



# Helsingborgs skid- och orienteringklubb

## Verksamhetsberättelse 2011

Styrelsen för Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb avger verksamhetsberättelse för perioden 1 januari 2011 till 31 december 2011.

12 protokollförda styrelsemöten har hållits under året samt 2 föreningsmöten.

Nedan presenteras klubbens funktionärer samt verksamhetsberättelser från de olika grupperna.

### Styrelse och funktionärer under 2011

Ordförande	Peter Schulz
Vice ordförande	Lars-Göran Frisell, fr april tf ordförande
Kassör	Barbro Norrestam
Vice kassör	Stig Johansson
Sekreterare	Helena Åhlin
Vice sekreterare	Dag Lewis-Jonsson
Ledamot	Stefan Norrestam
Ledamot	Vakant
Suppleanter	Mats Ranbro Fredrik Hjort
VU	Peter Schulz Barbro Norrestam Helena Åhlin
Revisorer	Tor-Eve Bengtsson Per Rudqvist
Revisorsuppleant	Lennart Borgkvist
Valberedning	Josefin Lindborg Marie Schulz Mats Ranbro (styrelserepresentant)

### Tävling & Träning

Sportchef	vakant, med i styrelsen
Ansvarig nybörjare/bredd	vakant
6 ledamöter nybörjare/bredd	Richard Henriksson Per Rudqvist Peter Svensson Johan Birgersson Fredrik Johansson Edo Drenth

Ansvarig tävling	Erik Alnervik
6 ledamöter tävling	Patrik Johansson
	Lotta Lewis-Jonsson
	Viktor Stensson
	Eva Dahl
	Björn Hellrup (skidor)
	Stig Johansson (veteraner)

### **Tävlingsarrangemang**

Arrangemangsansvarig	Stefan Norrestam, med i styrelsen
14 ledamöter	Mats Nilsson
	Lotta Lewis-Jonsson
	Macke Selander
	Roy Owesson
	Tommy Petersson
	Bosse Öhgren
	Jonas Åhlin
	Patrik Johansson
	Peter Schulz
	Sven-Eric Ericson
	Björn Hellrup
	Felix Alnervik
	Lennart Stensson
	Johannes Henriksson

### **Adminidtration**

Klubbadministratör	Lars-Göran Frisell, med i styrelsen
10 ledamöter	Rolf Gustavsson
	Roy Owesson
	Bengt Lundh
	Helena Åhlin
	Lennart Stensson
	Barbro Norrestam
	Marie Schulz
	Jonas Åhlin
	Göran Rosenkvist
	Jim Sjöberg

### **Anslutning och representation**

Föreningen har under året tillhört följande förbund och organisationer:

Svenska Orienteringsförbundet	Nordvästra Skånes Idrottskrets
Svenska Skidförbundet	Helsingborgs Bingoallians
Svenska Friidrottsförbundet	Helsingborgs Ungdomsråd
Skånes Orienteringsförbund	Hälsingborgsidrottens Samorganisation
Skånes Skidförbund	
Skånes Idrottsförbund	
Skånes Friidrottsförbund	

#### **Ombud i förbund och organisationer**

Skånes Orienteringsförbund	Peter Schulz/Lars-Göran Frisell
----------------------------	---------------------------------

Skånes Skidförbund  
 Skånes Idrottsförbund  
 HISO  
 NSI  
 Helsingborgs Bingoallians  
 Helsingborgs ungdomsråd

Björn Hellrup  
 Peter Schulz/Lars-Göran Frisell  
 Peter Schulz/Lars-Göran Frisell  
 Josefin Lindborg, Sven-Eric Ericsson  
 Roy Owesson

## Tävling & Träning

### Träning- och nybörjarkurs

Vi har under hela året bedrivit träningsverksamhet mestadels från vår klubbstuga i Pålsjö på måndag - torsdag. Träningen i Jordbodalen har fortsatt även i år under onsdagskvällarna. Under vinterperioden arrangerade vi distansträning på lördagar där även orienteringsgymnasiet i Örkelljunga och grannklubbar deltog. I våras startade vi upp en nybörjarkurs i Pålsjö som riktade sig mot både ungdomar och vuxna och responsen var mycket god. Den har fortsatt under hösten och vi har nu ca 15 nya ungdomar och vuxna som kommer kontinuerligt på klubbträningarna på torsdagar.

### HSOK Sommarcup 2011

För andra året i rad arrangerade vi HSOK Sommarcup med väldigt god uppslutning. I år bestod cupen av distanserna sprint och medel, och som avgjordes med en jaktstart i Kronoskogen i Ängelholm. De övriga etapperna avgjordes på Berga, Maria Park och Dalhem. Finalen i Kronoskogen avslutades med gemensam grillning och prisutdelning. Vi säger stort grattis till totalsegrarna.

Klass	Namn	Klubb
Damer Lång	Sofie Petersson	Helsingborgs SOK
Herrar Lång	Erik Alnervik!	Helsingborgs SOK
Damer Mellan	Malin Thornemann	Helsingborgs SOK
Herrar Mellan	Tommy Petersson	Helsingborgs SOK
Nybörjare	Helena Berg	IS Kullen!

### Träningsläger

Vecka 2. Det arrangerades ett skidlager under vecka 2 i Sälen, och som vanligt blev det fullt och en mycket god vecka.

4-5 Mars. På grund av snötäcket de senaste åren bestämde vi oss för att spara vinterlägret, och vi hade istället vår första gemensamma samling under säsongspremiären i Åhus där vi bodde på vandrarhem och sprang Pan-Kristianstads tävlingar plus arrangerade en extra träning under lördag eftermiddagen.

8-10 April. Vi valde att arrangera ett 10-mila läger i relevant terräng under April månad. Här var det god uppslutning och vi var ca 14 löpare på detta läger. Vi tränade natt fredag kväll, två pass lördag och sedan sprang vi Kolmårdskavlen innan hemfärd på söndagen.

27-29 Dec. Upptaktsläger med junior/seniorgruppen inför 2012 med samlingspunkt Pålsjö. Mycket god uppslutning och trevligt arrangemang.

### Klubbmästerskap

*Klubbmästerskap Lång.* Dag KM arrangerades i år tillsammans med Rävetoftas OK vid Klåveröds fiskedamm. Det var 43 löpare som kom till start i den steniga terrängen. Stort grattis till alla segrarna.

Klass	Namn
HD10	David Carlsvärd
H16	Joakim Sjöberg
D17-34	Sofie Petersson
H17-34	Henrik Olofsson
H35-49	Per Rudqvist
D50-64	Eva Emanuelsson
H50-64	Sven-Eric Ericsson
D65-79	Ulla Öhgren
H65-79	Bo Öhgren

*Klubbmästerskap Natt.* Tävlingen gick av stapeln i och runt tallskogen i södra Helsingborg och Anton Marmelid stod för arrangemanget med hjälp av Björn och Henrik. 24:a löpare kom till start och klubbmästare blev följande löpare:

Klass	Namn
D17-43	Sofie Petersson
H17-34	Erik Alnervik
H34-49	Mathias Persson
D50-64	Eva Emanuelsson
H50-64	Krister Karlsson

*Klubbmästerskap Sprint.* Det blev officiell premiär för sprintdistansen på klubbmästerskapet 2011 och i år arrangerades det på Dalhem. Här kom det 41 löpare till start och klubbmästare blev följande löpare:

Klass	Namn
D16	Astrid Henriksson
H16	Axel Schulz
D17-32	Sofie Petersson
H17-34	Erik Alnervik
H35-49	Per Rudqvist
D50-65	Ewa Roos
H50-64	Krister Karlsson

*Klubbmästerskap Terränglöpning.* Banan gick som vanligt på slingan söder om järnvägen i Pålsjöskog. Här var det tyvärr inte lika bra uppslutning, och totalt hade vi 22 löpare till start. Tyvärr var många ensamma i sin klass och kan därför inte få titulera sig klubbmästare.

Klass	Namn
HD12	Hanna Carlsvärd
D17-34	Matilda Stensson
H17-34	Björn Hellrup
H35-49	Per Rudqvist
D50-64	Eva Emanuelsson
H50-64	Peter Svensson

### Kretsmästerskap

*Kretsmästerskap Lång.* Årets kretsmästerskap arrangerades av IS Kullen och gick samtidigt som 25-manna vilket gjorde att vi inte fick många deltagare till start.

Kretsmästerskap Natt. OK Kompassen bjöd in till nattmästerskap i skogarna runt Farstorp och det var flest deltagare ifrån Helsingborgs SOK. Kretsmästare från klubben blev:

Klass	Namn
H21	Henrik Olofsson
D12	Ellen Rosenkvist
D40	Britt-Marie Stensson
H50	Sven-Åke Emanuelsson

*Kretsmästerskap Stafett.* Årets stafett gick av stapeln runt Ugglebadet i Perstorp. Det var mycket snack om H21-klassen i klubben inför tävlingen där Sofie Petersson och Angelika Larsson kom till start med ett "litet" handikapp. De tog tillslut även hem segern i klassen med en odiskutabel marginal på ca två minuter. Kretsmästare från klubben blev:

Klass	Namn
Öppen Herr	Angelika Larsson/Sofie Petersson

### Distriktsmästerskap

*DM Natt.* Nattmästerskapet arrangerades av FK Boken i slutet av augusti utanför Ulvs. Niklas Olofsson sprang in på en fin andraplats i H21 och Joakim Sjöberg tog sin första men inte sista DM titel för säsongen. Medaljörer ifrån klubben blev:

Klass	Plats	Namn
H21	2:a	Niklas Olofsson
D20	3:a	Cecilia Emanuelsson
H20	1:a	Johannes Henriksson
D18	2:a	Louise Nordahl
H16	1:a	Joakim Sjöberg
H16	2:a	Axel Schulz
H50	3:a	Sven-Åke Emanuelsson
H55	1:a	Fredrik Hjort
H85	1:a	Rune Isaksson

*DM Lång.* Ringsjö OK bjöd in till mästerskapet i långdistans under samma helg som nattmästerskapet strax utanför Höör. På långa men inte speciellt tekniska banor fick vi denna gången se Axel Schulz som distriktsmästare i H16. Stina Berg sprang säkert hem segern i D18 med över minuten tillgodo på 2:an och Niklas Olofsson följde upp med åter en andraplats i H21 denna gången slagen av Johan Modig. Pallplaceringarna för klubben blev:

Klass	Plats	Namn
D21	3:a	Sofie Petersson
H21	2:a	Niklas Olofsson
H20	1:a	Johannes Henriksson
H20	3:a	Fredrik Nilsson
D18	1:a	Stina Berg
H16	1:a	Axel Schulz
D12 Kort	1:a	Hanna Norrestam
D12 Kort	3:a	Hanna Carlsvärd
D45	3:a	Britt-Marie Stensson
H45	3:a	Mats Nilsson
D50	1:a	Ewa Roos
H55	3:a	Fredrik Hjort
H85	1:a	Rune Isaksson

*DM Medel.* Medel och stafetten sprangs nordväst om västersjön uppe på Hallandsåsen under första helgen i september. Pallplaceringarna för klubben blev:

Klass	Plats	Namn
D21	3:a	Sofie Petersson
H21	3:a	Niklas Olofsson
H20	2:a	Johannes Henriksson
H20	3:a	Fredrik Nilsson
D18	2:a	Stina Berg
D18	3:a	Elida Ottmer
H18	3:a	David Arborelius
H16	1:a	Joakim Sjöberg
D14	3:a	Malin Thornemann
D12 Kort	1:a	Hanna Norrestam
H45	3:a	Mats Nilsson
D50	1:a	Ewa Roos
D80	3:a	Solvey Bergdahl
H85	1:a	Rune Isaksson
H85	2:a	Kurt Pålsson

*DM Stafett.* Det blev seger för D17-20 tjejerna med en klar marginal på hela 10 minuter ner till 2:an. Pallplaceringarna för klubben blev:

Klass	Plats	Namn
D17-20	1:a	Johanna Holmén/Elida Ottmer/Stina Berg
D17-20	3:a	Matilda Stensson/Louise Nordahl/Anna Åhlin
D21	3:a	Sofie Petersson/Lotta Lewis-Jonsson/Angelika Larsson
D150	3:a	Lisbeth Dahl/Eva Emanuelsson/Ewa Roos
H16	2:a	Axel Schulz/Dennis Rudqvist/Joakim Sjöberg
H17-20	2:a	David Arborelius/Fredrik Nilsson/Johannes Henriksson

*DM Ultralång.* Nytt för i år är att DM Ultralång var uppdelad på två gånger. HD35-arrangerades av Tormestorp och HD20-21 arrangerades som vanligt av Hylte.

Pallplaceringarna för klubben blev:

Klass	Plats	Namn
D35	2:a	Lotta Sjöberg
H60	3:a	Sven-Eric Ericsson
H80	2:a	Rune Isaksson

## SM

*SM Natt.* Första SM helgen gick av stapeln redan i April och vi begav oss iväg till Visby tillsammans med SKOF för att springa Natt och Sprint-SM. Vi var sex stycken som sprang natten men ingen av oss kunde riktigt hantera den kluriga terrängen som var full av enduro-spår.

*SM Sprint.* Vi var åtta stycken som kom till start i Sprinten men det var bara en som lyckades ta sig till A-final och det var Matilda Stensson som tillslut sprang in på en 38:e plats.

*SM Lång.* Det var hela sju löpare från Helsingborgs SOK som ställde upp i kvalet på SM Lång men tyvärr var det bara Niklas Olofsson och Stina Berg som tog sig till final. Där sprang Niklas in på en mycket fin 18:e plats och Stina kom 29:a.

*SM Medel.* Trollhättans SOK arrangerade medeldistansen i ett mycket klurigt område och det var många som sprang bort sig på kvalet. Vi var hela 12 startande från klubben men det var bara David Arborelius som lyckades ta sig till A-final där han slutade 22:a. Niklas Olofsson missade finalen med knappa minuten och kom sedan 2:a i B-heatet dagen efter.

*SM Stafett.* Helsingborgs SOK kom till start i alla klasserna på stafetten och första laget i H21 klassen kom på en 50:e plats. D20 laget sprang in på en fin 15:e plats medan H20 laget kom 47:a. Seniorlaget i damklassen med två juniorer i laget sprang in på en 61:a plats.

*SM Ultralång.* Det var bara Niklas Olofsson som kom till start på SM Ultralång ifrån Helsingborgs SOK, och återigen gjorde han ett riktigt bra lopp och sprang in på en respektabel 15:e plats i H21.

## USM

OK skärmen och OK Skogsmunken bjöd in till Svenskt mästerskap i orientering för ungdomar födda 95 och 96. Till start kom Joakim Sjöberg och Axel Schulz ifrån Helsingborgs SOK i klassen H16. På sprinten placerade de sig 26:a respektive 62:a och på Lången 63:a respektive 67:a.

## Stafetter

*Hallandsstafetten.* Stafetten avgjordes på en nästan snöfri Hallandsås och Helsingborgs SOK kom som vanligt till start med många lag. Vi hade fyra lag i öppen herr, ett i öppen dam och ett i DH14. Bästa herrlag kom på 9:e plats, damlaget placerade sig som 12:a och ungdomslaget kom på en 6:e plats.

*Spring Cup.* Vi åkte över sundet med två herrlag som placerade sig 25:a respektive 36:a i den snabbblöpta terrängen.

*Kolmårdskavlen.* Vi avslutade vårt 10-mila läger med Kolmårdskavlen och ställde upp med tre lag i herr klassen.

*Sydsvenska 7manna.* Till sjumanna kom vi med fyra lag. Två i herrklassen, ett i damklassen och ett ungdomslag. Bäst placerade sig förstlaget i herrklassen på en 9:e plats. Damerna sprang in på en 14:e och H16 laget kom tillslut 10:a.

*10-mila.* Förhoppningarna var goda när vi kom till 10-mila men det var många av oss som inte riktigt kom upp i den standarden som behövs för att hänga med. Ungdomslaget sprang in på en 118:e plats under lördagen. Ett reserv betonat damlag kom tillslut in på en 236:e plats. Första laget i herrklassen kom tillslut in på en 151:e plats vilket är den bästa på många år trots att många i laget underpresterande och tappade mycket på sina sträckor framför allt i inledningen av stafetten.

*Jukola.* Klubben kom till start med ett lag i herr respektive damklassen. Det började bra och herrlaget var uppe på 105:e plats efter två sträckor. Tyvärr föll det igenom lite och de slutade tillslut på en 181:e plats. Vårt damlag sprang rätt som jämt rakt igenom stafetten och slutade på en 300:e plats.

*Tjoget.* För många en av årets höjdpunkter och årets stafett skulle inte göra oss besvikna. En fantastisk klubbävling med härligt gemenskap och mycket roliga resultat. Första laget slog till med det bästa resultatet i klubbens historia och kom till slut in på en 5:e plats precis före en spurtande Johan Modig och Pan-Kristianstad. Absolut årets riktiga höjdpunkt.

*25-manna.* En trevlig hösthelg i Södertälje fick avsluta stafettsäsongen 2011 för Helsingborgs SOKs del. Tyvärr började inte stafetten så bra som vi hoppats, och som pricken över i:et blev det även en missad stämpling så laget fick tyvärr åka hem utan resultat. Överlag sprang alla ändå en väldigt bra stafett och nästa år skall vi göra ett betydligt bättre resultat och sikta på att bli bästa skånelag.

### Övrig tävlingsverksamhet

*O-ringen.* Det var totalt 34 löpare ifrån Helsingborgs SOK som deltog på O-ringen denna sommaren. Efter fem etapper hade vi två topp tre placeringar genom Rune Isaksson i H85 (2:a) och Bo Öhgren i H70M (3:a). Under etapp 2 lyckades Anna Åhlin åter igen med bedriften att vinna en etapp i klassen D18. Louise Nordahl följde upp med en andra plats dagen efter i samma klass.

*Fyrklubbs.* Förhoppningen inför Fyrklubbs som arrangerades av OK Torfinn var att återigen ta oss tillbaka till A-gruppen. Tyvärr gick det inte som vi hoppats, och vi placerade oss tvåa i B-gruppen klart slagna av Skåneslättens OL. Om vi skall lyckas ta oss tillbaka nästa år behöver vi ha en större uppslutning ifrån klubbens medlemmar.

*Skånes Junior Cup.* Johannes Henriksson tog i år hem totalsegern i Skånes Junior Cup i klassen H20 med Fredrik Nilsson på en fjärdeplats. Samma plats fick David Arborelius i klassen H18. Stina Berg tog sig in på en andra plats bland D18 tjejerna, två platser före Elida Ottmer.

*Ungdomens 7-manna.* Den årliga stafetten arrangerades av OK Silva och Rävetofta OK strax utanför Röstånga. Helsingborgs SOK ställde upp med ett lag i U-7manna och ett i 3-manna. 7-mannalaget kom in på en sjunde plats och i laget sprang Astrid Henriksson, Malin Thorneman, Hanna Norrestam, Dennis Rudqvist, Axel Schulz, Ellen Rosenkvist och Joakim Sjöberg. 3-mannalaget bestod helt av familjen Carlsvärd i ordningen David, Hanna och Julia och de sprang in på en 18:e plats.

*Skånes Ungdomsserie.* Axel Schulz tog i år hem ungdomsserien i klassen H16 med minsta möjliga marginal. Joakim Sjöberg placerade sig på en fin 4:e plats trots fyra missade tävlingar. Astrid Henriksson blev sexa i klassen D14.

*Silva Junior Cup.* Klubben hade tre löpare som tog sig in på topp 100 i totalställningen i år och det var Johanna Holmén (90), Stina Berg (94) och David Arborelius (71).

### Inför 2012

Under 2011 har det tillkommit flera nya ungdomar genom vår nybörjarkurs och som vi hoppas kommer ut på ännu fler tävlingar till våren.

På junior och seniorsidan har vi fått många nya klubbmedlemmar i både herr- och damklasserna. Det är löpare som är med och springer mycket, och som vi hoppas skall ta ännu större kliv i utvecklingen under kommande år. Vi hoppas att vi även kommande år kan fortsätta vara en attraktiv miljö för orienterare.

Vår förhoppning för säsongen 2012 är att vi skall fortsätta med våra framgångar både på ungdoms- och seniorsidan, och att Helsingborgs SOK återigen befäster sin plats som en av Skånes bästa ungdomsklubbar. Vi vill även befästa vår plats som en av Skånes bästa klubbar på junior och seniorsidan.

### Veteranerna

Under året har Veteran OL, kallas även **Oldringsvården**, haft 22 sammankomster med totalt 828 startande vilket är en ökning jämfört med tidigare år. Detta ger ett snitt på ca 38 deltagare per sammankomst vilket också är en ökning jämfört tidigare år.

Deltagit har 31 damer och 43 herrar av olika åldrar allt från ynglingar på 55+ till godingar som är 85+. Av de 22 sammankomster har HSOK arrangerat 7 st och övriga av orienteringsklubbar runt om i nordväst Skåne. Vid våra underbara träffar har vi varit i områden från Pålsjö-Kullaberg-Örkelljunga-Klippan- Söderåsen.

Vi träffas varannan onsdag på jämnt veckonummer och vi har semester under 3 onsdagar på sommaren. Första start är alltid kl 09.00 och då brukar de flesta redan vara ute i skogen och det är bara de yngre som startar efter kl 09.00.

Vid träffen på Söderåsen vid Rävetofta OK:s klubbstuga fick vi för första gången i världshistorien använda oss av en pinne för att starta, stämpla och målgång, så nu är Veteranerna delvis datoriserade.



Vi har som flest varit 48 deltagare och som minst 25 deltagare och det har varit 19 olika banläggare. Det är inte bara vanlig orientering vi har haft utan också KUL OL (räkna julgranskolor), Kartminnes OL, Poker OL, Eniro karta OL och lågt placerade markering på marken OL.

Ett flertal nya veteraner har tillkommit under året så genomsnittsåldern har sjunkit fast att vi blir äldre, detta är ju den högre matematiken.

Den 19 okt fick vi besök av ett 30-tal Veteraner från sydvästra delen av Skåne som startade efter oss. Trots de olika svårigheterna med terrängen, OL- banan, vädret, kontrollplaceringen, kontrolltypen så har alla tagit sig runt och ingen blivit kvar i skogen. Efter varje genomfört lopp samlas vi för en fika-stund och lyssnar på dagens resultat och alla hemligheter som det berättas om.

## Tävlingsarrangemang

Påskdagen den 27 april anordnade vi en Nationell orienteringstävling på område Hallandsåsen Syd med TC i "grusgropen" invid Lärkeröd. Som vanligt växte TC fram med hjälp av många duktiga medlemmar. Dagen bjöd på strålande solsken och temperaturen steg upp till hela 20 grader denna april dag. 400 pigga löpare blev utmanade av de banor som Jonas Åhlin och Tommy Peterson hade lagt. Tävlingsjuryn gav tävlingen ett mycket gott omdöme vilket tävlingsledarna Mats Nilsson och Lotta Lewis-Johnsson kändes sig väldigt nöjda med.

Mest uppmärksamhet blev det kring den huggorm som lagom till prisutdelningen tittade fram i gräset intill prisbordet. Efter en tid och ganska mycket besvär lyckades ormen fångas in en låda till mångas glädje. Efter att ha blivit betittad under en ganska lång tid försattes den lilla krabaten på fri "fot" och vi hoppas alla att den fick en lugn och skön sommar!

Tillsammans med Helsingörs SOK arrangerade vi "Tre Skåningar och en Dansk" för fjortonde året. Det blev en mycket väl genomförd tävling utav många engagerade, duktiga och positiva funktionärer från båda klubbarna. Årets tävling lockade rekordmånga deltagare, (inom parentes anges deltagarantalet 2010). Vi hade 765 (683) deltagare på fredagen, 744 (659) på lördagen och på söndagen deltog 797 (705) löpare. Årets H21-klass hade 56 (48) tävlande och Jesper Nelsén, Falkenbergs OK vann klassen. I D21-klassen deltog 35 (32) tävlande Lisa Pettersson OK Dacke och Sofia Salomonsson Vänersborgs SK delade på segern.

Årets tävling var förlagd till helgen före midsommar, den 17-19 juni, med etapp 1, på Raus Mark, etapp 2, Tegelstrup Hegn i Helsingör, etapp 3, Berga Industri område och etapp 4, Dalhem.

Tävlingsjuryn gav tävlingen ett gott omdöme med följande kommentarer; mycket bra marka, roligt arrangemang, positivt med nya områden, allt fungerade bra och resan med buss och båt i Danmark flöt bra.

Årets banläggare var Erik Alnervik (etapp 1), Fredrik Hjort, Johannes Henriksson (etapp 3) och Magnus Johannsson (etapp 4) och som vanligt var Tommy Peterson banläggansvarig. Årets tävlingsledare var Lotta Lewis-Johnsson med Mats Nilsson som biträdande.

Vi arrangerade även Älgots cup den 1/10 för cirka 50 ungdomar. Tävlingen avgjordes i Barnens skog med TC på baksidan av Filbornaskolan. Tävlingsledare för denna tävling var Mats Nilsson och banläggningen ansvarade Lotta Lewis-Johnsson för.

### **Naturpasset**

#### *Medverkande*

Maria Hjort och Fredrik Hjort har hållit i årets Naturpass.

#### *När och var*

Naturpasset pågick under perioden 1 maj till 15 oktober. Naturpasset var i år förlagt till Pålsjö skog/ Kungshult/Sofiero och i Tallskogen.

#### *Försäljning*

Försäljningsställen har varit klubbstugan och Apotek Björnen Drottninggatan. Apoteken sålde tillsammans 22 Naturpass. I och med nya ägarformer har de flesta Apotek meddelat de inte deltar i försäljning av Naturpasset. Turistbyrå Dunkers kulturhus meddelade att man efter ett möte kom fram till att "Produkten inte rätt här" och att man inte sålde så bra förra året. På hemsidan kan man läsa var man hittar Naturpasset. Naturpasset har som föregående kostat 60 kr. Totalt såldes till apoteken för 1 320,00 kr samt ytterligare ett ex till en lärare Olympia-kolan. Genom klubbstugan har sålts ca 10 st där Roy tagit hand om försäljningsintäkterna. Till Tycho Brahe skolan och Filbornaskolan totalt 80 pass. Priset till skolorna har varit 12 kr/st (Pålsjö-karta, kontrollbeskrivning samt uppkopierat startkort i plastficka). Totalt såldes till skolorna för 960 kr. Skolorna faktureras och betalar in direkt till klubben.

#### *Utgifter*

Inköp av kakburk till Apoteket Björnen för 37,00 kr samt 3 vinster à 35 kr totalt 105,00 kr för priser som lottats ut bland årets deltagare. Respektive vinnarna fick i år en trisslott och en tianlott vardera. Vinnarna meddelades via brev. Kostnader för tidigare inköpt material som finns i lager (mappar, startkort, skyltställ, klisteretiketter, plastmappar mm) samt tryckkostnader ingår inte. Totalt utlägg kontant 142,00 kr

#### *Intäkter -utgifter 2011*

Total försäljning via apotek	1 320 kr	
Kontant skola	60 kr	
Faktura skolorna		960 kr
Utgifter: gåva apotek, vinster	- 142 kr	
Behållning (exkl utgifter för tidigare inköpt material o tryck)	2 198 kr exkl	
klubbst		

#### *Redovisning*

Bifogad redovisning har skickats till kassör Barbro Norrestam. Kontanter för försäljning har mottagits och överförts från Maria och Fredrik Hjorts konto till HSOK pg 38 95 85-1 motsvarande 1 238,00 kr (kontant försäljning 1 380,00 kr – utgifter 142,00 kr).

#### *Övrigt*

Försäljningsställe nästa år kan förslagsvis vara förbutikerna på ICA Maxi Regementsgatan samt Råå. Ett komplement till Naturpasset kan vara en förenklad av typen "Prova på" som Fredrik presenterade på ett möte. Exemplet är från Århus i Danmark av typen "informationsfolder med karta" för intresserade som fanns vid klubbstugan i Århus. Liknande skulle kunna finnas vid exempelvis HSOK:s klubbstuga och vid parkeringen Pålsjö skog.

## **Administrationsgruppen**

### **Bingo**

Intäkter från bingo är något sämre än budget.

### **Pålsjögruppen**

Pålsjö har under året som vanligt varit flitigt använd. Många helger har stugan varit uthyrd, vilket inbringat bra ekonomiskt stöd till driften av stugan. Vi har haft två storstädningar under året. Vi har även haft en arbetsdag under hösten. Då lackade vi bänkar och bastudörrar, renoverade trätrappan, klippte häcken och diverse annat underhåll. Övrig städning har som vanligt på ett bra sätt skötts av medlemmarna efter veckoschema.

Under året har också varmvattenberedarna bytts ut. Även under kommande året är en hel del underhåll inplanerat.

### **Håsesocken**

Håsesocken har under året kommit ut med tre nummer. Helena har nu valt att lämna redaktörsuppdraget och det finns ingen som tar över så därmed upphör klubbtidningen. I fortsättningen får det bli på vår hemsida som vi hittar information och kan läsa om alla aktiviteter i klubben.

**Banlägggarutbildning**

I december startade en banlägggarutbildning i klubbens regi. Agne Bengtsson är kursledare för nio entusiastiska deltagare.

**Luciafirande**

Torsdag 15 december var det traditionsenligt luciafirande i Pålsjö. Ungdomarna bjöd på luciasång och sedan var det god fika och lotteriförsäljning.

**Föreningsmöten**

Två föreningsmöten har genomförts under året, 23 maj och 21 november. Innehållet på dessa möten har varit vad som är på gång i klubben, hur ekonomin ser ut, Pålsjö i framtiden etc. På novembermötet fick vi dessutom lyssna på Niklas Olofsson som berättade och visade hur han sprang på lång-SM.

**VINST – OCH FÖRLUSTRÄKNING 2011**

Se bilaga.

**UTGÅENDE BALANSRÄKNING 2011**

Se bilaga.

**TÄVLINGSRESULTAT 2011****Orientering mästerskapstävlingar \_\_\_\_\_****SSM**

Klass	Plac	
D14	18	Malin Thorneman
	21	Astrid Henriksson
D18	12	Stina Berg
	16	Matilda Stensson
	18	Anna Åhlin
H16	7	Joakim Sjöberg
	8	Axel Schulz
H18	7	David Arborelius
H20	2	Johannes Henriksson
	12	Fredrik Nilsson

**Skidor****Öppet spår**

	Tid	
Björn Hellrup	07:05:46	
Cristian Johansson	07:58:42	

**DM Sprint**

Klass	Plac	
H65	2	LarsÅke Forsberg

**DM 30 km**

Klass	Plac	
H65	1	LarsÅke Forsberg

**Tävlingsstatistik**

Tävlandes aktiviteter	2011	2010	2009	2008	2007
Antal som tävlat	135	121	152	167	159
Antal starter	1458	1311	1527	1913	1753
Antal segrar	94	103	97	106	173
Antal tävlande som segrat	41	41	38	41	50
Antal guldplaceringar	29	86	77	86	64

**Bästa poängplockare under 2011**

1	Rune Isaksson	990
2	Ewa Roos	963
3	Johannes Henriksson	945
4	Niklas Olofsson	937
5	Axel Schulz	916
6	Joakim Sjöberg	913
	Fredrik Hjort	913
8	David Arborelius	909
9	Anna Åhlin	889
10	Henrik Olofsson	880

**Föreningens tävlingsmärke**

Följande löpare har under året uppnått erforderliga poäng för föreningens tävlingsmärke:

2 500 poäng	brons	nr 203	Erik Alnervik
		nr 204	Britt-Marie Stensson
5 000 poäng	silver	105	Astrid Henriksson
		106	Joakim Sjöberg
15 000 poäng	guld med krans	nr 24	Roy Owesson
25 000 poäng	tenntallrik	nr 5	Astrid Johannesson
40 000 poäng	tenntallrik	nr 1	Rune Isaksson

### **Föreningens vandringspriser**

Följande löpare har erhållit inteckning i föreningens vandringspriser:

Gösta Spogardhs vandringspris  
FK Bokens vandringspris  
IS Götas vandringspris

Axel Schulz  
Joakim Sjöberg  
Johannes Henriksson

### **Antalet klubbmedlemmar**

Antalet klubbmedlemmar var 180 vid verksamhetsårets slut, varav 55 ungdomar mellan 7 – 20 år.

Styrelsen tackar alla som gjort en insats för klubben under året och ser fram mot ett gott år 2012.

Lars-Göran Frisell  
Tf ordförande

Barbro Norrestam  
kassör

Helena Åhlin  
sekreterare

Stefan Norrestam  
Jonsson

vice kassör

Stig Johansson

vice sekreterare

Dag lewis-

Fredrik Hjort  
suppleant

Mats Ranbro  
suppleant

# 2011



Verksamhetsberättelse för Helsingborgs skid- och orienteringsklubb