

2019



Verksamhetsberättelse för Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019

Styrelsen för Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb avger verksamhetsberättelse för perioden 1 januari 2019 till 31 december 2019.

Tio protokollförda styrelsemöten har hållits under året samt valårsmöte med konstituerande möte i november.

Nedan presenteras klubbens funktionärer samt verksamhetsberättelser från de olika grupperna.

Styrelse och funktionärer under 2019

Ordförande	Bengt Johnson
Vice ordförande	Fredrik Hjort
Kassör	Barbro Norrestam
Vice kassör	Patrik Moberg
Sekreterare	Helena Åhlin
Ledamot	Dennis Rudqvist
Ledamot	Andreas Palmertz
Suppleant	Macke Selander

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	Andreas Palmertz(även styrelseledamot)
---------------	--

Ansvarig ungdom	Jonas Norén
Ledamöter ungdom	Erik Olsson Anders Persson Mathias Persson Linda Ranbro Pär Eriksson Lisa Kjellén Veronika Palmertz Johanna Davidsson Marie Wiberg

Ansvarig Jun/Sen	Oskar Cervin
Ledamöter	Erik Alnervik John Oscarsson Jakob Moberg Axel Orrhede
Ansvarig Bredd Ledamot bredd	Dennis Rudqvist Erik Ahlström Hans Birgander Jonas Kylmä
Ansvarig Veteraner	Stig Johansson

Arrangemang

Huvudansvarig Ledamöter	Stefan Norrestam Andreas Blomqvist Tommy Peterson Patrik Johansson Sven-Eric Ericson Felix Alnervik Lennart Stensson Edo Drenth Dennis Rudqvist Bengt Johnson
----------------------------	--

Administration

Huvudansvarig Ledamöter	Patrik Moberg (även styrelseledamot) 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.	

Aktivitetsgruppen (Tävling & Träning)

Ungdomsgruppen

Ungdomsverksamheten har fortsatt att växa under året och det genomsnittliga träningsdeltagandet på torsdagar har legat på närmre 47 ungdomar – att jämföra med 39 under 2018. Som mest har vi varit 58 ungdomar. Även antalet ledare har ökat och vi var under året 13 aktiva ledare samt många hjälpsamma föräldrar.

Vi har även i år erbjudit träningar på tisdagar i andra skogar än Pålsjö i vårt träningspartnersamarbete kallat OLVN, som vi har tillsammans med FK Boken, Hjärnarps OL, OK Kompassen och Örkelljunga FK. Närvaron på dessa har också ökat något jämfört med tidigare år. OLVN står för Orienteringslöpning i Nordvästra Skåne och drivs gemensamt av samlarbetsklubbarna för att utveckla orienteringen i regionen. Vi har en anställd tränare, Fredrik Nilsson, som lägger upp träningarna. Fredrik anlitas även, inom ramen för detta projekt, för att lägga klubbträningar.

Vi har under årets två nybörjarkurser introducerat över 20 ungdomar i sportens grunder. Majoriteten av dem har valt att fortsätta träna i klubben. Nybörjarkurserna arrangerades i början på varje termin.

Många aktiviteter, resor och träningsläger har arrangerats under året, men vi vill speciellt lyfta följande tre:

I mars åkte flera av de äldre ungdomarna på ett mycket utvecklande tävlings- och träningsläger i Göteborgstrakten där vi lånade OK Alehofs klubbstuga och kartor för träning.

På ungdomens 10 mila i augusti blev vi med vårt HD12-lag bästa svenska lag och tvåa totalt sett. Klubbens bästa placering någonsin.

Sent på hösten säkrade vi klubbens första seger i elitserien i ungdomsserien. Tack vare vårt höga tävlingsdeltagande kunde vi till slut ta en rätt så överlägsen seger före Lunds OK. I genomsnitt var vi 37 deltagare på de 6 deltävlingarna – detta betyder att hela 79% av de som tränar med oss ger sig även ut på ungdomsseriedeltävlingarna.

Mycket tack vare bidraget på 25 000 kr från Föreningen för barn- och ungdomsvård i Helsingborg har vi kunnat subventionera stora delar av kostnaden för våra aktiviteter för barnen. Att våra ungdomar kommer ut på träningar och tävlingar utanför närområdet är mycket viktigt för deras utveckling och den sociala sammanhållningen.

Exempel på aktiviteter som ungdomsgruppen arrangerat:

- Tävlingsresa till Sverigepremiären tillsammans med junior/seniorgruppen.
- Bussresa till ungdomsseriens premiär.
- Resa med övernattnng på 10mila i samarrangemang med junior/seniorgruppen. Deltagande med två egna lag i ungdomskaveln.
- Deltagande i Bagheerastafetten på O-ringen med två lag.
- Resa och övernattnng på ungdomens 10mila. Deltagande i kombinationslag i HD18 och D18 med OLVN-klubbarna. Ett eget lag, samt ett kombinationslag med OLVN-klubbarna, i HD12.
- Resa och övernattnng i samband med Älgots cup-finalen, ungdomsstafetten och u-natta. Deltagande med fem lag i de olika stafettklasserna.

- Höstavslutning med 45 ungdomar och ett tiotal ledare/vuxna i klubbstugan.
- Vi har även varit på två läger tillsammans med våra samarbetsklubbar i OLN. Ett läger i mars för de lite äldre och ett i maj för de yngre. Våra ungdomars deltagande på aktiviteter arrangerade av SKOF har under året varit något högre än tidigare år. Vi har haft flera deltagare på bland annat GM, USM, SSM, unionsmatchen, sommar- och vinterläger.

Junior & Senior

Träning

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

OL-nordvästräningarna är fortsatt frekvent återkommande i träningskalendern 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 vintern har de s.k. 10-milaträningarna arrangerats. Ca var tredje vecka hålls en träning med fokus på kommande års 10-mila. Träningarna har även som syfte att öka gemenskapen i gruppen.

Träningsdagar

10-mila-träningsdag

I februari anordnade en träningsdag vilken utgick från FK Göingarnas klubbstuga. Det bjöds på mat och två träningar. Tyvärr blev det endast fyra deltagare.

10-mila-träningsdag i december

I början av december anordnades ett endagsträningsläger utanför Halmstad. Lägret bjöd på två träningar, god mat och härlig gemenskap. Fjorton personer deltog – allt från äldre ungdomar till yngre veteraner.

Klubbmästerskap

Klubbmästerskap Natt

Årets Natt-KM avgjordes under vinterns första nattcup. Det bjöds på gafflade banor med gemensam start i Vedby strövområde.

Klubbmästerskap Dag

Ett gemensamt klubbmästerskap arrangerades under våren av 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 något sviktande.

Övrig tävlingsverksamhet

10-mila

I år avgjordes 10-mila i Skåne. HSOK deltog med två lag i såväl herrkavle som damkavle. Första herrlaget slutade på en 147:e plats och damlaget på en 155:e plats.

Tjoget

Tjoget var i vanlig ordning en folkfest, och i år var inget undantag. HSOK ställde upp med ett lag som slutade på en 20:e plats. Ambitionen var för två lag och det var nära att bli så men ovanligt många återbud nära inpå ledde till att andralaget tyvärr endast blev halvfullt. Alla som ville fick dock springa!

Fyrklubbs

Fyrklubbs arrangerades i år av OK Gyng. Terrängen utanför Lönsboda var av det finare slaget och HSOK:s löpare bemästrade den bäst av dem i grupp B och HSOK avancerade således till grupp A.

Breddgruppen

Gruppens huvudsyfte är att skapa aktiviteter som lockar hela klubben till aktivitet samt inkludera både elit, motionärer och nybörjare i alla åldrar. Detta har klubben gjort genom att arrangera en rad aktiviteter enligt nedan.

Motionsorientering

Motionsorientering, även kallat Motions-OL, arrangerades 11 gånger under året. Liksom tidigare år har Motions-OL dragit många klubbmedlemmar, men även nybörjare och personer som inte är medlemmar i klubben. Arrangemanget har i år tappat något i deltagandeantal men är mycket uppskattat av de som deltar. Under året har arrangörerna sett ett flertal nya ansikten som har återkommit mer än en gång.

Tillfällen med Motions-OL med antal deltagare medlemmar/externa:

19 april: 35/1

5 maj: 33/14

1 juni: 32/7

18 juni: 36/27

25 juni: 31/11

2 juli: 30/24

9 juli: 43/19

16 juli: 47/32

23 juli: 13/20

7 december: 22/1

30 december: 49/16

Totalt antal deltagare med föregående år i parantes 371/172 (472/180)

HSOK:s Sommarcup 2019

Precis som vi gjort de senaste åren har Sommarcupen arrangerats tillsammans med Motionsorienteringen på olika platser runt Helsingborg. Den inledande etappen avgjordes i Dalhem följt av Rydebäck samt Bäckaskogen/Sofieroskogen.

Sommarcupen genomfördes vid följande tillfällen med antal deltagare medlemmar/externa:

30 juli: 40/16

6 augusti: 53/8

13 augusti: 50/7

Totalt antal deltagare med föregående år i parantes 143/31 (196/41)

Intensivkurs för vuxna nybörjare

Vid ett tillfälle under 2019 genomfördes en intensivkurs för vuxna nybörjare som gick av stapeln helgen den 12 till 14 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. 10 personer deltog och betyget de gav kursen var, liksom tidigare år, högt. Erfarenheter och synpunkter från föregående omgångar gjorde att vi utvecklat konceptet ännu mer. Ytterligare förbättringsförslag kom in även detta året som breddgruppen nu vill fånga inför kommande kurser.

O-ringen

I år arrangerades O-ringen i Norrköping och en hel del HSOK:are var på plats. Här bjöds på orientering i stor variation, allt från nästan bara stiglöpning till riktigt detaljrik och utmanande terräng. De tre sista etapperna hade samma TC vid en slalombacke och stora fält. Alltså svårt att hitta skugga, vilket hade behövts då det blev väldigt varmt. En av dagarna dessutom helt vindstilla och inte ett moln!

Veteraner

Under året har Veteran OL NV Skåne, som även kallas för **OLdringsvården**, haft 22 tävlingssammankomster med totalt 1175 startande, 27 träningsammankomster med 695 startande och till detta tillkommer vår Kulturutflykt med 32 startande och som ger totalt 1902 startande. Detta ger ett snitt på 53 startande på tävlingarna och 26 startande på träningarna.

Vid vår årliga Kulturutflykt var den 23 maj samlades 32 veteraner vid Uppåkra Arkeologiska Center för att få en guidad tur runt Nordens största fornlämning från en järnåldersstad.

Efter lämpligt intag av näring så gick färden vidare till Skurup, där vi stannade vid Johanna museet som är ett teknikmuseum och som har olika teman varje år och under 2019 var det teknik från 50 och 60- talet.

Under året har vi ordnat Veteran-OL träningar oftast i Pålsjö på de onsdagar som ligger på udda veckor. På dessa träningar 27 till antalet, har det totalt kommit 695 startande.

Deltagit har 54 damer och 75 herrar i olika åldrar allt från ynglingar på 34+ till godingar som är 94. Det finns vissa som anser att våra träffar har en sådan hög livskvalitet att de har deltagit i allt som vi arrangerat under året, det är 5 deltagare som varit med på alla tävlingar och träningar. Av de 22 sammankomsterna har HSOK arrangerat 6 st och resterande 16 av orienteringsklubbar runt om i nordväst Skåne. Vid våra underbara träffar har vi varit i områdena Pålsjö, Kullaberg, Margretetorp, Örkelljunga, Klippan, Söderåsen, Lerberget, Tockarp, Ängelholm, Hyllinge, Lärkesholm och Åstorp, samt några nya områden.

Inför varje Veteran Ol skickas det ett mail på söndagen till samtliga veteraner var vi träffas på kommande onsdag och alla nödvändig info tex. en eniro kartfil som visar vart vi ska träffas, samt på onsdagskvällen får de ett mail med dagens resultat mm. Vi använder oss av sportident på samtliga Veteran Ol träffar där vi sedan skriver ut tiden för de som vill, en del bara deltar och det är ok, andra vill ha sin tid, alla får som de vill ha det.

Vi försöker så ofta det går att lägga upp våra tävlingar resp. träningar på livelox till stor glädje för alla och inför varje tävling finns vi även på Eventor.

Vi har som flest varit 68 deltagare och som minst 44 deltagare och det har varit 22 olika banläggare. Det är inte bara vanliga kontrollpunkter vi har haft, utan stora skärmar, små skärmar, inga skärmar alls, bara glasfiberpinnar med och utan skärmar, blå snitslar och mycket mycket mera.

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

Trots de olika svårigheterna med terrängen, OL- banan, kontrollplaceringen, kontrolltypen så har alla tagit sig runt och ingen blivit kvar i skogen tror vi, och 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.

Vi är Sveriges bästa stamgäster.

Under hösten har vi haft en infoträff ang. Hjärtinfarkt då två av våra medlemmar fått hjärtinfarkt ism träning. Infoträffen hölls av Sandra och Carl Lejonberg båda läkare och denna info var mycket uppskattad.

Vi är numera kända i Europa då vi ha haft gäster från Skottland och Danmark, från Sverige har det kommit glada orienterare från 5 olika klubbar utanför Skåne.

Veteran OL i NV Skåne har en egen hemsida, se nedan

<http://veteranol.hsok.se/>

Arrangemangsgruppen

Tävlingsarrangemang

Tre Skåningar och En Dansk

Tre Skåningar och En Dansk blev återigen ett lyckat arrangemang. De tävlande gav kartor och banor samt arrangemanget som sådant högt betyg. I år löptes den första etappen i stadsdelen Dalhem. Andra etappen, Danmarksetappen, i Teglstrup Hegn samt de båda avslutande etapperna i Rydebäck. Vädermässigt var det i det närmsta idealiska förhållanden under de tre tävlingsdagarna. På lördagseftermiddagen kom visserligen några kraftiga regnskurar men de störde ej de tävlande då regnet upphörde strax före tävlingsstart. Ett Tre Skåningar och En Dansk arrangemang utan regn tillhör undantagen.

Första etappen löptes i stadsdelen Dalhem med Arenan vackert placerad på en gräsplan i östra delen av tävlingsområdet. Karta: Dalhem i sprintnorm. Skala 1:4 000. Ritad år 2019 av Patrik Johansson.

Banläggare: Fredrik Hjort. Antal startande: 856

Andra etappen löptes i Teglstrup Hegn Syd 5 km väster om Helsingør. Arenan var placerad i sydöstra delen av tävlingsområdet. Karta: Teglstrup Hegn Syd i standardnorm. Skala 1:7 500. Nyteget år 2019 av Jakob Vang. Banläggning: Helsingørs SOK. Antal startande: 841

Tredje etappen löptes i Rydebäck med Arenan praktiskt placerad invid Rydebäcks skola med tillgång till dusch i skolans sporthall. Tävlingsområdet, norr om skolan, bestod mestadels av villabebyggelse med vägar, gång- och cykelbanor samt inslag av grönområden. Karta: Rydebäck Norr i sprintnorm. Skala 1:4 000. Ritad år 2016 och reviderad år 2019 av Tommy Petersson. Banläggare: Mikael Carlsvärd. Antal startande: 838

Fjärde etappen löptes också den i Rydebäck med samma Arena som för tredje etappen.

Tävlingsområdet, söder om skolan, bestod även här av mestadels villabebyggelse med vägar, gång- och cykelbanor samt inslag av grönområden. Karta: Rydebäck Syd i sprintnorm. Skala 1:4 000. Ritad år 2016 och reviderad år 2019 av Tommy Peterson. Banläggare: Anton Marmelid. Antal startande: 873

Nedan visas antalet starter under de senaste fem årens arrangemang:

2019 3408, 2018 3107, 2017 3104, 2016 2807, 2015 2711

Som arrangör kan vi återigen konstatera att intresset för vår flerdagarstävling håller i sig.

Administrationsgruppen

Pålsjö, klubbgården

Pålsjö har under året som vanligt varit flitigt använd. Inte minst ungdomsträning 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.

Under året har vårt hyresavtal sagts upp och ett nytt avtal har skrivits på 10 år. Villkoren är samma som tidigare men hyran är 3 gånger högre. Vi förhandlade till oss nya element i huset och jordade eluttag i samlingslokalen i samband med avtalsförnyelsen. Det finns en utfärdad arbetsorder på detta till Elbolaget som ska göra arbetet.

Nu är det 30 år sedan huset färdigställdes. Det innebär att mycket börjar bli slitet. Till exempel har vi under året bytt fyra duschventiler. När elbolaget varit här är det dags att börja planera för uppfräschning av väggytor.

Styrelsemöten

Under verksamhetsåret har HSOK:s styrelse hållit tio (10) 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 sex (6) möten. Mötena har hållits i klubbstugan i Pålsjö, kolonistuga i Senderöd samt hos Dags fastighet uppe på Söderåsen. Årets agenda har i huvudsak utgjorts av samverkansmötet mellan Länsstyrelsen och Skånes föreningar, bevakning av Västkustbanans planerade dubbelspår samt bevakning av planerna om Jordbodalsens framtid. Arbetsuppgifter angående Helsingborgs stads kommande översiktsplan, ÖP 2021, har planerats. Nu gällande översiktsplan är ÖP 2010.

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 och Felix Alnervik har under verksamhetsåret haft hand om medlemsregistret (IdrottOnline) och Eventor.

Klubbens verksamma Grupper har i egen regi administrerat och uppdaterat hemsidan. Felix Alnervik har som administratörer uppdaterat hemsidan angående övriga händelser.

Under fliken – *övrigt – internt* – finner klubbmedlemmarna efter inloggning bl.a. Stadgar med Appendix – Styrelseprotokoll – Årsmötesprotokoll.

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

Skol-OL

Liksom under tidigare år sköter skolornas personal skolorienteringen helt i egen regi. Nytt för året var att en överenskommelse har träffats mellan Fritidsförvaltningen i Helsingborg och Helsingborgs SOK om att idrottslärarna via HSOK:s hemsida kan ladda ner och printa ut kartor i egen regi.

För denna ”kartservice” har HSOK erhållit 20 000 kronor utöver kartbidraget på 50 000 kronor.

Under verksamhetsåret fanns följande att tillgå:

- Kartor med 20 inritade kontroller som i terrängen var utmärkta med en röd/vit stolpe och numrerade 1 – 20.
- Kartor med inritade banor, 23 olika varianter.
- Kartor utan inritad bana med möjlighet för idrottsläraren att skapa något eget.
- Kontrollstolparna fanns på plats i terrängen under tiden 2019-03-01 – 2019-11-13.

Under fjolåret sålde klubben 1477 kartor till 28 skolor. Årets utfall ligger helt på denna nivå. Roy Ovesson, Tommy Peterson och Patrik Johansson är de som hållit i skolorienteringen.

Följande skolkartor har producerats under året.

- Nyhemsskolan i Ängelholm. Nyritad av Patrik Johansson
- Wieselgrensskolan. Nyritad av Roy Ovesson.
- Ramlösa Friskola. Nyritad av Tommy Peterson.

Framtagning av ovanstående skolkartor har inbringat 11 000 kronor till klubbkassan.

VINST – OCH FÖRLUSTRÄKNING 2019

Se bilaga.

UTGÅENDE BALANSRÄKNING 2019

Se bilaga

TÄVLINGSRESULTAT 2019**Orientering mästerskapstävlingar****SM Natt**

Klass	Plac	
D18 Elit	28	Thea Bökman
D21 Elit	43	Carin Stenberg
H18 Elit	69	Jacob Moberg
H21 Elit	112	Oskar Cervin

USM Sprint

Klass	Plac	
D16	22	Thea Bökman
D15	51	Elsa Wiberg
H15	76	Victor Ericsson
H15	89	David Persson

USM Lång

Klass	Plac	
D16	46	Thea Bökman
D15	51	Elsa Wiberg
H15	81	Victor Ericsson
H15	108	David Persson

GM Lång

Klass	Plac	
H14	20	Alfred Kjellén
D16	23	Thea Bökman
D15	37	Elsa Wiberg
H15	47	Victor Ericsson
H15	47	David Persson

GM Sprint

Klass	Plac	
D16	5	Thea Bökman
H15	21	David Persson
D15	27	Elsa Wiberg
H15	41	Victor Ericsson

SSM

Klass	Plac	
D13	15	Ebba Ranbro
D13	20	Saga Palmertz
D15	24	Elsa Wiberg

Veteran-VM Sprint

Klass	Plac	
M90A	3	Rune Isaksson
M70B	52	Stig Johansson
M70C	13	Roy Ovesson

Veteran-VM Medel

Klass	Plac	
M90A	2	Rune Isaksson
M70B	38	Stig Johansson
W60B	62	Eva Emanuelsson
W65C	41	Veronica Dahlbom
M60D	6	Sven-Åke Emanuelsson

Veteran-VM Lång

Klass	Plac	
M90A	2	Rune Isaksson
W60B	17	Eva Emanuelsson
M70B	57	Stig Johansson
M60C	46	Sven-Åke Emanuelsson
W65C	48	Veronica Dahlbom

Veteran-SM Sprint

Klass	Plac	
H90	1	Rune Isaksson
D60	15	Eva Emanuelsson
H60	25	Sven-Åke Emanuelsson

Veteran-SM Medel

Klass	Plac	
H90	2	Rune Isaksson
D60	28	Eva Emanuelsson
H60	48	Sven-Åke Emanuelsson

Veteran-SM Lång

Klass	Plac	
H90	1	Rune Isaksson
D60	24	Eva Emanuelsson
H60	36	Sven-Åke Emanuelsson

DM Ultralång

Klass	Plac	
H21	1	Erik Alnervik
H35	1	Patrik Johansson
H35	2	Felix Alnervik

DM Lång

Klass	Plac	
D10	1	Signe Davidson
D12	1	Felicia Persson
H90	1	Rune Isaksson
H18	2	Jacob Moberg
D16	3	Thea Bökman
H10	3	Arvid Johansson
H12	3	Kurt Sjöberg

DM Medel

Klass	Plac	
D10	1	Signe Ranbro
D12	1	Felicia Persson
H90	1	Rune Isaksson
D12	2	Linnea Stéen
H12	2	Elis Olsson
H35	2	Felix Alnervik
D12	3	Alma Kjellén
D16	3	Thea Bökman
H10	3	Arvid Johansson

DM Stafett

Klass	Plac	
DH12	1	Kurt Sjöberg
DH12	1	Felicia Persson
DH10	1	Signe Ranbro
DH10	1	Maja Kylmä
DH10	1	Vilgot Bering
DH10	1	Signe Davidson
D13-16	2	Elsa Wiberg
D13-16	2	Saga Palmertz
D13-16	2	Ebba Ranbro
D13-16	2	Thea Bökman
H120	3	Patrik Johansson
H120	3	Felix Alnervik
H120	3	Magnus Steen

DM Natt

Klass	Plac	
D12	1	Felicia Persson
H35	1	Patrik Johansson
D12	3	Linnea Stéen
D14	3	Saga Palmertz
D18	3	Thea Bökman

DM Sprint

Klass	Plac	
D10	1	Signe Davidson
D12	1	Felicia Persson
D16	1	Thea Bökman
D35	1	Lotta Lewis-Jonsson
H90	1	Rune Isaksson
D12	2	Linnea Stéen
D14	2	Ebba Ranbro
D40	2	Linda Ranbro
H12	2	Kurt Sjöberg
H35	2	Patrik Johansson
H10	3	Oskar Ranbro

DM Sprintstafett

Klass	Plac	
DH12	1	Kurt Sjöberg
DH12	1	Felicia Persson
DH12	2	Elis Olsson
DH12	2	Linnea Stéen
DH35	3	Andréas Palmertz
DH35	3	Lotta Lewis-Jonsson
DH65	3	Rolf Gustafsson
DH65	3	Maj-Britt Gustafsson

Klubbmästare**KM Dag**

Klass	Klubbmästare
DH10	Vilgot Bering
DH12	Felicia Persson
D55-64	Britt-Marie Stensson
D65-	Ingrid Ovesson
H16	Alfred Kjellén
H17-34	Anton Marmelid
H35-44	Patrik Johansson
H45-54	Mats Ranbro
H55-64	Jonas Åhlin
H65-	Sven-Eric Ericson

KM Natt

Klass	Klubbmästare
D12	Felicia Persson
D16	Thea Bökman
D50-64	Britt-Marie Stensson
H12	Kurt Sjöberg
H17-34	Erik Alnervik
H50-64	Johan Bökman
H65-	Sven-Eric Ericson

KM Terräng

Klass	Klubbmästare
D10	Signe Ranbro
D12	Agnes Persson
D14	Ebba Ranbro
H10	Oskar Ranbro
H12	Kurt Sjöberg
H14	Esben Bogsjö Jensen
H16	Victor Ericsson
H35-49	Patrik Johansson
H65-	Willie Olsson

Skidor**Vasaloppet**

	tid	placering
Ola Andersson	9:51:12	7776
Rickard Nisses-Gagnér	11:17:12	9876

Öppet spår

	tid
Bengt Johnson	7:13:12
Alexander Eriksson	8:07:23
Jacob Moberg	8:29:37
Matilda Stensson	10:22:19
Britt-Marie Stensson	10:26:30

Tävlingsstatistik

Tävlandes aktiviteter	2019	2018	2017	2016	2015
Antal som tävlat	193	168	158	162	158
Antal starter	2333	1833	1782	1663	1754
Antal segrar	138	99	106	58	104
Antal tävlande som segrat	46	38	37	41	38

Bästa poängplockare under 2019

1	Felicia Persson	1000
2	Thea Bökman	965
3	Kurt Sjöberg	958
4	Julia Dahl	929
5	Britt-Marie Stensson	927
6	Signe Ranbro	903
7	Patrik Johansson	896
8	Alma Kjellén	876
9	Oskar Cervin	848
10	Elsa Wiberg	847

Föreningens tävlingsmärke

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

2 500 poäng	brons	nr 230	Christian Johansson
		nr 231	Alma Kjellén
		nr 232	Saga Palmertz
		nr 233	Andreas Blomqvist
5 000 poäng	silver	nr 123	Oskar Cervin
		nr 124	Felicia Persson
		nr 125	Mats Ranbro
10 000 poäng	guld	nr 53	Britt-Marie Stensson
		nr 54	Stig Johansson
45 000 poäng	tennfat	nr 1	Rune Isaksson

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 311 (295 st 2018) vid verksamhetsårets slut. Antalet män 190 st och antalet kvinnor 121 st.

Kvinnor: 3 st 0-7 år, 22 st 8-12 år, 8 st 13-16 år, 4 st 17-20 år, 5 st 21-25 år och 79 st över 25 år.

Män: 6 st 0-7 år, 45 st 8-12 år, 19 st 13-16 år, 7 st 17-20 år, 5 st 21-25 år och 108 st över 25 år.

Styrelsen tackar alla som gjort en insats för klubben under året och ser fram mot ett bra verksamhetsår 2020.

Bengt Johnson
ordförande

Barbro Norrestam
kassör

Helena Åhlin
sekreterare

Patrik Moberg

Dennis Rudqvist

Fredrik Hjort

Macke Selander

Andreas Palmertz