

# 2024



Verksamhetsberättelse för Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb

# **VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024**

Styrelsen för Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb avger verksamhetsberättelse för perioden 1 januari 2024 till 31 december 2024. Elva protokollförda styrelsemöten har hållits under året samt årsmöte i februari och valårsmöte i november. Nedan presenteras klubbens funktionärer samt verksamhetsberättelser från de olika grupperna.

## **Styrelse och funktionärer under 2024**

Ordförande	Magnus Steen
Vice ordförande	Lisa Kjellén
Kassör	Barbro Norrestam
Sekreterare	Helena Åhlin
Ledamot	Fredrik Hjort
Ledamot	Anders Brandtsfridh
Suppleant	Ulf Bering
VU	Magnus Steen Barbro Norrestam Helena Åhlin
Revisorer	Johan Bökman Mats Orrhede
Revisorssuppleant	Jan Bogsjö
Valberedning	Anders Brandtsfridh (styrelserepresentant) Ulf Bering

## **Aktivitetsgruppen (Tävling & Träning)**

Huvudansvarig	Vakant, Magnus Steen (via styrelsen)
Ansvarig ungdom	Ulf Bering
Ledamöter ungdom	Anders Brandtsfridh Linda Ranbro Jonas Kylmä Caroline Lindström Håkan Rubin Kristina Gidlöf Persson Karl Jansson Magnus Ljungberg Sandra Lejonberg Mats Orrhede
	Edo Drenth (LOK-stöd) Mathias Persson (SKOF)
Ansv. junior/senior	Magnus Steen
Ledamöter	Vakant

Ansvarig Bredd            Vakant  
Ledamöter                Jonas Kylmä  
                                  Gustav Eriksson  
                                  Magnus Ljungberg

Ansvarig Veteraner    Stig Johansson

### **Arrangemang**

Huvudansvarig        Mats Ranbro  
Ledamöter                Carin Stenberg (start)  
                                  Patrik Johansson (kartor/banläggning)  
                                  Barbro Norrestam (marka)  
                                  Edo Drenth (parkering)  
                                  Hans Birgander (sekretariat)  
                                  Christian Johansson (bemanning)  
                                  Richard Nisses-Gagnér  
                                  Bengt Johnson

### **Administration**

Huvudansvarig        Anders Brandtsfridh (även styrelseledamot)  
Ledamöter                Pär Ericsson (klubbgård)  
                                  Stefan Norrestam (ladan)  
                                  Håkan Rubin (klubbgård)  
                                  Barbro Norrestam (ekonomi)  
                                  Jonas Åhlin (statistik)  
                                  Jonas Norén (IT)  
                                  Klas Bogsjö (IT)  
                                  Dag Lewis-Jonsson (Senderöd)

### **Anslutning och representation**

Föreningen har under året tillhört följande förbund och organisationer:

Svenska Orienteringsförbundet	Föreningen Idrottsarkivet FIA
Svenska Skidförbundet	Helsingborgs Ungdomsråd
Svenska Friidrottsförbundet	Hälsingborgsidrottens Samorganisation
Skånes Orienteringsförbund	
Skånes Skidförbund	
RF-SISU Skåne	
Skånes Friidrottsförbund	

### **Ombud i förbund och organisationer**

Skånes Orienteringsförbund: Magnus Steen  
Övriga ombud utses av styrelsen vid behov.

### **Representation i SKOF**

Mats Orrhede har varit representant i SKOFs styrelse  
Felix har varit representant i SKOFs tävlingskommitté  
Magnus har varit representant i SKOFs juniorkommitté  
Mattias Persson har varit representant i SKOFs ungdomskommitté

# Aktivitetsgruppen (Tävling & Träning)

## Ungdomsverksamheten

2024 var ett framgångsrikt år med ett stort antal ungdomar som reste runt i Sverige och tränade och tävlade. Många nya orienterare tog sina första steg på orienteringsträningar och tävlingar.

Vi hade en välbesökt nybörjarkurs med många nya barn och ett kontinuerligt flöde med intresseanmälningar att pröva på vår sport.

Vår träningsverksamhet har precis som tidigare år haft sin bas och utgångspunkt på torsdagsträningarna i Pålsjö samt träningar inom vårt OLNv-samarbete. Torsdagarna har också varit vår fikadag då vi samlat alla ungdomar och föräldrar till gemensam fika i klubbgården.

Ovanpå detta lägger vi SKOF-resor samt ett antal olika klubbläger och andra tävlingsresor.

För banläggning använder vi som stöd Fredrik Nilsson som lägger många av våra banor, både för klubben och OLNv, och av flera olika klubbmedlemmar som på olika sätt hjälper till med utsättning och inplock.

Ungdomarna har under året varit uppdelade i 3 olika grupper med HD10-gruppen som den yngsta gruppen som motsvarar grön och vit nivå, HD11-13 motsvarar gul nivå och HD14+ har varit de äldre ungdomarna och även de juniorer som vill träna på torsdagarna.

### HD10

Antalet barn i den yngsta träningsgruppen har ökat under året då vi hade en välbesökt nybörjarkurs under våren vilket gjorde att antalet barn blev stort och vi fick plocka in en hjälpledare, Klara Eriksson, till yngsta gruppen.

Torsdagsträningarna har varit den stora träningsdagen för barnen och fikadagen efteråt är populärt. Mest aktivitet är det under den ljusa delen av året och något färre under den mörka tiden. På träningarna har det varit uppemot 20 barn i denna grupp. Vi har tränat en hel del orientering, löpning, backträning, springstafetter och löpteknik.

Vi har också haft en hel del lekar på programmet eftersom det ska vara kul att komma på våra träningar.

Ledare: Karl Jansson, Sandra Leijonberg, Kristina Gidlöf Persson och Klara Erikson.

### HD11-13

Under den mörka delen av året har vi varannan vecka löpträning och varannan vecka orientering för att under den ljusa delen av året enbart köra teknik- och orienteringsträning. Vi har även haft några träningar utanför Pålsjö, bl.a. i Tingvalla, Laröd och Ramlösa.

Några av ungdomarna i denna grupp har deltagit på OLNv-träningarna och även varit med på OLNv-läger.

För en del av barnen har det också samlats poäng på Ungdomsserien och Älgots-Cup som är avslutningen på året för ungdomarna.

Ledare: Caroline Lindström, Linda Ranbro, Mats Orrhede och Håkan Rubin

#### HD14+

Vi har under året haft uppemot 20-30 deltagande ungdomar i denna grupp. Många av dessa är tävlingsaktiva och är aktiva deltagare på resor som anordnas av SKOF.

I denna gruppen har vi många som är med på OLVN-träningarna och tävlar aktivt både i distriktet och utanför.

Ledare: Ulf Bering, Jonas Kylmä, Magnus Ljungberg och Anders Brandtsfridh

#### JANUARI-FEBRUARI

Under årets första månader bedrevs träning på ett antal lördagar och tisdagar i OLVN regi och i egen regi på torsdagar med vår populära fika efteråt. SKOF-året inleddes med vinterläger i Åhus för ungdomar i åldern 13-16 år. Vi hade även några äldre ungdomar som deltog på JanOari-träningarna i Göteborg.

#### MARS

Första helgen i mars arrangerade vi tävlingsläger vid Sverigepremiären. Vi bodde på vårt vanliga boende i Åhus där det blev fulla hus. Tre tävlingar och Mello-kväll med pizza stod på programmet. Pizzerian i Åhus fick fullt upp när vi kom med vår beställning. Helgen efter Sverigepremiären åkte ett gäng ungdomar till Junior Camp i Jämjö, Karlskrona. En hel del Skåningar och Helsingborgare medverkade på kvalitetsträningar i OK Orions regi. Göteborgspremiären var nästa event med tre tävlingar på Hisingen. 14 ungdomar och juniorer tävlade i snöfria marker och tuff terräng.

Natt-DM avverkades 22/3 med resultaten Atle Kulstad 1:a i H16, Ammi Orrhede 1:a i D14, Melker Jansson 2:a i H12 och Emelie Siversson 3:a i D14.

#### APRIL

Mästerskapen är tillbaka i Blekinge efter det framgångsrika USM förra året. Denna gången SSM, SydSvenska Mästerskapen, med 11 deltagare från HSOK. Individuell tävling på lördagen och sedan stafett under söndagen. Seger för Felicia Persson i D16, silver till Atle Kulstad i H16, Signe Ranbro och Ammi Orrhede 4:a i D14 respektive D13. Seger i stafetten där 3 av 4 löpare var från HSOK! Atle Kulstad, Felicia Persson och Signe Ranbro.

Under våren pågick även ungdomsserien med många deltagare från klubben.

Vi hade även en välbesökt nybörjarkurs som avslutades med deltagande på Tockarps Ungdomsserietävling.

#### MAJ

Tiomila i Nynäshamn med 3 ungdomslag på startlinjen. Alla godkända och bra kämpande. Förstalaget på en 45:e plats.

DM-sprint 1:a Signe Ranbro i D14, 2:a Atle Kulstad H16, Melker Jansson H12, Vidar Jansson H10, Felicia Persson D16, Oskar Ranbro H14. DM i sprintstafett 1:a Signe Rabro och

Oskar Ranbro HD14, 2:a Maja Kylmä och Atle Kulstad i HD16, 2:a Otto Rubin och Ammi Orrhede i HD14. Unionsmatchen i Borås med 5 st HSOK:are på plats

### JUNI och JULI

Vi hade även i år deltagare på konfirmationsläger i Eksjö och Sälen i början av sommaren. En del av våra ungdomar deltog med klubben på Tjoget. SKOF arrangerade sedvanliga sommarläger där flera av våra ungdomar deltog.

I slutet av juli åkte många aktiva upp till Oskarshamn för O-ringen. Flertalet löpare stod för framgångsrika lopp under veckan och vi fick bland annat etappsegertårta från både Atle Kulstad och Felicia Persson!

### AUGUSTI och SEPTEMBER

Augusti månad bjöd på U10-mila söder i Marks kommun med boende i militärtält. Två lag i D14 med en 11:e placering för vårt första lag samt två lag i HD20 med en 37:e placering för förstalaget. GM gick i år på Gotland vilket gjorde att intresset skruvades upp en bit både för deltagare och ledare med möjlighet för kul resa! På fredagens sprint i Visby blev det silver för Felicia Persson och Ammi Orrhede i D16 och D13. Lördagen var långdistans och här tog Felicia Persson och Emelie Siversson silver i D16 och D13. Atle Kulstad och Signe Ranbro blev bronsmedaljörer i H16 och D14.

Ett långväga teknikläger ordnades av SKOF med buss upp till Örnsköldsvik. Ett gäng HSOK:are deltog och fick bra träning och uppladdning inför USM, vilket skulle visa sig lyckosamt! När de satte sig på bussen upp mot Ö-vik nästa gång var det med bra resultat i sikte. 8 st deltagare från HSOK var med upp till USM-tävlingarna. USM slutade med succé för Felicia Persson med guld på både sprint och långdistans! En fenomenal upprepning av 2023 års USM. Noterbart är att Felicia även vann första sträckan på söndagens distriktstafett. På långdistansen tog Atle Kulstad en riktig bra 5:e plats! Bästa skånelag på USM-stafetten blev Skåne lag 1 på en tionde plats med Felicia, Atle och Signe Davidson i laget.

DM-medel slutade med silver för Emma Olsson och Melker Jansson i D14 och H12. Brons för Elis Olsson och Oskar Ranbro i H16 och H14. DM-stafett HSOK 1:a i D16 med Maja Kylmä och Signe Davidson, 2:a i H16 med Elis Olsson och Vilgot Bering, 3:a i D14 med Ammi Orrhede och Signe Ranbro.

### SEPTEMBER

På DM-lång blev resultaten Atle Kulstad 1:a H16, Melker Jansson och Ammi Orrhede 2:a i H12 och D14, Signe Ranbro 3:a i D14.

Som vanligt blev Älgots Cup avslutningen på ungdomsserien och säsongen 2024 med U-natta, det vill säga ett större läger för alla klubbarna. På Ungdomsstafetten hade vi 2 lag i varje klass U7, U4 och U3. Vårt förstalag slutade som fenomenal 1:a i U7-stafetten och vårt andralag blev 4:a där vi till och med ledde dubbelt på sträcka 3 och 4. På U3-stafetten slutade vi 3:a och det blev en fin andraplats för våra U3-löpare.

Ungdomsseriens slutade med att HSOK blev näst bästa klubb både på finaltävlingen och på ungdomsserien under året! De individuella klassernas sammanlagda resultat var brons för Vidar Jansson i H10, silver för Melker Jansson i H12, Guld för Atle Kulstad i H16 och guld för Signe Ranbro i D14!

## OKTOBER

Ingen SKOF-resa till Daladubbeln utan en del HSOK-löpare åkte upp i egen regi. På inledande stafetten blev det en 1:a plats i H16 för Atle Kulstad tillsammans med Olof Tholén från Skogshjortarna, 2:a i D16 blev Felicia Persson tillsammans med Vera Dahlberg från Jönköping. På söndagens patrulltävling blev placeringar omkastade med Felicias patrull som segrare och Atles patrull som tvåa. Båda patrullerna slutade som tvåa i det sammanlagda resultatet. I D14 slutade Signe Ranbro som totalfemma i patrull med Emma Hellström från Åmål.

Klubben ställde upp med ett eget lag på 25-manna, ett lag fullpackat med yngre löpare! En kul resa med mersmak som vi arrangerade tillsammans med Lunds OK.

## NOVEMBER

I november deltog flera HSOK-medlemmar på Borås O-event. En uppskattad tävling med nattsprint, down-hillsprint och Zoo-sprint.

HSOK-tjejerna fixade ett uppskattat och välfixat helgläger i Pålsjö med tårtorientering och övernattnig.

## DECEMBER

I december arrangerade vi vår egen sprint by night och indoor tävling där alla våra ungdomar fick vara med och arrangera eller delta, vilket många passade på att göra.

### **Junior och Senior**

Vi kan även under 2024 konstatera att vi inte har så många aktiva seniorer men en växande juniortrupp och en stark veterangrupp (med såväl yngre som äldre veteraner). Under året har vi deltagit i tiomila, tjoget och 25-manna. Våra juniorer har deltagit vid ett antal Swedish League tävlingar, Götalandsmästerskapet på Gotland men endast en SM start (Saga Palmertz på medel-SM).

### **Träning:**

OLNV-träningar samt torsdagsträningar i Pålsjö med fokus på löpning har varit förekommande under året. Under året infördes så kallade soppträningar som nu börjar etablera sig som ett stående inslag i klubbens verksamhet.

### **Läger och resor:**

Sverigepremiären blev ett gemensamt läger tillsammans med ungdomsgruppen.

SKOFs Juniorkommitté har börjat bli aktiv igen och vi har deltagit i några aktiviteter, bland annat resa till Götalandsmästerskap och träningsläger i Tjeckien.

### **Stafetter och lagtävlingar:**

Vi deltog med två herrlag, två damlag och tre ungdomslag på 10-mila. Ett av herrlagen och ett av damlagen hade vi i kombination med främst junior och ungdomslöpare från Skåne. Samtliga lag utom herrlag nr 2 tog sig runt.

DM sprintstafett hade vi 15 startande lag med seger i juniorklassen.

På Tjoget hade vi ett lag (med stöd av Hjärnarp) som tog sig i mål på plats 35 ungefär i mitten på stafetten. I år var många löpare iväg på annat håll vilket ledde till att vi bara hade ett lag på

plats. Laget slutade på plats 35 av 62 startande lag efter fina insatser av alla löpare. I år kunde vi grilla och äta hembakta muffins tillsammans och fick lite festivalstämning på Emmabodas gamla konsertområde.

I DM-stafetten ställde vi upp med 8 lag, varav Herrar Äldre (Dan Johansson och Stig Johansson) bärgade en seger.

I Fyrklubbs klarade vi tyvärr inte av att stanna kvar i högsta divisionen A. 80 HSOK-löpare deltog. Det saknades ca 15 minuter upp till Skåneslätten.

Veteran-SM: Vi hade fem löpare på sprinten och medel samt tre löpare på lång som arrangerades av OK Rohden i Uppland. Värt att nämna är en fin 8:e plats av Bitte Stensson i D60 på medel.

## **Friidrott**

HSOK har haft löpare som deltagit i flera lokala terräng/gatlopp såsom Våruset där HSOK ställde upp med flera lag. På Springtime deltog vi med många deltagare och bra tider. Första helgen i november bidrog HSOK med ett rejält gäng funktionärer till Kullamannen. Ett otroligt roligt arrangemang som drog in 38 000 kr till klubben.

## **Klubbmästerskap**

Under 2024 blev det bara ett klubbmästerskap, det blev ett vanligt KM i orientering som kördes på en OLVN-träning. Alla OLVN – klubbar körde sina klubbmästerskap samtidigt vilket gjorde att det lockade många, över 100 deltagare kom ut i Åsljunga klint-terrängen. Tyvärr var klubben upptagen med många aktiviteter som gjorde att det inte fanns ideella krafter att genomföra terräng-KM eller natt-KM. Är ni sugna på att hjälpa till under 2025 så hör av er till styrelsen.

## **Breddgruppen**

Under sommaren arrangerades både motionsorientering, men bemanningsproblem ledde till att Sommarcupen inte blev av. En nybörjarkurs gick av stapeln i Pålsjö skog under våren.

## **Veteraner**

Under året har vi haft 44 tävlingstillfällen, varav 1 blev inställt pga snö. På tävlingarna har det varit 2036 starter. Det har varit 675 damer och 1361 män som startat. På våra träffar så har vi varit som flest 62 deltagare och som minst 9.

Vi täcker områden från Skummeslöv i nordväster till Tyringe i öster, från Helsingborg i söder till Tockarp i norr. Några nya platser har vi varit på i år såsom Förslöv, Gröna Lid, Vargadalen. Vi har genomfört dessa träffar i stekande sol, i hård vind, i snö och i hållregn. Veteranerna ställer inte in någon träff om det inte är någon risk för skador.

Vid ett flertal tillfällen har vi sprungit på den plats där OLVN har haft natträning på tisdagskvällen, detta samarbete med Fredrik Nilsson har fungerat bra. Toppnoteringen vid vår träff var när vi hade samling hos Gerti och Kent i Sibirien. Då var vi 62 deltagare som kom från land och rike. Om det var den fina tävlingen eller caféet som lockade vet jag inte, men kul hade vi. Vi har under året haft gäster från Småland, Halland, Stockholm och England.



Veteranerna bidrog med ca 99000 kr till OLNv under 2024 och detta genom att vi inte tar någon avgift på resp. tillfälle utan samlar in frivilligt bidrag en gång per år och överlämnar detta till OLNv via Roy Owesson.

### **Skidor**

Under årets första månader kunde DM i skidor arrangeras i Skåne med en deltagare från klubben, Magnus Steen, som blev bronsmedaljör i H55.

### **MTB-OL**

Klubben har haft deltagare med i ett antal av de mountainbikeorienteringar som har anordnats i Sverige och Skåne under året. HSOK hade även deltagande vid Masters World Championships i MTB-OL i Danmark.

### **Våra arrangemang**

2024 arrangerade HSOK Tre skåningar och en dansk samt HBG Sprint by Night, en tävlingsuppsättning vi börjar känna igen. Utöver de genomförda arrangemangen skall det noteras att gruppen ägnat mycket tid under året att sondera möjligheten att arrangera Götalandsmästerskapet (GM) 2025, men att vi beslutade att inte gå vidare. Orsaken är brist på skogskarta med parkeringsmöjligheter.

#### *Tre Skåningar och en Dansk*

Etapp 1, fredagen den 14 juni på Gustavslund. med 727 anmälda och 717 startade. Banläggare var Hans Birgander som även ritat kartan. En lyckad etapp med bra väder och väldigt många som anmälde sig på plats till de öppna klasserna.

Etapp 2, förmiddagen lördagen den 15 juni i Julebæk skov, norr om Helsingör. 699 var anmälda och 675 startade. Banläggare var Laus Seir och kartan hade ritats av Jakob Vang. Det mest noterbara med etappen var att ett av de tidiga tågen till TC ställdes in vilket gav högt tryck på efterföljande avgångar. Det var förstås en brist i arrangemanget men inget vi kunde påverka eller förutse.

Etapp 3, eftermiddagen den 15 juni i Pålsjö skog med TC på Vikingstrand. Banläggare var Fredrik Hjort och vi hade 673 anmälda varav 632 löpare startade. Inför etappen plågades arrangemangets personal av regn och friskt vind vilket gjorde uppsättningen av tält utmanande. Lagom till första start lättade dock ovädret och merparten av etappen kunde genomföras i bra väder.

Etapp 4, förmiddagen den 16 juni, Helsingborgs Arena. Avslutningsetappens banor lades av Andreas Blomqvist på kartan som Patrik Johansson ritat. 735 personer var anmälda, 712 startade. På pappret var etappens stora utmaning att Helsingborgs IF skulle spela match på Olympia senare samma dag och att polisens avspärrningar riskerade att förändra tävlingsområdet under tävlingen. Vi var dock klara i mycket god tid innan HIF och polisen tog över området. Det stora glädjeämnet på etappen var det stora intresset för knatteknat. Över 40 barn sprang och de ursprungliga kartorna räckte inte utan Patrik Johansson fick trycka nya under tävlingen.

Summering: Antalet etappstarter var fler under 2024 än under föregående år vilket borde generera ett något bättre ekonomiskt utfall än 2023. Att vi klarar det och att vi återigen klarar att genomföra en ny tredagarstävling är våra medlemmars förtjänst. Det är deras ideella arbete och kloka initiativ som är grunden till vår framgång.

Till det har vi några lärdomar som vi tar med in i 2025; den första är att Vikingstrand som TC var en spännande idé men ett risktagande. Det hade blivit fantastiskt vid fint väder men nu blev det en utmaning. Den andra lärdomen är att det uppstod konflikter vid parkeringen på Sofiero och den tredje är att vi även detta år hade fusk mot sprintreglerna under etapperna. Den fjärde och sista erfarenheten är att en kontrollsiffra på fjärde etappen dolde en viktig avspärrning på några av banorna och att det påverkade vissa löparens vägval. Arrangementsgruppen har inga färdiga lösningar på problemen men kommer att fästa särskild vikt vid dem under 2025.

### *HBG Sprint by Night*

Den 29:e november tog vi ett nytt grepp om vår nattsprint. Istället för att som tidigare arrangera i centrala Helsingborg flyttades närtävlingen till vår klubbstuga och Pålsjö skog. Orsaken var att arrangemangen varit nästan lika personalkrävande som en etapp på 3 Skåningar trots att antalet deltagare, och därmed ekonomin, endast motsvarade en bråkdel. Dessutom hade Sprint by Night en historia av dåligt väder och att deltagarna lämnat tävlingens kylslagna TC omgående. Med samlingsplats i vår klubbstuga fick alla skydd mot vädret och varma duschar. Det var mycket uppskattat även om vädret just den här kvällen inte var det allra sämsta. Patrik Johansson la banorna, det var 125 löpare anmälda och 118 startade. Även i år bjöd klubben deltagarna på lussekatter, pepparkakor och glögg.

Summering: Vi hade visserligen färre deltagare än tidigare år men årets version gav ändå mersmak. Att arrangera inomhus och i Pålsjö skog gav en mycket bättre balans mellan arbetsinsatsen och det ekonomiska utfallet. Deltagarnas respons var också mycket positiv.

### *HBG Indoor*

Årets HBG Indoor arrangerades på Elinebergsskolan med två etapper lördagen den 30 november. I år blev det deltagarrekor och bra bidrag till klubbens kassa. En hel del av våra egna medlemmar, framför allt ungdomar, tog dessutom chansen att springa. Totalt samlade årets arrangemang över 400 föränmälda löpare per etapp vilket gjorde att vi fick stänga anmälan då vi räknat att 400 föränmälda var vårt maxtak. Dessutom tillkom många efteranmälda löpare på tävlingsdagen som ville testa våra öppna banor. Årets tävling blev återigen mycket uppskattad och vi arrangementsgruppen är så tacksamma för alla frivilliga som ställer upp och gör detta möjligt. Vi ser redan fram emot nästa år

### **Veckans bana**

”Veckans bana” har i år funnits från V10 till V48 vilket blir 38 banor strängade av Patrik Johansson. 527 stycken har skrivit upp sig i år med majoriteten från HSOK. Vi har även fått besök från 14 klubbar i Sverige samt från följande orter: Helsingborg, Rydebäck, Svalöv, Påarp, Hyllinge, Mörarp, Lerberget och Höganäs.

### **Administrationsgruppen**

#### **Pålsjö, klubbgården**

Pålsjö har under året varit flitigt använd med aktiviteter för klubbmedlemmar och uthyrning. Ungdomsträning på torsdagar och veteranernas träning varje vecka där en del träningar utgår från klubbstugan.

Uthyrning av stugan har inbringat välbehövligt ekonomiskt stöd till driften av stugan.

Städning av Pålsjö har på ett bra sätt utförts av medlemmarna efter veckoschema. Under året har ett behov av uppfräschning och renovering av klubbstugan lyfts. Initiala planer för detta har startat under året.

Sponsring av ny spis har lovats genom Elonfonden. Denna beräknas vara på plats i början av 2025.

### **Senderödsgruppen**

Under året har vi fortsatt vår bevakning av utbyggnad av gravplatser som eventuellt kan påverka Pålsjö skogs Naturreservat, haft bevakning av Länsstyrelsens vilja till förändringar i föreskrifter för naturreservat i vårt närområde och bevakning av kommunens utbyggnad av våtmarker och därmed möjlighet till nya gröna korridorer.

Vi har varit på invigningen av naturreservatet Björka skog under året. Ett område som med åren kan bli en trevlig del att kombinera med en bit av Ödåkra. Ett annat område att kombinera med Mariastaden och Berga kan byggandet av bullervall och park intill Gyhultsskogen bli. Under det nya året kommer vi att göra en sammanställning av yttrande mm som vi gjort under åren med förhoppning att det kan vara en bra grund för framtida förändringar.

### **Skol-OL**

Liksom under tidigare år sköter skolornas personal skolorienteringen helt i egen regi. Överenskommelsen mellan Skol- och Fritidsförvaltningen i Helsingborg och Helsingborgs SOK om att idrottslärarna via HSOK:s hemsida kan ladda ner och printa ut kartor med olika banor/övningar anpassade för skol-ol har under året fungerat väl. För denna "kartservice" har HSOK erhållit bidrag från Skol-och fritidsförvaltningen. Under verksamhetsåret fanns följande att tillgå:

- Kartor med 20 inritade kontroller som i terrängen var utmärkta med en röd/vit stolpe och numrerade 1 – 20.
- Kartor med inritade banor, 3x kort, 2x mellan, 2x lång, 3x småbanor, Stjärn-OL och 3x enkla utan kontroller.
- Kartor utan inritad bana med möjlighet för idrottsläraren att lägga eget.

Kontrollstolparna fanns på plats i terrängen under tiden 2024-03-04 – 2024-11-03. Sabotage mot stolparna som ingår i Skol-OL- paketet är omfattande så de har kontrollerats ca tre gånger i veckan under den mest intensiva perioden på våren och hösten. Även utövare av "veckans bana" har rapporterat in stolpar som saknade så att dessa kunnat ersättas. Utöver skolor från Helsingborg så har två skolor från Landskrona och Åstorp köpt vårt OL paket i år. För de som har sprungit på de fasta kontrollerna ser vi att det blivit spår in till kontrollerna. Dessa kommer på de flesta ställen vara borta till våren. Vet inte exakt hur många elever som sprungit på kontrollerna men här kommer ett räkneexempel. Helsingborgs stad har ca 18 000 skolelever och springer 50% procent av eleverna två gånger på kontrollerna så blir det ca 18 000 tillfällen.

### **I Love Helsingborg**

Ca 30 ungdomar var med i kommunens projekt "I love Hbg" och städade i naturen runt om Pålsjö slott. En trevlig tillställning där det både blev rent och klubben tjänade en slant för arbetet. Ett gäng föräldrar passade på att städa och göra en rejäl rensning på styrelserummet, det finns fler rum och gömmor som behöver rensas rejält så det hoppas vi ska göra under 2025.

## **Hittahem**

Hittahem (orientering i närområdet) fortsatte under 2024 på samma plats som året innan i Gubbaparken på Dalhem, detta året startade vi i juni och hade träningar varje onsdag fram till slutet av augusti som avslutades med en motions-OL tillsammans med HSOK medlemmar. I snitt var det 16 stycken barn och ungdomar mellan 4-12 år som deltog på träningarna. Vid det sista tillfället tog alla kartor och SI-pinnarna slut. Flertalet före detta ungdomsledare samt flera 15-19 åringar har ställt upp som ledare. I år fick vi bidrag från Idrottsklivet som gjorde att vi kunde arvoda våra unga ledare. SOFT publicerade en handbok för Hittahem under året och det är flera klubbar runt om i Sverige som har anammat konceptet (tex Gävle OK, Tolered-Utby och Stora Tuna.

## **Naturpasset**

Patrik Johansson hade förberett en foto-orientering med kartor både i Pålsjö skog samt i Helsingborgs city. Våffelpaviljongen var en bra plats för lokal försäljning och sålde slut på alla kartor de fick, vi tror det var starten på fortsatt bra samarbete kommande år. Totalt såldes ungefär 80 kartor vilket genererade 8000 kronor.

## **Kartor**

Kartproduktionen sker löpande med mindre redigeringar av befintliga kartor och nyritningar för klubbens räkning av Patrik J, Stig J, Hans B, Jonas N och Ulf L.

Skolkartor: Uppdatering av Heden av Patrik Johansson, Uppdatering av Strövelstorpskolan ritad av Patrik Johansson, Uppdatering av Laröd Öst ritad av Patrik Johansson.

Till våra tävlingar användes följande kartor: Tre Skåningar och en dansk: E1 Gustavslund ritad av Hans Birgander, E3 Pålsjö skog ritad av Stig Johansson och E4 Arenan ritad av Patrik Johansson. Decemberhelgen: HBG Sprint by night: Pålsjö skog ritad av Stig Johansson och HBG Indoor, inomhus Elinebergskolan ritad av Hans Birgander.

## **HSOKs vänner och Fairplaypriset**

Föreningen HSOK vänner bildades i samband med HSOK bildande 1968. Föreningen genomförde ett medlemslotteri med fyra dragningar per år under åren 1969-2010 fram till det att medlemslotteriet avskaffades 2011. Verksamheten under flera år sedan dess bedrivits på en mycket sparsam nivå. Bidrag har lämnats till HSOK under åren. 2018 infördes HSOK vänner fair play pris efter beslut av statuter på årsmötet. Priset är inte för att premiera utfört arbete eller prestation, utan för att hen sprider gott kamratskap och positiv stämning, samt ser och bekräftar osjälviskt alla andra.

Den 13 januari 2024 beslutade HSOK Vänner årsmöte om en avveckling av föreningen HSOK Vänner. De återstående medlen överlämnas till Helsingborgs Skid och Orienteringsklubb för att användas för att ekonomiskt stötta ungdoms- och juniorverksamheten med att stödja ungdomarnas utveckling inom orienteringsrörelsen. HSOK styrelse ska årligen under 10 år utse Stipendiat till Vännernas pris enligt antagna Fair-Play statuter.

2024 års Fair Play pris tilldelades våra veteraner, med Roy Owesson och Stig Johansson som mottagande representanter, för veteranernas enträgna arbete och stora bidrag till vårt gemensamma projekt OLVN. Som framkommer på annat ställe i denna verksamhetsberättelse så utgör veteranernas stora tillskott till OLVN en viktig grundplåt för detta viktiga projekt. Under 2024 har Vännernas medel använts till Fair Play priset samt bidrag vid klubbssammansamlingar vid Oringen, 25-manna och Skinkjakten.

## **Utmärkelser**

Silvastipendiet Care More 2024 gick till Lisa Kjellén, Helsingborgs SOK. Lisa är hjärnan och hjärtat bakom Hittahem, ett projekt som gör orientering tillgängligt för barn och unga i socioekonomiskt utsatta områden. Genom att arrangera sprintorientering i parker och bostadsområden har Lisa inte bara introducerat sporten till en helt ny målgrupp, utan också skapat en inkluderande plattform för gemenskap och rörelseglädje.

Noterbart är att Kristina Gidlöf Persson fick ta emot Swedbanks Ägarstiftelses idrottsledarstipendium 2024, en summa på 10.000 kr. Hon blev mycket överraskad och glad och uppvaktad på en av ungdomsträningarna i maj.

Carin Stenberg tilldelades i februari 2024 Skånes Skogsflickors ledarpris.

Till mottagare av Skånes Skogskarlars stipendium Förtjänstfull ungdomsledare 2024 har ungdomskommittén utsett Mathias Persson, Helsingborgs SOK.

Alfred Kjellén tilldelades stipendie vid SKOFs årsmöte i februari.

Felicia Persson har tilldelats Skogskarlarnas och Skogsflickorna i Skånes stipendium.

## **VINST – OCH FÖRLUSTRÄKNING 2024**

Se bilaga.

## **UTGÅENDE BALANSRÄKNING 2024**

Se bilaga

## TÄVLINGSRESULTAT 2024

### Orientering mästerskapstävlingar

#### SM Medel/ kval

Klass	Plac	
D18	30	Saga Palmertz

#### SM Medel final

Klass	Plac	
D18 C	16	Saga Palmertz

#### USM Sprint

Klass	Plac	
D15	30	Signe Davidson
D15	68	Maja Kylmä
D16	1	Felicia Persson
D16	83	Agnes Persson
H15	58	Vilgot Bering
H16	83	Elias Palmertz
H16	86	Elis Olsson
H16	-	Atle Kulstad

#### USM Lång

Klass	Plac	
D15	55	Maja Kylmä
D15	57	Signe Davidson
D16	1	Felicia Persson
D16	-	Agnes Persson
H15	79	Vilgot Bering
H16	5	Atle Kulstad
H16	62	Elis Olsson
H16	91	Elias Palmertz

#### GM Lång

Klass	Plac	
D13	2	Emelie Siversson
D13	27	Ammi Orrhede
D14	3	Signe Ranbro
D14	23	Emma Olsson
D15	10	Signe Davidson
D15	29	Maja Kylmä
D16	2	Felicia Persson
D18	-	Linnea Stéen
H14	43	Oskar Ranbro
H14	66	Lowe Palmertz
H15	15	Vilgot Bering
H16	3	Atle Kulstad
H16	23	Wilmer Bergvall
H16	31	Elis Olsson
H16	46	Elias Palmertz

H18	16	Benjamin Davidson
H18	28	Elias Persson

#### GM Sprint

Klass	Plac	
D13	2	Ammi Orrhede
D13	21	Emelie Siversson
D14	19	Signe Ranbro
D14	25	Emma Olsson
D15	21	Signe Davidson
D15	25	Maja Kylmä
D16	2	Felicia Persson
D16	43	Agnes Persson
D18	30	Linnea Stéen
H14	17	Oskar Ranbro
H14	65	Lowe Palmertz
H15	31	Vilgot Bering
H16	27	Elias Palmertz
H16	43	Wilmer Bergvall
H16	-	Atle Kulstad
H16	-	Elis Olsson
H18	5	Elias Persson
H18	-	Benjamin Davidson

#### SSM

Klass	Plac	
D16	1	Felicia Persson
D16	-	Agnes Persson
H16	2	Atle Kulstad
D15	7	Maja Kylmä
D15	11	Signe Davidson
H15	19	Vilgot Bering
D14	4	Signe Ranbro
D14	15	Emma Olsson
H14	8	Oskar Ranbro
H14	-	Lowe Palmertz
D13	4	Ammi Orrhede
D13	12	Emelie Siversson

#### Veteran-VM Sprint

Klass	Plac	
M75B	29	Stig Johansson
M75B	-	Tommy Peterson
W70B	61	Veronica Dahlbom
W70A	41	Ingrid Ovesson
M60C	74	Lennart Stensson
W60B	14	Britt-Marie Stensson

**Veteran-VM Medel**

Klass	Plac	
W70A	63	Ingrid Ovesson
W60A	74	Britt-Marie Stensson
M75B	36	Stig Johansson
M75C	28	Tommy Peterson
M60D	71	Lennart Stensson

**Veteran-VM Lång**

Klass	Plac	
W70A	36	Ingrid Ovesson
M75B	24	Stig Johansson
W60B	23	Britt-Marie Stensson
M75C	29	Tommy Peterson

**Veteran-SM Sprint**

Klass	Plac	
D60	15	Britt-Marie Stensson
D65	30	Eva Emanuelsson
D70	23	Eva Johansson
H60	29	Lennart Stensson
H65	40	Dan Johansson

**Veteran-SM Medel**

Klass	Plac	
D60	8	Britt-Marie Stensson
D65	53	Eva Emanuelsson
H60	-	Lennart Stensson
H65	22	Dan Johansson
H65	80	Sven-Åke Emanuelsson

**Veteran-SM Lång**

Klass	Plac	
D60	18	Britt-Marie Stensson
D65	38	Eva Emanuelsson
H65	39	Dan Johansson

**MTBO Veteran-SM Sprint**

Klass	Plac	
H55	10	Magnus Steen

**MTBO Veteran-SM Lång**

Klass	Plac	
H55	18	Magnus Steen

**MTBO Veteran-VM Medel**

Klass	Plac	
M55	21	Magnus Steen

**MTBO Veteran-VM Sprint**

Klass	Plac	
M55	32	Magnus Steen

**DM Lång**

Klass	Pla	
	c	
D14	2	Ammi Orrhede
D14	3	Signe Ranbro
D35	1	Sandra Lejonberg
H12	2	Melker Jansson
H16	1	Atle Kulstad

**DM Medel**

Klass	Pla	
	c	
D14	2	Emma Olsson
D18	3	Saga Palmertz
D35	3	Sandra Lejonberg
D75	2	Astrid Johannesson
H12	2	Melker Jansson
H14	3	Oskar Ranbro
H16	3	Elis Olsson
H55	3	Magnus Steen

**DM Stafett**

Klass	Plac	
H Äldre	1	Dan Johansson
H Äldre	1	Stig Johansson
D16	1	Maja Kylmä
D16	1	Signe Davidson
H20	2	Elias Persson
H20	2	Benjamin Davidson
H20	2	Esben Bogsjö Jensen
H16	2	Elis Olsson
H16	2	Vilgot Bering
D14	3	Ammi Orrhede
D14	3	Signe Ranbro

**DM Natt**

Klass	Plac	
D14	1	Ammi Orrhede
D14	3	Emelie Siversson
D60	2	Britt-Marie Stensson
H12	2	Melker Jansson
H16	1	Atle Kulstad
H35	1	Karl Jansson
H40	3	Mikael Löfving

### DM Sprint

Klass	Plac	
D14	1	Signe Ranbro
D16	2	Felicia Persson
D18	3	Saga Palmertz
D35	1	Sandra Lejonberg
H10	2	Vidar Jansson
H12	2	Melker Jansson
H14	3	Oskar Ranbro
H16	2	Atle Kulstad
H18	1	Elias Persson
H18	3	Benjamin Davidson
H35	2	Karl Jansson

### MTBO DM

Klass	Plac	
D13	2	Liv Palmertz
H16	1	Lowe Palmertz
H16	2	Elias Palmertz
H50	2	Magnus Steen

### DM Sprintstafett

Klass	Plac	
DH20	1	Saga Palmertz
DH20	1	Elias Persson
DH20	2	Klara Eriksson
DH20	2	Benjamin Davidson
DH16	2	Maja Kylvä
DH16	2	Atle Kulstad
DH14	1	Signe Ranbro
DH14	1	Oskar Ranbro
DH14	2	Ammi Orrhede
DH14	2	Otto Rubin
DH12	3	Liv Palmertz
DH12	3	Melker Jansson



### Klubbmästare

#### KM Dag

Klass	Klubbmästare
D14	Emma Olsson
D17-34	Thea Bökman
D35-49	Carin Stenberg
D50-64	Britt-Marie Stensson
D65-	Ingrid Ovesson
H10	Vidar Jansson
H12	Melker Jansson
H16	Elis Olsson
H17-34	John Oskarsson
H35-49	Karl Jansson
H50-64	Johan Bökman
H65-	Sven-Eric Ericson



**Skidor****Vasaloppet**

Lopp		Klass	Tid
Vasaloppet 30	Felicia Persson		2:38:26
Vasaloppet 30	Elias Persson	M17	2:21:56
Öppet spår	Fredrik Persson	M50	7:43:32
Vasaloppet	Jerry Trege	H45	7:52:06

**DM 10 km**

Klass	Plac	
H55	3	Magnus Steen

**Tävlingsstatistik**

Tävlandes aktiviteter	2024	2023	2022	2021	2020
Antal som tävlat	191	199	212	165	132
Antal starter	2212	2385	2613	1036	594
Antal segrar	102	139	192	59	42
Antal tävlande som segrat	28	47	61	35	17

**Bästa poängplockare under 2024**

1	Vidar Jansson	1000
1	Felicia Persson	1000
3	Sandra Lejonberg	999
4	Atle Kulstad	998
5	Melker Jansson	996
6	Britt-Marie Stensson	974
7	Karl Jansson	962
8	Signe Ranbro	941
9	Patrik Johansson	919
10	Samuel Davidson	904

**Föreningens tävlingsmärke**

Följande löpare har under året uppnått erforderliga poäng för föreningens tävlingsmärke:

2 500 poäng	brons	nr 256	Agnes Persson
		nr 257	Lennart Stensson
		nr 258	Elis Olsson
5 000 poäng	silver	nr 133	Signe Ranbro
		nr 134	Saga Palmertz
		nr 135	Benjamin Davidson
		nr 136	Oskar Ranbro
		nr 137	Maj-Britt Gustafsson

**Föreningens vandringspriser**

Följande löpare har erhållit inteckning i föreningens vandringspriser:

Gösta Spogardhs vandringspris (FK Bokens vandringspris)	Vidar Jansson Felicia Persson
IS Götas vandringspris	Elias Persson

**Antalet klubbmedlemmar**

Antalet klubbmedlemmar var 252 vid verksamhetsårets slut. Antalet män 154 st och antalet kvinnor 98 st.

Kvinnor 0-7 år: 8 st. Kvinnor 8-12 år: 13 st. Kvinnor 13-16 år: 15 st. Kvinnor 17-20 år: 6 st. Kvinnor 21-25 år: 2 st. Kvinnor 26+ år: 54 st.

Män 0-7 år: 8 st. Män 8-12 år: 19 st. Män 13-16 år: 34 st. Män 17-20 år: 13 st. Män 21-25 år: 1 st. Män 26+ år: 79 st.

-----

Styrelsen tackar alla som gjort en insats för klubben under året och hoppas på ett riktigt bra verksamhetsår 2025.

*Magnus Steen*

*Norrestam Barbro*

*Helena Åhlin*

Magnus Steen  
ordförande

Barbro Norrestam  
kassör

Helena Åhlin  
sekreterare

*Anders Brandtsfridh*

*Lisa Kjellen*

*Fredrik Hjort*

Anders Brandtsfridh  
ledamot

Lisa Kjellen  
ledamot

Fredrik Hjort  
ledamot

*Ulf Bering*

Ulf Bering  
suppleant

# Verifikat

Transaktion 09222115557539548755

## Dokument

VB HSOK 2024- slutlig version  
Huvuddokument  
18 sidor  
Startades 2025-02-19 07:43:02 CET (+0100) av Magnus Steen (MS)  
Färdigställt 2025-02-24 20:29:04 CET (+0100)

## Signerare

Magnus Steen (MS)  
Svensk FöretagsFörmedling AB  
Personnummer 196805265557  
magnus.steen@sffab.se  
+46703762324



*Magnus Steen*

Namnet som returnerades från svenskt BankID var  
"CARL MAGNUS LENNART STÉÉN"  
Signerade 2025-02-19 07:47:40 CET (+0100)

Kjellén Lisa (KL)  
Personnummer 780322-4828  
lisa.kjellen@hoganas.com



*Lisa Kjellén*

Namnet som returnerades från svenskt BankID var "Lisa Kristina Kjellén"  
Signerade 2025-02-21 12:46:25 CET (+0100)



# Verifikat

Transaktion 09222115557539548755

Fredrik Hjort (FH)

Personnummer 195602094350

hjort.p.fredrik@gmail.com



---

A handwritten signature in dark blue ink, appearing to read 'Fredrik Hjort'.

Namnet som returnerades från svenskt BankID var "Per Fredrik Hjort"

Signerade 2025-02-24 20:29:04 CET (+0100)

Helena Åhlin (HÅ)

Personnummer 196707155625

ahlinhelena67@gmail.com



---

A handwritten signature in dark blue ink, appearing to read 'Helena Åhlin'.

Namnet som returnerades från svenskt BankID var "HELENA ÅHLIN"

Signerade 2025-02-19 09:04:06 CET (+0100)

Ulf Bering (UB)

Personnummer 7003183956

ulf.bering@hotmail.com



---

A handwritten signature in dark blue ink, appearing to read 'Ulf Bering'.

Namnet som returnerades från svenskt BankID var "Ulf Peter Bering"

Signerade 2025-02-22 22:59:28 CET (+0100)

Norrestam Barbro - SFF (NB-S)

Personnummer 6102280101

barbro.norrestam@helsingborg.se



---

A handwritten signature in dark blue ink, appearing to read 'Norrestam Barbro'.

Namnet som returnerades från svenskt BankID var "BARBRO NORRESTAM"

Signerade 2025-02-22 20:07:11 CET (+0100)



# Verifikat

Transaktion 09222115557539548755

Anders Brandtsfridh (AB)  
Personnummer 197507143993  
brandtsfridh@gmail.com



---

*Anders Brandtsfridh*

---

Namnet som returnerades från svenskt BankID var  
"ANDERS BRANDTSFRIDH"  
Signerade 2025-02-19 13:49:45 CET (+0100)

Detta verifikat är utfärdat av Scrive. Information i kursiv stil är säkert verifierad av Scrive. Se de dolda bilagorna för mer information/bevis om detta dokument. Använd en PDF-läsare som t ex Adobe Reader som kan visa dolda bilagor för att se bilagorna. Observera att om dokumentet skrivs ut kan inte integriteten i papperskopian bevisas enligt nedan och att en vanlig papperutskrift saknar innehållet i de dolda bilagorna. Den digitala signaturen (elektroniska förseglingen) säkerställer att integriteten av detta dokument, inklusive de dolda bilagorna, kan bevisas matematiskt och oberoende av Scrive. För er bekvämlighet tillhandahåller Scrive även en tjänst för att kontrollera dokumentets integritet automatiskt på: <https://scrive.com/verify>

