



Verksamhets- berättelse 2024

Innehållsförteckning

Sida

Föredragningslista	3
Röstlängd	4
Styrelsens verksamhetsberättelse	5
Kommittéernas verksamhetsberättelser	7
Tävlingsstatistik	13
Tävlingsresultat Skidorientering	17
Tävlingsresultat MTBO	18
Tävlingsresultat Orientering	19
MOF:s Ungdomscup	23
MOF:s Årscup	25
Slutord	29
Utvärdering av arbetsplan	30
Förslag till arbetsplan för 2025	32
Aktivitetsskalender 2025	33

Föredragningslista

Medelpads Orienteringsförbunds 70:e årsmöte torsdagen den 13 mars 2025 klockan 18:30, SOK-stugan, Sidsjöbodarna.

1. Mötets öppnande och ev. utdelning av utmärkelser
2. Upprop, fullmaktsgranskning, samt fastställande av röstlängd för mötet.
3. Fastställande av föredragningslista för mötet.
4. Fråga om mötets behöriga utlysande.
5. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
6. Val av två justeringsmän att jämte ordföranden justera protokollet.
7. Val av två rösträknare.
8. Behandling av OF-styrelsens verksamhetsberättelse för det gångna året.
9. Behandling av OF-styrelsens förvaltningsberättelse för det gångna räkenskapsåret.
10. Behandling av revisorernas berättelse för samma tid.
11. Beslut i fråga om ansvarsfrihet för OF-styrelsens förvaltning.
12. Behandling av förslag från OF-styrelsen eller revisorer.
13. Behandling av förslag/motioner som inkommit enligt 12 §.
14. Fastställande av arbetsplan för innevarande verksamhetsår.
15. Beslut om föreningarnas årsavgifter till OF och andra avgifter samt fastställande av inkomst- och utgiftsstat för innevarande verksamhetsår.
16. Val av OF-ordförande, tillika ordförande i OF-styrelsen, för tiden till och med nästkommande ordinarie OF-möte. Mandattiden utgår för Jan Nordin.
17. Val av två övriga styrelseledamöter för en tid av två år. Mandattiden utgår för Lars Palin och Gunnar Mellin. Kvarstående är Johan Agås och Fredrik Pontén.
18. Val av revisor och revisorssuppleant för tiden till och med nästkommande ordinarie OF-möte. Mandattiden utgår för revisor Mats Andersson och suppleant Leif Rönmark
19. Beslut om val av ombud till Svenska Orienteringsförbundets förbundsmöte.
20. Beslut om val av ombud till RF-SISU Västernorrlands årsstämma.
21. Val av valberedning. 2024 års valberedning består av Jonas Karlsson (Kovlands IF), Johnny Blästa (Njurunda OK) och Pia Lindholm (Sundsvalls OK).
22. Mötets avslutande.

Röstlängd

Varje röstberättigad förening har en röst.

Följande föreningar i Medelpad har fullgjort sina stadgeenliga skyldigheter mot Svenska Orienteringsförbundet samt erlagt av MOF:s årsmöte fastställd årsavgift.

- KOVLANDS IF
- NJURUNDA OK
- SELÅNGER SOK
- SUNDSVALLS OK
- TIMRÅ SOK
- VK UVARNA
- ÅNGE OK

Styrelsens verksamhetsberättelse

Styrelsen för Medelpads Orienteringsförbund får härmed avge följande berättelse beträffande verksamheten under verksamhetsåret 2024.

Anslutna föreningar

Den 1 december var sju föreningar i Medelpad anslutna till Svenska Orienteringsförbundet och därmed också till Medelpads Orienteringsförbund, varav sju har rösträtt på årsmötet.

Styrelsens sammansättning

Ordförande: Jan Nordin, SOK
Sekreterare: Fredrik Pontén, SSOK
Vice ordf. Johan Agås, SOK
Kassör Lars Palin, SOK
Övrig ledamot: Gunnar Mellin, TSOK

Nuvarande styrelse har sedan föregående årsmöte haft åtta styrelsemöten.

Kommittéer och övriga funktioner

Barn- & Ungdomskommittén:

Fredrik Pontén, SSOK (sammankallande)
+ ungdomsledare från övriga klubbar

SkidO-kommittén:

Peter Sjöbom, NOK (ordförande)
Anders Lindholm, SOK
Stefan Gullback, VKU
Fredrik Pontén, SSOK

Junior och elit:

Anna Nordin, SOK

Motionsansvarig:

Gunnar Mellin, TSOK

Valberedning:

Jonas Karlsson, Kovlands IF
(sammankallande)
Johnny Blästa, Njurunda OK
Pia Lindholm, Sundsvalls OK

Tävlingskommittén:

Johan Agås, SOK (sammankallande)
Mats Nissilä, SSOK
Karl-Anders Larsson, VKU
Tommy Oscarsson, ÅOK
Jonas Karlsson, KIF
Jörgen Blästa, NOK
Helene Cardell, TSOK
Magnus Engberg, SOK (adj. kartansvarig)

Utbildning:

Gunnar Mellin, TSOK

Information (extern):

Olov Vikström, SOK

Övriga:

Revisor: Mats Andersson, SSOK
Revisorssuppleant: Leif Rönmark, SOK

Representation

SOFT:s ordförandekonferens	Jan Nordin
SOFT:s tävlingskonferens	Johan Agås
USM lagledare	Fredrik Hellqvist, Sara Timner, Martin Hässler
O-ringen 2028	Johan Agås

Årsmöte 2024-03-14

Medelpads Orienteringsförbunds 69:e årsmöte hölls den 14 mars i Timrå SOK:s klubbstuga på Skönviksberget.

Fem av distriktets sju föreningar var representerade med ombud; Njurunda OK, Selånger SOK, Sundsvalls OK, Timrå SOK samt VK Uvarna.

Till ordförande för mötet valdes Leif Rönmark (SOK) och sekreterare Fredrik Pontén (SSOK).

Till justerare av protokollet, tillika rösträknare valdes Johnny Blästa (Njurunda OK) och Thomas Engberg (VK Uvarna).

Årsmötesprotokoll finns på Medelpads OF:s hemsida.

Övriga möten och konferenser

2024-01-21

Föreningsträff, SOK-stugan

Ansvarig: Styrelsen

2024-02-27

Samplaneringsmöte

Ansvarig: Tävlingskommittén

Barn & Ungdom - verksamhetsrapport 2024

Under år 2024 har barn och ungdomsverksamhetens samverkan förts i två diskussionsforum med de lokala klubbarna närvarande. Det första tillfället ägde rum under föreningsträffen i januari och den andra träffen skedde tillsammans med RF/SISU. Den andra träffen hölls i februari 2025 men var initialt planerad att hållas under 2024. Huvudämnet under dessa träffar var rekrytering samt frågan om hur vi behåller barn och ungdomar i våra klubbar. Representanterna från de lokala klubbarna upplevde att det är viktigt att träffas och diskutera dessa frågor, då många av de mindre lokala klubbarna har problem med att upprätthålla en stabil barn- och ungdomsverksamhet. Under den andra träffen, så fick även mötesdeltagarna konkreta tips från RF/SISU samt att det uppstod många givande diskussioner tillsammans med andra klubbar gällande hur man skulle kunna verka för att rekrytera och behålla barn och ungdomar i klubbarna. Klubbarna uttryckte efter mötet att man kände sig redo för att prova de förslag som diskuterades, inför orienteringssäsongen 2025.

Utbildning

Någon utbildning för ungdomsledare eller ungdomar har inte genomförts under 2024. En banläggarkurs har hållits under 2024 vilken även var inriktad för ungdomar.

USM

Årets USM gick på "hemmaplan", då Härnösands OK var arrangör. Ledare för USM-löparna var Sara Timner, Fredrik Hellqvist och Martin Hässler.

Många fina resultat gjordes av distriktets ungdomar. Främsta resultat i sprinten var Hanna Isakas 8:a (D16), Albin Tuvevsson 12:a (H16) och Alexander Dufva 14:e (H15). I långdistansen kom Albin Tuvevsson 6:a (H16) och Herman Eliasson 13:e (H15).

I distriktsstafetten kom Medelpads förstalag, bestående av Linnea Hellqvist, Herman Eliasson, Hanna Hässler och Albin Tuvevsson, på en fin 8:e plats.

Daladubbeln

Som vanligt avslutades ungdomssäsongen med bussresa till Daladubbeln i Falun.

Sammanfattat av Fredrik Pontén, sammankallande för Barn och ungdomskommittén

Information – verksamhetsrapport 2024

MOF:s informationsansvarige har under 2024 medverkat i att förvalta webbplatsen, uppdateringar och nyproduktion av innehåll, tillsammans med andra distriktsfunktionärer.

Olov Vikström, informationsansvarig Medelpads OF

Skidorienteringskommittén verksamhetsrapport 2024

Kommittén har under verksamhetsåret haft nedanstående sammansättning:

Ordförande	Peter Sjöbom, Njurunda OK
Ansvarig ungdom Riksläger/träning/USM	Anders Lindholm, Sundsvalls OK
Gemensamt ansvar tävlingsarrangemang och tävlingsregler	Stefan Gullback, VK Uvarna Fredrik Pontén, Selånger SOK

Därutöver svarar varje kommittéledamot för information till och från sina respektive klubbar samt övriga distriktets klubbar i och kring frågor som rör skidorienteringskommitténs ansvarsområden.

Möten har hållits under året där främst olika former av samordnings- och planeringsfrågor stått på dagordningen.

Under 2024 har DM Natt arrangerats av Sundsvalls OK och DM Sprint av Njurunda OK. Dessutom har flera MSOC arrangerats med Sundsvalls OK som draglok med bistånd från Selånger SOK och VK Uvarna.

Under verksamhetsåret har långtidsplanen för distriktet reviderats gällande fördelning av ansvar för distriktsgemensamma tävlingar såsom;

DM Lång och DM Medel

DM Natt

MSOC

Ett tävlingsprogram för 2025 har fastställts.

Medelpad 1 januari 2025

Peter Sjöbom

Anders Lindholm

Fredrik Pontén

Stefan Gullback

Tävlingskommitténs verksamhetsrapport 2024

Kommittén har under verksamhetsåret bestått av:

Johan Agås, SOK (sammankallande, tävlingsplanering)
Jörgen Blästa, NOK (långtidsplan DM, medaljer)
Helene Cardell, TSOK (mark och miljö)
Tommy Oscarsson, ÅOK (kompetensfrågor)
Jonas Karlsson, KIF (aktivitetsplan)
Karl-Anders Larsson, VKU (Eventor)
Mats Nissilä, SSOK (kontrollfunktioner)
Magnus Engberg, SOK (partiellt deltagande i möten, kartbidrag)

Tävlingskommittén har under året:

- Haft två digitalt (via Teams) protokollförda möten.
- Anordnat "Samplaneringsmötet" den 27 februari och där fastställt 2024 - 2025 års aktivitetsplan.
- Bidragit till/samordnat så att ett avtal till att arrangera O-Ringen 2028 signerades av 6 klubbar samt Sundsvalls kommun uppe på Friluftscentrum, Södra Berget tisdagen den 7 maj.
- Upprättat 2025 års tävlingsprogram i samråd med Norrlandsdistrikten, kompletterat 2024 års program med närtävlingar av olika slag samt utsett ban- och tävlingskontrollanter för tävlingar på minst nivå 3.
- Deltagit vid SOFT:s digitala infomöten under året.
- Representerat MOF vid SOFT:s tävlingskonferens på Scandic Star i Sollentuna den 16–17 november genom Johan Agås.
- Hanterat ansökan om kartbidrag (genom Magnus Engberg) till klubbarna i Sundsvalls kommun samt förhandlat med Sundsvalls kommun om kartbidragsnivå samt bidragskriterier.

Tävlingsåret i Medelpad år 2024 inleddes med Tour de Medelpads sprintdistans.

Tävlingen fungerade också som **DM-Sprint** för Medelpad och Selånger SOK arrangerade. Den genomfördes den 17 maj med arenan vid nedre Bredsand och 134 personer kom till start varav 74 från Medelpad.

Tour de Medelpads dag 2 (lång) genomfördes vid Stockviks skidstadion den 18 maj. Sundsvalls OK arrangerade och 248 deltagare deltog.

Tour de Medelpad dag 3, tillika **DM-Medel** för Medelpad, gick av stapeln på samma arena som dag 2, den 19 maj med Sundsvalls OK som arrangör. Tävlingen lockade 264 deltagare varav 148 personer var från Medelpadsklubbarna.

Tilläggas kan att vi under samtliga dagar under Tour de Medelpad kunde vi för första gången erbjuda **Para-I-klass**, vilken vänder sig till personer med en intellektuell funktionsnedsättning.

DM-Lång genomfördes den 17 augusti i Ångermanland med OK Nolaskogsarna som arrangör. Tävlingsområdet var förlagt till Domsjö vid Vårby IK:s klubbstuga. Antalet

startande blev extremt lågt. Endast 143 personer deltog, varav endast 29 tappra löpare från Medelpad.

DM-Stafetten ägde rum den 18 augusti också med OKN som arrangör, i samma tävlingsområde som DM-lång. Antalet startande lag landade på 30 varav endast 4 lag (7 pers!) kom från Medelpad. 12 personer startade i öppna klasser.

Natt-DM med Njurunda OK som arrangör gick av stapeln torsdagen den 26 september med start och mål vid NOK:s klubbstuga. 93 personer deltog.

Midälvastafetten arrangerades den 29 september i Njurundabommen vid NSK (Modin-Zetterberg Hallen). Njurunda OK arrangerade och 10 lag kom till start och 29 personer startade i öppna klasser.

En närtävling i **MTBO/RullskidO** arrangerades den 24 augusti i Timrå med 25 deltagare. Sundsvalls OK arrangerade.

Distriktet arrangerade sin första **Indoortävling** genom tiderna i lokalerna på Skvaderns gymnasieskola. Tävlingen gick av stapeln den 30 november och 83 personer kom till start. Tävlingen genomfördes av ungdomar från Sundsvalls OK vilka ansvarade för hela arrangemanget (inklusive kartritning).

"Närtävlingar" av olika slag har det även detta år funnits ett stort utbud av. Här nedan kommer en kort sammanfattning av dessa:

"Medelpad Runt" (med teknikfokus) med elitkommittén i Sundsvall OK som ansvariga genomförde 21 träningar, från den 16 april till den 15 oktober.

Det klassiska **När-OL arrangemanget**, den 1 maj i SOK:s regi, genomfördes i Åkerö på Åstön och 126 personer valde att utmana sig själva på de strängade banorna.

VK Uvarna arrangerade en **När-OL** den 16 juni vid foten av Södra bergets slalombacke i skogsterrängen mellan Hillstamon och LV5. Arrangemanget lockade 73 deltagare.

Selånger SOK, med den mycket engagerade banläggaren **Mats Nissilä** i spetsen, arrangerade även i år **Run to the Hills**. 8 deltävlingar blev det under året med ett deltagarsnitt på 109 personer per tillfälle.

Fyrsprinten arrangerades i år av SOK, SSOK, NOK och TSOK med ett deltagarsnitt på 62 personer.

Njurunda OK genomförde 7 **Sommarserietävlingar** där det deltog i genomsnitt 101 personer per tillfälle.

Åtta **Nattcuper** arrangerades av de flesta av klubbarna i distriktet och dessa lockade i snitt 29 personer per tillfälle. SOK bjöd som vanligt in till **Vintercupen** under sju onsdagar och där sprang 42 löpare i snitt per gång.

Sundsvalls OK arrangerade en **När-OL Natt** den 3 oktober vid parkeringen, elljuspåret i Skönsberg med 65 startande.

SOK arrangerade även en **När-OL Natt** den 10 oktober vid Ängen/Friluftscentrum då 21 personer deltog.

Selånger SOK arrangerade **Nattmackan**, vid Hulistugan den 17 oktober med 38 deltagare.

”**Adventsstöpet**” arrangerades av SSOK den 30 november vid Hulistugan med 36 startande.

Veteranerna har som vanligt under året tävlat flitigt på sina **VOL-tävlingar**. Tretton deltävlingar genomfördes under året. Den avslutande deltävlingen, med sedvanlig sopplunch inklusive efterföljande kaffe och kaka, ägde i år rum i Timrå SOK:s klubbstuga på Skönviksberget. I snitt deltog 50 personer per tillfälle.

Skol-DM för mellanstadiet och högstadiet arrangerades i år av Sundsvalls OK som arrangör den 9 oktober. Banorna hade strängats uppe på Södra Berget med Friluftscentrum som arena. Vädret bestod av ihållande regn, dimma och kraftiga vindar men trots detta kom hela **183** elever till start.

Det erbjöds även att testa på en Labyrint-OL med kval- samt finaltävlingar parallellt med DM-tävlingarna under dagen.

Höknatten genomfördes i år för 47:e gången den 9 november och 24 lag kom till start. Start och samtliga kartbyten/växlingar skedde vid Gaffelbyn på Norra Berget och målet var förlagt vid Skvaderns gymnasieskola. Årets tema var: ”O-Ringen” med tanke på att det under året blev klart att Sundsvall står som värd för arrangemanget 2028.

Johan Agås, sammankallande tävlingskommittén

Junior/elit – verksamhetsrapport 2024

Distriktets juniorer och seniorer har under året haft möjlighet att åka på Swedish League och SM i Sundsvalls OK:s regi.

Brobyggarna 2024

Under 2024 har Medelpads OF, Jämtland/Härjedalens OF och Ångermanlands OF fortsatt samarbetet kring distriktens 15-20 åringar. Projektet är inne på sitt elfte år.

Gemenskap – Glädje – Samarbete – Utveckling – Behålla är våra ledord.

Under året har flera nya 15-åringar anslutit, och några har också vuxit ur projektet. Vi har under året varit ca 40–50 ungdomar som varit med i projektet på minst en aktivitet.

Årets första Brobyggarträff var en resa till Stockholm i början av februari. Vi åkte stor buss och bodde tillsammans i Älvsjö. Vi sprang Stockholm Indoor dag 1 på lördagen och på

kvällen körde vi nattorientering, på söndagen sprang vi Stockholm Indoor dag 2. Det var 40 Brobyggare som var med på lägret.

I början av augusti åkte vi med tåg, tur och retur till Ungdomens 10mila i Markbyggen. Arrangörerna hjälpte till med transporten från tåget till tävlingen. Det blev en uppskattad resa med stafett, två tävlingar och övernattnig i militärtält då vi stannade hela helgen. Vi ställde upp med ett Brobyggarglag i HD20.

Ett nytt bidrag från RF – SOFT projektstöd IF med fokus på Demokrati och delaktighet i respektive distrikt gjorde att vi kunde planera för nya aktiviteter under hösten.

I september åkte vi till Östersund för att delta på Loffelunken, köra Boda Borg och springa Älgjakten. Vi var 19 Brobyggare på plats, och vi hade 2st Brobyggarglag på Älgjakten. Vi bodde i Frösö klubbstuga och det blev återigen en lyckad helg.

I november åkte 35 ungdomar och 5 ledare till Sundsvall för att under fredagskväll och lördag förmiddag planera vad vi vill med Brobyggarna 2025. Det blev lära-känna övningar, samarbetslekar, och en färdig planering för nästa år. Därefter körde vi Sundsvall Indoor, en tävling som Brobyggargänget i Sundsvall planerade, förberedde och genomförde.

Under året har ett par nya ledare skolats in, och vi hoppas att projektet som nu går in på sitt tolfte verksamhetsår får fortsätta att leva kvar och bygga broar mellan våra distrikt. Vi har inför 2025 önskat en summa pengar för varje deltagare i respektive distrikt som vi hoppas ska ge projektet en stabil grund att stå på. Vi kommer givetvis att fortsätta att söka pengar från RF-SOFT för de projekt som ungdomarna vill genomföra.

Anna Nordin, junior- och elitansvarig

Utbildning – verksamhetsrapport 2024

Under året har SOFT utsänt förfrågningar till alla distrikt om utbildningsbehovet i distriktet, då man genomför en förändring av utbildningsstrukturen. Vi har angett att det finns ett behov av barn- och ungdomsledare/tränare, samt tävlingsadministratörer i första hand. Under året har tio deltagare från tre klubbar deltagit i banläggartutbildning. Åldersspannet var från 15-67 år.

Motion – verksamhetsrapport 2024

Motionsansvarig i styrelsen har under 2024 varit Gunnar Mellin. Motionsverksamheten i distriktet har under året varit omfattande. Ett flertal motionsaktiviteter har genomförts i de olika klubbarnas regi, såsom "Run to the hills", Fyrsprinten och Sommarserien där även deltagare utan klubbtilhörighet har deltagit. Dessutom har veteranorienteringen (VOL) varje vecka lockat ett stort antal deltagare från distriktets klubbar.

Målsättningen att samordna och utveckla våra motionsaktiviteter för att marknadsföra vår verksamhet och nå nya grupper av människor kvarstår.

Styrelsen/Gunnar Mellin

Statistik

Tävlingsstatistik för SkidO 2024

Datum	Arrangör	Tävling	Antal anmälda
240104	SOK/MOF	MOF SkidO-Cup 1	41
240110	SOK/MOF	MOF SkidO-Cup 2	30
240124	SOK/MOF	MOF SkidO-Cup 3	35
240207	SSOK/MOF	MOF SkidO-Cup 4	25
240210	Sundsvalls OK	SkidO, SM/JSM (Svenska cupen), medel + Sundsvall SkiO Weekend	195
240210	Sundsvalls OK	SkidO, Svenska cupen, sprint + Sundsvall SkiO Weekend	164
240211	Sundsvalls OK	SkidO, SM/JSM, stafett	60 (30 lag)
240211	Sundsvalls OK	SkidO, Sundsvall SkiO Weekend, lång	99
240213	Sundsvalls OK	SkidO, DM, natt	16
240217	VKU/MOF	MOF SkidO-Cup 5	22
240218	Njurunda OK	SkidO, DM, sprint	22
240221	MOF/SOK/TSOK	MOF SkidO-Cup 6	17
240224	Selånger SOK	SkidO, DM, lång	Inställd
240225	Selånger SOK	SkidO, DM, medel	Inställd
240313	MOF/SSOK	MOF SkidO-Cup 7	35
	Summa		761

Tävlingsstatistik för Orientering 2024

Datum	Arrangör	Tävling	Antal anmälda
240501	Sundsvalls OK	När-OL	126
240502	Sundsvalls OK	Fyrsprinten 1	89
240517	Selånger SOK	Tour de Medelpad, DM, sprint	134
240518	Sundsvalls OK	Tour de Medelpad, lång	248
240519	Sundsvalls OK	Tour de Medelpad, DM, medel	264
240616	VK Uvarna	När-OL	73
240817	OK Nolaskogsarna	DM, lång, Medelpad/Ångermanland	143
240818	OK Nolaskogsarna	DM, stafett, Medelpad/Ångermanland	76 (30 lag)
240824	Sundsvalls OK	MTB-O/Rullskid-O	25
240825	Selånger SOK	Fyrsprinten 2	49
240829	Njurunda OK	Fyrsprinten 3	68
240912	Timrå SOK	Fyrsprinten 4	68
240926	Njurunda OK	DM, Natt	93
240929	Njurunda OK	Midälvestafetten	83 (10 lag)
241003	Sundsvalls OK	När-OL, natt	65
241009	Sundsvalls OK	Skol-DM	183
241010	Sundsvalls OK	När-OL, natt	21

241017	Selånger SOK	Nattmackan	38
241130	Selånger SOK	Adventstöpet	36
241130	Sundsvalls OK	Sundsvall Indoor	83
Apr-sept	Selånger SOK	Run to the Hills, 8 deltävlingar	874
Maj-aug	Njurunda OK	Sommarserien, 7 deltävlingar	710
Maj-sept	SOK, NOK, VKU, SSOK, KIF, TSOK, HOK	VOL, 13 deltävlingar	626
	Summa		4175
	Totalsumma SkidO + OL		4936

Orienterings-DM-arrangörer de senaste 10 åren

År	Lång	Stafett	Natt	Ultra	Medel	Sprint
2014	Timrå SOK/VK Uvarna	Selånger SOK	Utgått	Ånge OK	Kovlands IF	
2015	Härnösands OK	VK Uvarna	Utgått	Njurunda OK	Timrå SOK	
2016	VK Uvarna	Sundsvalls OK	Utgått	Ånge OK	Njurunda OK	
2017	OK Nolaskogsarna	Kovlands IF	Utgått	Selånger SOK	H-sands OK	
2018	Sundsvalls OK	Njurunda OK	Utgått	Ånge OK	Selånger SOK	
2019	Härnösands OK	Selånger SOK	Utgått	Sundsvalls OK	VK Uvarna	
2020	Inställt	Inställt	Utgått	Inställt	Inställt	
2021	Selånger SOK	VK Uvarna	Utgått	Ånge OK	Kovlands IF	
2022	Skogslöparna	Sundsvalls OK	Utgått	VK Uvarna	Njurunda OK	
2023	Njurunda OK	Kovlands IF	Utgått	Ånge OK	Sundsvalls OK	
2024	OK Nolaskogsarna	Njurunda OK	Utgått	Sundsvalls OK	Selånger SOK	

Antal startande på orienterings-DM de senaste 10 åren

År	Lång	Stafett	Natt	Ultralång	Medel	Sprint	Summa
2014	135	64	72	Utgått	116	151	538
2015	151	64	74	Utgått	150	162	601
2016	188	68	69	Utgått	90	133	548
2017	130	79	75	Utgått	204	116	604
2018	211	89	69	Utgått	175	140	684
2019	184	79	95	Utgått	258	128	744
2020	Inställt	Inställt	Inställt	Utgått	Inställt	Inställt	Inställt
2021	170	69	64	Utgått	161	92	556
2022	48	47	64	Utgått	153	101	413
2023	95	26	72	Utgått	108	73	374
2024	29	7	93	Utgått	148	79	356

Närtävlingar Medelpads OF 2017 – 2024

(Deltagarsnitt per tillfälle)

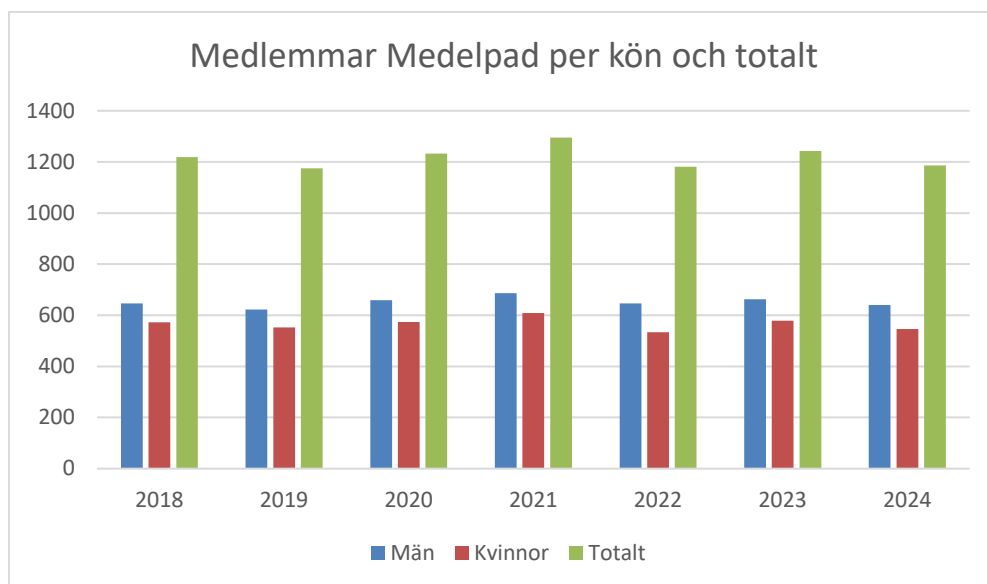
Tävling	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
RTTH	66	60	54	82	56	75	107	109
FYRSPRINTEN	99	87	89	73	59	57	85	62
SOMMARSERIEN	49	67	66	88	57	59	86	101
NÄR-OL, 1 maj	112	*	165	47**	***	148	*	126
VOL	58	53	52	***	40	48	51	50
NATT-CUP	39	31	30	41	26	37	32	29
VINTERCUPEN	38	34	32	36	23	44	36	42
SKIDO-CUP	-	-	-	-	-	-	21	26

* Inställt på grund av för mycket snö

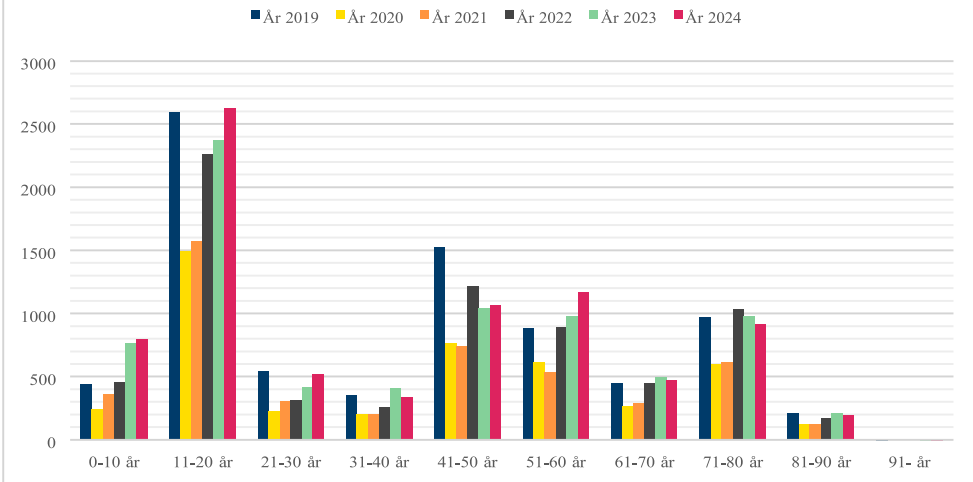
** Deltagartak på grund av pandemin

*** Arrangerades som en "Veckans bana" på grund av pandemin

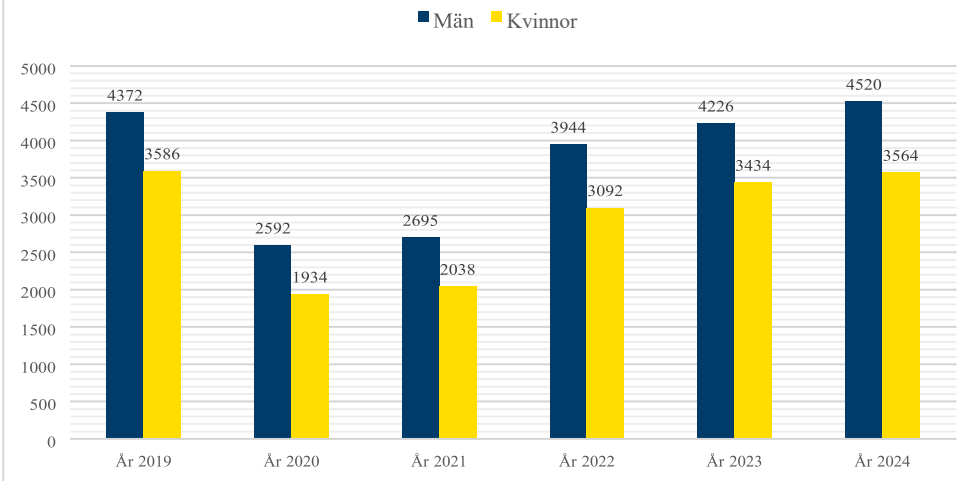
Diverse statistik, orientering i Medelpad



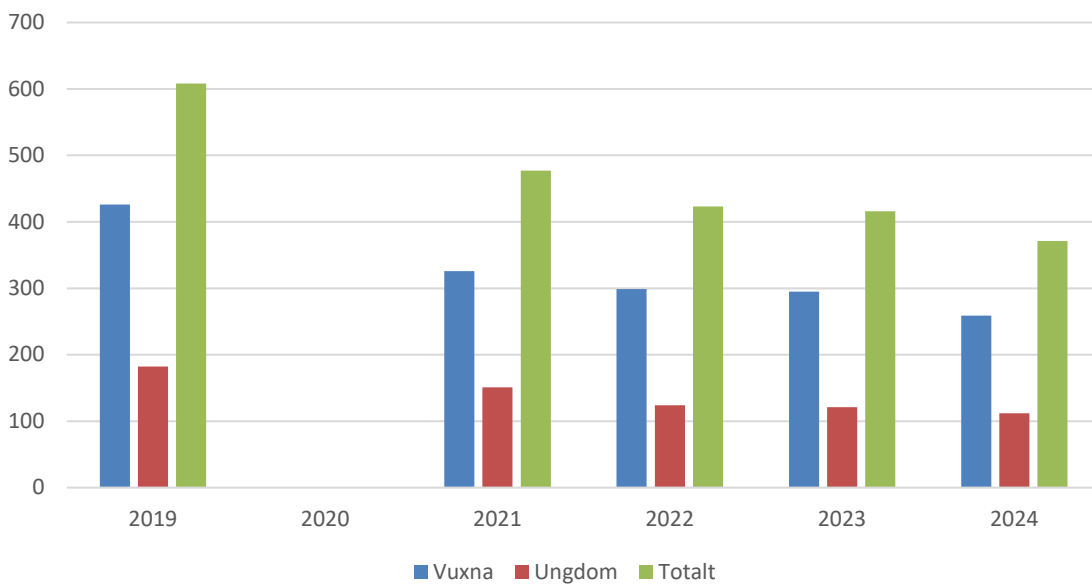
Antal starter per ålder från 2019, Medelpad



Antal starter per kön från 2019, Medelpad



Tävlingsaktiva Medelpad



Tävlingsresultat SkidO 2024

Internationella mästerskap

VM/JVM 21-27/1, Ramsau

H21	Sprint	33	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H21	Medel	25	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H21	Jaktstart	27	Sverige 2 (Truls Lindholm)	Sundsvalls OK
H20	Sprint	11	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
H17	Medel	33	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
H17	Lång	15	Mattias Larsson	Sundsvalls OK

Svenska Mästerskap

SM Medel 10 februari, Sundsvall

H21	3	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H20	1	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
D20	6	Ylva Sandström	Sundsvalls OK
D14	3	Linnea Dufva	Sundsvalls OK
	5	Fanny Vikström	Sundsvalls OK
	6	Sofie Lind	Sundsvalls OK
	8	Ida-Marie Tuveesson	Sundsvalls OK
	10	Ronja Holmberg	Sundsvalls OK
D12	2	Edith Tuveesson	Sundsvalls OK
	3	Noomi Holmberg	Sundsvalls OK
H35	1	Fredrik Larsson	Sundsvalls OK
D40	2	Maria Danielsson	Sundsvalls OK
	3	Caroline Holmberg	Sundsvalls OK
H40	1	David Holmberg	Sundsvalls OK
D45	3	Karin Lind	Sundsvalls OK
D50	4	Annelie Lodén Nissilä	Selånger SOK
	5	Sofia Lindén	Selånger SOK
H50	3	Fredrik Pontén	Selånger SOK
H65	1	Mats Nissilä	Selånger SOK

SM Stafett 11 februari, Sundsvall

H21	4	Mattias Larsson Truls Lindholm	Sundsvalls OK
-----	---	-----------------------------------	---------------

SM Lång, 9 mars, Umeå

H21	10	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H40	1	Magnus Sellstedt	Selånger SOK

SM Sprint, 10 mars, Umeå

H21	7	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H20	4	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
D18	3	Wilma Lindström	Sundsvalls OK

SM Masstart, 25 mars, Boden

H21	6	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
	8	Truls Lindholm	Sundsvalls OK

Distriktsmästerskap

DM Natt, 13 februari, Sundsvalls OK

D17	Tilda Eriksson	Selånger SOK	H14	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D40	Sofia Lindén	Selånger SOK	H16	Albin Tuveesson	Sundsvalls OK
H70	Sven-Erik Sundin	Selånger SOK	H40	Hans Kullberg	Sundsvalls OK

DM Sprint, 18 februari, Njurunda OK

D17	Tilda Eriksson	Selånger SOK	H17	Ivan Kuzmin	Sundsvalls OK
D16	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H14	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D40	Annelie Lodén Nissilä	Selånger SOK	H55	Leif Sundling	Njurunda OK
D70	Ingrid Wiklander Nylander	Sundsvalls OK	H70	Sven-Erik Sundin	Selånger SOK

Tävlingsresultat MTBO 2024

Internationella mästerskap

JEM, Polen 29/5 – 2/6

D20	Medel	5	Signe Feil	Sundsvalls OK
D20	Lång	4	Signe Feil	Sundsvalls OK
D20	Sprint	5	Signe Feil	Sundsvalls OK
D20	Stafett	3	Sverige (Signe Feil)	Sundsvalls OK

JVM, Bulgarien 9/9 – 15/9

D20	Lång	7	Signe Feil	Sundsvalls OK
D20	Masstart	11	Signe Feil	Sundsvalls OK
D20	Stafett	1	Sverige (Signe Feil)	Sundsvalls OK

Svenska Mästerskap

SM, Ulricehamn 10/5 - 12/5

D17-20	Sprint	2	Signe Feil	Sundsvalls OK
D17-20	Lång	3	Signe Feil	Sundsvalls OK
D17-20	Medel	2	Signe Feil	Sundsvalls OK

Tävlingsresultat Orientering 2024

Internationellt

WC, Schweiz 26/5

D21	Sprint	20	Frida Vikström	Sundsvalls OK
-----	--------	----	----------------	---------------

WC, Italien 1/6

D21	Sprint	43	Frida Vikström	Sundsvalls OK
-----	--------	----	----------------	---------------

WC, Finland 26/9

D21	Lång	29	Frida Vikström	Sundsvalls OK
-----	------	----	----------------	---------------

Svenska Mästerskap

SM Natt, 12 april, Ärla

D21	21	Hanna Hugosson	Sundsvalls OK
D18	29	Klara Edström	Sundsvalls OK
H21	106	Anders Vedin	Sundsvalls OK
	110	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
	121	Jonas Hammarskiöld	Sundsvalls OK
H20	25	Olov Norin	Sundsvalls OK
H18	34	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
	60	Linus Opel	Sundsvalls OK

SM Sprint, 29 juni, Västerås

A-final

D21	7	Frida Vikström	Sundsvalls OK
	35	Stina Nordin	Sundsvalls OK
H21	33	Oskar Vikström	Sundsvalls OK
H20	19	Mattias Larsson	Sundsvalls OK

SM Ultralång, 10 augusti, Grövelsjön

H20	24	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
H18	20	Linus Opel	Sundsvalls OK
	35	Kasper Larsson	Sundsvalls OK
	38	Alex Andersson	Sundsvalls OK

SM Lång, 1 september, Trosabygden

A-final

D21	9	Frida Vikström	Sundsvalls OK
H20	32	Olov Norin	Sundsvalls OK
H18	19	Hugo Hässler	Sundsvalls OK

SM Medel, 7 september, Nyköping

A-final

D21	14	Frida Vikström	Sundsvalls OK
H20	39	Olov Norin	Sundsvalls OK
H18	16	Hugo Hässler	Sundsvalls OK

SM Stafett, 8 september, Nyköping

D21	18	<i>Sundsvalls OK 1</i>	H20	26	<i>Sundsvalls OK 1</i>
		Frida Vikström			Hugo Hässler
		Stina Nordin			Mattias Larsson
		Hanna Hugosson			Olov Norin
H21	54	<i>Sundsvalls OK</i>			
		Anders Vedin		44	<i>Sundsvalls OK 2</i>
		Oskar Vikström			Albin Tuveesson
		Mårten Lundquist			Linus Opel
D20	41	<i>Sundsvalls OK</i>			Alex Andersson
		Klara Edström			
		Elisabet Engberg			
		Emma Jakobsson			

Ungdoms-SM Sprint, 30 augusti, Härnösand

D16	8	Hanna Isakas	Sundsvalls OK
	41	Linnea Hellqvist	Sundsvalls OK
	46	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK
H16	12	Albin Tuveesson	Sundsvalls OK
	24	Oscar Grip	Sundsvalls OK
D15	29	Hanna Hässler	Sundsvalls OK
	46	Agnes Feil	Sundsvalls OK
	75	Sara Jakobsson	Sundsvalls OK
H15	14	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
	32	Herman Eliasson	Sundsvalls OK
	75	Jonas Lind	Sundsvalls OK
	75	Tobias Opel	Sundsvalls OK

Ungdoms-SM Lång, 31 augusti, Härnösand

D16	26	Linnea Hellqvist	Sundsvalls OK
	34	Hanna Isakas	Sundsvalls OK
	46	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK
H16	6	Albin Tuveesson	Sundsvalls OK
	68	Oscar Grip	Sundsvalls OK
D15	39	Agnes Feil	Sundsvalls OK
	53	Hanna Hässler	Sundsvalls OK
	82	Sara Jakobsson	Sundsvalls OK
H15	13	Herman Eliasson	Sundsvalls OK
	34	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
	53	Jonas Lind	Sundsvalls OK
	55	Tobias Opel	Sundsvalls OK

USM Distriktsstafett, 10 september, Karlskrona

8	<i>Medelpad 1</i>		53	<i>Medelpad 3</i>
	Linnea Hellqvist			Elisabet Engberg
	Herman Eliasson			Jonas Lind
	Hanna Hässler			Sara Jakobsson
	Albin Tuveesson			Tobias Opel
22	<i>Medelpad 2</i>			
	Hanna Isakas			
	Alexander Dufva			
	Agnes Feil			
	Oscar Grip			

Norrlandsmästerskap

NM Sprint, 9 augusti, Umeå

D16	1	Hanna Isakas	Sundsvalls OK	H21	1	Oskar Vikström	Sundsvalls OK
	3	Linnea Hellqvist	Sundsvalls OK	H16	3	Oscar Grip	Sundsvalls OK
D14	1	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H14	2	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
	3	Lisen Moberg	Sundsvalls OK	H10	1	Klemens Opel	Sundsvalls OK
D12	1	Otilia Widegren	Sundsvalls OK	H50	2	Magnus Jonsson	Sundsvalls OK
	2	Edith Tu vesson	Sundsvalls OK	H65	1	Christer Lundstedt	Sundsvalls OK
D45	2	Jenny Erlandsson	Sundsvalls OK	H75	1	Peter Lorentzson	Sundsvalls OK
D75	1	Christina Flordal	Sundsvalls OK				

NM Lång, 10 augusti, Umeå

D14	2	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H16	1	Oscar Grip	Sundsvalls OK
	3	Fanny Vikström	Sundsvalls OK	H14	2	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D12	1	Otilia Widegren	Sundsvalls OK	H10	2	Klemens Opel	Sundsvalls OK
D75	2	Ulla Hellman	Sundsvalls OK	H45	1	Tomas Unander	Sundsvalls OK
				H55	2	Thomas Johansson	Sundsvalls OK
				H75	1	Jon Flordal	Sundsvalls OK

NM Stafett, 11 augusti, Umeå

D16	1	<i>Medelpads OF 1</i>	1 Stina Engberg	H16	3	<i>Medelpads OF 2</i>	1 Oskar Kullberg
		/Härnösand	2 Otilia Widegren				2 Maximilian Forsberg
			3 Linnea Dufva				3 Herman Eliasson
	2	<i>Medelpads OF 1</i>	1 Fanny Vikström		7	<i>Medelpads OF 1</i>	1 Oscar Grip
			2 Kajsa Erlandsson				2 Joshua Sjödin
			3 Ida-Marie Tu vesson				3 Ruben Jensen
	3	<i>Medelpads OF 2</i>	1 Lisen Moberg	HD12	4	<i>Medelpads OF 1</i>	1 Simon Unander
			2 Sofie Lind				2 Klemens Opel
			3 Agnes Widegren				3 Edith Tu vesson

NM Medel, 12 augusti, Örnsköldsvik

D75	1	Christina Flordal	Sundsvalls OK	H21	3	Oskar Vikström	Sundsvalls OK
D80	1	Ulla Hellman	Sundsvalls OK	H45	1	Tomas Unander	Sundsvalls OK
				H50	1	Mattias Edström	Kovlands IF
				H75	3	Jon Flordal	Sundsvalls OK

Distriktsmästerskap

DM Sprint, 17 maj, Selånger SOK

D21	Sara Timmer	Sundsvalls OK	H21	Mårten Lundquist	Sundsvalls OK
D18	Ebba Jensen	Sundsvalls OK	H20	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
D16	Hanna Isakas	Sundsvalls OK	H16	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
D14	Fanny Vikström	Sundsvalls OK	H12	Simon Unander	Sundsvalls OK
D12	Alice Strandell Andersson	Sundsvalls OK	H14	Charlie Strandell Andersson	Sundsvalls OK
D10	Greta Ålin	Sundsvalls OK	H10	Klemens Opel	Sundsvalls OK
			H45	Thomas Rex	Sundsvalls OK
			H55	Erik Jakobsson	Sundsvalls OK
			H75	Björn Abelsson	Sundsvalls OK

DM Medel, 19 maj, Sundsvalls OK

D21	Stina Nordin	Sundsvalls OK	H21	Martin Lundgren	Sundsvalls OK
D16	Hanna Isakas	Sundsvalls OK	H18	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
D14	Sofie Lind	Sundsvalls OK	H16	Albin Tuveson	Sundsvalls OK
D12	Alice Strandell Andersson	Sundsvalls OK	H14	Ruben Jensen	Sundsvalls OK
D10	Greta Ålin	Sundsvalls OK	H12	Calle Moberg	Sundsvalls OK
D35	Kadri Kalvo	Sundsvalls OK	H10	David Hässler	Sundsvalls OK
D40	Maria Danielsson	Sundsvalls OK	H45	Josef Andersson	Sundsvalls OK
D45	Elin Svensson	Sundsvalls OK	H50	Mattias Edström	Kovlands IF
D50	Annelie Loden Nissilä	Selånger SOK	H55	K-A Larsson	VK Uvarna
D55	Åsa Pontén	Selånger SOK	H60	Peter Hansson	Sundsvalls OK
D60	Lena Widell	Selånger SOK	H65	Mats Nissilä	Selånger SOK
D65	Ann-Kristin Vedin	Selånger SOK	H70	Mats Andersson	Selånger SOK
D75	Elisabeth Lundgren	Sundsvalls OK	H75	Winn Björklund	Sundsvalls OK
D80	Ulla Hellman	Sundsvalls OK			

DM Lång, 17 augusti, OK Nolaskogsarna

D21	Frida Vikström	Sundsvalls OK	H21	Mårten Lundquist	Sundsvalls OK
D18	Emma Jakobsson	Sundsvalls OK	H45	Mattias Edström	Kovlands IF
D16	Agnes Feil	Sundsvalls OK	H55	Lars Jonsson	VK Uvarna
D14	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H65	Mats Nissilä	Selånger SOK
D12	Agnes Grönqvist	Sundsvalls OK	H75	Jon Flordal	Sundsvalls OK
D45	Charlotte Vikström	Sundsvalls OK			
D55	Anna Nordin	Sundsvalls OK			

DM stafett, 6 augusti, Njurunda OK

D13-16	Fanny Vikström Linnea Dufva	Sundsvalls OK			
--------	--------------------------------	---------------	--	--	--

DM Natt, 26 september, Njurunda OK

D21	Frida Forshällen	Sundsvalls OK	H21	David Holmberg	Sundsvalls OK
D16	Hanna Hässler	Sundsvalls OK	H16	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
D14	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H14	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D12	Ottilia Widegren	Sundsvalls OK	H12	Calle Moberg	Sundsvalls OK
D45	Annelie Loden Nissilä	Selånger SOK	H45	Thomas Rex	Sundsvalls OK
			H55	Thomas Johansson	Sundsvalls OK
			H65	Mats Andersson	Selånger SOK
			H75	Jon Flordal	Sundsvalls OK

MOF Ungdomscup 2024

Följande tävlingar ingår (poäng räknas för 6 av 10 utpekade tävlingar):

2024-05-17 Tour de Medelpad, dag 1, sprint + DM, sprint, Selånger SOK

2024-05-18 Tour de Medelpad, dag 2, lång, Sundsvalls OK

2024-05-19 Tour de Medelpad, dag 3, medel + DM, medel, Sundsvalls OK

2024-05-25 Faxeträffen, dag 1, medel, Ljusne-Ala OK, Söderhamns OK

2024-06-01 Skogslöparnas nordiska, lång, Skogslöparna

2024-06-08 Ösaträffen, dag 3, medel, Alfta-Ösa OK

2024-06-09 Ösaträffen, dag 4, lång, Alfta-Ösa OK

2024-08-17 DM, lång, Ångermanland + Medelpad, OK Nolaskogsarna

2024-09-21 Loffelunken med ungdomsserien, Östersunds OK

2024-09-26 DM, natt, Medelpad, Njurunda OK

H12

Plac	Namn	Klubb	17/5	18/5	19/5	25/5	1/6	8/6	9/6	17/8	21/9	26/9	Totalt
1	Calle Moberg	Sundsvalls OK			20	17		17	20		20	20	114
2	Martin Lind	Sundsvalls OK	17	20	17	20		20	17		(17)		111
3	Oskar Svensk	Sundsvalls OK			12			15	15		14		56
4	Simon Unander	Sundsvalls OK	20		15						15		50
5	Nicolai Kuzmin	Sundsvalls OK				15					13	17	45
6	Olle Falk	Sundsvalls OK		17	14								31
7	Simon Forsberg	Timrå SOK			13								13

D12

Placc	Namn	Klubb	17/5	18/5	19/5	25/5	1/6	8/6	9/6	17/8	21/9	26/9	Totalt
1	Alice Strandell Andersson	Sundsvalls OK	20	20	20						15	17	92
2	Edith Tuvevson	Sundsvalls OK		17				17	20		17		71
3	Otilia Widegren	Sundsvalls OK				20		20				20	60
4	Agnes Grönqvist	Sundsvalls OK			17					20	20		57
5	Noomi Holmberg	Sundsvalls OK	17								14		31

H14

Plac	Namn	Klubb	17/5	18/5	19/5	25/5	1/6	8/6	9/6	17/8	21/9	26/9	Totalt
1	Joshua Sjödin	Sundsvalls OK	17	20	(13)	20		15			20	17	109
2	Charlie Strandell Andersson	Sundsvalls OK	20	14	14						14	15	77
3	Ruben Jensen	Sundsvalls OK	1	17	20			17			17		72
4	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK		1				20	20			20	61
5	Maximilian Forsberg	Sundsvalls OK	15	13	17						15		60
6	Olof Svensk	Sundsvalls OK	14	15	15						13		57
7	Calle Moberg	Sundsvalls OK	1										1

D14

Plac	Namn	Klubb	17/5	18/5	19/5	25/5	1/6	8/6	9/6	17/8	21/9	26/9	Totalt
1	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	17	20	(13)			20	(17)	20	20	20	117
2	Fanny Vikström	Sundsvalls OK	20	(14)	(1)	15		17	20	17	17	(15)	106
3	Sofie Lind	Sundsvalls OK	14	17	20	20		15	(13)		(14)	17	103
4	Ida-Marie Tuveson	Sundsvalls OK		12	14	17		13	14		(12)	13	83
5	Lisen Moberg	Sundsvalls OK	15		12				15		15		57
6	Ida Nyman Ericsson	Sundsvalls OK	12	13	17	13							55
7	Wilma Unander	Sundsvalls OK		15	15						13		43
8	Agnes Widegren	Sundsvalls OK				14		14				14	42
9	Ronja Holmberg	Sundsvalls OK	11								11		22
10	Sigrid De Vahl	Sundsvalls OK	13										13
11	Josefin Moberg	Sundsvalls OK				1							1

H16

Plac	Namn	Klubb	17/5	18/5	19/5	25/5	1/6	8/6	9/6	17/8	21/9	26/9	Totalt
1	Alexander Dufva	Sundsvalls OK	20	17	17	(15)		20	20		(17)	20	114
2	Oscar Grip	Sundsvalls OK	17	13	15	17					15		77
3	Jonas Lind	Sundsvalls OK	15		13	1		17			14	15	75
4	Albin Tuveson	Sundsvalls OK		20	20	20							60
4	Herman Eliasson	Sundsvalls OK		15	14	14						17	60
6	Tobias Opel	Sundsvalls OK		14		1		15					30
7	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK									20		20
8	Wilhelm Funcke	Timrå SOK			1								1

D16

Plac	Namn	Klubb	17/5	18/5	19/5	25/5	1/6	8/6	9/6	17/8	21/9	26/9	Totalt
1	Hanna Hässler	Sundsvalls OK	15		17	15		20	20			20	107
2	Hanna Isakas	Sundsvalls OK	20	20	20	17					20		97
3	Agnes Feil	Sundsvalls OK			14					20	17	17	68
4	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK	17		15	20							52
5	Sara Jakobsson	Sundsvalls OK		1				15			15	15	46
6	Linnea Hellqvist	Sundsvalls OK						17					17

MOF Årscup 2024

Följande tävlingar ingår (poäng räknas för 6 av 8 utpekade tävlingar):

2024-02-13 SkidO, DM, natt, Medelpad, Sundsvalls OK

2024-02-18 SkidO, DM, sprint, Medelpad, Njurunda OK

2024-02-24 SkidO, DM, lång, Medelpad, Selånger SOK - **INSTÄLLD**

2024-02-25 SkidO, DM, medel, Medelpad, Selånger SOK - **INSTÄLLD**

2024-05-17 DM, sprint, Medelpad, Selånger OK

2024-05-19 DM, medel, Medelpad, Sundsvalls OK

2024-08-17 DM, lång, Medelpad + Ångermanland, OK Nolaskogsarna

2024-09-26 DM, natt, Medelpad, Njurunda OK

Ungdom Dam

Plac	Namn	Klubb	13/2	18/2	24/2	25/2	17/5	19/5	17/8	26/9	Totalt
1	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	12	12			10	6	12	12	64
2	Alice Strandell Andersson	Sundsvalls OK					12	12		10	34
3	Fanny Vikström	Sundsvalls OK					12	1	10	8	31
4	Hanna Hässler	Sundsvalls OK					8	10		12	30
4	Agnes Feil	Sundsvalls OK		1				7	12	10	30
6	Sofie Lind	Sundsvalls OK					7	12		10	29
7	Hanna Isakas	Sundsvalls OK					12	12			24
7	Greta Ålin	Sundsvalls OK					12	12			24
9	Agnes Grönqvist	Sundsvalls OK						10	12		22
10	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK					10	8			18
11	Ida Nyman Ericsson	Sundsvalls OK					5	10			15
12	Ida-Marie Tuveesson	Sundsvalls OK						7		6	13
12	Lisen Moberg	Sundsvalls OK					8	5			13
14	Otilia Widegren	Sundsvalls OK								12	12
15	Vilhelmina Noborn	Sundsvalls OK					10		1		11
16	Selma Flordal	Sundsvalls OK						10			10
16	Noomi Holmberg	Sundsvalls OK					10				10
18	Emmy Moberg	Sundsvalls OK						8			8
18	Wilma Unander	Sundsvalls OK						8			8
18	Holly Söderström	Sundsvalls OK					8				8
18	Sara Jakobsson	Sundsvalls OK								8	8
22	Märta Jakobsson	Sundsvalls OK					7				7
22	Agnes Widegren	Sundsvalls OK								7	7
24	Sigrid De Vahl	Sundsvalls OK					6				6
25	Ronja Holmberg	Sundsvalls OK					4				4

Ungdom Herr

Plac	Namn	Klubb	13/2	18/2	24/2	25/2	17/5	19/5	17/8	26/9	Totalt
1	Alexander Dufva	Sundsvalls OK	10				12	10		12	44
2	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK	12	12						12	36
3	Charlie Strandell Andersson	Sundsvalls OK					12	7		8	27
4	Joshua Sjödin	Sundsvalls OK					10	6		10	26
5	Calle Moberg	Sundsvalls OK					1	12		12	25
6	Albin Tuveesson	Sundsvalls OK	12					12			24
7	David Hässler	Sundsvalls OK					10	12			22
7	Klemens Opel	Sundsvalls OK					12	10			22
7	Jonas Lind	Sundsvalls OK					8	6		8	22
10	Martin Lind	Sundsvalls OK					10	10			20
10	Simon Unander	Sundsvalls OK					12	8			20
10	Nicolai Kuzmin	Sundsvalls OK		10						10	20
13	Maximilian Forsberg	Sundsvalls OK					8	10			18
13	Oscar Grip	Sundsvalls OK					10	8			18
15	Herman Eliasson	Sundsvalls OK						7		10	17
16	Olof Svensk	Sundsvalls OK					7	8			15
17	Ruben Jensen	Sundsvalls OK					1	12			13
18	Svante Noborn	Sundsvalls OK					8		1		9
19	Olle Falk	Sundsvalls OK						7			7
20	Simon Forsberg	Timrå SOK						6			6
21	Oskar Svensk	Sundsvalls OK						5			5
22	Wilhelm Funcke	Timrå SOK						1			1

Vuxen Dam

Plac	Namn	Klubb	13/2	18/2	24/2	25/2	17/5	19/5	17/8	26/9	Totalt
1	Annelie Lodén Nissilä	Selånger SOK	10	12				12	10	12	56
2	Tilda Eriksson	Selånger SOK	12	12				10			34
3	Caroline Holmberg	Sundsvalls OK					12	8		7	27
3	Karin Lind	Sundsvalls OK					10	7		10	27
5	Maria Danielsson	Sundsvalls OK					10	12			22
5	Sara Timner	Sundsvalls OK					12			10	22
7	Kadri Kalvo	Sundsvalls OK					7	12			19
8	Anna Ålin	Sundsvalls OK					8	10			18
9	Anna Kullberg	Sundsvalls OK	8	8							16
10	Åsa Pontén	Selånger SOK					1	12			13
10	Emma Jakobsson	Sundsvalls OK							12	1	13
12	Elin Svensson	Sundsvalls OK						12			12
12	Ulla Hellman	Sundsvalls OK						12			12
12	Stina Nordin	Sundsvalls OK						12			12
12	Lena Widell	Selånger SOK						12			12
12	Ann-Kristin Vedin	Selånger SOK						12			12
12	Elisabet Lundgren	Sundsvalls OK						12			12
12	Ebba Jensen	Sundsvalls OK					12				12

12	Ingrid Wiklander Nylander	Sundsvalls OK		12								12
12	Sofia Lindén	Selånger SOK	12									12
12	Frida Vikström	Sundsvalls OK							12			12
12	Clary Rex	Sundsvalls OK				12						12
12	Anna Nordin	Sundsvalls OK							12			12
12	Charlotte Vikström	Sundsvalls OK							12			12
12	Frida Forshällen	Sundsvalls OK								12		12
26	Lena Andersson	Sundsvalls OK						10				10
26	Malin Tuveesson	Sundsvalls OK						10				10
26	Anita Sundling	Njurunda OK						10				10
26	Signe Feil	Sundsvalls OK		10								10
26	Catrin Johansson	Sundsvalls OK							10			10
26	Klara Edström	Sundsvalls OK							10			10
26	Anna Van de Wal	Selånger SOK		10								10
33	Linda Funcke	Timrå SOK						8				8
33	Anna Dufva	Sundsvalls OK				8						8
33	Ana Matkovic	Sundsvalls OK								8		8
36	Christina Flordal	Sundsvalls OK						1	1	1		3
37	Inger Lorentzson	Sundsvalls OK								1		1

Vuxen Herr

Plac	Namn	Klubb	13/2	18/2	24/2	25/2	17/5	19/5	17/8	26/9	Totalt
1	Mats Nissilä	Selånger SOK	10	8				12	12	10	52
2	Mårten Lundqvist	Sundsvalls OK					12	10	12		34
3	Peter Hansson	Sundsvalls OK		10			10	12			32
3	Hugo Hässler	Sundsvalls OK					12	12		8	32
3	Mattias Edström	Kovlands IF						12	12	8	32
6	Leif Sundling	Njurunda OK		12				10		8	30
6	Björn Abelsson	Sundsvalls OK					12	10		8	30
8	Per Nordanlind	Sundsvalls OK					10	10		5	25
8	Sven Erik Sundin	Selånger SOK	12	12				1			25
10	Mats Andersson	Selånger SOK						12		12	24
10	Thomas Rex	Sundsvalls OK					12			12	24
10	Jon Flordal	Sundsvalls OK							12	12	24
13	Martin Lundgren	Sundsvalls OK						12	10		22
13	Karl-Anders Larsson	VK Uvarna						12		10	22
13	Winn Björklund	Sundsvalls OK	10					12			22
13	Lars Jonsson	VK Uvarna						10	12		22
13	Anders Axling	Sundsvalls OK					8	7		7	22
13	Hans Kullberg	Sundsvalls OK	12	10							22
19	Josef Andersson	Sundsvalls OK						12	8		20
19	Magnus Jonsson	Sundsvalls OK					8	8		4	20

21	Martin Hässler	Sundsvalls OK					7	6		6	19
22	Christer Möllenberg	Timrå SOK		10				8			18
22	Ivan Kuzmin	Sundsvalls OK		12						6	18
24	Mikael Thunholm	VK Uvarna						10		7	17
24	Erik Jakobsson	Sundsvalls OK					12			5	17
24	Olov Vikström	Sundsvalls OK							10	7	17
27	Fredrik Pontén	Selånger SOK						7		8	15
28	Kasper Larsson	Sundsvalls OK					1		8	5	14
29	Linus Opel	Sundsvalls OK						8		4	12
29	Thomas Johansson	Sundsvalls OK								12	12
29	David Holmberg	Sundsvalls OK								12	12
32	Alex Andersson	Sundsvalls OK						10			10
32	Lars-Peter Johnsson	Selånger SOK						10			10
32	Peter Lorentzson	Sundsvalls OK								10	10
32	Anders Erlandsson	Sundsvalls OK								10	10
32	Anders Vedin	Sundsvalls OK					10				10
32	Fredrik Noborn	Sundsvalls OK								10	10
32	Wilmer Rex	Sundsvalls OK					10				10
39	Jörgen Blästa	Njurunda OK						8			8
39	Oskar Vikström	Sundsvalls OK						8			8
39	Peter Sjöbom	Njurunda OK						8			8
39	Anders Sundberg	Selånger SOK						8			8
43	Tomas Sellstedt	Selånger SOK						7			7
43	Ivar Granholm	Sundsvalls OK						7			7
43	Thomas Engberg	VK Uvarna						7			7
43	Janne Näätänen	Sundsvalls OK					7				7
43	Leif Andersson	Njurunda OK		7							7
48	Robert Forsberg	Timrå SOK						6			6
48	Erik Toomingas	Sundsvalls OK					6				6
48	Tomas Virtanen	Selånger SOK								6	6
48	Johnny Blästa	Njurunda OK					6				6
52	Simon Teike	Sundsvalls OK						5			5
53	Jonas Karlsson	Kovlands IF								1	1

Slutord

Orienteringsåret 2024 kan för Medelpads del sammanfattas med att vi har haft ett digert utbud av aktiviteter på hemmaplan, med ett ökat antal starter. Däremot har vi inte blivit fler orienterare. På plussidan kan vi konstatera att vi lyckas relativt bra med att behålla våra äldre ungdomar och juniorer i verksamheten, till stor del tack vare samarbetet med Jämtland och Ångermanland i det fleråriga projektet Brobyggarna, samt att vi har ett mycket aktivt veterangång som deltar friskt i distriktets olika arrangemang. Positivt är också att skol-DM i orientering lockar så många som 180 deltagare. Det visar att vår sport väcker intresse hos många ungdomar.

Vi har också haft en relativt gynnsam vinter, och även om några av vinterns skidoarrangemang fick ställas in så har ändå flera genomförts och vi kan speciellt glädja oss åt att fler ungdomar har deltagit vid dessa.

Även elitmässigt har distriktet varit väl representerat, både vid SM och landslagsaktiviteter, såväl inom OL, skido som MTBO.

På minussidan finns utmaningen att få i gång en hållbar ungdomsverksamhet i flera av våra klubbar. Vi ser också en svårighet att knyta till oss fler av de som lockats till orienteringen via HittaUt. Där borde det finnas en stor potential att få fler aktiva orienterare och medlemmar i våra klubbar.

Under året har fortsatta diskussioner om distriktens behov och organisation förts. För Medelpads del ligger närmast till hands att utöka samarbetet med närliggande distrikt, speciellt Jämtland och Ångermanland. Någon sammanslagning ser inte ut att vara aktuell, men samordning kring kursverksamhet, klubbutveckling, läger, tävlingar och eventuellt anställd personal är områden som har diskuterats.

De närmaste åren kommer givetvis att till stor del präglas av O-ringen 2028, vilket kommer att bli en stor utmaning för vårt distrikt. Med VM i orientering i Örnsköldsvik 2029 så kommer givetvis vår landsända att vara starkt i blickfånget från och med nu och framöver. I vår arrangerar SOK Swedish League-tävlingar i Ljustorp, vilket vi hoppas innebär att ännu fler upptäcker den fantastiska orienteringsterräng som norrlandskusten erbjuder och därmed i ännu högre grad söker sig till våra arrangemang kommande år. Vi hoppas också att arbetet inför O-ringen kommer att innebära en nytändning för många och en stimulans för vår sport i stället för en belastning. I bästa fall kan O-ringen ge oss en chans att få in nya människor i vår verksamhet.

Vi i styrelsen för Medelpads OF vill avslutningsvis tacka alla distriktets orienterare för året som gått, för ert deltagande på olika sätt, och ser fram emot ett nytt år där vi tillsammans förhoppningsvis ytterligare kan stärka orienteringen i Medelpad.

Medelpad i februari 2025

Jan Nordin
Ordförande

Johan Agås
Vice ordförande

Fredrik Pontén
Sekreterare

Lars Palin
Kassör

Gunnar Mellin
Ledamot

Utvärdering av arbetsplan för 2024

Individutveckling

Två träffar med ungdomsledare från distriktets klubbar har hållits, med diskussion kring idéer om hur man kan öka rekryteringen av ungdomar. Det ungdomsläger som skjutits upp från året innan uteblev tyvärr.

Målsättningen att ha en kontinuerlig ungdomsverksamhet i samtliga klubbar kvarstår. Det är även viktigt att ha en fungerande samverkan mellan klubbarna.

Skol-DM har genomförts med Sundsvalls OK som arrangör. Med ca 180 startande ungdomar var detta årets största ungdomsarrangemang.

Ledarutveckling

Svårigheter att genomföra utbildningar har delvis berott på förbundets omläggning av utbildningsplan, vilket har medfört att vissa utbildningar skjutits framåt eller inte blivit av. Vi har lokalt genomfört en banläggartutbildning.

Diskussioner förs om att framöver samarbeta kring aktuella utbildningar med granndistrikten.

En föreningsträff har genomförts, där olika för distriktet viktiga frågor diskuterades.

Evenemangsutveckling

För första gången i distriktets historia genomfördes en Indoororientering. I slutet av november arrangerade ungdomar från Sundsvalls OK tävlingen "Sundsvalls Indoor" i Skvaderns gymnasieskolas lokaler och förhoppningsvis kan det bli ett årligt återkommande arrangemang.

Sundsvalls OK genomförde i augusti ett kombinerat MTBO- och RullskidO-arrangemang i Timrå. Vad gäller kartor i distriktet så finns en del av Södra berget karterat och nu framöver, fram emot O-Ringen 2028, kommer fler områden att planeras/karteras.

Vad gäller "att verka för att nya ungdomar och andra nybörjare deltar på våra distriktsarrangemang" så finns väl mer att göra. Distriktsarrangemang finns det ju gott om, så förutsättningar finns, men här gäller som sagt var att hitta en bra strategi att få ungdomar och övriga nybörjare att börja "hitta ut" till dessa. Där har distriktets klubbar också ett stort ansvar för att locka dessa personer till våra arrangemang.

Genomförandet av "ett motionsarrangemang som huvudsakligen vänder sig till ej föreningsanslutna orienterare" återstår att arrangera. Via hittaut, som är väldigt populärt bland allmänheten, så borde vi kunna fånga upp åtminstone ett antal som skulle tycka om att testa på att tävla. I samband med någon av distriktets tävlingar/närtävlingar så skulle man kunna bjuda in hittautdeltagare och för att locka lite extra släppa ett antal nya kontroller.

Kommunikation

Vi har inte aktivt verkat för att göra våra informationskanaler mer kända, men vi försöker se till att distriktets hemsida ständigt är uppdaterad samt att klubbarnas hemsidor innehåller relevant information.

Vi kan också notera att Facebookgruppen "Orientering i Sundsvall" har blivit en välbesökt informationsportal för orientering i distriktet.

Digitalisering

En utbildning för banläggning har genomförts. Planer finns på att försöka få till utbildningar i tävlingsadministration, OCAD (kartritning, kartlayout, banläggning), samt film/streaming (livebevakning, teknikanalys).

Vi har initierat diskussioner kring samarbetsprojekt, där vi tillsammans med kommun eller utomstående aktörer samtidigt skulle kunna få vår kartdatabas utvecklad och uppdaterad.

Hållbarhet

Inget nytt har skett, annat än att vi på ungdoms- och juniorsidan arrangerar gemensamma bussresor till några långväga aktiviteter.

Diskussioner har förts om att kunna öka samåkningen till tävlingar genom fler bussresor och något digitalt system för samåkning.

Utvärdering

Utvärdering av arbetsplanen har i möjligaste mån genomförts.

Förslag till arbetsplan för 2025

Individutveckling

- Genomföra något samarbetsprojekt med angränsande distrikt.
- Initiera teknikträning med digitala hjälpmedel
- Öka antalet LOK-aktiviteter i distriktet.

Ledarutveckling

- Genomföra minst två relevanta utbildningar med deltagare från minst två av distriktets klubbar.
- Genomföra en föreningsträff.

Evenemangsutveckling

- Verka för att nya ungdomar och andra nybörjare deltar på våra distriktsarrangemang.
- Genomföra ett motionsarrangemang som huvudsakligen vänder sig till ej föreningsanslutna orienterare.

Kommunikation

- Utveckla våra informationskanaler för att göra våra arrangemang och klubbar mer kända och lättillgängliga.

Digitalisering

- Genomföra utbildning för banläggare och tävlingsadministration.
- Verka för användning av digitala hjälpmedel för teknikträning och arrangemang.
- Verka för att distriktets kartor uppdateras/revideras.

Hållbarhet

- Arbeta för att visa på alla positiva effekter av orientering i syfte att öka det ekonomiska stödet till distrikt och föreningar.
- Verka för att öka antalet gemensamma resor till tävlingar/läger.

Utvärdering

- Att årligen utvärdera denna arbetsplan.

Aktivitetskalender för Medelpad 2025-03—2026-03

Mån	Dag	Tävling/Arrangemang	Arrangör	Anm
Mars	18	Medelpad runt 1	Sundsvalls OK	
	25	Medelpad runt 2	Sundsvalls OK	
April	1	Medelpad runt 3	Sundsvalls OK	
	8	Medelpad runt 4	Sundsvalls OK	
	10	Run to the Hills #1	Selånger SOK	
	15	Medelpad runt 5	Sundsvalls OK	
	18	Uppsala möte, natt	Rasbo IK	Långfredag
	19	Uppsala möte, sprint	Långhundra IF	Påskafton
	20	Uppsala möte, medel	OK Linné	Påskdagen
	21	Uppsala möte, lång	IF Thor	Annandag påsk
	22	Medelpad runt 6	Sundsvalls OK	
	24	Run to the Hills #2	Selånger SOK	
	25	SM, natt (Swedish League, #2)	Snättringe /Tullinge	
	26	Pålamalmsdubbeln, lång	Snättringe /Tullinge	
	27	Pålamalmsdubbeln, medel	Snättringe /Tullinge	
	29	Medelpad runt 7	Sundsvalls OK	
Maj	1	När-OL	Sundsvalls OK	
	3	Tiomila, Finspång (Stafettligan, #3)	Östergötland	
	4	Tiomila, Finspång (Stafettligan, #3)	Östergötland	
	6	Medelpad runt 8	Sundsvalls OK	
	8	Run to the Hills #3	Selånger SOK	
	10	OK Nolaskogsarnas medel	OK Nolaskogsarna	
	11	Nipstigen, medel	OK Nipan	
	13	Medelpad runt 9	Sundsvalls OK	
	14	VOL 1	Vk uvarna	
	15	Fyrsprinten 1	Sundsvalls OK	
	17	Vårluffen dag 1, medel	Gävle OK	
	18	Vårluffen dag 2, medel	Gävle OK	
	20	Medelpad runt 10	Sundsvalls OK	
	21	VOL 2	Njurunda OK	
	22	Sommarserien 1	Njurunda OK	
	23	Örnsprinten	Skogslöparna	
	24	Skogslöparnas Nordiska, lång	Skogslöparna	
	25	Bussbyloppet, medel	Örnsköldsviks OK	
	27	Medelpad runt 11	Sundsvalls OK	
	28	VOL 3	Selånger SOK	
	29	Swedish League, #5, sprint (WRE) + Faxeträffen, dag 1, sprint	Söderhamns OK	Kristi himmelfärdsdag
	30	Faxeträffen, dag 2, medel	Söderhamns OK	
	31	Swedish League, #6, medel (WRE) + Tour de Medelpad, dag 1	Sundsvalls OK	
Juni	1	Swedish League, #7, lång (WRE) + Tour de Medelpad, dag 2	Sundsvalls OK	
	3	DM, medel, Medelpad	Sundsvalls OK	
	4	VOL 4	Sundsvalls OK	

	5	Run to the Hills #4	Selånger SOK	
	6	Ösaträffen, dag 1, medel	Alfta-Ösa OK	Nationaldagen
	7	Ösaträffen, dag 2, lång	Alfta-Ösa OK	
	8	Ösaträffen, dag 3, medel	Alfta-Ösa OK	
	9	Vårruset	Sundsvalls OK	
	10	Medelpad runt 12	Sundsvalls OK	
	11	VOL 5	Selånger SOK	
	17	DM, sprint, Medelpad	Vk uvarna	
	18	VOL 6	Sundsvalls OK	
	20	World Cup, publiktävling, dag 1, medel	Idrefjällens OK	Midsommarafton
	21	World Cup, publiktävling, dag 2, lång	Idrefjällens OK	
	22	World Cup, publiktävling, dag 3, medel	Idrefjällens OK	
	25	VOL 7	Timrå SOK	
	26	Sommarserien 2	Njurunda OK	
	27	Sälen 3+3, etapp 1, medel	Malungs OK	
	28	Sälen 3+3, etapp 2, lång	Malungs OK	
	29	Sälen 3+3, etapp 3, medel	Malungs OK	
Juli	3	När-OL	Sundsvalls OK	
	4	Årefjällens 3-dagars, dag 1, sprint	Jämtland- Härjedalen	
	5	Årefjällens 3-dagars, dag 2, medel	Jämtland- Härjedalen	
	6	Årefjällens 3-dagars, dag 3, lång	Jämtland- Härjedalen	
	10	Sommarserien 3	Njurunda OK	
	17	Sommarserien 4	Njurunda OK	
	21	O-Ringen Jönköping		
	22	O-Ringen Jönköping		
	23	O-Ringen Jönköping		
	25	O-Ringen Jönköping		
	26	O-Ringen Jönköping		
	31	Sommarserien 5	Njurunda OK	
Aug	5	Medelpad runt 13	Sundsvalls OK	
	6	VOL 8	Sundsvalls OK	
	8	Norrlandsmästerskapen, sprint	Selånger SOK	
	9	Norrlandsmästerskapen, lång	Njurunda OK VK Uvarna	
	10	Norrlandsmästerskapen, distriktsstafett	Njurunda OK	
		Norrlandsmästerskapen, medel	VK Uvarna	
	12	Medelpad runt 14	Sundsvalls OK	
	13	VOL 9	Kovlands IF	
	14	Sommarserien 6	Njurunda ok	
	19	Medelpad runt 15	Sundsvalls OK	
	20	VOL 10	Hudiksvalls OK	
	21	Run to the Hills #5	Selånger SOK	
	23	DM, lång, Medelpad + Ångermanland	Kovlands IF Sundsvalls OK Ångermanlands OF	
	24	DM, stafett, Medelpad + Ångermanland DM, stafett, Medelpad + Ångermanland, individuella öppna klasser	Kovlands IF Sundsvalls OK Ångermanlands OF	

Sep	26	Blodomloppet	Sundsvalls OK
	27	VOL 11	Vk Uvarna
	28	Fyrsprinten 2	Timrå SOK
	31	När-OL (Dag-KM)	Sundsvalls OK
	2	Medelpad runt 16	Sundsvalls OK
	3	VOL 12	Sundsvalls OK
	4	Run to the Hills #6	Selånger SOK
	6	RullSkidO (CykelO)	Sundsvalls OK
	9	Medelpad runt 17	Sundsvalls OK
	10	VOL 13	Selånger SOK
	11	När-OL	Sundsvalls OK
	16	Medelpad runt 18	Sundsvalls OK
	17	VOL 14	Timrå SOK
	18	Fyrsprinten 3 (Sprint-KM)	Sundsvalls OK
	20	Loffelunken	Östersunds OK
	21	Älgjakten	Frösö IF
	23	Medelpad runt 19	Sundsvalls OK
	24	VOL 15	Njurunda OK
	25	DM, natt, Medelpad	Selånger SOK
	27	Fyrsprinten 4	Kovlands IF
	28	Midälvestafetten	Selånger SOK
Okt	30	Medelpad runt 20	Sundsvalls OK
	2	När-OL Natt (Natt-km)	Sundsvalls OK
	7	Medelpad runt 21	Sundsvalls OK
	8	Skol-DM	Sundsvalls OK
	9	Run to the Hills Night sprint	Selånger SOK
	11	25-manna	
	12	25-mannamedeln	
	14	Medelpad runt 22	Sundsvalls OK
	17	Daladubbeln	Dalarna
	18	Daladubbeln	Dalarna
	19	Daladubbeln	Dalarna
	22	MOF Nattcup #1	Sundsvalls OK
Nov	1	Rodhenloppet, patrull, natt	OK Rodhen
	5	MOF Nattcup #2	Kovlands IF
	8	Höknatten (48:e)	Hökens IF
	12	Vintercupen 1	Sundsvalls OK
	19	MOF Nattcup #3	Selånger SOK
	26	Vintercupen 2	Sundsvalls OK
	29	Adventsstöpet	Selånger SOK
Dec	3	MOF Nattcup #4	Sundsvalls OK
	10	Vintercupen 3	Sundsvalls OK
	17	MOF Nattcup #5	Njurunda OK
Jan	2	MOF SkidO Cup 1	Sundsvalls OK
	3	MOF SkidO Cup 2	Sundsvalls OK
	7	MOF SkidO Cup 3	Sundsvalls OK
	14	MOF Nattcup #6	VK Uvarna
Feb	21	MOF SkidO Cup 4	??
	28	MOF Nattcup #7	Sundsvalls OK
	4	MOF SkidO Cup 5	Selånger SOK

Mars	11	MOF Nattcup #8	Sundsvalls OK
	18	MOF SkidO Cup 6	Sundsvalls OK
	25	MOF Nattcup #9	Timrå SOK (Selånger SOK)
	11	MOF SkidO Cup 7	??
	18	MOF Nattcup #10	Sundsvalls OK
	25	MOF Nattcup #11 (avslutning)	Sundsvalls OK

Medelpads Orienteringsförbund

Nordichallen

Box 890, 851 24 Sundsvall

E-post: medelpad@orientering.se

Hemsida: www.orientering.se/medelpad