



# **Verksamhets- berättelse 2023**

# Innehållsförteckning

# Sida

Föredragningslista	3
Röstlängd	4
Styrelsens verksamhetsberättelse	5
Kommittéernas verksamhetsberättelser	7
Tävlingsstatistik	13
Tävlingsresultat Skidorientering	18
Tävlingsresultat MTBO	19
Tävlingsresultat Orientering	20
MOF:s Ungdomscup	24
MOF:s Årscup	26
Slutord	30
Utvärdering av arbetsplan	31
Förslag till arbetsplan för 2024	33
Aktivitetsskalender 2024	34

# Föredragningslista

Medelpads Orienteringsförbunds 69:e årsmöte torsdagen den 14 mars 2024 klockan 19:00, TSOK:s klubbstuga, Skönviksberget.

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 Johan Agås och Fredrik Pontén. Kvarstående är Lars Palin och Gunnar Mellin.
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. 2023 års valberedning består av Stefan Gullback (VK Uvarna), Jonas Karlsson (Kovlands IF) och Johnny Blästa (Njurunda OK).
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 2023.

## 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  
Vice ordf. Johan Agås, SOK  
Kassör Lars Palin, SOK  
Övrig ledamot: Gunnar Mellin, TSOK

Under verksamhetsåret har styrelsen haft fem styrelsemöten.

## Kommittéer och övriga funktioner

### **Barn- & Ungdomskommittén:**

Fredrik Pontén, SSOK (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:**

Gunnar Mellin, TSOK

### **Valberedning:**

Stefan Gullback, VK Uvarna  
(sammankallande)  
Jonas Karlsson, Kovlands IF  
Johnny Blästa, Njurunda OK

### **Tävlingskommittén:**

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

### **Utbildning:**

Gunnar Mellin, TSOK

### **Information (extern):**

Olov Vikström, SOK

### **Övriga:**

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

## **Representation**

Ordförandekonferens	Jan Nordin
Tävlingskonferens	Johan Agås
Markkonferens	Helene Cardell
USM lagledare	Torbjörn Andersson, Fredrik Hellqvist, Elin Svensson

## **Årsmöte 2023-03-14**

Medelpads Orienteringsförbunds 68:e årsmöte hölls den 14 mars i Sundsvalls OK:s klubbstuga vid Sidsjön.

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 Fredrik Pontén (SSOK).

Till justerare av protokollet, tillika rösträknare valdes Peter Sjöbom (Njurunda OK) och Thomas Engberg (VK Uvarna).

Årsmötesprotokoll finns på Medelpads OF:s hemsida.

## **Övriga möten och konferenser**

2023-02-28

Samplaneringsmöte

Ansvarig: Tävlingskommittén

2023-02-12

Föreningsledarträff, Sidsjö Hotell & Konferens

Ansvarig: Styrelsen

2023-05-30

Föreningsmöte, Teams

Ansvarig: Styrelsen

# Barn & Ungdom - verksamhetsrapport 2023

Under år 2023 har barn och ungdomsverksamhetens samverkan över klubbgränserna haft två möten.

Där diskuterades ungdomsverksamheten i distriktet, hur vi ska kunna rekrytera fler till orienteringen och behålla de vi redan har.

Bland de förslag som diskuterades beslutades att under säsongen genomföra ett gemensamt ungdomsläger. Dock beslutades senare att skjuta på detta läger till kommande säsong, eftersom anmälningar från endast en klubb kom in.

## Utbildning

Någon utbildning för ungdomsledare eller ungdomar har inte genomförts under 2023.

Inför 2024 är målet att genomföra en banläggarkurs för ungdomar, samt även en kartritningskurs.

## USM

Gemensam resa ordnades som vanligt till USM-tävlingarna i september. Ledare för gruppen var Elin Svensson, Fredrik Hellqvist, Torbjörn Andersson, Sara Timner och Martin Hässler. Ett gemensamt USM-läger i Uppland genomfördes i slutet av augusti.

Årets USM gick i Karlskrona i Blekinge med sprint på fredagen, långdistans på lördagen och distriktsstafett på söndagen. På sprinten gjordes de bästa resultaten på flicksidan av Elisabeth Engberg (D15) och Klara Edström (D16) som båda var 31:a. Bland killarna var Albin Tuvevesson (H15) bäst med 17:e plats.

På långdistansen blev Klara Edström bästa tjej med en 48:e plats, medan Hugo Hässler var bäst bland killarna med placering 20.

I distriktsstafetten blev tyvärr inget Medelpadslag godkänt.

## Daladubbeln

Som vanligt avslutades ungdomssäsongen med bussresa till Daladubbeln i Falun.

Sammanfattat av Fredrik Pontén, sammankallande för Barn och ungdomskommittén

# Information – verksamhetsrapport 2023

MOF:s informationsansvarige har under 2023 medverkat i att förvalta webbplatsen, uppdateringar och nyproduktion av innehåll, tillsammans med andra distriktsfunktionärer.

Olov Vikström, informationsansvarig Medelpads OF

# Skidororienteringskommittén verksamhetsrapport 2023

Kommittén har under verksamhetsåret haft nedanstående sammansättning:

Ordförande  
Ansvarig ungdom Riksläger/träning/USM  
Gemensamt ansvar tävlingsarrangemang  
och tävlingsregler

Peter Sjöbom, Njurunda OK  
Anders Lindholm, Sundsvalls OK  
Stefan Gullback, VK Uvarna  
Sven-Erik Sundin, Selånger SOK

Efter säsongens slut valde vår mångåriga kollega Sven-Erik Sundin, Selånger SOK att lämna oss. Vi tackar Sven-Erik för alla år han dedikerat till arbete i Skidororienteringen i Medelpads tecken. I skrivande stund har Fredrik Pontén, Selånger SOK axlat Sven-Eriks mantel vilket vi tycker är positivt.

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 Nat  
DM Sprint  
MSOC

Ett tävlingsprogram för 2024 har fastställts. De tävlingarna är inlagda i Eventor.

Vintern 2023 var en "normalvinter" med tillräcklig snötillgång för att kunna genomföra det planerade tävlingsprogrammet inkluderat vår nya disciplin DM Sprint.

Medelpad 8 januari 2024

Peter Sjöbom

Anders Lindholm

Fredrik Pontén

Stefan Gullback



# Tävlingskommitténs verksamhetsrapport 2023

## Kommittén har under verksamhetsåret bestått av:

Johan Agås, SOK (sammankallande, tävlingsplanering)  
Jörgen Blästa, NOK (långtidsplan DM, medaljer)  
Helene Cardell, TSOK (mark och miljö)  
Tommy Oscarsson, 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 två digitalt (via Teams) protokollförda möten.
- Anordnat "Samplaneringsmötet" den 28 februari och där fastställt 2023 - 2024 års aktivitetsplan.
- Upprättat 2024 års tävlingsprogram i samråd med Norrlandsdistrikten, kompletterat 2023 års program med närtävlingar av olika slag, utsett ban- och tävlingskontrollanter för tävlingar på minst nivå 3.
- Deltagit vid SOFT:s digitala infomöten under året.
- Representerat MOF vid SOFT:s tävlingskonferens på Scandic Elmia i Jönköping den 18–19 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.

**Tävlingsåret i Medelpad år 2023** inleddes med den nationella medeldistanstävlingen "Selångerträffen" med Selånger SOK som arrangör. Den genomfördes den 18 maj med arenan vid Timrå Friluftscener, Skönviksberget och 184 personer kom till start.

**DM-Sprint** och **DM-Medel** samarrangerades mellan Sundsvalls OK och Ånge OK söndagen den 18 juni. Tävlingsarenan för båda tävlingarna var förlagd till Myggvallen i Fränsta och sprinten genomfördes under förmiddagen och medeldistansen några timmar senare under eftermiddagen. Sprinten lockade 73 deltagare och medeldistansen något fler 108 personer.

**DM-Lång** (tillsammans med ÅOF) genomfördes den 5 augusti med Njurunda OK som arrangör. Tävlingsområdet var förlagt till Norrvikssand, Björkö. Antalet startande blev låga 159 personer vilket troligen beror på att många var på semester under denna första helg i augusti. Den ordinarie DM-helgen i slutet av augusti blev upptagen då OK Nolaskogsarna flyttade sitt SM-Lång från det tilltänkta datumet i början av september.

**DM-Stafetten** ägde rum den 6 augusti (tillsammans med ÅOF), också med Njurunda OK som arrangör, i samma tävlingsområde som DM-lång. Antalet startande lag landade på 19 och 26 personer valde att springa öppen klass.

**SM-Medel (kval), SM-Medel (final), SM-Stafett** Tre SM-tävlingar arrangerades i Hässjö 25 – 27 augusti med Sundsvalls OK som arrangör. Kvalet lockade 709 startande, Finalen 643 deltagare och i stafetten kom 219 lag till start. Tävlingarna blev mycket utslagsgivande då

både terräng och banor var mycket utmanande. Det blöta vädret bidrog också till att det blev extra tufft.

Timrå SOK arrangerade även en **Publiktävling** under lördagen den 26 augusti i ett litet annat område söder och sydväst om SM-terrängen där 199 personer kom till start.

**SM-Natt** gick av stapeln fredagen den 15 september i Södra Bergets stigrika vildmarksterräng med arena vid Friluftcentrum. Sundsvalls OK arrangerade och antal startande landade på 287 personer.

En **Publiktävling** arrangerades av VK Uvarna med arena Hillstamon den 16 september och 110 stycken deltagare kom till start.

**Swedish Leaguefinalen** arrangerades av Sundsvalls OK den 17 september i Lövberg/Ljustorp. Antal startande landade på 424 stycken inklusive deltagarna i publiktävlingen som ägde rum samma dag.

**Natt-DM** med Kovlands IF som arrangör gick av stapeln den 28 september med start och mål vid Uvbergsstugan, Huli. 72 personer kom till start.

**Midålvastafetten** arrangerades den 1 oktober i Gudmundstjärn. Kovlands IF arrangerade och 12 lag kom till start och 20 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 18 träningar, från den 18 april till den 10 oktober.

Det klassiska **När-OL arrangemanget** den 1 maj i SOK:s regi (Ove Jansson) fick ställas in på grund av för mycket snö i terrängen på Åkerö, Åstön.

Selånger SOK, med den som vanligt trogne och engagerade banläggaren **Mats Nissilä** i spetsen, arrangerade även i år **Run to the Hills**. 4 deltävlingar blev det under året med ett deltagarsnitt på 107 personer per tillfälle. Avslutningen **"Adventsstöpet"** arrangerades den 25 november vid Hulistugan med 21 startande.

**Fysprintentävlingar** (blev endast 3 i år) arrangerades i år av TSOK, SOK och SSOK med ett deltagarsnitt på 85 personer.

Njurunda OK genomförde 8 stycken **Sommarserietävlingar** där det deltog i genomsnitt 86 personer per tillfälle.

Åtta **Nattcuper** arrangerades av de flesta av klubbarna i distriktet och dessa lockade i snitt 32 personer per tillfälle. SOK bjöd som vanligt in till **Vintercupen** under sju onsdagar och där sprang 36 löpare i snitt per gång.

Sundsvalls OK arrangerade en **När-OL Dag** i Stockvik den 15 juni med 54 startande och samma klubb genomförde **När-OL Natt** vid "Pulkabacken" i närheten av Friluftscentrum Södra Berget den 17 oktober med 42 startande.

Selånger SOK arrangerade **Nattmackan**, vid Hulistugan den 19 oktober med 20 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 Selånger SOK:s klubbstuga Hulistugan. I snitt deltog 51 personer per tillfälle.

**Skol-DM** för mellanstadiet och högstadiet arrangerades för andra gången med Selånger SOK som arrangör den 11 oktober. Banorna hade lagts i skogen i närheten av Hulistugan. **89** elever kom till start vilket är nästan dubbelt så många som 2022 men fortfarande betydligt färre än 2019 (då ca 300 elever startande) då det senast arrangerades.

**Höknatten** genomfördes för 46:e gången den 11 november och 29 lag kom till start. Start skedde på Motorbanan i Nolby och målet var förlagt vid Essviks AIF:s klubbstuga vid Essviksvallen. Årets tema var: "Varning för Afrikansk hökpest" och det blev inte heller i år någon efterföljande bankett.

Johan Agås, sammankallande tävlingskommittén

## Junior/elit – verksamhetsrapport 2023

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

### Brobyggarna 2023

Under 2023 har Medelpads OF, Jämtland/Härjedalens OF och Ångermanlands OF fortsatt samarbetet kring distriktens 15-20 åringar. Projektet är inne på sitt tionde 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 40-50 ungdomar som varit med i projektet.

Årets första Brobyggarträff var en resa till Gävle i slutet av januari. Vi sprang Gävle indoor på lördagen och besökte Dome – Adrenaline zone på söndagen. Vi var 30 Brobyggare som var med på lägret.

I början av juni träffades vi i Örnsköldsvik och sprang Örn sprinten, Skogslöparnas nordiska och Bussbyloppet. På lördagseftermiddagen körde vi badhus OL på Paradisbadet. Vi var 25 Brobyggare med på lägret.

I början av augusti åkte vi till Ungdomens 10mila i Götene. Det blev en uppskattad resa med stafett, två tävlingar och övernattnings i militärtält då vi stannade hela helgen. Vi ställde upp med två Brobyggarglag i HD20.

I september åkte vi till Östersund för att delta på Loffelunken, köra Indoor som Brobyggare från Östersund ordnat och springa Älgjakten. Vi var 21 Brobyggare på plats, och vi hade 3st Brobyggarglag på Älgjakten. Vi bodde i Frösö klubbstuga och det blev återigen en lyckad helg.

Ett nytt bidrag från RF – SOFT projektstöd IF med fokus på att lära oss kartritning, banläggning och tävlingsadministration med sikte på att planera och genomföra en indoor i respektive distrikt gjorde att vi kunde planera för nya aktiviteter.

I december åkte vi – 50 ungdomar och sex ledare till Hallstaberget i Sollefteå för att under fredagskväll och lördag planera vad vi vill med Brobyggarna 2024 och för var sin indoor i respektive distrikt under 2024. Det blev lära-känna övningar, samarbetslekar, sprintträning, skidåkning, spa och en färdig planering för nästa år.

Under året har några nya ledare skolats in, och vi hoppas att projektet som nu går in i sitt elfte 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 2024.

Anna Nordin, junior- och elitansvarig

## **Utbildning – verksamhetsrapport 2023**

Under året har SOFT utsänt förfrågningar till alla distrikt om utbildningsbehovet av tränare för barn, ungdom, och bredd/motion 2024. I vårt distrikt är behovet för barn 5-8 tränare, ungdom 5-9 och bredd/motion 3-4 tränare.

Under året genomfördes en banläggutbildning i samarbete med Jämtland-Härjedalens OF där fyra medelpadingar deltog.

Det har också varit önskemål om banläggarkurs och kartritning/ocadkurs för ungdomar, men vi får hoppas att det blir av 2024.

Gunnar Mellin, utbildningsansvarig

## **Motion – verksamhetsrapport 2023**

Motionsansvarig i styrelsen har under 2023 varit Gunnar Mellin.

Motionsverksamheten i distriktet har under året varit omfattande. Ett flertal motionsaktiviteter har genomförts i de olika klubbarnas regi, såsom "Run to the hills", Fyrsprinten och Sommarserien där även deltagare utan klubbtilhörighet har deltagit. Samordning av Hitta Ut har skett, med kartor i flera områden i distriktet. Dessutom har veteranorienteringen (VOL) varje vecka lockat ett stort antal deltagare från distriktets klubbar.

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

Styrelsen/Gunnar Mellin

# Statistik

## Tävlingsstatistik för SkidO 2023

Datum	Arrangör	Tävling	Antal anmälda
230105	Sundsvalls OK	När-OL SkidO	40
230131	Medelpads OF	Träningsstävling SkidO	18
230211	Sundsvalls OK	SkidO, DM, medel	59
230212	Sundsvalls OK	SkidO, DM, lång	37
230214	Njurunda OK	SkidO, DM, natt	17
230222	Medelpads OF	Träningsstävling SkidO	13
230225	VK Uvarna	SkidO, DM, sprint	18
230226	Selånger SOK	SkidO, MSOC	Inställt
230328	Medelpads OF	Träningsstävling SkidO	17
	<b>Summa</b>		<b>219</b>

## Tävlingsstatistik för Orientering 2023

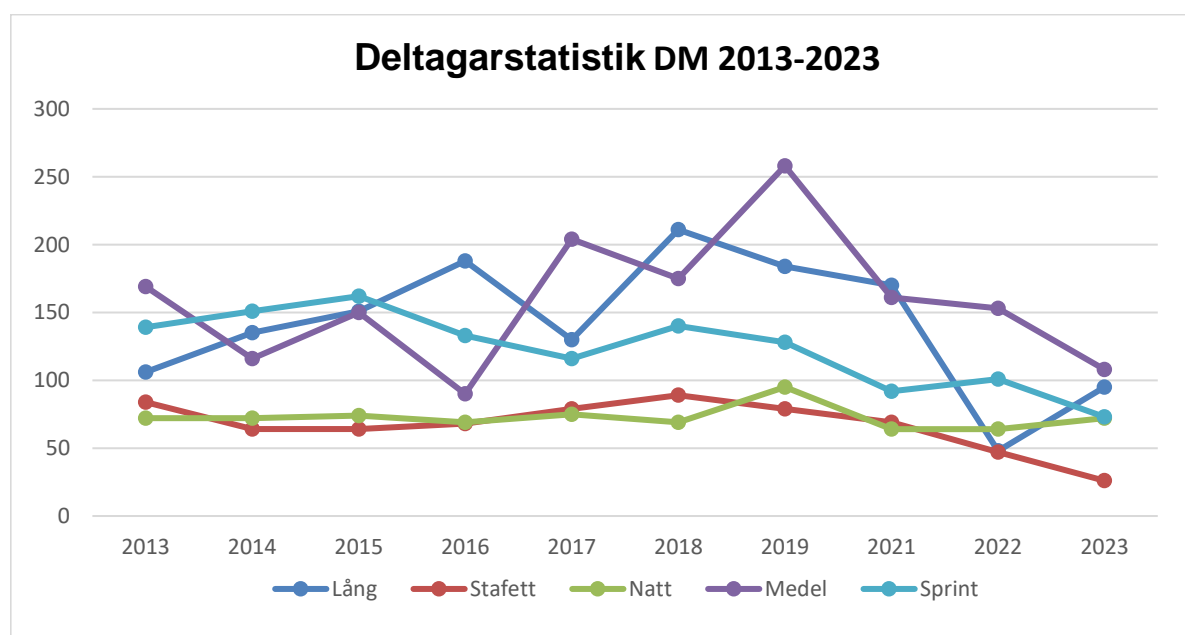
Datum	Arrangör	Tävling	Antal anmälda
230427	Timrå SOK	Fyrsprinten 1	93
230501	Sundsvalls OK	När-OL	Inställt
230518	Selånger SOK	Selångerträffen, medel	196
230601	Sundsvalls OK	Fyrsprinten 2	120
230615	Sundsvalls OK	När OL, dag	60
230618	Sundsvalls OK	DM, sprint	77
230618	Ånge OK	DM, medel	116
230805	Njurunda OK	DM, lång, Medelpad/Ångermanl	168
230806	Njurunda OK	DM, stafett, Medelpad/Ångermanl	70 (19 lag)
230825	Sundsvalls OK	SM-Medel, kval, Swedish League 9	720
230826	Sundsvalls OK	SM-Medel, final, Swedish League 10	643
230826	Timrå SOK	Publiktävling, medel	216
230827	Sundsvalls OK	SM-Stafett	696 (232 lag)
230914	Selånger SOK	Fyrsprinten 3	64
230915	Sundsvalls OK	Natt-SM, Swedish League 11	296
230916	VK Uvarna	Publiktävling, medel	127
230917	Sundsvalls OK	Swedish Leaguefinal + publiktävling	473
230928	Kovlands IF	DM, Natt	92
231001	Kovlands IF	Midälvestafetten	119 (12 lag)
231017	Sundsvalls OK	När OL, natt	48
221019	Selånger SOK	Nattmackan	31
231125	Selånger SOK	Adventstöpet	23
Maj-aug	Selånger SOK	Run to the Hills, 4 deltävlingar	426
Maj-aug	Njurunda OK	Sommarserien, 8 deltävlingar	684
	<b>Summa</b>		<b>5558</b>
	<b>Totalsumma SkidO + OL</b>		<b>5777</b>

## Orienterings-DM-arrangörer de senaste 10 åren

År	Lång	Stafett	Natt	Ultra	Medel	Sprint
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
2023	Njurunda OK		Kovlands IF	Utgått	Ånge OK	Sundsvalls OK

## Antal startande på orienterings-DM de senaste 10 åren

År	Lång	Stafett	Natt	Ultralång	Medel	Sprint	Summa
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
2023	95	26	72	Utgått	108	73	374



## Närtävlingar Medelpads OF 2017 – 2023

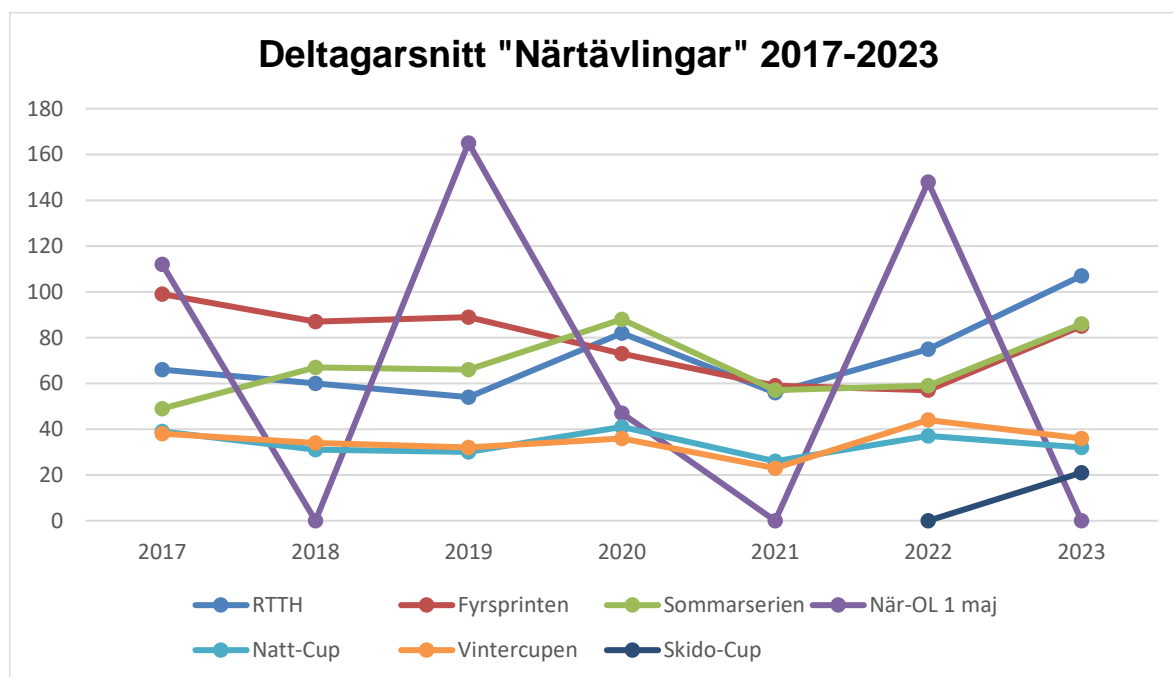
(Deltagarsnitt per tillfälle)

Tävling	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
RTTH	66	60	54	82	56	75	107
FYRSPRINTEN	99	87	89	73	59	57	85
SOMMARSERIEN	49	67	66	88	57	59	86
NÄR-OL, 1 maj	112	Inställt*	165	47**	***	148	*
NATT-CUP	39	31	30	41	26	37	32
VINTERCUPEN	38	34	32	36	23	44	36
SKIDO-CUP	-	-	-	-	-	-	21

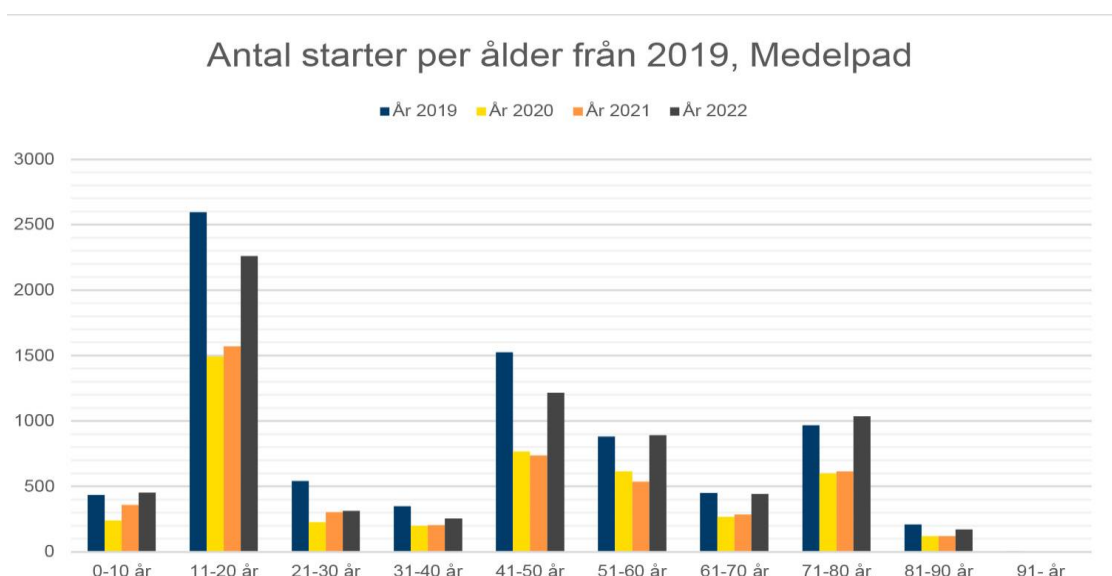
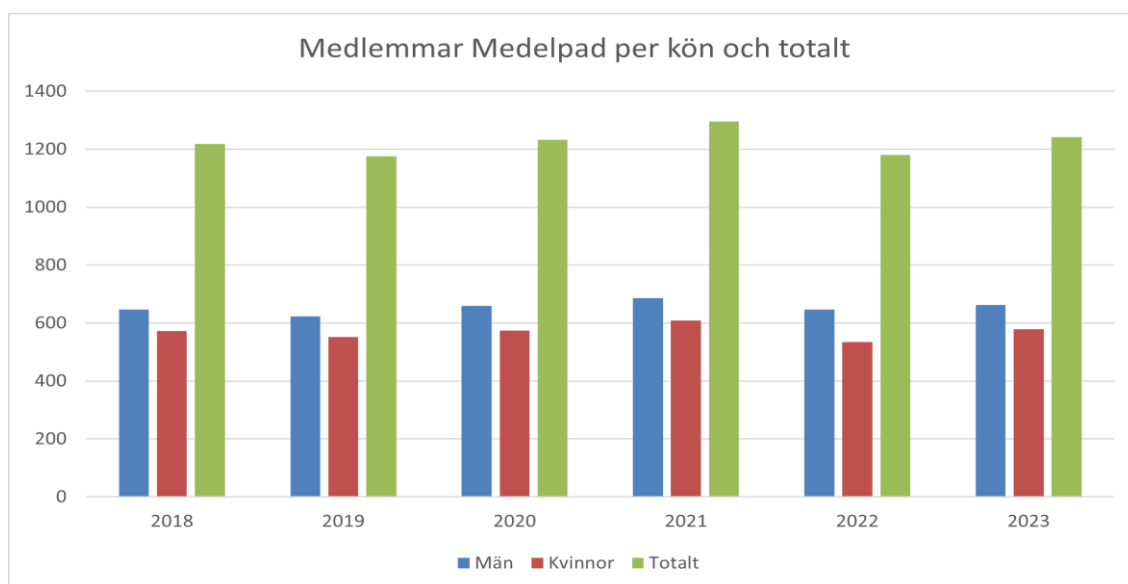
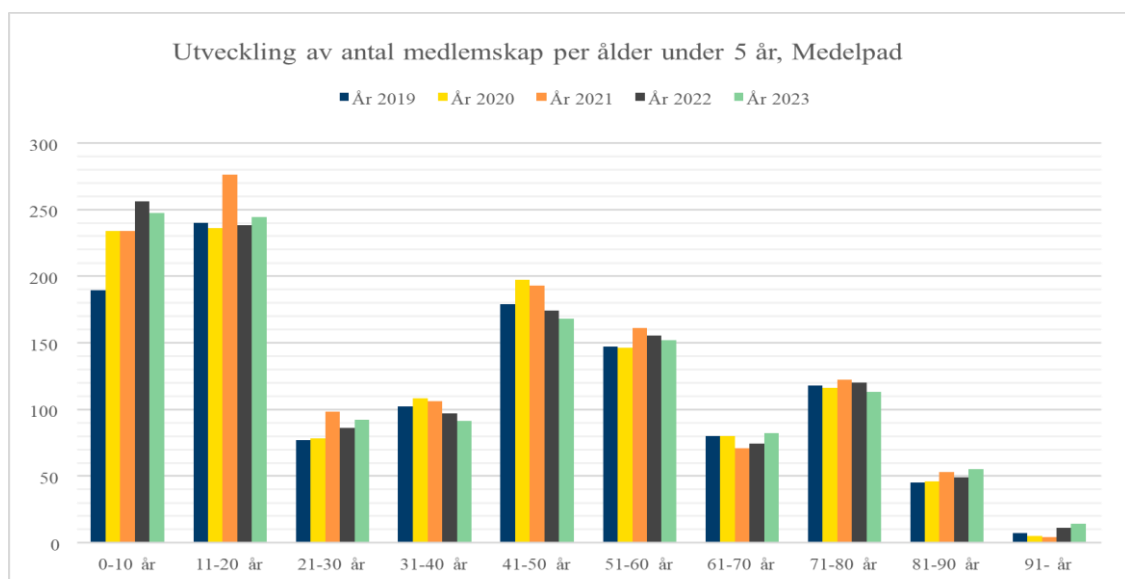
\* Inställt på grund av för mycket snö

\*\* Deltagartak på grund av pandemin

\*\*\* Arrangerades som en "Veckans bana" på grund av pandemin

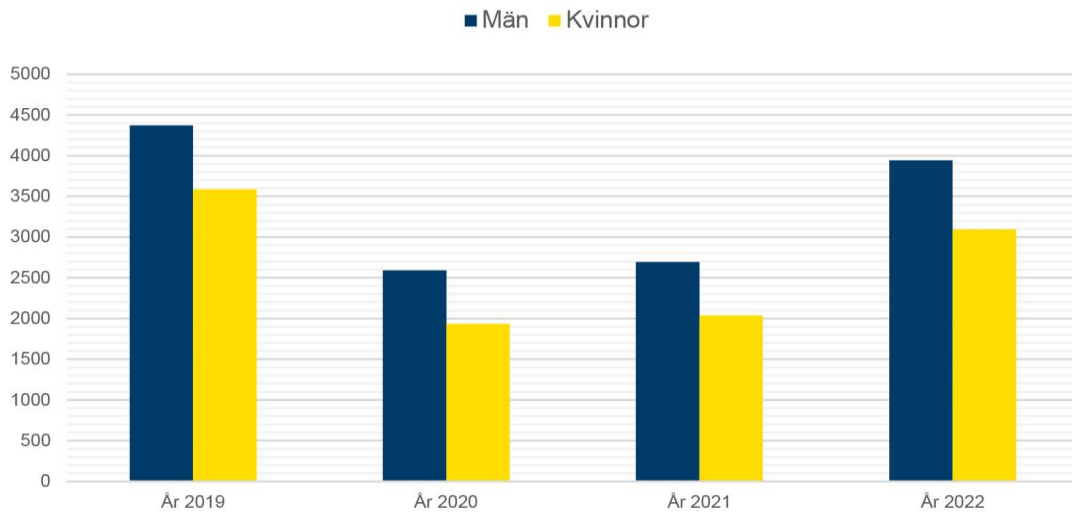


# Diverse statistik, orientering i Medelpad

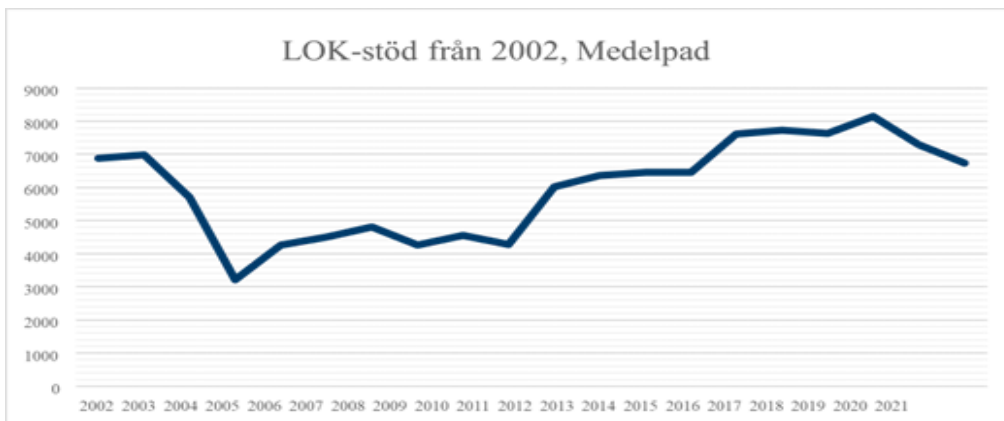




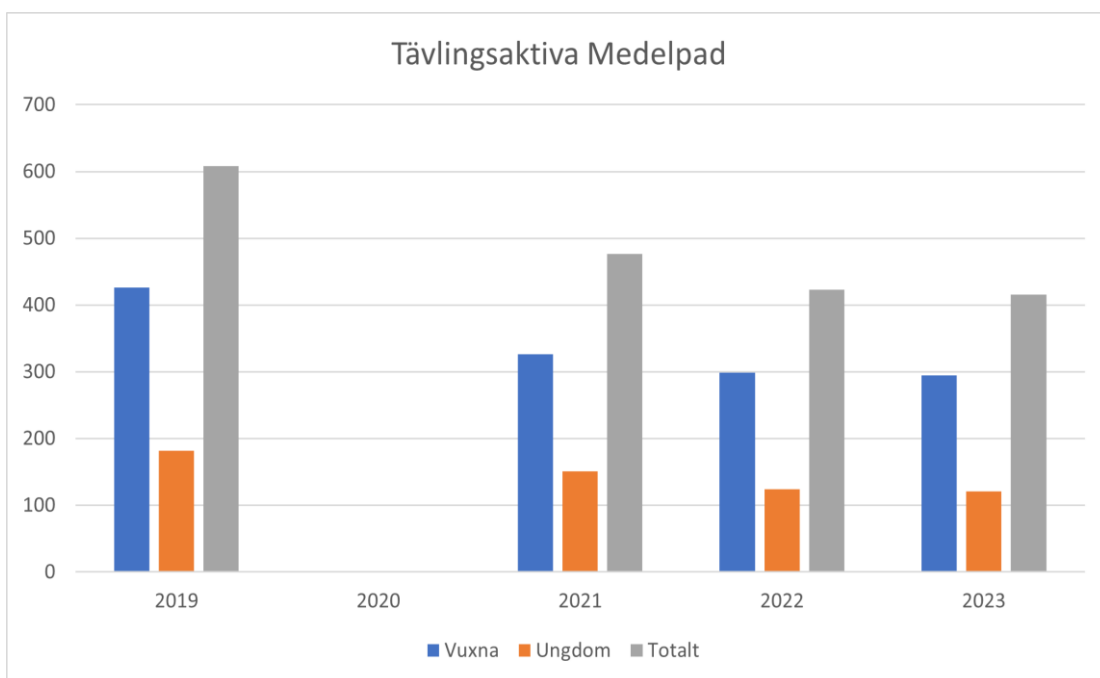
## Antal starter per kön från 2019, Medelpad



## LOK-stöd från 2002, Medelpad



## Tävlingsaktiva Medelpad



# Tävlingsresultat SkidO 2023

## Internationella mästerskap

### Europamästerskap, Lettland 31/1 – 3/2

H21	Sprint	30	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H21	Medel	25	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H21	Stafett	11	Sverige 2 (Truls Lindholm)	Sundsvalls OK

### Ungdoms-EM, Lettland 31/1 – 3/2

H17	Sprint	9	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK
H17	Medel	9	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK
H17	Masstart	11	Andrei Kuzmin	Sundsvalls OK

## Svenska Mästerskap

### SM Sprint 18 februari, Mora

H21	1	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H20	3	Petter Erlandsson	Sundsvalls OK
H18	3	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
	11	Carl Erngrund	Sundsvalls OK
D16	2	Wilma Lindström	Sundsvalls OK
	5	Klara Edström	Sundsvalls OK
H10	3	Nicolai Kuzmin	Sundsvalls OK
		Mikael Kuzmin	Sundsvalls OK
H45	4	Anders Erlandsson	Sundsvalls OK
H50	3	Mattias Edström	Kovlands IF

### SM Lång, 19 februari, Mora

H21	7	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H20	2	Petter Erlandsson	Sundsvalls OK
H18	3	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
	9	Carl Erngrund	Sundsvalls OK
D16	2	Wilma Lindström	Sundsvalls OK
	4	Klara Edström	Sundsvalls OK
H10	1	Nicolai Kuzmin	Sundsvalls OK
H45	4	Anders Erlandsson	Sundsvalls OK
H50	3	Mattias Edström	Kovlands IF
D65	2	Ingrid Wiklander Nylander	Sundsvalls OK

### SM Medel, 11 mars, Luleå

H21	6	Martin Hammarberg	Sundsvalls OK
	9	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H20	2	Petter Erlandsson	Sundsvalls OK
H18	5	Carl Erngrund	Sundsvalls OK

### SM Stafett 12 mars, Luleå

H21	3	Martin Hammarberg Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H20	4	Carl Erngrund Petter Erlandsson	Sundsvalls OK

## Distriktsmästerskap

### DM Medel, 11 februari, Sundsvalls OK

D14	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H14	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D16	Wilma Lindström	Sundsvalls OK	H16	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
D17-39	Ylva Sandström	Sundsvalls OK	H17-39	Petter Erlandsson	Sundsvalls OK
D40-54	Sofia Lindén	Selånger SOK	H40-54	Martin Hässler	Sundsvalls OK
			H55-69	Fredrik Pontén	Selånger SOK
			H70	Lars-Peter Jonsson	Selånger SOK

### DM Lång, 12 februari, Sundsvalls OK

D14	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H14	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
D16	Wilma Lindström	Sundsvalls OK	H16	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
D40-54	Karin Lind	Sundsvalls OK	H17-39	Petter Erlandsson	Sundsvalls OK
			H40-54	Martin Hässler	Sundsvalls OK
			H55-69	Rolf Johansson	Sundsvalls OK
			H70	Winn Björklund	Sundsvalls OK

### DM Natt, 14 februari, Njurunda OK

D40-54	Annelie Lodén Nissilä	Selånger SOK	H14	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
			H40-54	Hans Kullberg	Sundsvalls OK
			H55-69	Tor Marntell	Sundsvalls OK

### DM Sprint, 25 februari, VK Uvarna

D17-39	Tilda Eriksson	Selånger SOK	H17-39	Fredrik Larsson	Sundsvalls OK
D40-54	Annelie Lodén Nissilä	Selånger SOK	H40-54	Peter Erngrund	Selånger SOK
			H55-69	Leif Andersson	Njurunda OK
			H70	Winn Björklund	Sundsvalls OK

## Tävlingsresultat MTBO 2023

### Internationella mästerskap

#### Europamästerskap, Portugal 26/4 – 29/4

D17	Medel	3	Signe Feil	Sundsvalls OK
D17	Lång	6	Signe Feil	Sundsvalls OK
D17	Sprint	7	Signe Feil	Sundsvalls OK
D20	Stafett	3	Sverige (Signe Feil)	Sundsvalls OK

#### JVM, Tjeckien 21/8 – 26/8

D20	Sprint	2	Signe Feil	Sundsvalls OK
D20	Lång	11	Signe Feil	Sundsvalls OK
D20	Medel	8	Signe Feil	Sundsvalls OK
D20	Masstart	14	Signe Feil	Sundsvalls OK
D20	Stafett	2	Sverige (Signe Feil)	Sundsvalls OK

### Svenska Mästerskap

#### SM, Finspång 6/5-7/5

D17-20	Medel	1	Signe Feil	Sundsvalls OK
D17-20	Masstart	1	Signe Feil	Sundsvalls OK

# Tävlingsresultat Orientering 2023

## Svenska Mästerskap

### SM Sprint, 27 maj, Lund

A-final

D21	10	Frida Vikström	Sundsvalls OK
H18	20	Olov Norin	Sundsvalls OK
	38	Mattias Larsson	Sundsvalls OK

### SM Ultralång, 25 juni, Idre

H20	7	Oskar Vikström	Sundsvalls OK
H18	19	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
	36	Carl Erngrund	Sundsvalls OK

### SM Knockoutsprint, 2 juli, Umeå

A-final

D21	Final	Frida Vikström	Sundsvalls OK
-----	-------	----------------	---------------

### SM Lång, 20 augusti, Örsnösby

A-final

D21	6	Frida Vikström	Sundsvalls OK
H18	16	Olov Norin	Sundsvalls OK
	32	Mattias Larsson	Sundsvalls OK

### SM Medel, 26 augusti, Timrå

A-final

D21	16	Alice Hugosson	Sundsvalls OK
	22	Frida Vikström	Sundsvalls OK
	23	Hanna Hugosson	Sundsvalls OK
H20	17	Oskar Vikström	Sundsvalls OK

### SM Stafett, 27 augusti, Timrå

D21	5	<i>Sundsvalls OK 1</i>	H20	23	<i>Sundsvalls OK 1</i>
		Frida Vikström			Olov Norin
		Hanna Hugosson			Mattias Larsson
		Alice Hugosson			Oskar Vikström
	25	<i>Sundsvalls OK 2</i>		31	<i>Sundsvalls OK 3</i>
		Jonna Jungåker			Linus Opel
		Frida Forshällen			Alex Andersson
		Johanna Sjölund			Hugo Hässler
	33	<i>Sundsvalls OK 3</i>		36	<i>Sundsvalls OK 2</i>
		Annika Carlberg			Carl Erngrund
		Lina Frost			Edvin Lake
		Sara Timner			Andrei Kuzmin
H21	47	<i>Sundsvalls OK</i>	D20	25	<i>Sundsvalls OK</i>
		Anders Vedin			Elsa Granholm
		Simon Teike			Ida Bergfors
		Jonas Hammarskiöld			Klara Edström

## Ungdoms-SM Sprint, 8 september, Karlskrona

D16	31	Klara Edström	Sundsvalls OK
	52	Ebba Jensen	Sundsvalls OK
	68	Nora Uddman	Sundsvalls OK
	82	Emma Jakobsson	Sundsvalls OK
H16	22	Alex Andersson	Sundsvalls OK
	31	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
	41	Linus Opel	Sundsvalls OK
	98	Ivar Granholm	Sundsvalls OK
D15	31	Elisabeth Engberg	Sundsvalls OK
	71	Linnea Hellqvist	Sundsvalls OK
H15	17	Albin Tuveesson	Sundsvalls OK
	37	Oskar Grip	Sundsvalls OK

## Ungdoms-SM Lång, 9 september, Karlskrona

D16	48	Klara Edström	Sundsvalls OK
	60	Ebba Jensen	Sundsvalls OK
	79	Nora Uddman	Sundsvalls OK
	95	Emma Jakobsson	Sundsvalls OK
H16	20	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
	21	Alex Andersson	Sundsvalls OK
	52	Linus Opel	Sundsvalls OK
	92	Ivar Granholm	Sundsvalls OK
D15	78	Elisabeth Engberg	Sundsvalls OK
H15	27	Albin Tuveesson	Sundsvalls OK
	76	Oskar Grip	Sundsvalls OK

## USM Distriktsstafett, 10 september, Karlskrona

Ej godk.	<i>Medelpads OF 1</i>
	Hugo Hässler
	Elisabeth Engberg
	Albin Tuveesson
	Klara Edström

## Norrlandsmästerskap

### NM Sprint, 11 augusti, Örnsköldsvik

D12	1	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H18	3	Carl Erngrund	Sundsvalls OK
	2	Lisen Moberg	Sundsvalls OK	H16	2	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
	3	Otilia Widegren	Sundsvalls OK	H12	1	Calle Moberg	Sundsvalls OK
D35	2	Maria Teike	Sundsvalls OK	H10	2	Klemens Opel	Sundsvalls OK
D45	2	Sara Timner	Sundsvalls OK		3	Simon Unander	Sundsvalls OK
	3	Jenny Erlandsson	Sundsvalls OK	H45	1	Martin Hässler	Sundsvalls OK
D75	1	Christina Flordal	Sundsvalls OK				
	2	Ulla Hellman	Sundsvalls OK				

## NM Medel, 12 augusti, Örnsköldsvik

D21	1	Frida Vikström	Sundsvalls OK	H21	1	Oskar Vikström	Sundsvalls OK
	3	Johanna Sjölund	Sundsvalls OK	H18	1	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
D45	1	Sara Timner	Sundsvalls OK		2	Olov Norin	Sundsvalls OK
D55	1	Anna Nordin	Sundsvalls OK	H40	1	Tobias Eliasson	Sundsvalls OK
	2	Pia Lindholm	Sundsvalls OK		2	Martin Hässler	Sundsvalls OK
D70	1	Barbro Edström	Kovlands IF		3	Martin Lundgren	Sundsvalls OK
D80	1	Ulla Hellman	Sundsvalls OK	H45	2	Tomas Unander	Sundsvalls OK
				H50	1	Mattias Edström	Kovlands IF
				H55	2	Erik Norin	Sundsvalls OK
				H60	3	Göran Tjernberg	Kovlands IF
				H75	2	Åke Höglund	Timrå SOK

## NM Stafett, 13 augusti, Örnsköldsvik

HD12	1	<i>Medelpads OF 1</i>	1 Otilia Widegren	H16	1	<i>Medelpads OF 1</i>	1 Linus Opel
			2 Klemens Opel				2 Oskar Kullberg
			2 Emmy Moberg				2 Tobias Opel
			2 Selma Flordal				3 Alex Andersson
			3 Linnea Dufva		6	<i>Medelpads OF 2</i>	1 Alexander Dufva
	2	<i>Medelpads OF 2</i>	1 Sofie Lind				2 Herman Eliasson
			2 Simon Unander				2 Ruben Jensen
			3 Lisen Moberg				3 Hugo Hässler
	4	<i>Medelpads OF 4</i>	1 Agnes Grönqvist				
			2 David Hässler				
			3 Calle Moberg	D16	2	<i>Medelpads OF</i>	1 Elisabeth Engberg
	7	<i>Medelpads OF 3</i>	1 Wilma Unander				2 Hanna Hässler
			2 Kajsa Erlandsson				2 Ebba Jensen
			2 Signe Grönqvist				2 Agnes Widegren
			3 Fanny Vikström				3 Klara Edström

## NM Lång, 13 augusti, Örnsköldsvik

D21	1	Frida Vikström	Sundsvalls OK	H21	2	Oskar Vikström	Sundsvalls OK
D14	1	Hanna Hässler	Sundsvalls OK	H18	1	Olov Norin	Sundsvalls OK
D12	1	Lisen Moberg	Sundsvalls OK		3	Carl Erngrund	Sundsvalls OK
	2	Fanny Vikström	Sundsvalls OK	H16	2	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
	3	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H14	3	Herman Eliasson	Sundsvalls OK
D10	1	Edith Tuvevsson	Sundsvalls OK	H10	2	Simon Unander	Sundsvalls OK
D35	2	Maria Teike	Sundsvalls OK		3	David Hässler	Sundsvalls OK
	3	Kadri Kalvo	Sundsvalls OK	H40	1	Martin Hässler	Sundsvalls OK
D45	2	Sara Timner	Sundsvalls OK		3	Tobias Eliasson	Sundsvalls OK
	3	Elin Svensson	Sundsvalls OK	H50	1	Mattias Edström	Kovlands IF
D80	2	Ulla Hellman	Sundsvalls OK	H55	3	Erik Norin	Sundsvalls OK
				H60	2	Lars Jonsson	VK Uvarna

## Distriktsmästerskap

### DM Sprint, 18 juni, Sundsvalls OK

D21	Maria Danielsson	Sundsvalls OK	H21	Olov Vikström	Sundsvalls OK
D18	Ebba Jensen	Sundsvalls OK	H16	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
D14	Agnes Feil	Sundsvalls OK	H14	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D12	Sofie Lind	Sundsvalls OK	H12	Calle Moberg	Sundsvalls OK
D45	Anne Opel	Sundsvalls OK	H45	Josef Andersson	Sundsvalls OK
D75	Christina Flordal	Sundsvalls OK	H55	Tomas Pettersson	Sundsvalls OK
			H70	Winn Björklund	Sundsvalls OK

### DM Medel, 18 juni, Sundsvalls OK/Ånge OK

D21	Frida Forshällen	Sundsvalls OK	H21	David Holmberg	Sundsvalls OK
D18	Ebba Jensen	Sundsvalls OK	H14	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D14	Hanna Hässler	Sundsvalls OK	H12	Maximilian Forsberg	Sundsvalls OK
D12	Lisen Moberg	Sundsvalls OK	H10	Klemens Opel	Sundsvalls OK
D10	Edith Tuvevsson	Sundsvalls OK	H45	Fredrik Pontén	Selånger SOK
D35	Maria Danielsson	Sundsvalls OK	H55	Lars Jonsson	VK Uvarna
D45	Annelie Loden Nissilä	Selånger SOK	H65	Leif Sundling	Njurunda OK
D55	Anita Sundling	Njurunda OK	H70	Mats Andersson	Selånger SOK
D65	Eva Olsson	Njurunda OK	H75	Sven Erik Sundin	Selånger SOK
D70	Christina Flordal	Sundsvalls OK	H75	Winn Björklund	Sundsvalls OK

### DM Lång, 5 augusti, Njurunda OK

D21	Frida Vikström	Sundsvalls OK	H21	Simon Teike	Sundsvalls OK
D16	Elisabeth Engberg	Sundsvalls OK	H12	Maximilian Forsberg	Sundsvalls OK
D14	Ida Nyman Ericsson	Sundsvalls OK	H10	Simon Unander	Sundsvalls OK
D12	Fanny Vikström	Sundsvalls OK	H45	Håkan Stolt	Sundsvalls OK
D35	Maria Falk	Sundsvalls OK	H55	Erik Norin	Sundsvalls OK
D45	Annelie Loden Nissilä	Selånger SOK	H65	Mats Nissilä	Selånger SOK
D55	Anna Karin Haglund	Sundsvalls OK	H70	Lars-Peter Johnsson	Selånger SOK
D65	Ann-Kristin Vedin	Selånger SOK	H75	Winn Björklund	Sundsvalls OK
D75	Elisabet Lundgren	Sundsvalls OK			

### DM stafett, 6 augusti, Njurunda OK

D12	Sigrid De Vahl Kajsa Erlandsson Fanny Vikström	Sundsvalls OK	Herrar	Fredrik Noborn Mårten Lundqvist	Sundsvalls OK
Veteraner	Lars Henriksson Jan Nordin	Sundsvalls OK	H13-16	Tobias Opel Linus Opel	Sundsvalls OK
			H12	Klemens Opel Olof Svensk	Sundsvalls OK

### DM Nat, 28 september, Kovlands IF

D21	Sara Timner	Sundsvalls OK	H21	Fredrik Noborn	Sundsvalls OK
D14	Ida Nyman Ericsson	Sundsvalls OK	H16	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
D12	Ida-Marie Tuvevsson	Sundsvalls OK	H14	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
D45	Annelie Loden Nissilä	Selånger SOK	H12	Joshua Sjödin	Sundsvalls OK
			H45	Johnny Blästa	Njurunda OK
			H55	Karl-Anders Larsson	VK Uvarna
			H65	Leif Sundling	Njurunda OK
			H70	Sven Erik Sundin	Selånger SOK
			H75	Erik Kardell	Njurunda OK

## MOF Ungdomscup 2023

Följande tävlingar ingår (poäng räknas för 6 av 10 utpekade tävlingar):

2023-05-13 Nipstigen, medel, OK Nipan

2023-05-18 Selångerträffen, medel, Selånger SOK

2023-05-27 Härnösand långdistans, lång, Härnösands OK

2023-06-18 DM, sprint, Medelpad, Sundsvalls OK

2023-06-18 DM, medel, Medelpad, Ånge OK

2023-08-05 DM, lång, Medelpad + Ångermanland, Njurunda OK

2023-08-26 SM, medel, publiktävling, Timrå SOK/Sundsvalls OK

2023-09-17 Swedish League, lång, publiktävling, Sundsvalls OK

2023-09-23 Loffelunken, medel, Östersunds OK

2023-09-28 DM, natt, Medelpad, Kovlands IF

## H12

Plac	Namn	Klubb	13/5	18/5	27/6	18/6	18/6	5/8	26/8	17/9	23/9	28/9	Totalt
1	Joshua Sjödin	Sundsvalls OK	15			17	(1)	(15)	17	20	17	20	<b>106</b>
2	Calle Moberg	Sundsvalls OK	20	20		15	20					17	<b>92</b>
3	Olof Svensk	Sundsvalls OK		17				17	20		20	14	<b>88</b>
4	Maximilian Forsberg	Sundsvalls OK		12		20	14	20					<b>66</b>
5	Albin Frödin	Sundsvalls OK		13	20			14					<b>47</b>
6	Olle Danielsson	Sundsvalls OK				1	17						<b>18</b>
7	Maximilian Forsberg	Sundsvalls OK	17										<b>17</b>
8	Melker Thunberg	Sundsvalls OK		15									<b>15</b>
8	Klemens Opel	Sundsvalls OK					15						<b>15</b>
8	Ville Brander	Sundsvalls OK										15	<b>15</b>
11	Simon Forsberg	Timrå SOK		14									<b>14</b>
12	Martin Lind	Sundsvalls OK					13						<b>13</b>
13	Olle Falk	Sundsvalls OK					12						<b>12</b>
14	Knut Karlsson	Sundsvalls OK										1	<b>1</b>
14	Erik Olsson	Sundsvalls OK										1	<b>1</b>

## D12

Plac	Namn	Klubb	13/5	18/5	27/6	18/6	18/6	5/8	26/8	17/9	23/9	28/9	Totalt
1	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	20	20					12	20	20	15	<b>107</b>
2	Fanny Vikström	Sundsvalls OK	14	17	20	(13)	(14)	20	(14)	17	17		<b>105</b>
3	Sofie Lind	Sundsvalls OK	17	(11)	15	14	20		17		14	(14)	<b>97</b>
4	Otilia Widegren	Sundsvalls OK	13	(13)		15	15	15	20		(13)	17	<b>95</b>
5	Ida-Marie Tuveesson	Sundsvalls OK	15	15	17				11		11	20	<b>89</b>
6	Lisen Moberg	Sundsvalls OK		12		20	17		15			13	<b>77</b>
7	Alice Strandell Andersson	Sundsvalls OK	12	10		12	13					12	<b>59</b>
8	Wilma Unander	Sundsvalls OK		14		17			13		12		<b>56</b>
9	Sigrid De Vahl	Sundsvalls OK	10	10		11	12						<b>43</b>
10	Agnes Grönqvist	Sundsvalls OK						17					<b>17</b>
11	Kajsa Erlandsson	Sundsvalls OK									15		<b>15</b>
12	Nova Strid	Sundsvalls OK	11										<b>11</b>
13	Edith Tuveesson	Sundsvalls OK					1						<b>1</b>



## H14

Plac	Namn	Klubb	13/5	18/5	27/6	18/6	18/6	5/8	26/8	17/9	23/9	28/9	Totalt
1	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK	17		20	20	20		20	17		(15)	114
2	Alexander Dufva	Sundsvalls OK	20		17					20	20	20	97
3	Tobias Opel	Sundsvalls OK			15	14	15		17	15		14	90
4	Jonas Lind	Sundsvalls OK				13	14			14	17	13	71
5	Charlie Strandell Andersson	Sundsvalls OK	15	20		15	13					1	64
6	Herman Eliasson	Sundsvalls OK				17	17					17	51
7	Ruben Jensen	Sundsvalls OK	14							13		12	39
8	Axel Danielsson	Sundsvalls OK					1	1					2

## D14

Plac	Namn	Klubb	13/5	18/5	27/6	18/6	18/6	5/8	26/8	17/9	23/9	28/9	Totalt
1	Ida Nyman Ericsson	Sundsvalls OK	20		20	15	(14)	20	20			20	115
2	Agnes Widegren	Sundsvalls OK	17	17		(14)	15	(15)	17		17	17	100
3	Hanna Hässler	Sundsvalls OK				20	17			20	20	1	78
4	Tove Van De Wal	Selånger SOK		20		13	13	17					63
5	Agnes Feil	Sundsvalls OK				17	20						37
6	Sara Jakobsson	Sundsvalls OK										15	15
7	Ronja Holmberg	Sundsvalls OK					12						12

## H16

Plac	Namn	Klubb	13/5	18/5	27/6	18/6	18/6	5/8	26/8	17/9	23/9	28/9	Totalt
1	Alex Andersson	Sundsvalls OK	20		20		17			17	15		89
2	Albin Tuve	Sundsvalls OK	17		1				20	14	17	15	84
3	Hugo Hässler	Sundsvalls OK					20			20	20	20	80
4	Linus Opel	Sundsvalls OK							15	15		17	47
5	Ivar Granholm	Sundsvalls OK							17		14		31
6	Herman Eliasson	Sundsvalls OK			17								17

## D16

Plac	Namn	Klubb	13/5	18/5	27/6	18/6	18/6	5/8	26/8	17/9	23/9	28/9	Totalt
1	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK			20			20		17			57
2	Klara Edström	Sundsvalls OK			17				17	15			49
3	Hanna Larsson	Sundsvalls OK								20	20		40
4	Wilma Lindström	Sundsvalls OK	20										20
4	Hanna Hässler	Sundsvalls OK							20				20
6	Linnea Hellqvist	Sundsvalls OK						17		1			18
7	Nora Uddman	Sundsvalls OK									17		17
8	Ebba Jensen	Sundsvalls OK								14			14

## MOF Årscup 2023

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

2023-02-11 SkidO, DM, medel, Medelpad, Sundsvalls OK

2023-02-12 SkidO, DM, lång, Medelpad, Sundsvalls OK

2023-02-14 SkidO, DM, natt, Medelpad, Njurunda OK

2023-06-18 DM, sprint, Medelpad, Sundsvalls OK

2023-06-18 DM, medel, Medelpad, Ånge OK

2023-08-05 DM, lång, Medelpad + Ångermanland, Njurunda OK

2023-09-28 DM, natt, Medelpad, Kovlands IF

### Ungdom Dam

Plac	Namn	Klubb	11/2	12/2	14/2	18/6	18/6	5/8	28/9	Totalt
1	Ida Nyman Ericsson	Sundsvalls OK				8	7	12	12	<b>39</b>
2	Hanna Hässler	Sundsvalls OK	8	8		12	10		1	<b>39</b>
3	Tove Van De Wal	Selånger SOK	7	10		6	6	10		<b>39</b>
4	Fanny Vikström	Sundsvalls OK	10			6	7	12		<b>35</b>
5	Otilia Widegren	Sundsvalls OK				8	8	8	10	<b>34</b>
6	Agnes Widegren	Sundsvalls OK				7	8	8	10	<b>33</b>
7	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	12	12					8	<b>32</b>
8	Lisen Moberg	Sundsvalls OK				12	10		6	<b>28</b>
9	Sofie Lind	Sundsvalls OK				7	12		7	<b>26</b>
10	Wilma Lindström	Sundsvalls OK	12	12						<b>24</b>
11	Agnes Feil	Sundsvalls OK				10	12			<b>22</b>
12	Alice Strandell Andersson	Sundsvalls OK				5	6		5	<b>16</b>
13	Edith Tuveesson	Sundsvalls OK				12	1			<b>13</b>
14	Ida-Marie Tuveesson	Sundsvalls OK							12	<b>12</b>
14	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK						12		<b>12</b>
16	Agnes Grönqvist	Sundsvalls OK						10		<b>10</b>
16	Linnea Hellqvist	Sundsvalls OK						10		<b>10</b>
16	Emmy Moberg	Sundsvalls OK				10				<b>10</b>
16	Wilma Unander	Sundsvalls OK				10				<b>10</b>
20	Sigrid De Vahl	Sundsvalls OK				4	5			<b>9</b>
21	Sara Jakobsson	Sundsvalls OK							8	<b>8</b>
22	Ronja Holmberg	Sundsvalls OK					5			<b>5</b>

### Ungdom Herr

Plac	Namn	Klubb	11/2	12/2	14/2	18/6	18/6	5/8	28/9	Totalt
1	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK	12	10	10	12	12		8	<b>64</b>
2	Hugo Hässler	Sundsvalls OK	12	12			12		12	<b>48</b>
3	Alexander Dufva	Sundsvalls OK	10	12	12				12	<b>46</b>
4	Joshua Sjödin	Sundsvalls OK				10	1	8	12	<b>31</b>
4	Maximilian Forsberg	Sundsvalls OK				12	7	12		<b>31</b>
6	Calle Moberg	Sundsvalls OK				8	12		10	<b>30</b>
6	Herman Eliasson	Sundsvalls OK				10	10		10	<b>30</b>
6	Klemens Opel	Sundsvalls OK				12	8	10		<b>30</b>
9	Tobias Opel	Sundsvalls OK				7	8		7	<b>22</b>
9	Simon Unander	Sundsvalls OK				10		12		<b>22</b>

11	Jonas Lind	Sundsvalls OK				6	7		6	<b>19</b>
12	Olof Svensk	Sundsvalls OK						10	7	<b>17</b>
12	Nicolai Kuzmin	Sundsvalls OK	8		1			8		<b>17</b>
14	Charlie Strandell Andersson	Sundsvalls OK				8	6		1	<b>15</b>
15	Olle Falk	Sundsvalls OK				8	5			<b>13</b>
16	Olle Danielsson	Sundsvalls OK				1	10			<b>11</b>
17	Linus Opel	Sundsvalls OK							10	<b>10</b>
17	Alex Andersson	Sundsvalls OK						10		<b>10</b>
19	Albin Tuveesson	Sundsvalls OK							8	<b>8</b>
19	Ville Brander	Sundsvalls OK							8	<b>8</b>
19	Linnea Dufva	Sundsvalls OK			8					<b>8</b>
22	Albin Frödin	Sundsvalls OK						7		<b>7</b>
22	Martin Lind	Sundsvalls OK				1	6			<b>7</b>
24	Ruben Jensen	Sundsvalls OK							5	<b>5</b>
25	Axel Danielsson	Sundsvalls OK						1	1	<b>2</b>
26	Knut Karlsson	Sundsvalls OK							1	<b>1</b>
26	Erik Olsson	Sundsvalls OK							1	<b>1</b>
26	EiQ William Alvebro	Sundsvalls OK			1					<b>1</b>

## Vuxen Dam

Plac	Namn	Klubb	11/2	12/2	14/2	18/6	18/6	5/8	28/9	Totalt
1	Annelie Lodén Nissilä	Selånger SOK			12	12		12	12	<b>48</b>
2	Karin Lind	Sundsvalls OK	10	12		10	10			<b>42</b>
3	Maria Danielsson	Sundsvalls OK				12	12	10		<b>34</b>
4	Christina Flordal	Sundsvalls OK				12	12	8		<b>32</b>
5	Sara Timner	Sundsvalls OK				10	6		12	<b>28</b>
5	Ulla Hellman	Sundsvalls OK				8	10	10		<b>28</b>
5	Anna Kullberg	Sundsvalls OK		10	10		8			<b>28</b>
8	Maria Falk	Sundsvalls OK				8	5	12		<b>25</b>
8	Inger Lorentzson	Sundsvalls OK				10	8	7		<b>25</b>
10	Ebba Jensen	Sundsvalls OK				12	12			<b>24</b>
11	Frida Forshällen	Sundsvalls OK				12	10			<b>22</b>
12	Alva Eliasson	Sundsvalls OK				10	10			<b>20</b>
13	Ylva Sandström	Sundsvalls OK	12					7		<b>19</b>
14	Caroline Holmberg	Sundsvalls OK				10	8			<b>18</b>
15	Ida Bergfors	Sundsvalls OK				7	7			<b>14</b>
16	Sofia Lindén	Selånger SOK	12						1	<b>13</b>
17	Frida Vikström	Sundsvalls OK						12		<b>12</b>
17	Elisabet Lundgren	Sundsvalls OK						12		<b>12</b>
17	Anne Opel	Sundsvalls OK					12			<b>12</b>
17	Anita Sundling	Njurunda OK				12				<b>12</b>
17	Eva Olsson	Njurunda OK				12				<b>12</b>
17	Ann-Kristin Vedin	Selånger SOK						12		<b>12</b>
17	AnnaKarin Haglund	Sundsvalls OK						12		<b>12</b>
24	Lena Widell	Selånger SOK				10		1		<b>11</b>
25	Gunilla Jacobsson	Njurunda OK				10				<b>10</b>
25	Johanna Sjölund	Sundsvalls OK						10		<b>10</b>
25	Ida Johansson	Sundsvalls OK	10							<b>10</b>

28	Tilda Eriksson	Selånger SOK	8						1	9
29	Elsa Granholm	Sundsvalls OK						8		8
30	Lina Frost	Sundsvalls OK				6				6
31	Ana Matkovic	Sundsvalls OK							1	1
31	Malin Tuveesson	Sundsvalls OK							1	1

## Vuxen Herr

Plac	Namn	Klubb	11/2	12/2	14/2	18/6	18/6	5/8	28/9	Totalt
1	Winn Björklund	Sundsvalls OK	10	12	7	12	12	12	(1)	65
2	Martin Hässler	Sundsvalls OK	12	12		10	10		8	52
3	Leif Sundling	Njurunda OK	10	8	8	12			12	50
4	Fredrik Pontén	Selånger SOK	12			12	10	7	8	49
5	Peter Erngrund	Selånger SOK	7	8	10	1	8			34
5	Hans Kullberg	Sundsvalls OK	8	7	12		7			34
5	Lars-Peter Johnsson	Selånger SOK	12	10				12		34
8	Peter Hansson	Sundsvalls OK	7	7				8	10	32
8	Mats Andersson	Selånger SOK				12		10	10	32
10	Karl-Anders Larsson	VK Uvarna				8		10	12	30
10	Magnus Jonsson	Sundsvalls OK	10	10				10		30
12	Erik Kardell	Njurunda OK				10		7	12	29
13	Sven Erik Sundin	Selånger SOK				8		8	12	28
13	Tomas Sellstedt	Selånger SOK				10	10	7	1	28
15	Christer Möllenberg	Timrå SOK	8	7				10		25
16	Petter Erlandsson	Sundsvalls OK	12	12						24
17	Rolf Johansson	Sundsvalls OK		12		10				22
17	Mats Nissilä	Selånger SOK				10		12		22
17	Tor Marntell	Sundsvalls OK		10	12					22
20	Olov Vikström	Sundsvalls OK				8	12			20
21	Anders Sundberg	Selånger SOK				7	8	4		19
21	Leif Andersson	Njurunda OK	8	1	10					19
21	Josef Andersson	Sundsvalls OK				7	12			19
24	Johnny Blästa	Njurunda OK				6			12	18
24	Lars Henriksson	Sundsvalls OK						8	10	18
26	Mårten Lundqvist	Sundsvalls OK						7	10	17
27	Åke Höglund	Timrå SOK				8		6	1	15
28	Fredrik Noborn	Sundsvalls OK						1	12	13
28	Björn Abelsson	Sundsvalls OK						5	8	13
28	Tomas Pettersson	Sundsvalls OK				1	12			13
31	Per Nordanlind	Sundsvalls OK						5	7	12
31	Simon Teike	Sundsvalls OK						12		12
31	David Holmberg	Sundsvalls OK				12				12
31	Lars Jonsson	VK Uvarna				12				12
31	Erik Norin	Sundsvalls OK						12		12
31	Håkan Stolt	Sundsvalls OK						12		12
37	Jörgen Blästa	Njurunda OK				10				10
37	Johan Lindén	Selånger SOK	10							10
37	Martin Lundgren	Sundsvalls OK						10		10
40	Harri Näätänen	Kovlands IF	1	8						9
41	Erik Jakobsson	Sundsvalls OK							8	8

41	Anders Vedin	Sundsvalls OK						1	7	<b>8</b>
41	Oskar Vikström	Sundsvalls OK						8		<b>8</b>
41	Peter Lorentzson	Sundsvalls OK						8		<b>8</b>
41	Jonas Åkerdahl	Sundsvalls OK	8							<b>8</b>
41	Marcus Uddman	Sundsvalls OK				8				<b>8</b>
47	Alex Andersson	Sundsvalls OK				7				<b>7</b>
47	Kasper Larsson	Sundsvalls OK	7							<b>7</b>
47	Michael Larsson	Sundsvalls OK						7		<b>7</b>
50	Jonas Karlsson	Kovlands IF						6		<b>6</b>
50	Jon Flordal	Sundsvalls OK						6		<b>6</b>
50	Magnus Sellstedt	Selånger SOK						6		<b>6</b>
50	Hugo Hässler	Sundsvalls OK				6				<b>6</b>
54	Anders Svensson	Selånger SOK						1	1	<b>2</b>
55	Mattias Lindahl	Sundsvalls OK							1	<b>1</b>
55	Thomas Johansson	Sundsvalls OK							1	<b>1</b>
55	Stefan Gullback	VK Uvarna							1	<b>1</b>
55	Tomas Virtanen	Selånger SOK							1	<b>1</b>
55	Gunnar Mellin	Timrå SOK				1				<b>1</b>
55	Hans Opel	Sundsvalls OK						1		<b>1</b>
55	Sören Ödmark	VK Uvarna				1				<b>1</b>
55	Olov Norin	Sundsvalls OK						1		<b>1</b>

## Slutord

År 2023 har i distriktet präglats till stor del av arrangerandet av SM-tävlingar och Swedish League i orientering, där SOK har stått som huvudarrangör, men med TSOK och VKU som arrangör av publiktävlingar och många orienterare från övriga klubbar som medhjälpare. Med bistånd av Timrå SOK och en välvilligt inställd Timrå kommun kunde tre av tävlingarna genomföras i ett par av distriktets kanske allra finaste terrängområden på två nyritade tävlingskartor.

Trots detta har övrig verksamhet inte blivit lidande. Skidorienteringen kunde i stort sett köra planerat program och vi fick också se två åkare från distriktet, Truls Lindholm och Andrei Kuzmin, dra på sig landslagsdräkten vid Europamästerskapen respektive ungdoms-EM i Lettland. Truls nådde dessutom karriärens hittills största merit när han vid sprint-SM i Mora tog sitt första SM-guld.

Sommarsäsongen har också innehållit en lång rad aktiviteter. Även om det inte genomfördes några sedvanliga nationella vartävlingar så har antalet arrangemang varit rekordhögt. Inte mindre än 68 arrangemang av olika slag har genomförts, vilket är den högsta siffran på flera år.

Vi kan också konstatera att en återhämtning efter pandemiåren har skett. Antalet medlemmar i föreningarna har börjat öka och när det gäller antalet tävlingsaktiva så har minskningen stannat av. Om man tittar på LOK-stödstatistiken så har det varit en viss nedgång från 2019, men nedgången är mindre relativt hela landet och vill man vara positiv så ser kurvan ut att vända uppåt igen. Noterbart är också att lilla Medelpad har större eller lika stor del av orienteringens totala LOK-stöd som ett tiotal andra distrikt i landet.

Distriktet har också visat framfötterna inom mountainbike-OL (MTBO) genom Signe Feil, som trots att grenen är sparsamt utövad här, har blivit både svensk juniormästarinna och medaljör vid både EM och VM under året.

Förslaget till ny distriktsindelning som presenterades för ett år sedan lades som bekant på is. Man har konstaterat att förutsättningarna för landets distrikt är väldigt olika. Vi får se om tråden tas upp igen. Det som kanske skulle vara aktuellt för vår del är väl en sammanslagning med Ångermanland, vilket ju flera andra specialidrotter redan gjort.

Slutligen har distriktets klubbar efter många om och men nu sagt ja till ett O-ringen i Sundsvall 2028. Det kommer säkerligen att prägla orienteringen i distriktet under de närmaste åren, förhoppningsvis på ett positivt sätt med ny energi och nya friska krafter till våra föreningar. Här kommer alla att behövas och det är läge att locka med grannar och arbetskamrater till olika funktionärsuppgifter – ett utmärkt sätt att komma in i orienteringen och upptäcka vår fina verksamhet. Vi vet ju att det finns ett stort intresse för orientering utanför vår klubbverksamhet, så här har vi verkligen chansen att värva nya medlemmar. Eftersom Sverige och Örnsköldsvik ligger bra till för att få arrangera orienterings-VM 2029 så kan detta också ge en extra krydda till vårt O-ringen, med kanske WC-status, TV-sändningar, etc.

Till sist vill vi i styrelsen för MOF tacka alla som på olika sätt bidrar till att görs orienteringen till den bästa av sporter även i vårt distrikt. Vi hoppas också att 2024 kan leva upp till orienteringsförbundets huvudmål "flera och mera".

Medelpad i februari 2024

Jan Nordin  
Ordförande

Johan Agås  
Vice ordförande

Fredrik Pontén  
Sekreterare

Lars Palin  
Kassör

Gunnar Mellin  
Ledamot

# Utvärdering av arbetsplan för 2023

## Synlighet och samverkan

MOFs Aktivitetsplan och Eventor fungerar som en bra bas för annonsering av föreningarnas träningstävlingar och andra träningsaktiviteter. Kommande aktiviteter i Eventor publiceras på MOFs hemsida. Även genom Facebook annonseras flera av distriktets arrangemang.

MOFs hemsida behöver lyftas och hållas uppdaterad på ett bättre sätt, t.ex. MOFs SkidO-cup annonseras här "automatiskt" via Eventor men skulle kunna mer marknadsföras mer här.

USM-läger och USM stöds av MOF (dock endast deltagare från SOK 2023).

## Barn och ungdom

Två träffar med ungdomsledare från distriktets klubbar har hållits, med diskussion kring idéer om hur man kan öka rekryteringen av ungdomar. Det ungdomsläger som planerades sköts fram till 2024.

Målsättningen att ha en kontinuerlig ungdomsverksamhet i samtliga klubbar kvarstår. Skol-DM har genomförts med Selånger SOK som arrangör, med ca 90 startande ungdomar. Totalt sett har distriktet återhämtat sig ganska bra på ungdomssidan efter pandemin, men hur utvecklingen har sett ut under 2023 är för tidigt att säga eftersom sammanställd statistik för 2023 ännu inte är framtagen.

## Utveckla

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

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

En banläggningkurs har genomförts i samarbete med Jämtland/Härjedalen. Fyra personer från Medelpad deltog.

## Behålla

Projektet Brobyggarna har fortsatt med ett antal aktiviteter under året, där ungdomar 15-18 år i Medelpad, Jämtland och Ångermanland har deltagit. Antalet deltagare har ökat på ett glädjande sätt och vid den senaste aktiviteten deltog ca 50 ungdomar, vilket är rekord!

## Arrangemang

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

Deltagarsnittet på Run to the Hills, Sommarserien och Fyrsprinten har per tävling ökat med 43%, 49% respektive 46% i jämförelse med 2022. Natt-cupen samt Vintercupen har haft en liten nedgång på 15 % respektive 22 % i jämförelse med år 2022.

Antalet startande på samtliga DM-tävlingar under ett år fortsätter stadigt att minska. År 2019 (innan pandemin) var totalen 744 startande och 2023 nådde vi endast upp till 374 startande. Minskningen från 2022 är dock bara ca 10 % vilket troligen beror på att DM-Lång/Stafett låg så pass tidigt som första helgen i augusti samt att DM-Medel/Sprint ägde rum i Fränsta, dit det ju är en bit att åka.

Dock är trenden vikande och vi kanske måste fundera på hur vi får fler att springa DM-tävlingar då deltagarkurvan för övriga barmarksarrangemang i stället pekar rätt kraftigt uppåt.

Mycket glädjande är också antalet anmälda till samtliga våra tävlingar (skidororientering samt orientering) under året i distriktet. Under 2023 var hela 5 777 personer anmälda i jämförelse med 2022 då siffran var 3 658 personer. En ökning med närmare 58 %! Detta beror till stor del på SM-tävlingarna samt Swedish League, men ändå ett positivt konstaterande som visar att arrangerar vi på hög nivå och klass som kommer orienterare från hela Sverige och springer!

Tävlingskommittén har via ansvariga i kommittén, möten och utskick informerat om aktuella frågor inom teknik och arrangemang. En banläggartutbildning genomfördes i Vålådalen, i samarbete med Jämtland-Härjedalens Orienteringsförbund, den 17–19 mars och Jan Nordin SOK/MOF var utbildningsansvarig. Planer finns att under 2024 genomföra utbildningar i banläggning, kartritning och tävlingsadministration.

Distriktets kartor uppdateras av klubbarna så regelbundet de kan och då oftast i samband med ett arrangemang. Under året har också två områden nyritats (Hässjö samt Lövberg) inför SM-tävlingar samt Swedish Leaguefinalen.

### **Föreningsutveckling**

Antalet starter av Medelpadsorienterare har ökat igen efter pandemiåren, men ännu inte riktigt nått upp till 2019 års nivåer. Statistik från 2023 saknas i skrivande stund.

### **Utvärdering**

Utvärdering av arbetsplanen har i möjligaste mån genomförts.



# Förslag till arbetsplan för 2024

## Individutveckling

- Genomföra minst två nya aktiviteter som riktar sig till distriktets ungdomar.
- Genomföra minst två träffar, där representanter från distriktets föreningar diskuterar och planerar de gemensamma aktiviteterna för barn- och ungdom i distriktet.
- Öka antalet LOK-aktiviteter i distriktet.

## Ledarutveckling

- Genomföra minst två relevanta utbildningar med deltagare från minst två av distriktets klubbar.
- Genomföra en föreningsledarträff.

## Evenemangsutveckling

- Verka för att nya ungdomar och andra nybörjare deltar på våra distriktsarrangemang.
- Genomföra ett motionsarrangemang som huvudsakligen vänder sig till ej föreningsanslutna orienterare.
- Genomföra ett indoor-arrangemang i distriktet.
- Genomföra ett arrangemang i MTBO och ta fram en anpassad karta för detta.

## Kommunikation

- Utveckla våra informationskanaler för att göra våra arrangemang och klubbar mer kända och lättillgängliga.

## Digitalisering

- Genomföra utbildning för banläggare och tävlingsadministration.
- Verka för att distriktets kartor uppdateras/revideras.

## Hållbarhet

- Arbeta för att visa på alla positiva effekter av orientering i syfte att öka det ekonomiska stödet till distrikt och föreningar.
- Verka för att öka antalet gemensamma resor till tävlingar/läger.

## Utvärdering

- Att årligen utvärdera denna arbetsplan.

## Aktivitetskalender för Medelpad 2024-04—2025-03

Mån	Dag	Tävling/Arrangemang	Arrangör	Distrikt
April	18	Run to the Hills 1	Selånger SOK	
	23	Medelpad Runt #1	Sundsvalls OK	
	25	Run to the Hills 2	Selånger SOK	
Maj	1	När-OL	Sundsvalls OK	
	2	Fyrsprinten 1	Sundsvalls OK	
	4	Tiomila, Nynäshamn		Stockholm
	5	Tiomila, Nynäshamn		Stockholm
	7	Medelpad Runt #2	Sundsvalls OK	
	9	Run to the Hills 3	Selånger SOK	
	11	Sundsvall Trail/Roslagshelg, lång	SOK/OK Roslagen	Medelpad/Uppland
	12	Roslagshelg, medel	OK Roslagen	Uppland
	14	Medelpad Runt #3	Sundsvalls OK	
	16	VOL-1/Sommarserien #1	VKU/NOK	
	17	Tour de Medelpad, dag 1, sprint + DM, sprint, Medelpad	Selånger SOK	Medelpad
	18	Tour de Medelpad, dag 2, lång	Sundsvalls OK	Medelpad
	19	Tour de Medelpad, dag 3, medel + DM medel, Medelpad	Sundsvalls OK	Medelpad
	21	Medelpad Runt #4	Sundsvalls OK	
	23	VOL-2/Run to the Hills 4	NOK/SSOK	
	25	Faxetränffen, dag 1, medel Faxetränffen, dag 1, sprint	Ljusne-Ala OK, Söderhamns OK	Hälsingland
	26	Faxetränffen, dag 2, medel	Ljusne-Ala OK, Söderhamns OK	Hälsingland
	28	Medelpad Runt #5	Sundsvalls OK	
	30	VOL-3/Sommarserien #2	SOK/NOK	
	31	Bussbysprinten	Örnsköldsviks OK	Ångermanland
Juni	1	Skogslöparnas nordiska, lång	Skogslöparna	Ångermanland
	2	Skogslöparnas nordiska, medel	Skogslöparna	Ångermanland
	4	Medelpad Runt #6	Sundsvalls OK	
	6	MTBO, DM, lång, Ångermanland Ösetränffen, dag 1, medel	OK Nolaskogsarna, Alfta- Ösa OK	Ångermanland Hälsingland
	7	Ösetränffen, dag 2, lång	Alfta-Ösa OK	Hälsingland
	8	Ösetränffen, dag 3, medel	Alfta-Ösa OK	Hälsingland
	9	Ösetränffen, dag 4, lång	Alfta-Ösa OK	Hälsingland
	10	Våruset	Sundsvalls OK	
	11	Medelpad Runt #7	Sundsvalls OK	
	13	VOL-4/Fyrsprinten 2	Selånger SOK	
	16	När-OL	VK Uvarna	
	18	Medelpad Runt #8	Sundsvalls OK	
	19	Sommarserien #3	Njurunda OK	
27	VOL-5/Run to the Hills 5	TSOK/SSOK		
Juli	4	Sommarserien #4	Njurunda OK	
	5	Årefjällens 3-dagars, dag 1, sprint	Frösö IF/Östersunds OK	Jämtland
	6	Årefjällens 3-dagars, dag 2, medel	Frösö IF/Östersunds OK	Jämtland

	7	Årefjällens 3-dagars, dag 3, lång	Frösö IF/Östersunds OK	Jämtland
	11	Sommarserien #5	Njurunda OK	
	18	Sommarserien #6	Njurunda OK	
	22	O-Ringen Smålandskusten		Småland
	23	O-Ringen Smålandskusten		Småland
	24	O-Ringen Aktivetsdag		Småland
	25	O-Ringen Smålandskusten		Småland
	26	O-Ringen Smålandskusten		Småland
	27	O-Ringen Smålandskusten		Småland
<b>Aug</b>	2	Ungdomens Tiomila		Västergötland
	3	Ungdomens Tiomila		Västergötland
	8	VOL-6/Run to the Hills 6	SOK/SSOK	
	9	Norrlandsmästerskapen, sprint	IFK Umeå	Västerbotten
	10	Norrlandsmästerskapen, lång	IFK Umeå	Västerbotten
	11	Norrlandsmästerskapen, medel Norrlandsmästerskapen, stafett	IFK Umeå	Västerbotten
	13	Medelpad Runt #9	Sundsvalls OK	
	15	VOL-7/Sommarserien #7	KIF/NOK	
	17	DM, lång, Ångermanland + Medelpad	Medelpads OF OK Nolaskogsarna	Ångermanland
	18	DM, stafett, Ångermanland + Medelpad DM, stafett, Ångermanland + Medelpad, individuella öppna klasser	Medelpads OF OK Nolaskogsarna	Ångermanland
	20	Medelpad Runt #10	Sundsvalls OK	
	22	VOL-8/Run to the Hills 7	VKU/SSOK	
	27	Blodomloppet	Sundsvalls OK	
	29	VOL-9/Fyrsprinten 3	Hudiksvall/Njurunda OK	
	30	Ungdoms-SM, sprint	Härnösands OK	Ångermanland
	31	Ungdoms-SM, lång	Härnösands OK	Ångermanland
<b>Sep</b>	1	Ungdoms-SM, distriktsstafett	Härnösands OK	Ångermanland
	3	Medelpad Runt #11	Sundsvalls OK	
	5	VOL-10/Run to the Hills 8	SOK/SSOK	
	7	Kuxaträffen, medel	Ockelbo OK	Gästrikland
	8	Stöcksjö IS, medel	Stöcksjö IS	Västerbotten
	10	Medelpad Runt #12	Sundsvalls OK	
	12	VOL-11/Fyrsprinten 4	SSOK/TSOK	
	17	Medelpad Runt #13	Sundsvalls OK	
	19	VOL-12/Run to the Hills 9	SOK/SSOK	
	21	Loffelunken med ungdomsserien #8	Östersunds OK	Jämtland
	22	Älgjakten	Frösö IF	Jämtland
	24	Medelpad Runt #14	Sundsvalls OK	
	26	VOL-13 DM, natt, Medelpad	Timrå SOK Njurunda OK	Medelpad
	29	Midälvastafetten	Njurunda OK	Medelpad
<b>Okt</b>	3	När-OL, natt	Sundsvalls OK	
	5	Kolmårdsträffen, medel	Tjalve OK	Östergötland
	6	Kolmårdsträffen, lång	Tjalve OK	Östergötland
	9	Skol-DM	Sundsvalls OK	
	10	När-OL, natt	Sundsvalls OK	

	12	25-manna	Haninge SOK, OK Ravinen	Stockholm
	13	25-mannamedeln	Haninge SOK, OK Ravinen	Stockholm
	17	Nattmackan	Selånger SOK	
	19	Daladubbeln, stafett	Karlsbyheden, OK Kåre, Korsnäs	Dalarna
	20	Daladubbeln, patrull	Karlsbyheden, OK Kåre, Korsnäs	Dalarna
	23	MOF Nattcup #1	VK Uvarna	
	26	Rodhenloppet, patrull natt	OK Rodhen	Uppland
	27	Oktoberacet, medel	OK Enen	Uppland
<b>Nov</b>	6	MOF Nattcup #2	Kovlands IF	
	9	47:e Höknatten	Hökens IF	
	13	Vintercupen 1	Sundsvalls OK	
	20	MOF Nattcup #3	Sundsvalls OK	
	27	Vintercupen 2	Sundsvalls OK	
	30	Adventstöpet	Selånger SOK	
<b>Dec</b>	4	MOF Nattcup #4	Njurunda OK	
	11	Vintercupen 3	Sundsvalls OK	
	18	MOF Nattcup #5	Sundsvalls OK	
	24	<i>Julafton</i>		
	25	<i>Juldagen</i>		
	26	<i>Annandag jul</i>		
	31	<i>Nyårsafton</i>		
<b>Jan</b>	1	<i>Nyårsdagen</i>		
	2	MOF SkidO-Cup nr 1	Medelpads OF	
	8	MOF SkidO-Cup nr 2	Medelpads OF	
	15	MOF Nattcup #6	Selånger SOK	
	22	MOF SkidO-Cup nr 3	Medelpads OF	
	29	MOF Nattcup #7	Sundsvalls OK	
<b>Feb</b>	5	MOF SkidO-Cup nr 4	Medelpads OF	
	12	MOF Nattcup #8	Sundsvalls OK	
	19	MOF SkidO-Cup nr 5	Medelpads OF	



## **Medelpads Orienteringsförbund**

Box 890, 851 24 Sundsvall

E-post: [medelpad@orientering.se](mailto:medelpad@orientering.se)

Hemsida: [www.orientering.se/medelpad](http://www.orientering.se/medelpad)