

ÖOK-NYTT

Nr 1 2012



Kroatiska 5-dagars 2011

Läs mer på sid.

Redaktionens ruta

Deadline för text och bild till nr 2 2012 är ti 22 Maj
Nästa nummer kommer ut i Juni.

Välkomna med texter (gärna utan tabbar, indragningar och extra mellanslag)
och med bilder. /Karin, Lars-Erik och Erik.

Nyttiga kontakter i ÖOK

Ordförande	Maj-Britt Ringvall maj-britt.ringvall@svenringvallab.se	57 91 70, 070-5545744
Sekreterare	Lars-Erik Gahlin le.gahlin@gmail.com	070-3507352
Kassör	Tom Brantheim tom.brantheim@telia.com	10 71 64, 070-2441299
Arr.ordförande	Marcus Amrén m.amren@gmail.com	5541787, 070-9736347
Trivselkom.ordf.	Malin Sjöblom malinsjoblom@yahoo.se	13 06 20, 070-5138081
TT-kommittéordf.	Madelene Wallentin m.wallentin@telia.com	51 81 43, 070-2014531
Ungd.kom.ordf.	Britta Brännström britta.brannstrom@zonline.se	860 77, 0738-015100

Bidrag till tidningen kan skickas till: erik.willen@zonline.se

Klubbens hemsida: www.ostersundsok.se

Postgironummer: 71 95 73 – 8

Klubbadress: c/o Brantheim
Myrstigen 14
83145 Östersund

Ledare ÖOK-NYTT

I år var det dags för ett jubileum. Klubben bildades 22 januari 1971 och i år var det årsmötet efter det 40:e verksamhetsåret, som vi firade. Stiftarna totalt elva, som fortfarande är medlemmar i klubben blev speciellt inbjudna. Det var glädjande att sju kunde delta och att dessutom drygt 30 deltog på årsmötet.

Inga-Lill Werner en av stiftarna kunde inte delta, då hon bor söderut, skickade en hälsning till klubben. Så gjorde även JHOF genom ordförande Lars Sahlén, Allan Haglund och Dag Elfving.

Ola Lindgren en av stiftarna hade gjort ett intressant bildspel där vi kunde se hur kartor och banor utvecklats under 40 år. Det har hänt en hel del på den fronten. Olas bildspel ledde till att många gamla minnen dryftades.

Ola hade sparat en artikel från LT och av den kan man utläsa att klubben skulle satsa på såväl ungdomsrekrytering som elit. Intressant att konstatera att fyrtio år efter bildandet är frågorna desamma.

Trivselkommitté, genom Malin Sjöblom, hade som vanligt ordnat med goda smörgåstårter. Valberedningen hade dels lyckats övertala hela styrelsen att sitta kvar ett år till, dels utökat styrelsen med en ledamot, Ida Willén. Detta betyder en förnyring, vilket är välkommet. Ida står till förfogande för aktuella frågor, som dyker upp. Välkommen Ida! För klubben är det viktigt med både kontinuitet och förnyelse.

I samband med ett årsmöte finns det anledning att blicka tillbaka. 2011 har varit ett händelserikt år. Det jag speciellt noterar:

- Vårt ungdomsarbete har belönats dels med Länsförsäkringars ungdomsledarpris till Lars-Eric Gahlin, dels priset från Skogssportens Gynnare till ÖOK som "Årets Ungdomsförening i Norrland". Detta sporrar oss.
- Ida Willéns framgångar i NM och återerövrandet av Älgjaktshornet.
- Uppdraget att arrangera SM i skidorientering
- Att vi lyckats få ett positivt resultat dels tack vare uppdraget från Östersunds Bostäder, dels tack vare bra resultat på tävlingsverksamheten och Idrottslyftet.
- Att fler och fler deltar i arbetsdagarna för att underhålla vår klubbstuga.

Nu gäller det att vässa oss inför många utmaningar under 2012:

- SkidO kommittén upphör och dess verksamhet skall läggas in som en naturlig vinter aktivitet i de övriga kommittéerna, som måste förstärka bemanningen.
- Inför NM 2013 behöver vi förkovra oss genom utbildningar i både tävlingsadministration, banläggning och ledarskap.
- Fortsätta satsningen på ungdomar och få dem att fortsätta som juniorer och delta i tävlingar.
- För att bli en ännu attraktivare klubb skall vi tydliggöra klubbens inriktning, men framförallt sätta upp mål för verksamheten.
- Fortsätta arbetet med aktiviteter, som förstärker vår ekonomi.

Jag vill tacka alla, som ställer upp och arbetar för klubben. För att vår klubb skall fortsätta den positiva utvecklingen är det viktigt att ännu fler engagerar sig i klubbarbetet på olika sätt. Vi ses! /Maj-Britt Ringvall.

DM-natt skidororientering

Det var en fantastiskt fin kväll. Jag vill minnas att det var 5-6 grader kallt och en alldeles vindstilla kväll den 8/2. Samlingsplatsen var skyttecentrum i Kånkbacken.

Vi var ett 25-tal åkare som var sugna på att sticka ut och testa banorna. Spårssystemet var det samma som användes vid SM-prologen som avgjordes drygt en vecka tidigare. Det fanns förstås jättemånga spår och det var bra att tänka sig för vilket jag inte gjorde i alla lägen. Det kändes ändå härligt att vara ute i mörkret med pannlampa och karta. Det var tyst omkring mig förutom ljudet från skidor och stavar.

I början kändes det därför lätt att fokusera på vad jag skulle göra och jag tog den ena kontrollen efter den andra. Sen kom en vägvalsmiss. När Margareta Vemdal kom ikapp mig så blev jag nog stressad och snurrade runt och letade ett par kontroller mot slutet. Eivor och Margareta var före mig i mål men vad gör det en sån här härlig kväll. Jag var jättenöjd med att jag hade ställt upp. Banan var rolig att åka för det fanns vägvalsmöjligheter.

Torgny Pettersson, Lasse Gahlin, Claes Söderhjelm och Bengt Hannesjö stod för arrangemanget. Elisabet Larsson, Eva-Britt Björk, Maria Andersdotter hade ordnat med fika. Tack till er alla som fixat allt. /Karin

J/H Skid-O Cup 2012

Under årets Skid-O Cup som genomfördes med 4 deltävlingar, (den 5:e blev tyvärr inställd på grund av avsaknanden av Torgny) hade vi totalt 152 starter. vilket innebär ett snitt på 38 per deltävling.

Tre deltävlingar genomfördes i Rannåsen och den 4:e vid A 4's före detta körplan. Prisutdelning sker under Förbundets Årsmöte den 27 mars i Frösö Sportstuga.

DM Skid-O 2012

Efter att Torgny Pettersson fick sin stroke blev det läge att tänka om med avseende på resterande tävlingar i Skidorientering. Claes Söderhjelm fattade snabbt (som en infanterist) beslutet att ställa in sista deltävlingen av J/H Skid-O Cup samt halvera DM tävlingarna till endast en tävling. Ett beslut som genomfördes på bästa tänkbara sätt, eftersom Torgny kunde delta och stötta genomförandet med sin erfarenhet och för stunden lågmälda samtal. Töande dagarna före samt nattfrost gjorde att

uppkörda spår kändes väldigt hårda och isiga på morgonen, men enligt de tävlande fungerade allt riktigt bra och banläggningen blev också lyckad vilket inte var så konstigt. Torgny var banläggare under sin vecka på Östersunds sjukhus. 27 deltagare tog chansen att bli distriktsmästare, några kom troligen inte på grund av rädslan för isiga spår, fjällresor och/eller annan prioriterad verksamhet. Tack Claes för Ditt kloka beslut. /Lasse

Nu var det dags igen

Förberedelserna inför mitt stora mål... Vasaloppet

Höstens skidträning blev inte riktigt som jag hade tänkt mig. Jag köpte åkkort på skidstadion men vädret satte en del käppar i hjulen, milt för årstiden så snön tinade bort. I slutet av december kom det mycket snö och även stormen Dagmar som ställde till en del problem. Elledningarna blev raserade så det var bara att ta fram pannlampan varje gång jag skulle åka. Hade nu lyckats åka en 70-80 mil när den 4 mars närmade sig. Åker ned mot Sälen den 3 mars och ska ligga över i bilen i år, det är lite kallt men i sovsäcken är det varmt och jag sover ganska bra. Klockan ringer vid 5 och jag börjar förbereda mig för loppet. Jag gör mig ingen brådska för jag ska starta i sista ledet, startled 10. Jag har nu käkat och är klar för att köra mitt tredje vasalopp. Klockan är nu 6.30 och jag tar då mina skidor och ställer dem på en plats i startfällan. Går sedan för att värma upp och vänta på starten. När starten börjar närma sig går jag in och ser då att det har kommit ytterligare några tusen in i startfällan, ”ja ja, det ordnar sig säkert”, tänker jag. När nu starten går, hör man den inte, utan man ser bara att folkmassan börjar röra sig framåt. Det går väldigt långsamt och när jag kommer till den första flaskhalsen så blir det tvärstopp. Jag valde att åka på den högra sidan i år och jag står nästan stilla, rör mig i sidled nu istället för att komma framåt. Jag tittar bakåt och ser då att jag är bland de sista. Tankarna går runt i mitt huvud; hur ska jag nu kunna förbättra min tid från i fjol. Måste få positiva tankar,

tänker då att det ska bli många nu att åka om istället, vad kul det ska bli.

Det börjar lättas något fram emot Smågan men det går fortfarande ganska långsamt, tar några muggar där och vill inte titta på klockan, då jag förstår att det har tagit en ruskigt lång tid. Nu måste jag stå på för att vinna tid. Nu börjar det gå bra, passerar Mångsbodarna och Risberg och närmar mig Evertsberg. Där börjar jag känna av mina ljumskar, något som jag aldrig har känt tidigare, så jag måste stretcha när jag åker för att försöka få bort det. Anja, min fru, ringer och säger att hon sett mig på TV, talar då om att jag har väldigt ont och tankarna går om jag måste bryta. Men min stolthet säger att jag ska fullfölja till Mora. Det går bra emot Oxberg men i backarna gör det väldigt ont i ljumskarna. Tar det lugnt fram till Hökberg, och ser där att jag har tagit in mycket tid och om jag står på så kommer jag att förbättra min tid. När jag passerar Eldris känner jag mig stark i åkningen. När jag sedan når målet i Mora känns det otroligt skönt, jag ser där, att trots alla problem har jag förbättrat min tid med över en halvtimme. När jag har köpt min åkprofil ser jag att jag har kört om ca. 3,5 till 4 tusen åkare, och hamnat runt 10 000 plats, något som känns otroligt skönt.

Så nu, till alla ÖOK:are, hoppas jag att flera kan ställa upp och åka dessa 9 mil nästa år, för kan jag, så då ska många fler kunna åka. Har nu anmält mig till 2013 års vasalopp.

/Tack för i år Pe-Ge

Vårupptakt

Vi startar orienteringssäsongen med

Vårupptakt den 22 april kl. 10.00

Vi städar i klubbstugan och på tomten.

Ungdoms- och TT kommittén berättar om vårens verksamhet.

Trivselkommittén bjuder på enkel förtäring.

Hjärtligt välkomna

Styrelsen



Kroatiska 5-dagars 2011

Efter att ha besökt Trondheim och sprungit orientering i maj tyckte både Marcus och jag att det var trevligt med utlandstävlingar. Kanske kunde vi ta oss lite längre nästa gång, tänkte vi, och tog en titt i internationella tävlingsprogrammet. Där hittade vi flerdagarstävlingar i flera Europeiska länder under sommaren och vi fastnade till slut för Kroatiska 5-dagars som gick i juli.

Första intrycket av Kroatien blev inte det bästa då en nitisk tulltjänstekvinna insisterade på att vi skulle betala böter för att ha åkt över en stopplinje på gränsen mellan Slovenien och Kroatien. Efter en hel del stök med att hitta ett ställe där vi kunde ta ut pengar för att betala boten kunde vi fortsätta resan in i Kroatien. Sent omsi-

der körde vi in på gården för vårt tillfälliga hem under en vecka, och redan då fick vi en betydligt positivare bild av landet. Vår värdinna Gina på sitt pensionat välkomnade oss med öppna armar klockan halvtvå på natten. Resten av veckan skämde hon och hennes man bort oss rejält med god mat och gott vin, trevliga historier och fantastisk service.

För att acklimatisera oss till både värme och höjd spenderade vi stora delar av första dagen på plats i närheten av första etappens tävlingsplats. Det var i nationalparken Risnjak där vi vandrade upp på ett av Kroatiens högsta berg, en svettig tur med många höjdmeter men fin utsikt som belöning på toppen av berget.



Svettigt på toppen av Mount Risnjak

Tävlingarna som följde de nästkommande dagarna hade eftermiddagsstart, förutom sista dagen. Det innebar att vi ”turistade” med sol och bad på dagarna samt besökte sevärdheter i närheten, bland annat den gamla kurorten Opatija med sina lyxhotell.

Orienteringsterrängen och etapplängderna var väldigt varierande och bjöd på trevliga och oftast kuperade utmaningar. Barnorna höll hög klass och arrangemanget var välordnat och familjärt. Det var ca 500 deltagare och de flesta kom från Nor-

ge och Sverige. En av etapperna var sprintorientering på ön Krk där vi fick springa i nästan 30 graders värme i en gammal stad med trånga gränder och avsluta med målgång och bad i Medelhavet.

De två sista etapperna avgjordes vid tävlingens C-ort i staden Delnice. Där fick vi prova på riktigt klassisk kontinental terräng med vägvalorientering på långsträckor där utmaningen var att försöka plocka så få onödiga höjdmeter som möjligt, vilket inte är så lätt när vi är alltför vana vid Jämtlandsterrängen.



Jag blir jagad av en man med solstol...

Vi hann med mycket under den dryga veckan vi besökte norra Kroatien, men insåg att det hade varit bra om vi haft ytterligare en vecka på oss att utforska detta trevliga och vackra land. Vi är väldigt nöjda med att vi tog oss iväg på semesterorientering utomlands, ett fantastiskt sätt att få kombinera trevlig orientering med turistande. Det är absolut inte sista gången! Till sommaren går Kroatiska 5-dagars på samma ställe som i somras – det blir säkert lika fina tävlingar som de vi fick uppleva.

Tjejträningarna

Tjejträningarna fortsätter med "hemmahosträningar" med dusch och fika efteråt. Vi är 32 stycken tjejer/flickor/tanter på maillistan men det brukar dyka upp ca 4-5 st på varje träning. Vill du också vara med på listan maila mig på:

malinsjoblom@yahoo.se Tyvärr får ni killar gubbar ej närvara. Dock kan ni få dispens om det är din fru el flickvän som håller i passet, men då måste du komma ihåg att träna lite kortare än oss så du hinner fixa fiket när vi duschat färdigt;)

Vi planerar för Jukola i början av sommaren. Hoppas vi får ihop lag. Ida Willén är kontaktperson. De träningar som är kvar i vår är:

25 Mars Linda Eriksson Ås OBS! söndag
4 April Erika Johansson, Frösön
19 April Ingrid Lundberg, Stallbacken, Ås
Efter detta är säkert vårens sprinttävlingar på gång så då tar vi en pause...

Välkommen/Malin

Juniorgruppen under våren

Träningar

Våren kommer att fortsätta som vanligt med träningar, vilka går att finna på klubbens hemsida i klubbkalendern. För övriga frågor kan man höra av sig till Ida Willén.

Träningshelg v 12 där vi fokuserade på roliga träningar och en gemensam middag med roliga aktiviteter.

Läger

Det blir ett barmarksläger sista helgen på påsklovet (V15 lör-sön) då vi åker till Sundsvall och tekniktränar inför säsongen. Har du ännu inte hört av dig att du vill följa med så gör det snarast till Ida Willén. Kostnaden för lägret är 300 kr och i det ingår resa, boende, träning och mat för 2 dagar.

Tävlingar

V 17 åker tre av oss till Silva League och Husadubbeln i Stockholm.

V20 bär det av till EM publiktävling i Dalarna. Hör av dig snarast om du vill hänga med. Kostanden för lägret är 600 kr och i det ingår resa, boende och mat för 4 dagar.

V21 åker vi till Bollnäs och tävlar i Silva League och Ösa-träffen. Hör av dig snarast om du vill hänga med. Resan är gratis med resa och boende men du måste själv betala för mat och lokaltrafik (om det skulle behövas).

// Ida Willén

0730-44 26 15

Ida_diadema@hotmail.com

Sverigelistan

Dags att börja tagga sig inför säsongen. Sverigelistan är en poänglista för alla orienterare i Sverige från H/D 16 och uppåt. Även om du inte springer samma tävlingar som din kompis i en annan del av Sverige kan ni fortfarande jämföra och tävla mot varandra: Vem ligger bäst till på Sverigelistan och är den bättre orienteraren?

Medlet av dina 6 bästa poäng under ett år blir din poäng. Det gäller att ha så låga poäng som möjligt och poängen som fås på en tävling beror på de andras Sverigelista-placering samt din placering i loppet. Mer info finns på EVENTOR.

Det går även att tävla inom klubben och se vem som ligger bäst till på Sverigelistan. I ÖOK är det Inger Dahlgren på damsidan som är i topp och hos herrarna är det Tom Brantheim. Vem kommer ligga i topp när säsongen 2012 är slut?

Damer

#	Namn	Klass	Po
1	Inger Dahlgren	D40	33,31
2	Ida Willén	D20	38,14
3	Evelina Wallentin	D20	61,48
4	Karin Walltin	D60	64,04
5	Ingeborg Danielsson	D60	97,42
6	Sofia Lekselius	D35	114,85
7	Camilla Hamberg	D35	135,75
8	Charlotte Jotorp	D35	160,64
9	Ulrika Willén	D40	163,53
10	Eva Bernhardt Kilander	D60	213,16
11	Barbro Gunilla Halvarsson	D60	300,13
12	Anna Ringvall	D40	300,13
13	Erica Johansson	D40	300,13
14	Malin Sjöblom	D40	300,13
15	Catrin Ingvarsson	D35	300,13
16	Ingalill Brattlund	D55	300,13
17	Maria Richter	D45	300,13
18	Christina Friberg	D40	300,13
19	Ewa Marianne Berggren	D60	300,13
20	Sara Brantheim	D21	300,13
21	Kim Nilsson	D21	300,13
22	Linda Eriksson	D40	300,13
23	Marie Ohlsson	D21	300,13
24	Martina Höök	D21	300,13
25	Madeléne Wallentin	D50	300,13
26	Christina Green	D35	300,13
27	Lisa Bergström	D21	300,13

Herrar

#	Namn	Klass	Po
1	Tom Brantheim	H60	67,32
2	Dick Friberg	H40	83,22
3	Mats Lundqvist	H45	85,03
4	Vilhelm Kilander	H18	87,15
5	Gunnar Hedberg	H65	90,94
6	Erik Willén	H45	121,81
7	Kurt Halvarsson	H65	128,77
8	Anders Dahlgren	H45	133,32
9	Lennart Hamberg	H35	141,25
10	Rasmus Willén	H18	154,41
11	Lars-Eric Gahlin	H60	161,06
12	Ante Wernersson	H18	174,67
13	Magnus Oredsson	H45	180,38
14	Rune Johansson	H80	193,01
15	Alf Berggren	H65	197,51
16	Ulf Lindqvist	H45	209,04
17	Anders Johansson	H40	217,72
18	Martin Jönsson	H35	247,54
19	Johan Arnesson	H40	271,75
20	Ola Raval	H40	275,44
21	Gösta Nilsson	H80	275,90
22	Anton Kjellsson	H18	282,26
23	Magnus Eriksson	H35	300,35
24	Marcus Amren	H35	300,35
25	Björn Wikstrand	H75	300,35
26	Jörgen Ingvarsson	H35	300,35
27	Andreas Richter	H50	300,35
28	Ola Lekselius	H35	300,35
29	Göran Lundin	H70	300,35
30	Nicklas Hagström	H21	300,35

TT-kommittén informerar

Årets kavlar

Det blir Jukolakaveln istället för 10-mila i år. Vi åker dit med både ett herr- och ett damlag. Tävlingen går 16 -17 juni vilket ger chans till mer barmarksträning än inför 10-mila.

Vi tycker att 25-manna är en bra och viktig tävling eftersom alla kan vara med och vi vill verkligen försöka komma iväg på den i höst, 6 – 7 oktober. Boka in den i er kalender, vi kommer att ta in tidig anmälan.

Årets klubbhelg

Klubbhelg i år blir publiktävlingarna i samband EM i Dalarna 17 – 20 maj. Det är 4-dagars publiktävlingar, två dagar i Orsa och två i Falun. Vi kommer att ge förslag på gemensamt boende, troligtvis en campingplats med stugor, först ett par nätter i Orsa och sedan i Falun. Klubben kommer i år att betala hela anmälningsavgiften.

Årets tävlingspushning

Vålådalen 3-dagars är en mycket fin tävling men med för få deltagare. Tävlingsens öde ligger nu i en vågskål, blir det inte fler deltagare så kommer den att läggas ner. Vi vill därför på alla sätt uppmuntra klubbens medlemmar att delta. Klubben slår därför på stort i år och bjuder på hela anmälningsavgiften till tävlingen.

Övriga tävlingar

Det blir lite tävlingskrockar i år, samma helg som klubbhelgen går även Tour de Medelpad. Samma helg som DM 8-9 juni går Trondheim Open. Däremot krockar inte Vålådalen och S:t Olovslop-

pet i år. Annan intressant tävling, utan krock, är förstås Fjällorienteringen 2-4 augusti, i år i Lofsdalen. Sedan har vi NM som i år går i Kalix 10- 12 augusti. Juniorerna har i sin planering även med Husadubbeln/Silva League 28- 29/4 i Vallentuna som kan förlängas 2 dagar med Roslagshelg samt ÖSA-träffen i Hälsingland 26-27 maj.

Juniorgruppen och skjutsar

Juniorgruppen har även i år fått viss finansiering från förbundet. I juniorgruppen ingår ju även juniorer från alla kringliggande klubbar (även om intresset just nu är lågt). Om man har plats för några juniorer i bilen till tävlingar finns det möjlighet att få resebidrag för dem. Det behövs skjutsar både hela vägen till tävlingar och/eller lokaltransporter på plats. Får de hjälp med lokaltransporterna så fungerar det ju bra att de åker tåg. Hör bara av dig till Ida!

Träningar

Det finns numera träningar varje vecka året om. Det finns organiserade återkommande träningar och vissa speciella träningar ibland. Ta för vana att kolla in kalendern på hemsidan.

Organiserade träningar

Träningarna bedrivs i tre olika grupper. ”Juniorgruppen” under ledning av Ida Willén, ”Tjejträningar” under ledning av Malin Sjöblom och ”10-milagänget” som kanske får heta Jukolagänget i år, troligtvis under ledning av Marcus Amrén. (Därutöver har ju förstås ungdomskommittén träningar för barn och ungdomar, både nybörjare- och fortsättningsgrupper)

10-milagänget brukar köra organiserade träningar på våren (inför 10-mila då) sedan brukar det bli mer eller mindre oorganiserat, det är ju många småbarnsföräldrar i det gänget. De senaste åren har det varit först och främst löpträningar, sedan OL-träning på helgerna och några nattOL-pass inför 10-mila. Nu blir det ju längre barmarkstid inför Jukola, så det blir säkert lite annorlunda i år.

Tjejträningarna och Juniorträningarna kan ni läsa om på annan plats i denna tidning.

Tillfälliga träningar

Svarta serien är träningsbanor där vi försöker få till svår orientering i krävande terräng, det passar alla som klarar av eller vill träna upp sig till svart nivå. Vi kör igång med dessa så snart det är åtminstone nästan snöfritt, för att få snabb orientering. Vi hoppas på minst 4 tillfällen.

Sedan kommer det kanske att bli lite specialträning inför O-ringen. Familjen Willén är ju kontaktfamilj för O-ringen och sköter samordning och planerar gemensam middag och annat trevligt. Nu har Ida Willén dessutom planer på träning inför O-ringen, vad vi kan se fram emot är en träning i Lugnvik som ska vara likt etapp 3 minus sandstränderna samt Idas

"digitaliserade" och reviderade karta över Börön/Hållborgen.

Direkt efter Jukola kan det kanske bli någon träning i Åre-Idre-området. Ida har kontakt med Stora Tuna OK som planerar en Fjäll-OL resa då. Det kan kanske bli någon träning tillsammans med dem. (T.ex kartan Håckervalen, otroligt fin karta).

Hjälp med banläggning och/eller träningsplanering
Förra året var det olika medlemmar i klubben och från andra klubbar som la banor till juniorgruppens OL-träningar, exempelvis lades en extra bana i samband med varje 10-klubbs. Det innebar mycket bra träning i nya områden. Vi hoppas kunna fortsätta och utveckla det i år. Det finns så många duktiga seniorer och veteraner i klubben och varje persons engångsinsats under säsongen gör en stor skillnad för helheten.

Vi har en härlig säsong att se fram emot, vi ses i sommar!

/Tränings- och tävlingskommittén,
som i år består av Ida Willén, Magnus Oredsson, Ola Lindgren, Magnus Eriksson och vid tangentbordet Madeléné Wallentin

Naturpasset 2012

Även i år kommer vi att erbjuda ett antal Naturpass i Östersund med omnejd. Strävan är att vi skall öka försäljningen och därigenom få in mera pengar till främst vår ungdomsverksamhet och våra egna arrangemang.

Du som har idéer och tankar om hur vi skulle kunna förbättra vårt utbud eller hjälpa till att sätta ut kontroller mm., skicka ett mail till Lasse Gahlin med adress le.gahlin@gmail.com

Nybörjarkurs i Orientering för vuxna.

Under våren kommer vi (Erik Willén och Lasse Gahlin) att erbjuda och genomföra utbildning i orientering för vuxna. Du som kan tänka Dig att hjälpa till med denna utbildning, samtidigt som Du själv får träning hör av Dig till le.gahlin@gmail.com senast den sista mars.

Kom ihåg medlemsavgiften!

Avgiften är oförändrat låg - 150 kr för enskild medlem och 300 kr för familj (på samma adress och oavsett storlek). Fyll i vad/vem betalningen avser. Om du har någon skuld till föreningen (eller skulle ha glömt årets avgift) så har jag fyllt i det. Betala till plusgiro 719573-8. (Ni som redan har betalat eller är hedersmedlemmar får inget inbetalningskort – om Ni är utan skuld.)

Om Du betalar via Internet, så fyll i motsvarande uppgifter. Om de inte får plats så måste du skicka ett förklarande mail till mig (tom.brantheim@telia.com). Om Du är ny medlem måste jag veta adress, tel.nr och hela födelsenumret också. Vi saknar fortfarande personnummer och e-postadress till en del medlemmar. Ni som känner på er att vi inte har fått de uppgifterna kan väl vara snälla och maila dem till mig eller Lars-Eric Gahlin (le.gahlin@gmail.com)!

För dig som varken har betalat 2010 eller 2011 års avgifter blir detta nummer av ÖOK- Nytt det sista du får (om du inte kommer på bättre tankar förstås).
Hälsningar/ Tom Brantheim, kassör

Ledar-kick-off i ÖOK

En ny orienteringssäsong är på väg och vi laddar inför den. Ungdomskommittén är delvis förstärkt 2012 med Evelina Wallentin och Monika Lund förutom Mats Lundqvist, Anders Johansson, Ulrika Willén och Britta Brännström. Till våra barn och ungdomar behövs ledare i alla former och Er vill vi träffa för att planera säsongen.

Torsdag 29/3 kl 19.00-21.00 i Rannåsen. Vi presenterar vårt förslag på verksamhet och diskuterar om det är på rätt nivå, fördelar uppgifter, skapar samarbetsteam och gofikor.

Onsdag 4/4 kl 17.30-20 i Rannåsen. Vi äter middag och gör konkret planering inför säsongen i lämpliga konstellationer. Här kopierar vi övningar av varandra, lägger upp träningarna vecka för vecka och lämnar in banor för tryck t ex. Lasse kommer och visar Sport-Ident så att vi kan använda det vid träningstillfällen.

Det som inte blir gjort nu brukar vara svårt att hinna med.

För dig som är intresserad finns två ledarutbildningar att delta i här i Östersund under SISUs regi i vår.

28-29/4 går Plattformen, en grundkurs i att vara ledare

5-6/5 går Grundtränarutbildning 1, en kurs som innehåller mer om träning och barn och ungdomars utveckling.

Vi hälsar alla välkomna på de här träffarna och är helt säkra på att alla behövs!

Svara med ett mail om du kommer att vara med något av datumen.

/Ungdomskommittén

Frågor? Till Britta 073-8015100



Tävlingskalender 2012

V	Dag	Datum	Tävling	Arrangör	Plats
16	ti	2012-04-17	ParkOL CUP	Östersunds OK	
	to	2012-04-19	ParkOL CUP	Östersunds OK	
17	ti	2012-04-24	ParkOL CUP	Östersunds OK	
	to	2012-04-26	ParkOL CUP	Östersunds OK	
18	ti	2012-05-01	ParkOL CUP	Östersunds OK	
	to	2012-05-03	Frösö 5-dagars	Frösö IF	Frösön
	lö	2012-05-05	10-mila		
	sö	2012-05-06	10-mila		
19	ti	2012-05-08	Frösö 5-dagars	Frösö IF	Frösön
	to	2012-05-10	Frösö 5-dagars	Frösö IF	Frösön
20	ti	2012-05-15	Frösö 5-dagars	Frösö IF	Frösön
	to	2012-05-17	Frösö 5-dagars	Frösö IF	Frösön
	lö	2012-05-19	Lövstasprinten	Frösö IF	Frösön
21	ti	2012-05-22	10-klubbs 1	Östersund OK	
22	ti	2012-05-29	10-klubbs 2	Brunflo IF	
23	ti	2012-06-05	10-klubbs 3	OK Storsjön	
	fr	2012-06-08	DM Sprint	OK Silvanus	
	lö	2012-06-09	DM Ultralång	OK Silvanus	
	lö	2012-06-09	Magnumloppet	OK Silvanus	
24	ti	2012-06-12	10-klubbs 4	OK Silvanus	
25	ti	2012-06-19	10-klubbs 5	Frösö IF	
27	fr	2012-07-06	Vålåd. 3-dagars Medel	Östersunds OK	Vålådalen
	lö	2012-07-07	Vålåd. 3-dagars Sprint	Östersunds OK	Åre
	sö	2012-07-08	Vålåd. 3-dagars Ultralång	Östersunds OK	Vålådalen
29	lö	2012-07-21	AXA-stafetten Ungdom	Halland	Landalasjön
	sö	2012-07-22	O-ringen Etapp 1	Halland	Simlångsdalen
30	må	2012-07-23	O-ringen Etapp 2	Halland	Simlångsdalen
	må	2012-07-23	O-ringen Etapp 1 MTB-O	Halland	

	ti	2012-07-24	O-ringen Etapp 3	Halland	Villshärad
	ti	2012-07-24	O-ringen Etapp 2 MTB-O	Halland	
	on	2012-07-25	O-ringen Etapp 3 MTB-O	Halland	
	to	2012-07-26	O-ringen Etapp 4	Halland	Nyårsåsen
	fr	2012-07-27	O-ringen Etapp 5	Halland	Nyårsåsen
31	to	2012-08-02	Fjäll-OL	JHOF	Lofsdalen
	fr	2012-08-03	Fjäll-OL	JHOF	Lofsdalen
	lö	2012-08-04	Fjäll-OL	JHOF	Lofsdalen
32	ti	2012-08-07	ÖOK Dagserie 1	Östersunds OK	Lägden
	fr	2012-08-10	NM Sprint	Norrbotten	Seskarö
	lö	2012-08-11	NM Medel	Norrbotten	Kalix
	sö	2012-08-12	NM Lång	Norrbotten	Kalix
33	ti	2012-08-14	ÖOK Dagserie 2	Östersunds OK	Lägden
	lö	2012-08-18	DM Medel	Fältjägarernas IF	
	sö	2012-08-19	DM Lång	Fältjägarernas IF	
34	ti	2012-08-21	ÖOK Dagserie 3	Östersunds OK	Lägden
	fr	2012-08-24	SSK Natt	SSK	
35	ti	2012-08-28	ÖOK Dagserie 4	Östersunds OK	Lägden
36	ti	2012-09-04	ÖOK Nattserie 1	Östersunds OK	
	lö	2012-09-08	DM MTBO	Östersunds OK	
37	ti	2012-09-11	ÖOK Nattserie 2	Östersunds OK	
	fr	2012-09-14	USM	Småland	
	lö	2012-09-15	USM	Småland	
	lö	2012-09-15	Loffelunken	Östersunds OK	
	sö	2012-09-16	USM	Småland	
	sö	2012-09-16	Älgjakten	Östersunds OK	
38	ti	2012-09-18	ÖOK Nattserie 3	Östersunds OK	
39	to	2012-09-27	DM Natt	OK Storsjön	
40	lö	2012-10-06	25-manna		
41	lö	2012-10-13	Daladubbeln		
	sö	2012-10-14	Daladubbeln		

Regionsmästerskap i Orientering för Skolor

Ett utmärkt tillfälle att bevisa för Din idrottslärare att Du kan orientera.

Tid: 2012-05-16 Första start kl 10:00

Plats: Furuparken i Östersund med omnejd.

Kartskala: 1:10 000

Klasser: D/H 12, D/H 14, D/H 16, D/H 18, D/H 20

Startavgift: 30 kr per elev (Max 400 kr per skola)

Elever som tillhör skola som är medlem i Skol IF tävlar dessutom om DM-medaljer. Peppa och hjälp även Dina kompisar.

Inbjudan kommer att skickas ut till länets skolor under mars 2012

ÖOK-kläder

Behöver du något kan du kontakta mig.

Dessa (subventionerade) priser gäller:

Halva priset på samtliga plagg för medlemmar under 16 år. Överdragen finns dock inte i barnstorlekar.

Kontakta Erica på tel 070-332 75 26 eller

e-post ericajohansson@swipnet.se.

Överdragsjacka	600:-
Överdragsbyxa	500:-
OL-byxa, långa ben	280:-
OL-tröja, lång ärm	300:-
OL-tröja, kort ärm	300:-
Tights	370:-

Stort tack!

alla Ni som delade ut Östersundshemsbladet i februari.

Ansvariga för bladet på Östersundshem tycker att vi gör ett bra jobb och vill gärna att vi fortsätter. Det är informationsblad (ej reklam) som delas ut till alla hyresgäster boende inom Östersundshem (ja det är ett nytt namn). Jag jobbar själv på Östersundshem. I år delas bladet ut 5 ggr och vi inkasserar 50 000 kr till klubben. Det går fort och lätt när vi är många som hjälps åt och flera av er har fått in rutinen på era områden. Men det behövs fler händer som kan hjälpa till. Det är ca 5000 blad som ska delas ut varje gång.

Nästa gång blir i april. Ni får gärna höra av er till Ulrika Willén mail: uwillen@hotmail.com eller på telefon 063-803 38 eller 0738-300 438 och anmäla er.

Ett stort tack till alla som var med denna gång. Det flyter på riktigt bra nu.

/ Ulrika Willén

PROTOKOLL fört vid ÅRSMÖTE 2012 **med ÖSTERSUNDS ORIENTERINGSKLUBB**

Tid: Onsdagen 22 februari 2012 kl 18.00.

Plats: ÖOK:s klubbstuga i Rannåsen

§ 1. MÖTETS ÖPPNANDE

Mötet öppnades av ordföranden Maj-Britt Ringvall, som hälsade deltagarna välkomna till årsmötet, vilket samtidigt utgjorde klubbens 40-årsjubileum. Hon framförde en hälsning från klubbens första ordförande Allan Haglund och från tidigare styrelseledamoten Inga-Lill Werner samt från klubbens äldste medlem Dag Elfving, och riktade även ett speciellt välkommen till de årsmötesdeltagare, som varit medlemmar ända sedan klubben stiftades.

§ 2. FASTSTÄLLANDE AV RÖSTLÄNGD

Beslöts att närvarolistan skulle gälla som röstlängd. 31 medlemmar befanns närvarande och fastslogs att samtliga ägde behörig rösträtt.

§ 3. FRÅGA OM MÖTETS BEHÖRIGA UTLYSANDEN

Årsmötet betecknades såsom utlyst i enlighet med stadgarna.

§ 4. VAL AV ORDFÖRANDE OCH SEKRETERARE FÖR MÖTET

Till ordförande för mötet valdes Claes Söderhjelm och till sekreterare Gösta Nilsson.

§ 5. VAL AV JUSTERINGSMÄN OCH TILLIKA RÖSTRÄKNARE

Till protokolljusterare och tillika rösträknare utsågs Bengt Hannersjö och Nils-Erik Olausson.

§ 6. FASTSTÄLLANDE AV DAGORDNING

Föreliggande dagordning fastställdes.

§ 7. FÖREDRAGNING AV STYRELSENS OCH KOMMITTÉERNAS VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR FÖREGÅENDE ÅR

a) Styrelsens verksamhetsberättelse föredrogs av ordföranden Maj-Britt Ringvall som sammanfattade det gångna årets viktigaste händelser. Dit räknar styrelsen främst ungdomsverksamheten, som efter många års idogt arbete fått uppmärksamhet. ÖOK har av Skogssportens Gynnare fått pris som Årets Ungdomsförening i Norrland, och Lars-Erik Gahlin har fått Länsförsäkringars ungdomsledarstipendium. Tävlingsmässigt nådde Ida Willén största framgången med silvermedalj i D20 Elit vid Norrlandsmästerskapen. Klubben har arrangerat flera större tävlingar såväl sommar som vinter och även ett antal mindre vilket tillsammans med andra aktiviteter och åtaganden bidragit till ett gott ekonomiskt resultat.

b) TT-kommitténs verksamhetsberättelse föredrogs av kommitténs ordförande Madelene

Wallentin, som noterade att damlaget i 10-mila kom på plats 190 medan herrarna hamnade på plats 285. Erica Johansson sprang i båda lagen och var dessutom med i klubbens segrande lag i Älgjakten. Hon fick också pris som Årets orienterare i ÖOK.

Två klubbhelger har arrangerats. Vid O-ringen deltog 49 ÖOK-are och nådde flera framskjutna placeringar.

- c) Arrangemangskommitténs verksamhetsberättelse föredrogs i korthet av Maj-Britt Ringvall. 16 tävlingar har anordnats och 273 Naturpass på sju banor har sålts, en ökning med 25 procent.
- d) Ungdomskommitténs verksamhetsberättelse föredrogs av kommitténs ordförande Britta Brännström. Nybörjarkurser har bedrivits i Ås och Rannåsen och läger har anordnats på Andersön. Ett stort antal ungdomar har deltagit i tävlingar både inom och utom länet. En omfattande orienteringsverksamhet har också bedrivits i länets skolor.
- e) SkidO-kommitténs verksamhetsberättelse föredrogs av kommitténs ordförande Sven Ringvall. ÖOK arrangerade Norrlandsmästerskap, där ÖOK-are dominerade även i prislistorna liksom vid DM och Polaris Cup. Banläggare och spårdragare Torgny Petterssons och Claes Söderhjelmets betydelsefulla insatser för sporten framhölls. Från och med juli 2011 administreras Skido av SOFT, vilket medför organisatoriska förändringar. Ordf. efterlyste slutligen flitigare deltagande från klubbens aktiva seniorer även vintertid.

§ 8. FÖREDRAGNING AV STYRELSENS FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE

Styrelsens förvaltningsberättelse föredrogs av kassören Tom Brantheim, som på ett pedagogiskt sätt presenterade de viktigaste siffrorna. Årets verksamhet har gett ett överskott på 6 800 kr. I detta ingår nedskrivning av fastighetsvärde samt en opåräknad utgift för Östersunds Idrottsservice.

§ 9. FÖREDRAGNING AV REVISORERNAS BERÄTTELSE

Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning föredrogs av Daniel Sjölund. Räkenskaperna hade befunnits i god ordning och revisorerna tillstyrkte att förvaltningsberättelse med balans- och resultaträkning fastställdes samt föreslog att styrelsen måtte beviljas ansvarsfrihet för det gångna räkenskapsåret. Som avslutning berömde revisorerna kassören för det omfattande och förtjänstfulla arbete han lägger ner på att sköta klubbens räkenskaper.

§ 10. FASTSTÄLLANDE AV RESULTAT- OCH BALANSRÄKNING SAMT VERKSAMHETSBERÄTTELSE

I enlighet med revisorernas förslag beslöts att fastställa resultat- och balansräkning samt styrelsens och kommittéernas verksamhetsberättelser.

§ 11. BESLUT ANGÅENDE ANSVARFRIHET FÖR STYRELSEN

I enlighet med revisorernas förslag beviljades styrelsen ansvarsfrihet för det gångna årets förvaltning.

§ 12. BEHANDLING AV FRÅN STYRELSEN ELLER REVISORERNA TILL ÅRSMÖTET HÄNSKJUTNA FRÅGOR

Förslag från styrelsen: SkidO-kommittén upphör och dess verksamhet läggs in som en naturlig vinteraktivitet i varje kommittés arbetsuppgifter.

Ordföranden i SkidO-kommittén Sven Ringvall motiverade förslaget med att det känns naturligt att den särskilda SkidO-kommittén upphör i och med att Skidorienteringen övergått från Skidförbundet till Orienteringsförbundet och SkidO därmed blir vinterdelen av vår gemensamma sommar- och vintersport. Det fordrar att styrelsen och varje kommitté får minst en representant speciellt för SkidO. Jonas Johansson instämde och nämnde att han själv redan tidigare lagt ett liknande förslag. Tom Brantheim underströk vikten av att inte minst TT-kommittén och Arrangemangskommittén arbetar med SkidO som en naturlig del i sin verksamhet. Claes Söderhjelm ansåg att förslaget ger en möjlighet att bredda skidorienteringens ställning inom klubben. Torgny Pettersson underströk att den föreslagna nya organisationen i varje kommitté måste ha representanter som verkligen brinner för SkidO om det hela ska fungera. Mötet gick därefter till omröstning och ordföranden fann förslaget antaget med övervägande ja-röster.

§ 13. BEHANDLING AV TILL STYRELSE INKOMNA MOTIONER FRÅN ENSKILDA MEDLEMMAR

Inga motioner från enskilda medlemmar hade inkommit.

§ 14. FASTSTÄLLANDE AV VERKSAMHETSPLAN OCH BUDGET FÖR INNEVARANDE ÅR

Styrelsens verksamhetsplan kommenterades av styrelseordföranden Maj-Britt Ringvall, som speciellt framhöll ungdomsverksamheten som högt prioriterad liksom vikten av att få ungdomarna att fortsätta som juniorer och delta i tävlingar. Arbetet med målstegen för att tydliggöra klubbens inriktning, förhållningssätt och mål ska påbörjas. Hon nämnde också att arbetet med att hitta sponsorer ska intensifieras och framhöll att inte minst uppdraget för Östersunds bostäder gett bra inkomster liksom försäljningen av Ullmax-kläder. Ett av klubbens viktigaste arrangemang framöver är NM 2013 för vilket arbetet redan nu startar med bl.a. ledarutbildning och tävlingsadministration.

TT-kommitténs verksamhetsplan kommenterades av Madelene Wallentin. I stället för 10-mila blir det i år Jukolakaveln med herr- och damlag. Deltagande i 25-manna är också viktigt. Klubbhelg blir det i samband med EM i Dalarna 17-20 maj. Vålådalsens tredagars är en fin tävling men har alltför få deltagare och klubben bjuder därför i år på hela startavgiften. Kurt Halvarsson underströk att allt bör göras för att få så många ÖOK-are som möjligt med till klubbhelgen vid EM samt till Vålådalen. Torgny Pettersson befarade att det kan vara sista gången, som Vålådalsens tredagars genomförs, om det inte blir fler deltagare. Tom Brantheim hoppades att det nya inslaget med en sprint i Åre kan vara lockande. Ida Willén föreslog att inbjudan till Vålådalen anslås i samband med varje tävling som arrangeras under våren och försommaren.

Arrangemangskommitténs verksamhetsplan kommenterades av Maj-Britt Ringvall. Från Parkorientering 17 april till KM 20 oktober kommer totalt 18 tävlingar att arrangeras. Ett nytt inslag blir DM i MTB-orientering. Inga SkidO-tävlingar finns inplanerade före nyåret 2013 men TT-kommittén räknar med två träningstillfällen med bred inbjudan före första tävlingen. Flera mötesdeltagare framhöll vikten av att varje kommitté i god tid inför vinterstarten utarbetar arbetsplaner för SkidO. Kurt Halvarsson ansåg att parkorienteringarna och Frösö 5-dagars är alltför enkla tävlingar, som inte ger deltagarna tillräcklig kompetens för att fortsätta säsongen med svårare tävlingar och att det kan vara en orsak till att Vålådalen och DM lockar färre deltagare.

Ungdomskommitténs verksamhetsplan kommenterades av Britta Brännström. Hon underströk vikten av att fler ledare utbildas och att de nuvarande fortsätter. Nybörjarverksamhet ska genomföras i Krumhornet och Ås. Nybörjare och ungdomar ska tas emot av speciella ledare på träningstävlingarna.

Verksamhetsplan för Skido utgick genom mötesbeslutet att SkidO integreras i varje kommitté.

Budgetförslag för 2012 med beräknat plusresultat 3.850 kronor presenterades av kassören. Samtliga verksamhetsplaner samt budget enligt föreliggande förslag fastställdes därefter.

§ 15. FASTSTÄLLANDE AV MEDLEMSAVGIFTER

Beslöts att medlemsavgift fastställs till oförändrat 300 kr för familj och 150 kr för enskild medlem.

§ 16. VAL AV:

Ordförande, kassör och sekreterare för en tid av 1 år:

Till ordförande omvaldes Maj-Britt Ringvall

Till kassör omvaldes Tom Brantheim

Till sekreterare omvaldes Lars-Erik Gahlin

Ordinarie styrelsemedlem för en tid av 1 år (fyllnadsval):

Ida Willén, nyval.

Övriga styrelseledamöter:

Ordförande i TT-kommittén Madelene Wallentin omval för en tid av 2 år

Ordförande i Arrangemangskommittén Marcus Amrén omval för en tid av 2 år

Ordförande i Ungdomskommittén Britta Brännström kvarstående för en tid av 1 år

Styrelsesuppleanter:

Ola Lindgren, TT-kommittén, omval för en tid av 1 år

Torgny Pettersson, Arrangemangskommittén, omval för en tid av 1 år

Anders Johansson, Ungdomskommittén, omval för en tid av 1 år

VAL AV KOMMITTÈFUNKTIONÄRER:

TT-Kommittén:

Madelene Wallentin, ordförande, omval för en tid av 2 år, Ola Lindgren, Ida

Willén och Magnus Oredsson, samtliga omval för en tid av 1 år. **Arrangemangskommittén:**

Marcus Amrén, ordförande, omval för en tid av 2 år, Torgny Pettersson, omval för en tid

av 1 år, Anna Ringvall, omval för en tid av 1 år, tillika kartansvarig, Dick Friberg,

omval för en tid av 1 år, tillika kartansvarig, Claes Söderhjelms, nyval för en tid av 1 år,

SkidO-specialist, Johan Näslund, nyval för en tid av 1 år

Ungdomskommittén:

Britta Brännström, ordförande, vald på 2 år varav 1 år kvarstående. Anders Johansson,

Mats Lundqvist och Ulrica Willén, samtliga omval för en tid av 1 år, Evelina Wallentin,

nyval för en tid av 1 år, Monica Lund, nyval för en tid av 1 år, SkidO-specialist

Revisorer och revisorssuppleanter:

Alf Berggren, ordinarie, omval 1 år, Daniel Sjölund, ordinarie, omval 1 år

Rolf Nyström, suppleant, omval 1 år

Ledamöter i valberedningen:

Sven Ringvall, ordförande, omval, Marcus Amrén, omval, Margareta Vemdal, omval

Redaktion ÖOK-Nytt:

Erik Willén, sammankallande, Lars-Erik Gahlin, Karin Walltin

Övriga funktioner:

Trivselgruppen: Malin Sjöblom, sammankallande, Erica Johansson, Agneta Ledin-Näslund

ÖOK-Kläder/Ullmax: Erica Johansson, Eva Kilander

Val av ÖOK representant i JHOF Valberedning:

Maj-Britt Ringvall

§ 17 **ÖVRIGA FRÅGOR:**
Inga inlägg gjordes

§ 18. **MÖTETS AVSLUTANDE**

Mötet avslutades av ordföranden Maj-Britt Ringvall, som tackade presidium och mötesdeltagare för ett väl genomfört årsmöte samt Trivselkommittén, som efter årsmötet svarade för kvällens förtäring med en välsmakande buffé och kaffe med tårta. Hon framhöll att det är bra go i styrelsen och alltfler medlemmar, som deltagit i olika aktiviteter. Slutligen antydde hon att det kanske kan bli dags att söka en ny ordförande efter nuvarande mandatperiod.

Vid protokollet Gösta Nilsson

Styrelsemöte 2011-12-06

185	Inledning	Ordförande öppnade mötet.
		Protokoll från möte 2011-11-18 justerades och godkändes. Inget protokoll efter förra månadens utökade möte som var inriktat på Visionsarbete.
186	Föregående mötesprotokoll	Sammanställning av från kommittéerna inlämnade mål presenteras separat och för föreningens medlemmar under årsmötet.
	Ekonomisk rapport	Föreningens ekonomi är god och följer budget.
188	Inkommande post	Inbjudan till föreningsutveckling för två personer per förening under våren med start den 17 jan på Scandic Syd.
		Genomförs i samband med Årsmötet den 22 februari kl 18:00.
189	40 årsjubileum	Insamling av bilder för ett bildspel skall eftersträvas.
190	Kartläggning ungdomsledare	Britta ansvarar för att underlag skickas in.
		För fortsatt arbete med föreningens visioner och mål beställer sekreteraren häftet "Målstegen" till styrelsemedlemmarna.
191	Visionsprogrammet	
		För Styrelsemöte januari ansvarar Madeléne och för Styrelsemöte februari ansvarar Marcus.
192	Vårens styrelsemöten	Övriga Styrelsemöten beslutas vid årsmötet.
193	Budget	Kommittéernas verksamhet och budgetar presenteras nästa styrelsemöte.
194	Årsmöte	Genomförs den 22 februari kl 18:00 i Klubbstugan.
		Arrangemangskommittén - Vision och budget. Ungdomskommittén - Vision och ledarutbildning TT-kommittén - 10-mila och 25-manna
195	Komittéernas verksamhet.	SkidO kommittén - SM-arbete
196	Avslutning	Ordförande avslutade styrelsemötet.

Styrelsemöte 2012-01-16

197	Inledning	Ordförande förklarade mötet öppnat
198	Föregående mötesprotokoll	Styrelseprotokoll från 2011-12-06 justerades och fastställdes.
199	Ekonomisk rapport	Preliminär slutrapport redovisades och smärre justeringar gjordes. Stabilt ekonomiskt läge.
200	Inkommande post	Inbjudan från Verdalen till tävlingar 11-13 maj.
201	Rapport från sekreteraren	Inget att rapportera
202	Rapport från arrangemangskommittén	Budgetarbete pågår.
203	Rapport från ungdomskommittén	Plan för våren framtagen. Arbete med budgetförslag. Till Barn & Ungdomskonferens i Haninge anmäls Ida, Anders, Inger och Mats.
204	Rapport från TT-kommittén	Budgetarbete. Arbete med 10-mila, 25-manna och Skido pågår.
205	Rapport från SkidOKommittén	Ekonomiska rutiner inför 2012 presenteras där alla kostnader belastas förbundet som därefter fördelar ut de kostnader som inte täcks av bidraget från Skidförbundet samt egna pengar procentuellt på föreningarnas deltagarsiffror.
206	SM-veckan	Möte inför SM-veckan 2012-01-17 kl 18:00 i Klubbstugan..
207	ÖOK Nytt	Ledarna under 2012 ÖOK Nytt 1 Majbritt ÖOK Nytt 2 Britta ÖOK Nytt 3 Madelène ÖOK Nytt 4 Tom
208	Budget	Planerad budget för 2012 Arrangemangskommittén + 42 000 kr TT-kommittén - 86 200 kr Ungdomskommittén +- 0 kr Styrelsen + 61 000 kr
209	Årsmöte	Årsmöte genomförs i klubbstugan den 22 februari kl 18:00. I slutet av januari läggs kallelse ut på hemsidan samt sätts in i lokalpressen. Förstärkt förtäring erbjuds deltagande medlemmar. Ola har lovat att kåsera. Hedersmedlemmar som var med och startade
210	Valberedningsfrågor	TT-kommittén har behov av 3 nya ledamöter Arrangemangskommittén sitter säkert Ungdomskommittén och Trivselkommittén kontrollerar och meddelar Sven. Stugfogde är ett måste.

211	Medlemmar i Friskis & Svettis	Medlemmar i Friskis & Svettis skall erbjudas att pröva på SkidO gratis den 27 januari i Rannåsen samt till en starkt reducerad startavgift den 28 januari vid Skytte C. Sekreteraren ansvarig.
212	Avslutning	Ordförande förklarade mötet avslutat.

Styrelsemöte 2012-02-06

213	Inledning	Ordförande förklarade mötet öppnat
214	Ekonomisk rapport	Klubbstugans värde skrivs ner med 35 000 kr
215	Inkommande post	Inbjudan till Idrottsforum Ti 14 febr kl 18:30 på Storsjöteatern. Gahlin och Wallentin går. Barn o Ungas mötesplatser 2012. Anmälan senast 7 mars. Info på www.ostersund.se/kulturfritid
216	Rapport från sekreteraren	LOK-stöd inrapporteras till Riks och kommun. InterSport vill besöka oss nästa styrelsemöte.
217	Rapport från arrangemangskommittén	På NM blir Daniel och Olle banläggare
218	Rapport från TT-kommittén	Tågbiljetter bokas till Silva Cup Roslagen samt ÖSA-träffen och EM i Dalarna. Klubbhelger diskuterades 9 - 10 juni i Trondheim alt. 12 - 13 maj i Verdal.
219	Rapport från Ungdomskommittén	Idrottsledarkonferens i helgen i Haninge där Ida, Anders, Mats och Inger deltog.
220	Rapport från SkidO-kommittén	Inget Nytt. Ingen representant.
221	Rapport från SM	Bara positiva tongångar.
222	Verksamhetsberättelser	Till Maj-Britt och Lasse före 20 februari
223	Verksamhetsplaner 2012	Till Maj-Britt och Lasse före 20 februari
224	Budget	Till Maj-Britt, Tom och Lasse före 20 februari
225	Årsmöte	Claes Söderhjelm blir Ordf. Ola Lindgren kommer att kåsera över 40 år med ÖOK
226	Inbjudan stiftarna	Maj-Britt skickar ut inbjudningar
227	Övriga frågor	Extra ÖoB blad kommer att delas ut kommande helg. ÖOK skänker gåva till minnesfond för Göran Lidström.
228	Avslutning	Ordförande förklarade mötet avslutat.

Styrelsemöte 2012-03-12

229	Inledning	Ordförande förklarade mötet öppnat.
230	Föregående styrelsemötesprotokoll	Styrelseprotokoll från 2012-02-06 godkändes och lades till handlingarna.
231	Ekonomisk rapport	Kassören föredrog klubbens ekonomiska läge vilket ännu ej hunnit förändras under året. Intäkter och kostnader för SM i Skid-O inte helt redovisade. Bedömningen är en vinst på ca 36 000 kr vilken bör tillfalla förbundet för kommande Skid-O verksamhet.
232	Inkommande post	Inbjudan till Östersunds Idrottsråds Årsmöte den 3 april. Lars-Eric representerar föreningen. 6 juni firande på Jamtli. Britta funderar på klubbens deltagande. Föreningsrapport skall skickas in före 2012-03-31. Sekreteraren ansvarar. J/H Årsmöte med Skid-
233	Sekreterarens rapport	Genomförande av Regionsmästerskap i orientering för skolor. 2012-05-16 vid Furuparken. Beställt ytterligare 5 kontroller och 5 pinnar till SportIdent.
234	Skidorientering i kommittéerna	I respektive kommitté finns en ansvarig för Skid-O verksamheten. Arrangemangskommittén: Claes Söderhjelm Ungdomskommittén: Monika Lund TT-kommittén: Ida Willén och Magnus Oredsson.
235	Trimtex lager	I nästa verksamhetsplan skall samtliga kommittéer även behandla SkidO. Lagrets aktuella värde: Inköpsvärde ca 71 000 kr och medlemsvärde ca 56 000 kr
236	Kartfrågor	Beslutades att föra över ÖOK´s kartor till Kartföreningen. Aktuella kartor är Lägdenbladet, Odensalabladet och Torvallabladet. Lasse kontrollerar eventuell OCAD-licens med Tomas Björk samt kostnad för uppgradering till nyare version. (OCAD 9). Marcus kont
237	Rapport från Arrangemangskommittén	Tävlingsledare för årets arrangemang klara. Tävlingsledare till NM 10-11 augusti 2013 sökes. Loffelunken och Älgjakten planeras genomföras i Orrviken.
238	Rapport från TT-kommittén	Klubbhelger blir under EM i Dalarna samt under Vålådalsens 3-dagars. 1 lag anmält till Jukolakavlen och 1 lag anmält till Venla-

		kavlen.
239	Rapport från Ungdomskommittén	2 st ledarkickoff inplanerade. Den första den 29 mars kl 19:00 och den andra den 4 april kl 17:30. Plats: Klubbstugan
240	Fika ansvariga kommande styrelsemöten	16 april Lasse 14 maj Marcus 11 juni Ida 20 augusti Tom 17 september Britta 22 oktober Madeléné 12 november Maj-Britt 11 december Lasse
241	ÖOK-Nytt	Alla kommittéer skickar in underlag snarast till ÖOK-Nytt
242	Fasta kontroller till skolorna	Mot en ersättning av 2 000 kr per år svarar ÖOK för att skolorna disponerar 50 fungerande fasta kontroller för sin utbildningsverksamhet. Skolornas kontakt är Britta.
243	Vårupptakt	Vårupptakt med städning av klubbstuga och närområde genomförs den 22 april med start kl 10:00
244	Rankingavgift	Rankingansvarig för klubben är Ida. Sammanlagda avgiften faktureras klubben varefter medlemmen betalar in sin del till klubben.
245	Verksamhetsidé, vision och mål	Delades ut arbetshandlingar för kommande arbete. Beslutades att Klubbens Verksamhetsidé och Vision skall penetreras under nästa Styrelsemöte varför styrelsemedlemmarna funderar på detta inför det mötet.
246	Avslutning	Klubbens ordförande, Maj-Britt, som även bjudit på fikabröd tackade för Styrelsens mangranna deltagande och avslutade mötet.

Innehåll nr 1 2012

3	Ledaren
4	DM-natt och J/H Skid-O Cup
5	Nu var det dags igen
6	Vårupptakt
7-8	Kroatiska 5-dagars
9	Tjejträningar och Juniorgruppen
10	Sverigelistan
11-12	TT-komittéen
13	Naturpasset och nybörjarkurs för vuxna
14	Ledar-kick-off
15-16	Tävlingskalendern
17	Regionsmästerskap i Orientering för Skolor
18-26	Protokoll

GLAD PÅSK