

2018



Verksamhetsberättelse för Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2018

Styrelsen för Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb avger verksamhetsberättelse för perioden 1 januari 2018 till 31 december 2018.

Nio protokollförda styrelsemöten har hållits under verksamhetsåret samt årsmöte i februari och valårsmöte i november.

Nedan presenteras klubbens funktionärer samt verksamhetsberättelser från de olika grupperna.

Styrelse och funktionärer under 2018

Ordförande	Bengt Johnson
Vice ordförande	Fredrik Hjort
Kassör	Barbro Norrestam
Vice kassör	Erik Ahlström
Sekreterare	Helena Åhlin
Ledamot	Macke Selander
Ledamot	Patrik Moberg
Ledamot	Oscar Grönvall
VU	Bengt Johnson Barbro Norrestam Helena Åhlin
Revisorer	Tor-Eve Bengtsson Lennart Borgkvist
Revisorsuppleant	Per Rudqvist
Valberedning	Lisa Kjellén Christian Johansson Bengt Johnson (styrelserepresentant)

Aktivitetsgruppen (Tävling & Träning)

Huvudansvarig	Oscar Grönvall (även styrelseledamot)
Ansvarig ungdom	Jonas Norén
Ledamöter ungdom	Erik Olsson Edo Drenth Mathias Persson Mats Ranbro Linda Ranbro Pär Eriksson Lisa Kjellén Veronika Palmertz Johanna Davidsson Marie Wiberg
Ansvarig Jun/Sen	Anton Marmelid
Ledamöter	Oscar Cervin Joakim Sjöberg Jakob Moberg Axel Orrhede

Ansvarig Bredd	Dennis Rudqvist
Ledamot bredd	Erik Ahlström
	Hans Birgander

Ansvarig Veteraner	Stig Johansson
--------------------	----------------

Arrangemang

Huvudansvarig	Stefan Norrestam
Ledamöter	Mats Nilsson
	Roy Owesson
	Tommy Peterson
	Jonas Åhlin
	Patrik Johansson
	Sven-Eric Ericson
	Felix Alnervik
	Lennart Stensson
	Edo Drenth
	Dennis Rudqvist
	Bengt Johnson

Administration

Huvudansvarig	Patrik Moberg (även styrelseledamot)
Ledamöter	Rolf Gustafsson
	Roy Owesson
	Bengt Lundh
	Lennart Stensson
	Barbro Norrestam
	Jonas Åhlin
	Macke Selander
	Lars-Göran Frisell
	Dag Lewis-Jonsson
	Felix Alnervik

Anslutning och representation

Föreningen har under året tillhört följande förbund och organisationer:

Svenska Orienteringsförbundet	Föreningen Idrottsarkivet FIA
Svenska Skidförbundet	Helsingborgs Nya Bingoallians
Svenska Friidrottsförbundet	Helsingborgs Ungdomsråd
Skånes Orienteringsförbund	Hälsingborgsidrottens Samorganisation
Skånes Skidförbund	
Skånes Idrottsförbund	
Skånes Friidrottsförbund	

Ombud i förbund och organisationer

Skånes Orienteringsförbund	Bengt Johnson
Helsingborgs Nya Bingoallians	Roy Owesson
Övriga ombud utses av styrelsen vid behov.	

Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb 50 år 1968 - 2018

Kort historik

I tidernas begynnelse – i detta fall en bit in på 1900-talet – bedrevs orienteringslöpning till fots inom IFK Helsingborg och IS Göta.

Senare tiders orienterare – i detta fall slutet på 40-talet – kunde berätta om gamla storheter som Bertil Sjunnesson, Gösta Edvinsson, Åke Åkesson m.fl.

År 1947 tyckte några i IFK Helsingborg och IS Göta att det borde bildas en specialklubb för orientering i staden, en utbrytning skedde, och FK Kärnan såg dagens ljus. Full enighet kunde emellertid inte nås, utan orienteringen fortsatte att bedrivas i två klubbar, IFK Helsingborg och FK Kärnan, sedan IS Götas orientering sakta tynat bort.

De båda klubbarna var tämligen jämnstarka, även om det vissa år vägde över åt endera hållet. En onödig konkurrenssituation i en stad med så dåliga naturliga förutsättningar, tyckte man nog på ömse håll.

IFK Helsingborg hade en klubbgård på Söderåsen, OK Kärnan (tidigare FK Kärnan) hade år 1965 köpt en ödegård i Koarp på Hallandsåsen. Båda klubbarna kunde ställa hyggliga 7-mannalag och Fyrklubbs lag på benen. Vad skulle inte kunna ske om de båda klubbarna slogs samman.

År 1967 är Lars E Holm orienterarnas ordförande i IFK Helsingborg och Martin Frohm är ordförande i OK Kärnan. Båda herrarna är relativt nyinflyttade från Stockholm och utan några djupare rötter i respektive klubb. En sammanslagning av klubbarna låg liksom i luften men kom under en längre tid inte på tal. Vem som kom på det förlösande ordet är oklart men ryktesvis lär Lars vid ett tillfälle ur ena mungipan ha viskat till Martin: ”*Borde vi inte*” . . . och denne ur andra mungipan direkt ha svarat: ”*Jo det vore på tiden*”. . . Redan året därpå, den 13 juni 1968, instiftades Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb.

Tävlingmässigt har Helsingborgs SOK:s löpare genom åren nått framgångar både på nationell och på internationell nivå. VM-guld i orientering, SM-guld i orientering, SM-guld på rullskidor, SM-silver och SM-brons i orientering, landskampssegrar och mängder med DM-tecken både i orientering och på skidor samt landslagsuppdrag vid låglands-VM på skidor. Klubbens flitigaste skidåkare i spåren mellan Sälen och Mora har åkt Vasaloppet 44 gånger!

Med anledning av Helsingborgs SOK:s 50-åriga existens anordnades under verksamhetsåret följande fem jubileumsarrangemang:

Idrottsmuseet i Helsingborg, FIA

Lördagen den 2 juni invigdes klubbens jubileumsutställning på Idrottsmuseet i Helsingborg. Hasse Sjöström informerade om Idrottsmuseets verksamhet varefter vår ordförande Bengt Johnson höll tal och invigde 50-årsutställningen. Textmassa, bilder, kartor, klubbkläder, kompasser, skor etc. visades på utställningen som speglade HSOK:s verksamhet från bildandet och fram till dags dato. Den 29 juni avslutades utställningen. En mindre del av utställningsmaterielen hängdes sedan upp i klubbstugan i Pålsjö

Klubbkväll med Jubileums-OL

Torsdagen den 7 juni ersattes ungdomarnas ordinarie torsdagsträning med en klurig fotoorientering signerad Tommy Peterson. Uppgiften var att para ihop kartans kontrollringar med bilder. Inte helt lätt då bilderna var tagna i kompassens alla riktningar samt både vågrät och lodrät.

Efter fullgjord orientering bjöds medlemmarna på hamburgare och korv från grillen samt dryck i form av läsk eller mineralvatten. Till eftersnacket serverades kaffe alternativt saft och en liten kaka.

På födelsedagen

Onsdagen den 13 juni, d.v.s. på födelsedagen, arrangerades en jubileumsorientering i Pålsjö. Efter målgång bjöds alla deltagare på tårtkalas. Ett antal välsmakande och specialdesignade tårtor i klubbens färger dukades fram.

Jubileums-OL

Lördagen den 18 augusti, på förmiddagen, var det samling vid klubbgården i Pålsjö. En lekfull och klurig orientering á la Jacob Moberg stod på programmet. Orienteringsmomentet var som sagts klurigt men klubbmedlemmarna, oavsett orienteringskunnande och ålder, genomförde denna specialare med bravur.

Jubileumsfest

Lördagen den 18 augusti, senare på eftermiddagen, var det samling ute i det fria en bit väster om Restaurang Tegel i Rydebäck för en stunds mingel med fördrink och tilltugg. Efter avklarad mingelprocedur drog sig sedan klubbmedlemmarna mot Restaurang Tegel för att sätta sig till bords och avnjuta Jubileumsmiddagen. Denna middag bestod av en välsmakande grillbuffé värdig en pigg 50-åring. Glädjande noterades att åldersmässigt var hela klubben representerad. Ungdomar, medelålders, lite äldre än medelålders, pensionärer samt några riktiga veteraner. En mycket trevlig kväll värd att minnas. Bland gästerna fanns Skånes Orienteringsförbunds ordförande Roland Nilsson som överlämnade en penninggåva till HSOK:s ungdomsverksamhet.

Aktivitetsgruppen (Tävling & Träning)

Ungdomsgruppen 2018

Intresset från nya ungdomar som vill prova på orientering har varit fortsatt stort. Vi har under året förädlat konceptet med två intagningar per år och introducerat en *nybörjarkurs* som varit mycket uppskattad. Andelen nybörjare som sedan fortsätter orientera har ökat. Totalt har vi tagit emot knappt 40 nybörjare under året, majoriteten under vårterminen.

Antalet aktiva ungdomar har ökat något mot föregående år och torsdagsträningarna har varit välbesökta. I genomsnitt var det 39 ungdomar på torsdagsträning och som mest 54. Tisdagsträningarna med OL-Nordväst har även i år varit välbesökta och högkvalitativa.

I ungdomsserien samlade klubbens ungdomar ihop fler poäng än på många år vilket gav en andra plats i elitserien där Lunds OK stod som segrare. Glädjande är att många nytillkomna ungdomar deltagit i distriktstävlingar och presterat goda resultat. Till FK Åsen tävling den 23 september hyrde klubben en buss. Ungdomar och föräldrar åkte tillsammans till tävlingen och det fungerade så bra att planer finna att göra om det till nästa år.

Tio av klubbens ungdomar har under verksamhetsåret deltagit i aktiviteter arrangerade av Skånes Orienteringsförbund.

Några av Ungdomsgruppens aktiviteter under verksamhetsåret:

- Den planerade resan till Sverigepremiären i Åhus fick tyvärr ställas in p.g.a. snöoväder.
- Arrangerade nybörjarkurser i orientering vid varje terminsbörjan, vår och höst.
- Åtta (8) startande lag i klasserna DH12 och DH14 i DM-Sprintstafett som arrangerades av Lunds OK.
- Deltog med nitton (19) ungdomar samt tre (3) ledare vid OL-Nordväst läger i juni månad.
- Deltog med ett lag i klass DH12 i Ungdomens 10-mila.
- Deltog i ett sammansatt lag i klass DH18. Löpare tillhörande klubbar inom OL-Nordväst och SKOF ingick i laget.
- Deltog i DM-Stafett med sju (7) lag i klasserna DH12, DH14 och DH13-16.
- Trettio (30) ungdomar deltog i Älgots cup som i år arrangerades av Örkelljunga FK. Merparten av ungdomarna övernattade och sprang stafett dagen efter där klubben ställde upp med fem (5) lag.
- Säsongen avslutades med det traditionella Höstlägret i klubbstugan i Pålsjö. Trettio (30) ungdomar deltog.

Under verksamhetsåret tilldelades HSOK ett bidrag på 25 000 kr från Föreningen för barn och ungdomsvård i Helsingborg. Pengarna användes för att subventionera tränings- och tävlingsläger samt deltagande i Ungdomens 10-mila i Västergötland. Att våra barn och ungdomar kommer ut på träningar och tävlingar utanför närområdet är mycket viktigt för den sociala sammanhållningen och utvecklingen men också för att på ett bra sätt utvecklas inom orienteringssporten.

Junior & Senior

Träning

På måndagar har Patrik Johansson hållit i de s.k. måndagsträningarna. Träningarna har oftast varit intervaller i olika former.

OL-Nordväst träningarna är fortsatt frekventa och under vinter, vår och höst har vi kunnat springa nattcuper och teknikträningar på tisdagar, och även ibland lördagar när det inte är tävlingssäsong.

Dessa träningar är mycket bra, och mycket uppskattade.

Övriga tisdagar och torsdagar deltar vissa från gruppen i IS Götas träningar. Dessa är välbesökta och håller god kvalitet.

Under hösten har de s.k. 10-milaträningarna startats upp. Var tredje vecka hålls en träning med fokus på kommande års 10-mila, som går i Skåne. Träningarna har även som syfte att öka gemenskapen i gruppen.

Träningsläger

10-milaläger

I början av december anordnades ett 10-milaläger i nordöstra Skåne. Deltagarna bodde i FK Göingarnas klubbstuga och fick under fyra träningspass bekanta sig med den tuffa Göingeterrängen. Flera deltagare som inte hade möjlighet att närvara hela helgen deltog enbart på lördagen. Totalt deltog 18 personer på lägret.

Klubbmästerskap

Klubbmästerskap Natt

Natt-KM arrangerades i Pålsjö skog, där det bjöds på masstart och gafflade banor. En del ungdomar provade på natorientering och uppslutningen blev tämligen god.

Klubbmästerskap Dag

Ett gemensamt klubbmästerskap arrangerades under våren i OL-NV. Det blev god uppslutning.

Klubbmästerskap Terräng

Som vanligt arrangerades Terräng-KM på slingan söder om järnvägen i Pålsjö, med olika antal varv beroende på klass. Uppslutningen var god.

Övrig tävlingsverksamhet

7-manna/4-dams

Ett lag som bestod av 6/7 HSOK-löpare (en löpare var inlånad från ÖFK) slutade på en 14:e plats i herrkaveln. I damstafetten slutade HSOK:s lag på en 17:e plats.

10-mila

I år ställde HSOK med kombinationslag tillsammans med andra klubbar inom OL-Nordväst. I damlaget, som slutade på en 147:e plats, fanns en HSOK-löpare och i herrlaget, som slutade på en 177:e plats fanns, fanns 7 HSOK-löpare.

Tjoget

Tjoget var i vanlig ordning en folkfest, och i år var inget undantag. HSOK ställde upp med ett lag som slutade på en 19:e plats.

Fyrklubbs

Fyrklubbs arrangerades i år av Härlövs IF. Tyvärr slutade tävlingen med att HSOK degraderades från grupp A till B.

Breddgruppen

Motionsorientering

Under året så har satsning gjorts och Motionsorientering arrangerats hela 13 gånger under året. 2017 års mer utspridda Motionsorientering har fortsatt med gott resultat. Även i år så har Motions-OL dragit både många nybörjare, men även personer som inte är medlemmar i klubben. Mycket populärt, och ett flertal nya ansikten har återkommit mer än en gång. I år försökte vi även arrangera Motions-OL under O-ringsveckan, och även om deltagarantalet var relativt lågt så var det ändå ett försök som mottogs positivt och detta kommer troligen också att testas under år 2019.

HSOK:s Sommarcup 2018

För tionde året i rad arrangerades HSOK Sommarcup på samma tid och dag som augusti månads Motions-OL. Detta år försöktes det kommuniceras extra tydligt att det var Motions-OL med vidhängande Sommarcup, allt för att minska avhoppet av icke-medlemmar. Den inledande etappen avgjordes i Ramlösa Brunnsspark, med uppföljning i Laröd/Hittarp och final i vårt klassiska Pålsjö skog. Arrangemanget var populärt, och hela 79 personer deltog i den rafflande finalen där det roligt nog deltog 20 ”externer”.

Intensivkurs Vuxna Nybörjare

Under året 2018 så genomfördes ytterligare en vuxenutbildning som gick av stapeln helgen den 20 till 22 april. Tanken var att under en intensiv helg, fokusera på vuxna nybörjare och deras behov, och utbilda dessa till att efter helgen kunna ta sig an en orange tävlingsbana. Denna, den andra gång denna typ av utbildning genomfördes, deltog 13 personer. Erfarenheter och synpunkter från föregående omgång gjorde att vi utvecklat konceptet ännu mer. Detta visade sig än mer denna gång i ytterst positiv feedback från alla deltagare. Mycket höga betyg på utbildningen, och ett flertal deltagare har deltagit i olika arrangemang under året, inte minst just Motions-OL. En deltagare har även valt att röstas in i breddgruppen.

Deltagare totalt/ej medlemmar

Motions-OL den 28 april: 30/7

Motions-OL den 19 maj: 46/25

Motions-OL och Jubileums-OL, HSOK 50 år: den 13 juni: 58/16

Motions-OL den 19 juni: 36/1

Motions-OL den 26 juni: 56/16

Motions-OL den 3 juli: 44/13

Motions-OL den 10 juli: 72/34

Motions-OL den 17 juli: 50/17

Extrainsatt Motions-OL den 24 juli: 20/2

Motions-OL den 30 december: 60/49

Totalt Motions-OL år 2018 (föregående års resultat inom parentes): 472 (506) / 180 (231)

Motionsorientering med Sommarcup den 31 juli: 57/13

Motionsorientering med Sommarcup den 7 augusti: 60/8

Motionsorientering med Sommarcup den 14 augusti: 79/20

Totalt Motionsorientering med Sommarcup (föregående års resultat inom parentes): 196 (176) / 41 (49)

O-ringen

I år arrangerades O-ringen i Örnsköldsvik och ganska många klubbmedlemmar hade rest norrut. Här fick vi orientera i helt annan terräng än nere i Skåne och det var kul och lite svårt men framförallt svettigt!!! Sommaren 2018 slog värmerekord och hela veckan (hela sommaren faktiskt) var det runt 25-30 grader varmt.

Veteranerna

Under året har Veteran OL NV Skåne, även kallad för **OLdringsvården**, haft 22 sammankomster med totalt 1210 startande, 29 träningsammansamlingar med 619 startande och till detta tillkommer vår Kulturutflykt med 35 startande och som ger totalt 1864 startande. Detta ger ett snitt på 55 startande på tävlingarna och 22 startande på träningarna.

Vår årliga Kulturutflykt inföll i år den 23 maj och samlades ett 35-tal Veteraner. MAX 4 laboratoriet i Lund var första anhalten där en guidad visning i deras utställningshus var bokad. En mycket intressant och givande information om hur och till vad man kan använda röntgenstrålar och vad det kan ge oss i framtiden. Därefter gick färden till Livets museum vid Lasarettet i Lund, här fick vi en medicinhistorisk information som handlade om kroppens funktioner. Dagens sista stopp var Botaniska trädgården i Lund. Här fick vi en guidad visning som sedan avslutades med en härlig fika stund.

Under året har vi ordnat Veteran-OL träningar oftast i Pålsjö på de onsdagar som ligger på ojämna veckor nr. På dessa träningar, 29 till antalet, har det totalt kommit 619 startande. Veteranerna har först sprungit av sig i skogen därefter duschat för att sedan sätta sig vid fikaborden. Fikastunderna har stundtals dragit ut på tiden p.g.a. intressanta och livliga diskussioner. Att klockan närmar sig lunchdags innan uppbrott sker tillhör vanligheterna.

Många nya veteraner har tillkommit under året så genomsnittsåldern har sjunkit fast att vi blir äldre. Detta är ju den högre matematiken men tyvärr har några fallit ifrån.

Inför varje träning och tävling får alla ett mejl med info om vart Veteranerna ska träffas och information om träningen respektive tävlingen.

Trots de olika svårigheterna med terrängen, OL-banan, kontrollplaceringen, kontrolltypen så har alla tagit sig runt och ingen blivit kvar i skogen. Tror vi! Det har inte regnat en enda gång. Efter varje genomfört lopp samlas vi för en underbar fikastund i naturen eller inomhus och lyssnar på dagens resultat och alla hemligheter som det berättas om som inte tål att skrivas i denna verksamhetsberättelse.

Följande information har också gått ut till alla veteraner:

Ungdomsprojektet "OL-Nordväst" har nu varit igång 4,5 år. De fem startklubbarna, Helsingborgs SOK, Örkelljunga FK, FK Boken, Hjärnarps OL och OK Kompassen kan samtliga redovisa en fortsatt mycket positiv ungdomsutveckling. Under 2018 har ungdomarna i DH10-DH16 från de fem klubbarna erövat inte mindre än 54 pallplatser vid DM-tävlingarna och härav hela sexton (16) 1:a placeringar!!!! Satsningen har alltså givit stora resultatförbättringar och vi tror på ytterligare framgångar de närmaste åren.

Styrgruppen i projektet har under året tagit beslut om att tillsammans garantera finansieringen under åtminstone t.o.m. oktober 2019 och med gott hopp om att även efter detta datum fortsätta med samarbetet. Den budgeterade årskostnaden för projektet ligger just nu på ca 300 000 kronor inklusive den nödvändiga kartproduktionen. Under verksamhetsåret har endast Idrottslyft erhållits för viss del av kartproduktionen. Veteranernas bidrag som Gynnare till projektet nådde i december månad 2018 nästan upp i 30 000 kr.

Arrangemangsgruppen

Tävlingsarrangemang

Tre Skåningar och En Dansk

Årets upplaga av Tre Skåningar och En Dansk blev återigen ett lyckat arrangemang. Bra arrangemang, bra kartor och bra banor som gillades av de tävlande. Tredje etappen, som löptes i Laröd, var en ny bekantskap för de tävlande. Detta område består av skogs- och bostadsområden med måttlig till stark kupering. Vädermässigt var det i det närmsta idealiska förhållanden. Första tävlingsdagen, fredagen, bjöd på sol från en klarblå himmel. Under resterande etapper bjöds det på växlande molnighet och behaglig temperatur. En liten regnskur tidigt på söndagsmorgonen, som upphörde timmen före start, upplevdes som direkt uppfriskande.

Första etappen löptes i Ramlösa med Arenan vackert placerad på en sluttande äng i östra delen av tävlingsområdet. Karta: Ramlösa Brunnsspark i sprintnorm, skala 1:4 000, ritad år 2014 av Patrik Johansson, reviderad år 2018 av Patrik Johansson. Banläggare: Oskar Cervin. Antal startande: 800.

Andra etappen löptes i Teglstrup Hegn strax NV om Helsingör. Arenan var placerad vid Julebeaks hus. Karta: Teglstrup Hegn i standardnorm, skala 1:7 500, nytegnat år 2018 av Jakob Vang. Banläggning: Helsingörs SOK. Antal startande: 746.

Tredje etappen löptes i Laröd med Arenan elegant placerad strax söder om Laröd skola. Karta: Laröd i sprintnorm, skala 1:4 000, ritad år 2018 av Tommy Petersson. Banläggare: Anton Marmelid. Antal startande: 796.

Fjärde etappen slutligen, löptes i Pålsjö skog med Arenan på gräsplanen söder om Krematoriet. Karta: Pålsjö skog i sprintnorm, skala 1:4 000, ritad år 2016 av Tommy Peterson och reviderad år 2018 av Stig Johansson. Banläggare: Fredrik Hjort. Antal startande: 765.

Totalt 3107 starter på de fyra etapperna ligger helt i nivå med fjolårets siffra på 3104 starter. År 2016 noterades 2807 starter och år 2015 noterades 2711 starter. Vi kan bara konstatera att intresset för vår flerdagarstävling håller i sig.

Pålsjöterrängen

Helsingborgs naturskönaste löpartävling, löptes i år lördagen den 4 augusti. Terrängbanan mäter 5 km och löps i ett (1) alternativt två (2) varv beroende på tävlandes klasstillhörighet. Banan inleds med ett relativt flackt parti i Pålsjö skog där underlaget varierar från preparerade löpstigar, mindre skogsstigar samt obanad terräng. Därefter bär det iväg ut mot landborgen på löpstigar. Väl framme på landborgen finns sträckningar på mindre stigar och på obanad terräng. Vidare får löparna känna på kuperad terräng där utförlöpor många gånger övergår direkt i kraftig stigning. Startlistan innehöll 91 löpare varav 15 ej kom till start. Vid fjolårets arrangemang kom 136 löpare till start.

DM i Medeldistans, Skåne den 25 augusti

Helsingborgs SOK arrangerade DM i Medeldistans i Hålshult med 585 deltagare. Utifrån en mycket torr sommar var det inte möjligt att använda någon av de ängar som var planerade. Istället fick det bli skogs TC. Det blev mycket utrustning att bära men vi fick till ett fantastiskt bra TC-område med nästan alla funktioner. Tyvärr var det inte möjligt att grilla! Som ett alternativ erbjöds istället koft korv, något som uppskattades av många hungriga löpare.

Tyvärr råkade vi placera en kontroll på fel plats varför följande klasser ströks: D21, D35, D40, H18, och H55. DM för dessa klasser avgjordes i samband med Höstrusket.

DM i Stafett, Skåne den 26 augusti

Helsingborgs SOK arrangerade också denna helg DM i stafett, långdistans, på samma plats som DM i Medeldistans. Med ett platsbyggt funktionellt växelplank hittade de flesta löparna sina kartor och kunde snabbt växla över till nästa löpare.

Administrationsgruppen

Pålsjö, klubbgården

Klubbgården i Pålsjö har under året som vanligt varit flitigt använd. Inte minst vid ungdomsträningar torsdagar och veteranernas träning varannan onsdag.

Många helger har stugan varit uthyrd, vilket inbringat bra ekonomiskt stöd till driften av stugan. Städning av Pålsjö har på ett bra sätt skötts av medlemmarna efter veckoschema.

Vårt hyresavtal är uppsagt av fastighetsförvaltningen. Nytt avtal förhandlas och kommer att gälla från och med år 2020.

Styrelsemöten

Under verksamhetsåret har HSOK:s styrelse hållit nio styrelsemöten i klubbstugan i Pålsjö.

Prégen

Bulletinen Prégen har under verksamhetsåret utkommit med sex (6) nummer och utgör en nätbaserad klubbtidning som tar upp allehanda händelser i klubben. I Prégen har klubbmedlemmen bl.a. kunnat läsa om genomförda tävlingar, tävlingsresultat, externa möten, styrelsemöten, föreningsmöten, klubbträningar, träningsläger, egna arrangemang men även information från SKOF och SOFT.

Senderödsgruppen

Senderödsgruppen, d.v.s. Dag Lewis-Jonsson, Rolf Gustafsson och Macke Selander, har under året haft fyra (4) möten. Mötena har hållits dels i kolonistugan i Senderöd och dels i klubbstugan i Pålsjö. Årets agenda har i huvudsak utgjorts av att bevaka utvecklingen av Västkustbanans planerade dubbelspår, den planerade utbyggnaden vid tennisbanorna samt kabeldragningen mellan Sofieroskogen och Bäckaskogen. Senderödsgruppen noterar att Helsingborgs stad inte har presenterat någon ny översiktsplan utan ÖP2010 har förlängts.

Som ett sidoprojekt arrangerade Senderödsgruppen en utställning på Idrottsmuseet i Helsingborg med anledning av klubbens 50-års jubileum. Utställningen invigdes lördagen den 2 juni med ett 20-tal HSOK:are på plats. Hasse Sjöström från Idrottsmuseet informerade om museets verksamhet varefter vår ordförande Bengt Johnson höll tal och invigde utställningen. Utställningen avslutades den 29 juni varefter en mindre del av rekvisitan placerades i klubbgården i Pålsjö.

Bingo, Sponsring

Den nya Bingoalliansen, Helsingborgs Nya Bingoallians 2013, ger ett visst ekonomiskt bidrag till klubben. Dock inte i nivå med bidragen från den tidigare Bingoalliansen. HSOK är ej delägare i den Nya Bingoalliansen utan endast medlem. Roy Ovesson har under verksamhetsåret varit klubbens representant.

Medlemsregister/Hemsida

Lars-Göran Frisell har under verksamhetsåret haft hand om medlemsregistret (IdrottOnline) och Eventor med viss backup av Erik Ahlström och Felix Alnervik.

Felix Alnervik och Erik Ahlström har som administratörer hanterat hemsidan och ”allt” runtomkring denna funktion. Erik Alnervik och Dennis Rudqvist är andra aktiva administratörer.

Under fliken – *övrigt* – *internt* – finner klubbmedlemmarna efter inloggning bl.a. Stadgar med Appendix – Styrelseprotokoll – Årsmötesprotokoll. Erik Ahlström är den som sett till att styrelse- och årsmötesprotokoll nu finns på hemsidan.

Information om Tre Skåningar & En Dansk administreras av Erik Alnervik.

Skol-OL

Årets skolorienteringar hade samma utformning som under fjolåret, d.v.s. respektive skolor höll i orienteringsarrangemangen i egen regi. Ett ”skolpaket” bestående av karta, plastficka och stämpelkort togs på sedvanligt vis fram och levererades av HSOK. Sprintkartan över Pålsjö skog med banpåtryck bestående av 20 fasta kontroller användes. Kontrollbeskrivningar och karttecken presenterades på kartans baksida. Samlingsplats var gräsplanen söder om Krematoriet. Inga funktionärer från HSOK deltog i arrangemangen.

Några skolor valde att arrangera skolorientering i respektive närområde. Vi har därför även sålt kartor över Arenan, Bruces skog, Laröd, Triangel skogen, Gläntan och Adolfsberg.

Vi har även sålt en nyreviderad skolgårdskarta över Västra Ramlösa skola. Roy Ovesson har utfört revideringen.

Under året har vi sålt 1 477 kartor till 28 skolor till ett värde av 22 695 kronor. 1 122 av kartorna har utgjorts av ”skolpaket” över Pålsjö skog. Samtliga kartor har printats ut av Patrik Johansson.

VINST – OCH FÖRLUSTRÄKNING 2018

Se bilaga.

UTGÅENDE BALANSRÄKNING 2018

Se bilaga

TÄVLINGSRESULTAT 2018**Orientering mästerskapstävlingar****KM Dag**

Klass	Klubbmästare
H10	Elias Palmertz
H12	Kurt Sjöberg
D12	Saga Palmertz
H14	Alfred Kjellén
H17-34	Erik Alnervik
D17-34	Thea Bökman
H35-49	Edo Drenth
H50-64	Johan Bökman
D50-64	Helena Åhlin
H65-	Sven-Eric Ericson
D65-	Astrid Johannesson

KM Terräng

Klass	Klubbmästare
H16	Albin Florin
D14	Elsa Wiberg
H14	Victor Ericsson
D12	Ebba Ranbro
H12	Kurt Sjöberg
D10	Bontu Johnson
H10	Elis Olsson
H17-34	John Oskarsson
H35-49	Jan Egerstedt
H50-64	Björn Svensson

KM Natt

Klass	Klubbmästare
D10	Felicia Persson
D12	Ebba Ranbro
D14	Elsa Wiberg
D50-64	Britt-Marie Stensson
D65-	Astrid Johannesson
H10	Elis Olsson
H14	Victor Ericsson
H35-49	Felix Alnervik
H50-64	Johan Bökman
H65-	Stig Johansson

DM sprint

Klass	Distriktsmästare
D10	Agnes Persson
D16	Thea Bökman
D40	Sofie Petersson
D55	Ewa Roos
H12	Kurt Sjöberg
H18	Axel Orrhede
H50	Magnus Steen
H90	Rune Isaksson

DM sprintstafett

Klass	Distriktsmästare
DH12	Kurt Sjöberg, Felicia Persson
DH14	David Persson, Saga Palmertz
DH21	Julia Dahl, Oskar Cervin, Erik Alnervik, Sofie Petersson

DM lång

Klass	Distriktsmästare
D10	Felicia Persson
D16	Thea Bökman
H90	Rune Isaksson

DM medel

Klass	Distriktsmästare
D10	Felicia Persson

DM stafett

Klass	Distriktsmästare
DH10	Elis Olsson, Felicia Persson

DM natt

Klass	Distriktsmästare
	<i>Inga HSOK distriktsmästare i år</i>

DM ultralång

Klass	Distriktsmästare
D55	Britt-Marie Stensson

Veteran VM

Klass	Världsmästare
	<i>Inga HSOK veteranvärldsmästare i år</i>

SM Natt

Klass	Plac	
H18 Elit 2	18	Jacob Moberg
H18 Elit 2	Ej godk	Axel Orrhede

SM Sprint

Klass	Plac	
H18 B	8	Jacob Moberg

SM Lång

Klass	Plac	
H18 B	25	Jacob Moberg

SM Medel

Klass	Plac	
H18 D	8	Jacob Moberg

SSM

Klass	Plac	
D15	5	Thea Bökman

GM Lång

Klass	Plac	
H18	23	Jacob Moberg
H18	ej godk	Axel Orrhede
H14	50	Victor Ericsson
H14	51	David Persson
D15	14	Thea Bökman

GM Sprint

Klass	Plac	
H18	7	Axel Orrhede
H18	9	Jacob Moberg
H14	37	Victor Ericsson
H14	53	David Persson
D15	18	Thea Bökman

USM Sprint

Klass	Plac	
D15	16	Thea Bökman

USM Lång

Klass	Plac	
D15	37	Thea Bökman

Veteran SM Sprint

Klass	Plac	
D40	1	Sofie Petersson
H35	3	Patrik Johansson
H40	3	Andreas Palmertz
H90	1	Rune Isaksson

Veteran SM Medel

Klass	Plac	
D40	3	Sofie Petersson
H90	1	Rune Isaksson

Veteran SM Lång

Klass	Plac	
H90	1	Rune Isaksson

Skidor**Vasaloppet**

	Tid	
David Arborelius	6:26:20	Erhöll Vasaloppets prestationsmedalj
Andreas Palmertz	8:14:12	
Jonas Bengtsson	10:40:44	

Halvvasan

	Tid	
Veronica Palmertz	5:26:02	

DM 15 km

Klass	Plac	
H21	7	David Arborelius

Tävlingsstatistik

Tävlandes aktiviteter	2018	2017	2016	2015	2014
Antal som tävlat	168	158	162	158	157
Antal starter	1833	1782	1663	1754	1857
Antal segrar	99	106	58	104	86
Antal tävlande som segrat	38	37	41	38	42

Bästa poängplockare under 2018

1	Felicia Persson	1000
2	Britt-Marie Stensson	979
3	Thea Bökman	969
4	Patrik Johansson	927
5	Mathias Persson	920
6	Linda Ranbro	911
7	Kurt Sjöberg	878
8	Jacob Moberg	873
9	Felix Alnervik	828
10	Alfred Kjellén	802

Föreningens tävlingsmärke

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

2 500 poäng	brons	Nr 225	Jacob Moberg
		Nr 226	Kurt Sjöberg
		Nr 227	Ebba Ranbro
		Nr 228	Elias Persson
		Nr 229	Alfred Kjellén
5 000 poäng	silver	Nr 122	Sven-Åke Emanuelsson
10 000 poäng	guld	51	Jonas Åhlin
		52	Eva Emanuelsson
20 000 poäng	tennfat	12	Roy Owesson
30 000 poäng	tennfat	3	Astrid Johannesson

Föreningens vandringspriser

Följande löpare har erhållit inteckning i föreningens vandringspriser:

Gösta Spogardhs vandringspris	Felicia Persson
FK Bokens vandringspris	Thea Bökman
IS Götas vandringspris	Jacob Moberg

Antalet klubbmedlemmar

Antalet klubbmedlemmar var 295 vid verksamhetsårets slut, varav 2 st upp till 6 år, 91 st 7–16 år och 24 st 17–25 år. Antalet män 166 st och antalet kvinnor 129 st.

Styrelsen tackar alla som gjort en insats för klubben under året och ser fram mot ett bra orienteringsår 2019.

Bengt Johnson
ordförande

Barbro Norrestam
kassör

Helena Åhlin
sekreterare

Patrik Moberg

Erik Ahlström

Fredrik Hjort

Macke Selander

Oscar Grönvall