersättning för de arbetstimmar klubbens medlemmar lade ner och resten fördelade sig ungefär lika på träningsarrangemangen inför 10-mila för andra klubbar och den ersättning vi fick för våra karträttigheter. I september arrangerade vi "Slottskampen med UNT-cupfinal" och kunde därav tillgodoräkna oss ett överskott på nästan femtiofemtusen kronor.

Spårskötseln i Hällsbo och Valsta har liksom tidigare år givit en betydande inkomst. Överskottet från Bingolotto har krympt något jämfört med föregående år men bidrar ändå med ca nittontusen kronor. På kostnadssidan kan konstateras att vi under året inte gjort några större investeringar. Elkostnaden för Hällsbostugan fortsätter uppåt och hamnar i år på drygt fyrtiofemtusen kronor. Klubbens bidrag till tävlingsavgifter ligger på samma nivå som tidigare år, ca fyrtiofemtusen kronor.

Allt som allt ett bra ekonomiskt år tack vare goda insatser från medlemmarna, vilket möjliggör en fortsatt verksamhet med bibehållen kvalitet, inte minst på ungdomssidan, och genomförande av planerade investeringar, framför allt beträffande Hällsbostugan.

5. IT

Klubben har investerat i senaste versionen av OCAD samt 10 stycken banläggarlicenser. De som lägger banor behöver endast banläggarmodulen.
Hemsida har driftsatts och är nu uppdaterad. Man når den genom www.sigtunaok.se (eller bara sigtunaok.se).

6. Orienteringsverksamheten

Träningsverksamhet

Vi har genomfört årets säsong med arrangerade träningar på tisdagar och söndagar då det inte har kolliderat med annat program. Torsdagarna mestadels enskild träning från klubbstugan. Under hösten har det dock funnits möjlighet till gemensam löpträning med ungdomarna dessa kvällar. Från slutet av oktober har det varit inomhusträning i Orionskolans gymnastiksal på torsdagar.
Per ”Uttern” Forssman har som vanligt bidragit med två populära arrangemang. I mars ***Nattugglan*** med tre deltävlingar och ***Grötkavlen*** Annandag Jul. ”***Spattet”*** (vår kortdistansträning) genomfördes med en deltävling i maj och en i augusti. En nyhet för året var en ***Sprint Cup*** som genom Ungdomssektionens försorg genomfördes under tre torsdagskvällar från mitten av maj. Initiativtagare till denna cup är Daniel Lindgren. En annan nyhet för året är ***Winter-cupen*** där två etapper genomförts. En i november och en i december. Tre etapper återstår, som planeras genomföras under januari - mars nästa år.

Tävlingsverksamhet

Klubbens medlemmar har under året deltagit i diverse tävlingar runt om i landet. I årets 10Milakavle i Rosersberg deltog vi med tre ungdomslag och ett i öppen klass. Ungdomarna fick placeringarna 271 och 285. Ett lag blev ej godkänt. I den öppna klassen fick vi placeringen 51.
Klubben tog hem sex DM-tecken genom Dagny Gustavsson 3st och Anders Sellgren 1st, samt i stafett i klasserna D180 och H200. Årets 25-manna gick i Rinkebyskogen, Danderyd. Sigtuna OK slutade på 237:e plats.

Egna arrangemang

Vi arrangerade Slottskampen en medeldistanstävling med UNT cupfinal. Tävlingsledare var Roger Uddmäre och banläggare B-O Törnqvist och Tommy Lindgren.
Vi har arrangerat Klubbmästerskap åt Enebybergs IF.
Flera träningsarrangemang har ordnats under året för andra klubbar, som förberedelse för 10Mila.
Vid ett flertal tillfällen har vi hjälpt till att ordna orientering och terränglöpning åt skolor i kommunen. Vissa skolor har också utnyttjat vår klubbstuga och de kartor vi tar fram för olika arrangemang.

Klubbmästerskap

Långdistans KM gick vid Rimbo SOK:s klubbstuga, Rimbo.
Medeldistans KM vid Turebergs IF:s klubbstuga, Sollentuna.
Natt KM för klasserna HD17 och äldre vid Länna IF:s klubbstuga, Länna.
Natt-KM för ungdomsklasserna hölls vid vår klubbstuga.
Terräng KM vid vår klubbstuga.

2008 års KLUBBMÄSTARE

Långdistans
HD10 Isak Nordström
H12 Henrik Nordström
HD14 Emil Gyllenhammar
HD16 Anton Gyllenhammar
HD21 Daniel Lindgren
H40 Per Edlund, D40 Eva Elnerud
H50 P-O Olofsson
H60 B-O Törnqvist, D60 Dagny Gustavsson

H70 Börje Blomqvist
Medeldistans
HD10 Svante Lindgren
HD12 Malin Johnson
HD14 Emil Gyllenhammar
H40 Tommy Lindgren, D40 Karin Lindgren
H50 Peter Landenmark, D50 Ingegerd Lusensky
H60 B-O Törnqvist, D60 Margareta Haraldsson
H65 Åke Gatelid, D65 Eva von Heijne
Natt
H12 Svante Lindgren
H14 Emil Gyllenhammar
H35 Per Edlund
H55 Gunnar Bergh
H65 Åke Gatelid
D60 Dagny Gustavsson
Terränglöpning
HD10 Andreas Johnson
H14 Johan Slagbrand, D14 Linda Clément
H21 Daniel Lindgren, D21 Agnes Bäfverfeldt
H40 Per Edlund, D40 Annika Lenntoft
H50 B-O Törnqvist
D60 Agneta Sörqvist

2008 års DISTRIKTSMÄSTARE

DM Natt
D60 Dagny Gustavsson
DM Långdistans
D65 Dagny Gustavsson, H 60 Anders Sellgren
DM Medeldistans
D 65 Dagny Gustavsson

7. Skidverksamheten

Verksamhetsåret 2008, för skidor, omfattar tiden nov-07 t.o.m. okt-08.

Ledning
Följande har haft huvudansvar för skidverksamheten:

- Sten von Heijne (grenledare)
- Eva von Heijne (anmälare)
- Bo Lindberg (skoter- och spåransvarig)
- Johan Hedin och Anders Karlén (skoterförare)

Representation
Sten von Heijne har varit kontaktperson för skidorientering i Upplands Skidförbund

Träningsverksamhet och spår
En i det närmaste snöfri vinter medförde att någon skidverksamhet inte kunde genomföras på hemmaplan. Inga skidspår gick att preparera.

Tävlingsverksamhet och egna arrangemang
Några skidorienteringsarrangemang kunde ej genomföras i Uppland. Det gällde även angränsade distrikt. Således kunde DM ej genomföras vare sig på hemmaplan eller på reservorten i Dalarna. Inget deltagande från Sigtuna OK i Svealandsmästerskapen som genomfördes på reservort två i Harsa.

Klubben var representerad med åtta åkare i Vasaloppets olika arrangemang. Per Slagbrant bör därvid särskilt omnämnas eftersom han åkte såväl ”Öppet spår” som ”Vasaloppet” under samma vecka.

Distriktsarrangemang
Klubbledarträff för SkidO-klubbarna i Uppland med bl a genomgång av ”Tips och råd för enkla arrangemang” (Svenska Skidförbundets handledning) arrangerades under ledning av Sten von Heijne (Sigtuna OK).

Snöskotern
Något tillfälle att använda den nyinköpta snöskotern gavs ej under året.

Resultat - Sigtuna OK (bästa placering)
Vasaloppet
3647 Mikael Landén, 06:32:48
Öppet spår
3292 Per Slagbrant, 06:49:57

8. Ungdomsverksamheten

Ansvariga
Ansvariga för ungdomsverksamheten har under året varit Åsa och Marita Berg, Tommy och Karin Lindgren, Jonas Lindgren, Eva Elnerud, Frida Lindgren.
Tommy, Åsa och Eva har under året lagt träningsbanorna.
De har haft stor hjälp och stöd av de andra tränarna under året.

Aktiviteter.

Vi ordnade vinterkul med bad i februari.
De äldre ungdomarna hade upptaktsstart med bad i tunna, orientering och film hemma hos Åsa.
Till Hallandsresan i mars åkte 8 ungdomar och 2 ledare.

Under året har ungdomsträningar genomförts på Hällsbo, Pinbacken, Viby, Arlanda och Rävsta.
På Rånäskaveln var 3 lag med.
På vår egen tiomila i Rosersberg var fyra ungdomslag med.
I Stockholm City Cup ökade vi antalet deltagare 16 varav de flesta ungdomar.

Vårsäsongen avslutades med Sprintcup i slottsparken i Rosersberg. Det blev en mycket uppskattad och spännande parkorientering. Både publik och deltagare skrek sig hesa! Massor av ungdomar men lite färre vuxna deltagare.

UOFs gul/orange sommarläger anordnades i Östhammar med de av våra aktiva ungdomar var med.
Sigtuna var medarrangörer och Tommy, Åsa och Jonas som ledare.
På USM lägret deltog Anton och Frida.

I år deltog vi även på sommarverksamheten i Rävsta. Åsa höll i trådarna och Agnes hjälpte till. Ett 50-tal barn sprang sprintbanan för nybörjare.

På O-ringen i Sälen blev tyvärr antalet deltagare färre på grund av logiproblem.

SOL-skolan kunde i år genomföras med Frida Lindgren, Agnes Bäfverfeldt, Anton Gyllenhammar, Bäfverfeldt, Erik Lindgren, Zea Dumas-Peterson, Johan Sinervo, Emil Gyllenhammar och Björn Säfsten som ledare. Ett 20 tal ungdomar upp till 12 år deltog.

I år har Emil Gyllenhammar, Zea Dumas-Peterson och Linda Clément blivit uttagna till distriktsmatchen som gick av stapeln den 6-7 augusti. Línda kunde tyvärr inte delta. Även Anton Gyllenhammar kom med från reservlistan.

Ungdomarna ställde även upp i UNT-cupen med hela 5 lag i år, vilket innebar 34 ungdomar!!!! Det bästa laget ” SigtunaEliten” kom 11. Laget bestod av: Linda Clément, Zea Dumas-Peterson, Anton Gyllenhammar, Emil Gyllenhammar, Malin Johnson, Svante Lindgren, Johan Slagbrand.

Under hösten har vi haft nybörjarkurs med ett 15 tal nya ungdomar.
Under hösten har vi haft mellan 30 och 40 ungdomar på träningarna, fler ungdomar har börjat tävla mer regelbundet vilket även syns på deltagandet i stafettarrangemangen.

I 25-manna sprang ungdomarna sträckorna 3, 4, 7 och 23 och lyckades bra. Nästa år är det nya ungdomar som vill vara med och de som varit med i år har blivit ett år bättre!

Daladubbeln genomfördes även i år med 17 ungdomar.

På höstens sista teknikträning anordnades en kaotisk Micro-OL inomhus med massor av deltagare i Orionskolan.

Vi har fortsatt med vinterträning på torsdagar i Orionskolan, under hösten. Vi har dessutom haft gemensam löpträning på tisdagarna för ungdomarna under hösten/vintern.

Stafett-DM	H12 3:a
	H14 6:a
	D12 3:a

Övrigt.

Daniel Lindgren har stora ambitioner och byter klubb till OK Linné.

Åsa har tyvärr bestämt sig för att trappa ned engagemanget som ledare och vi alla, vuxna som ungdomar, tackar Åsa för ett strålande arbete under alla år.

Aktivitetsstatistik

Antalet ungdomar som någon gång varit med har ökat från 65 till 80 stycken
Antalet träningar som någon deltagit i har ökat från 880 till 1100 stycken (detta beror troligen på bättre deltagande under vinterhalvåret)
Antalet tävlande (startande) ungdomar ligger troligen på samma nivå.

2007	Ungdomsbucklan	1884 poäng	65 ungdomar / juniorer
	Träningspriset	888 gånger	57 ungdomar
2008	Ungdomsbucklan	1965 poäng	80 ungdomar / juniorer
	Träningspriset	1094 gånger	71 ungdomar

9. Utmärkelser och priser

Karl-Erik Blomqvists vandringspris (Svärdet) — Dagny Gustavsson

Till den klubbmedlem som har den bästa sammanlagda poängen oavsett klass (DM och KM) Dagny vinner för 5 gången och behåller priset.

Ungdomsbucklan — Erik Lindgren

Vandringspris som utdelas till den som samlat flest poäng under året. Flit skall löna sig. Ungdomar tom HD18

Träningspriset, ungdom — Erik Lindgren

Vandringspris till den ungdom t o m 14 år som har tränat flest gånger

Ottos Silverfat — Henrik Nordström

Delas ut till den medlem i klass HD 10 t o m HD16 som under årets O-Ringen hade den bästa slutplaceringen sammanlagt i tävlingsklass

Koskällan — Eva v Heijne

Utdelas till klubbmedlem som vid Blotet av Tinget anses ha utmärkt sig särskilt under året. Utdelades första gången 1935.

Softs tävlingsmärken för ungdom

Mästar	Frida Lindgren
Elit	Frida Lindgren
Guld	Anton Gyllenhammar, Emil Gyllenhammar, Malin Johnson, Frida Lindgren, Johan Slagbrand
Silver	Philip Bergkvist, Emma Bergkvist, Linda Clément, Anton Gyllenhammar, Lucas Holgersson Rohdin, Malin Johnson, Henrik Nordström, Johan Slagbrand
Brons	Philip Bergkvist, Emma Bergkvist, Gustaf Berglund, Lucas Holgersson Rohdin, Malin Johnson, Isak Nordström, Isak Olofsson, Johan Slagbrand
Järn	Gustaf Berglund, Justina Björk, Viktor Bodeäng, Frida Bäcklin Forsberg, Alexander Nord, Isak Nordström, Anna Nordström, Anton Nyström, Isak Olofsson, Johan Slagbrand, Lovisa Uddmäre, Jakob Wikström

SOFT:s tävlingsmärke*
Brons Agnes Bäfverfeldt, Daniel Lindgren

10. Klubbstugan.

Dags att summera 2008. Där vi kan konstatera att en del av våra visioner fortfarande finns kvar på önskelistan, såsom värme, ventilation och nya element. Planen om ny dörr, har vi löst genom att stänga, bygga igen, den dåliga dörren, ta bort en vägg i hallen och använda den västra dörren som entré. Ett nytt säkerhetslås finns på planerade arbeten.

Ett kompletterande skydd för virke har byggts vid sidan om vedboden.

Snickeriarbeten har som vanligt utförts på ett professionellt sätt av B-O, Bosse, Spirre och Uffe. Pelle har också bytt ut ett fönster.

Uttern har som valigt skött om stugan och dess omgivning på ett mycket fint sätt.

Städdagen samlade ett sedvanligt antal deltagare, som hjälptes åt med att snygga upp i och runt omkring stugan. Viss röjning runt spåren hanns också med. Allt avslutades med en god lunch som Uttern fixade.

Till jul, i samband med att vi julpyntade, så satte Eva upp nya gardiner. Såg ni granen? Kortlivad vacker!

Uthyrning av stugan fungerar bra. Systemet med stugvärdar har också fungerat mycket bra. Där kan vi önska att fler anmäler sitt intresse för att ställa upp som stugvärd, så att vi får flera att välja mellan. Har ni speciella önskemål när ni vill gå, anmäl då detta till Bengt i god tid.

Vi vet att planer finns på att bygga ut, förlänga, stugan för att få ett rum till, detta och det som fanns kvar från förra året blir säkert utfört under kommande år.

Tyvärr drabbades stugan av klotter under hösten. Det mesta fanns på fönstren som snabbt kunde rengöras med rakblad. Med lite vit förbättringsfärg runt några fönster kunde klottret helt saneras.

Ett stort tack till er alla medlemmar som medverkar till att vi har en så väl fungerande Klubbstuga.

11. Stöd till skolorna

Sigtuna OK har på sedvanligt sätt lämnat stöd till kommunens skolor år 2008.

Följande nya OL-kartor har tagits fram för skolorna:
Ekillaskolan: nytt särtryck ur Rävstakartan och ny karta över Ekilla-Tingvalla
SSHL: nytt särtryck ur Sigtunakartan (”SSHL-Hällsbo”)

Orienteringsdagar har arrangerats (banläggning, utsättning/inplockning av kontroller) för Ekillaskolan i Rävsta och Pinbacken samt för S:t Per, Arlandagymnasiet och SSHL vid Hällsbostugan.

En prova på dag genomfördes i dec för S:t Olofs skolas elever. Man hade lagt två banor med elektronisk stämpling.

Skolorna har även utnyttjat klubbstugan. Utternkojan (vindskyddet) har som vanligt utnyttjats flitigt av dagis, skolor och andra grupper.

12. Spårverksamhet

Hällsbospåret
Under 2008 har vi rensat runt elljusspåret från sly och annat.
Kommunen har hjälpt till med att slå gräset på Ragvaldsbo ängarna för att vi ska kunna åka skidor där i vinter?
Kommunen har också blockerat infarter med sten (lite små kanske) till elljusspåret så att inga bilar ska köra upp på spåret.

Bo Lindberg har provkört nya skotern då han packade ihop gräset på Ragvaldsbo ängarna den dagen det fanns lite snö.

Valstaspåren.
Arbetsuppgiften har under året omfattat

- städning 2 ggr i månaden mestadels i elljusspåret
- ändrade sträckningar av 6km och 10 km spåren med mätning och
- nya avståndsskyltar
- skifte av löp- och åkriktning på elljusspåret
- dikning vid elljusspåret har fortsatt vilket har förbättrat spåret trots den regnrika hösten
- gallring av träd speciellt runt belysningsstolparna
- borttag av sten och utjämning med grus från f.d. närliggande fotbollsplan

Arbetstimmarna som nedlagts har ökat avsevärt jämfört med åren innan tack vare
S-O Lööw

13. Slutord.

Det gångna året har genomförts på ett mycket bra sätt av ledare, aktiva och funktionärer. Många bra resultat har presterats av både ungdomar och vuxna. Speciellt kul är framgångarna för ungdomarna.

Vintern 2007/2008 var mycket mild med lite snö och ingen is på Mälaren vilket medförde att nästan ingen skidverksamhet gick att genomföra. Däremot kunde vi träna orientering hela vintern.

Styrelsen har prioriterat att stödja ungdomsverksamheten som även i fortsättningen är en av de viktigaste uppgifterna.

Klubbens ekonomi är stabil. 10-Mila tävlingen och träningspaketen inför tävlingen gav ett gott ekonomiskt resultat. Pengarna kommer delvis att användas till en tillbyggnad av Hällsbostugan, ny luftvärmepump och en ny OL-karta.

Styrelsen vill slutligen tacka alla som var och en på sitt sätt ställt upp för klubben, ingen nämnd och därmed ingen glömd.

Sigtuna 2008-12-31

Gunnar Bergh	Hans Selander	B-O Törnqvist
Åke Gatelid	Agneta Sörqvist	Roland Bäcklin
Jonas Lindgren	Per-Åke Holm	