

ÖOK-NYTT

Nr 2 2014



DM på Jamtli och Rödön
Läs mer 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 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.kom.ordf.	Marcus Amrén m.amren@gmail.com	5541787, 070-9736347
Trivselkom.	Malin Sjöblom malinsjoblom@yahoo.se	13 06 20, 070-5138081
TT-kom.ordf.	Markus Hansson m.hansson87@gmail.com	0730 – 35 11 89
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

Ledaren

Nu har sommaren kommit på allvar och redan har det arrangerats en massa tävlingar och träningar. För egen del har jag ej hunnit vara med på så mycket tävlande i år men nu i helgen som var ställde jag upp på DM-tävlingarna. Fina arrangemang både sprinten på Jamtli och Ultralången på Rödön. Glädjande att se hur framgångsrik ÖOK är med segrar i många klasser. Det mest positiva är att se att det börjar bli mer folk i ungdomsklasserna.

Marcus Amrén

Jag vill ge en extra hyllning till ungdomskommittén som gör ett strålande jobb med att locka och utbilda orienterare till klubben.

Snart stundar semestertider och då kan jag rekommendera att köpa ett Naturpass för att hålla uppe formen inför O-ringen och höstens tävlingar.



Ungdomar på Jamtli (Hofvallen) Elsa, Hanna, Astrid och Frida.

Park-O 2014

Park-O 2014 genomfördes under tisdag/torsdag från mitten av april till slutet av månaden.

Totalt var det 611 startande som ger ett snitt på drygt 122 per Etapp. Etapperna genomfördes på Körfältet, 2 st vid Tavelbäcksskolan, Lugnvik och slutligen i Björkbackaparken.

Även i år lottades det ut tårta bland de som föranmält sig via Eventor (för att öka denna typ av anmälningar), men många inser inte att det underlättar för arrangö-

ren när så sker. Den "lyckliga" vinnaren i år blev Agneta Samuelsson, Fältjägarnas IF som med hjälp av Seth Persson, samma förening och Bernt Åkerlund, dito transporterade hem tårtan.

Antalet deltagare var något färre i år jämfört med förra året vilket främst beror på att påskveckan låg under genomförandeperioden samt att den 1:maj i år gick till Frösö IF. /Lasse

Vår-äventyr 2014-Vårupptakt

Vi började äventyret utanför Arctura. Sen fick vi en karta av Måns Eriksson. Den visade olika kontroller där det fanns en ledtråd var skatten fanns. Vid varje skatt var det något som man kunde äta. Målet var vid klubbstugan. När vi kom fram fick vi leta efter två skatter. Den ena var en festis och den andra var några såpbubbelburkar till var och en. Sen gick vi in och åt middag det var pizza. Sen lekte vi olika lekar t.ex. Tidningsleken. Efter lekarna så duschade vi (inte Herman) och badade bastu. Sen gjorde vi två geocashing vi hittade en av dem. Vi

gick upp till klubbstugan. Vi åt kvällsfika det var varm choklad.

/Skrivet av några deltagare

De som inte var med på våräventyret höll bl a på städning inomhus och med röjning i skogen närmast klubbstugan. Efter ett par timmar arbete hade vi ordnat till en stor brasa som brann ned medan vi fick god lunch. /Erik

Sundsvall

Först så åkte vi bil till tävlingen och sprang vår bana.
Jag sprang för första gången själv med Astrid det gick jätte bra. Sen åkte vi till campingen och gick till vårt rum.
Och sen så gick vi och duschade. Sen så gick vi in och tittade på tv och gick och la oss i sängen.
Sen så somnade vi och på morgonen så gick vi upp och åt frukost. Och sen åkte vi till tävlingen och jag sprang själv med Astrid då också det gick lika bra som föra gången.
Och sen så fick vi vänta på en kompis till pappa. Sen åkte vi till himlabadet jag fick surfa det var jättekul. Och sen

så åkte vi till en mat affär och köpte godis marshmallows och glass. Sen åkte vi hem och grillade marshmallows tillsammans hela klubben. Sen gick jag Maja Astrid och Gry och spelade kort om cips. Och sen så gick jag hem och la mig i sängen och tittade på tv. Sen somnade jag och på morgonen så klev jag upp och åt frukost. Sen så åkte vi till tävlingen och jag sprang med Astrid idag också det gick sådär. Vi tappade bort oss på slutet men vi kom i mål och blev godkända. Sen så åt jag mat på en restaurang med Frida och Gry. Sen så åkte vi hem och på hemvägen så åt vi glass.
/ Hanna Lindqvist

DM-helgens ungdomsläger 6-8/6 2014

ÖOKs årliga läger för barn och ungdomar utvecklades i år till att alla klubbar bjöds in. Det blev drygt 20 orienterare mellan 5 och 16 som höll i gång under helgen.
Fredag 6/6 sprintträning på Frösö strand för de lite äldre
Lördag 7/6 Sprint DM på Jamtli med många startande ungdomar. På eftermiddagen samlades vi i Krokomban för att träna

lite svårare på en ny karta. Vi hann nästan undan regnet, som dock var varmt. Lägret fortsatte med dusch och bastu på Krokomban, där vi bodde under natten.
Middag och Mästarnas Mästare tröttade ut oss innan det var läggdags.
Söndag 8/6 Ny tävling, Magnumloppet på Rödön. Bra insatser, på fina banor av våra unga löpare.

Här är några röster om vad som är bra med läger!

Att få träna och tävla – Axel A

Träffa nya kompisar – Tor

Att få träna med kompisar – Felix

Får ha kul med kompisar och träna – Sam

Det var roligt att orientera – Arvid

Man får träffa nya kompisar och samtidigt lära sig saker – Alva

Att man träffar nya kompisar – Aron

Man får bra träning – Vidar

Att få sova över – Joar

Att får träffa nya kompisar – Gry
Att få träffa kompisar – Elsa
Kul att man får träna – Axel H
Träna och umgås med kompisar – Hannes

Ja, där har vi receptet på bra läger!
Och resultatet i Mästarnas Mästare som
innehöll
Bokhållning, stämpeljakt, jägarsits, pricka
tiden och kartritning

1 Frida Berggren
2 Tor Rönnestrand
3 Astrid Hedström

Tack för en bra helg alla barn, ledare och
föräldrar!

/Britta

Magnum-loppet

I år var Magnum-loppet på Rödön. Jag
kom direkt till tävlingen från lägret i Kro-
kom. Lägret var jättekul! Särskilt ”mä-
starnas mästare” som jag vann. De som
hade ultralång hade gemensam start. Den
gemensamma starten var kl.10.00. H21
hade två kartor. Vi ungdomar startade
som vanligt. I min klass var det fem
stycken deltagare. Till första kontrollen
genade jag över hygget, det gjorde nog
inte de andra. Till vår tredje kontroll så
genade jag också men det lönade inte sig
för jag kom snett. Resten gick skapligt

bra. När jag var färdig fick jag glass. Det
skulle vara Magnum men vi fick **inte**
Magnum!!!!!! Vi fick välja mellan två
andra glassar istället. Sen var det prisut-
delning. Mina föräldrar var inte färdiga
till prisutdelningen. Mina föräldrar var de
sista orienterarna i mål. Pappa skulle få
glass men glassarna som fanns kvar hade
smält.

av: Frida H Berggren

Orientering är fortfarande kul

Det är nu 40 år sedan jag sprang orientering för första gången. Som 7 åring sprang jag i parklass med min morbror Kurt. Jag tror det var 10-klubbs i Gräfsåsen. 40 år senare tycker jag det fortfarande är lika roligt att ta kartan och försöka lösa utmaningen som banläggaren har skapat. Man kan tycka att man har lärt sig det mesta om orientering under alla dessa år. Visst har jag lärt mig mycket men det har dykt upp andra utmaningar. När jag tog kartan vid starten på sprint-DM i Hofvallen tog det många sekunder innan jag lyckades hitta starttriangel. Ögonen har förändrats. På väg till min 4:e kontroll så förstod jag inte hur man skulle kunna ta sig till kontrollen utan att hoppa över staketet på kartan, vilket man inte får göra. När jag närmade mig staketet såg jag en öppen grind. Jag får väl springa in där men konstigt att kartritaren inte har markerat det på kartan. På en långsträcka kunde jag inte se några öppningar i staketet utan blev tvungen att springa en lång omväg runt för att nå kontrollen. Efter jag kom i mål och lånade en annan gubbes förstoringsglasögon såg jag att det fanns öppningar i staketet på kartan. Både till min 4:e kontroll och på långsträckan. En helt ny värld öppnades för mig med dessa glasögon. Jag bestämde mig fort att jag också måste ha gubbglasögon. På eftermiddagen tog jag med mig 6-åriga sonen Simon till Jula för att köpa glasögon. Jag hittade ett par skyddsglasögon med förstoringsglas + 1,5 i nederkanten. Simon tyckte de var rätt coola. Simon var nog förresten bara 3 år gammal när han orienterade för första gången. Miniknat fanns inte på min tid. Undrar hur länge han kommer att tycka orientering är roligt.

På söndagen stod jag på startlinjen för ultralång DM på Rödön med mina nyinköpta glasögon. Det var gemensam start. När jag stod på startlinjen kom minnesbilderna fram i huvudet från min långa orienteringskarriär. Jag var anmäld i H21 klassen. Den klassen har jag sprungit i några år nu. Jag mindes när vi för några år sedan (okänt hur många) sprang just ultralång-DM med gemensam start bara några hundra meter från dagen startplats. När jag försökte minnas första gången jag sprang DM i H21 kom jag fram till att det måste vara för 29 år sedan. Det var ett lång DM i Brunflo, också med gemensam start. Jag var 18 år och hade gått upp i seniorklassen för första gången. Anders Ericsson från Frösön avgjorde på väg mot sista kontrollen. Jag blev tvåa. Pang, där sköt Urban Lindgren startskottet. Upp med kartan och vilken känsla att kunna se detaljerna på kartan. Till dom två första kontrollerna sprang vi mest på ett led. Sedan började fältet sprida ut sig. Efter ett tag kom Martin Sundström ikapp. Vi passerade förresten Anders Ericsson som fortfarande springer för Frösön. Han har gått över till H50 klassen nu och de hade en någon kortare sträcka än oss. Med hjälp av de nya glasögonen kunde jag vara draglok och jag och Martin ångade på. När vi kom in till varvningen låg vi i ledningen. En bit in på andra varvet gjorde vi en liten krok och Daniel Sjölund kom i kapp. Det visade sig att han hade gjort en liten större krok på första varvet. Vi tuffade på och tog kontrollerna efter hand utan större missöden. På väg mot näst sista tog jag en liten omväg för att slippa ett grönområde. Daniel hängde på men Martin drog rätt genom det gröna. Halvvägs på sträckan ser jag Martin fram-

för oss. Försöker dra på för att hinna ikapp. Precis vid näst sista är vi ikapp. Har med hjälp av mina nya glasögon redan läst in vägvalet till sista. Springer på nytt en liten omväg för att slippa ett grönområde. Framme vid sista ser jag att Daniel och Martin just stämplar, det var nog inte så ”grönt”. Martin tävlar för Söder-

hamn så han är inte med i DM. Det blir med andra ord en repris från 29 år sedan. Jag tappar till sista kontrollen och blir tvåa. Nu slagen av ”juniorerna” Daniel Sjölund.

Nästa år är det 30 års jubileum!

/Ulf Lindqvist



Ulf ser bra (ut).

Naturpasset 2014

Följande Naturpass finns att köpa på InterSport till en kostnad av 70 kr per pass.

- Lägden
- Odensala/Spikbodarna och
- Torvalla

Vi skulle bli både glada och tacksamma om Du som medlem ville hjälpa till att

Fjällfemman

Under försommaren har jag haft tillfälle att stötta Fjällfemmans 3 första etapper med tidtagning i form av SportIdent. Resultatet har varit mycket positivt bland deltagarna och arrangörerna som utgjorts av Mörsils IF, Järpens SK samt Undersåkers IF.

Antalet deltagare har varit 34 i Mörsil där det kolliderade med en löpartävling på samma klockslag, 64 i Järpen och 51 vid Nulltjärn i Vålådalen.

Jag tror på möjligheten att kunna få igång orienteringsverksamhet i länets västra regioner om -

- möjligheten till fler arrangemang genomförs mera kontinuerligt

sälja några pass till grannar och bekanta. Intäkterna går till klubbens ungdomsverksamhet. Här kan nämnas: Lägerverksamhet samt till vinstpott i ”Mest é Bäst”.

Du som kan tänka Dig att hjälpa till skickar ett mail till le.gahlin@gmail.com

Tack på förhand för Din hjälpsamhet.

- kontinuerliga träningstillfällen finns varje vecka
- tillgång till eget SportIdentsystem
- ytterligare några eldsjälur

På sikt borde det vara rimligt att kunna genomföra DM-tävlingar på andra kartor än de som känns utsprungna runt Östersund. Tänker då främst på våra ungdomar som bör få flera träningsområden för att kunna utvecklas. Tänker också på ungdomar runt omkring i länet som kanske har förutsättningar men inga tillfällen att visa att de kan orientera.

/Lasse

Ett urval av tävlingar 2014

Vålådalens 3-dagars	Fr 4/7	Östersunds OK	Vålådalen
Vålådalens 3-dagars	Lö 5/7	Östersunds OK	Vålådalen
Vålådalens 3-dagars	Sö 6/7	Östersunds OK	Vålådalen
O-ringen	vecka 30	Skåne	
NM	Fr 8/8-Sö 10/8	Hälsingland	
ÖOK Dagserie 1	Ti 12/8	Östersunds OK	Lägden
ÖOK Dagserie 2	Ti 19/8	Östersunds OK	Lägden
DM Medel	Lö 23/8	Östersunds OK	Sinnberg
DM Lång	Sö 24/8	Östersunds OK	Sinnberg
ÖOK Dagserie 3	Ti 26/8	Östersunds OK	
DM MTBO	Lö 6/9	Östersunds OK	
ÖOK Nattserie 1	Ti 9/9	Östersunds OK	
ÖOK Nattserie 2	Fr 12/9	Östersunds OK	
Loffelunken	Lö 13/9	Östersunds OK	
Älgjakten	Sö 14/9	Frösö IF	
SKK Natt	Ti 16/9	SKK	
USM	Fr19/9-Sö21/9	Västmanland	
ParkO höst 1	Lö 20/9		
DM Natt	Ti 23/9	Fältjägarnas IF	Odensala
ParkO höst 2	Lö 27/9		
Veteranmästerskap	Lö 27/9 – Sö 28/9	Söderhamns OK	
ÖOK Nattserie	Ti 30/9		
25-manna	Lö 11/10		
25-mannakorten	Sö 12/10		
Daladubbeln	Lö 18/10 – Sö 19/10		



Tävlingshelg 8-10 augusti Östersunds OK

Norrlandsmästerskapen
8-10 augusti 2014



**Sprint i Ljusdal och medel
& lång i Järvsö.**

Nyritad karta i härlig vildmarksterräng. Sevärdheter och kringaktiviteter, stugboende och Järvzoo mm. Välkomna!



nm2014.se

Under en helg tävlar norrlandsdistrikten i sitt eget mästerskap. Vem är bäst i Norrland på Sprint, Medeldistans och Långdistans? Tävlingarna görs upp i Ljusdal och Järvsö, rätt så nära Östersund, och därför blir det en passande tävlingshelg. **Alla Öok:are tävlar gratis alla dagar!**

BOENDE

Klubben föreslår gemensamt boende på Järvsö Camping i centrala Järvsö. Bo i tält, husvagn, stuga eller vandrarhem. Gångavstånd till Medeldistans- och långdistanstävlingen (1,5 km) och sprinttävlingen inom 20 minuters bilfärd

Boende bokar du själv. **OBS! Gör det i god tid, klubben har inga platser reserverade.**

FREDAG - NM SPRINT

Plats: Östra Ljusdal, ca 17 km från Järvsö Camping.

LÖRDAG - NM MEDEL och SÖNDAG - NM LÅNG

Plats: Bredvid Järvzoo:et i Järvsö, ca 18 km från Ljusdal, 1,5 km från Järvsö Camping.

Ida Willén på 0730-44 26 15 eller ida_diadema@hotmail.com

Vålådalen 3-dagars 4-6/7

Första helgen i juli går denna 3-dagarstävling. I år inleds tävlingen i Åre med en sprint i Åre by på fredag kväll kl. 18. Det brukar vara kul att ruscha runt i och omkring centrala delarna av byn. Sen springer du medel och långdistans i Vålådalen. Den sista dagen har man i år

omvänd startordning mot sammanlagt resultat efter de två första etapperna. Den som leder respektive klass startar sist. Klasserna HD 10-12 har lottade klasser och öppna klasser fri start.



Eftersom fjällorienteringen inte blir av i år erbjuder Vålådalens 3-dagars en variant med två etapper i fjällterräng med gemensam start båda dagarna 5-6 juli. Inbjudan finns på ÖOK:s hemsida. Anmälan på eventor.

Årets Fjällorientering är alltså ett samarrangemang med Vålådalens 3-dagars och avgörs i Vålådalen under lördag och söndag på banor som är 16 km respektive 9 km per dag. Välkomna med anmälan till le.gahlin@gmail.com om ni inte lyckas anmäla Er via Eventor. Hjärtligt välkomna.

Arrangemang sommaren 2014

Nedan kommer en lista på reesterande tävlingar som ÖOK arrangerar förutom Vålådalstävlingen. Som ni ser så behövs det ca 120 funktionärer totalt. Det betyder att i princip alla aktiva orienterare i föreningen måste hjälpa till vid minst ett arrangemang. I tabellen står det även vilka som är ansvarig för respektive tävling. Jag har ej pratat med alla så läs igenom så att ni ser när just du är ansvarig.

Skulle inte det datum som ni blivit tilldelad fungera så försök att byta med någon och går ej det så kontakta Marcus Amrén. Även en uppskattning på hur många funktionärer som behövs per tävling har gjorts. Så om du känner att det är något av datumen som passar dig att hjälpa till så kontakta ansvarig för det arrangemanget. Hälsningar Marcus Amrén, Arrangemangskommittén

Tävling	Datum	Plats	Ansvarig	Antal funkt. (ca)
Rannås. 1	20140812	Rannåsen	Fam Johan Halvarsson Fam Kurt Halvarsson	4
Rannås. 2	20140819	Rannåsen	Fam Willén Fam Richter	4
DM Medel	20140823	Storåsen	Anders J ,TL	12
DM Lång	20140824	Storåsen	Anders J TL	12
			Torgny P, BL	
Rannås. 3	20140826	Rannåsen	Fam Daniel Bergren Fam Inger Dahlgren	4
DM-MTBO	20140906		Dick F,TL Magnus O BL	4
Nattserie 1	20140909		Mattias Johansson Markus Hansson	3
Nattserie 2	20140912		Erica Johansson Malin Sjöblom	4
Loffelunk.	20140913		Marcus A, TL Daniel S, Olle N, BL	18
Park-O	20140920		Torgny P, L-E Gahlin	6
Park-O	20140927		Torgny P, L-E Gahlin	6
Nattserie 3	20140930		Fam Hamberg , Fam Mats L.	3

25manna 11-12 oktober!

Förra året var vi nästan 50 stycken från Jämtland som sprang 25manna nere i Stockholm, och i år kör vi på liknande sätt. 25manna är en stafett där alla i klubben behövs och går i år av stapeln lördagen den 11 oktober, söder om Stockholm. Vissa sträckor får bara löpas av ungdomar, andra får bara damer springa och några sträckor är både långa och svåra. Laget består av 25 löpare varav max 7 st får vara herrar mellan 17-39 år, vilket innebär att resterande 18 löpare måste vara ungdomar, damer, veteraner osv. Precis som förra året kör vi två lag, ett lag som vill tävla och ett lag som tar det lite lugnare. På söndagen går en helt vanlig tävling som heter 25mannakorten.

Vilka kan vara med?

Alla som kan orientera självständigt på vit nivå (motsvarande H/D 10) och uppåt. Den som inte vill springa i stafetten kan springa öppna banor under lördagen och delta i 25mannakorten på söndagen.

Varför ska man vara med?

Det är alltid något speciellt att göra något tillsammans som ett lag, och det får man inte missa! Kämpa tillsammans, heja på varandra, umgås och lär känna nya orienterare från Jämtland (eller träffa nån du inte sett

på länge). Snacka taktik, förutspå sträcktider och efteråt diskutera vägval. Detta brukar även bli det sista orienteringsloppet för säsongen, och då är det bäst att göra säsong avslutningen ordentlig!

Hur ser resan ut?

Vi åker runt kl 12.00 från Östersundstravet på fredagen, och är framme i Stockholm på kvällen. Vi bor två nätter på hårt underlag där även frukost ingår. Under lördagen pågår stafetten och på söndagen är 25mannakorten. Vi åker iväg så fort alla är klara vilket brukar bli ca kl 12.

Vad kostar det?

500kr per vuxen. I det ingår bussresa t.o.r., boende 2 nätter, 2 frukostar samt start och ev. brickhyra i stafetten.

Lunch, middag och tävlingsavgift (och ev. brickhyra) för 25mannakorten får den vuxne själv bekosta.

250kr per ungdom. I det ingår bussresa t.o.r., boende 2 nätter, 2 frukostar samt start och ev. brickhyra i stafetten. Som vanligt står klubben för tävlingsavgift och brickhyra för våra ungdomar för 25mannakorten. Lunch och middag får ungdomen själv bekosta.

För den som är intresserad av att redan nu spana på sträckorna så finns de här:

Sträcka	Antal löpare	Banlängd km	Svårighet	Rätt att delta
1	1	5,1	Blå	Damer
2	1	6,8	Blå	Alla
3	4	3,8	Röd	Damer
4	4	2,8	Vit	Ej D19-39, H15-54
5	4	5,7	Blå	Alla
6	4	4,6	Röd	Ej H17-39
7	4	4,8	Röd	Alla
23	1	3,8	Orange	Ej D19-34, H15-49
24	1	5,0	Blå	Damer
25	1	8,2	Blå	Alla

Nya medlemmar det senaste året:

Britta	Ahlin	Christina	Persson
Edwin	Backman	Martin	Persson
Anders	Bergström	Mattis	Persson
Lisa	Bergström	Monica	Persson
Siri	Bergström	Nils	Persson
Gustav	Boström	Lorenz	Risk-Plotzki
Lina	Boström	Joakim	Stenvall
Stella	Boström	Helena	Wallskog
Anders	Danielsson	Linnéa	Wallskog
Olivia	Engström	Peter	Wallskog
Björn	Eriksson	Toste	Wallskog
Julia	Eriksson	Tuva	Wallskog
Kim	Eriksson	Agnes	Westberg
Moa	Eriksson	Andreas	Westberg
Alice	Frederiksen	Christina	Persson
Arvid	Grahn	Martin	Persson
Frida	Grahn	Mattis	Persson
Malin	Grahn	Christina	Persson
Mattias	Grahn	Martin	Persson
Marie	Ihala Gamage	Mattis	Persson
Olivia	Ihala Gamage	Monica	Persson
Leon	Ihalagamage	Nils	Persson
Lotta	Lingblom	Lorenz	Risk-Plotzki
Mattias	Lööv	Joakim	Stenvall
Sara	Lööv	Helena	Wallskog
Anette	Myhr	Linnéa	Wallskog
Kajsa	Myhr	Peter	Wallskog
Mattias	Myhr	Toste	Wallskog
Wille	Myhr	Tuva	Wallskog
Linn	Nilsson	Agnes	Westberg
Dennis	Norlander	Andreas	Westberg
Lars	Norlander	Christina	Persson
Bob	Persson	Martin	Persson

VÄLKOMNA

Hedersmedlemmar har lämnat oss.

Den 30 maj dog Göran Lundin efter en kortare tids sjukdom.

Han var medlem i klubben redan från starten 1971. Han har under årens lopp varit en aktiv medlem i olika kommittéer och även varit banläggare för många tävlingar. Han blev 75 år.

Dag Elfving var även han med när klubben bildades. Han var en aktiv och engagerad medlem. Under många år var han kassör i klubben. Han har även varit tävlingsledare för många tävlingar. Han var klubbens äldste medlem och blev precis på dagen 97,5 år den 2 juni.

Styrelsemöte ÖOK

9 april 2014

Närvarande: Ola Lindgren, Tom Brantheim, Britta Brännström och Ida Willén.

1. Mötet öppnades

2. Val av mötesordförande och protokolljusterare

Tom valdes till ovanstående poster.

3. Föregående protokoll

Vårupptakten ändrad till 10 maj. Trivselkommittén kontaktad och kan ordna lunch.

Ungdomarna börjar redan fredag kväll. Hemsidan görs om allt eftersom sekreteraren hinner.

4. Inkommen post

Skogssport hade kommit och numret lämnas i klubbstugan. SOFT har samarbete med Dafgårds, vilket klubbar även kan utnyttja. Styrelsen känner dock att vi inte har något behov av inköpskontrakt. Flera tävlingsinbjudningar hade kommit och gavs till intresserade.

5. JHOF:s årsmöte

Ida redogjorde kort om vad som sades på JHOF:s årsmöte. Det blir två ungdomscuper i länet, en som Lasse Gahlin håller i och en som JHOF:s styrelse har tagit fram.

Fjällorienteringen i år blir i samband med Vålådalens 3-dagars. Det kan bli vanlig fjällorientering i framtiden men inget är ännu beslutat. Presentation och redovisning av samarbetet mellan Ångermanlands OF och Medelpads OF som nu har fått namnet Brobyggarna från Norr. Om skidorienteringens framtid diskuterades inte mycket, det behövs mer utförligt vad som kostar och vad klubbarna har lagt ner. För diskussionerna om stämplingssystem bildades det en grupp som ska ta fram olika förslag.

6. Klubbens ekonomi

Inget att anmärka om. 25 000 kr har vi fått från ÖstersundsHem, varav 15 000 kr är för utdelning förra året. Medlemsavgifter kommer in lite då och då, ca 11 000 kr har kommit in i år.

7. Styrelsens verksamhet och årsplan

Vi kommer att kalla klubbhelg för tävlingshelg eller tävlingsresa, då det inte görs gemensam resa och boende i klubbens regi. Vi gör istället extra pushande till vissa tävlingshelger som vi vill att medlemmarna ska springa, och ha någon form av erbjudande till varje helg. Sekreteraren ansvarar för att göra specifika tävlingshelgsinbjudan, som riktar sig till klubbmedlemmarna, till varje helg. Vi beslutade att det skulle bli dessa helger:

- Tour de Medelpad, 16-18 maj. Klubben står för inträde till Himlabadet.
- Vålådalens 3-dagars, 4-6 juli. Gemensamt bokad boende ("Familjehus") till bar pris, barnfamiljer har förtur på platserna.
- Norrlandsmästerskapen, 8-10 aug. Klubben står för hela anmälningsavgiften.
- 25manna, 11-12 okt. Resa, boende och stafett för 500kr vuxen, 250 kr barn.

Vårupptakt den 10 maj (flyttad). Markus Hansson föreslår prata med Lasse Gahlin och även se om det går att ordna material för att laga klubbstugan på Krumhornet. Lasse får gärna hålla i arbetet för de vuxna, Ungdomskommittén ansvarar för aktiviteter för yngre och Trivselkommittén fixar lunch. Anmälan till Malin Sjöblom.

Ola ska spåna på att anordna svårare träningar, "Svarta serien". Lämpliga datum är 22 och 29 maj.

8. Ungdomskommitténs verksamhet och årsplan

Träningar måndagar på Krumhornet. Det kommer vara 4 olika grupper; Grön grupp för den yngsta, Vit grupp - springa m. förälder, Gul grupp - Springa själv och något svårare orientering, och Ungdomsgruppen som kör löpträningar på måndagar, teknikträning annan dag i veckan.

Det har tillkommit nya ledare vilket är glädjande. Planer på att sätta ut "fasta kontroller" till träningssyfte så behöver inte ledarna sätta ut och ta in kontroller inför varje träning.

Våräventyr i samband med Vårupptakten. Start fredagen den 9 maj uppe på ÖSK kl 16.00. Övernattning i Rannåsen för de som vill, sedan träning på lördagen kl 10.00. Lunch till alla ca 12.

Vårsläpper i samband med DM-helgen 7-8 juni. Anordnas via JHOF.

Planer på att använda våra SI-pinnar till ungdomarna när de springer utanför länet, så slipper klubben kostnaden för hyrpinne.

Riksläger i Sälen 23-28 juni, vilket ungdomarna är intresserade av att åka på.

9. Arrangemangskommitténs verksamhet och årsplan

Ingen från kommittén närvarande på mötet, men Marcus hade meddelat i förväg hur läget såg ut. Tävlingar enligt planen, Parkorienteringarna är först på tur. Kommittén har även tagit fram en lathund för arrangörer, samt ett arrangörsschema.

10. Kläder

Vår klädansvarige Anders Johansson kom på besök på mötet och berättade läget. Ledarvästar till våra ledare är gjorda och ledarna nöjda. Anders har haft en dialog med Erica angående klädlagret. Lagret är ojämnt (det som finns kvar), framförallt är det kläder för barn och ungdomar som fattas eller finns i enstaka exemplar. Lagrets värde på ca 37 000 kr, vilket flera plagg är i storlek XL. Anders får förtroendet att fylla på med lagret och har frihet att göra en ny design, med start på kläderna i de mindre storlekarna. Överdragen blir detsamma, men tävlingsdräkten förändras. Trimtex fortsätter att vara vårt klädmärke och färgerna på kläderna ska vara vit, grön och svart.

För att få slut på det "gamla" lagret bestämde styrelsen att rea ut de gamla kläderna.

OL-byxa Vuxen: 200 kr

Tävlingströjor vuxen: 50 % av inköpspriset

Barn/Ungdomskläder: 75% av inköpspriset (dåvarande pris var 50% av inköpspris)

Presenteras för medlemmarna den 10 maj i samband med vårupptakten.

11. Övriga frågor

Valberedning - Styrelsen vill ha minst 3 st i valberedningen, gärna en senior, en förälder och en veteran. Ola kollar om han hittar någon lämplig "veteran".

Lasses ungdomscup - Lasse har önskemål att en del av intäkterna från Naturpasset ska gå till priser i cupen. Styrelsen säger ja till att 25% av nettointäkterna ska gå till cupen för år 2014.

Info@ostersundsok.se - Vilka har tillgång till mailen? I styrelsen är det Ida och Tom och de andra känner inget behov av ha tillgång till den. Ida kollar om det är fler utanför styrelsen som får mailen.

Nycklar Krumhornet - Nyckeln till Krumhornet är på vift och ungdomskommittén har behov att kunna komma in i klubbstugan till träningarna. Ulrika har originalnyckeln, och Ida kollar om att kopiera upp fler.

ÖOK logga - Ida undrade om någon har tillgång till en bättre bild/fil på vår logga, att använda i dokument och liknande. Ola skulle kolla om han hade och skicka till alla i styrelsen. Styrelsen vill också att vi gärna ska använda den i dokument och liknande.

Innehåll nr 2 2014

3	Ledare
4	Park-O och Vårupptakt
5	Sundsvall och DM-läger
6	Magnumloppet
7 – 8	DM sprint och ultralång
9	Naturpass och Fjällfemman
10	Tävlingskalendern
11	Inför NM
12	Inför Vålådalen
13	Arrangemang 2014
14 – 15	25-manna
16	Nya medlemmar
17	Hedersmedlemmar
17 – 19	Protokoll

SKÖN SOMMAR