



# **Verksamhetsberättelse 2021**

# Innehållsförteckning

# Sida

Föredragningslista	3
Röstlängd	4
Styrelsens verksamhetsberättelse	5
Kommittéernas verksamhetsberättelser	7
Tävlingsstatistik	13
Tävlingsresultat Skidorientering	15
Tävlingsresultat Orientering	16
Förvaltningsberättelse	22
Revisionsberättelse	25
Slutord	26
Utvärdering av arbetsplan	27
Förslag till arbetsplan för 2022	28
Aktivitetsskalender 2022	30
Budget för 2022	33

# Föredragningslista

Medelpads Orienteringsförbunds 67:e årsmöte söndagen den 13 mars 2022 klockan 18:00, Sidsjö Hotell & Konferens.

1. Mötets öppnande och ev. utdelning av utmärkelser
2. Upprop, fullmaktsgrensning, 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 verksamhetsplan för de närmaste två åren, samt 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 Tomas Virtanen och Johan Agås.
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. 2021 års valberedning består av Peter Erngrund (Selånger SOK), Helene Cardell (Timrå SOK) och Stefan Gullback (VK Uvarna).
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 2021.

## 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: Tomas Virtanen, SSOK  
Kassör och vice ordf: Lars Palin, SOK  
Övrig ledamot: Johan Agås, SOK  
Övrig ledamot: Christina Wibron, NOK

Under verksamhetsåret har styrelsen haft sju styrelsemöten.

## Kommittéer och övriga funktioner

### **Barn- & Ungdomskommittén:**

Elin Svensson, SOK (sammankallande)  
Sofia Linden, SSOK  
Christina Wibron, NOK  
Viktoria Karlsson, KIF

### **SkidO-kommittén:**

Peter Sjöbom, NOK (ordförande)  
Anders Lindholm, SOK  
Stefan Gullback, VKU  
Sven-Erik Sundin, SSOK

### **Junior och elit:**

Anna Nordin, SOK

### **Motionsansvarig:**

Tomas Virtanen, SSOK

### **Valberedning:**

Peter Erngrund, SSOK (sammankallande)  
Helene Cardell, TSOK  
Stefan Gullback, VK Uvarna

### **Tävlingskommittén:**

Johan Agås, SOK (sammankallande)  
Rune Lind, SSOK  
Karl-Anders Larsson, VKU  
Hasse Hansson, ÅOK  
Jonas Karlsson, KIF  
Jörgen Blästa, NOK  
Magnus Engberg, SOK  
Helene Cardell, TSOK

### **Utbildning:**

Christina Wibron, NOK

### **Information (extern):**

Olov Vikström, SOK

### **Övriga:**

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

## **Representation**

Ordförandekonferens	Peter Sjöbom
RF/SISU Idrottsforum	Tomas Virtanen
Tränarforum	Anna Nordin
Tävlingskonferens	Johan Agås
USM lagledare	Thomas Rex, Sara Timner, Erik Norin

## **Årsmöte 2021-03-16**

Medelpads Orienteringsförbunds 66:e årsmöte hölls digitalt den 16 mars. Fem av distriktets sju föreningar var representerade med ombud; Njurunda OK, Selånger SOK, Sundsvalls OK, Kovlands IF samt VK Uvarna.

Till ordförande för mötet valdes Leif Rönmark (SOK) och sekreterare Johnny Blästa (NOK).

Till justerare av protokollet, tillika rösträknare valdes Thomas Engberg (VK Uvarna) och Lena Andersson (Sundsvalls OK).

Årsmötesprotokoll finns på Medelpads OF:s hemsida.

## **Övriga möten och konferenser**

2021-03-31

Samplaneringsmöte

Ansvarig: Tävlingskommittén

# Barn & Ungdom - verksamhetsrapport 2021

Under 2021 har barn och ungdomsverksamhetens samverkan över klubbgränserna varit begränsad på grund av pandemin och några tydliga mål för verksamheten har inte funnits. Förhoppningsvis kan en kommitté bildas på nytt under kommande år för att fortsätta att verka för att stärka samarbetet mellan klubbarna i distriktet. Några gemensamma aktiviteter har dock genomförts.

## **USM-gruppen**

Syftet med USM-gruppen är att ungdomar som är 14-16år i Medelpad ska lära känna varandra och känna glädje i att delta i den gemensamma resan som planeras för dessa ungdomar till USM-tävlingarna i september. Ledare för gruppen var Sara Timner, Erik Norin och Thomas Rex. Ett gemensamt läger i samband med ungdomens tiomila genomfördes och även ett antal gemensamma träningar.

## **USM**

Gemensam resa till USM blev av i Falköping med sprint på fredagen, långdistans på lördagen och distriktskavle på söndagen. Där blev bästa tjej Wilma Larsson 26:a i D16 och Olof Norin bästa kille i H16 på en fin 5:e-placering. På långdistansen blev Wilma Larsson bästa tjej på 40e plats och Olof Norin gjorde ett till kanonlopp och blev 7a. I distriktsstafetten hade Medelpad två lag och bästa placeringen blev en 18e plats.

## **Avslutning**

Planerad resa till Bodaborg ställdes in pga pandemin.

## **Brobyggarna**

Brobyggarna är ett samarbete mellan Ångermanlands-, Medelpads- och Jämtland/Härjedalens orienteringsförbund med aktiviteter för 15-20 åringar. Under våren blev det inga aktiviteter pga pandemin. I augusti var Brobyggarna på ungdomens Tiomila med 2 lag, september Loffelunk och Älgjakt i Östersund och i november på Viken Indoor i Sandviken.

Sammanfattat av Elin Svensson  
för Barn och ungdomskommittén

# Information – verksamhetsrapport 2021

Informationsansvarig är tillsammans med andra funktionärer inom MOF med och bidrar till löpande uppdateringar av MOF:s webbplats.

Olov Vikström, informationsansvarig Medelpads OF

# Skidorienteringskommittén verksamhetsrapport 2021

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 Sven-Erik Sundin, Selånger SOK

Under året har Kari Tallqvist, Timrå SOK efter många års kommittéarbete lämnat Skidorienteringskommittén. Vi som arbetat tillsammans med Kari vill passa på att framföra vårt stora tack för allt arbete som han lagt ned under åren.

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 verksamhetsåret har långtidsplanen för distriktet reviderats gällande fördelning av ansvar för distriktsgemensamma tävlingar såsom;  
DM Lång och DM Medel  
DM Nat  
Förenings DM  
Två Åker samt MSOC

Ett tävlingsprogram för 2022 har fastställts. De tävlingarna är inlagda i Eventor.

Vintern 2021 var inte en snörik säsong för skidorienteringen i Medelpad. Som lök på laxen kom dessutom pandemin att lägga sordin på möjligheten att planera och arrangera tävlingar. Inga planerade tävlingar kunde genomföras. Sundsvalls OK kunde dock arrangera Svenska Cupen men då endast nationella elitåkare som deltagare. Dessutom arrangerade VK Uvarna och Sundsvalls OK/Timrå SOK träningstävlingar för ungdomar. Alla andra planerade tävlingar och aktiviteter gick dessvärre inte att genomföra pga pandemi och bristande snötilgång.

Medelpad 1 februari 2022

Peter Sjöbom	Anders Lindholm
Sven-Erik Sundin	Stefan Gullback



# Tävlingskommitténs verksamhetsrapport 2021

## Kommittén har under verksamhetsåret bestått av:

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

## Tävlingskommittén har under året:

- Haft två digitala (via Teams) protokollförda möten (mars och december).
- Anordnat "Samplaneringsmötet" den 31 mars och där fastställt 2021 - 2022 års aktivitetsplan.
- Upprättat 2022 års tävlingsprogram i samråd med granndistrikten, kompletterat 2021 års program med Närtävlingar av olika slag, utsett ban- och tävlingskontrollanter för tävlingar på minst nivå 3.
- Deltagit vid SOFTs digitala infomöten angående Coronaläget vid ett flertal tillfällen.
- Representerat MOF vid SOFT:s tävlingskonferens i Järva krog, Solna, den 20 - 21 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 2021** blev delvis också ett speciellt år på grund av Covid-19. Trots detta kunde de flesta arrangemangen genomföras.

**Tour de Medelpad** som skulle ägt rum den 22 - 23 maj fick tyvärr ställas in. Dock skapade Sundsvalls OK en veckans bana (med 7 banor) i det tilltänkta tävlingsområdet runt Usland/Hovberget.

**DM-Sprinten** arrangerades den 15/6 av Kovlands IF i Indal med 91 startande.

**DM-Medel** med Ånge OK som arrangör ägde rum i Lombäcken vid Ånge motocrossbana den 13 juni där 176 personer kom till start.

**DM-Lång** (tillsammans med ÅOF) genomfördes den 21 augusti med SSOK som arrangör. Tävlingsområdet var förlagt till Uvberget/Ottsjön med mål vid brukshundsklubben, Gudmundsbyn. Antalet startande blev 238 personer.

**DM-Stafetten** ägde rum den 22 augusti (tillsammans med ÅOF), också med SSOK som arrangör, i samma tävlingsområde som DM-lång. Antalet startande lag landade på 62 och 40 personer valde att springa öppen klass.

**Natt-DM** med VK Uvarna som arrangör gick av stapeln den 1 oktober i norra Vattjom med 59 startande.

**Y-Ringen Masters 26 - 30/7** genomfördes även detta år då O-Ringen i Uppsala åter blev inställt/uppskjutet. Y-Ringen Masters kallades konceptet då etapperna ingick i en poängserie där samtliga ungdomsklasser ingick samt HD17.

Etapperna arrangerades i tur och ordning enligt följande: **E1** SSOK, Skönviksberget,151 startande; **E2** HOK, Fälleberget,188; **E3** TSOK, Frölandsbodarna,177; **E4** NOK, Majbodarna,171; **E5** SOK, Kolstabodarna,131.

**Midälvastafetten** arrangerades den 3 oktober i området runt Skönsbergsspåret. VK Uvarna arrangerade och 25 lag kom till start och 43 personer startade i öppna klasser.

Trots pandemin har vi i stort sett som vanligt under året kunnat "välja och vraka" i distriktets stora utbud av träningar och "Närtävlingar" av olika slag. Här nedan kommer en liten sammanfattning av dessa:

**"Medelpad Runt"** (med teknikfokus), med elitkommittén i Sundsvall OK som ansvariga, genomförde 16 stycken träningar, från 20 april till 17 september.

Det klassiska **När-OL arrangemanget** den 1 maj i SOK:s regi genomfördes i år som en veckans bana på grund av rådande restriktioner. Tävlingsområde var Viforsenkartan.

Selånger SOK, med arrangörsgurun **Mats Nissilä** i spetsen, arrangerade även i år ett **Run to the Hills**. 5 stycken tillfällen blev det under året. De fyra första RTTH genomfördes som en "Veckans bana" pga rådande restriktioner. I den femte deltävlingen deltog 56 personer. Avslutningen "Adventsstöpet" arrangerades den 27 november vid Hulistugan med 45 startande.

**Fyrsprinttävlingar** arrangerades i år av SSOK, TSOK och SOK med ett deltagarsnitt på 59 personer och Njurunda OK genomförde 7 stycken **Sommarserietävlingar** där det deltog i genomsnitt 57 personer per tillfälle.

Fyra **Nattcuper** arrangerades av några av klubbarna i distriktet och dessa lockade i genomsnitt 26 personer per tillfälle. Det blev endast deltävlingar under hösten på grund av de rådande restriktionerna under januari – maj. Dock arrangerade SOK, som "Plåster på sårn", en veckans sprintbana vid 5 tillfällen under mars och i början på april. Njurunda OK arrangerade också en veckans bana "Barmarkspremiär" i början av april.

**Vintercupen** (SOK) genomfördes endast under hösten vid två onsdagar och där sprang i genomsnitt 23 löpare. Vårsäsongens deltävlingar ställdes in på grund av Coronarestriktionerna.

Sundsvalls OK arrangerade en **När-OL Natt** den 22 september med 46 startande och Selånger SOK arrangerade **Nattmackan**, vid vattenverket sydost om NHC-arena i Timrå, den 12 oktober med 42 deltagare.

Veteranerna har även under detta år varit flitiga på sina **VOL-tävlingar** som i år arrangerats som en "Veckans bana" (vid de sju första tillfällena) och på "vanligt sätt" vid de resterande. Femton deltävlingar genomfördes liksom tidigare år.

**Skol-DM**, som skulle ha arrangerats vid Gärde den 6/10, ställdes in pga den rådande smittspridningen på skolorna i kommunen.

**Höknatten** genomfördes för 44:e gången den 13 november och 31 lag kom till start. Start skedde vid IF Strategens klubbstuga i Töva och målet var förlagt vid SOK-stugan. Årets tema var: "ABBA" och den efterföljande banketten ställdes in pga den rådande smittspridningen.

Johan Agås, sammankallande tävlingskommittén

## **Junior/elit – verksamhetsrapport 2021**

Detta år genomfördes några SL (Swedish League) och alla SM trots pandemin. Seniorerna fick komma i gång med tävlandet under våren, medan juniorerna fick vänta till hösten. Det blev en intensiv höstsäsong då i princip alla SM disciplinerna skulle genomföras.

### **Brobyggarna 2021**

Under 2021 har Medelpads OF, Jämtland/Härjedalens OF och Ångermanlands OF fortsatt samarbetet kring distriktens 15-20 åringar. Projektet är inne på sitt åttonde år.

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

Under året har några nya 15-åringar anslutit. Ett fåtal har vuxit ur eller slutat. Vi har under året varit ca 40-50 ungdomar i projektet. Projektets mål att behålla ungdomar och dessutom fylla på med nya har gått över förväntan med tanke på pandemin och att vi fått ställa in så många aktiviteter.

Pandemin gjorde att våra planerade våraktiviteter fick ställas in. De inplanerade indoortävlingarna i respektive distrikt har återigen fått skjutas på framtiden, och det behövs ett omtag med dem för att återuppta planeringen och organisationen kring dem då flera av de som var med och planerade håller på att växa ur Brobyggarna.

I augusti då restriktionerna lättat under sommaren kunde vi gemensamt åka till Ungdomens 10-mila i Skövde, vi kombinerade detta med ett USM läger då USM detta år avgjordes i Falköpingstrakten. Det blev en uppskattad resa med träning, tävling och övernattnin i tält. I år var det en klass HD20 och vi ställde upp med 2 Brobyggarglag.

I september åkte vi till Östersund för att delta på Loffelunken, sporta och springa Älgjakten. Vi var 33 Brobyggare som deltog på tävlingarna och på inomhusaktiviteterna i sporthallen. Vi bodde på vandrarhem och det blev återigen en lyckad helg.

I november tog vi tåg och minibussar ner till Sandviken och deltog på Viken Indoor under två dagar. Vi bodde på vandrarhem i Sandviken och på lördag eftermiddag var vi på Parkbadet i Sandviken. Vi var 25 Brobyggare som kämpade oss igenom de kluriga banorna på Bessemergymnasiet.

Återigen så stramades rekommendationerna åt, och planen för en träff i Sollefteå fick skjutas på framtiden.

Med förhoppning om att projektet kan sätta fart igen 2022.

Anna Nordin, junior- och elitansvarig

## **Utbildning – verksamhetsrapport 2021**

Utbildningskommitté har under 2021 saknats. I styrelsen har Christina Wibron varit kontaktperson i utbildningsfrågor.

Under det senaste året har SOFT sjösatt ett nytt upplägg för utbildning inom rörelsen. Tyvärr har pandemisituationen gjort att flera planerade utbildningar har ställts in eller skjutits upp.

Vi hoppas att kommande säsong kunna komma i gång med angelägna utbildningar och med deltagare från vårt distrikt.

Styrelsen/Christina Wibron

## **Motion – verksamhetsrapport 2021**

Motionskommitté har under 2021 saknats. I styrelsen har Tomas Virtanen varit kontaktperson i motionsfrågor.

Ett flertal motionsaktiviteter har genomförts i distriktet under året, i de olika klubbarnas regi. Samordning av Hitta Ut har skett, med kartor i flera områden i distriktet.

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

Styrelsen/Tomas Virtanen

# Statistik

## Tävlingsstatistik för SkidO 2021

Datum	Arrangör	Tävling	Antal anmälda
210206	Sundsvalls OK	Svenska cupen sprint	71
210207	Sundsvalls OK	Svenska cupen medel	71
	<b>Summa</b>		<b>142</b>

## Tävlingsstatistik för Orientering 2021

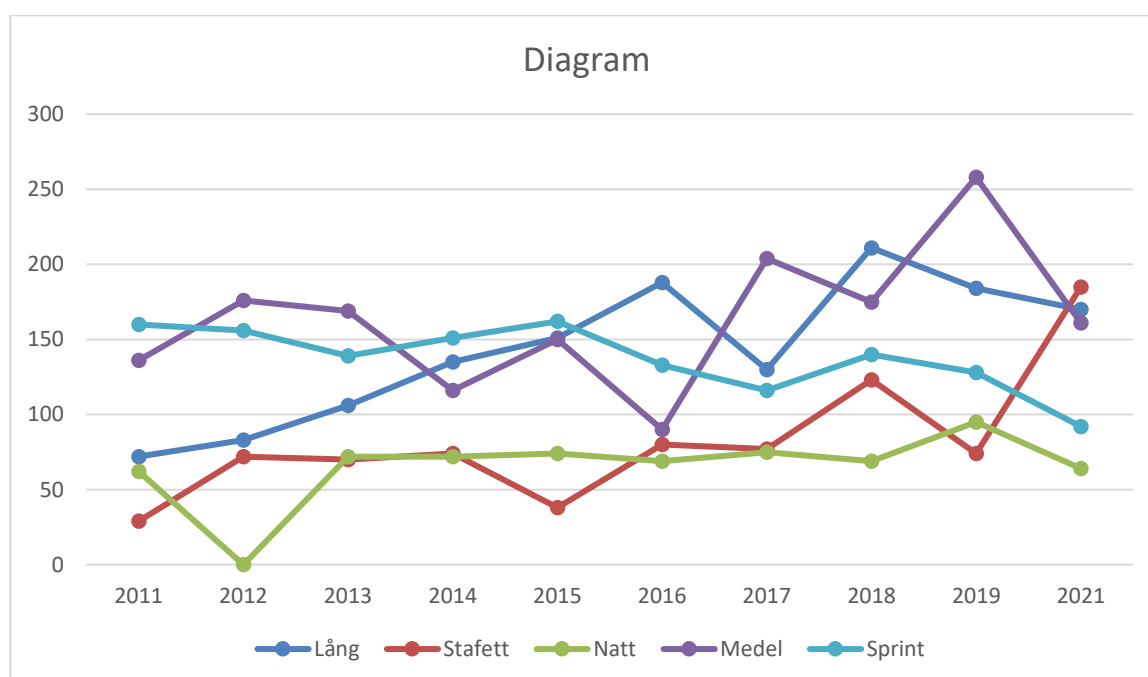
Datum	Arrangör	Tävling	Antal anmälda
210613	Ånge OK	DM Medel	194
210615	Kovlands IF	DM Sprint	108
210726	Selånger SOK	Y-ringen E1	174
210727	S-valls/H-sands OK	Y-ringen E2	216
210728	Timrå SOK	Y-ringen E3	203
210729	Njurunda OK	Y-ringen E4	204
210730	Sundsvalls OK	Y-ringen E5	163
210821	Selånger SOK	DM Lång, Medelpad/Ångermanl.	266
210822	Selånger SOK	DM Stafett Medelpad/Ångermanl.	283 (69 lag)
210908	Selånger SOK	Fysrporten 1	69
210926	Timrå SOK	Fysrporten 2	45
211010	Sundsvalls OK	Fysrporten 3	77
211001	VK Uvarna	DM Natt	70
211003	VK Uvarna	Midälvstafetten	268 (25 lag)
	Selånger SOK	Run To The Hills, 1 deltävling	61
	Njurunda OK	Sommarserien, 7 deltävlingar	396
	<b>Summa</b>		<b>2797</b>

## Orienterings-DM-arrangörer de senaste 10 åren

År	Lång	Stafett	Natt	Ultralång	Medel	Sprint
2011	OK Nolaskogsarna		Njurunda OK	Utgått	H-sands OK	VK Uvarna
2012	H-sands OK	Timrå SOK	Inställt	Utgått	Ånge OK	Njurunda OK
2013	Skogslöparna		IF Strategen	Utgått	Timrå SOK	Selånger SOK
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

## Antal startande på orienterings-DM de senaste 10 åren

År	Lång	Stafett	Natt	Ultralång	Medel	Sprint	Summa
2011	72	29	62	Utgått	136	160	459
2012	83	72	Inställt	Utgått	176	156	487
2013	106	70	72	Utgått	169	139	556
2014	135	74	72	Utgått	116	151	548
2015	151	38	74	Utgått	150	162	575
2016	188	80	69	Utgått	90	133	560
2017	130	77	75	Utgått	204	116	602
2018	211	123	69	Utgått	175	140	718
2019	184	74	95	Utgått	258	128	739
2020	Inställt	Inställt	Inställt	Utgått	Inställt	Inställt	Inställt
2021	170	185	64	Utgått	161	92	672



# Tävlingsresultat SkidO 2021

## Svenska Mästerskap

### SM Medel, 18 januari, Säterbygdens OK

H21	9	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H21	25	Edvin Lake	Sundsvalls OK
H21	utg	Petter Erlandsson	Sundsvalls OK

### SM Stafett, 19 januari, Säterbygdens OK

H21	5	Petter Erlandsson Truls Lindholm	Sundsvalls OK
-----	---	-------------------------------------	---------------

### SM Sprint Senior, Junior, Ungdom, Veteran, 22 februari, Umeå

H21	5	Martin Hammarberg	Sundsvalls OK
H21	16	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H21	21	Petter Erlandsson	Sundsvalls OK

### SM Lång, Senior, Junior, Ungdom, Veteran, 23 februari, Umeå

H21	5	Martin Hammarberg	Sundsvalls OK
H21	20	Petter Erlandsson	Sundsvalls OK
H21	25	Truls Lindholm	Sundsvalls OK

## Distriktsmästerskap

(Inställt)

# Tävlingsresultat Orientering 2021

## Svenska Mästerskap

### SM Ultralång, 11 april, Västervik

D21	8	Frida Vikström	Sundsvalls OK
D21	12	Hanna Hugosson	Sundsvalls OK

### SM Knockoutsprint, 25 april, Norrtälje

A-final

D21	13	Frida Vikström	Sundsvalls OK
D21	31	Hanna Hugosson	Sundsvalls OK
D21	45	Hanna Kjellin	Sundsvalls OK
D21	48	Sara Lundsten	Sundsvalls OK

### SM Medel, 27 augusti, Boden

A-final

D21	7	Frida Vikström	Sundsvalls OK
H20	14	Axel Lundgren	Sundsvalls OK
H18	20	Edvin Lake	Sundsvalls OK

### SM Stafett, 28 augusti, Boden

D20	20	<i>Sundsvalls OK 1</i>	H20	12	<i>Sundsvalls OK 1</i>
		Astrid Rex			Oskar Vikström
		Alice Larsson			Edvin Lake
		Julia Nordlander			Axel Lundgren
	utg	<i>Sundsvalls OK 2</i>			
		Amanda Schönfeldt			
		Ebba Andersson			
		-			
D21	11	<i>Sundsvalls OK 1</i>	H21	36	<i>Sundsvalls OK 1</i>
		Hanna Hugosson			Simon Teike
		Johanna Sjölund			Anders Axling
		Frida Vikström			Anders Vedin
	26	<i>Sundsvalls OK 2</i>		utg	<i>Sundsvalls OK 2</i>
		Sara Lundsten			Hannes Lindahl
		Jonna Jungåker			Truls Lindholm
		Annika Carlberg			Gustav Fraenell

### SM Lång, 18 september, Idefjorden

A-final

D21	18	Frida Vikström	Sundsvalls OK
H20	30	Axel Lundgren	Sundsvalls OK

### SM Sprint, 16 oktober, Norrtälje

A-final

D21	17	Frida Vikström	Sundsvalls OK
H18	35	Oskar Vikström	Sundsvalls OK



**SM Sprintstafett, 17 oktober, Norrtälje**

HD21	25	Frida Vikström Oskar Vikström Anders Vedin Stina Nordin	Sundsvalls OK 1
HD21	34	Sara Lundsten Axel Lundgren Gustav Fraenell Astrid Rex	Sundsvalls OK 2

**SM Natt, 5 november, Österåker**

D21	21	Jonna Jungåker	Sundsvalls OK
H21	51	Anders Axling	Sundsvalls OK
H20	15	Axel Lundgren	Sundsvalls OK
H20	26	Hannes Lindahl	Sundsvalls OK
H18	32	Oskar Vikström	Sundsvalls OK

**Ungdoms-SM Sprint, 17 september, Falköping**

D16	26	Wilma Larsson	Sundsvalls OK
D16	28	Lovisa Dufva	Sundsvalls OK
D16	93	Meia Berglund	Sundsvalls OK
D15	47	Alva Eliasson	Sundsvalls OK
D15	83	Moa Karlsson	Sundsvalls OK
H16	4	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
H16	5	Olov Norin	Sundsvalls OK
H16	10	Hugo Nordlander	Sundsvalls OK
H16	47	Wilmer Rex	Sundsvalls OK
H15	34	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK
H15	46	Carl Erngrund	Selånger SOK
H15	65	Emil Lundgren	Sundsvalls OK
H15	74	Kasper Larsson	Sundsvalls OK

**Ungdoms-SM Lång, 18 september, Falköping**

D16	40	Wilma Larsson	Sundsvalls OK
D16	75	Lovisa Dufva	Sundsvalls OK
D16	101	Meia Berglund	Sundsvalls OK
D15	43	Alva Eliasson	Sundsvalls OK
H16	7	Olov Norin	Sundsvalls OK
H16	22	Hugo Nordlander	Sundsvalls OK
H16	40	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
H16	90	Wilmer Rex	Sundsvalls OK
H15	28	Kasper Larsson	Sundsvalls OK
H15	60	Emil Lundgren	Sundsvalls OK
H15	66	Carl Erngrund	Selånger SOK

**USM Distriktsstafett, 19 september, Falköping**

18	<i>Medelpads OF 2</i>
	Andrei Kuzmin
	Klara Edström
	Olov Norin
	Wilma Larsson
75	<i>Medelpads OF 1</i>
	Carl Erngrund
	Alva Eliasson
	Hugo Nordlander
	Meia Berglund

## Norrlandsmästerskap

### NM Sprint, 13 augusti, Offerdal

D21	1	Frida Vikström	Sundsvalls OK	H18	2	Oskar Vikström	Sundsvalls OK
D21	2	Hanna Hugosson	Sundsvalls OK	H16	1	Olov Norin	Sundsvalls OK
D21	3	Hanna Kjellin	Sundsvalls OK	H16	2	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
D18	2	Astrid Rex	Sundsvalls OK	H12	1	Herman Eliasson	Sundsvalls OK
D18	3	Amanda Schönfeldt	Sundsvalls OK	H12	3	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D16	3	Lovisa Dufva	Sundsvalls OK	H10	2	Calle Moberg	Sundsvalls OK
D10	1	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H45	3	Thomas Rex	Sundsvalls OK
D10	3	Kajsa Erlandsson	Sundsvalls OK	H50	3	Ola Lindström	Sundsvalls OK
D45	2	Sara Timner	Sundsvalls OK	H55	1	Erik Norin	Sundsvalls OK
D50	2	Charlotte Vikström	Sundsvalls OK	H70	3	Mats Andersson	Selånger SOK
D55	3	Anna-Karin Östlund	Kovlands IF	H75	2	Owe Edström	Kovlands IF
D70	2	Christina Flordal	Sundsvalls OK				

### NM Lång, 15 augusti, Offerdal

D21	1	Frida Vikström	Sundsvalls OK	H12	1	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
D21	3	Hanna Hugosson	Sundsvalls OK	H12	2	Herman Eliasson	Sundsvalls OK
D18	2	Alice Larsson	Sundsvalls OK	H10	2	Calle Moberg	Sundsvalls OK
D18	3	Elsa Granholm	Sundsvalls OK	H35	1	Anders Axling	Sundsvalls OK
D10	1	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H40	1	Tobias Eliasson	Sundsvalls OK
D10	2	Lisen Moberg	Sundsvalls OK	H40	3	Tomas Unander	Sundsvalls OK
D10	3	Kajsa Erlandsson	Sundsvalls OK	H45	2	Thomas Rex	Sundsvalls OK
D50	1	Charlotte Vikström	Sundsvalls OK	H50	1	Mattias Edström	Kovlands IF
H18	2	Edvin Lake	Sundsvalls OK	H50	2	Olov Vikström	Sundsvalls OK
H16	1	Olov Norin	Sundsvalls OK	H55	3	Marcus Eriksson	VK Uvarna
H16	2	Mattias Larsson	Sundsvalls OK	H60	1	Jan Nordin	Sundsvalls OK
H16	3	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK	H70	2	Mats Andersson	Selånger SOK
H14	1	Alex Andersson	Sundsvalls OK				

### NM Medel, 14 augusti, Offerdal

D21	1	Frida Vikström	Sundsvalls OK	H18	1	Oskar Vikström	Sundsvalls OK
D21	2	Hanna Hugosson	Sundsvalls OK	H18	2	Edvin Lake	Sundsvalls OK
D21	3	Johanna Sjölund	Sundsvalls OK	H45	1	Thomas Rex	Sundsvalls OK
D45	2	Sara Timner	Sundsvalls OK	H55	3	Marcus Eriksson	VK Uvarna
D55	2	Anna-Karin Östlund	Kovlands IF				

### NM Stafett, 14 augusti, Offerdal

HD12	1	<i>Medelpads OF 2</i>	1 Ruben Jensen	H16	5	<i>Medelpads OF 2</i>	1 Kasper Larsson
			2 Lisen Moberg				2 Emil Lundgren
			2 Wilma Unander				3 Mattias Larsson
			3 Alexander Dufva		Utg	<i>Medelpads OF 1</i>	1 Carl Erngrund
	2	<i>Medelpads OF 3</i>	1 Linnea Dufva				2 Alex Andersson
			2 Calle Moberg				3 Olov Norin
			2 Knut Lindholm	D16	5	<i>Medelpads OF 2</i>	1 Klara Edström
			3 Herman Eliasson				2 Elisabeth Engberg
	4	<i>Medelpads OF 1</i>	1 Tobias Opel				2 Linnea Hellqvist
			2 Kajsa Erlandsson				3 Alva Eliasson
			2 Ruth Hoffman		6	<i>Medelpads OF 3</i>	1 Nora Uddman
			2 Fanny Vikström				2 Ebba Jensen
			3 Oskar Kullberg				3 Wilma Larsson
H16	3	<i>Medelpads OF 3</i>	1 Andrei Kuzmin		7	<i>Medelpads OF 1</i>	1 Wilma Lindström
			2 Linus Opel				2 Emma Jakobsson
			2 Ivar Granholm				3 Lovisa Dufva
			3 Wilmer Rex				

## Distriktsmästerskap

### DM Sprint, 15 juni, Kovlands IF

D10	Wilma Unander	Sundsvalls OK	H10	Olle Danielsson	Sundsvalls OK
D12	Selma Ytterström	Sundsvalls OK	H12	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
D14	Klara Edström	Sundsvalls OK	H14	Albin Tuve	Sundsvalls OK
D16	Ida Bergfors	Sundsvalls OK	H16	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
D18	Amanda Schönfeldt	Sundsvalls OK	H21	Anders Vedin	Sundsvalls OK
D35	Maria Danielsson	Sundsvalls OK	H35	Daniel Ytterström	Sundsvalls OK
D70	Christina Flordal	Sundsvalls OK	H45	Magnus Jonsson	Sundsvalls OK
			H55	Erik Norin	Sundsvalls OK
			H70	Mats Andersson	Sundsvalls OK
			H75	Winn Björklund	Sundsvalls OK

### DM Medel, 13 juni, Ånge OK

D10	Fanny Vikström	Sundsvalls OK	H10	Calle Moberg	Sundsvalls OK
D12	Selma Ytterström	Sundsvalls OK	H12	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
D14	Klara Edström	Sundsvalls OK	H14	Alex Andersson	Sundsvalls OK
D16	Lovisa Dufva	Sundsvalls OK	H16	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK
D21	Johanna Sjölund	Sundsvalls OK	H21	Edvin Lake	Sundsvalls OK
D18	Alice Larsson	Sundsvalls OK	H35	Jonas Karlsson	Kovlands IF
D35	Madeleine Tjernberg D	Kovlands IF	H45	Mattias Edström	Kovlands IF
D45	Sara Timner	Sundsvalls OK	H55	Marcus Eriksson	VK Uvarna
D70	Christina Flordal	Sundsvalls OK	H65	Lars-Peter Johnsson	Selånger SOK
			H70	Mats Andersson	Selånger SOK
			H75	Karl-Erik Norling	Sundsvalls OK

### DM Lång, 21 augusti, Selånger SOK

D10	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H10	Olle Danielsson	Sundsvalls OK
D12	Agnes Feil	Sundsvalls OK	H12	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
D14	Ebba Jensen	Sundsvalls OK	H14	Albin Tuve	Sundsvalls OK
D16	Wilma Larsson	Sundsvalls OK	H16	Hugo Nordlander	Sundsvalls OK
D21	Frida Vikström	Sundsvalls OK	H21	Simon Teike	Sundsvalls OK
D18	Amanda Schönfeldt	Sundsvalls OK	H35	Jonas Karlsson	Kovlands IF
D35	Marie Dahlin	Kovlands IF	H45	Olov Vikström	Sundsvalls OK
D45	Sara Timner	Sundsvalls OK	H55	Lars Jonsson	VK Uvarna
D55	Eva Olsson	Njurunda OK	H65	Leif Sundling	Njurunda OK
D70	Christina Flordal	Sundsvalls OK	H70	Jon Flordal	Sundsvalls OK
			H75	Karl-Erik Norling	Sundsvalls OK

### DM stafett, 22 augusti, Selånger SOK

D21	Maria Falk Elsa Granholm	Sundsvalls OK	H21	Simon Teike Thomas Rex	Sundsvalls OK
D13-16	Elisabet Engberg Meia Berglund Wilma Larsson	Sundsvalls OK	H13-16	Albin Tuve Emil Lundgren Hugo Nordlander	Sundsvalls OK
D10-12	Hanna Molinder Tove Van De Wal	Selånger SOK	H10-12	Oskar Kullberg Herman Eliasson	Sundsvalls OK
			Veteraner	Kadri Kalvo Erik Norin	Sundsvalls OK

## DM Natt, 1 oktober, VK Uvarna

D12	Agnes Feil	Sundsvalls OK	H12	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D14	Emma Jakobsson	Sundsvalls OK	H14	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
D16	Wilma Larsson	Sundsvalls OK	H16	Olov Norin	Sundsvalls OK
D21	Astrid Rex	Sundsvalls OK	H21	Thomas Rex	Sundsvalls OK
D45	Sofia Lindén	Selånger SOK	H35	Ola Tuvevesson	Sundsvalls OK
D70	Christina Flordal	Sundsvalls OK	H45	Per Nordanlind	Sundsvalls OK
H70	Mats Andersson	Selånger SOK	H55	Erik Norin	Sundsvalls OK
H75	Winn Björklund	Sundsvalls OK	H65	Leif Sundling	Njurunda OK

## MOF Ungdomscup 2021

### Följande tävlingar ingår:

2021-06-13 DM, medel, Medelpad, Ånge OK

2021-06-15 DM, sprint, Medelpad, Kovlands IF

2021-08-21 DM, lång, Ångermanland + Medelpad, Selånger SOK

2021-09-11 Loffelunken, Jämtland-Härjedalen, Östersunds OK

2021-10-01, DM, natt, Medelpad, VK Uvarna

### D12

Plac	Namn	Klubb	13/6	15/6	21/8	11/9	1/10	Totalt
1	Sara Jakobsson	Sundsvalls OK	17	17	14	14		<b>62</b>
2	Agnes Feil	Sundsvalls OK			20	20	20	<b>60</b>
3	Selma Ytterström	Sundsvalls OK	20	20	17			<b>57</b>
4	Hanna Hässler	Sundsvalls OK				15	17	<b>32</b>
5	Ruth Hoffman	Sundsvalls OK	1	15	15			<b>31</b>
6	Ida Nyman Ericsson	Sundsvalls OK				17		<b>17</b>

### H12

Plac	Namn	Klubb	13/6	15/6	21/8	11/9	1/10	Totalt
1	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK	17	17	17	(17)	20	<b>71</b>
2	Herman Eliasson	Sundsvalls OK	15	15	14	20		<b>64</b>
3	Alexander Dufva	Sundsvalls OK	20	20	20			<b>60</b>
4	Ruben Jensen	Sundsvalls OK	14	13	(13)	14	15	<b>56</b>
5	Tobias Opel	Sundsvalls OK			15	13	17	<b>45</b>
6	Axel Danielsson	Sundsvalls OK		14		15		<b>29</b>
7	Hugo Lindström	Sundsvalls OK	13					<b>13</b>
8	Kalle Hedin	Sundsvalls OK				12		<b>12</b>
9	Jonas Lind	Sundsvalls OK				11		<b>11</b>
10	Nils Bengtsson	Sundsvalls OK				10		<b>10</b>

**D14**

Plac	Namn	Klubb	13/6	15/6	21/8	11/9	1/10	Totalt
1	Emma Jakobsson	Sundsvalls OK	11	15	(1)	20	20	<b>66</b>
2	Wilma Lindström	Sundsvalls OK	15	17	17	(13)	15	<b>64</b>
3	Ebba Jensen	Sundsvalls OK	14	(12)	20	15	14	<b>63</b>
4	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK	17	14		14	17	<b>62</b>
5	Klara Edström	Sundsvalls OK	20	20	15	1		<b>56</b>
6	Linnea Hellqvist	Sundsvalls OK	12	11		17		<b>40</b>
7	Nora Uddman	Sundsvalls OK	13	13		12		<b>38</b>
8	Elin Karlsson	Kovlands IF		10				<b>10</b>
9	Frida Bergqvist	Sundsvalls OK		9				<b>9</b>

**H14**

Plac	Namn	Klubb	13/6	15/6	21/8	11/9	1/10	Totalt
1	Alex Andersson	Sundsvalls OK	20	17	17	20		<b>74</b>
2	Albin Tuveesson	Sundsvalls OK	17	20	20	15		<b>72</b>
3	Oscar Grip	Sundsvalls OK	15	14	12		17	<b>58</b>
4	Hugo Hässler	Sundsvalls OK			15	17	20	<b>52</b>
5	Linus Opel	Sundsvalls OK		15	14			<b>29</b>
6	Ivar Granholm	Sundsvalls OK			13	14		<b>27</b>
7	Lukas Ståhlberg	Kovlands IF		1				<b>1</b>

**D16**

Plac	Namn	Klubb	13/6	15/6	21/8	11/9	1/10	Totalt
1	Lovisa Dufva	Sundsvalls OK	20	17	17			<b>54</b>
2	Alva Eliasson	Sundsvalls OK	17		15	17		<b>49</b>
3	Wilma Larsson	Sundsvalls OK			20	20		<b>40</b>
4	Meia Berglund	Sundsvalls OK			14	14		<b>28</b>
5	Ida Bergfors	Sundsvalls OK		20				<b>20</b>
6	Moa Karlsson	Sundsvalls OK			1	15		<b>16</b>

**H16**

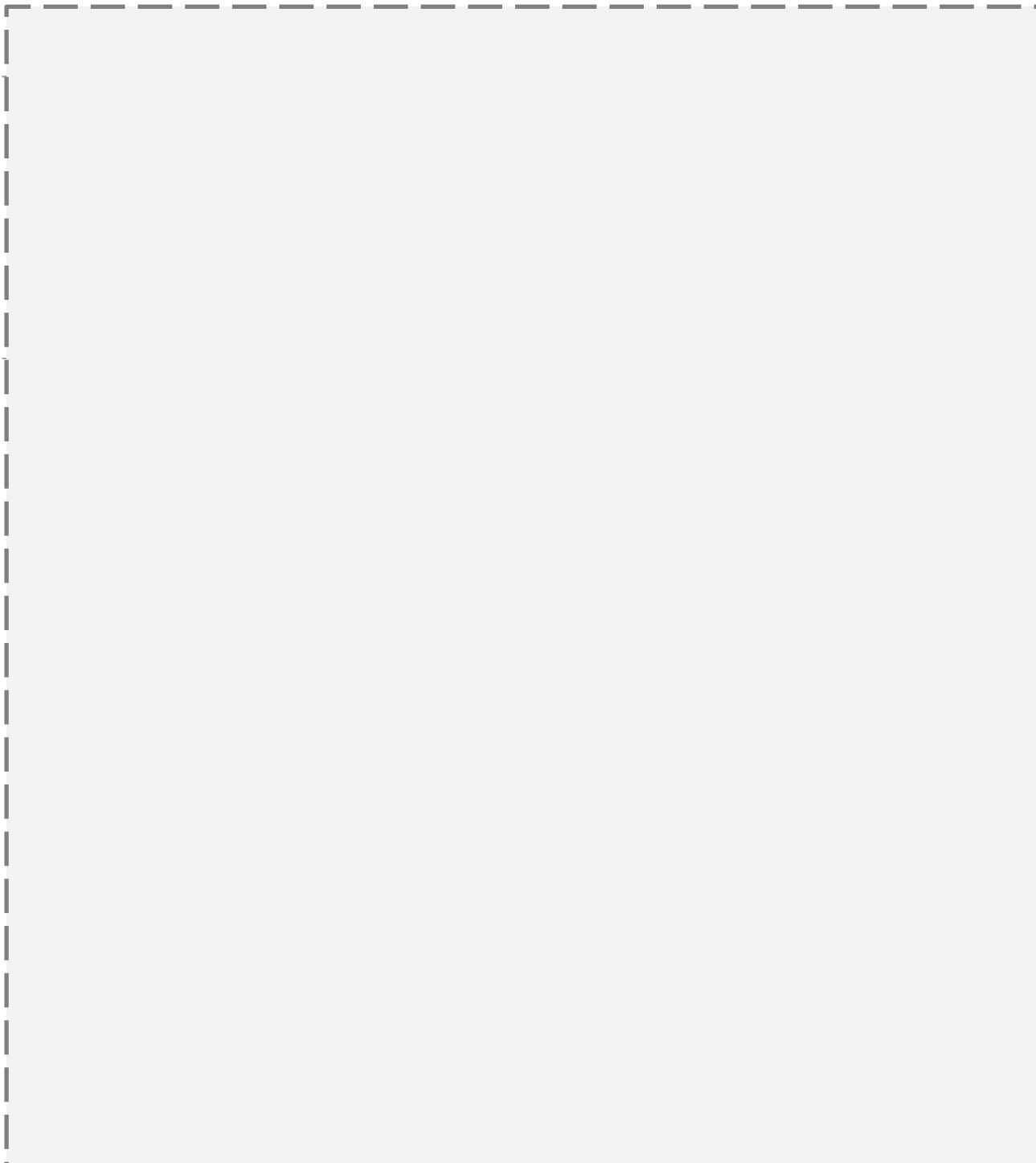
Plac	Namn	Klubb	13/6	15/6	21/8	11/9	1/10	Totalt
1	Olov Norin	Sundsvalls OK	17		15	20	20	<b>72</b>
2	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK	20		14	15	15	<b>64</b>
3	Mattias Larsson	Sundsvalls OK	1	20	17	17		<b>55</b>
4	Kasper Larsson	Sundsvalls OK		17	13		13	<b>43</b>
5	Wilmer Rex	Sundsvalls OK	15		12	14		<b>41</b>
6	Carl Erngrund	Selånger SOK	1		11	13	14	<b>39</b>
7	Hugo Nordlander	Sundsvalls OK			20		17	<b>37</b>
8	Emil Lundgren	Sundsvalls OK			1	12		<b>13</b>
9	Elias Knabäck	VK Uvarna					1	<b>1</b>

# Förvaltningsberättelse

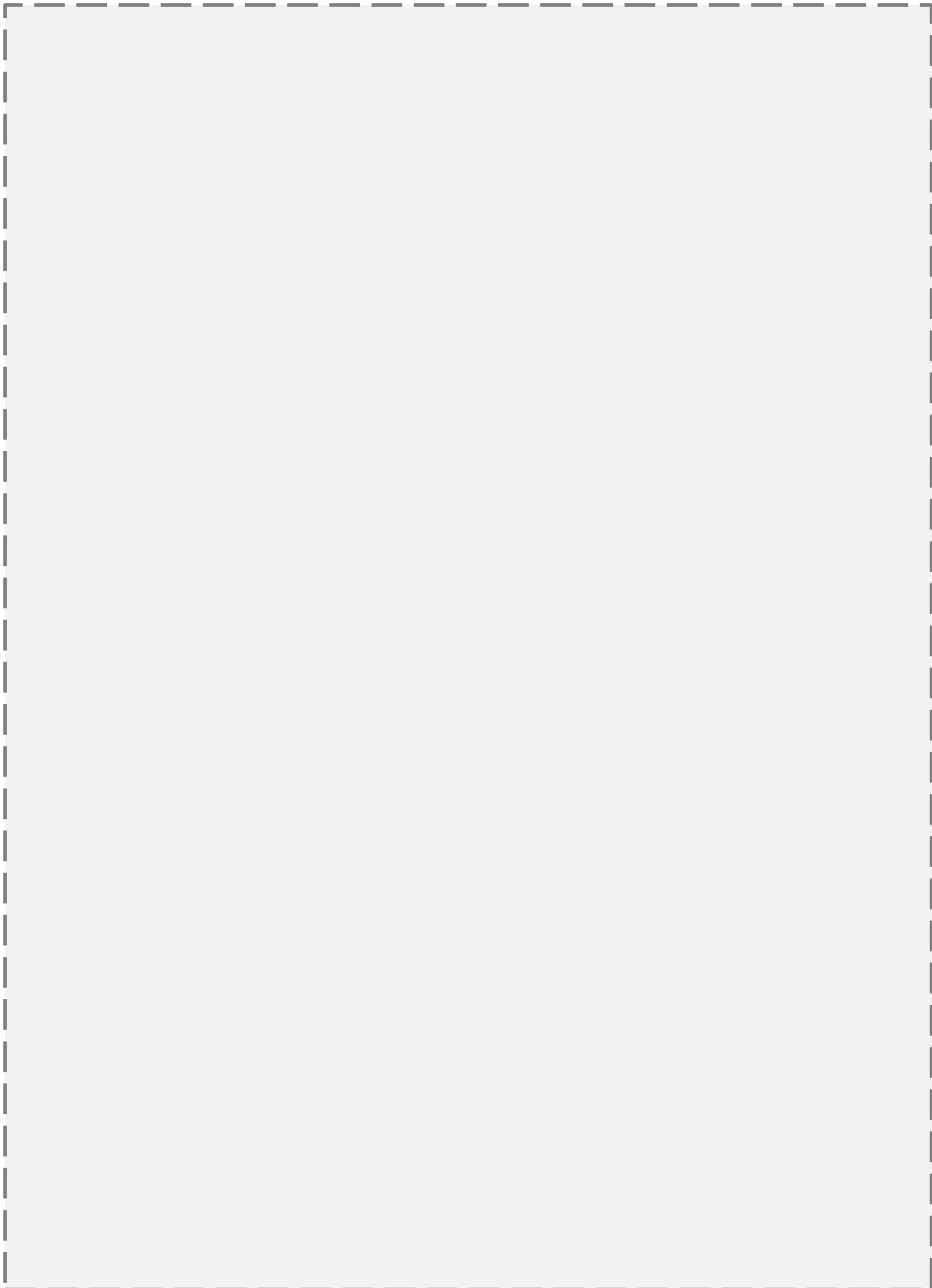
## Årsredovisning

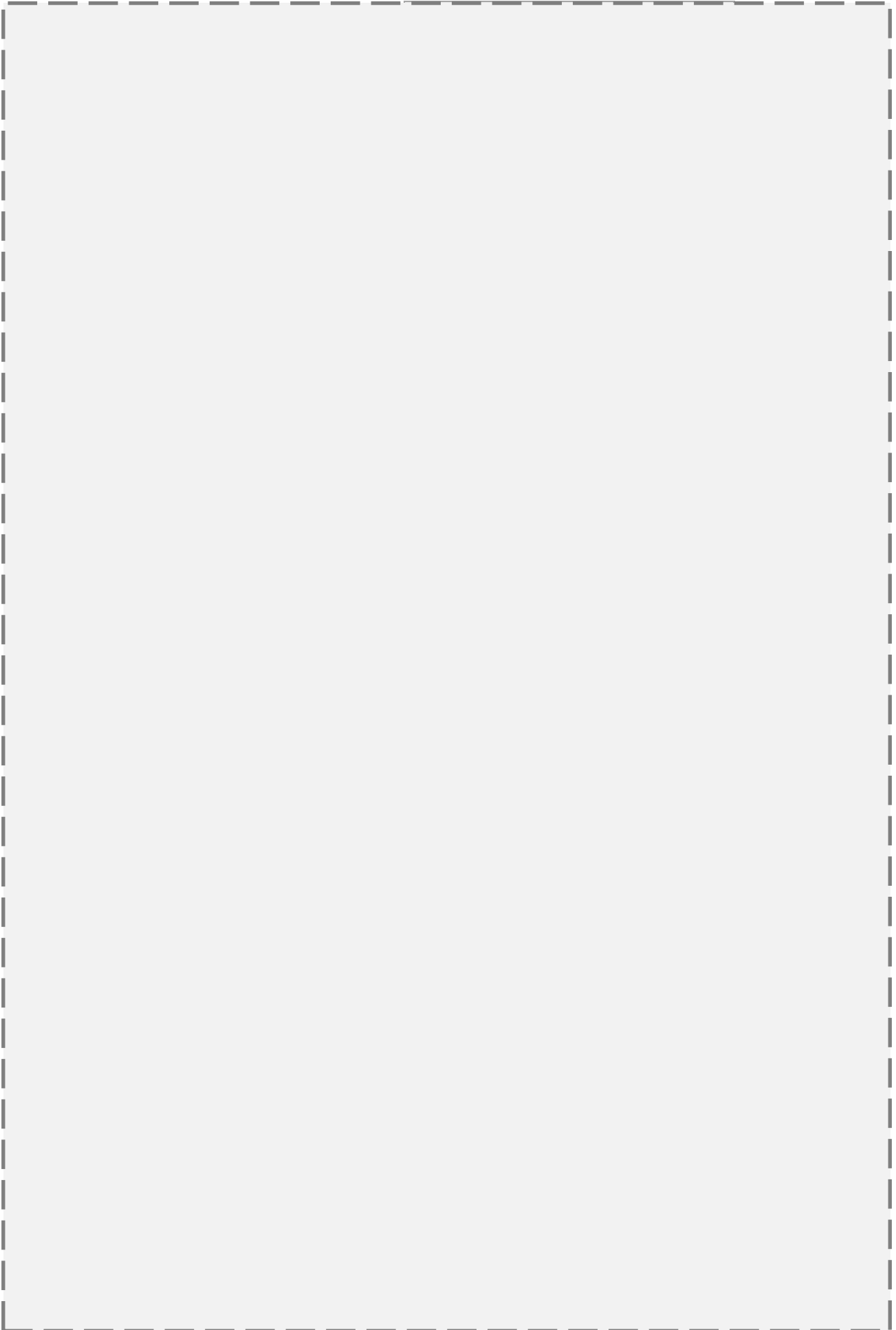
Styrelsen för Medelpads Orienteringsförbund avger härmed årsredovisning för räkenskapsåret 2021.

### Balansräkning 2021-01-01 -- 2021-12-31



**Resultaträkning 2021-01-01 -- 2021-12-31**







## Revisionsberättelse

Till föbundsstämman i Medelpads Orienteringsförbund

Organisationsnummer 889200-8247

Jag har granskat årsredovisningen och räkenskaperna samt styrelsens förvaltning i Medelpads Orienteringsförbund 2021. Det är styrelsen som har ansvaret för räkenskapshandlingarna och förvaltningen. Mitt ansvar är att uttala mig om årsredovisningen och förvaltningen på grundval av min revision.

Revisionen har utförts i enlighet med god redovisningssed. Det innebär att jag planerat och genomfört revisionen för att i rimlig grad försäkra mig om att årsredovisningen inte innehåller väsentliga fel. En revision innefattar att granska ett urval av underlagen för belopp och annan information i räkenskapshandlingarna. I en revision ingår också att pröva redovisningsprinciperna och styrelsens tillämpning av dem samt att bedöma den samlade informationen i årsredovisningen. Jag har granskat väsentliga beslut, åtgärder och förhållanden i förbundet för att kunna bedöma om någon styrelseledamot har handlat i strid med förbundets stadgar. Jag anser att min revision ger mig rimlig grund för mina uttalanden nedan.

Årsredovisningen har upprättats i enlighet med god redovisningssed, varför jag tillstyrker

Att resultaträkningen och balansräkningen för räkenskapsåret 2021 fastställs.

Styrelsens medlemmar har enligt min bedömning inte handlat i strid med förbundets stadgar, varför jag tillstyrker

Att styrelsens ledamöter beviljas ansvarsfrihet för räkenskapsåret 2021.

Sundsvall 1 februari 2022



Mats Andersson

Av Medelpads Orienteringsförbund

vald revisor

# Slutord

Det gångna verksamhetsåret har liksom året innan överskuggats av pandemin och dess effekter i form av restriktioner och inställda arrangemang. Våren blev i stort sett obefintlig tävlingsmässigt, medan sommaren och hösten innebar viss återgång till ett mer normalt program.

Skidororienteringen blev lidande av såväl pandemi som snöbrist, vilket medförde att inga DM-tävlingar kunde genomföras.

För sommarorienteringens del blev vårens traditionella Tour de Medelpad också inställt, medan höstens samtliga DM-tävlingar kunde genomföras som planerat.

Sammanfattningsvis kan MOF-styrelsen konstatera att de två senaste verksamhetsåren inte har inneburit det lyft av orienteringen i distriktet som vi hade hoppats, men att ljusglimtar finns.

En lång rad aktiviteter har genomförts, ofta i form av nya grepp såsom "UsynligO", "Veckans bana", mm. Fler aktiviteter än tidigare har också vänt sig till alla klubbar i distriktet med ett ökat deltagarantal som följd.

Hitta Ut har breddats, med kartor i hela distriktet. Vi har också sett ett ökat antal "Hitta Ut-orienterare" och i takt med att pandemin har lockat fler ut i skog och mark så har konceptet blivit en ännu större succé än tidigare.

Utmaningen för vårt distrikt ligger nu i att både behålla de aktiva vi har och kanske få fart på de som blivit mer inaktiva under pandemiperioden. Men också att verkligen mobilisera för att locka fler, såväl ungdomar som äldre, till vår härliga sport. Vi har ett bra utgångsläge, med ett ökat intresse för friluftsliv och en ökad positiv exponering av orientering i media.

Den föreningsträff som är planerad i anslutning till årsmötet hoppas vi kan ge ett avstamp till en positiv utveckling av verksamheten i distriktet.

Medelpad i februari 2022

Jan Nordin  
Ordförande

Lars Palin  
Vice ordförande/  
Kassör

Tomas Virtanen  
Sekreterare

Johan Agås  
Ledamot

Christina Wibron  
Ledamot

# Utvärdering av arbetsplan för 2021

Föregående verksamhetsår är svårt att utvärdera på ett rättvist och relevant sätt, på grund av kända omständigheter. Här nedan följer några kommentarer och reflexioner.

## Synlighet

Kommunikation med media är oftast kopplat till våra arrangemang. Eftersom det i princip inte har genomförts några större arrangemang det gångna året så har det inte känts aktuellt med någon central utbildning av medieansvariga.

Information av distriktets öppna arrangemang har fungerat väl, via MOF:s och klubbarnas hemsidor, samt via Facebook.

Aktuell och korrekt information saknas delvis på såväl klubbarnas som MOF:s hemsidor. Eftersom det har varit sparsamt med offentliga arrangemang där orientering har kunnat visas upp så har detta inte kunnat genomföras under verksamhetsåret.

## Samverkan

Samordning av aktiviteter kring USM och U-Tiomila har genomförts. Dessutom ett par tävlingsresor i Brobyggarnas regi för åldrarna 15-20 år.

## Barn och ungdom

MOF:s verksamhet kring barn- och ungdom har, förutom USM-aktiviteter, varit vilande.

## Utveckla

Teknikträningar riktade mot elit har genomförts under sommaren.

## Behålla

Ingen lokal utbildning av ledare/arrangörer/banläggare/kartritare har genomförts.

Inte heller de tänkta centrala utbildningarna har blivit av.

Brobyggargruppen har ökat i antal under året och ordnat ett par gemensamma resor, med bl.a. deltagande i inomhusorientering i Sandviken.

## Arrangemang

2023 kommer distriktet, med Sundsvalls OK som ansvarig förening, att arrangera medel- och stafett-SM (25-27/8), SM natt (15/9) och finalen av Swedish League (17/9). Detta kommer sannolikt även att höja intresset för våra övriga tävlingar i distriktet under 2022 och 2023.

De lokala cuper/poängtävlingar som planerats har inte kunnat genomföras i full skala, varför inga sammanlagda resultat har redovisats.

"Otraditionella" tävlingsformer har testats i en del lokala arrangemang, t.ex. "UsynligO".

Under sommaren genomfördes också Y-ringen, ett lokalt O-ringen med fem etapper i Härnösand/Medelpad.

De aktiviteter som arrangerats i distriktet har samtliga redovisats i Eventor.

Ingen utbildning inom tävlingsarrangemang har genomförts i distriktet.

Information kring nya regler och bestämmelser, samt fortlöpande information om restriktioner på grund av pandemiläget har getts via utskick till klubbarna och den samplaneringsträff som hölls i mars månad.

## Föreningsutveckling

Antal starter är ej relevant att utvärdera detta år.

## Utvärdering

Utvärdering av arbetsplanen har i möjligaste mån genomförts.

# Förslag till arbetsplan för 2022

## Synlighet

- Att MOF och föreningarna har en löpande kontakt med media inför arrangemang etc.
- Att alla föreningar informerar tydligt om sina öppna aktiviteter/arrangemang.
- Att föreningarnas och MOF:s hemsidor innehåller aktuell och relevant information om verksamheten.
- Att orienteringssporten finns representerad vid minst två offentliga arrangemang per år.

## Samverkan

- Att samordnade läger och tävlingsresor utanför distriktet finns, t.ex. SM, Daladubbeln.
- Att arrangera en föreningsledarträff där alla klubbar finns representerade.
- Att öka samverkan kring kart- och markfrågor.

## Barn och ungdom

- Att varje klubb har en utsedd barn- och ungdomsansvarig.
- Att alla distriktets klubbar ska erbjuda någon form av verksamhet som riktar sig till barn- och ungdomar.
- Att MOF har en ungdomskommitté bestående av representanter från distriktets föreningar, som ansvarar för de gemensamma aktiviteterna för barn- och ungdom i distriktet.
- Att antalet deltagande barn- och ungdomar ökar i de aktiviteter som anordnas inom distriktet.
- Att utnyttja Skol-DM till att marknadsföra sporten och rekrytera nya ungdomar.

## Utveckla

- Att det finns regelbunden kvalitativ teknikträning och aktiviteter för elitsatsande ungdomar, juniorer och seniorer.
- Att distriktets föreningar bjuder in till arrangemang riktade till nya målgrupper.
- Att utreda möjligheterna att samlat marknadsföra motionsorientering i dess olika former, t.ex. Hitta ut - Sommarserien etc.

- Att öka antalet utbildade ledare/tränare.
- Att få fler som behärskar våra digitala stödsystem.

### **Behålla**

- Att projektet Brobyggarna fortsätter att utvecklas och att någon aktivitet under året vänder sig till yngre ungdomar i regionen.

### **Arrangemang**

- Att antalet deltagare i lokala arrangemang ska öka med 5 % per år.
- Att informera om de cuper som finns och uppdatera resultat löpande.
- Att genomföra utbildning för banläggare och tävlingsadministration.
- Att aktuell information (nya regler mm.) kring arrangemang kommuniceras ut till distriktets föreningar.

### **Föreningsutveckling**

- Att öka antalet tävlingsstarter som Medelpads orienterare gör med 5 % per år.
- Att minst 90 % av alla aktiviteter redovisas till SISU.

### **Utvärdering**

- Att årligen utvärdera denna arbetsplan.

## Aktivitetskalender för Medelpad 2022-04—2023-03

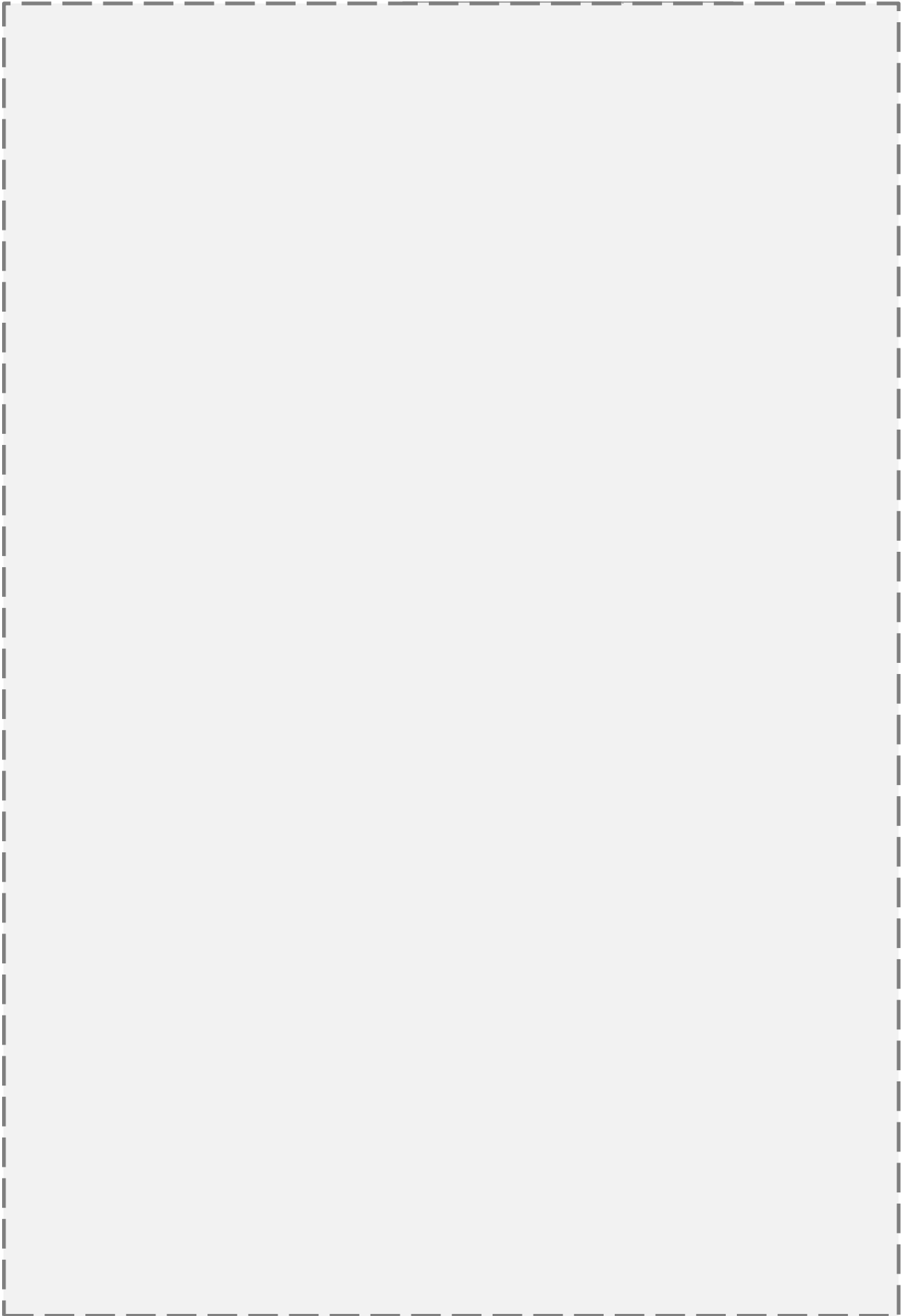
Månad	Dag	Aktivitet	Arrangör	Distrikt	
April	19	Ti Medelpad runt	Sundsvalls OK		
	23	Lö RTTH 1	Selånger SOK		
	26	Ti Medelpad runt	Sundsvalls OK		
Maj	01	Sö När-OL	Sundsvalls OK		
	03	Ti Medelpad runt			
	05	To Sommarserien 1	Njurunda OK		
	07	Lö 10-Mila		Örebro	
	10	Ti Medelpad runt	Sundsvalls OK		
	11	On 4-Sprinten 1	Timrå SOK		
	12	To VOL 1	Sundsvalls OK		
	14	Lö Nipstigen	OK Nipan	Ångermanland	
	15	Sö RTTH 2	Selånger SOK		
	17	Ti Medelpad runt	Sundsvalls OK		
	19	To VOL 2	Selånger SOK		
	20	Fr Faxeträffen	Söderhamns OK	Hälsingland	
	21	Lö Faxeträffen	Söderhamns OK	Hälsingland	
	22	Sö Faxeträffen	Söderhamns OK	Hälsingland	
	24	Ti RTTH 3	Selånger SOK		
	26	To Tour de Medelpad	Sundsvalls OK		
	27	Fr Tour de Medelpad	Sundsvalls OK		
	28	Lö High Coast 2-days	OK Nolaskogsarna	Ångermanland	
	29	Sö High Coast 2-days	OK Nolaskogsarna	Ångermanland	
	Juni	31	Ti Medelpad runt	Sundsvalls OK	
01		On 4-Sprinten 2	Selånger SOK		
02		To VOL 3 Våruset	Timrå SOK/ Sundsvalls OK		
04		Lö Ösatriäffen	Alfta Ösa OK	Hälsingland	
05		Sö Ösatriäffen	Alfta Ösa OK	Hälsingland	
06		Må Ösatriäffen	Alfta Ösa OK	Hälsingland	
07		Ti Medelpad runt	Sundsvalls OK		
08		On RTTH 4	Selånger SOK		
09		To VOL 4	Sundsvalls OK		
12		Sö Medel DM	Vandrarklubben Uvarna		
14		Ti Sprint DM	Njurunda OK		
15		On RTTH 5	Selånger SOK		
16		To VOL 5	Vandrarklubben Uvarna		
21		Ti Medelpad runt	Sundsvalls OK		
22		On Sommarserien 2	Njurunda OK		
28		Ti RTTH 6	Selånger SOK		
30		To VOL 6	Sundsvalls OK		
Juli		01	Fr Årefjällens 3-dagars	Frösö IF/Östersunds OK	Jämtland
		02	Lö Årefjällens 3-dagars	Frösö IF/Östersunds OK	Jämtland

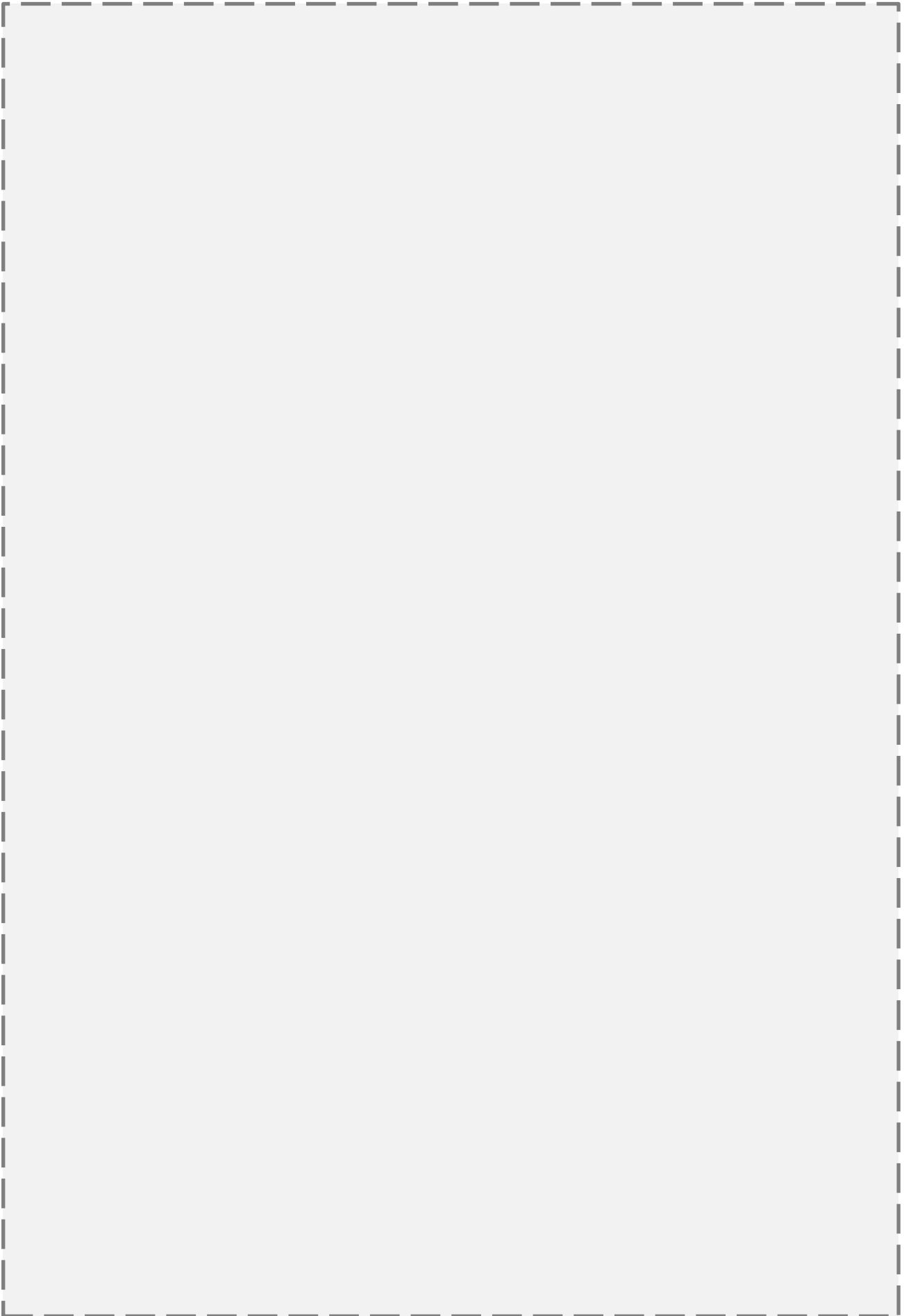
	03	Sö	Årefjällens 3-dagars	Frösö IF/Östersunds OK	Jämtland
	07	To	Sommarserien 3	Njurunda OK	
	14	To	Sommarserien 4	Njurunda OK	
	21	To	Sommarserien 5	Njurunda OK	
	25	Må	O-Ringen, Uppsala		Uppland
	26	Ti	O-Ringen, Uppsala		Uppland
	27	On			
	28	To	O-Ringen, Uppsala		Uppland
	29	Fr	O-Ringen, Uppsala		Uppland
	30	Lö	O-Ringen, Uppsala		Uppland
Aug	02	Ti	Sommarserien 6	Njurunda OK	
	04	To	RTTH 7	Selånger SOK	
	09	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	11	To	VOL 7	Sundsvalls OK	
	12	Fr	Norrlandsmästerskapen	Ljusdals OK	Hälsingland
	13	Lö	Norrlandsmästerskapen	Ljusdals OK	Hälsingland
	14	Sö	Norrlandsmästerskapen	Ljusdals OK	Hälsingland
	16	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	17	On	RTTH 8	Selånger SOK	
	18	To	VOL 8	Hudiksvall	Hälsingland
	20	Lö	Lång DM Medelpad + Ångermanland	Skogslöparna	Ångermanland
	21	Sö	Staffett DM Medelpad + Ångermanland	Skogslöparna	Ångermanland
	23	Ti	Blodomloppet	Sundsvalls OK	
	24	On	Sommarserien 7	Njurunda OK	
	25	To	VOL 9	Kovlands IF	
	27	Lö	USM-läger		Stockholm
	28	Sö	USM-läger		Stockholm
	30	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	31	On	4-Sprinten 3	Njurunda OK	
Sep	01	To	VOL 10	Selånger SOK	
	02	Fr	Tjolkaveln	Sundsvalls OK	
	03	Lö	RTTH 9	Selånger SOK	
	06	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	07	On	4-Sprinten 4	Sundsvalls OK	
	08	To	VOL 11	Timrå SOK	
	10	Lö	Loffelunken	Östersunds OK	Jämtland
	11	Sö	Älgjakten	Östersunds OK	Jämtland
	13	Ti	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	15	To	VOL 12	Njurunda OK	
	17	Lö	RTTH 10	Selånger SOK	
	21	On	När-tävling natt, KM-SOK	Sundsvalls OK	
	22	To	VOL 13	Vandrarklubben Uvarna	
	30	Fr	Natt DM	Sundsvalls OK	
	02	Sö	Midälvestafetten	Sundsvalls OK	
Okt	08	Lö	25 Manna		Stockholm
	09	Sö	25 Mannamedeln		Stockholm

	12	On	Nattmackan	Selånger SOK
Nov	09	On	MOF Nattcup 1	Sundsvalls OK
	19	Lö	Höknatten	Hökens IF
	23	On	MOF Nattcup 2	Vandrarklubben Uvarna
	26	Lö	Adventstöpet	Selånger SOK
Dec	07	On	MOF Nattcup 3	Njurunda OK
	14	On	Vintercupen 1	Sundsvalls OK
	21	On	MOF Nattcup 4	Sundsvalls OK
	28	On	Vintercupen 2	Sundsvalls OK
Jan	11	On	MOF Nattcup 5	Selånger SOK
	18	On	Vintercupen 3	Sundsvalls OK
	25	On	MOF Nattcup 6	Sundsvalls OK
Feb	01	On	Vintercupen 4	Sundsvalls OK
	08	On	MOF Nattcup 7	Kovlands IF
	15	On	Vintercupen 5	Sundsvalls OK
	22	On	MOF Nattcup 8	Timrå SOK
Mar	01	On	Vintercupen 6	Sundsvalls OK
	15	On	MOF Nattcup 9	Sundsvalls OK
	22	On	Vintercupen 7	Sundsvalls OK



**Budget 2022**





## **Medelpads Orienteringsförbund**

Box 890, 851 24 Sundsvall

E-post: [medelpad@orientering.se](mailto:medelpad@orientering.se)

Hemsida: [www.orientering.se/medelpad](http://www.orientering.se/medelpad)