

# ÖOK-NYTT

Nr 1 2013



**Markus Hansson**  
**Ny ordf. i TT-kommittén**  
**Läs mer på sid.**

## Redaktionens ruta

Nästa nummer utkommer 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 <a href="mailto:maj-britt.ringvall@svenringvallab.se">maj-britt.ringvall@svenringvallab.se</a>	57 91 70 , 070-5545744
Sekreterare	Lars-Erik Gahlin <a href="mailto:le.gahlin@gmail.com">le.gahlin@gmail.com</a>	070-3507352
Kassör	Tom Brantheim <a href="mailto:tom.brantheim@telia.com">tom.brantheim@telia.com</a>	10 71 64, 070-2441299
Arr.kom.ordf.	Marcus Amrén <a href="mailto:m.amren@gmail.com">m.amren@gmail.com</a>	5541787, 070-9736347
Trivselkom.	Malin Sjöblom <a href="mailto:malinsjoblom@yahoo.se">malinsjoblom@yahoo.se</a>	13 06 20, 070-5138081
TT-kom.ordf.	Markus Hansson <a href="mailto:m.hansson87@gmail.com">m.hansson87@gmail.com</a>	0730 – 35 11 89
Ungd.kom.ordf.	Britta Brännström <a href="mailto:britta.brannstrom@zonline.se">britta.brannstrom@zonline.se</a>	860 77, 0738-015100

Bidrag till tidningen kan skickas till: [erik.willen@zonline.se](mailto:erik.willen@zonline.se)

Klubbens hemsida: [www.ostersundsok.se](http://www.ostersundsok.se)

Postgironummer: 71 95 73 – 8

Klubbadress: c/o Brantheim  
Myrstigen 14  
83145 Östersund

# Ledare

Så var det dags för ett nytt årsmöte den 13 februari med ett trettiotal deltagare. Temat för årsmötet var 5-dagars nu och då. Per-Erik Rönnestrand, länsidrottschefen, redogjorde mycket överskådligt hur tävlingsadministration och sponsorjakt utvecklats under åren och utgör numera en fast organisation. Per-Erik visade också planeringen av etapper i och omkring Åre. Antalet ideella timmar som klubbarna behöver lägga ner för att genomföra tävlingen har minskat radikalt. Gunnar Hedberg ansvarig för tävlingsadministrationen då 1989 berättade om förberedelserna, som pågick i många år och de insatser som klubbarna gjorde, som resulterade i tävlingar med hög kvalitet och många deltagare. Gunnar tog också upp konsekvenserna för orienteringen i länet, men också de positiva ekonomiska effekterna, som bland annat resulterat i en fin klubbstuga för ÖOK. Sälen (den senast utsedda) arrangerar tävlingarna 2016, vilket betyder att 5-dagars till Jämtland blir tidigast 2017.

För det fortsatta arbetet kommer Per-Erik att kontakta utvalda 40 till 50 åringar tänkbara för tävlingsledning för att höra om intresset för att ansöka om 5 dagars.

Trivselkommittén, genom Agneta Ledin Näslund, hade som vanligt ordnat med goda smörgåstårter.

Valberedningen hade lyckats rekrytera en ersättare för Madelène Wallentin, som valt att lämna rollen som ordförande för TT-kommittén, Markus Hansson. Detta betyder ytterligare en förnying av styrelsen, vilket är välkommet. Tack Madelène för åren i styrelsen och Markus välkommen i styrelsen.

I samband med ett årsmöte finns det anledning att blicka tillbaka. Det jag speciellt noterar för 2012 är:

- Medlemsantalet fortsätter att öka. Vi har över 400 medlemmar, varav drygt 150 ungdomar.
- Vårt ungdomsarbete har fortsatt att utvecklas under Britta Brännströms ledning. Vi har många engagerade ungdomsledare, som lägger ner mycket tid för ungdomsträningar och lägerverksamhet.
- Vi har arrangerat många tävlingar med bra ekonomiskt utfall och speciellt Loffelunken med många deltagare.
- Arrangemanget av SM i skidorientering, som blev en framgång tack vare Torgnys och Claes stora arbetsinsats.
- Att vi lyckats få ekonomin i balans dels tack vare uppdraget från Östersundshem, dels tack vare bra resultat på tävlingsverksamheten och Idrottslyftet.

Nu gäller det att vässa oss inför många utmaningar under 2013:

- Vi kommer att arrangera två deltävlingar i NM 2013. Därför behöver vi förkovra oss genom utbildningar i både tävlingsadministration, banläggning och ledarskap, men vi behöver också engagera fler medlemmar för enklare uppgifter.
- 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 med framförallt klara 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 klubarbetet på olika sätt. Vi ses!

/Maj-Britt Ringvall

# Natt DM i Skidorientering

Tävlingen genomfördes på fina spår i ÖSK-terrängen med start och mål vid Arctura.

Spännviden bland deltagarna åldersmässigt var som vanligt stort (från omkring 10 år upp till över 80 år). Däremot var det även här som vanligt ganska glest inom respektive klass.

Den klass som drog flest deltagare var även här som vanligt H60 med 6 deltagare. Totalt deltog 26 löpare.

Bansträckningen var intressant med både nerförs och uppförsbackar och med olika fjärrilar nere vid Rannåstjärnen. Banlängderna varierade från 2 km upp till 7,7 km och det var lätt att bli trött i både kropp och huvud uppför backarna mot målet.

Lika synd varje gång, att inte flera tar tillfället i akt att komma och pröva sina orienteringskunskaper under så fina yttre förhållanden.

/Lasse

## DM i skidorientering, sprint och långdistans.

DM i skidorientering började egentligen redan på tisdagen med att man hade möjlighet att träna sprint i Odensalaområdet d v s runt elljusspåret. De spår som var dragna sedan tidigare för skolverksamhet kompletterades och utökades något.

Hela området var flackt eftersom inga spår gick över åsarna. Hela vår familj var där och tränade ett par av vardagarna. Lasse jobbade ständaktigt mellan ca 9-15 tisdag till fredag. Ca 2-8 pers. var där och tränade varje dag. När jag läste PM för långdistansen så såg jag att den skulle gå på Rannåsen och drog tyvärr den felaktiga slutsatsen att sprinten också skulle gå där. Hade jag läst på bättre och fattat att sprinten skulle gått i Odensala så skulle jag inte varit där och tränat två olika dagar.

Min tanke med träningen var att köra samma banor de båda gångerna men skate ena dagen

och klassiskt andra dagen. Eftersom jag är så dålig på skate så trodde jag att det skulle gå fortare med klassiskt. Å andra sidan var det flacka banor så skate borde verkligen löna sig. Det blev däremot som jag trodde. Klassisk körning gick dryga halvminuten snabbare per km. Därför såg jag till att ha åtminstone lite fästvalla under skidorna på lördagen och söndagen.

På lördag fm skummade jag och Rasmus igenom inbjudan och upptäckte då att tävlingsområdet för sprinten var just Odensala elljusspår. Jag blev besviken på mig själv men tänkte att det vore ju katten om jag inte skulle komma högre upp i resultatlistan den här gången. Själva banan var bra lagd. Många korta vägvalsalternativ trots det enkla området.

När jag tittade på kartan vid starten konstaterade jag att ca hälften av kontrollerna på min

H40-bana hade jag stött på tidigare under veckan. Dessutom hade jag också hjälp av att jag känner till området bra sen tidigare sommarorienteringar. Ändå lyckades jag bomma 11:e kontrollen. Jag var säker på vad jag skulle göra till den kontrollen och passade på att läsa in de sista kontrollerna. Då missade jag en avtagsväg och fick runda och ta kontrollen åt fel håll och kom då samtidigt ut fel från kontrollen. Jag missade ca 20 sekunder där kunde jag konstatera på sträcktiderna i efterhand. Jag slutade tvåa ca 1,5 minuter efter Håkan Carland, som inte hade "fuskåkt" något under veckan. Hur Monica Lund kunde åka samma bana ytterligare 2,5 min snabbare fattar jag inte, imponerande!! Hade jag inte fusktränat skulle jag nog haft ca 1 min sämre tid och slutat fyra.

Både lördag och söndag morgon började med ca 20 minusgrader i Torvalla men eftersom det var strålande solsken så steg temperaturen till ca 10 minusgrader tills det var dags för tävlingarna.

Tävlingsområdet visade sig vara ÖSK-området med start, och en hel del kontroller, nära tjärnen nedanför E14. Jag förstod redan

vid starten att det skulle bli jobbigt på kuperingen. På H40-banan blev det två st. långa stigningar upp mot elljusspåret på ÖSK samt en stigning från E14 upp mot målet vid klubbstugan. Jag kan villigt erkänna att jag tog slut redan vid den första stigningen mellan 5:e och 6:e kontrollen. När det var som brantast fäste inte skidorna så då tog jag av mig skidorna och gick uppför. Hela området är väldigt tätt på spår vilket gjorde det svårt även orienteringsmässigt. Eftersom man inte kan ha tumgreppet tappar jag ofta bort mig på kartan och måste stanna och stå still för att kunna hitta tillbaka på kartan. Antalet vägval var betydligt fler och klurigare än vad jag tyckte eliten hade vid SM i Falun. Där hade eliten oftast bara ett (eller inget) alternativ mellan många kontroller.

Mellan 9:e och 10:e kontrollen var det dags för klättring och gång igen och likaså mellan 15:e och 16:e. Sistaplatsen var given men jag var ändå nöjd med att jag hade "tränat" hårt. (går det dåligt är det träning, går det bra är det tävling)

Den här typen av terräng hade jag helt tydligt inte kondition för så nästa år blir det till att träna hårdare.

/Erik W.

# 25-manna 2013

I år satsar Östersunds OK på att ha ett lag till stafetttävlingen 25-manna som går lördagen den 12 oktober i Stockholm. Till stafetten behövs allt från ungdomar som tävlar i H/D 10, till äldre löpare. Det finns sträckor som passar de som är mindre vana och det finns sträckor som passar de som vill springa långa och svåra banor.

Under söndagen, i samma område som stafetten, går medeldistanstävlingen 25-mannakorten som genomförs som en vanlig individuell tävling. Därefter blir det färd hemåt till Östersund.

Under året kommer 3 st. upptaktsträffar anordnas. Syftet med dessa är att klubbens medlemmar ska få möjlighet till att träna till 25manna tillsammans och därmed skapa en gemenskap. Roligare att tävla tillsammans om man får träna tillsammans också, eller hur?

Även ni som inte tänkt vara med på 25manna eller som i dagsläget inte vet hur ni vill göra är välkomna till träningarna ändå! Hos ÖOK är alla välkomna på träningarna, enda kravet på denna träning är att du kan ta dig runt en bana på vit nivå (H/D 10) själv.

Så här kommer upplägget att se ut under året:

## **23 Mars** Upptaktsträff 1

*Orienteringstriathlon – Fokus på att få igång orienteringen och informera om 25manna*

## **22-23 Juni** Upptaktsträff 2

*Orienteringsträningshelg – Här tränar vi orienteringsteknik i skogsterräng*

## **Under hösten** (troligtvis sep) Upptaktsträff 3

*Stafett-genrep – Dags att lägga fokus på stafett, antingen motionstävlingen Midälvastafetten eller egen stafett-träning*

## **12-13 Oktober** 25manna

*NU KÖR VI!*

Anmälan till upptakterna och intresse till 25manna görs till Ida Willén på:  
0730 - 44 26 15      eller:      ida\_diadema@hotmail.com

# Vårupptakt

Vi startar säsongen den 19 maj kl. 10.00

Vi städar i klubbstugan och på tomten.

Vi målar skotergaraget och tar ner grannens stängsel

Ungdoms- och TT-kommittén berättar om vårens verksamhet. Aktiviteter för ungdomar.

Trivselkommittén bjuder på förtäring.

Hjärtligt välkomna

Styrelsen





# Årets Klubbhelger

Syftet med klubbhelgerna är att vi i Östersunds OK skall lära känna varandra mera. Det är det sociala målet som med att vara medlem i en förening, vilken som helst.

Förutom att umgås och på så sätt lära känna varandra, bidrar detta naturligtvis till att öka kunskapen och förmågan i orientering.

De flesta medlemmar vi har i klubben har gått med för att lära sig samt utvecklas i sporten orientering, vilken är en högkvalitativ idrottsform som inte har några begränsningar mer än individens egna förmågor.

Inom orienteringssporten har vi en stor fördel i förhållande till många andra sporter och det är sammanhållningen över åldersgränser och generationer vilket också innebär att vi kan lära av varandra på ett helt fantastiskt sätt. Alla har något att lära ut!

Du är lika mycket värd oavsett om Du tävlar eller om Du motionerar eller om Du hjälper

till som funktionär på våra arrangemang. Alla behövs.

## **Följande klubb dagar/helger är planerade:**

- **Klubbhelg (var/när inte klart i dagsläget)**
- **19 maj vid klubbstugan i Rannåsen**
- **5 - 7 juli i Vålådalen - Åre**

Det är vår förhoppning att så många som möjligt av våra medlemmar planerar in minst ett av dessa tillfällen i sin almanacka, gärna 2 eller 3.

## TT-kommittén informerar 2013-03-12

Några av de punkter som vi kommer att satsa på i år är:

- 10-mila, just nu sökes med ljus och lykta både en lagledare och deltagare för att kunna genomföra en lyckad kavle.
- Klubbhelg, i dagsläget arbetar vi för att ta fram ett förslag till en klubbhelg som passar för så många som möjligt. Det tidigare lagda förslaget i Norge kommer inte att gå genomföra då tävlingarna ej sammanfaller som planerat.

Vi återkommer med förslag på hemsidan.

- 25-manna, i år kommer det göras en större satsning inför 25-manna där möjlighet att träna och träffas kommer att ges vid ett flertal tillfällen.
- Träningar, svarta serien i maj kommer att genomföras som det brukar. Töar snön kommer 10-mila gruppen och andra intresserade ges möjlighet att träna redan under april månad.

## Hej på er alla ÖOKARE

Här kommer en kort presentation om mig, det senast tillskottet i ÖOKS TT kommitté. Jag är en så kallad föredetting inom längdskidåkningens ädla gren. Denna gren har jag vigt mitt liv år fram tills för ett år sedan då jag bestämde mig för att jag inte riktigt var beredd att lägga den träningsmängd och göra de uppoffringar som skulle behövas för att nå ända fram till den yttersta eliten. Har under min tid som idrottare provat på många olika sporter för att göra träningen roligare, av

dessa har jag tyckt att orientering varit bland de roligaste.

Jag heter Markus Hansson och blev invald som ordförande i ÖOKS TT kommittén under det senaste årsmötet. Under 2012 var jag för första gången med på riktigt och tränade och tävlade i orientering. Hade den stora äran att få delta i ÖOKS gröna färger i Juokkokaavlen och i O-ringen. Av detta fick jag blodad tand och ser nu fram emot sommarsäsongen med nya utmaningar, både i skogen och som ordförande. Haré bra ute i skogen!!



## Sammanställning över årets SkidO-Cup

62 personer deltog i en eller flera deltävlingar av SkidO Cup, Tillsammans genomförde de 172 starter varav 149 st var i tävlingsklass och 23 på öppna banor.

Den i särklass största klassen var H60 med 12 deltagare följt av H21 med 8 deltagare och H12 respektive D60 med 7 deltagare.

Den meste deltagaren blev Gösta Nilsson i H80 med 5 deltävlingar.

Prisutdelning kommer att ske på O-tinget den 10 april kl 18:00 i Frösö Sportstuga.

## Skidororientering med skolor

Under vårvintern har vi erbjudit skolorna i Östersund att pröva på skidororientering. Vi (Torgny) har kört upp spår i ÖSK-terrängen och i Odensala där skolorna fått anmäla del-

tagande. Drygt 300 elever från klass 3 i Grundskolan upp till klass 3 på gymnasiet har deltagit.

## Laserskanning

Morgondagens kartritningsunderlag på väg även i Jämtland. Genom att laserskanna jordklotet från flygplan fås ett underlag som efter viss bearbetning kan användas som underlag vid framtagande av orienteringskartor. Den största fördelen med metoden är att den ger en mycket exakt kurvbild som tidigare varit svår i främst skogrik terräng, där flygfotografering inte kommit åt. Förutom höjdkurvor framkommer även branter och skogsbeståndens höjd och täthet. Metodens sämsta egenskap är bristen på exakthet över öppet

vatten, men det kompenseras med hjälp av andra underlag. Fortfarande krävs naturligtvis en noggrann rekognosering för att markera ut stenar och andra föremål som skall finnas på kartan samt ta bort en mängd överflödiga höjdkurvor.

En annan inte oväsentlig fördel är att laserskannat underlag är för ideella föreningar avsevärt mycket billigare än det tidigare flygfotograferade underlaget.

## Naturpasset

I år erbjuder vi Naturpass på Lägden, i Rannåsen, i Torvalla samt på Andersön.

Eventuellt också ett fotonaturpass närmare centrum i Östersund.

Vi räknar med att Naturpassen skall vara klara den 15 maj.

Läs mer på [www.naturpasset.se](http://www.naturpasset.se)

## Nybörjarkurser i orientering

För att kunna ta del av ParkO kommer vi att genomföra orienteringsutbildning för vuxna i början av april om intresse finns. Intresseanmälan görs till Lasse Gahlin,

[le.gahlin@gmail.com](mailto:le.gahlin@gmail.com)

## Funktionärer till NM

Det är nu hög tid att anmäla intresse till att hjälpa till med funktionärskapet i höstens NM som kommer att genomföras i Sinnberg. Det finns uppgifter som passar alla, vilket innebär att Du som medlem nu har möjlighet att dra Ditt strå till klubbens gemensamma stack

Du som vill hjälpa till skickar ett mail till [le.gahlin@gmail.com](mailto:le.gahlin@gmail.com)

## MTB-O

Klubben har nu köpt in 30 st Kartställ för cykel som lånas ut i samband med träningar och tävlingar. Vi har förhoppningen att flera skall pröva på samt vara med på de arrangemang som anordnas i Jämtland i MTB-Orientering.

## ParkO

Enligt bifogad Tävlingskalender inleds årets orientering tisdagen den 16 april med ParkO i Torvalla. Exakt plats meddelas senare på ÖOK´s hemsida och i Eventor.

I samband med respektive ParkO inbjuds skolor att pröva på orientering i terräng som de känner till och där de även kommer att få viss utbildning.

## Ansökan om O-ringen 2017

2013-03-15 skall ansökan om att få genomföra O-ringen 2017 vara inskickad

Per-Erik Rönnestrand som håller i ärendet har tillsammans med både näringsliv, Ös-

tersunds och Åre kommuner framarbetat ett underlag som på papperet ser lovande ut. Till skillnad mot O-ringen 1989 finns följande positiva skäl till en ny ansökan.

- Ekonomin inget längre ett problem, eftersom den delen ligger centralt i O-ringenkommittén
- Behovet av antalet funktionärer betydligt lägre på grund av elektronisk tidtagning och stämpelkontroll och andra effektiviseringar.
- Marknadsföring sker i huvudsak centralt.
- Flera möjliga tävlingsområden finns redan framtagna.
- Det finns kartritare som står på kö för att få rita O-ringenkartor.
- Det finns även banläggare som står på kö.
- Kombinationen O-ringen – Åre ses som ett stort dragplåster.

När ÖOK-Nytt nr 1 2013 är ute har ansökan lämnats in.  
Beslut om 2017 lämnas under hösten.

## 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 2011 eller 2012 års avgifter blir detta nummer av ÖOK-Nytt det sista du får (om du inte kommer på bättre tankar förstås).

Hälsningar/ Tom Brantheim, kassör

## Ett urval av tävlingar 2013

<u>V</u>	<u>Dag</u>	<u>Datum</u>	<u>Arrangör</u>	<u>Evenemang</u>	<u>Plats</u>
16	ti	13-04-16	ÖOK	ParkO 1	Torvalla kl 17:30
16	to	13-04-18	ÖOK	ParkO 2	Frösön kl 17:30
17	ti	13-04-23	ÖOK	ParkO 3	Lugnvik kl 17:30
17	to	13-04-25	ÖOK	ParkO 4	Tavelbäcken kl 17:30
18	on	13-05-01	ÖOK	ParkO 5	Lövbergaparken
18	to	13-05-02	Frösö IF	Frösö 5 dag1	Frösön kl 17:30
18	fr	13-05-03		10-mila	Kungsängen
18	lö	13-05-04		10-mila	Kungsängen
18	sö	13-05-05		10-mila Korten	Kungsängen
19	ti	13-05-07	Frösö IF	Frösö 5 dag 2	Frösön kl 17:30
20	ti	13-05-14	Frösö IF	Frösö 5 dag 3	Frösön kl 17:30
20	to	13-05-16	Frösö IF	Frösö 5 dag 4	Frösön kl 17:30
21	ti	13-05-21	Frösö IF	Frösö 5 dag 5	Frösön kl 17:30
21	to	13-05-23	Brunflo IF	10-klubbs 1	
22	ti	13-05-28	OK Storsjön	10-klubbs 2	
23	ti	13-06-04	OK Silvanus	10-klubbs 3	
23	lö	13-06-08	Frösö IF	DM Sprint	
23	sö	13-06-09	Frösö IF	DM Lång	
23	sö	13-06-09	Frösö IF	Magnumloppet	
24	ti	13-06-11	Frösö IF	10-klubbs 4	
25	ti	13-06-18	ÖOK	10-klubbs 5	Singsjön
27	fr	13-07-05	ÖOK m.fl	Vålå 3 Medel	Vålådalen
27	lö	13-07-06	ÖOK m.fl	Vålå 3 Sprint	Åre
27	sö	13-07-07	ÖOK m.fl	Vålå 3 Lång	Vålådalen

<b>V</b>	<b>Dag</b>	<b>Datum</b>	<b>Arrangör</b>	<b>Evenemang</b>	<b>Plats</b>
29	lö	13-07-20		AXA-Stafetten	Boden
29	sö	13-07-21		Oringen Etapp 1	Boden
30	må	13-07-22		Oringen Etapp 2	Boden
30	on	13-07-24		Oringen Etapp 3	Boden
30	to	13-07-25		Oringen Etapp 4	Boden
30	fr	13-07-26		Oringen Etapp 5	Boden
31	to	13-08-01	JHOF	Fjällo Etapp 1	Bruksvallarna/Ramundberget
31	fr	13-08-02	JHOF	Fjällo Etapp 2	Bruksvallarna/Ramundberget
31	lö	13-08-03	JHOF	Fjällo Etapp 3	Bruksvallarna/Ramundberget
32	ti	13-08-06	ÖOK	ÖOK Dagserie 1	Rannåsen
32	fr	13-08-09	ÖOK	NM Sprint	Sinnberg
32	lö	13-08-10	ÖOK	NM Medel	Sinnberg
32	sö	13-08-11	ÖOK	NM Lång	Sinnberg
33	ti	13-08-13	ÖOK	ÖOK Dagserie 2	Rannåsen
33	lö	13-08-17	Brunflo IF	DM Medel	
33	sö	13-08-18	Brunflo IF	DM Lång	
34	ti	13-08-20	ÖOK	ÖOK Dagserie 3	Rannåsen
35	fr	13-08-30	SKK	SKK-natt	
35	ti	13-08-27	ÖOK	ÖOK Dagserie 4	Rannåsen
36	ti	13-09-03	ÖOK	ÖOK Nattserie 1	
36	lö	13-09-07	ÖOK	Loffelunken	
36	sö	13-09-08	Brunflo IF	Älgjakten	
36	fr	13-09-06	ÖOK	ÖOK Nattserie 2	
38	ti	13-09-17	ÖOK	ÖOK Nattserie 3	
39	to	13-09-26	Frösö IF	DM Natt	
41	lö	13-10-12		25-manna	Brunna
41	sö	13-10-13		25-manna korten	Brunna
42	lö	13-10-19		Daladubbeln	Karlsbyheden
42	sö	13-10-20		Daladubbeln	Karlsbyheden

## Ett orienterarliv

Vi har läst en ovanlig roman som kom ut alldeles före jul. ”Sluta med din förbannade idrott” är titeln. Sverker Tirén är författaren och debutromanen är delvis självbiografisk.

Huvudpersonen är en cancerdrabbad veteran som i hemlighet gör anteckningar om sitt tvivel och sin fascination inför orienteringsidrotten. Han skriver också om livet med hustrun och sonen. Han ser tillbaka på orienteringen från YP (yngre pojkar) till H65. Tankar om avgörande tävlingssituationer blandas med livet i övrigt.

Vad han inte vet är att hans hustru tjuvläser hans anteckningar och genom hennes dagbok uppstår en dialog som bara läsaren får ta del av. Hennes tankar är ett lyft för berättelsen.

Det är en melankolisk roman med både ljus och mörker men undertonen är humoristisk och man ler igenkännande åt många situationer i berättelsen. Det är en mycket läsvärd bok. Vi lånar gärna ut vårt ex om någon vill läsa.

/Tom och Karin

## NYA MEDLEMMAR-VÄLKOMNA

Lara Risk, Leopold Stefansson, Oskar Boström, Jonas Norlander, David Sundström

## 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](mailto:ericajohansson@swipnet.se).

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



## Styrelsemöte 2012-12-11

Inledning	Ordförande förklarade mötet öppnat.
Föregående protokoll	Föregående protokoll godkändes och lades till handlingarna.
Ekonomisk rapport	Ekonomin enligt budget.
Inkommande post	Inbjudan träff föreningar ang SM-vecka 2015, 2016. Möte 2013-01-09. Claes Söderhjelm och Marcus Amrén deltar. Förfrågan från Wargentinskolan om annonsplats i ny tidning vilket styrelsen avböjer.
Rapport från sekreteraren	Inget att rapportera.
Rapport från arrangemangskommittén	SkidO-säsongen har startat. Banläggprogram i OCAD sponsras av Arctan.
Rapport från TT-kommittén	Angående Svarta serien så behöver Ola Lindgren hjälp med banläggning. Föreningen genomför en klubbhelg vinter i anslutning till SkidO SM i Ö-vik och en klubbhelg sommar i Verdalen den 8-10 maj.
Rapport från ungdomskommittén	Barn och ungdomsledarkonferens i Haninge den 2-3 februari med Ida och Marie Björklund som deltagare från föreningen.
Visionsarbete	Ständig fråga: Hur får vi flera medlemmar som vill engagera sig i föreningsarbetet. Föräldramedverkan. Seniorer. Soppkvällar. Funktionärer. Städhelg i vår med målning och stängselrivning.
Budget	Till kassör 2013-01-09.
Stöd till Ida Willén	Resekostnader i samband med uppsats som Ida skriver. Ida besöker Susie Viklund, gärna i samband med barn och ungdomsledarkonferensen.
Nästa möte	2013-01-16 kl 18:30. Britta fikaansvarig.
Avslutning	Ordförande förklarade mötet avslutat.
Inledning	Ordförande förklarade mötet öppnat.
Föregående protokoll	Godkändes och lades till handlingarna.

Ekonomisk rapport	Utfall enligt budget.
Inkommande post	Angående Tävlingsrapport, Sponsorkort Sverige - Equibi AB.
Rapport från sekreteraren	Inget att rapportera
Rapport från arrangemangskommittén	Skidororienteringen har dragit i gång där Torgny fixar det mesta med lite hjälp. På de två arrangemang som har genomförts har det varit ca 30 deltagare per gång.  Vi har jobbat fram en budget som är levererad till Tom plus verksamhetsberättelse och verksam
Rapport från TT-kommittén	Inget att rapportera.
Rapport från Ungdomskommittén	Utvärderat 2012. Alla i ungdomsgrupperna positiva. Påbörjat planering av 2013.
Bokslut	Vissa överföringar av överskott från 2012.
Budget	Diskuterades och justerades.
Årsmöte	Ola Lindgren ställer upp som ordförande. Ansvariga för 1989-års 5-dagars bjuds in till Årsmötet, liksom Per-Erik Rönnestrand inför ett eventuellt nytt O-ringen i Jämtland. Materiel för årsmötet skickas in senast under månads-skiftet för sammanställning.
Funktionärer till valberedningen	Inger Dahlgren föreslås som ny ledamot i ungdomskommittén. 2 nya till TT-kommittén samt en utbildningsansvarig till styrelsen erfordras.
JHOF styrelse	Ny kassör till JHOF-styrelse behövs. Namnförslag?
Ida´s praktik	Klubben sponsrar Ida´s resa om inte hennes resor går att samordna.
Diskmaskin till klubbstugan och mobilt bredband.	Diskmaskin och mobilt bredband till klubbstugan införskaffas.
Övriga frågor	Förslag från Britta att Parkorienteringarna skall erbjudas skolorna i respektive område.
Nästa möte	Årsmötet den 13 februari kl 18:30.
Avslutning	Ordförande förklarade mötet avslutat.

## Styrelseprotokoll 2013-03-11

Inledning	Ordförande bjöd på fika och öppnade mötet.
Föregående protokoll	Justerades och lades till handlingarna.
Ekonomisk rapport	Har inte hänt så mycket ännu avseende det ekonomiska. Följer budget.
Inkommande post	Inbjudan Årsmöte JH OF 20 mars kl 18:00 i Frösö Sportstuga. Ansöka om kommunens idrottsledarstipendium (ansökan senast 27/3). (Britta) Inbjudan att fira nationaldagen på Jamtli. (Britta)
Rapport från sekreteraren	Kurs i nyttjande av Laserscannat kartunderlag. Pröva på SkidO med elever under Sportlovsveckan. Bredband i Klubbstugan. 31 st Kartställ MTB-O finns nu för utlåning i samband med träning och tävling på motsvarande sätt som i SkidO
Rapport från Arrangemangskommittén	SkidO Cup genomförd, ca 30 deltagare per deltävling. Tävlingsledare i stort klart för årets arrangemang, saknas dock för Rannåsendagarna. Naturpass planeras för Lägden, Rannåsen, Torvalla och Andersön. Klara senast 15 maj.  Vi söker någon som kan vara sam
Rapport från TT-kommittén	Lagledare sökes till 10-mila. Brådskanie.
Rapport från Ungdomskommittén	Det pågår ett samarbete med Frösö IF inom barn och ungdomsverksamheten.
Målstyrning	Huvudmål är nu att genom delegering få flera medlemmar att engagera sig i föreningen och på så sätt skapa flera funktionärer.
Utbildningar	Kontakt med SISU skall tas angående genomförande av studiecirkel för tävlingsledare respektive banläggare.
Ledare i ÖOK-Nytt, fördelning	2013-2 Marcus Amrén 2013-3 Britta Brännström 2013-4 Markus Hansson 2014-1 Lasse Gahlin
Fika ansvariga	April: Hansson Maj: Brännström Juni: Amrén

Valberedning	Aktiva yngre personer sökes. Med yngre avses personer mellan 13 och 55 år.
Idrott Online app	Nu finns det en app för mobiltelefoner som underlättar deltagarregistrering av närvaro för främst LOK-stöds redovisning men även för andra aktiviteter.  Alla medlemmar bör logga in på idrottonline för att kontrollera sina egna kontaktuppgifter. De som in
Idrottslyftet 2013	Det finns möjlighet att ansöka om Idrottslyft för ritande av skolgårds- och närkartor samt verksamhet mot skolor. Sekreteraren kollar ytterligare.
ÖOK-Nytt Nr 1 2013	Klubbhelger: 9 - 12 maj Verdal 19 maj Vårupptakt Klubbstugan 5 - 7 juli Vålådalens 3-dagars.  Syftet med klubbhelgerna är att vi skall lära känna varandra bättre så att vi kan utveckla klubbens verksamhet och oss själva.
JH OF Årsmöte och O-ting	JH OF Årsmöte sker den 20 mars och O ting den 10 april. Båda tillfällena genomförs i Frösö Sportstuga med start kl 18:00.
Kartfrågor	För att verksamheten i kommittéerna skall fungera bra krävs: 1. Tillgänglighet till digitala kartor 2. Framarbetande av klubbens kartbehov 3. Produktionsplan avseende revidering av befintliga kartor samt nya kartor.
Vårupptakt	Vårupptakt med diverse aktiviteter i anslutning till klubbstugan bestämdes till söndagen den 19 maj med start kl 10:00. På aktivitetslistan står: städning ute och inne, målning av förråd, rivning av fårstängsel, lunch aktiviteter för barn och ungdomar sam
Nästa möte	Måndag den 8 april kl 18:30 i Klubbstugan
Avslutning	Ordförande förklarade mötet avslutat.

# PROTOKOLL fört vid ÅRSMÖTE 2013 med ÖSTERSUNDS ORIENTERINGSKLUBB

**Tid:** Onsdagen 13 februari 2013 kl 18.30.

**Plats:** ÖOK:s klubbstuga i Rannåsen

## **§ 1. MÖTETS ÖPPNANDE**

Före mötets öppnande gav länsidrottschefen Per-Erik Rönnestrand en utförlig och intresseväckande presentation av planerna på att arrangera O-ringen i Åre 2017 eller 2018. Efter anförandet följde fika.

Årsmötet öppnades därefter av ordföranden Maj-Britt Ringvall, som hälsade deltagarna välkomna till klubbens 41:a årsmöte. Hon antydde att det till nästa år kan vara dags att börja fundera över en ny ordförande då hon med ålderns rätt överväger att lämna uppdraget. Hon noterade också att klubben går framåt med ökat medlemsantal inte minst på ungdomssidan. Men samtidigt är det bara en liten klick medlemmar, som får bära ett stort ansvar för arbetet inom klubben och genomförandet av arrangemang.

## **§ 2. FASTSTÄLLANDE AV RÖSTLÄNGD**

Beslöts att närvarolistan skulle gälla som röstlängd. 24 medlemmar befanns närvarande och fastslogs att samtliga ägde behörig rösträtt.

## **§ 3. FRÅGA OM MÖTETS BEHÖRIGA UTLYSANDE**

Årsmötet betecknades såsom utlyst i enlighet med stadgarna genom meddelande inom föreskriven tid i ÖOK-Nytt, kallelse på Hemsidan samt genom annons i tidningarna.

## **§ 4. VAL AV ORDFÖRANDE OCH SEKRETERARE FÖR MÖTET**

Till ordförande för mötet valdes Ola Lindgren och till sekreterare Gösta Nilsson.

## **§ 5. VAL AV JUSTERINGSMÄN OCH TILLIKA RÖSTRÄKNARE**

Till protokolljusterare och tillika rösträknare utsågs Lars Sahlén och Karin Walltin.

## § 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. Hon konstaterade att medlemsantalet ökat med 68 till 418 varav 32 nya ungdomar. Tack vare en hyfsad ekonomi har klubbens ungdomar fått möjlighet att komma ut på tävlingar. Klubbens egna tävlingar har gett en bra inkomst och försäljningen av Ullmax produkter har också gått bra. En dator samt skrivare för kartframställning har anskaffats och även en startklocka. Klubbens kartor har överförts till kartföreningen.
- b) TT-kommitténs verksamhetsberättelse föredrogs av kommitténs ordförande Madelene Wallentin, som noterade att det i stället för 10-mila blev deltagande i finska Jukola med ett herr- och ett damlag. Klubbhelgen förlades till EM i Falun och klubben betalade startavgiften även vid Vålådalens 3-dagars. Det blev inget 25-manna i år heller, men i Älgjakten deltog vi med fyra lag. Juniorgruppen har varit välskött men inte haft så många deltagare.
- c) Arrangemangskommitténs verksamhetsberättelse föredrogs av Marcus Amrén. Årets stora händelse i skidorientering var SM i SkidO under SM-veckan, som även TV-sändes. Fem deltävlingar i J-H skidO-cup har arrangerats liksom en helg med DM samt Natt-DM.  
Sommaren inleddes med fem Park O-Cup tävlingar, som samlade ca 120 deltagare per tävling. Efter semestern anordnades Rannåsdagarna med fyra tävlingar och i september tre natttävlingar. Mest glädjande av arrangemangen var Loffelunken med 300 startande och Älgjakten med 200. Tre olika naturpass har framställts och ca 200 såldes.
- d) Då ingen från Ungdomskommittén var närvarande gavs i stället tid för genomläsning av deras rapport. Verksamheten har innefattat en grupp, som tränat i Ås, och en grupp med träning vid Krumhornet och båda grupperna har haft mellan 25 och 35 deltagare.

- § 8. FÖREDRAGNING AV STYRELSENS FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE**  
Styrelsens förvaltningsberättelse föredrogs av kassören Tom Brantheim. Årets verksamhet har gett ett bra utfall jämfört med budget. Nedskrivning av fastighetsvärde har kunnat göras med 10 800 kronor. SM i skidororientering gav ett överskott på 30 000 kr, som överförts till förbundets skidororienteringsverksamhet. Likviditeten är god med bl.a. över 300 000 kr i bank.
- § 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 fastställes samt föreslog att styrelsen skulle beviljas ansvarsfrihet för det gångna räkenskapsåret.
- § 10. FASTSTÄLLANDE AV RESULTAT- OCH BALANSRÄKNING SAMT VERKSAMHETSBERÄTTELSE**  
I enlighet med revisorernas tillstyrkan 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**  
Inga frågor från styrelse eller revisorer fanns hänskjutna till årsmötet.
- § 13. BEHANDLING AV TILL STYRELSEN INKOMNA MOTIONER FRÅN ENSKILDA MEDLEMMAR**  
Inga motioner från enskilda medlemmar hade inkommit till styrelsen.
- § 14. FASTSTÄLLANDE AV VERKSAMHETSPLAN OCH BUDGET FÖR INNEVARANDE ÅR**

**Styrelsens verksamhetsplan** kommenterades av styrelseordföranden Maj-Britt Ringvall. Årets stora arrangemang blir NM, där klubben svarar för två deltävlingar. För att kunna genomföra tävlingarna på ett professionellt sätt behövs fler utbildade funktionärer och utbildningsverksamhet kommer därför att bedrivas. Ordföranden poängterade också vikten av det fortsatta arbetet med Målstegen för att tydliggöra klubbens inriktning,

förhållningssätt och framför allt mål för verksamheten.

**TT-kommitténs verksamhetsplan** kommenterades av Markus Hansson. Efter någon tids uppehåll ska det åter bli deltagande i såväl 10-mila som 25-manna.

**Arrangemangskommitténs verksamhetsplan** kommenterades av Marcus Amrén. NM i Sinnberg blir den viktigaste tävlingen. Sammanlagt 13 tävlingar skall anordnas, däribland DM i MTBO (Mountain Bike) även i år. Torgny Pettersson meddelade att förbundet fått förfrågan och åtagit sig att ordna två tävlingar i PREO (precisionsorientering) veckan före O-ringen som träning för dem som kan vara på väg till O-ringen. En etapp anordnas i ÖSK-terrängen och en ute på gamla F4-området.

**Ungdomskommitténs verksamhetsplan** lämnades okommenterad men det framgick av planen att ledarutbildning planeras under våren liksom deltagande i ungdomens tiomila.

**Budgetförslag för 2013** med beräknad total omslutning ungefär som föregående år och ett plusresultat på 1 500 kronor presenterades av kassören. Han noterade att ungdomskommittén lämnat ett budgetförslag med beräknat utfall minus 52 810 kronor medan det totala budgetförslaget räknar med minusresultat 50 000 kronor för kommittén. Kassören föreslog att budgeten ändå skulle fastställas i befintlig form då avvikelserna på knappt 3 000 kr inte bedöms ha någon väsentlig betydelse för den totala budgeten. Detta blev också årsmötets beslut och samtliga verksamhetsplaner samt budget enligt föreliggande förslag fastställdes därefter.

## § 15. FASTSTÄLLANDE AV MEDLEMSAVGIFTER

Besluts att medlemsavgift för 2014 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 sekreterare omvaldes Lars-Erik Gahlin

Till kassör omvaldes Tom Brantheim

Till ordinarie styrelsemedlem för en tid av ett år omvaldes Ida Willén.

### **Övriga styrelseledamöter:**

Ordförande i TT-kommittén Markus Hansson, fyllnadsval för en tid av 1 år

Ordförande i Arrangemangskommittén Marcus Amrén, kvarstående för en tid av 1 år

Ordförande i Ungdomskommittén Britta Brännström omval för en tid av 2 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:**

Markus Hansson, ordförande, fyllnadsval för en tid av 1 år, samt Ola Lindgren, Ida Willén och Magnus Oredsson, samtliga omval för en tid av 1 år.

**Arrangemangskommittén:**

Marcus Amrén, ordförande, kvarstående för en tid av 1 år, samt Torgny Pettersson, Anna Ringvall, Dick Friberg och Claes Söderhjelm omval för en tid av 1 år och Madelene Wallentin, nyval för en tid av 1 år. Inom kommittén är Anna Ringvall kartansvarig och Claes Söderhjelm, SkidO-specialist.

**Ungdomskommittén:**

Britta Brännström, ordförande, omval för en tid av 2 år, samt Anders Johansson, Mats Lundqvist, Ulrica Willén, Magnus Eriksson och Monica Lund, samtliga omval för en tid av 1 år, och Inger Dahlgren, nyval för en tid av 1 år.

**Revisorer och revisorssuppleanter:**

Daniel Sjölund, ordinarie, omval för en tid av 1 år, Sven Ringvall, nyval för en tid av 1 år, samt Rolf Nyström, suppleant, omval för en tid av 1 år.

**Trivselgruppen:**

Malin Sjöblom, sammankallande, samt Erica Johansson och Agneta Ledin-Näslund

**Redaktion ÖOK-Nytt:**

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

**ÖOK-Kläder/Ullmax:**

Erica Johansson och Eva Kilander

## **Val av ÖOK representant i JHOF Valberedning:**

Maj-Britt Ringvall, omval.

### **Ledamöter i valberedningen:**

Årsmötet uppdrog åt styrelsen att utse medlemmar i valberedningen med beaktande av att ledamöterna utses i förhållande till ålder och kön samt att klubbens medlemmar hjälper till att lämna förslag.

## **§ 17 ÖVRIGA FRÅGOR:**

Tom Brantheim erinrade om att Kartföreningen håller årsmöte instundande måndag och efterlyste representanter från klubben utöver Tom och Rolf Nyström, som är styrelseledamöter i föreningen. Som ordinarie representant för ÖOK föreslogs Anna Ringvall och då hon ej var närvarande beslöts att Tom skulle vidtala henne. Till suppleant utsågs Daniel Sjölund, som också meddelade att även han ämnade närvara vid mötet.

Gunnar Hedberg efterlyste stadgar för Kartföreningen och det meddelades att Tom har exemplar av stadgarna.

## **§ 18. MÖTETS AVSLUTANDE**

Mötet avslutades av mötesordföranden Ola Lindgren.



# Innehåll nr 1 2013

3-4	Ledaren
5-6	SkidO
7	Inför 25-manna
8	Vårupptakt
9	Klubbhelger
10	TT-kommittén
11	Mera SkidO
12	Notiser
13	Ansökan om O-ringen Åre
14-15	Tävlingskalendern
16	Boktips och ÖOK-kläder
17-20	Styrelseprotokoll
21-26	Årsmötesprotokoll

GLAD PÅSK