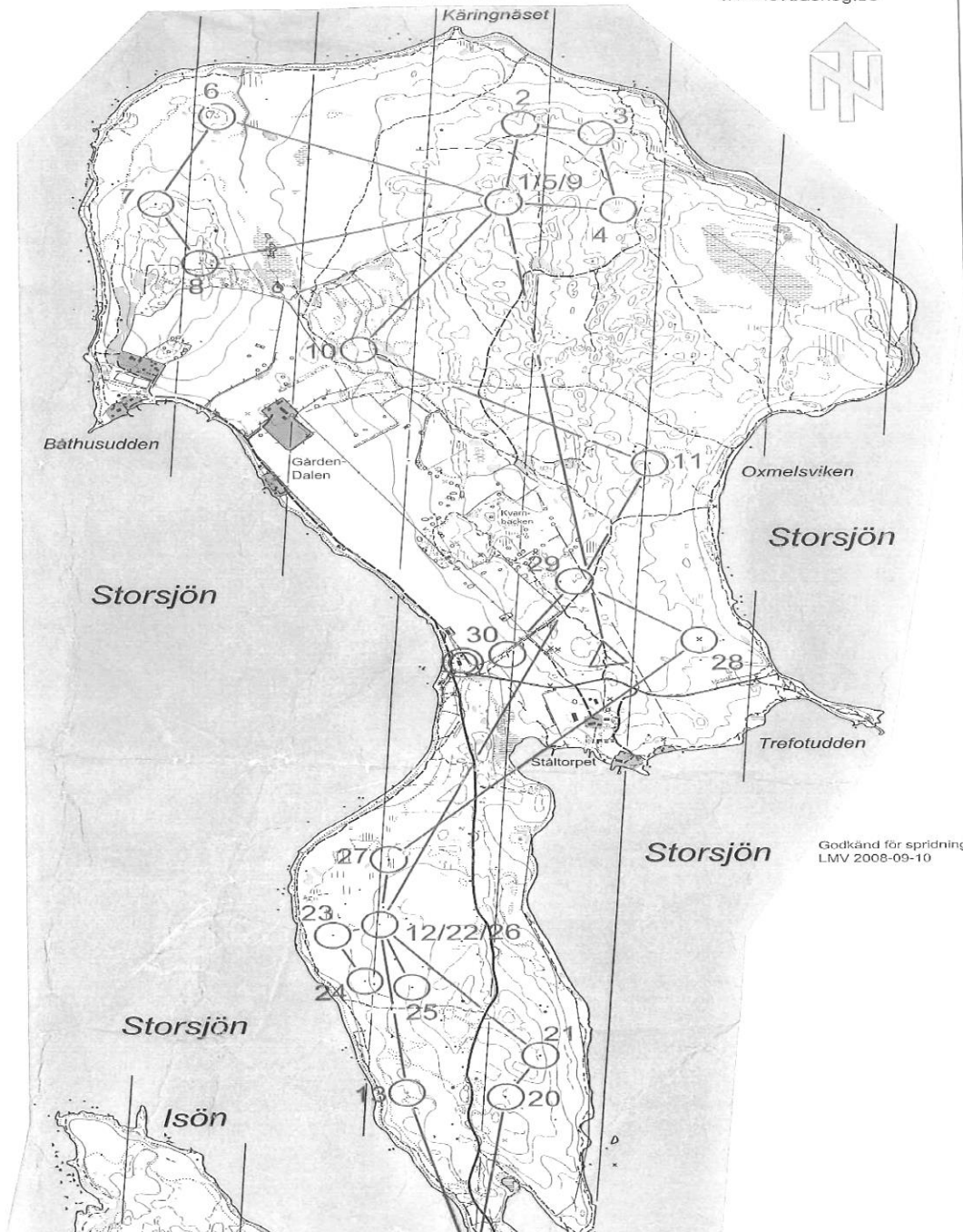


# ÖÖK-NYTT

Nr 2 2013



Fjärilsvingar syntes på Andersön  
Läs mer om DM på sid. 6-7

## Redaktionens ruta

Nästa nummer utkommer i September

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

Då har orienteringssäsongen dragit igång och även sommaren har kommit kommit till Jämtland. Parkorienteringen drog traditionsenligt igång först av våra orienteringsarrangemang. I år var det extra kul när det blev nytt deltagarerekord. Det verkar som att löparbommen också har nått till orienteringen. Med fler deltagare och fler klubbmedlemmar skapar inte bara intäkter det skapar även mer arbete för våra klubbmedlemmar. Det krävs fler ledare och funktionärer för att få en fungerande verksamhet, Jag tror att klubbens största utmaningen den närmsta framtiden är att få våra nya medlemmar att våga ta på sig mer ansvar både vad gäller att vara ledare för olika verksamheter och att kunna vara med och arrangera tävlingar, träningar. För att få till detta behöver många gå utbildningar inom exempelvis banläggning, tävlingsadministration och till ungdomsledare.

I år arrangerar vi NM vilket är lite av ett prestigearrangemang. Därför försöker vi vassa oss så att det skall bli så bra som möjligt. Det som är kul och på tiden är att i princip hela arrangementet genomförs av oss som är lite yngre runt 40 år :-). Jag tror att det är på tiden att även vi som är född på 60-80 talet tar ett större ansvar, många har redan gjort det men många har åkt lite i en gräddfil. Som sagt inom några år så kanske O-ringen genomförs i länet och då behövs fler kunniga funktionärer än vad som finns idag.

Ett stort tack till alla funktionärer som varit och hjälpt till under våren. Jag önskar alla en skön sommar och hoppas få se er på någon tävling i sommar.

/Marcus Amrén

# Vårupptakt ÖOK 19 maj 2013

Så var det åter dags för Vårupptakt i klubbstugan i Rannåsen. Ett 30-tal medlemmar sökte sig till klubbstugan i det vackra vårvädret. Det är kul att vi blev så många och att några av de nya familjerna tog tillfället i akt att träffa andra ÖOKare.

Vi röjde fårstängsel, vilket betyder att vi får 2 års snöröjning gratis till stugan. Det är värt en hel del pengar. Skotergaraget och förrådsbyggnaden blev målade. Det ser mycket prydligt ut. Löv krattades och sly rensades och stugan städades invändigt. Samtliga fönster är putsade och gamla kartor är bortrensade. Lite rensning i Krumhornet hann vi också med.

För att alla skulle orka jobba bjöd Erika Johansson, Trivselkommittén på både fika och lunch. Allt smakade jättebra utomhus. Ett stort tack Erika.



Britta Brännström engagerade de yngsta i en liten orienteringstävling. Britta passade också på att informera om kommande ungdomsaktiviteter. Anna Ringvall Hedström berättade om alla tävlingar, som ÖOK skall arrangera och behovet av funktionärer till tävlingarna. Det behövs många till alla handa uppgifter såsom, fikaansvariga, parkeringsvakter och stöd till övriga funktionärer.

Marcus Hanssons inbjudantill träning på morgonen, hade ingen hörsammat.

Det är kul att se vad mycket som åstadkoms på några timmar när det är många av klubbmedlemmarna, som ställer upp. Ett stort tack till alla, som jobbade för att vår klubbstuga skall vara prydlig och en trevlig samlingsplats.

Maj-Britt Ringvall

## Påsktävlingar i Trollhättan

En lång bil resa och då menar jag verkligen en lång bil resa. Att åka ner till Trollhättan var tråkigt men eftersom jag skulle få tävla för första gången den här säsongen så var resan värd det. Vi skulle få tävla i Five-O. Fem tävlingar på fem dagar... fast det blev inte riktigt fem dagar första tävlingen tog de bort för att det var för mycket snö där vi skulle tävla. Första tävlingen gick inte jätte bra, jag gjorde dåliga vägval till de flesta av kontrollerna. Det var så mycket svårare än H12. Så själv förtroendet var nere i botten när jag kom i mål. Och det blev inte bättre av att tvåan bodde på samma vandrarhem som oss. På kvällen så berättade pappa vad jag hade gjort för fel. Jag hade gått rätt på kontrollen istället för att springa stig nästan hela vägen fram. Andra tävlingen gick betydligt bättre en

den första jag lydde pappas råd och sprang stig så mycket det bara gick och nästan hela tävlingen så var en och samma person framför mig så jag visste att jag var på väg åt rätt håll. Den tredje tävlingen så var terrängen väldigt fin att springa på så det var lättare att gena och snedda. Sista tävlingen var jaktstart det gick mer än bra för mig jag kunde orientera för mig själv även fast det var en grupp framför mig som jag hängde på den mesta av tiden. Jag startade som 21 deltagare av 32 och kom i mål på artonde plats. Om jag hade varit med och tävlat nu på de här tävlingarna hade jag kanske inte varit helt nöjd med resultatet men för att vara första tävlingen på året så är jag helt nöjd.

/Måns

## 25-mannaträningar

I skrivandes stund är banor lagda för Upptaktsträff 2. Den är i Lit 15-16 juni med fokus på orienteringsteknik. Intresset börjar växa och vi kommer allt närmare mot ett stafettlag! 25manna är en stafett för hela klubben. Exempelvis är de enklaste banor på svårighetsgrad Vit (H/D 10) och får bara springas av yngre ungdomar eller äldre "veteraner". Mer information om 25manna hittar du på ÖOK:s hemsida under TT-kommittén -> Stafetter.

### **Träningarna är öppna för alla!**

Glöm inte bort facebooksidan JÄMTLAND: Till 25manna 12 okt 2013.

Grovplan inför Upptaktsträff 3

**22 augusti** Del 1 Stafett-träning, Klubbstugan Rannåsen

**8 september** Del 2 Stafett-tävlingen Älgjakten, Furulund (mittemot spikbodarna)

Ida Willén är uttagen och kommer att åka på 2null13 (nordiskt unga ledare läger 2013), som går i Finland i samband med VM. ÖOK önskar henne lycka till!

## Fjärilsvingar syns på Andersön.

Söndagen den 9 Juni var det dags för DM Ultralång Jämtland-Härjedalen. Platsen var Andersön vilket gav en del funderingar i förväg. Hur kan man lägga en ultralång bana på Andersön? Jag hörde med några mer erfarna som berättade att det hade varit ultralång där för ett antal år sedan och det gick bra tack vare ett antal fjärilar. Jag misstänkte att det skulle bli en hel del stig- och väglöpning så jag valde mina vanliga lätta löparskor för asfalt. Vädret lovade kallt men ganska soligt men jag bedömde det som om man antagligen inte skulle behöva vätskebalte.

Det som är extra roligt med ultralång är att det är en prestation i sig att ta sig i mål. (åtminstone för mig) Det gör det hela mer avslappnat för om man misslyckas lite känns det ändå bra när man kommit i mål. Den gemensamma starten är också en extra krydda. Vore kul om fler tävlingar hade det. Man skulle kunna ha gafflingar så det blir lite spridning ändå.

Nåja, ca 45 kom till start efter ett tydligt startpistolskott. Vi rusade iväg och trots att vi många (alla?) hade samma första kontroll så blev det ganska snart utspritt på vägval och olika löpfarter. Jag hade inte läst PM och förstod inte förrän jag kom i mål att min kartskala var 1:12 500

Det borde man ha läst på eftersom det blev en del kompassgång i detaljfattig miljö och då kan det vara bra att räkna steg.

Orienteringen flöt på bra. Kontroll 1 var också kontroll 5 och 9 på två fjärilar. Tyvärr sprang jag en fjäril åt fel håll. Klantigt men det visste jag inte då så jag fortsatte.

Efter 11:e kontrollen passerade vi startområdet och här hade jag förväntat mig sedvanligt kartbyte men när man vecklade ut kartan förstod man att hela banan (14,4km) rymdes på kartan. Till 13: kontrollen gick jag på kompass från en stigförgrening. Här räknade jag steg och kom alldeles för kort eftersom jag inte hade koll på skalan. Jag tog om från stigen och kom rätt den här gången tack vare Evelina som var några meter framför. Sen bar det iväg med en hel del transportsträckor ända till Isön och tillbaka. Lite enformigt kan jag tycka. Hade jag varit banläggare hade jag hellre valt kartbyte och en andra slinga på nordöstra delen av Andersön. Den delen var i princip outnyttjad.

Mot slutet en sista fjäril och därefter de sista kontrollerna innan målgång efter ca 2h och 22min. Tiden var OK men naturligtvis blev jag lite besviken över missen vid 1:a fjärilen.

Det blev en del ÖOK-are som segrade i sina klasser. D21 Monika Lund, D60 Karin Walltin, H21 Erik Fransson och H80 Rune Johansson.

/En något stelare Erik W.



Vinnarna i D21 Monika Lund respektive D60 Karin Walltin

## Ungdomskommittén har på gång:

- Nybörjargrupp i Ås på lördagar kl 10. Maria och Lotta har ansvarat för dem. träning på Frösön och övernattnig och mer träning i Orrviken.
- Träningar vid Krumhornet för en nybörjargrupp och en fortsättningsgrupp. Måndagar kl 18 är det många duktiga barn i skogen. Ida och Marie tar hand om nybörjarna och Britta och Anna sköter fortsättarna.
- Ungdomsgruppen tränar löpning och enkel teknik på måndagar kl 18 vid Krumhornet och teknik på olika kartor på onsdagar kl 18. Här hjälps Mats, Inger, Anders och Monika m fl åt med träningarna.
- Vi ordnar läger under DM-helgen med
- 100 kontroller är utmaningen för fortsättningsgruppen. Under säsongen ska de ta 100 kontroller och när vi klarar det ska vi göra något roligt.
- Riksläget i Sälen får besök av ännu fler ÖOK-are i år. Mats och Inger åker med ett härligt gäng.
- Tävlingshelg (och klubbhelg) i Vålådalen /Åre med gemensamt ÖOK-boende.





## Östersunds OK's Parkorientering våren 2013.

Totalt genomfördes 796 starter  
vilket ger ett snitt på 159 deltagare per etapp  
Som mest var det 221 starter under en etapp.

Det var 381 olika deltagare med  
som representerade 35 olika klubbar  
dessutom var det 65 klubblösa med

ÖOK var representerade av 152 medlemmar

Antal föranmälda var 170 via Eventor  
vilket blir 21% alltså ungefär en femtedel.  
Fotbollsspelare var 27 från ÅS och Ope

Om alla som är medlemmar i en orienteringsklubb anmäler sig via Eventor klarar två stycken av att administrera och genomföra en träningstävling.  
För att förbättra läget inför dag- och nattserien bör vi ta ut 10 kr extra vid direktanmälan.(Ej beslutat ännu).

För att vara med i utlottning av priser krävdes att deltagaren varit med vid minst 3 etapper.

121 deltagare uppfyller detta krav.

Alla som anmälde sig via Eventor deltog i utlottning av 2 st tårtor.

Vinnare av tårtor blev Dick Friberg Östersunds OK samt Elisabeth Ågren Brunflo IF

Årets Parkorientering kan med ovanstående deltagande ses som en succé.

/Lasse

## Naturpass 2013

Det är vår förhoppning om att årets Naturpass skall sälja mera än föregående år då vi stannade på omkring 200 sålda pass.

Årets Naturpass finns över följande områden:

- \*Rannåsen, (pga liten försäljning 2012 är det i år samma kontroller).
- \*Odensala/Spikbodarna
- \* Torvalla
- \*Björkbacka/Körfältet, Fotonaturpass.
- \*Lägden/ÖSK-området
- \*Andersön, Fotonaturpass.

Passen kostar 70 kr st förutom Björkbacka/Körfältet som kostar 50 kr. Passen finns att köpa på InterSport och kan även beställas via [le.gahlin@gmail.com](mailto:le.gahlin@gmail.com). Eftersom det efter säsongen lottas ut fina priser (till ett värde på ca 3000 – 4000 kr) på inskickade startkort bör det kunna locka ytterligare människor ut vår fria natur. Varför inte bjuda grannar och vänner på en egen naturupplevelse. En del köper Naturpass för att med barnen kunna göra något tillsammans. Genom att köpa Naturpasset stöttar Du även vår ungdomsverksamhet.

/Lasse

## Juniorgruppen

Juniorgruppens verksamhet har varit låg i år. Planerna för ett vårläger blev inställd då ingen kunde, och sedan har inget mer hänt. Ida, ansvarig för gruppen, ska försöka fixa någon gemensam aktivitet i samband med Vålådalens 3-dagars. Hur planerna ser ut för hösten är ännu inte bestämt mer än att vi hänger på ungdomsgruppen till daladubbeln.

Efter lite strul är nu klubbavgiften registrerad och klubbmedlemmarna kan nu få se sitt och andra medlemmars resultat. Sverigelistan finns på Eventor, där finns även mer information om vad det är för er som undrar.

Söndagen den 9 juni såg listan ut så här i klubben:

/Ida W

### Damer:

1 Inger Dahlgren	D45	37,28
2 Ida Willén	D21	88,57
3 Tua Dahlgren	D16	116,80
4 Ulrika Willén	D45	122,85
5 Karin Walltin	D60	126,69

### Herrar:

1 Daniel Sjölund	H35	31,96
2 Mats Lundqvist	H45	53,88
3 Ulf Lindqvist	H45	76,15
4 Alf Berggren	H70	77,88
5 Dick Friberg	H40	86,25

## Ett urval av resterande tävlingar 2013

<b>V</b>	<b>Dag</b>	<b>Datum</b>	<b>Arrangör</b>	<b>Evenemang</b>	<b>Plats</b>
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
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

## Nya Medlemmar. Välkomna!

Trude och Emil Myran,  
Clas, Jonas och Märta Lindqvist  
Emma Hansson  
Magnus Kangasharju  
Tindra, Joel och Vilma Wiksten  
Sara Holmlund

Agnes och Hilda Jakobsson  
Maria Hallmans,  
Johan, Elias, Emelie och Thea Halvarsson  
Elvin Porter  
Anna Gudmundsson  
Staffan, Erik och Karl Hillman.

## Introduktionskurs för Landstingspersonal

Två kurser för Landstingspersonal har genomförts under maj med sammanlagt 20 deltagare.

Syftet från deltagarnas sida att vilja lära sig orientering är skiftande. Många vill bli säkrare med karta och kompass när de går i fjällen eller plockar bär mm. Andra ser det som ett sätt att motionera.

Gemensamt för de flesta var att de tyckte orientering var kul i skolan, men att de inte

fick någon utbildning hur de skulle göra. Och kompassen ansåg de vara svår att hantera.

Efter kurserna som bestod av ett teoretiskt pass och ett praktiskt pass med karta och kompass var samtliga överens om att orientering kan vara riktigt roligt, men framförallt nyttigt att kunna. /Lasse

### Klubbhelg: Vålådalens 3-dagars

Hög tid att anmäla Dig och de Dina till Vålådalens 3-dagars.

Det gör Du via Eventor. Klubben betalar anmälningsavgiften.

Lika härlig Sprint i Åre som i fjol och dessutom en etapp på södra sidan Vålån.

Gemensamt boende på Edlers pensionat i Edsåsdalen.

Hör av dig om boende till Britta Brännström.

063-860 77, 0738-015100 eller [britta.brannstrom@zonline.se](mailto:britta.brannstrom@zonline.se)

## En glad överraskning



En torsdag vid Vallaskolan möttes jag under kvällens Parkorientering av många gratulationer från vänliga orienterare. Jag hade fått stipendium hade de hört på radion. En tid innan hade jag fått veta av Maj-Britt att ungdomsverksamheten i ÖOK fått stipendium från Skogskarlarnas och skogsflickornas minnesfond.

Gratulationerna trodde jag avsåg detta, vilket var mycket roligt. Senare fick jag inte riktigt i hop det och fick också läsa i tidningen att jag tillsammans med tre andra ledare tilldelats

Östersunds kommuns

idrottsledarstipendium. Det var riktigt roligt och för en vecka sedan blev vi bjudna på lunch och utdelning av detta stipendium på Rådshuset. Trevligt och välförtjänt var Anders Dahlgren med som stipendiat för Spikbodarnas IK, likaså min kollega kampsportaren Michael Söderkvist och den sympatiske fotbollstränaren Peter Andersson. Vi fick musikalisk underhållning av en duktig kör, blommor och blader och lunch med kultur- och fritidsnämnden. Stipendiet är på 10 000 kr som vi delar på.

/Britta Brännström

## Skallgång

Den 31 maj omkring kl 8 på morgonen ringer Hasse Swartz, Frösö IF och undrar om jag har möjlighet att delta i sökandet efter en försvunnen orienterare. Han vill även att jag kontaktar flera inom Östersunds OK som kanske har möjlighet att delta. Till slut blir det jag, Mattias Johansson och Dick Friberg som kommer med och vi samlas där den försvunne bor och även börjat sin träningsrunda ifrån. Den försvunne hade startat omkring halv nio på torsdag kväll och när han fortfarande inte återvänt kl 3 på fredag morgon larmades polisen. Förutom oss från Östersunds OK deltar ytterligare omkring 12 orienterare från övriga klubbar. Vi blir av polisen hänvisade till i första hand ett område som benämndes med "N" och som var skogspartiet från ICA Valhalla och norrut mot Ändsjön och väster därom. Den karta som Hasse fick var ett utdrag Lantmäteriets Kartex som visade var det fanns skog, gator och hus.

Min första reaktion när jag såg kartunderlaget var: "Vad är det fråga om?" Varför används inte riktiga orienteringskartor, när det nu finns sådana inom hela Frösön? Enligt Hasse så fanns det sådana i Frösö Sportstuga ungefär 400 m bort.

Förutom oss orienterare var det ungefär 30 poliser som samlats, några mc-ordonnanser som redan farit iväg för att söka längs stigar och polishelikopter som skulle söka av öppna områden. Dessutom fanns det även

någon journalist som vill intervjua någon talför orienterare om vad vi visste. Vilket vi inte gjorde.

Jag vill inte verka kritisk mot polisen, men direkt imponerad blev jag inte. Det framgick med tydlighet att den försvunne ofta var ute och tränade på löprundor upp emot två mil och de områden vi tilldelades har knappt sett ett par träningsskor överhuvudtaget förutom på några få stigar. På stora delar av de områden vi sökte igenom hade vi trots en rätt stor skogsvana svårt till mycket svårt att ta oss igenom.

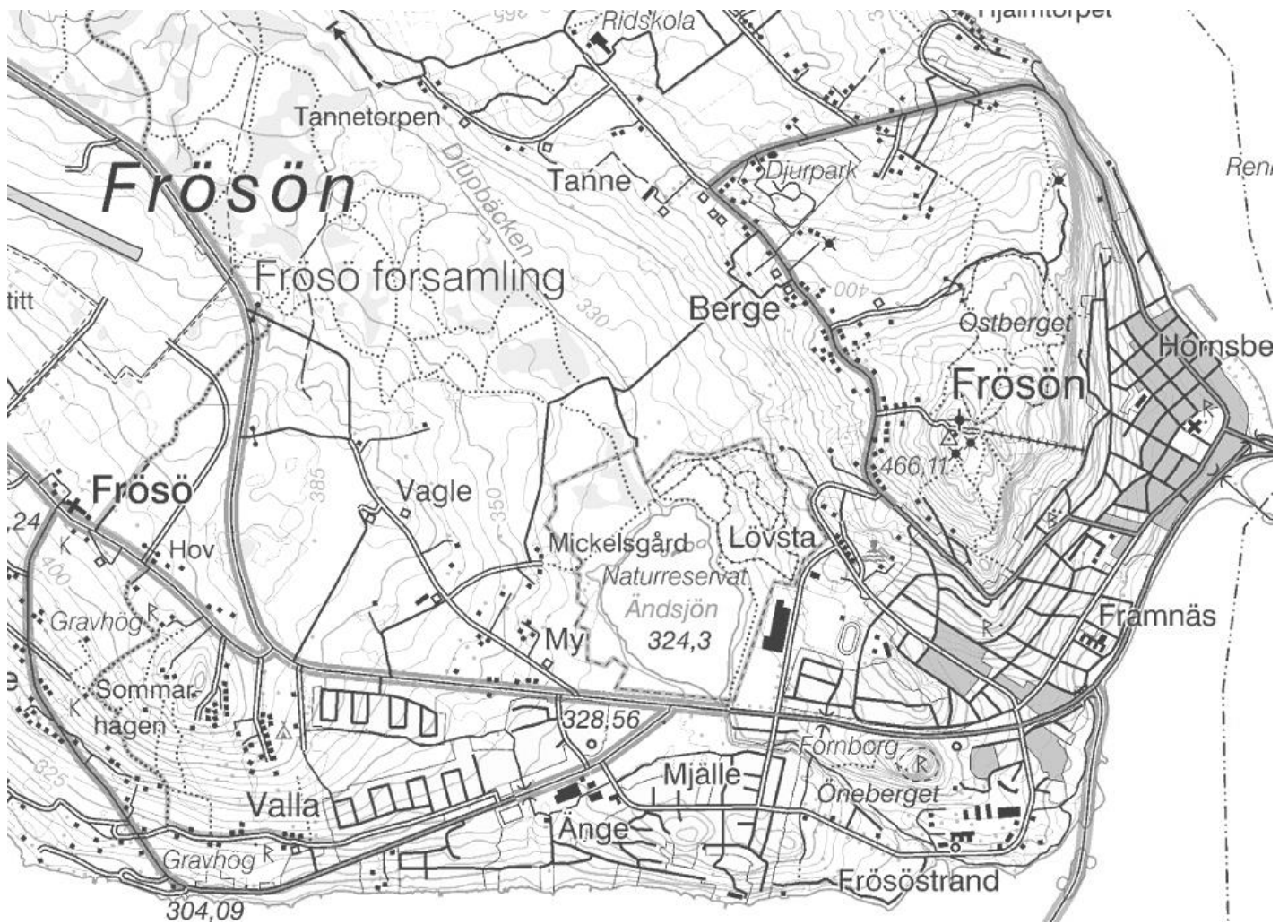
Det är naturligtvis lätt att vara efterklok, men logiskt sett borde den försvunne finnas längs någon väg eller stig och med riktiga kartor över området (Frösön) uppdelat mellan oss torde vi hittat den försvunne relativt fort.

Eftersom den försvunne hade mobiltelefon med sig lyckades nu polisen pejla in honom där de så småningom även hittade honom.

Min slutreaktion av det hela blev:

1. Varför har inte polisen riktiga kartor, när det i alla fall finns sådana?
2. Var fanns logiken i sökandet?
3. Var inte ute och spring ensam utan mobiltelefon.

/Lasse Gahlin



Karta motsvarande den som polisen arbetade med.

## Damligans bokcirkel

Vår bok i januari var ”Grand final i skojarbranschen” av Kerstin Ekman.

En författare har tappat skrivinspirationen. En kvinna med författarambitioner har spanat in henne och erbjuder sig att skriva och ett samarbete inleds. Det kommer att pågå i många år i hemlighet. Många händelser i boken känner man igen från Kerstin Ekmans eget liv och det går att ana en självbiografi i berättelsen där hon också driver med författarvärlden..

I februari läste vi en valfri bok av Björn Ranelid. Jag läste ”Hjärtat som vapen” som de flesta andra också hade gjort. Många tyckte att den var gripande och bra. Jag hörde författarens röst alltför starkt men det kanske var mina förutfattade meningar om honom som spökade.

Sen var det ”Jag är Zlatan” som fångade vår uppmärksamhet. Vi tyckte att vi lärde oss mycket om fotboll och om en speciell person och om livet runt honom.

Kjell Eriksson har skrivit den bok som var aktuell sen. ”Den upplysta stigen” heter den och är en deckare av det mindre blodiga

slaget. Den var läsvärd även för mig som inte gillar deckare.

”Den store Gatsby” av Scott Fitzgerald var vår bok i maj. Det är en klassiker som är skriven på 1920-talet och skildrar den tidens dekadens bland gammelrika och nyrika amerikaner. Den är filmad tre gånger och var aktuell på bio nu i maj månad med en nyinspelad film med Leonardo di Caprio som Gatsby. Vi var nyfikna på varför den har kunnat leva vidare och vara intressant även i vår tid.

Under diskussionen om boken kom synpunkter upp om att man kan dra paralleller till individualismen i vår tid och att sensmoralen är att man inte kan köpa lycka för pengar.

Vi avslutade cirkeln som vi brukar i klubbstugan en varm och fin kväll i slutet av maj..

Under sommaren ska vi läsa ”Att föda ett barn” av Kerstin Sandberg. Det är den första boken i en trilogi där två böcker är skrivna.

Karin Walltin



## Rapport från Jämtland/Härjedalens Orienteringsförbund, JHOF

Just idag befinner jag mig i Örnsköldsvik, där temperaturen på eftermiddagen är +30 grader och det är i varmaste laget för att springa i skogen. Nåväl, jag har varit här hela veckan och i tisdags deltog jag i en av Sidensjö IK anordnad träningstävling då det inte var fullt så varmt.

Om vi backar i tid så hade JHOF sitt årsmöte den 20 mars i Frösö Sportstuga. Arne Berglund som varit kassör många år hade avlagt sig omval och blev i vederbörlig ordning avtackad för gott arbete. I det inbegrips även banläggning för FjällO under flera år.

Till ny kassör valdes Hans Ågren, Brunflo IF. Övriga styrelseledamöter är Agneta Samuelson, Fältjägarnas IF, Ida Willén, ÖOK, Sven Norrman, Frösö IF, Torgny Pettersson, ÖOK, Sven Ringvall, ÖOK och undertecknad, ÖOK. Bra att Brunflo IF nu också är representerade.

Den 10 april var det O-ting, också det i Frösö Sportstuga. Av frågor som diskuteras kan nämnas att:

- Några justeringar gjordes i distriktets tävlingsprogram.
- Arbetet med Norrlandsmästerskapen i O-löpning, som arrangeras av OK Storsjön och ÖOK 9-11 augusti, löper enligt plan.
- Banläggartutbildning efterfrågas och planeras därför till hösten.
- FjällO har 75-årsjubileum och går 1-3 augusti i Bruksvallarna/Ramundberget.
- Torgny Pettersson efterlyste att fler klubbar än ÖOK tar på sig SkidO-arrangemang kommande säsong.
- Länsidrottschef "Peken" Rönnestrand berättade att ansökan om att få arrangera O-

ringen 2017 i Åre kommer att inlämnas inom kort.

- Allan Borgsten, talman för Skogskarlarernas klubb (SKK), överlämnade ett stipendium på 4.000:- till ÖOKs ungdomssektion för gott arbete med barn och ungdomar. Pengarna kommer från Skogsflickornas och SKKs Minnesfond. ÖOKs ordförande Maj-Britt Ringvall tog emot stipendiet.



Den årliga träffen med de norrländska O-förbunden var den 13 april i Örnsköldsvik. Från JHOF deltog Ida Willén och undertecknad.

Även här diskuterades utbildningsfrågor och den gemensamma nämnan är att det bästa är att anordna utbildningar på kvällar och hemmavid. Dock var deltagandet bra vid dagsutbildningen om laserscanning som tidigare i vår hölls i Ullånger.

Beslut togs också om att skicka en gemensam skrivelse till SOFT om att arrangera nästa års SOFT-förbundsmöte i Norrland. Under min vistelse i Örnsköldsvik har jag besökt P-A Westin, konsulent på Ångermanlands OF, som har haft kontakt med OSD i Östersund. Det vore naturligtvis roligt om 2014 års förbundsmöte förläggs till Östersund i mars.

Den 15 april deltog jag i Brukarrådets för Skidstadion möte och det som då diskuteras berör inte så mycket orienteringen. I dagarna påbörjas arbetet med att flytta skyttevallen ett 75-tal meter mot Litshållet för att bereda plats för det mediacentrum som skall byggas.

Jag informerade om att det kommer att arrangeras en PreO-tävling på den asfalterade elljusslingan under juli och Joakim Halvarsson, Östersunds kommun, lovade att de kan avlysa spåret då. Det har jag framfört till Torgny Pettersson.

För övrigt är ju O-löpningssäsongen igång för fullt. Om en dryg vecka arrangerar Frösö IF några av DM-tävlingarna och så fortsätter 10-klubbs och om en dryg månad är det Vålådalens 3-dagars. Sedan är det O-ringen i Boden, FjällO i Härjedalen och NM i Jämtland.

En fundering som jag har framfört på JHOFs årsmöten och O-tingen är rekrytering av ledare och styrelseledamöter. Idag är vi allt för många 60 plus. Det är absolut nödvändigt att fler yngre kommer in i arbetet.

Ida Willén är ett lysande exempel på en ung person som verkligen vill engagera sig. Hon behöver dock jämnåriga kamrater som både hjälper och stöttar henne. Det innebär inte att man med nödvändighet i första skedet behöver bli invald i någon styrelse.

2013-05-30

Lars Sahlén

ordförande JHOF och medlem i ÖOK



# Innehåll nr 2 2013

3	Ledare
4	Vårupptakt
5	Påsktävlingar i Trollhättan
6 - 7	DM ultralång
8	Ungdomskommittén
9	Parkorienteringen 2013
10	Naturpass och juniorgruppen
11	Tävlingskalendern
12	Nya medlemmar
13	En glad överraskning
14 - 15	Skallgång
16	Bokcirkeln
17 - 18	JHOF
18 - 19	Protokoll

SKÖN SOMMAR