

# HÄLSINGLANDS ORIENTERINGSFÖRBUND

## Verksamhetsberättelse 2024



## **Innehåll**

Styrelsens sammansättning 2024	3
Ordföranden har ordet	4
Verksamhetsberättelse ungdom	5
Verksamhetsberättelse PreO	11
Rapport från USM i SkidO	12
Verksamhetsberättelse tekniska kommittén	12
Rapport kartor	13

## **Bilagor**

Dagordning

Bokslut 2024



## Styrelsens sammansättning under 2024

Ordförande	Gunnar Forsgren, Forsa OK
Vice ordförande	Tommy Öst, Ljusdals OK
Sekreterare	Marie Fröjd, Rehns BK
Kassör	Monika Östberg, Alfta-ÖSA OK
Ledamot (ungdom)	Johannes Tyve, Söderhamns OK
Ledamot (teknik)	Vakant

## Adjungerande ledamöter under 2024

Kartkonsulent	Karl-Erik Engblom, Valbo AIF
---------------	------------------------------

## Valberedning

Sammanställande	Peter Karsbo, Alfta-ÖSA OK Anders Andersson, Segersta OK Christina Westman, Hudiksvall OK
-----------------	---

## Revisorer

Ordinarie	Håkan Sturesson, Alfta-ÖSA OK
Suppleant	Karl-Erik Jonsson, Alfta-ÖSA OK



## Ordförande har ordet

Styrelsen har haft fem protokollförda möten, av vilka fyra ordnades digitalt. Det fysiska mötet passade bra att ordnas i samband med DM-tävlingarna i sprint och medel. Därutöver har ett digitalt arbetsmöte hållits och olika frågor diskuterats via mejl, telefon och då vi i andra sammanhang har träffats. Hälsingland var representerat på Ordförandekonferensen och Tekniska konferensen som ordnades i Sollentuna i november.

Traditionerna med Norrcupen följt av nattcup i norr, och Sörklubbs i söder har löpt vidare. Utöver detta har flera klubbar egna klubbträningar och har fortsatt att driva Hittaut-projekt.

Många av distriktets klubbar håller i ungdomsverksamhet i olika omfattning och nivå, och det är mycket glädjande att distriktets ungdomsaktiviteter, som Hälsingelägret, fortsätter att samla ganska många. Här är våra engagerade ungdomsledare förstas en förutsättning, och olika samarbeten mellan klubbarna underlättar att få ihop detta.

I år arrangerade också Forsa OK distriktsmatchen i juni, vilket både blev en bra samlade aktivitet för ungdomarna och gav möjlighet att förbereda sig för ungdoms-SM i Härnösand, där fyra killar från Alfta deltog. Det är betydelsefullt, inte minst för ungdomarna i klubbar som inte är så stora, att få chansen att träffa nya kompisar och träna i en större gemenskap.

Liksom förra året tävlade distriktets aktiva i måttlig omfattning och klubbarna har en utmaning att få ut fler aktiva på tävlingar.

Vi har arrangerat 17 OL-tävlingar i distriktet där Ösa-träffen fortsätter att locka många orienterare från när och fjärran. Inomhus-OL har etablerats och åtta OL-kartor registrerades under året.

I december ordnades en klubbledarträff i vilken ledare från åtta klubbar deltog. Den gav oss möjlighet att reflektera över det vi har gjort under året, diskutera aktuella frågor och tala om kommande verksamhet och större arrangemang.

Vi förmedlade också aktuella saker från ordförande och tekniska konferensen.

/Gunnar Forsgren

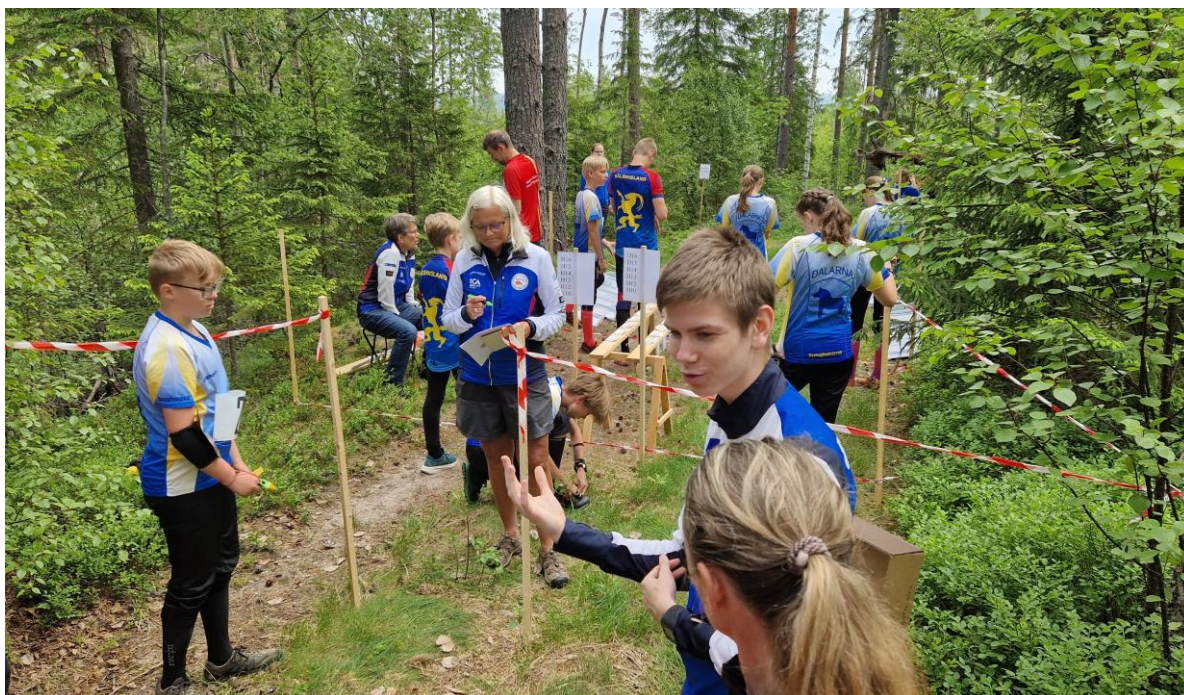




## Verksamhetsberättelse ungdom 2024

### Distriktsmatchen 1–2 juni

Vårt distrikt fick frågan om vi kunde arrangera distriktsmatchen under hösten 2023. Efter lite funderande åtog sig Forsa OK att arrangera tävlingarna och vi ordnade några planeringsmöten med ledare från de ingående distrikten. Vi bestämde att vi skulle sträva efter att ge tävlingarna en USM-förberedande karaktär. Arenan förlades till skyttebanan efter vägen mot Ofärne, och kunde utnyttja den fina karta som vi nyligen har fått klar.



Starten vid Distriktsmatchen

Lördagen 1 juni inleddes så matchen med en förkortad lång-distans. VARMT och torrt väder gjorde dagen till lite av ett kraftprov men ungdomarna kämpade bra och hade druckit tillräckligt för att orka väl. Amy Rankkas och Leif Bylars banor fick gott betyg och det var god stämning trots de tuffa förhållandena, men visst satt ett bad i sjön vid Ofärne riktigt bra efter väl förrättat värv.

Ett 20-tal hälsingeungdomar, ledda av Per Olevik, Catherine Wennberg och Sofia Axelsson, gav ungdomarna från Västmanland, Dalarna och Gästrikland en rejäl fight.

Forsa Folkhögskola fungerade utmärkt som centrum för förläggning, matservering och de aktiviteter som ingick. Det var full fart på kvällen med mångkamp, spontanaktiviteter och en USM-samling där vi gick igenom vilka utmaningar som skulle finnas på USM-banorna och hur man bäst tar sig an dem.



I söndagens medeldistanstävling fick ungdomarna testa kluriga banor med sådana riktningsändringar som ingår i den disciplinen och många klarade utmaningarna väl. Vi avslutade med att servera lunch och efter prisutdelningen tackade deltagare och ledare för sig och reste hemöver.

Dalarna befäste sin starka ställning men ungdomar från de andra distrikten gjorde goda insatser och fick en hel del framskjutna placeringar.

Utvärderingen var positiv så vi är nöjda med vårt arrangemang.

/Gunnar Forsgren, Forsa OK

### Bagheerastafetten på O-ringen



Här kommer resultatet från Bagheerastafetten som var tjuvstarten av O-ringen i Oskarshamn.

Hälsingland hade ett lag bestående av tre löpare från Alfta-Ösa OK och en från Söderhamn. Laget slutade på 42:a plats av drygt 200 startande. Riktigt grymt jobbat!

Str 1: Hanna Rydesäter (AÖOK)

Str 2: Vilgot Sääf (SOK)

Str 3: Märta Olevik (AÖOK)

Str 4: Alfred Larsson (AÖOK)

### Hälsingelägret i Forsa/Näsviken 2024

Med en god uppslutning av ca 40 barn och 10 vuxna samlades vi vid Näsvikens bygdegård och tog oss direkt till Forsa för "Vanten" två-mannatävling. Nya bekanskap och nya vänner hittades. Lunch och sedan korridor- eller blockorientering i Djupdal. Middag och kvällslekar, där både styrka, snabbhet och smidighet visades prov på. De flesta tog nog sedan en promenad i Näsviken, där ca 250 marschaller var tända.

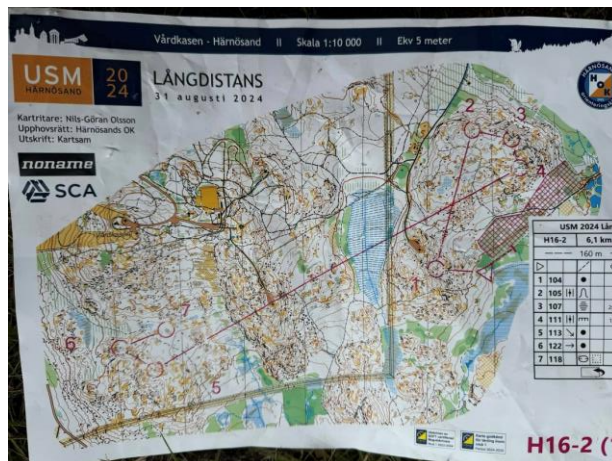
Frukost och iväg till Forsa igen för "Var är jag", träning i par med att leda eller följa mellan kontrollerna. Lunch och avslutande lägerstafett i Näsviken.

/Malin Lindberg, Forsa OK



## Ungdoms-SM i Härnösand

Hälsinglands trupp bestod av fyra Alfta grabbar: Alfred i H16 och Herman, John & Hordii i H15. Vi började med att åka linjebuss till Söderhamn där vi blev upplockade av Dalarna & Gästrikland för fortsatt resa till Härnösand. Väl framme väntade karantän inför fredagens sprintdistans. Sprinten bjöd på banor med intensiv kartläsning och dessvärre inga toppenlopp av våra grabbar. Därefter blev det invigning och inkvartering på Härnösands gymnasium där vi fick dela klassrum med Jämtland-Härjedalen som USM:s två minsta distrikt!



På lördagen var det dags för långdistans uppe på Vårdkasen. Tävlingen bjöd på kluriga banor med en långsträcka där vägvalet var skapligt avgörande. Våra grabbar hade inte heller denna dag några topplopp; för att citera två av dem ” det värsta loppet på hela året”.

På söndagen var det distriktsstafetten, där vi hade hopp om att få ihop något kombinationslag på plats, vilket vi lyckades med trots brist på D15 tjejer hos alla distrikt. Tillsammans med Dalarna, Jämtland-Härjedalen och Norrbotten lyckades vi knåpa ihop 3 olika kombinationslag, så att alla våra grabbar fick springa! Stafetten gick även den på Vårdkasen och våra grabbar fick revansch och gjorde bra lopp, även om några bommar gjordes även nu. Alfred fick till ett toppenlopp på sista sträckan och höll jämnt med täten och placerade sig 3:a på sträckan!



### RESULTAT:

#### Sprint

H16

18. Alfred (+1:02)

H15

48. Herman (+2:29)

64. John (+3:19)

68. Hordii (+3:36)

#### Lång

H16

45. Alfred (+14:16)

H15

48. John (+16:16)

57. Hordii (+19:28)

61. Herman (+21:38)

## Stafett

21. Norrbotten/Dalarna/Hälsingland (John +8:07, Alfred +0:04)

56. Dalarna/Hälsingland (Herman +5:58)

66. Jämtland-Härjedalen/Hälsingland (Hordii +15:39)

Ledare: Ella Sandberg och Monika Östberg, Alfta-ÖSA OK

## Säsongavslutning på Faxe Inomhus med utdelning av säsongspriser

Årets avslutning av HOF:s ungdomsverksamhet skedde i samband med Faxe Inomhus som Söderhamns OK arrangerade på Norrtullsskolan i Söderhamn. Efter en klurig tävling i skolans lokaler prisades ungdomarna som kämpat väl under säsongen.

Hälsinglands Skogskarlar och Hälsinglands Skogsflickors poängpris delas ut till segraren i respektive klass. Hälsinglands orienteringsförbund står för priser till 2:an och 3:an. Priserna är i form av glasdiamanter. Nytt för i år var ett breddpris till alla som deltagit i minst hälften av årets tävlingar.

”Årets raketklubb”, med störst ökning av antalet tävlande, blev Edsbyns OK och priset som ”Årets mesta ungdomsklubb” gick till Alfta-Ösa OK som hade flest antal startande ungdomar.

Stort grattis till alla vinnare!



Alfta-ÖSA OK, vinnare av Årets mesta ungdomsklubb 2024



## Hälsinglands Poängpris 2024

	2023	Fäststräffen dag 1 medel	Fäststräffen dag 1 sprint	Fäststräffen dag 2	Distriktsmatchen medel	Distriktsmatchen lång	Övsträffen 1 medel	Övsträffen 3 medel	Övsträffen 4 lång	DM sprint	DM medel	DM lång	DM stafett	DM natt	Alfa Indoor	Före inombesök (indoor)	Årets Mecka 2023	Årets raket %L
Alfa-Ösa OK	285	12	12	19	8	5	25	25	21	17	15	13	14	11	18	19	229	-56
Forsa OK	108	5	4	9	6	7	5	12	3	6	8	2	8	0	1	1	77	-31
Söderhamns OK	64	5	8	7	5	5	1	3	1	8	5	4	2	3	5	9	71	7
Hudiksvalls OK	47	3	3	6	3	3	4	1	1	2	2	3	2	2	0	3	38	-9
Edsbyns OK	18	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	0	3	0	2	35	17
Rehns BK	25	0	0	0	1	1	2	1	0	4	4	1	0	1	2	2	19	-6
OK Dellen	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	2	2	7
Segeberga OK	1	1	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	3
Ljusne-Åla OK	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ljusdals OK	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-2

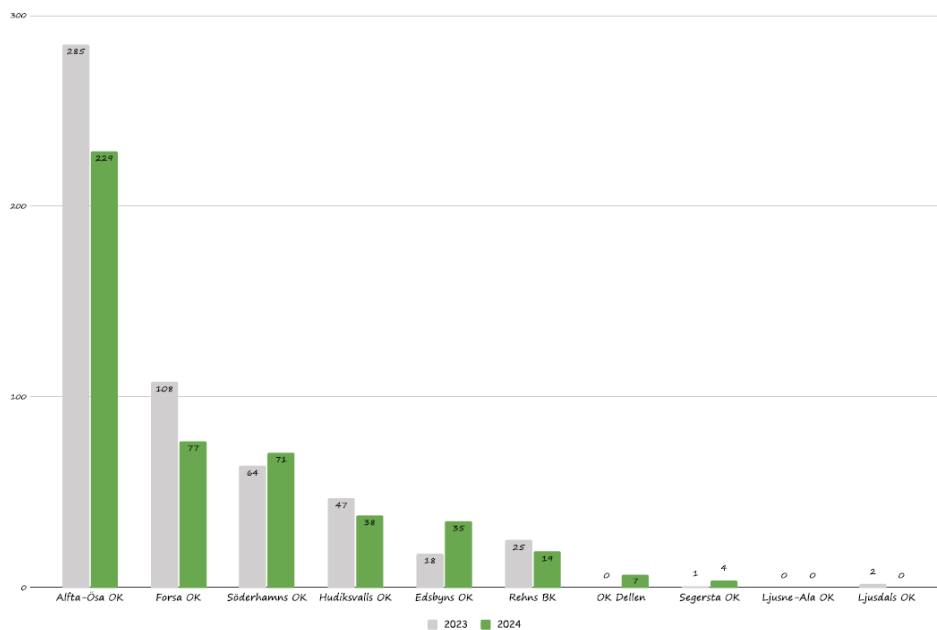
Varje startande i Inskolning & Öppna klasser (upp till o m 16 år) samt Tävlingsklasser HD 10-16 ger en poäng till tilltagarens klubb.

Pris utdelas till den klubb som har flest starter under säsongen (Årets Mecka) samt till den klubb som ökat antal starter mest jämfört med 2023 (Årets Raket).



Edsbyns OK, vinnare av Årets raketklubb 2024

## Hälsinglands Poängpris 2024



## D 10

Plac	Namn	Klubb	25/5	25/5	26/5	1/6	2/6	6/6	8/6	9/6	25/8	25/8	14/9	27/9	26/10	9/11	Totalt
1	Maja Davidsson	Alfta-Ösa OK	10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	(10)	(10)	100
2	Tuva Lindberg	Forsa OK	8	8	8	7	10				8	8	8				65
3	Wilma Edlund	Söderhamns OK	7	7	6						7	5	6	8	10	6	62
4	Nova Kleist	Alfta-Ösa OK			5			7	6	7	4	4	7				7
5	Lova Trolin	Forsa OK			7	8	8			7		6	6				42
6	Ronja Trolin	Forsa OK			4					8		5	7				24
7	Sofia Lundin	Alfta-Ösa OK								8						8	16
8	Lilly Hansson	Alfta-Ösa OK						8		6							14
9	Signe Frank	Forsa OK			3												3

## D 12

Plac	Namn	Klubb	25/5	25/5	26/5	1/6	2/6	6/6	8/6	9/6	25/8	25/8	14/9	27/9	26/10	9/11	Totalt
1	Meja Trolin	Forsa OK			8				8		10	10					36
2	Alva Edeberg	Alfta-Ösa OK			10			10									20
3	Varja Engman Relfors	Forsa OK						8	10								18

## D 14

Plac	Namn	Klubb	25/5	25/5	26/5	1/6	2/6	6/6	8/6	9/6	25/8	25/8	14/9	27/9	26/10	9/11	Totalt
1	Angelina Axelsson	Edsbyns OK	10	10	8	8	10	10	10	10	10	(8)	(8)	10		(8)	96
2	Märta Olevik	Alfta-Ösa OK					10	8	8	8	8	10	10	(8)	10	10	90
3	Aprilia Edeberg	Alfta-Ösa OK	8	8	10			7			7	7					47
4	Matilda Flordal	Söderhamns OK			7	6	6				5				8		32
5	Tia Husson	Söderhamns OK				7	7				6						20

## D 16

Plac	Namn	Klubb	25/5	25/5	26/5	1/6	2/6	6/6	8/6	9/6	25/8	25/8	14/9	27/9	26/10	9/11	Totalt
1	Ellen Flordal	Söderhamns OK	8	8	10						10	10		8	10		64
2	Julia Tyve	Söderhamns OK			6	7			7		8	7	8			10	53
2	Juni Norlin	Söderhamns OK	7	7					6		7	8	10		8		53
4	Hanna Rydesäter	Alfta-Ösa OK	10	10				10	10								40
5	Vanessa Lind	Alfta-Ösa OK			8			8	8					10			34
6	Lina Holmsten	Forsa OK					10										10

## H 10

Plac	Namn	Klubb	25/5	25/5	26/5	1/6	2/6	6/6	8/6	9/6	25/8	25/8	14/9	27/9	26/10	9/11	Totalt
1	Petro Balabanov	Alfta-Ösa OK	10	10	10			(8)	10	10	10	10	10	10	10	(10)	100
2	Vidar Larsson	Alfta-Ösa OK	8	8	8			10	(6)	7	8	8	8	8	(7)	8	81
3	Johnny Henriksson	Alfta-Ösa OK			7	10		7	8	8	7	7	6	8	8	7	75
4	Alfred Hansson	Alfta-Ösa OK	7	6				6	7	6	6	(5)	7	7	6	6	64
5	Valdemar Sundqvist	Forsa OK	6	7		8							5				26
6	Oliver edvinsson	Rehns BK									5	6					11
7	Assar Lindberg	Forsa OK				7											7
8	Jakob Sidorson	Forsa OK							5								5

## H 12

Plac	Namn	Klubb	25/5	25/5	26/5	1/6	2/6	6/6	8/6	9/6	25/8	25/8	14/9	27/9	26/10	9/11	Totalt
1	Axel Davidsson	Alfta-Ösa OK	10	10	10	10		10	10	8	8	10		(8)		10	96
2	Ingmar Olevik	Alfta-Ösa OK	8	8	8	8	10	(8)	(7)	10	10	(8)	10	10	10	(8)	92
3	Vidar Trolin	Forsa OK			7	8		8	7	7	7	7					44
4	Elis Johansson Kaislaniemi	Alfta-Ösa OK						7	4						7	7	25
5	Edward Arenholm	Forsa OK	6		7		6		6								25
6	David Sidorson	Forsa OK			6		7		5	6							24
7	Knut Timan	Forsa OK													8		8
8	Svante Flordal	Söderhamns OK			7												7
8	Sixten Flordal	Söderhamns OK			7												7
10	Vidar Einarsson Häll	Alfta-Ösa OK													6		6

## H 14

Plac	Namn	Klubb	25/5	25/5	26/5	1/6	2/6	6/6	8/6	9/6	25/8	25/8	14/9	27/9	26/10	9/11	Totalt
1	Vilgot Säaf	Söderhamns OK	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				(8)	100
2	Gustav Caesar	Hudiksvalls OK	(7)	8	(7)	(7)	8	8	8	8	8	8	8	10			84
3	Axel Jonsson	Hudiksvalls OK	8	7	8	8	7	7			7	7	10	8		(7)	77
4	Erik Svedberg	Rehns BK				6	6	5			5	5	7		8	6	48
5	Erik Nymans	Edsbyns OK				5	5		6	6	6	6		7			41
6	Philip Nyholm	Alfta-Ösa OK	6	6				4	7	7							30
7	Marcus Unborg	Alfta-Ösa OK						6							10		16
8	Knut Timan	Forsa OK														5	5

## H 16

Plac	Namn	Klubb	25/5	25/5	26/5	1/6	2/6	6/6	8/6	9/6	25/8	25/8	14/9	27/9	26/10	9/11	Totalt	
1	Alfred Larsson	Alfta-Ösa OK			10	10	10	10	10	10	10	10	10				6	96
2	John Lind	Alfta-Ösa OK	(6)	(5)	7	8	(6)	8	8	10	(5)	7	8	8	8	7	79	
3	Herman Larsson	Alfta-Ösa OK	7	8	8	7	(5)	(5)	7	8	7	6		10	7	(4)	75	
4	Josua Axelsson	Edsbyns OK	10	7	6	6	7	(4)	6	7	8	8	6	(6)			71	
5	Hordii Balabanov	Alfta-Ösa OK						7	5	6	6	5	7	7	10	8	61	
6	Filip Zetterberg	Hudiksvalls OK	8	6		5	8	6					5				48	
7	Edvin Svedberg	Rehns BK													6	5	11	

## Deltävlingar

Datum	Namn	Arrangör	Gren
2024-05-25	Faxeträffen, dag 1, medel	Ljusne-Ala OK, Söderhamns OK	medel
2024-05-25	Faxeträffen, dag 1, sprint	Ljusne-Ala OK, Söderhamns OK	sprint
2024-05-26	Faxeträffen, dag 2, medel	Ljusne-Ala OK, Söderhamns OK	medel
2024-06-01	Distriktsmatchen	Forsa OK	medel
2024-06-02	Distriktsmatchen	Forsa OK	lång
2024-06-06	Ösatriäffen, dag 1, medel	Alfta-Ösa OK	medel
2024-06-08	Ösatriäffen, dag 3, medel	Alfta-Ösa OK	medel
2024-06-09	Ösatriäffen, dag 4, lång	Alfta-Ösa OK	lång
2024-08-25	DM, sprint, Hälsingland	Rehns BK	sprint
2024-08-25	DM, medel, Hälsingland	Rehns BK	medel
2024-09-14	DM, lång, Hälsingland	Söderhamns OK	lång
2024-09-27	DM, natt, Hälsingland	Segersta OK	lång
2024-10-26	Alfta Indoor	Alfta-Ösa OK	sprint
2024-11-09	Faxe inomhus (indoor)	Söderhamns OK	sprint

## Verksamhetsberättelse PreO 2024

Vi har varit 5–6 personer som har deltagit i olika PreO-arrangemang.

Marit Wiksell och Lennart Wahlgren från Rehns BK har varit med i landslaget i PreO och de blev uttagna till Nordic Team Event i Göteborg. Det är en roterande landskamp mellan de nordiska länderna. Lennart var med i lag 1 som kom 2:a efter Finland. Marit deltog i lag 2. Lennart tog silver på Tempo-SM i norska Hamar.

Daniel Johansson, Rehns BK, har lagt prova-på-banor i PreO för projektet Natur- och Friluftorientering 65+.

Lennart Wahlgren är IOF Event Advisor för ett World Ranking Event i Idre under midsommar 2025.



/Lennart Wahlgren, Rehns BK



## USM Skidorientering 2024

Den 9–10 mars deltog jag i USM i skidorientering i Vännäs. På lördagen var det långdistans, som inte gick så som jag hade hoppats. Jag gjorde några dåliga vägval som ledde till att jag inte kunde hitta det flyt jag hoppats på. Kroppen kändes också ganska seg och jag hade svårt att komma upp i det tempo jag hoppats på. Trots det slutade jag på en tredjeplats, vilket ändå var okej med tanke på förutsättningarna. Eftersom jag hade haft det struligt med skador som begränsat mängden skidor senaste månaden, som självklart påverkade min prestation.

På söndagen var det dags för sprint och där kände jag att jag hade ett bättre flyt i kartläsningen. Jag var mer fokuserad och kunde hålla en jämnare fart, vilket resulterade i en andraplats – en förbättring från dagen innan!

Jag kände att jag inte kunde få ut så mycket som jag önskat av mig själv, till stor del på grund av de skadebekymmer jag haft senaste tiden. Men jag är ändå nöjd med helgen och ser fram emot kommande säsong.

/Hanna Rydesäter, Alfta-ÖSA OK



## Verksamhetsberättelse Tekniska 2024

### Genomförda tävlingar 2024

25/5	Faxeträffen	Söderhamns OK	Nat	Sprint
25/5	Faxeträffen	Söderhamns OK	Nat	Medel
26/5	Faxeträffen	Söderhamns OK	Nat	Medel
1/6	Distriktsmatchen	Forsa OK	Region	Lång (förk)
2/6	Distriktsmatchen	Forsa OK	Region	Medel
6/6	Ösatriäffen	Alfta-Ösa OK	Nat	Medel
7/6	Ösatriäffen	Alfta-Ösa OK	Nat	Lång
8/6	Ösatriäffen	Alfta-Ösa OK	Nat	Medel
9/6	Ösatriäffen	Alfta-Ösa OK	Nat	Lång
19/6	DM ultralång	OK Hammaren	Mäst	Ultralång
25/8	DM sprint	Rehns BK	Alfta-Ösa	Sprint
25/8	DM medel	Rehns BK	Mäst	Medel

14/9	DM lång	Söderhamns OK	Mäst	Lång
15/9	DM stafett	Söderhamns OK	Mäst	Stafett
27/9	DM natt	Segersta OK	Mäst	Natt
26/10	Indoor	Alfta-Ösa OK	Nat	Indoor
9/11	Indoor	Söderhamns OK	Nat	Indoor

## Kartrapport 2024

### Här kommer registrerade kartor för 2024:

XH611	Ljusne Sprint	1:4 / 3000	Ljusne-Ala OK	2024DM-sprint
XH612	Gussiberget	1:4 000	Ljusne-Ala OK	2024DM Medel
XH613	Gårdtjärnsberget	1:15/10/7,5	Edsbyns OK	2024Ösatträffen
XH614	Rumpberget	1:10 / 7,5	Rehns BK	2024DM Medel
XH615	Kilafors Sprint	1:4 / 3000	Rehns BK	2024Sprint-DM
XH616	Tövsätter	1:10 / 7,5	Forsa OK	2024
XH617	Bollnäs Sprintkarta	1:4 / 3000	Rehns BK	2024
XH618	Rimbergsmon 2024	1:10 / 7,5	Forsa OK	2024