



Verksamhets- berättelse 2022

Innehållsförteckning

Sida

Föredragningslista	3
Röstlängd	4
Styrelsens verksamhetsberättelse	5
Kommittéernas verksamhetsberättelser	7
Tävlingsstatistik	13
Tävlingsresultat Skidororientering	16
Tävlingsresultat Orientering	17
MOF:s Ungdomscup	22
MOF:s Årscup	24
Slutord	28
Utvärdering av arbetsplan	29
Förslag till arbetsplan för 2023	31
Aktivitetsskalender 2023	33

Föredragningslista

Medelpads Orienteringsförbunds 68:e årsmöte tisdagen den 14 mars 2023 klockan 18:30, SOK-stugan, Sidsjön.

1. Mötets öppnande och ev. utdelning av utmärkelser
2. Upprop, fullmaktsgrensning, samt fastställande av röstlängd för mötet.
3. Fastställande av föredragningslista för mötet.
4. Fråga om mötets behöriga utlysande.
5. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
6. Val av två justeringsmän att jämte ordföranden justera protokollet.
7. Val av två rösträknare.
8. Behandling av OF-styrelsens verksamhetsberättelse för det gångna året.
9. Behandling av OF-styrelsens förvaltningsberättelse för det gångna räkenskapsåret.
10. Behandling av revisorernas berättelse för samma tid.
11. Beslut i fråga om ansvarsfrihet för OF-styrelsens förvaltning.
12. Behandling av förslag från OF-styrelsen eller revisorer.
13. Behandling av förslag/motioner som inkommit enligt 12 §.
14. Fastställande av verksamhetsplan för de närmaste två åren, samt arbetsplan för innevarande verksamhetsår.
15. Beslut om föreningarnas årsavgifter till OF och andra avgifter samt fastställande av inkomst- och utgiftsstat för innevarande verksamhetsår.
16. Val av OF-ordförande, tillika ordförande i OF-styrelsen, för tiden till och med nästkommande ordinarie OF-möte. Mandattiden utgår för Jan Nordin.
17. Val av två övriga styrelseledamöter för en tid av två år. Mandattiden utgår för Lars Palin och Christina Wibron. Kvarstående är Johan Agås och Fredrik Pontén.
18. Val av revisor och revisorssuppleant för tiden till och med nästkommande ordinarie OF-möte. Mandattiden utgår för revisor Mats Andersson och suppleant Leif Rönmark
19. Beslut om val av ombud till Svenska Orienteringsförbundets förbundsmöte.
20. Beslut om val av ombud till RF-SISU Västernorrlands årsstämma.
21. Val av valberedning. 2022 års valberedning består av Helene Cardell (Timrå SOK), Stefan Gullback (VK Uvarna) och Jonas Karlsson (Kovlands IF).
22. Mötets avslutande.

Röstlängd

Varje röstberättigad förening har en röst.

Följande föreningar i Medelpad har fullgjort sina stadgeenliga skyldigheter mot Svenska Orienteringsförbundet samt erlagt av MOF:s årsmöte fastställd årsavgift.

- KOVLANDS IF
- NJURUNDA OK
- SELÅNGER SOK
- SUNDSVALLS OK
- TIMRÅ SOK
- VK UVARNA
- ÅNGE OK

Styrelsens verksamhetsberättelse

Styrelsen för Medelpads Orienteringsförbund får härmed avge följande berättelse beträffande verksamheten under verksamhetsåret 2022.

Anslutna föreningar

Den 1 december var sju föreningar i Medelpad anslutna till Svenska Orienteringsförbundet och därmed också till Medelpads Orienteringsförbund, varav sju har rösträtt på årsmötet.

Styrelsens sammansättning

Ordförande: Jan Nordin, SOK
Sekreterare: Fredrik Pontén, SSOK
Kassör och vice ordf: Lars Palin, SOK
Övrig ledamot: Johan Agås, SOK
Övrig ledamot: Christina Wibron, NOK

Under verksamhetsåret har styrelsen haft sex styrelsemöten.

Kommittéer och övriga funktioner

Barn- & Ungdomskommittén:

Christina Wibron, NOK (sammankallande)
+ ungdomsledare från övriga klubbar

SkidO-kommittén:

Peter Sjöbom, NOK (ordförande)
Anders Lindholm, SOK
Stefan Gullback, VKU
Sven-Erik Sundin, SSOK

Junior och elit:

Anna Nordin, SOK

Motionsansvarig:

Fredrik Pontén, SSOK

Valberedning:

Helene Cardell, TSOK (sammankallande)
Stefan Gullback, VK Uvarna
Jonas Karlsson, Kovlands IF

Tävlingskommittén:

Johan Agås, SOK (sammankallande)
Rune Lind, SSOK
Karl-Anders Larsson, VKU
Hasse Hansson, ÅOK
Jonas Karlsson, KIF
Jörgen Blästa, NOK
Magnus Engberg, SOK
Helene Cardell, TSOK

Utbildning:

Christina Wibron, NOK

Information (extern):

Olov Vikström, SOK

Övriga:

Revisor: Mats Andersson, SSOK
Revisorsuppleant: Leif Rönmark, SOK

Representation

SOFT Förbundsmöte	Jan Nordin och Lars Palin
Ordförandekonferens	Jan Nordin
Tränarforum	Anna Nordin
Tävlingskonferens	Johan Agås
USM lagledare	Sara Timner, Stina Feil, Torbjörn Andersson, Martin Hässler

Årsmöte 2022-03-13

Medelpads Orienteringsförbunds 67:e årsmöte hölls den 13 mars vid Sidsjö Hotell och Konferens..

Sex av distriktets sju föreningar var representerade med ombud; Njurunda OK, Selånger SOK, Sundsvalls OK, Kovlands IF, Timrå SOK samt VK Uvarna.

Till ordförande för mötet valdes Leif Rönmark (SOK) och sekreterare Johnny Blästa (NOK).

Till justerare av protokollet, tillika rösträknare valdes Tomas Virtanen (Selånger SOK) och Tomas Kyrk (Timrå SOK).

Årsmötesprotokoll finns på Medelpads OF:s hemsida.

Övriga möten och konferenser

2022-02-15

Samplaneringsmöte

Ansvarig: Tävlingskommittén

2022-03-13

Föreningsledarträff, i samband med årsmötet

Ansvarig: Styrelsen

Barn & Ungdom - verksamhetsrapport 2022

Under år 2022 har barn och ungdomsverksamhetens samverkan över klubbgränserna haft ett möte.

Där diskuterades bl.a. ledarfrågor, samverkan över klubbgränserna, skolorientering samt hur vi ska kunna rekrytera fler till orienteringen och behålla de vi redan har.

Förslag kom upp för ett ökat samarbete, t.ex utnyttja de olika klubbarnas arrangemang för träning, men några tydliga mål för verksamheten har inte funnits.

Inför 2023 satte vi upp som mål, att genomföra två av förslagen som framkom.

Utbildning

Någon utbildning för ungdomsledare eller ungdomar har inte genomförts under 2022. Till viss del pga pandemin.

Målet under 2023 är att genomföra en banläggarkurs för ungdomar.

USM

Gemensam resa ordnades som vanligt till USM-tävlingarna i september. Ledare för gruppen var Sara Timner, Stina Feil, Torbjörn Andersson och Martin Hässler. Ett gemensamt USM-läger i Stockholm genomfördes i slutet av augusti.

Årets USM gick i Stockholm med sprint på fredagen, långdistans på lördagen och distriktskavle på söndagen. På sprinten blev Klara Edström bästa tjej med 16:e plats i D15 och Andrei Kuzmin bästa kille på en 15:e placering i H16. På långdistansen blev även här Klara och Andrei bästa Medelpadslöpare genom 10:e plats i D15 och 8:e plats i H16. I distriktsstafetten hade Medelpad två lag och bästa placeringen blev en 25:e plats.

Avslutning

Den traditionella avslutningsresan till Bodaborg blev i år av igen efter förra årets uppehåll.

Sammanfattat av Christina Wibron, sammankallande för Barn och ungdomskommittén

Information – verksamhetsrapport 2022

MOF:s informationsansvarige har under 2022 medverkat i att förvalta webbplatsen, uppdateringar och nyproduktion av innehåll, tillsammans med andra distriktsfunktionärer. Inför årsskiftet har webbplatsen flyttats till en ny plattform och där har framförallt Lars Palin dragit ett tungt lass.

I samband med O-ringen medverkade informationsansvarige i ett radioinslag i Radio Västernorrland om O-ringen och att Sundsvalls OK var största klubb på tävlingen.

Olov Vikström, informationsansvarig Medelpads OF

Skidororienteringskommittén verksamhetsrapport 2022

Kommittén har under verksamhetsåret haft nedanstående sammansättning:

Ordförande

Peter Sjöbom, Njurunda OK

Ansvarig ungdom Riksläger/träning/USM

Anders Lindholm, Sundsvalls OK

Gemensamt ansvar tävlingsarrangemang

Stefan Gullback, VK Uvarna

och tävlingsregler

Sven-Erik Sundin, Selånger SOK

Därutöver svarar varje kommittéledamot för information till och från sina respektive klubbar samt övriga distriktets klubbar i och kring frågor som rör skidororienteringskommitténs ansvarsområden.

Möten har hållits under året där främst olika former av samordnings- och planeringsfrågor stått på dagordningen.

Under verksamhetsåret har långtidsplanen för distriktet reviderats gällande fördelning av ansvar för distriktsgemensamma tävlingar såsom;

DM Lång och DM Medel

DM Natt

DM Sprint

MSOC

Ett tävlingsprogram för 2023 har fastställts. De tävlingarna är inlagda i Eventor. Nytt för 2023 års tävlingsprogram är att en Medelpad ny distans införs nämligen DM Sprint samtidigt som vi sätter paus för TvåÅker och Förenings DM.

Vintern 2022 var en "normalvinter" med tillräcklig snötillgång för att kunna genomföra det planerade tävlingsprogrammet förutom Förenings DM. När pandemirestriktionerna släppts såg vi ett större intresse för att delta i våra individuella tävlingar och då särskilt i vår DM helg (lång- och medeldistans) där vi inte bara hade deltagare från hemmadiistriktet utan även från flera andra distrikt runt om i landet (tävlingarna var öppna). Tävlingarna inleddes med att VK Uvarna arrangerade DM Natt vilket sedan följdes av att Sundsvalls OK arrangerade TvåÅker och programmet avslutades i senare delen av mars med att Njurunda OK arrangerade DM helgen.

Medelpad 9 januari 2023

Peter Sjöbom

Anders Lindholm

Sven-Erik Sundin

Stefan Gullback

Tävlingskommitténs verksamhetsrapport 2022

Kommittén har under verksamhetsåret bestått av:

Johan Agås, SOK (sammankallande, tävlingsplanering)
Jörgen Blästa, NOK (långtidsplan DM, medaljer)
Helene Cardell, TSOK (mark och miljö)
Hans Hansson, ÅOK (kompetensfrågor)
Jonas Karlsson, KIF (aktivitetsplan)
Karl-Anders Larsson, VKU (Eventor)
Rune Lind, SSOK (kontrollfunktioner)
Magnus Engberg, SOK (partiellt deltagande i möten, kartbidrag)

Tävlingskommittén har under året:

- Haft ett digitalt (via Teams) protokollfört möte.
- Anordnat "Samplaneringsmötet" den 15 februari och där fastställt 2022 - 2023 års aktivitetsplan.
- Upprättat 2023 års tävlingsprogram i samråd med Norrlandsdistrikten, kompletterat 2022 års program med närtävlingar av olika slag, utsett ban- och tävlingskontrollanter för tävlingar på minst nivå 3.
- Deltagit vid SOFT:s digitala infomöten angående bland annat kartnorm och uppföljning av tävlingskonferensen.
- Bjudit in till digitalt möte mellan Norrlandsdistriktens tävlingsansvariga den 2 mars.
- Representerat MOF vid SOFT:s tävlingskonferens på Scandic Infra City i Upplands Väsby den 19–20 november genom Johan Agås.
- Hanterat ansökan om kartbidrag (genom Magnus Engberg) till klubbarna i Sundsvalls kommun samt förhandlat med Sundsvalls kommun om kartbidragsnivå samt bidragskriterier.

Orienteringsåret 2022 blev året då vi efter två säsonger med pandemielände återgick till "normalt" tävlande.

Tävlingsåret i Medelpad år 2022 inleddes med de nationella tävlingarna i **Tour de Medelpad** som genomfördes den 26 respektive 27 maj med arenor ute vid Lörudden samt Essvik AIF:s klubbstuga/fotbollsplaner. Två medeldistanser stod på programmet och 385 respektive 337 personer kom till start.

DM-Medel med VK Uvarna som arrangör ägde rum på Ängomsåsen med arenan vid Torkarlsbergets hembygdsgård den 12 juni där 140 personer kom till start.

DM-Sprinten arrangerades den 14 juni av Njurunda OK vid Dyket/Kvissleby med 91 startande.

DM-Lång (tillsammans med ÅOF) genomfördes den 20 augusti med Skogslöparna som arrangör. Tävlingsområdet var förlagt till Backsjö, en bit nordväst om Ö-vik. Antalet startande blev 171 personer. Noteras kan att endast 44 personer från Medelpad kom till start i jämförelse med år 2021 (155) och år 2019 (174).

DM-Stafetten ägde rum den 21 augusti (tillsammans med ÅOF), också med Skogslöparna som arrangör i samma tävlingsområde som DM-lång. Antalet startande lag landade på 47 och 12 personer valde att springa öppen klass.

Natt-DM med Sundsvalls OK som arrangör gick av stapeln den 30 september på Norra Berget med arenan förlagd till "Gaffelbyn". 63 personer kom till start.

Midälvastafetten arrangerades den 2 oktober vid Grenforsen. Sundsvalls OK arrangerade och 16 lag kom till start och 43 personer startade i öppna klasser. *"Närtävlingar" av olika slag har det som vanligt funnits ett stort utbud av. Här nedan kommer en kort sammanfattning av dessa:*

"Medelpad Runt" (med teknikfokus) med elitkommittén i Sundsvall OK som ansvariga genomförde 12 träningar, från den 19 april till den 13 september.

Det klassiska **När-OL arrangemanget** den 1 maj i SOK:s regi (Ove Jansson) genomfördes åter på normalt sätt efter två pandemiår. Tävlingsområde var området strax väster om Bosvedjan och 148 personer kom till start.

Selånger SOK, med den som vanligt duktige och engagerade **Mats Nissilä** i spetsen, arrangerade även i år **Run to the Hills**. 6 deltävlingar blev det under året med ett deltagarsnitt på 75 personer per tillfälle. Avslutningen "Adventsstöpet" arrangerades den 3 december vid Hulistugan med 32 startande.

Fyrsprinttävlingar arrangerades i år av TSOK, SSOK, NOK och SOK med ett deltagarsnitt på 57 personer och Njurunda OK genomförde 7 **Sommarserietävlingar** där det deltog i genomsnitt 59 personer per tillfälle.

TjOL-kaveln genomfördes i år den 2 september med Sundsvalls OK som arrangör. Kaveln ägde rum i närheten av SOK:s klubbstuga.

Åtta **Nattcuper** arrangerades av de flesta av klubbarna i distriktet och dessa lockade i snitt 37 personer per tillfälle. SOK bjöd som vanligt in till **Vintercupen** under sex onsdagar och där sprang 44 löpare i snitt per gång. Det skulle ha varit 7 deltävlingar men ett cuptillfälle fick ställas in på grund av kyla den 14 december.

Sundsvalls OK arrangerade en **När-OL Natt** vid Bergeforsens skidstadion den 21 september med 46 startande och Selånger SOK arrangerade **Nattmackan**, vid Hulistugan den 12 oktober med 56 deltagare.

Veteranerna har även under detta år tävlat flitigt på sina **VOL-tävlingar**. Tretton deltävlingar genomfördes under året. Den avslutande deltävlingen, med sedvanlig sopplunch inklusive efterföljande kaffe och kaka, ägde i år rum i VK Uvarnas klubbstuga med VKU som arrangör. I snitt deltog 48 personer per tillfälle.

Skol-DM för mellanstadiet och högstadiet arrangerades för första gången med Selånger SOK som arrangör den 5 oktober. Banorna hade lagts i skogen runt Skönsbergsspåret och med arenan vid parkeringen (vid gamla soptippen) inte långt från Nordichallen.

I år kom endast **53** elever till start vilket är betydligt färre än 2019 (då ca 300 elever startande) då det senast arrangerades (två år med pandemistopp).
Frågan är om det skrala deltagandet var en pandemieffekt, infomiss från Skol-IF eller både och?

Höknatten genomfördes för 45:e gången den 26 november (det senaste datumet genom tiderna!) och 18 lag kom till start. Start skedde i närheten av Brukshundsklubben i Gudmundsbyn och målet var förlagt vid Skvaderns Gymnasieskola. Årets tema var: "År 1977" och det blev inte heller i år någon efterföljande bankett.

Johan Agås, sammankallande tävlingskommittén

Junior/elit – verksamhetsrapport 2022

Distriktets juniorer och seniorer har under året haft möjlighet att åka på Swedish League och SM i Sundsvalls OK:s regi.

Brobyggarna 2022

Under 2022 har Medelpads OF, Jämtland/Härjedalens OF och Ångermanlands OF fortsatt samarbetet kring distriktens 15-20 åringar. Projektet är inne på sitt nionde år.

Gemenskap – Glädje – Samarbete – Utveckling – Behålla är våra ledord.

Under året har flera nya 15-åringar anslutit. Några har vuxit ur och några har slutat. Vi har under året varit ca 40 ungdomar i projektet. Projektets mål att behålla ungdomar och dessutom fylla på med nya har gått över förväntan med tanke på att vi fått göra en omstart efter pandemin.

Under våren planerade vi för en träff i Sollefteå, men den fick ställas in. I stället blev den första träffen i Örnsköldsvik i slutet av maj i samband med High Coast tävlingarna, på lördagseftermiddagen körde vi Lasergame.

Vid årets Oringen i Uppsala ordnade vi brännboll och fika för Brobyggargänget kvällen innan vilodagen.

I början av augusti åkte vi till Ungdomens 10-mila, vi övernattade i Stockholm på vägen ned och då fanns det möjlighet att träna ett pass inför kommande USM. Det blev en uppskattad resa med träning, tävling och övernattning i militärtält. Vi ställde upp med två Brobyggarglag i HD20.

I september åkte vi till Östersund för att delta på Loffelunken, utmana oss på Boda Borg och springa Älgjakten. Vi var 22 Brobyggare på plats, och vi hade 3st Brobyggarglag på Älgjakten. Vi bodde på vandrarhem och det blev återigen en lyckad helg.

I december åkte vi – 28 ungdomar och fyra ledare till Hallstaberget i Sollefteå för att under fredagskväll och lördag planera vad vi vill med Brobyggarna 2023. Det blev lära-känna

övningar, samarbetslekar, sprintträning, skidåkning, spa och en färdig planering för nästa år.

Under året har nya ledare skolats in, och vi hoppas att projektet som nu går in i sitt tionde verksamhetsår får fortsätta att leva kvar och bygga broar mellan våra distrikt.

Med förhoppning om nytt bidrag från SOFT och om att kunna genomföra det vi planerat ser vi fram emot 2023.

Anna Nordin, junior- och elitansvarig

Utbildning – verksamhetsrapport 2022

Utbildningskommitté har under 2021 saknats. I styrelsen har Christina Wibron varit kontaktperson i utbildningsfrågor.

Under det senaste året har SOFT sjösatt ett nytt upplägg för utbildning, vilket ännu inte riktigt tagit form.

Vi hoppas att kommande säsong kunna komma i gång med angelägna utbildningar och med deltagare från vårt distrikt.

Styrelsen/Christina Wibron

Motion – verksamhetsrapport 2022

Motionskommitté har även under 2022 saknats. I styrelsen har Fredrik Pontén varit kontaktperson i motionsfrågor.

Ett flertal motionsaktiviteter har genomförts i distriktet under året, i de olika klubbarnas regi, såsom "Run to the hills", Fysprinten och Sommarserien där även deltagare utan klubbtilhörighet har deltagit. Samordning av Hitta Ut har skett, med kartor i flera områden i distriktet.

Målsättningen att samordna och utveckla våra motionsaktiviteter för att marknadsföra vår verksamhet och nå nya grupper av människor kvarstår.

Styrelsen/Fredrik Pontén

Statistik

Tävlingsstatistik för SkidO 2022

Datum	Arrangör	Tävling	Antal anmälda
220219	Sundsvalls OK	SkidO, SM/JSM/VSM/Svenska Cupen, sprint	260
220220	Sundsvalls OK	SkidO, SM/JSM/VSM/Svenska Cupen, lång	260
220301	VK Uvarna	SkidO, DM, natt	14
220305	Sundsvalls OK	SkidO, TvåÅker + öppna klasser	21
220306	Selånger SOK	SkidO, Förenings-DM, stafett	Inställt
220319	Njurunda OK	SkidO, DM, lång	33
220320	Njurunda OK	SkidO, DM, medel	30
221229	Sundsvalls OK	När-OL SkidO	36
	Summa		654

Tävlingsstatistik för Orientering 2022

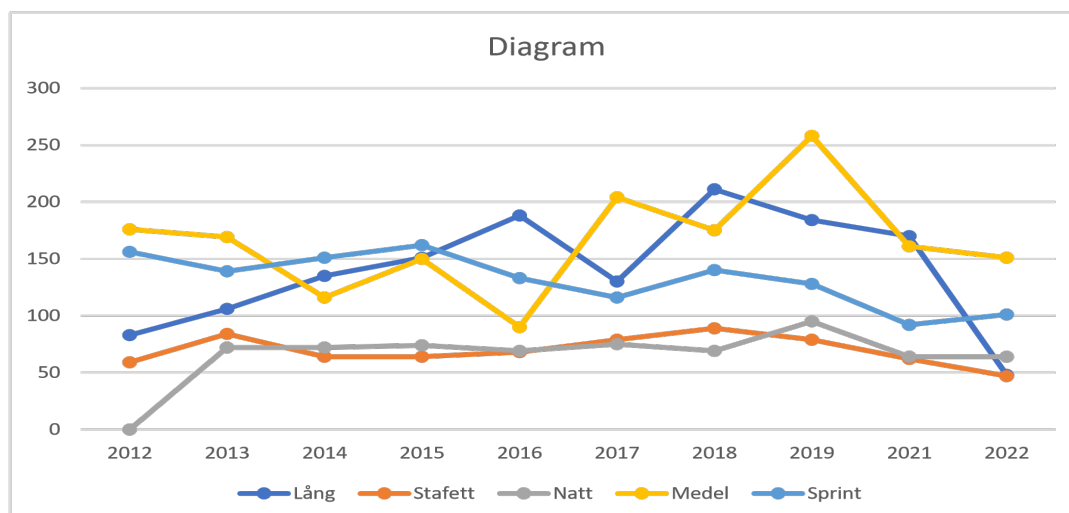
Datum	Arrangör	Tävling	Antal anmälda
220501	Sundsvalls OK	När OL	157
220511	Timrå SOK	Fyrsprinten 1	51
220526	Sundsvalls OK	Tour de Medelpad, dag 1, medel	402
220527	Sundsvalls OK	Tour de Medelpad, dag 2, medel	358
220601	Selånger SOK	Fyrsprinten 2	81
220612	VK Uvarna	DM, medel	153
220614	Njurunda OK	DM, sprint	101
220820	Skogslöparna	DM, lång, Medelpad/Ångermanland	185
220821	Skogslöparna	DM, stafett, Medelpad/Ångermanland	122, 47 lag
220824	Njurunda OK	Fyrsprinten 3	60
220907	Sundsvalls OK	Fyrsprinten 4	44
220921	Sundsvalls OK	När OL, natt	52
220930	Sundsvalls OK	DM, Natt	64
221002	Sundsvalls OK	Midälvastafetten	177, 16 lag
221012	Selånger SOK	Nattmackan	58
221203	Selånger SOK	Adventstöpet	38
Maj-aug	Selånger SOK	Run to the Hills, 6 deltävlingar	472
Maj-aug	Njurunda OK	Sommarserien, 7 deltävlingar	429
	Summa		3004
	Totalsumma SkidO + OL		3658

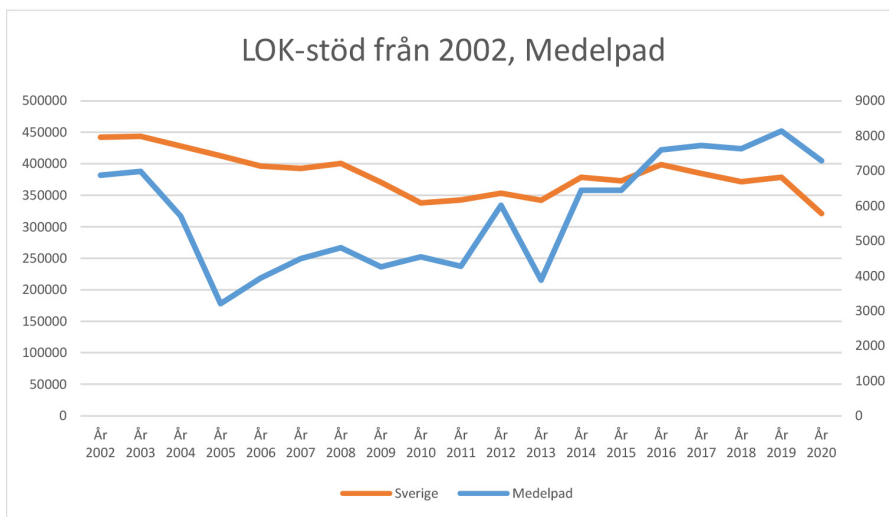
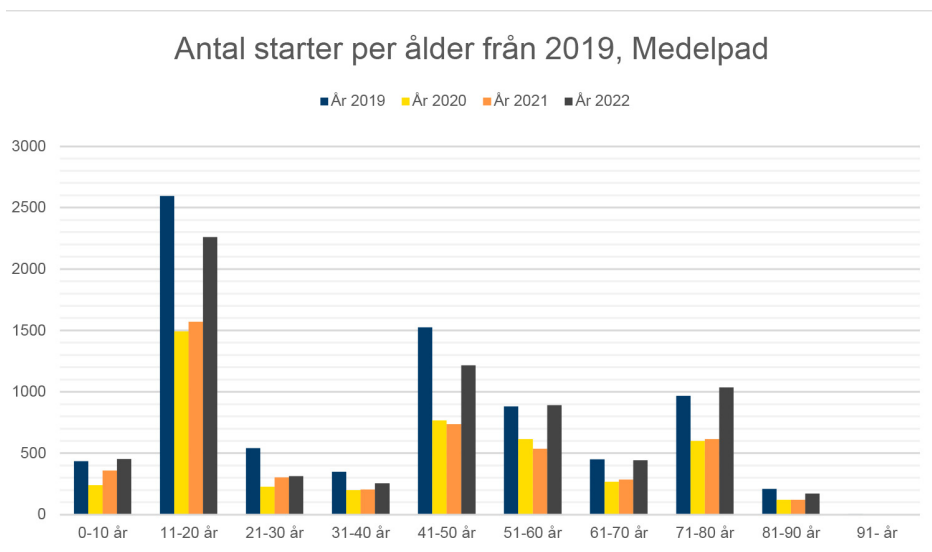
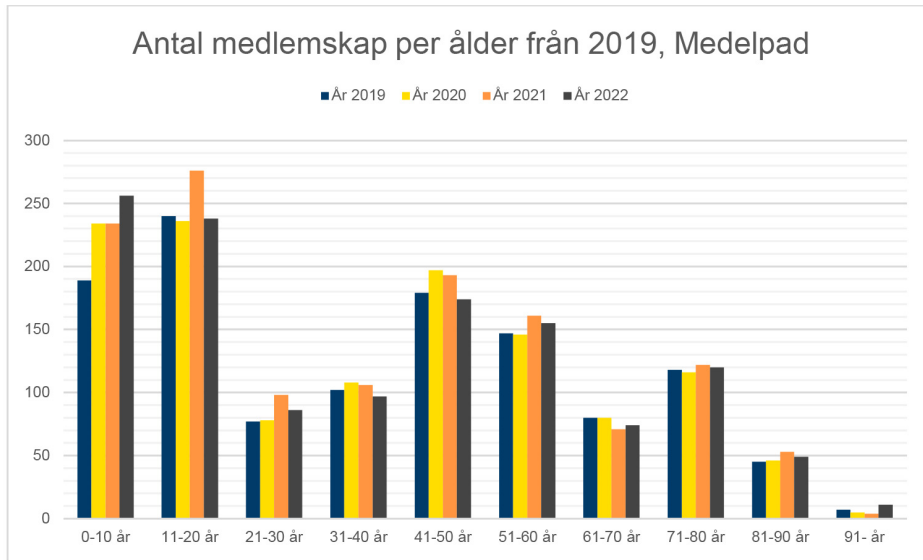
Orienterings-DM-arrangörer de senaste 10 åren

År	Lång	Stafett	Natt	Ultra	Medel	Sprint
2012	H-sands OK	Timrå SOK	Inställt	Utgått	Ånge OK	Njurunda OK
2013	Skogslöparna		IF Strategen	Utgått	Timrå SOK	Selånger SOK
2014	Timrå SOK/VK Uvarna		Selånger SOK	Utgått	Ånge OK	Kovlands IF
2015	Härnösands OK		VK Uvarna	Utgått	Njurunda OK	Timrå SOK
2016	VK Uvarna		Sundsvalls OK	Utgått	Ånge OK	Njurunda OK
2017	OK Nolaskogsarna		Kovlands IF	Utgått	Selånger SOK	H-sands OK
2018	Sundsvalls OK		Njurunda OK	Utgått	Ånge OK	Selånger SOK
2019	Härnösands OK		Selånger SOK	Utgått	Sundsvalls OK	VK Uvarna
2020	Inställt		Inställt	Utgått	Inställt	Inställt
2021	Selånger SOK		VK Uvarna	Utgått	Ånge OK	Kovlands IF
2022	Skogslöparna		Sundsvalls OK	Utgått	VK Uvarna	Njurunda OK

Antal startande på orienterings-DM de senaste 10 åren

År	Lång	Stafett	Natt	Ultralång	Medel	Sprint	Summa
2012	83	59	Inställd	Utgått	176	156	474
2013	106	84	72	Utgått	169	139	570
2014	135	64	72	Utgått	116	151	538
2015	151	64	74	Utgått	150	162	601
2016	188	68	69	Utgått	90	133	548
2017	130	79	75	Utgått	204	116	604
2018	211	89	69	Utgått	175	140	684
2019	184	79	95	Utgått	258	128	744
2020	Inställt	Inställt	Inställt	Utgått	Inställt	Inställt	Inställt
2021	170	69	64	Utgått	161	92	556
2022	48	47	64	Utgått	153	101	413





Tävlingsresultat SkidO 2022

Internationella mästerskap

Världsmästerskap, Finland 15-18 mars

H21	Sprint	22	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H21	Medel	42	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H21	Lång	35	Truls Lindholm	Sundsvalls OK

Ungdoms-EM, Finland 15-18 mars

H20	Sprint	11	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
H18	Lång	9	Mattias Larsson	Sundsvalls OK

Svenska Mästerskap

SM Medel masstart/USM lång, 5 februari, Mora

H18	7	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
H16	1	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK

SM Stafett 6 februari, Mora

H20	2	Mattias Larsson Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK
-----	---	----------------------------------	---------------

SM Sprint 6 februari, Mora/19 februari Sundsvall

H21	7	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H21	11	Martin Hammarberg	Sundsvalls OK
H20	3	Petter Erlandsson	Sundsvalls OK
H18	1	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
D35	3	Anna Ålin	Sundsvalls OK
D40	2	Maria Danielsson	Sundsvalls OK
H65	3	Leif Andersson	Njurunda OK
H70	2	Lars-Peter Johnsson	Selånger SOK
H16	1	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK

SM Lång, 20 februari, Sundsvall

H20	6	Petter Erlandsson	Sundsvalls OK
D18	3	Ylva Sandström	Sundsvalls OK
H18	2	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
D45	3	Sara Timner	Sundsvalls OK
D50	2	Charlotte Vikström	Sundsvalls OK

SM Jaktstart, 25 mars, Piteå

H21	9	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
H21	14	Truls Lindholm	Sundsvalls OK

Distriktsmästerskap

DM Natt, 1 mars, VK Uvarna

D16	Wilma Lindström	Sundsvalls OK	H16	Carl Erngrund	Sundsvalls OK
D40-54	Annelie Lodén	Selånger SOK	H17-39	Petter Erlandsson	Sundsvalls OK
H55-69	Mats Nissilä	Selånger SOK	H40-54	Peter Erngrund	Selånger SOK
H70	Winn Björklund	Sundsvalls OK			

DM Medel, 20 mars, Njurunda OK

D17-39	Tilda Eriksson	Selånger SOK	H17-39	Carl Erngrund	Sundsvalls OK
D14	Agnes Feil	Sundsvalls OK	H14	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D40-54	Annelie Lodén	Selånger SOK	H40-54	Fredrik Pontén	Selånger SOK
			H70	Winn Björklund	Sundsvalls OK

DM Lång, 19 mars, Njurunda OK

D14	Tove Van De Wal	Selånger SOK	H17-39	David Holmberg	Sundsvalls OK
D40-54	Annelie Lodén	Selånger SOK	H16	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK
H70	Sven Erik Sundin	Selånger SOK	H40-54	Peter Erngrund	Selånger SOK

Tävlingsresultat Orientering 2022

Svenska Mästerskap

SM Natt, 22 april, Tjällmo-Godegård

D21	16	Frida Vikström	Sundsvalls OK
D20	39	Astrid Rex	Sundsvalls OK
H20	31	Oskar Vikström	Sundsvalls OK
H18	49	Hugo Nordlander	Sundsvalls OK
H18	55	Olov Norin	Sundsvalls OK

SM Knockoutsprint, 14 maj, Göteborg

A-final

D21	Semi	Frida Vikström	Sundsvalls OK
H21	Kval	Gustav Fraenell	Sundsvalls OK
H21	Kval	Olov Norin	Sundsvalls OK
H21	Kval	Mattias Larsson	Sundsvalls OK

SM Sprint, 15 maj, Göteborg

A-final

D21	10	Frida Vikström	Sundsvalls OK
H20	9	Oskar Vikström	Sundsvalls OK
H18	22	Mattias Larsson	Sundsvalls OK

SM Ultralång, 4 juni, Alfta

D21	3	Frida Vikström	Sundsvalls OK
D21	19	Jonna Jungåker	Sundsvalls OK
H20	11	Oskar Vikström	Sundsvalls OK
D18	3	Ylva Sandström	Sundsvalls OK
H18	3	Olov Norin	Sundsvalls OK
	32	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
	55	Wilmer Rex	Sundsvalls OK

SM Lång, 10 september, Bjursås

A-final

D21	18	Frida Vikström	Sundsvalls OK
	34	Johanna Sjölund	Sundsvalls OK
H20	17	Oskar Vikström	Sundsvalls OK

SM Medel, 17 september, Orsa

A-final

D21	21	Frida Vikström	Sundsvalls OK
H20	23	Oskar Vikström	Sundsvalls OK

SM Stafett, 18 september, Orsa

D21	13	<i>Sundsvalls OK 1</i>	H20	27	<i>Sundsvalls OK 1</i>
		Frida Vikström			Olov Norin
		Jonna Jungåker			Mattias Larsson
		Johanna Sjölund			Oskar Vikström
		<i>Sundsvalls OK 2</i>	D20	utg	<i>Sundsvalls OK 1</i>
	utg	Julia Nordlander			Ylva Sandström
		Annika Carlberg			Alice Larsson
		Maria Falk			Elsa Granholm

Ungdoms-SM Sprint, 9 september, Stockholm

D16	66	Alva Eliasson	Sundsvalls OK
H16	15	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK
	22	Kasper Larsson	Sundsvalls OK
	46	Carl Erngrund	Sundsvalls OK
D15	16	Klara Edström	Sundsvalls OK
	21	Wilma Lindström	Sundsvalls OK
	90	Ebba Jensen	Sundsvalls OK
H15	24	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
	34	Alex Andersson	Sundsvalls OK
	42	Linus Opel	Sundsvalls OK

Ungdoms-SM Lång, 10 september, Stockholm

D16	72	Alva Eliasson	Sundsvalls OK
H16	8	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK
	38	Kasper Larsson	Sundsvalls OK
	62	Carl Erngrund	Sundsvalls OK
D15	10	Klara Edström	Sundsvalls OK
	23	Wilma Lindström	Sundsvalls OK
	66	Ebba Jensen	Sundsvalls OK
	76	Nora Uddman	Sundsvalls OK
H15	24	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
	35	Linus Opel	Sundsvalls OK
	36	Alex Andersson	Sundsvalls OK

USM Distriktsstafett, 11 september, Stockholm

25	<i>Medelpads OF 1</i>
	Klara Edström
	Hugo Hässler
	Signe Feil
	Andrei Kuzmin
33	<i>Medelpads OF 2</i>
	Wilma Lindström
	Alex Andersson
	Ebba Jensen
	Carl Erngrund

Norrlandsmästerskap

NM Sprint, 12 augusti, Ljusdal

D21	3	Hanna Kjellin	Sundsvalls OK	H21	3	Oskar Vikström	Sundsvalls OK
D20	2	Astrid Rex	Sundsvalls OK	H18	3	Olov Norin	Sundsvalls OK
D12	1	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H16	2	Carl Erngrund	Sundsvalls OK
D10	1	Ottilia Widegren	Sundsvalls OK	H14	1	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
	3	Edith Tuveesson	Sundsvalls OK		2	Albin Tuveesson	Sundsvalls OK
D45	1	Sara Timner	Sundsvalls OK	H12	1	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
	3	Elin Svensson	Sundsvalls OK	H50	1	Ola Lindström	Sundsvalls OK
D70	1	Christina Flordal	Sundsvalls OK		3	Lars Henriksson	Sundsvalls OK

NM Medel, 13 augusti, Ljusdal

D20	3	Astrid Rex	Sundsvalls OK	H20	2	Oskar Vikström	Sundsvalls OK
D40	2	Malin Tuveesson	Sundsvalls OK	H18	1	Olov Norin	Sundsvalls OK
D45	1	Elin Svensson	Sundsvalls OK	H40	1	Martin Lundgren	Sundsvalls OK
	2	Sara Timner	Sundsvalls OK		2	Martin Hässler	Sundsvalls OK
D55	2	Cecilia Edström	Sundsvalls OK	H45	1	Tomas Unander	Sundsvalls OK
D75	1	Inger Lorentzson	Sundsvalls OK		2	Tobias Eliasson	Sundsvalls OK
	3	Ulla Hellman	Sundsvalls OK	H50	1	Mattias Edström	Kovlands IF
					2	Thomas Rex	Sundsvalls OK
H75	3	Åke Höglund	Timrå SOK		3	Ola Lindström	Sundsvalls OK
H80	2	Erik Kardell	Njurunda OK	H70	3	Mats Andersson	Selånger SOK

NM Stafett, 13 augusti, Ljusdal

HD12	2	<i>Medelpads OF 2</i>	1 Oskar Kullberg	H16	5	<i>Medelpads OF 3</i>	1 Hugo Hässler
			2 Melker Thunberg				2 Alexander Dufva
			2 Ottilia Widegren				3 Linus Opel
			2 Sofie Lind		8	<i>Medelpads OF 1</i>	1 Andrei Kuzmin
			3 Ida-Ma Tuveesson				2 Tobias Opel
	3	<i>Medelpads OF 4</i>	1 Ruben Jensen				2 Jonas Lind
			2 Calle Moberg				3 Ivar Granholm
			2 Kajsa Erlandsson		10	<i>Medelpads OF 2</i>	1 Carl Erngrund
			2 David Hässler				2 Herman Eliasson
			3 Fanny Vikström				3 Albin Tuveesson
	4	<i>Medelpads OF 1</i>	1 Linnea Dufva	D16	4	<i>Medelpads OF 2</i>	1 Wilma Lindström
			2 Klemens Opel				2 Linnea Hellqvist
			2 Olle Falk				3 Ebba Jensen
			2 Nicolai Kuzmin		5	<i>Medelpads OF 1</i>	1 Klara Edström
			3 Agnes Widegren				2 Hanna Hässler
	6	<i>Medelpads OF 3</i>	1 Lisen Moberg				3 Alva Eliasson
			2 Nova Strid				
			2 Edith Tuveesson				
			2 Simon Unander				
			3 Wilma Unander				

NM Lång, 14 augusti, Ljusdal

D16	2	Klara Edström	Sundsvalls OK	H12	1	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D14	3	Linnea Hellqvist	Sundsvalls OK		3	Ruben Jensen	Sundsvalls OK
D12	2	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H40	1	Martin Lundgren	Sundsvalls OK
D40	2	Malin Tuveesson	Sundsvalls OK		3	Anders Axling	Sundsvalls OK
D45	3	Jenny Erlandsson	Sundsvalls OK	H45	1	Tomas Unander	Sundsvalls OK
D70	1	Christina Flordal	Sundsvalls OK		2	Tobias Eliasson	Sundsvalls OK
D75	2	Ulla Hellman	Sundsvalls OK	H50	1	Olov Vikström	Sundsvalls OK
H18	1	Olov Norin	Sundsvalls OK		2	Mattias Edström	Kovlands IF
H16	3	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK		3	Ola Lindström	Sundsvalls OK
H14	2	Alexander Dufva	Sundsvalls OK	H70	1	Mats Andersson	Selånger SOK
				H75	3	Åke Höglund	Timrå SOK

Distriktsmästerskap

DM Sprint, 14 juni, Njurunda OK

D21	Elin Vedin	Sundsvalls OK	H21	Olov Vikström	Sundsvalls OK
D20	Amanda Schönfeldt	Sundsvalls OK	H18	Olov Norin	Sundsvalls OK
D16	Ebba Jensen	Sundsvalls OK	H16	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK
D14	Linnea Hellqvist	Sundsvalls OK	H14	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
D12	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H12	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D35	Maria Danielsson	Sundsvalls OK	H35	Jonas Karlsson	Kovlands IF
D45	Sara Timner	Sundsvalls OK	H45	Erik Norin	Sundsvalls OK
D55	Ann-Kristin Vedin	Selånger SOK	H65	Mats Nissilä	Selånger SOK
D65	Christina Flordal	Sundsvalls OK	H70	Mats Andersson	Selånger SOK
			H75	Winn Björklund	Sundsvalls OK

DM Medel, 12 juni, VK Uvarna

D21	Maria Falk	Sundsvalls OK	H21	Anders Vedin	Sundsvalls OK
D20	Tilda Eriksson	Selånger SOK	H16	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK
D18	Ebba Andersson	Sundsvalls OK	H14	Albin Tuveesson	Sundsvalls OK
D16	Wilma Lindström	Sundsvalls OK	H12	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D14	Elisabeth Engberg	Sundsvalls OK	H10	Simon Unander	Sundsvalls OK
D12	Ida-Marie Tuveesson	Sundsvalls OK	H45	Tomas Unander	Sundsvalls OK
D10	Otilia Widegren	Sundsvalls OK	H55	Thomas Johansson	Sundsvalls OK
D35	Anna Ålin	Sundsvalls OK	H65	Mats Nissilä	Selånger SOK
D45	Anna Lundgren	Sundsvalls OK	H70	Sven Erik Sundin	Selånger SOK
D65	Gunilla Jacobsson	Njurunda OK	H75	Åke Höglund	Timrå SOK
D75	Elisabeth Lundgren	Sundsvalls OK			

DM Lång, 20 augusti, Skogslöparna

D16	Wilma Lindström	Sundsvalls OK	H16	Kasper Larsson	Sundsvalls OK
D12	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H14	Albin Tuveesson	Sundsvalls OK
D10	Agnes Grönqvist	Sundsvalls OK	H12	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D35	Ellinor Fransson	Sundsvalls OK	H10	Klemens Opel	Sundsvalls OK
D45	Sara Timner	Sundsvalls OK	H35	Martin Lundgren	Sundsvalls OK
			H45	Olov Vikström	Sundsvalls OK
			H55	Lars Jonsson	VK Uvarna
			H75	Åke Höglund	Timrå SOK

DM stafett, 21 augusti, Skogslöparna

D12	Lisen Moberg Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H13-16	Tobias Opel Linus Opel	Sundsvalls OK
			H12	Knut Lindholm Oskar Kullberg	Sundsvalls OK

DM Natt, 30 september, Sundsvalls OK

D21	Frida Vikström	Sundsvalls OK	H21	Simon Teike	Sundsvalls OK
D16	Wilma Lindström	Sundsvalls OK	H16	Carl Erngrund	Sundsvalls OK
D14	Hanna Hässler	Sundsvalls OK	H14	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
D12	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H12	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D35	Ellinor Fransson	Sundsvalls OK	H35	Christian Strid	Sundsvalls OK
D45	Stina Feil	Sundsvalls OK	H45	Mattias Edström	Kovlands IF
D55	Catrin Johansson	Sundsvalls OK	H55	Karl-Anders Larsson	VK Uvarna
D70	Christina Flordal	Sundsvalls OK	H65	Leif Sundling	Njurunda OK
			H70	Mats Andersson	Selånger SOK
			H75	Winn Björklund	Sundsvalls OK

MOF Ungdomscup 2022

Följande tävlingar ingår (poäng räknas för 5 av 7 utpekade tävlingar):

2022-05-26 Tour de Medelpad, dag 1, medel, Sundsvalls OK

2022-05-27 Tour de Medelpad, dag 2, medel, Sundsvalls OK

2022-06-12 DM, medel, Medelpad, VK Uvarna

2022-06-14 DM, sprint, Medelpad, Njurunda OK

2022-08-20 DM, lång, Medelpad + Ångermanland, Skogslöparna

2022-09-17 Loffelunken, medel, Östersunds OK

2022-09-30 DM, natt, Medelpad, Sundsvalls OK

H12

Plac	Namn	Klubb	26/5	27/5	12/6	14/6	20/8	17/9	30/9	Totalt
1	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK	20	20	20	20	20	(20)	(20)	100
2	Ruben Jensen	Sundsvalls OK	15	17	17			17	17	83
3	Charlie Strandell Andersson	Sundsvalls OK	17					15		32
4	Knut Lindholm	Sundsvalls OK				14	17			31
5	Olle Danielsson	Sundsvalls OK	1	15		15				31
6	Melker Thunberg	Sundsvalls OK				17				17

D12

Plac	Namn	Klubb	26/5	27/5	12/6	14/6	20/8	17/9	30/9	Totalt
1	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	20	20	(17)	20	20	20	(20)	100
2	Ida Nyman Ericsson	Sundsvalls OK	14		14	17		14	17	76
3	Fanny Vikström	Sundsvalls OK	15	14	12	15	17	(9)		73
4	Kajsa Erlandsson	Sundsvalls OK	17	17			15	15		64
5	Ida-Marie Tuveesson	Sundsvalls OK	10	15	20			10		55
6	Nova Strid	Sundsvalls OK	13	13				8	15	49
7	Lisen Moberg	Sundsvalls OK	12	11			14	11		48
8	Wilma Unander	Sundsvalls OK			13	14		17	1	45
9	Sofie Lind	Sundsvalls OK	1	12				13		26
10	Agnes Widegren	Sundsvalls OK		10	15					25
11	Sigrid De Vahl	Sundsvalls OK	11					12		23

H14

Plac	Namn	Klubb	26/5	27/5	12/6	14/6	20/8	17/9	30/9	Totalt
1	Herman Eliasson	Sundsvalls OK	20	20	15	(15)	(15)	20	17	92
2	Alexander Dufva	Sundsvalls OK	17	(15)	17	20	17	(17)	20	91
3	Albin Tuveesson	Sundsvalls OK	15	17	20	17	20	(1)	(1)	89
4	Tobias Opel	Sundsvalls OK		14	14	(12)	14	15	15	72
5	Jonas Lind	Sundsvalls OK	14	13				14	14	55
6	Axel Danielsson	Sundsvalls OK	12	12		14		13		51
7	Oscar Grip	Sundsvalls OK	13			13				26

D14

Plac	Namn	Klubb	26/5	27/5	12/6	14/6	20/8	17/9	30/9	Totalt
1	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK	20	20	20	15		17	(15)	92
2	Hanna Hässler	Sundsvalls OK	15		15	17		15	20	82
3	Linnea Hellqvist	Sundsvalls OK	17	17	17	20				71
4	Agnes Feil	Sundsvalls OK						20	17	37
5	Hanna Larsson	Sundsvalls OK						14		14
6	Tove Van De Wal	Selånger SOK			1					1
7	Sara Jakobsson	Sundsvalls OK						1		1

H16

Plac	Namn	Klubb	26/5	27/5	12/6	14/6	20/8	17/9	30/9	Totalt
1	Carl Erngrund	Sundsvalls OK	17	(14)	17	17	17		20	88
2	Kasper Larsson	Sundsvalls OK	14	17		15	20		17	83
3	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK	20	20	20	20				80
4	Hugo Hässler	Sundsvalls OK	15	15	14	14		20		78
5	Linus Opel	Sundsvalls OK	(12)	13	15		15	17	15	75
6	Alex Andersson	Sundsvalls OK	11	12	12			15		50
7	Ivar Granholm	Sundsvalls OK			13			14		27
8	Emil Lundgren	Sundsvalls OK	13	1						14

D16

Plac	Namn	Klubb	26/5	27/5	12/6	14/6	20/8	17/9	30/9	Totalt
1	Wilma Lindström	Sundsvalls OK	17		20		20	17	20	94
2	Alva Eliasson	Sundsvalls OK	15	20		17	15	15	(15)	82
3	Klara Edström	Sundsvalls OK	20				17	20	17	74
4	Ebba Jensen	Sundsvalls OK			17	20			14	51
5	Emma Jakobsson	Sundsvalls OK	14					14	1	29
6	Moa Karlsson	Sundsvalls OK			15					15
7	Elin Karlsson	Kovlands IF				15				15
8	Nora Uddman	Sundsvalls OK							1	1

MOF Årscup 2022

Följande tävlingar ingår (poäng räknas för 6 av 7 utpekade tävlingar):

2022-03-01 SkidO, DM, natt, Medelpad, VK Uvarna

2022-03-19 SkidO, DM, lång, Medelpad, Njurunda OK

2022-03-20 SkidO, DM, medel, Medelpad, Njurunda OK

2022-06-12 DM, medel, Medelpad, VK Uvarna

2022-06-14 DM, sprint, Medelpad, Njurunda OK

2022-08-20 DM, lång, Medelpad + Ångermanland, Skogslöparna

2022-09-30 DM, natt, Medelpad, Sundsvalls OK

Ungdom Dam

Plac	Namn	Klubb	1/3	19/3	20/3	12/6	14/6	20/8	30/9	Totalt
1	Wilma Lindström	Sundsvalls OK	12			20		20	12	64
2	Linnea Dufva	Sundsvalls OK				17	12	20	12	61
3	Fanny Vikström	Sundsvalls OK				12	8	17		37
4	Hanna Hässler	Sundsvalls OK				15	10		12	37
5	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK				20	8		8	36
6	Ebba Jensen	Sundsvalls OK				17	12		7	36
7	Ida Nyman Ericsson	Sundsvalls OK				14	10		10	34
8	Alva Eliasson	Sundsvalls OK					10	15	8	33
9	Agnes Feil	Sundsvalls OK		10	12				10	32
10	Linnea Hellqvist	Sundsvalls OK				17	12			29
11	Klara Edström	Sundsvalls OK						17	10	27
12	Wilma Unander	Sundsvalls OK				13	7		1	21
13	Agnes Grönqvist	Sundsvalls OK						20		20
14	Ida-Marie Tuveesson	Sundsvalls OK				20				20
14	Otilia Widegren	Sundsvalls OK				20				20
16	Edith Tuveesson	Sundsvalls OK				17				17
17	Kajsa Erlandsson	Sundsvalls OK						15		15
18	Moa Karlsson	Sundsvalls OK				15				15
18	Agnes Widegren	Sundsvalls OK				15				15
20	Lisen Moberg	Sundsvalls OK						14		14
21	Tove Van De Wal	Selånger SOK		12		1				13
22	Sara Jakobsson	Sundsvalls OK			10					10
23	Nova Strid	Sundsvalls OK							8	8
23	Elin Karlsson	Kovlands IF					8			8
25	Emma Jakobsson	Sundsvalls OK							1	1

Ungdom Herr

Plac	Namn	Klubb	1/3	19/3	20/3	12/6	14/6	20/8	30/9	Totalt
1	Carl Erngrund	Sundsvalls OK	12	10		17	10	17	12	78
2	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK			12	20	12	20	12	76
3	Alexander Dufva	Sundsvalls OK				17	12	17	12	58
4	Albin Tuveesson	Sundsvalls OK				20	10	20	1	51
5	Herman Eliasson	Sundsvalls OK				15	8	15	10	48
6	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK		12		20	12			44

7	Tobias Opel	Sundsvalls OK				14	5	14	8	41
8	Kasper Larsson	Sundsvalls OK					8	20	10	38
9	Linus Opel	Sundsvalls OK				15		15	8	38
10	Knut Lindholm	Sundsvalls OK		10			7	17		34
11	Ruben Jensen	Sundsvalls OK				17			10	27
12	Hugo Hässler	Sundsvalls OK				14	7			21
13	Klemens Opel	Sundsvalls OK						20		20
14	Simon Unander	Sundsvalls OK				20				20
15	Ivar Granholm	Sundsvalls OK				13				13
16	Alex Andersson	Sundsvalls OK				12				12
17	Melker Thunberg	Sundsvalls OK					10			10
18	Olle Danielsson	Sundsvalls OK					8			8
19	Axel Danielsson	Sundsvalls OK					7			7
19	Jonas Lind	Sundsvalls OK							7	7
21	Oscar Grip	Sundsvalls OK					6			6

Vuxen Dam

Plac	Namn	Klubb	1/3	19/3	20/3	12/6	14/6	20/8	30/9	Totalt
1	Annelie Lodén Nissilä	Selånger SOK	12	12	12	13	10		10	69
2	Ellinor Fransson	Sundsvalls OK				17		20	12	49
3	Tilda Eriksson	Selånger SOK			12	20	10			42
4	Christina Flordal	Sundsvalls OK				17	12		12	41
5	Sofia Lindén	Selånger SOK	10		10	12	8			40
6	Charlotte Vikström	Sundsvalls OK				15	7	17		39
7	Sara Timmer	Sundsvalls OK					12	20		32
8	Maria Falk	Sundsvalls OK				20			10	30
8	Gunilla Jacobsson	Njurunda OK				20	10			30
10	Anna Nordin	Sundsvalls OK				14		15		29
11	Inger Lorentzson	Sundsvalls OK				17			10	27
11	Elsa Granholm	Sundsvalls OK				17	10			27
13	Maria Danielsson	Sundsvalls OK				15	12			27
14	Elin Svensson	Sundsvalls OK				17	6			23
15	Malin Tu vesson	Sundsvalls OK				13			10	23
16	Anna Ålin	Sundsvalls OK				20				20
16	Ebba Andersson	Sundsvalls OK				20				20
16	Elisabet Lundgren	Sundsvalls OK				20				20
16	Anna Lundgren	Sundsvalls OK				20				20
20	Jenny Eriksson Palmgren	Sundsvalls OK				17				17
21	Åsa Pontén	Selånger SOK				11	5			16
22	Alice Larsson	Sundsvalls OK				15				15
22	Inga-Lill Andersson	Selånger SOK				15				15
22	Ulla Hellman	Sundsvalls OK				15				15
25	Margareta Noborn	Sundsvalls OK				14				14
25	Malin Unander	Sundsvalls OK				14				14
27	Linda Nylander	Selånger SOK				12				12
28	Frida Vikström	Sundsvalls OK							12	12

28	Amanda Schönfeldt	Sundsvalls OK					12			12
28	Stina Feil	Sundsvalls OK							12	12
28	Ann-Kristin Vedin	Selånger SOK					12			12
28	Catrin Johansson	Sundsvalls OK							12	12
28	Elin Vedin	Sundsvalls OK					12			12
34	Marie Dahlin	Kovlands IF				11				11
35	Karin Larsson	Sundsvalls OK		10						10
36	Lena Andersson	Sundsvalls OK				10				10
37	Viktoria Karlsson	Kovlands IF					10			10
38	Clary Rex	Sundsvalls OK					4			4
39	Anna Kullberg	Sundsvalls OK					3			3
40	Jenny Erlandsson	Sundsvalls OK						1		1
41	Lena Widell	Selånger SOK				1				1
42	Anna-Karin Östlund	Kovlands IF					1			1

Vuxen Herr

Plac	Namn	Klubb	1/3	19/3	20/3	12/6	14/6	20/8	30/9	Totalt
1	Winn Björklund	Sundsvalls OK	12	1	12	17	12		12	66
2	Sven Erik Sundin	Selånger SOK		12	10	20	10		7	59
3	Fredrik Pontén	Selånger SOK	10	10	12	11	6		7	56
4	Peter Erngrund	Selånger SOK	12	12	10	1	10		5	50
5	Olov Vikström	Sundsvalls OK				17	12	20		49
6	Åke Höglund	Timrå SOK				20		20	8	48
7	Mats Nissilä	Selånger SOK	12			20	12			44
8	Mats Andersson	Selånger SOK				17	12		12	41
9	Lars Henriksson	Sundsvalls OK				17	7	13		37
10	Magnus Jonsson	Sundsvalls OK				15		12	10	37
11	Martin Lundgren	Sundsvalls OK				14		20		34
12	Anders Vedin	Sundsvalls OK				20	6		7	33
13	Simon Teike	Sundsvalls OK				12	8		12	32
14	Fredrik Noborn	Sundsvalls OK				15	4		10	29
15	Mattias Edström	Kovlands IF						15	12	27
16	Ulrik Olsson	Sundsvalls OK				17			10	27
17	Michael Larsson	Sundsvalls OK				9	10		8	27
18	Tomas Sellstedt	Selånger SOK				15	10		1	26
19	Mattias Larsson	Sundsvalls OK				13	10			23
20	Peter Lorentzson	Sundsvalls OK				12			10	22
21	Jonas Karlsson	Kovlands IF					12		10	22
22	Lars Jonsson	VK Uvarna						20		20
23	Tomas Unander	Sundsvalls OK				20				20
23	Thomas Johansson	Sundsvalls OK				20				20
25	Erik Kardell	Njurunda OK					10		10	20
26	Tomas Virtanen	Selånger SOK				15	4			19
27	Jon Flordal	Sundsvalls OK				13			6	19
28	Oskar Vikström	Sundsvalls OK					10		8	18
29	Tobias Eliasson	Sundsvalls OK						17		17
30	Nils-Göran Olsson	Njurunda OK				17				17

31	Anders Axling	Sundsvalls OK		8	8					16
32	Ola Tuvevsson	Sundsvalls OK				8	8			16
33	Lars Palin	Sundsvalls OK				15				15
33	Christer Möllenberg	Timrå SOK				15				15
35	Martin Hässler	Sundsvalls OK				9	6			15
36	Anders Erlandsson	Sundsvalls OK						14		14
37	Lars-Peter Johnsson	Selånger SOK				14				14
37	Tomas Eriksson	Sundsvalls OK				14				14
37	Anders Svensson	Selånger SOK				14				14
37	Johnny Blästa	Njurunda OK				14				14
37	Harri Näätänen	Kovlands IF				14				14
42	Tore Lundgren	Sundsvalls OK				13				13
42	Jörgen Blästa	Njurunda OK				13				13
44	Leif Sundling	Njurunda OK					1		12	13
45	David Holmberg	Sundsvalls OK		12						12
46	Jon Jensen	Sundsvalls OK				12				12
47	Erik Norin	Sundsvalls OK					12			12
47	Carl Erngrund	Sundsvalls OK			12					12
47	Karl-Anders Larsson	VK Uvarna							12	12
47	Olov Norin	Sundsvalls OK					12			12
47	Petter Erlandsson	Sundsvalls OK	12							12
47	Christian Strid	Sundsvalls OK							12	12
53	Lars Gustavsson	Selånger SOK						11		11
54	Sten Åke Vedin	Selånger SOK				11				11
54	Jonas Åkerdahl	Sundsvalls OK				11				11
56	Björn Abelsson	Sundsvalls OK				1			10	11
57	Ivan Kuzmin	Sundsvalls OK		10						10
58	Peter Loré	Sundsvalls OK				10				10
58	Josef Andersson	Sundsvalls OK				10				10
60	Leif Andersson	Njurunda OK	10							10
60	Johan Lindén	Selånger SOK			10					10
62	Erik Toomingas	Sundsvalls OK				8				8
63	Peter Hansson	Sundsvalls OK							8	8
63	Stefan Gullback	VK Uvarna					8			8
63	Wilmer Rex	Sundsvalls OK					8			8
66	Per Nordanlind	Sundsvalls OK				1			6	7
67	Thomas Rex	Sundsvalls OK					7			7
68	Fredrik Hellqvist	Sundsvalls OK					5			5
69	Hans Kullberg	Sundsvalls OK					3			3
70	Anders Sundberg	Selånger SOK				1				1
70	Henrik Lundgren	Sundsvalls OK				1				1
70	Torbjörn Andersson	Sundsvalls OK				1				1

Slutord

2022 har präglats av en återgång till ett mer normalt verksamhetsår, efter ett par rumphuggna säsonger. Såväl skidorientering som orientering har kunnat bedrivas på ett mer normalt sätt. I skidorientering kunde samtliga DM-tävlingar utom förenings-DM genomföras och vi hade dessutom SM-tävlingar här i distriktet. Glädjande är att vi förutom landslagsåkare av yppersta elitklass även har flera lovande ungdomar på gång.

Orienteringssäsongen har bjudit på en lång rad närarrangemang, men också nationella tävlingar, Tour de Medelpad, med ca 400 deltagare. Av våra DM-tävlingar, som samordnas med Ångermanland, kan man konstatera att deltagarantalet vid DM lång och stafett var ovanligt kient från Medelpads sida. Skogslöparna i Ö-vik arrangerade mycket fina tävlingar i fin terräng, men om avståndet eller datumet avskräckte från att delta får MOF:s tävlingskommitté och klubbarna ta sig en funderare på.

Årets säsong innehåller många intressanta arrangemang. Skidorienteringen håller för fullt på att avsluta sin säsong, med många fina Medelpadsframgångar. Sommarsäsongen innebär bl.a. O-ringen i Åre, där sannolikt Medelpad kommer att vara rikt representerat. Hösten bjuder på tre SM-tävlingar och Swedish League-final i Sundsvalls OK:s regi + publiktävlingar. Dessutom arrangerar Nolaskogsarna lång-SM i Ö-vik. Många orienterare kommer därmed säkerligen att besöka vårt distrikt under våren och sommaren för att bekanta sig med terrängen. Här har vi stora möjligheter att locka deltagare till våra lokala arrangemang, om vi marknadsför dessa på ett bra sätt.

Just detta knyter också an till den målsättning som vi har satt upp, hur vi kan marknadsföra våra lokala arrangemang bättre för att locka nya människor till vår verksamhet. Vi vet att t.ex. Hitta Ut lockar väldigt många att prova på orientering, men hur får vi dessa att komma till våra övriga arrangemang? Här behövs, tror vi, lite nya grepp.

Spännande blir i år också att följa processen kring SOFT:s förslag till ny distriktsindelning, som presenterades vid ordförandekonferensen före jul. Förslaget är ganska omvälvande och innebär för vår del att Medelpad slås ihop med Jämtland/Härjedalen, Ångermanland, Västerbotten och Norrbotten. Förslaget presenterades och diskuterades vid vår föreningsledarträff i februari och ska nu diskuteras ute i klubbarna. Vi räknar med att ha en avstämning här i Medelpad i april, innan Norrlandsdistrikten tillsammans med SOFT kommer att träffas i samband med 10-mila i Skellefteå i maj. Planen är att processen ska fortsätta hela året och att ett beslut i någon form ska tas vid förbundsmötet nästa vår.

MOF-styrelsen räknar dock med ett kommande verksamhetsår i vanlig ordning, men med en hel del funderande över hur vår framtida distriktsfunktion ska se ut.

Medelpad i februari 2022

Jan Nordin
Ordförande

Lars Palin
Vice ordförande/
Kassör

Fredrik Pontén
Sekreterare

Johan Agås
Ledamot

Christina Wibron
Ledamot

Utvärdering av arbetsplan för 2022

Synlighet

Att få orienteringen att synas i media är en ständig utmaning. Vi kan inte säga att vi det gångna året har lyckats bättre än tidigare, även om vissa av distriktets elitframgångar har gett ett visst mediautrymme. Om vi ska lyckas med att synas och höras mer i tidningar och radio så krävs nog att vi som arrangörer och ledare i ännu större utsträckning levererar material och uppslag till aktuella medieproducenter.

När det gäller våra arrangemang så har vi lyckats bra med att synliggöra våra arrangemang för distriktets aktiva utövare. För att nå ut till fler krävs dock ytterligare insatser och kanske nya kanaler.

I och med förändringen av Idrott Online har distriktets föreningar tvingats hitta nya lösningar för sina hemsidor. Detta arbete har delvis medfört att det har varit svårt att hitta aktuell information. Å andra sidan kan vi kommande år kanske förvänta oss att klubbarnas hemsidor blir mer aktuella och i högre grad innehåller relevant information.

Samverkan

Samverkan kring ungdomsverksamheten har skett i viss omfattning, t.ex. USM och USM-läger, U-Tiomila, Daladubbeln samt ungdomsavslutningen i Bodaborg. Även för äldre ungdomar/juniorer har gemensamma aktiviteter anordnats, genom projektgruppen Brobyggarna.

Samplaneringsmöte för distriktets aktiviteter har hållits. Föreningsledarträff planerades till början av 2023.

Viss samverkan kring mark- och kartfrågor har skett, speciellt inför kommande SM-tävlingar.

Barn och ungdom

En gemensam träff med ungdomsledare från distriktets klubbar har hållits, med diskussion kring idéer om hur man kan öka rekryteringen av ungdomar. Målsättningen att ha en kontinuerlig ungdomsverksamhet i samtliga klubbar kvarstår.

Skol-DM har genomförts med Selånger SOK som arrangör, dock med ett lägre deltagarantal än vanligt. Eventuellt kan det vara en "pandemieffekt".

Totalt sett har distriktet återhämtat sig ganska bra på ungdomssidan efter pandemin, med ökad aktivitet både i form av tävlingsstarter och LOK-stödsaktiviteter (se statistik ovan). Bilden är dock tudelad, eftersom det i stort sett bara är Sundsvalls OK som står för ökningen.

Utveckla

Kvalificerade teknikträningar har genomförts under hela säsongen under benämningen "Medelpad runt".

Hitta ut har arrangerats som ett samprojekt mellan distriktets klubbar och med rekordartat deltagarantal. Här finns en potential att utnyttja intresset för att få in nya människor i vår verksamhet.

På utbildningssidan har det varit stiltje, delvis beroende på att SOFT har en ny utbildningsstruktur under uppbyggnad.

Behålla

Projektet Brobyggarna har fortsatt med ett antal aktiviteter under året, där ungdomar 15-18 år i Medelpad, Jämtland och Ångermanland har deltagit.

Arrangemang

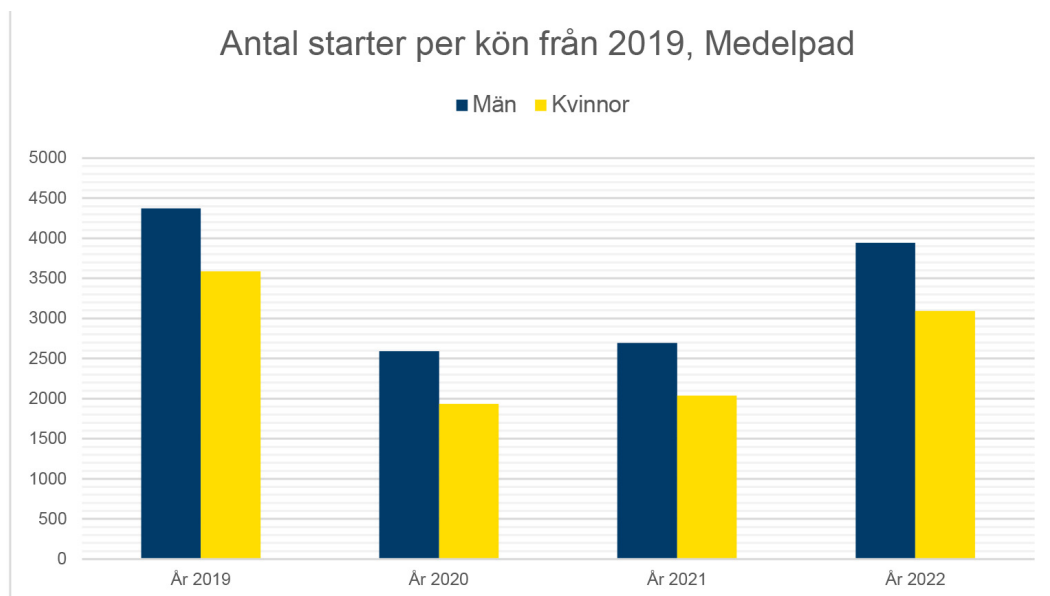
Distriktets cuper har genomförts, såväl sommar som vinter med gott deltagande. Resultaten har redovisats löpande på MOF:s hemsida.

Tävlingskommittén har via ansvariga i kommittén, möten och utskick informerat om aktuella frågor inom teknik och arrangemang.

Antalet deltagare i lokala arrangemang har i år återgått till mer normala nivåer. Målet att öka deltagarantalet ligger kvar och en mer noggrann statistik krävs för följa upp detta.

Föreningsutveckling

Antalet starter av Medelpadsorienterare har ökat igen efter pandemiåren, men ännu inte riktigt nått upp till 2019 års nivåer.



Utvärdering

Utvärdering av arbetsplanen har i möjligaste mån genomförts.

Förslag till arbetsplan för 2023

Synlighet och samverkan

- Att alla föreningar informerar tydligt om sina öppna aktiviteter/arrangemang.
- Att föreningarnas och MOF:s hemsidor innehåller aktuell och relevant information om verksamheten.
- Att samordnade läger och tävlingsresor utanför distriktet finns, t.ex. SM, Daladubbeln.
- Att öka samverkan kring kart- och markfrågor.

Barn och ungdom

- Att alla distriktets klubbar ska erbjuda någon form av verksamhet som riktar sig till barn- och ungdomar.
- Att minst två nya aktiviteter som riktar sig till distriktets ungdomar genomförs.
- Att minst två träffar genomförs, där representanter från distriktets föreningar diskuterar och planerar de gemensamma aktiviteterna för barn- och ungdom i distriktet.
- Att antalet deltagande barn- och ungdomar ökar i de aktiviteter som anordnas inom distriktet.
- Att utnyttja Skol-DM till att marknadsföra sporten och rekrytera nya ungdomar.

Utveckla

- Att det finns regelbunden kvalitativ teknikträning och aktiviteter för elitsatsande ungdomar, juniorer och seniorer.
- Att utreda möjligheterna att samlat marknadsföra motionsorientering i dess olika former, t.ex. Hitta ut - Sommarserien etc.
- Att öka antalet utbildade ledare/tränare.

Behålla

- Att projektet Brobyggarna fortsätter att utvecklas och att någon aktivitet under året vänder sig till yngre ungdomar i regionen.

Arrangemang

- Att antalet deltagare i lokala arrangemang ska öka med 5 % per år.
- Att genomföra utbildning för banläggare och tävlingsadministration.
- Att få fler som behärskar våra digitala stödsystem.
- Att verka för att distriktets kartor uppdateras/revideras.

Föreningsutveckling

- Att öka antalet tävlingsstarter som Medelpads orienterare gör med 5 % per år.
- Att minst 90 % av alla aktiviteter redovisas till SISU.

Utvärdering

- Att årligen utvärdera denna arbetsplan.

Aktivitetskalender för Medelpad 2023-04—2024-03

Mån	Dag	Tävling/Arrangemang	Arrangör	Distrikt
April	18	Medelpad runt #1	Sundsvalls OK	
	21	Uppsala möte, natt	Rasbo IK	
	22	Run to the Hills 1 Uppsala möte, medel	Selånger SOK OK Linné	
	23	Sö Uppsala möte, lång	IF Thor	
	25	Medelpad runt #2	Sundsvalls OK	
	29	Gävleloppet, dag 1, medel	Gävle OK	
	30	Gävleloppet, dag 1, lång	Gävle OK	
Maj	01	När-OL	Sundsvalls OK	
	02	Medelpad runt #3	Sundsvalls OK	
	03	Run to the Hills 2	Selånger SOK	
	06	Roslagshelg, dag 1, lång	OK Roslagen	
	07	Roslagshelg, dag 1, medel	OK Roslagen	
	09	Medelpad runt #4	Sundsvalls OK	
	10	Fyrsprinten #1	Timrå SOK?	
	11	Sommarserien VOL 1	1 Njurunda OK SOK	
	13	Nipstigen, medel	OK Nipan	
	14	Hammarlaget, lång	OK Hammaren	
	16	Medelpad runt #5	Sundsvalls OK	
	18	Selångerträffen, Skönviksberget	Selånger SOK	
	19	Tiomila Skellefteå, Öppna klasser	Skellefteå OK	
	20	Tiomila	Skellefteå OK	
	21	Tiomila	Skellefteå OK	
	23	Medelpad runt #6	Sundsvalls OK	
	24	Run to the Hills 3	Selånger SOK	
	25	VOL 2	Selånger SOK	
	27	Fäbodloppet, medel	Domnarvets GOIF	
	28	Sundsvall Trail Härnö Lång	Sundsvalls OK Härnösands OK	
Juni	31	Fyrsprinten #2	Selånger SOK?	
	01	Sommarserien 2 VOL 3	Njurunda OK Sundsvalls OK	
	03	Ösatriffen dag 1 medel	Alfta Ösa OK	
	04	Ösatriffen dag 2 lång	Alfta Ösa OK	
	05	Ösatriffen dag 3 medel	Alfta Ösa OK	
	06	Ösatriffen dag 4 lång	Alfta Ösa OK	
	08	VOL 4	VK Uvarna	
	09	Örnsprinten	Skogslöparna	
	10	Skogslöparnas Nordiska	Skogslöparna	

	11	Bussbyloppet	Skogslöparna/Örnköldsviks OK	
	12	Våruset	Sundsvalls OK	
	13	Prel. Medelpad runt #7	Sundsvalls OK	
	14	Run to the Hills 4	Selånger SOK	
	15	VOL 5	Timrå SOK	
	18	DM Sprint + DM Medel	Sundsvalls OK, Ånge OK	
	20	Prel. Medelpad runt #8	Sundsvalls OK	
	22	Sommarserien 3	Njurunda OK	
	25	Veteran-SM, ultralång	Idrefjällens OK	
	27	Idrefjällens 3-dagars, E1, medel	Idrefjällens OK	
	28	Idrefjällens 3-dagars, E2, medel	Idrefjällens OK	
	29	VOL 6 Idrefjällens 3-dagars, E3, lång	Sundsvalls OK Idrefjällens OK	
Juli	30	3+3 i Sälen, E1, medel	Malungs OK Skogsmårdarna	
	01	3+3 i Sälen, E2, lång	Malungs OK Skogsmårdarna	
	02	3+3 i Sälen, E3, medel	Malungs OK Skogsmårdarna	
	05	Run to the Hills 5	Selånger SOK	
	06	Sommarserien 4	Njurunda OK	
	13	Sommarserien 5	Njurunda OK	
	20	Sommarserien 6	Njurunda OK	
	23	O-Ringen Åre	Jämtland/Härjedalens OF	
	24	O-Ringen Åre	Jämtland/Härjedalens OF	
	26	O-Ringen Åre	Jämtland/Härjedalens OF	
	27	O-Ringen Åre	Jämtland/Härjedalens OF	
	28	O-Ringen Åre	Jämtland/Härjedalens OF	
Aug	02	Run to the Hills 6	Selånger SOK	
	05	DM Lång, Norrvikssand	Njurunda OK	
	06	DM Stafett, Norrvikssand	Njurunda OK	
	08	Prel. Medelpad runt #9	Sundsvalls OK	
	10	Sommarserien 7 VOL 7	Njurunda OK Sundsvalls OK	
	11	NM, sprint	Skogslöparna	
	12	NM, medel/stafett	Skogslöparna	
	13	NM, lång	Skogslöparna	
	15	Prel. Medelpad runt #10	Sundsvalls OK	
	16	Fyrsprinten #3	Njurunda OK?	
	17	VOL 8	Njurunda OK	
	19	SM, lång (Swedish League, #8), kval	OK Nolaskogsarna	
	20	SM, lång (Swedish League, #8), final	OK Nolaskogsarna	
	22	Blodomloppet	Sundsvalls OK	
	23	Run to the Hills 7	Selånger SOK	
	24	Sommarserien 8 VOL 9	Njurunda OK VK Uvarna	

	25	SM Medel kval, Hässjö	Sundsvalls OK	
	26	SM Medel final + publiktävling, Hässjö	Sundsvalls OK/Timrå SOK	
	27	SM Stafett, Hässjö	Sundsvalls OK	
Sep	29	Prel. Medelpad runt #11	Sundsvalls OK	
	31	VOL 10	Hudiksvalls OK	
	01	(Älgjakten börjar)		
	03	Valbos nationella, medel	Valbo AIF	
	04	Run to the Hills 8	Selånger SOK	
	05	Prel. Medelpad runt #12	Sundsvalls OK	
	06	Fyrsprinten #4	Sundsvalls OK?	
	07	VOL 11	Kovlands IF	
	12	Prel. Medelpad runt #13	Sundsvalls OK	
	14	VOL 12	Timrå SOK	
	15	SM Natt, Södra berget, Ängen	Sundsvalls OK	
	16	Publiktävling, Hillstamon, Södra Berget?	VK Uvarna?	
	17	SwedishLeague, förkortad lång Publiktävling, Lövberg/Ljustorp	Sundsvalls OK	
	19	Prel. Natt-KM (När-OL Natt)	Sundsvalls OK	
	20	Run to the Hills 9	Selånger SOK	
	21	VOL 13	Selånger SOK	
	23	Loffelunken, medel	Östersunds OK	
	24	Älgjakten, stafett	Östersunds OK	
	Okt	29	DM Natt, Uvberget/Hulitjärn	Kovlands IF
01		Midälvestafetten, Gudmundstjärn	Kovlands IF	
	04	Skol-DM Run to the Hills 10	Selånger SOK? Selånger SOK	
	07	25 Manna	IFK Tumba SOK Tullinge SK	
	08	25 Mannamedeln	IFK Tumba SOK Tullinge SK	
	11	Nattmackan	Selånger SOK	
	13	Lugnetsprinten	OK Kåre, Korsnäs IF	
	14	Daladubbeln, stafett	OK Kåre, Korsnäs IF	
	15	Daladubbeln, patrull	OK Kåre, Korsnäs IF	
Nov	28	Rodhenloppet, patrull, natt	OK Rodhen	
	08	MOF Nattcup #1	Sundsvalls OK?	
	11	46:e Höknatten	Hökens IF	
	22	MOF Nattcup #2	VK Uvarna?	
Dec	25	Adventstöpet	Selånger SOK	
	06	MOF Nattcup #3	Njurunda OK?	
	13	Vintercupen 1	Sundsvalls OK	
	20	MOF Nattcup #4	Sundsvalls OK?	
Jan	27	Vintercupen 2	Sundsvalls OK	
	3	MOF Nattcup #5	Selånger SOK?	
	10	När-OL Skido #1	MOF/SOK	
	17	Vintercupen 3	Sundsvalls OK	
	24	När-OL Skido #2	MOF/SOK	

Feb	31	MOF Nattcup #6	Sundsvalls OK?	
	07	När-OL Skido #3	MOF/SOK	
	14	Vintercupen 4	Sundsvalls OK	
	21	När-OL Skido #4	MOF/SOK	
Mars	28	MOF Nattcup #7	Kovlands IF?	
	6	När-OL Skido #5	MOF/SOK	
	13	Vintercupen 5	Sundsvalls OK	
	21	När-OL Skido #6	MOF/SOK	
Apr	27	MOF Nattcup #8	Sundsvalls OK?	
	3	Vintercupen 6 ?	Sundsvalls OK	

Medelpads Orienteringsförbund

Box 890, 851 24 Sundsvall

E-post: medelpad@orientering.se

Hemsida: www.orientering.se/medelpad