

ÖÖK-NYTT

Nr 4 2012



Älgjakten
Läs mer på sid.

Redaktionens ruta

Nästa nummer utkommer i april.

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

Nyttiga kontakter i ÖOK

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

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

Klubbens hemsida: www.ostersundsok.se

Postgironummer: 71 95 73 – 8

Klubbadress: c/o Brantheim
Myrstigen 14
83145 Östersund

LEDAREN

Vad vill vi med ÖOK? Ja, den frågan var vi ett gäng som jobbade med på vår visionskväll den 27/11 i klubbstugan. Arbetet har bara påbörjats men flera goda idéer till målsättningar kom fram. Här är ett axplock: Fler aktiva medlemmar, ledare och funktionärer, fler skidorienterare, nya MTB-arrangemang, utveckla samarbete med Tröndelag, förbättra kommunikationskanalerna, marknadsföring av ÖOK. Nästa steg blir att utforma handlingsplaner för att uppnå målen. Arbetet fortsätter. Kanske Du ska vara med?

En vision som börjar klarna är i alla fall, att vi kanske ska vara med och arrangera O-ringen i Jämtland igen! Det kan i så fall bli tidigast år 2017, men det kan också bli år 2018 eller 2019. Det här har ni kanske inte hört så mycket om, men det beror på att det hela hittills har varit en form av förstudie. Men nu är det dags att kolla vad vi i klubbarna tycker. Men huvva vad jobbigt det var sist tänker ni kanske – och det tänkte jag också. Det var ju år 1989 vi ordnade det hela. Men

det är ett helt annat arrangemang nu – t ex så tar O-ringen, som är en del av SOFT, hela den ekonomiska risken. De står också för mycket av arbetet. Det som skulle krävas av ÖOK är att vi står för c:a 100 orienteringskunniga funktionärer och dessutom 100 funktionärer som inte behöver vara orienteringskunniga. Det låter väl inte som någon omöjlighet! Centralort skulle bli i Åre och etapperna förmodligen i Åre, Järpen, Duved och kanske Vålådalen. Men det är inte alls klart ännu. Kartritare och banläggare dras till ett sådant arrangemang som O-ringen, så det är inget problem säger man. För att ni medlemmar ska bli mer insatta i detta kommer Per-Erik ”Peken” Rönnestrand att berätta mera på vårt årsmöte den 13/2 2013. Jag hörde Pekens föredragning på vårt O-ting den 7/11, och jag måste säga att jag blev ganska entusiastisk då. Tidigare hade jag varit rätt skeptisk faktiskt. Detta är väl ytterligare en bra anledning att gå på årsmötet! Men jag utgår förstås ifrån att ni ändå hade tänkt att göra det!

Tom Brantheim

Mina upplevelser från Loffelunken 2012

Jag hade inte särskilt höga förväntningar när jag och pappa gav oss iväg till Orrviken i höstas. Om jag inte minns fel var vädret ganska trist, inte regn, utan bara grått.

När vi kommer fram är det första jag ser en stor buss full med norrmän, och hoppas att vi blir några i klassen H18.

När jag tar en titt på startlistan så ser jag att vi är sju stycken, varav fyra tror jag var norrmän.

Jag gör mig klar och går till starten, värmer upp och joggar. När jag kommer fram ser jag att starten inte ens är färdiguppsatt. Jag frågar en person när första start är, och om jag minns rätt så säger han klockan 11. Där står jag och tror att min start gick klockan 10:40, och det är bara att ge sig av ner till målområdet igen.

Efter att ha suttit stilla i 45 minuter är det dags att ge sig av till starten. Igen. Denna gång har jag dock rätt starttid, och är något mer taggad än för en timme sedan. Jag och Rasmus värmer upp genom lite jogging och rusningar och sedan är det dags att ge sig iväg.

När jag ser på kartan så verkar den väldigt svår, fast så känns det alltid när jag ger mig iväg. Efter andra kontrollen så har jag kommit in i tävlingen och känner att det går bra. Jag har ingen aning om hur det går för de

andra, så jag springer bara på så fort jag känner att jag orkar.

Jag springer i full fart och närmar mig en av de senare kontrollerna. Jag antar att en jag precis fått syn på är rätt, och springer fram för att stämpla. Precis innan jag lägger brickan på stämpeln så ser jag att kontrollen har fel nummer! En luring, som man skulle kunna kalla det. Den riktiga kontrollen ligger några meter bort, så den hittar jag snabbt. När jag kommer i mål efter en felfri tävling, så hör jag att jag leder. Det är ju alltid trevligt, men jag startade först, så annat hade ju varit en omöjlighet.

Jag sitter sedan och väntar och försöker att urskilja de andra som kommer i mål. Men ingen verkar vara på väg.

Sedan kommer Wilhelm i mål, och han har uppenbart sprungit snabbare än jag. Men som jag förstår det så var han inte tillräckligt uppmärksam och hade stämplat fel på en av de senare kontrollerna. Det var tråkigt för hans skull, men det betydde ju att jag fortfarande ledde! När jag sedan räknade på hur många som kommit i mål så förstod jag att jag vunnit. Det var ju en trevlig överraskning, och inte alls väntat. Särskilt inte eftersom det var fyra norrmän med och sprang, de brukar ju vara riktigt duktiga.

Det var en rolig tävlingsdag som avslutades för min del med något positivt. Att vinna är ju aldrig fel!

/Ante W.

Älgjakten 2012 Tjejerna och Måns

Av Måns

Om man tycker om orientering så måste nog Älgjakten vara en favorittävling i Jämtland. Särskilt när man är ungdom och springer för Östersunds OK´s ungdoms lag. Jag (Måns) hade tänkt berätta lite om hur det gick och kändes för laget jag var med i, *Tjejerna och Måns*. När starten gick så kändes det bra och att det hur det än gick så skulle bli en rolig tävling. Tua startade och växlade till Ida. Som i sin tur växlade till Hanna som växlade till Åsa. När de hade varit ute så låg vi på en bra placering och det kändes som om dom återstående sprang bra så skulle vi hamna på en bra placering. När Åsa kom in och skulle växla till Emma så låg vi på 2:a plats. Spänningen började öka och nervositeten började bubbla i magen efter som mitt lopp närmade sig (och med tanke på den höga placeringen vi hade). Sen kom Emma in och vi låg 1:a och växlade till Freya. Nu började det verkligen bubbla i magen för varje minut som gick ökade nervositeten. Efter ca 20-30 min så

kom Freya och växlade till mig. Växlingen gick bra. Sen när man väl är ute i skogen så flyter det på hur bra som helst, man tar första kontrollen, man tar andra osv. Banan inleds av en ganska brant upp förs backe. Så man blev trött ganska snabbt, när man väl var uppe ur backen och man blev trött så hjälpte (när jag var som tröttast) att tänka på laget och så fick jag lite energi i kroppen så jag kunde kämpa det sista. Banan var ganska "normal" med tanke på att det var en H12 bana. När man väl var uppe ur backen så blev det plant ett tag. Man sprang över kullar, ängar på stigar m.m. När man väl är på väg in på upploppet och när man har kämpat hela banan så är det en ganska skön känsla är att höra att laget kom på fjärde plats och att vi blev bästa Jämtländska lag. Och förutom det känna att man har gjort ett riktigt bra lopp, att alla har gjort ett bra lopp. Vår laguppställningen såg ut följande

Tjejerna och Måns

1. Tua Dahlgren
2. Ida Dahlgren
3. Hanna Näslund
4. Åsa Friberg
5. Emma Jönsson
6. Freya Richter
7. Måns Eriksson

Daladubbeln

Fredag

Efter skolan var slut så gick bussen från JK-hallen. Den åkte till travet vid Storsjöbadet och hämtade de som skulle kliva på där. Sedan åkte den mot Dalarna! Vi tog två stopp på vägen dit. Vi stannade på en mack första stoppet. Det andra stoppet stannade vi och åt. Man kunde också ha med sig mat på bussen om man ville. Det hade jag. När vi kom fram till skolan som vi skulle sova på gick vi till rummet som vi skulle sova i. Det var ett rum på andra våningen. Det var ganska litet men mysigt.

Lördag

Nästa dag var det tävling. Då var det tvåmanna stafett. Jag sprang med Emma Jönsson. Vi blev inte godkända fast det var ändå roligt. Efter att vi hade sprungit gick vi och duschade med Ida och Åsa. Det var väldigt kallt. Man var tvungen att sitta ner för att det skulle komma något vatten. Det rann så dåligt. När alla från ÖOK hade sprungit klart åkte vi med bussen hem till skolan. Vi var så leriga om skorna så att vi fick ta av dem innan vi gick in och satte oss. Det var för att det var jättelerigt på TC:n. När vi kom tillbaka till skolan lekte vi kurragömma med dunk på nedervåningen. Senare på kvällen

var det disco. Det var ingen i ÖOK som var där. Vi gick till en affär och köpte godis. Jag tror att det var två km dit.

Söndag

På söndag var det en till tävling. Då var det patrulltävling. Bussen startade inte när vi skulle åka så vi fick åka med en annan klubb till tävlingen. Man kunde klä ut sig om man ville. Jag och Emma skulle ha mustasch fast vi glömde den på skolan. Ida och Åsa var gymnaster och Linnea och Freya var tjejer med smink och tofsar. Måns och Jonas var reflexgubbar och Maja och Magdalena var gamla tanter som spelade bingo. Det gick ganska bra för mig och Emma. Den andra kontrollen var ganska svår att hitta. När vi kom i mål hade redan Ida och Åsa kommit i mål. De startade tio minuter före oss. Vi gick och duschade. Det var kallt som i lördags. När alla var klara så åkte vi hem mot Östersund. Vi tog ett middagsstopp på Frasses. Vi kollade också på film i bussen. Filmen vi såg hette She's the man. Den var ganska bra. Sedan lämnade vi av folk på vägen där de skulle av. När vi kom till JK-hallen i Ås klev jag av. Jag tycker att det här var en rolig helg.

/ Hanna Näslund

Natt i Nälden

På grund av en kognitiv beteendeterapeutisk övning anmälde jag mig till höstens natt-DM. Jag lider fortfarande efter sviterna av den fullständiga genomklappning som drabbade mig under startsträckan på 2010 års 10-mila. För er som inte var med kan jag avslöja att jag tappade drygt en timme på täten. Lovade mig själv då att aldrig mer springa nattorientering. Tyvärr har jag minne som en ringduva och har hört att det bästa botet är att utsätta sig för det man är rädd för. Låter knäppt men skall tydligen fungera.

Försnack

Jag dök upp vid Näldens fina ishall och kunde räkna in totalt åtta bilar på parkeringen. Drog slutsatsen att det skulle bli tunna startfält. Noterade att jag anlände samtidigt som hjältarna i H80, Heimer och Anders, och anade att jag kanske kom lite väl tidigt till TC. Vet inte om denna nyvunna förkärlek för att anlända tidigt till TC beror på att jag ramlat in i veteranåldern eller om det beror på att jag blivit småbarnsförälder. Tänk vad roligt det är att träffa likasinnade i alla åldrar! Tid för sedvanligt försnack, som i H21 går ut på att skriva ner sina egna möjligheter så långt som möjligt. Inverterad psykologisk krigsföring med andra ord. Nästa år får vi skärpa oss och börja ta detta med psykningar före start på allvar.

Loppet

Jag tog ett snabbt beslut om ett enkelt vägval till ettan för att ge mig tid att planera loppet.

Såg inte särskilt svårt ut, men dock fanns en långsträcka som innebar ett klurigt vägval. Gick sedan rakt i banläggaren Urbans fälla mot tvåan genom att välja ett rakt vägval.

Insåg snabbt att hyggena var väldigt svårlöpta och att den otydliga stigen var precis så otydlig som angivet på kartan. Samtliga H21:or gick i fällan. Insåg att man var tvungen att tänka sig för.

Bestämde mig sent att ta ett längre vägval på långsträckan. Insåg direkt att det var både längre och innebar en del stigning, inte lätt att se höjdkurvorna i skenet av nutidens starka pannlampor. Hann i alla fall planera återstoden av banan i detalj. Fick kontrollen bra och kände nog att det var ett bra vägval i alla fall. Blev en liten bom på näst sista kontrollen där många hade problem. Slarvade med kontrollangivelsen och letade en sten istället för en sänka och passerade kontrollen på ett tiotal meters avstånd. Mårten Suorra som satt på stenen och följde Natt-DM dramat fick sig ett gott skratt. Påstod dessutom att han hade hört på lång väg att det var jag som kom farande i skogen. "Du frustar och snorar som en snuvig älgdjur när du springer". Va?

Stor eloge till Urban som hade gjort ett suveränt jobb med banläggningen. I eftersnacket insåg vi nog alla att banan såg ganska lätt ut vid en snabb anblick men att vi alla gjort en eller flera vägvalsmissar. Tycker lite synd om er som inte tog chansen att springa de fina banorna, dessutom i riktigt skönt höstväder.

Mentala nyckelord

Passar på att delge er mina mentala nyckelord som jag mediterar under uppvärmning samt under loppet när hjärnan vill fokusera på annat. Detta är något jag, med viss framgång, börjat med på senare år istället för att nynna på "Highway to hell".

Planera. Så fort "tid ges", dvs på långsträckor, stig/väglöpning, ledstångsorientering etc så planerar jag loppet. Först gör jag en grov uppdelning av "vägvalssträckor" och "rakt på sträckor" samt "svåraste kontrollen". Vi nästa tillfälle som det blir en lucka i finorienteringen planerar jag välvalssträckorna samt hur jag skall hantera "svåraste kontrollen".

Sakta. Jag har på grund av genetisk belastning (klen kroppsbyggnad och stora lungor) samt inövad vana (stor övertro på min egen orienterisktekniska förmåga) alltid sprungit för fort in mot kontrollpunkten. Numer försöker jag alltid tvinga mig att sänka farten rejält sista 100 metrarna in till kontrollpunkten. Kan vara längre "handbromssträcka" om kontrollen är riktigt svår.

Riktning. Det torde vara varje jämtlandsorienterares viktigaste fokus att

alltid vara väldigt noga med riktningen. Detta på grund av den terrängtyp vi oftast springer i. Jag försöker att vid varje givet tillfälle under banan att alltid vara väldigt noga med vilken riktning jag håller och drar mig inte för att sänka farten alternativt stanna om jag känner mig osäker.

Skit. Skit i vad alla andra håller på med. Vid en orienteringstävling i Jämtland kan du kallt räkna med att 74% av de du stöter på i skogen antingen är helt vilsna eller genomför en större bom. Inklusive mig själv. Därför är det ett väldigt dåligt beslut att börja fundera på om dina orinteringskollegor är på väg från eller till en kontroll. Den enda jag kan tänka mig att hänga i Jämtland är, av förståeliga skäl, Kurt. Numer tillåter mitt ego detta men det brukar inte vara så ofta man stöter på Kurt i skogen, så jag brukar därför försöka koncentrera mig på att göra mitt eget lopp. Som ni förstår fungerade just detta mentala nyckelordet väldigt dåligt på 2010 års 10-mila. Har hittills inte funnit någon rimlig förklaring till varför det förhöll sig så. Tips emottages tacksamt.

Önskar alla ÖOK:are en riktigt härlig "övervintring" till nästa OL-säsong börjar. Hoppas ni alla likt Kent Olsson återuppstår till våren. Ett år äldre och fem kilo tyngre, men ännu skickligare orienterare.

/Jocke Halvarsson

KOM IHÅG!

Med det här numret följer inbetalningskort för 2013 års medlemsavgift (fast de flesta betalar ju via Internet). Om ni inte skulle ha betalat medlemsavgiften för 2012 så kan ni göra det samtidigt. Medlemsavgiften är 300 kr för familj och 150 kr för enskild medlem. Om ni skulle ha kvar någon ytterligare skuld till klubben så har jag fyllt i det på inbetalningskortet.

Tom Brantheim, kassör

ÅRSMÖTE

Årsmöte äger rum den 13 februari 2013 klockan 18:30 i Klubbstugan.

Tema för årsmötet är 5-dagars (Då, nu)

För att ni medlemmar ska bli mer insatta i detta kommer Per-Erik ”Peken” Rönstrand att berätta mera på vårt årsmöte

Alla medlemmar varmt välkomna.

Föranmälan om deltagande pga matbeställning.

Något nytt?!

Torsdag 24:e januari ordnar Ås IF Sveriges första långlopp på skidor i mörker med pannlampa. Klassisk stil och gemensam start. 21 och 9 km med motionsklasser och tävlingsklasser.

Onsdag 20:e februari arrangeras Ås Eljusskida. En barn och ungdomstävling med klasser för alla som kan åka skidor.

Se mer information på Ås IFs hemsida.

Nya medlemmar

Lara Risk, Leopold Stefansson, Oskar Boström, Jonas Norlander.

VÄLKOMNA!!

Höstavslutning vid klubbstugan

Vi var ca 40st vuxna och barn som samlades i Rannåsen en något kylig men fin oktoberdag. Marcus Amrén hade ordnat en poängorientering som visade sig vara väldigt fiffig. Det fanns ett 30-tal kontroller. En del nära andra längre bort. En del lätta och andra svåra

Kontrollerna gav olika poäng beroende på svårighetsgrad och avstånd till start/mål. De lättaste kontrollerna hade poäng 1 och den svåraste och mest avlägsna 8p om jag minns rätt. Dessutom så fanns en åldersfaktor som var *1 för HD21 och som ökade för de yngre och äldre.

Jag hade glömt kompassen så jag satsade på de som var nära och lätta. Det fungerade hyfsat men jag la alldeles för mycket tid på en 3p-kontroll som jag tyvärr missade p g a att jag inte hade kompass. Väl i mål fick man

poängavdrag för varje minut som man över-skred 30min.

Hela tävlingen var mycket lyckad för bland de 5 bästa så var det både barn, ungdomar och vuxna. Vann gjorde Olle Näslund som hade plockat högpoängarna i huvudsak. Mindre lyckat var det för Maja Willén som nästan kom utan för kartan och vilse. Hon stötte på ett hus där ett par i 40-års ålder tröstade och bjöd på saft. Sen blev det skjuts med bil till klubbstugan. Det blev många minuspoäng men det spelade ju ingen roll då.(Dagen därpå åkte maja och jag till stugan och gav en blombukett och en chokladask som tack.)

Efter poängorienteringen bjöds vi på mustig fisksoppa och det delades ut priser.

En mycket lyckad avslutning enligt mig. Stort tack till alla som var med och arrangerade.

Pristagarna:

Årets Orienterare:	Daniel sjölund
Årets Ungdom:	Måns Eriksson
Årets Eldsjäl:	Inger Dahlgren



Instruktioner inför poängorienteringen

Avslutningar för säsongen

Krumhornet

Efter att ha hållit till i Krumhornet under måndagskvällar hela säsongen förlade vi avslutningen till en fredag i Rannåsen. I oktober var det tillräckligt mörkt för att kunna ha avslutning i pann- och ficklampors sken. För att invänta mörkret startade vi med fika inomhus. I skenet från stearinljus ”kurade vi skymning” med varm choklad och bullar, för det var ju kanelbullens dag i går. Visst var det väl gott med bullar, men mer spännande att ta fram lamporna och kolla om de fungerade. Alla fick med sig något som lyste och tog sig an banan, Marie och Camilla lagt ut. Det var en enkel match för alla duktiga barn och föräldrar som tränat på olika banor i år. Så alla kom tillbaka och kunde åka hem, nöjda efter en annorlunda fredagskväll.

Ås

Att avsluta säsongen i Ås med en fredagskväll har blivit en tradition. Även i år var uppslutningen god och barn och föräldrar med lampor i alla former strömmade till. Ju mörkare det är desto mer spännande blir det, så vi fick ta till ”Tåget är försenat” och andra klassiska lekar för att få rätt känsla. Sedan bar det av i små grupper längs det för kvällen mörka elljusspåret. I ett mycket fallfärdigt hus, satt en mycket mystisk dam och delade ut mycket goda chokladbitar. Efter många träningstillfällen i vår lilla skog gick detta med mörkerorientering galant. Alla anslöt till fikastunden med bullar och choklad innan det var dags att gå hem och sova.

Vi vill tacka alla barn och föräldrar för i år och hälsar er välkomna i vinter att prova orientering med skidor på och tillbaka igen i vår för nya orienteringsäventyr

/Britta, Lotta, Malin, Cecilia, Maria i Ås och Anna, Marie, Camilla, Evelina och Britta i Krumhornet



SkidO-program

Datum	Träning/Tävling	Plats	
2012-12-14	Ski-O Tour dag 1	Vemdalen Vargen	medeldistans natt
2012-12-15	Ski-O Tour dag 2	Vemdalen Vargen	medeldistans
2012-12-15	Ski-O Tour dag 2	Vemdalen Vargen	sprintdistans
2012-12-16	Ski-O Tour dag 3	Vemdalen Vargen	långdistans
2013-01-06	JH SkidO Cup 1		långdistans
2013-01-12	JH SkidO Cup 2		medeldistans
2013-01-19	JH SkidO Cup 3		medeldistans
2013-02-10	JH SkidO Cup 4		medeldistans
2013-02-16	JH SkidO Cup 5		långdistans
2013-02-20	DM Natt		medeldistans natt
2013-03-09	DM Medel		medeldistans
2013-03-10	DM Lång		långdistans

Minnesanteckningar från O-tinget i Frösö Sportstuga 2012-11-07

Tinget inleddes med att Lars Sahlén hälsade alla välkommen.

Arne Berglund som i många år lagt banorna för Fjäll-O har nu bestämt sig för att sluta efter lång och trogen tjänst, Arne avtackades av JHOF med presentkort och en blomma.

Tävlingar

Tävlingsprogrammet för 2014 fastställdes, Skol-DM blir 2013-05-15.

Önskemål om en sprintstafett framkom, anordnas av ÖOK eller Frösö IF. Samtal om att byta ut Ultra-lång DM mot annan nationell tävling fördes med skilda åsikter.

NM går av stapeln andra helgen i augusti och anordnas av OK Storsjön och ÖOK.

OK Storsjön som arrangerar Sprinten på Jamtli arbetar med att anpassa kartan till sprintnormen samt att försöka få till gratis entré för publiken. Lördag och söndag körs tävlingarna i Sinnberg, kartarbetet där pågår för fullt.

Utbildning

Banlägggarutbildning intressant om den genomförs på kvällstid.

Önskemål om att det anordnas utbildning riktad till idrottslärare, lärarna var erbjudna utbildning i våras men intresset från deras sida var svalt.

Rekrytering av styrelseledamöter

En uppmaning till valberedningen att rekrytera ledamöter från så många klubbar som möjligt.

Fjäll-O

Framtiden för tävlingen är oviss. Nästa år 2013 så blir det 75-årsjubileum om tävlingen blir av, så det vore kul om den blir av även nästa år. Arbetet pågår för att försöka få till en tävling med hjälp av använt kartmaterial även nästa år. Lars tar med frågan till SOFT:S ordförandekonferens i Stockholm om det finns något intresse för denna tävling från SOFT:s sida.

Skid-O

Tävlings säsongen börjar i januari. Lars-Eric och Torgny vill ha hjälp av alla klubbar med spårrening runt om i Rannåsen.

Ekonomi

Ekonomi är god tack vare Fjäll-O. Medfinansiering till särskilda evenemang ska inkomma till JHOF i god tid innan evenemanget.

O-ringen 2017-18-19

Per-Erik Rönnestrand från JHIF informerade om ett eventuellt O-ringen i Jämtland/Åreområdet. Han talade om att det grundläggande arbetet påbörjats. Han ville förankra tankarna hos orienteringsklubbarna för att veta hur det fortsatta arbetet ska gå vidare.

Om någon klubb önskar ytterligare information på ex. ett klubbmöte så kontakta Lars eller Per-Erik så kommer de ut på ett möte.

Om Jämtland ska söka 2017 så ska ansökan ske i mars 2013. Arrangörer som det ser ut i dagsläget skulle då bli: Åre WCAB, Åre kommun, JHIF, JHOF samt övriga orienteringsvänner.

Sekretariatsfordon/vagn

En grupp bildas med en representant vardera från JHOF, Frösö IF, OK Storsjön, Fältjägarernas IF och ÖOK (sammankallande) för att ta fram förslag på fordon alt. vagn.

Lars frågar på ordförandekonferensen om något annat distrikt har något liknande.

Hemsidan

Hemsida för JHOF finns och söks på JHOF.se

Övriga frågor

OK Storsjön lyfte frågan om utbildning i OLA behövs innan NM, svaret blev ja och Lars tar med frågan till lordförändekonferensen.

Lars avslutade med att tacka alla för visat intresse.

Styrelsemöte 2012-09-17

	Rubrik	Innehåll
305	Inledning	Ordförande öppnade mötet.
306	Föregående mötesprotokoll	Föregående protokoll granskades och godkändes.
307	Ekonomisk rapport	Föreningen redovisar ett nollresultat. Beslutades att införskaffa Startklocka, hopfällbara bord och materiel till NM nästa år i form av bland annat nya skärmar.
308	Inkommande post	Tidningar
309	Rapport från sekreteraren	Inget av intresse
310	Rapport från arrangemangskommittén	En nattserieetapp kvar. Lyckat 3 dagars arrangemang med nattserie, Loffelunken, bad och Älgjakten. KM genomförs den 20 oktober med förutom mästerskap även mat. Angående NM 2013 tas kontakt med markägare och jaktledare.
311	Rapport från TT-kommittén	Inget 25-manna i år för klubben. Lågt Ingen speciell träning planerad under hösten.
312	Rapport från ungdomskommittén	Höstavslutning i ungdomskommittén kommer att ske den 29 september respektive den 5 oktober.
313	Skolverksamhet (Sekreteraren)	Följande skolor får i höst hjälp med orienteringsbanor. Torvallaskolan, Treälvsskolan och Parkskolan. Även Prolympia får hjälp med banläggning.
314	Avtal för ritning av orienteringskarta	Klubben har mottaget ett avtal för ritning av Sinnbergkarta inför NM 2013.
315	Sekretariatsfordon i JHOF	Sekreteraren tar fram ett förslag där kostnaden blir max 500 kr per nyttjande tillfälle.
316	Östersunds Hem-bladet	Nästa utdelning blir den 28-30 september.
317	Visionsarbete 2012-10-09	Tiden blir kl 19:00 - 21:30 i Klubbstugan.

318	Angående P-plats vid Klubbstugan	Tom har fått positivt besked från kommunen för att vi skall få anlägga P-plats på åkern framför klubbstugan. Grannar skall dock höras först.
319	Nästa möte	2012-10-22 kl 18:30
320	Avslutning	Ordförande avslutade mötet

Extra styrelsemöte

321	Inledning	Ordförande öppnade mötet
322	Bingoansökan för år 2013-2015	Styrelsen beslutar att uppdraga åt Östersunds Idrottsservice AB att ansöka om tillstånd för bingospel 2013-2015 i bingohallen Stortorget 2 Östersund, med ett insatslopp om kronor 399.000 inom ramen för ett totalt insatsbelopp om 42.000.000 kronor. Vidar
323	Avslutning	Ordförande avslutade mötet.

Styrelsemöte 2012-10-22

324	Inledning	Ordförande öppnade mötet
325	Föregående mötesprotokoll	Protokollet från 2012-09-17 gicks igenom och godkändes.
326	Ekonomisk rapport	Kassören rapporterade från det möte med Bingoalliansen han varit med på tillsammans med Madelene. Ett samarbete med Karlstad kommer att ske för perioden 2013 - 2016 för att försöka öka intäkterna. Bingoalliansen söker även något mindre lokal för sin verks
327	Inkommande post	Skogssport.

328	Rapport från sekreteraren	Offert på GPS-klockor från Intersport utskickade till styrelsemedlemmar. Beslöt att vänta till våren med beställning samt att Ungdomskommittén får yttra sig i frågan.
329	Rapport från arrangemangskommittén	SkidO-säsongen planerad och utlagd på Eventor. Beroende på kommande snöläge planeras barmarksträning med EMIT, kartställ och stavar. Lyckat KM genomfört vid Klubbstugan med ett 30-tal deltagare. Olle Näslund segrade före Ida Willén i den poängorientering
330	Rapport från TT-kommittén	Förslag att ett antal enkla kartställ för cykel inköps för utlåning på motsvarande sätt som kartställ för skidorientering. Möte inför SkidO-säsongen
331	Rapport från ungdomskommittén	Inget att rapportera.
332	Visionsarbetet	Följande datum föreslås för fortsatt arbete. 27 november, 3 december och 4 december. Britta anser att det skulle passa att ha ett kommittémöte t ex kl 18 och informera alla i kommittéerna om vad vi gjorde sist och sedan kl 19 fortsätta visionsarbetet med
333	Nästa möte	2012-11-12 kl 18:30.
334	Avslutning	Ordförande avslutade mötet.

Styrelsemöte 2012-11-12

335	Inledning	Ordförande öppnade mötet
336	Föregående protokoll	Föregående protokoll lästes igenom och godkändes.
337	Ekonomisk rapport	Resultatet följer budget. Inför kommande resor inom främst ungdomskommittén skall ledare vara utsedda för att lättare veta vilka som föreningen skall stå med resa, kost och boende för.
338	Inkommande post	Fastighetsdeklaration, samfällighetsavgift och

		sophämtningsavgift.
339	Rapport från sekreteraren	Uthyrning av klubbstugan den 20 november till Inger Dahlgren (Ope flickor). Uthyrning av klubbstugan till Eva Jonasson (Lasarettet Lungkliniken) Friskvårdsarrangemang. 600 kr. Röjning av SkidO-spår den 11 november. Föreningen fick bjuda på kaffe och mack
340	Rapport från arrangemangskommittén	Startklocka för ca 9 500 kr beställd. Under otinget presenterades tävlingsprogram för 2013 och 2014.
341	Rapport från TT-kommittén	Efterfrågades maillista via medlemsregistret vilket skall kontrolleras.
342	Rapport från ungdomskommittén	Avslutning på Boda Borg för fortsättningsgruppen.
343	Visionsarbete	Visionsarbetet fortsätter den 27 november kl 19:00 med uppdatering av vad som hittills skett för ny tillkomna deltagare från kl 18:00
344	Idrottsrådet	Idrottsrådet önskar uppgift om antal ungdomar som vi har i medlemsregistret. Antalet är ca 200 st.
345	Övriga frågor	ÖOK-nytt på gång. Deadline i månadsskiftet nov-dec. Underlag från respektive kommitté behövs.
346	Nästa möte	2012-12-11 kl 18:30. Fika genom sekreteraren.
347	Avslutning	Ordförande förklarade mötet avslutat.

Innehåll nr 4 2012

3	Ledaren
4	Loffelunken
5	Älgjakten
6	Daladubbeln
7-8	Natt-DM
9	Notiser
10-12	Avslutningar
13	SkidO-program
14-18	Protokoll

GOD JUL
OCH
GOTT NYTT ÅR