



Verksamhets- berättelse 2025

Innehållsförteckning

Sida

Föredragningslista	3
Röstlängd	4
Styrelsens verksamhetsberättelse	5
Kommittéernas verksamhetsberättelser	7
Tävlingsstatistik	13
Tävlingsresultat Skidororientering	18
Tävlingsresultat MTBO	19
Tävlingsresultat Orientering	19
MOF:s Ungdomscup	24
MOF:s Årscup	26
Slutord	30
Utvärdering av arbetsplan	31
Förslag till arbetsplan för 2026	33
Aktivitetskalender 2026	34

Föredragningslista

Medelpads Orienteringsförbunds 71:a årsmöte torsdagen den 12 mars 2026 klockan 18:30 i Hulistugan.

1. Mötets öppnande och ev. utdelning av utmärkelser
2. Upprop, fullmaktsgranskning, 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 Tomas Virtanen. Fyllnadsval ett år för Lars Palin, som avgår. Kvarstående är Tilda Eriksson.
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. 2025 års valberedning består av Johnny Blästa (Njurunda OK), Pia Lindholm (Sundsvalls OK) och Anna-Carin Sundlöf (Selånger SOK).
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 2025.

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: Tomas Virtanen, SSOK
Vice ordf.: Johan Agås, SOK
Kassör: Lars Palin, SOK
Övrig ledamot: Tilda Eriksson, SSOK

Nuvarande styrelse har sedan föregående årsmöte haft åtta styrelsemöten.

Kommittéer och övriga funktioner

Barn- & Ungdomskommittén:

Tomas Virtanen, SSOK (sammankallande)
+ ungdomsledare från övriga klubbar

SkidO-kommittén:

Peter Sjöbom, NOK (ordförande)
Anders Lindholm, SOK
Stefan Gullback, VKU
Fredrik Pontén, SSOK

Tävlingskommittén:

Johan Agås, SOK (sammankallande)
Mats Nissilä, SSOK
Karl-Anders Larsson, VKU
Tommy Oscarsson, ÅOK
Jonas Karlsson, KIF
Jörgen Blästa, NOK
Helene Cardell/Linda Funcke, TSOK
Magnus Engberg, SOK (adj. kartansvarig)

Junior och elit:

Anna Nordin, SOK

Utbildning:

Tilda Eriksson, SSOK

Motionsansvarig:

Lars Palin, SOK

Valberedning:

Johnny Blästa, Njurunda OK
(sammankallande)
Pia Lindholm, Sundsvalls OK
Anna-Carin Sundlöf, Selånger SOK

Övriga:

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

Representation

SOFT:s ordförandekonferens	Jan Nordin
SOFT:s tävlingskonferens	Johan Agås
USM lagledare	Sara Timner, Karin Lind, Martin Hässler
O-ringen 2028	Johan Agås

Årsmöte 2025-03-13

Medelpads Orienteringsförbunds 70:e årsmöte hölls den 13 mars i SOK-stugan vid Sidsjön. Fem av distriktets sju föreningar var representerade med ombud; Njurunda OK, Selånger SOK, Sundsvalls OK, 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 Mats Nissilä (Selånger SOK) och Thomas Engberg (VK Uvarna).

Årsmötesprotokoll finns på Medelpads OF:s hemsida.

Övriga möten och konferenser

2025-01-21

Föreningsträff, Sidsjö hotell

Ansvarig: Styrelsen

2025-02-25

Samplaneringsmöte

Ansvarig: Tävlingskommittén

Barn & Ungdom - verksamhetsrapport 2025

Under år 2025 har barn och ungdomsverksamheten fört en dialog med distriktets alla klubbar i syfte att kartlägga klubbarnas status kring deras ungdomsverksamhet.

Ett budskap i dialogen med klubbarna har varit att välkomna inkommande förslag huruvida MOF:s barn och ungdomskommitté skulle kunna stödja verksamheten.

MOF:s barn och ungdomskommitté har kunnat konstatera att några av de mindre klubbarna har fortsatt problem med att upprätthålla en stabil barn- och ungdomsverksamhet både med avseende på tillgång till ledare och/eller problem att rekrytera och behålla barn och ungdomar i verksamheten. En träff där diskussioner förts angående rekrytering och bibehållande av barn och ungdomar till klubbarna ägde rum i samband under föreningsledarträffen den 21/1. Huvudämnet under diskussionerna har som under tidigare år varit rekrytering, brist på ungdomsledare samt frågan om hur vi behåller barn och ungdomar i våra klubbar.

Utbildning

Kurs för kartritning i OCAD för ungdomar i gemensam regi med vuxna har genomförts under 2025.

USM

Årets USM arrangerades i Säffle, Åmål i Värmland. Arrangörer Säffle IK, Åmåls OK och OK Älgen. Från distriktet deltog 15 st inklusive ledare. Ledare för USM-löparna var Sara Timner, Karin Lind och Martin Hässler.

Många fina resultat gjordes av distriktets ungdomar. Dom 3 främsta resultat i sprinten var Hanna Hässler 20:a (D16), Herman Eliasson 27:a (H16), Oskar Kullberg 35:a (H15). I långdistansen kom Hanna Hässler 8:a (D16) Oskar Kullberg 11:a (H15), Agnes Widegren 42:a (D15).

I distriktsstafetten placerade sig Medelpads andralag bäst på en 59:e plats, bestående av Jonas Lind, Tobias Opel, Ida Nyman, Ruben Jensen, Agnes Feil och Sara Jakobsson.

Ett USM-läger arrangerades på hemmaplan tillsammans med Jämtland som huserade på vandrarhemmet på Norra berget. Lägre ledades av Sara Timner och Martin Hässler.

Daladubbeln

Som vanligt avslutades ungdomssäsongen med bussresa till Daladubbeln i Falun.

Sammanfattat av Tomas Virtanen, sammankallande för Barn och ungdomskommittén

Skidorienteringskommittén verksamhetsrapport 2025

Kommittén har under verksamhetsåret haft nedanstående sammansättning:

Ordförande	Peter Sjöbom, Njurunda OK
Ansvarig ungdom Riksläger/träning/USM	Anders Lindholm, Sundsvalls OK
Gemensamt ansvar tävlingsarrangemang och tävlingsregler	Stefan Gullback, VK Uvarna Fredrik Pontén, Selånger SOK

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

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

Under 2025 har DM Natt arrangerats av Sundsvalls OK och DM Lång och DM Medel av Selånger SOK. Dessutom har flera MSOC arrangerats med Sundsvalls OK som draglok med bistånd från Selånger SOK.

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

Ett tävlingsprogram för 2026 har fastställts.

Medelpad 6 januari 2026

Peter Sjöbom

Anders Lindholm

Fredrik Pontén

Stefan Gullback

Tävlingskommitténs verksamhetsrapport 2025

Kommittén har under verksamhetsåret bestått av:

Johan Agås, SOK (sammankallande, tävlingsplanering)
Jörgen Blästa, NOK (långtidsplan DM, medaljer)
Helene Cardell (vår), Linda Funcke (höst) TSOK (mark och miljö)
Tommy Oscarsson, ÅOK (kompetensfrågor)
Jonas Karlsson, KIF (aktivitetsplan)
Karl-Anders Larsson, VKU (Eventor)
Mats Nissilä, SSOK (kontrollfunktioner)
Magnus Engberg, SOK (partiellt deltagande i möten, kartansvarig)

Tävlingskommittén har under året:

- Haft två digitalt (via Teams) protokollförda möten.
- Anordnat "Samplaneringsmötet" den 25 februari och där fastställt 2025 - 2026 års aktivitetsplan.
- Stöttat Föreningsrådet, inför O-Ringen 2028, som nu haft 10 möten sedan uppstarten i oktober 2024.
- Ingått i Tävlingsjuryn på O-Ringen i Jönköping (Jonas Karlsson, Johan Agås, Thomas Rex).
- Bidragit till att en kartritningsutbildning genomfördes i Njurunda OK:s klubbstuga under tre kvällar i mars och april. Kursledare var Nils-Göran Olsson.
- Upprättat 2026 års tävlingsprogram i samråd med Norrlandsdistrikten, kompletterat 2025 års program med närtävlingar av olika slag samt utsett ban- och tävlingskontrollanter för tävlingar på minst nivå 3.
- Deltagit vid SOFT:s digitala infomöten under året.
- Representerat MOF vid SOFT:s tävlingskonferens i Sickla den 15–16 november genom Johan Agås.
- För första gången på mycket länge INTE hanterat ansökan om kartbidrag. Från och med nu ska klubbarna själva ansöka om kartbidrag via Sundsvalls kommun.

Tävlingsåret i Medelpad 2025 inleddes som så många gånger förr med Tour de Medelpad som i år innefattade Swedish League/WRE. Det hela startade under "klämdagen" på fredagen 30 maj i Kristi Himmelfärdshelgen med ett "Model Event" i Edsåker där drygt 200 träningsvilliga deltog.

Tour de Medelpad dag 1 (medel), tillika **Swedish League #6 (WRE)** genomfördes i Lövberg den 31 maj. Sundsvalls OK arrangerade och 1509 deltagare deltog.

Tour de Medelpad dag 2 (lång), tillika **Swedish League #7 (WRE)** genomfördes även den vid arenan i Lövberg den 1 juni. Tävlingen lockade 1266 startande och Sundsvalls OK var arrangör.

Liksom i fjol fanns det en **Para-I-klass** under båda tävlingsdagarna vilken vänder sig till personer med en intellektuell funktionsnedsättning.

DM-Medel genomfördes den 3 juni på Fågelberget med skogsarena på baksidan av berget mot Östtjärn. Antal startande blev 139 personer varav 134 från Medelpad och Sundsvalls OK arrangerade.

DM-Sprint genomfördes den 17 juni i Matfors med arena vid VK Uvarnas klubbstuga. Antal startande blev 93 personer varav 84 från Medelpad.

Norrlandsmästerskapen var i år förlagt till Medelpad:

NM-Sprint genomfördes den 8 augusti med Selånger SOK som arrangör vid Granbergsskolan västra i Granloholm. Till start kom 377 personer på den nyritade sprintkartan.

NM-Lång genomfördes den 9 augusti med Njurunda OK och VK Uvarna som arrangörer. Arenan var förlagd till Skärsätt, Njurunda. Deltagarantalet nådde upp till 495 personer.

NM-Medel, NM-Stafett genomfördes den 10 augusti med Njurunda OK och VK Uvarna som arrangörer. Arenan var även denna dag förlagd till Skärsätt, Njurunda. Antalet startande i medeldistansen blev 317 personer och i ungdomsstafetten kom 37 lag (145 personer) till start.

DM-Lång genomfördes den 23 augusti med Sundsvalls OK som arrangör. Tävlingsområdet var förlagt till Klissberget (utbrutet mål) och arenan låg vid "Skidleken", Sidsjön. 202 personer deltog, varav 122 löpare från Medelpad.

DM-Stafetten ägde rum den 24 augusti också med SOK som arrangör och i samma tävlingsområde som DM-lång. Arenan var förlagd intill Bölegården. Antalet startande lag landade på 48 (116 pers.) varav 25 lag (64 pers.) kom från Medelpad. 28 personer deltog i öppna klasser.

Natt-DM med Selånger SOK som arrangör gick av stapeln torsdagen den 25 september med start och mål vid "Ången", Södra Berget. 76 personer deltog varav 67 från Medelpad.

Midålvastafetten arrangerades den 28 september vid Ottsjön. Selånger SOK arrangerade och 10 lag (86 pers.) kom till start och 24 startade i öppna klasser.

Distriktet arrangerade för andra året i rad en **Indoortävling** i lokalerna på Skvaderns gymnasieskola. Tävlingen gick av stapeln den 6 december och 105 personer kom till start. Tävlingen genomfördes även detta år av ungdomar från Sundsvalls OK.

***"Närtävlingar"** av olika slag har det även detta år 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 24 träningar, från den 18 mars till den 14 oktober.

Premiär var det för **"Medelpad Runt Natt"** som arrangerades under oktober och november vid 3 tillfällen. Även **"Medelpad Lång"** såg dagens ljus och genomfördes vid 4 söndagar under oktober – december.

Det klassiska **När-OL arrangemanget**, den 1 maj i SOK:s regi, genomfördes vid Stockviks skidstadion och 130 personer valde att utmana sig själva på de strängade banorna.

Sundsvalls OK arrangerade en **När-OL** den 12 juni vid Hultjärn och 61 personer startade. SOK genomförde även en **När-OL** den 3 juli vid Skönsbergsspåret och även detta arrangemang lockade 61 deltagare.

Selånger SOK, med den mycket engagerade banläggaren **Mats Nissilä** i spetsen, arrangerade även i år **Run to the Hills**. 5 deltävlingar blev det under året med ett deltagarsnitt på 113 personer per tillfälle.

Fyrsprinten arrangerades i år av SOK (2), TSOK och KIF med ett deltagarsnitt på 73 personer.

Njurunda OK genomförde under sommaren 6 **Sommarserietävlingar** och där deltog i genomsnitt 80 personer per tillfälle.

En närtävling i **RullSkidO/(CykelO)** arrangerades den 6 september i Timrå med 25 deltagare. Sundsvalls OK arrangerade.

Åtta **Nattcuper** arrangerades av de flesta av klubbarna i distriktet och dessa lockade i snitt 31 personer per tillfälle. SOK bjöd som vanligt in till **Vintercupen** under fem onsdagar och där sprang 39 löpare i snitt per gång.

Sundsvalls OK arrangerade en **När-OL Natt** den 2 oktober uppe på Skönviksberget vid Timrå SOK:s klubbstuga med 65 startande.

"Adventstöpet" arrangerades av Selånger SOK den 29 november vid Hulistugan med 43 startande.

Veteranerna har som vanligt under året tävlat flitigt på sina **VOL-tävlingar**. Femton deltävlingar genomfördes under året. Den avslutande deltävlingen, med sedvanlig sopplunch inklusive efterföljande kaffe och kaka, ägde i år rum hos "Bröderna Bommen" i Njurunda. I snitt deltog 48 personer per tillfälle.

Skol-DM för mellanstadiet och högstadiet arrangerades i år av Sundsvalls OK som arrangör den 8 oktober. Banorna hade strängats i området runt SOK-stugan. **165** elever kom till start. Även i år kunde man testa på en Labyrint-OL parallellt med DM-tävlingarna under dagen.

Höknatten genomfördes i år för 48:e gången den 8 november och 19 lag kom till start. Starten skedde på gångavstånd från samlingen vid SCA nämligen vid Vårdcentralen centrum/Busbacken och målet var förlagt vid Nordichallen.

För första gången i tävlingens historia genomfördes ett delmoment inomhus. En slags Indoororientering via ett koordinatsystem inne i Nordichallen. Årets tema var: "Melodifestivalen" med tanke på att Sundsvall står som värd för en av deltävlingarna i slutet av februari 2026 i tidigare nämnd hall.

Johan Agås, sammankallande tävlingskommittén

Junior/elit – verksamhetsrapport 2025

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

Brobyggarna 2025

Under 2024 har Medelpads OF, Jämtland/Härjedalens OF och Ångermanlands OF fortsatt samarbetet kring distriktens 15-20 åringar. Projektet är inne på sitt tolfte år.

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

Under året har flera nya 15-åringar anslutit, och några har också vuxit ur projektet. Vi har under året varit ca 50 ungdomar som varit med i projektet på minst en aktivitet.

Inför detta år gjorde vi en förfrågan i distrikten om att bidra med 500kr/deltagare för att finansiera projektet, och vi fick klartecken för en treårsperiod 2025–2027. Vi sökte också bidrag från RF- SOFT Projektstöd IF under hösten 2024 som vi använt under 2025.

Årets första Brobyggarträff var en resa till Falun i mitten av januari. Vi åkte stor buss och bodde tillsammans i OK Kåres klubbstuga. Vi sprang Falu Indoor etapp 1 på lördagen och etapp 2 på söndagen. Det var 30 Brobyggare som var med på lägret.

I slutet av maj åkte vi till Örnsköldsvik och sprang sprint på fredagen, på lördagen körde vi en långdistanstävling på förmiddagen och BadhusOL på eftermiddagen. Lägret avslutades med en medeldistanstävling på söndagen, det var 36 Brobyggare med på lägret.

I början av augusti åkte vi med buss till Ungdomens 10mila i Skövde. Vi delade buss med Gästriklands OF och Sundsvalls OK:s ungdomar som hade ett eget lag. Det blev en uppskattad resa med stafett, två tävlingar och övernattni ng i militärtält då vi stannade hela helgen. Vi ställde upp med två Brobyggarlag i HD20.

I september åkte vi till Östersund för att delta på Loffelunken, köra Wargentin Indoor och springa Älgjakten. Vi var 34 Brobyggare på plats, och vi hade 4st Brobyggarlag på Älgjakten. Vi bodde på vandrarhem och det blev återigen en lyckad helg.

I början av december samlades 44 Brobyggare i Sundsvall för att köra Sundsvall Indoor på lördag förmiddag och prova JumpYard på eftermiddagen. Vi övernattade i Timrå SOK:s klubbstuga, och på kvällen planerade vi vad vi vill med Brobyggarna 2025. Det blev lära-känna övningar, samarbetslekar, och en lista med idéer inför nästa år. På söndagen körde vi en Rogaining i mixade lag från Gärdehov i Sundsvall. Helgen avslutades med dusch, bastu och lunch.

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

Anna Nordin, junior- och elitansvarig

Utbildning – verksamhetsrapport 2025

Under året har behovet av utbildning i distriktet undersökts och efterfrågan finns inom bl.a. ledarskap, kartritning och tävlingsadministration.

En kurs i kartritning/OCAD har genomförts vid tre tillfällen vid Njurunda OK:s klubbstuga. Planerad är även en kurs i tävlingsadministration, i samarbete med Jämtland och Ångermanland.

Motion – Verksamhetsrapport 2025

Utbudet av motionsaktiviteter i form av närtävlingar har varit stort, bl.a. Run to the Hills, Fysrinten, Sommarserien och veteranorientering/VOL.

Distriktets föreningar har tillsammans arrangerat Hittaut med 300 kontroller i områden spridda över hela distriktet. Här deltar många som inte är medlemmar i våra föreningar.

En målsättning är utveckla våra motionsaktiviteter för att marknadsföra orienteringen och våra föreningars verksamhet mot nya grupper av människor. Ett arrangemang med detta syfte genomfördes en septemberkväll tillsammans med Hittaut-ansvariga. En inbjudan till ett extrasläpp av Hittaut-checkpoints skickades ut till alla som tagit minst en checkpoint under året. Deltagarna besökte checkpoints, bjöds på fika och fick möjlighet att träffa representanter från våra föreningar. Som avslutning lottades priser/presentkort ut. Alla 33 anmälda deltagare mötte upp trots en dimmig och råkall kväll. Vi fick positiv respons från deltagare och föreningsrepresentanter där föreningarna bl.a. föreslog liknande arrangemang kommande år med spridning så att de genomförs i respektive förenings närområde och gärna på våren som uppstart för Hittaut.

Lars Palin, ansvarig Motion

Statistik

Tävlingsstatistik för SkidO 2025

Datum	Arrangör	Tävling	Antal anmälda
250102	SOK/MOF	MOF SkidO-Cup 1	44
250103	SOK/MOF	MOF SkidO-Cup 2	39
250108	SOK/MOF	MOF SkidO-Cup 3	Inställd
250122	SOK/MOF	MOF SkidO-Cup 4	Inställd
250201	Selånger SOK	SkidO, DM, medel	31
250202	Selånger SOK	SkidO, DM, lång	31
250205	Selånger SOK	MOF SkidO-Cup 5	23
250208	Sundsvalls OK	SkidO, Svenska cupen, #5 (WRE), sprint + Sundsvall SkiO Weekend, #1, sprint	236

250209	Sundsvalls OK	SkidO, Svenska cupen, #6 (WRE), lång + Sundsvall SkiO Weekend, #2, lång	243
250219	SOK/MOF	SkidO, DM, natt, Medelpad + MOF SkidO-Cup 6	32
250312	SOK/MOF	MOF SkidO-Cup 7	23
	Summa		702

Tävlingsstatistik för Orientering 2025

Datum	Arrangör	Tävling	Antal anmälda
250501	Sundsvalls OK	När-OL	137
250515	Sundsvalls OK	Fyrsprinten 1	93
250530	Sundsvalls OK	Swedish League (WRE) + Tour de Medelpad, Model event	200
250531	Sundsvalls OK	Swedish League, #6, medel (WRE) + Tour de Medelpad, dag 1	1560
250601	Sundsvalls OK	Swedish League, #7, lång (WRE) + Tour de Medelpad, dag 2	1383
250603	Sundsvalls OK	DM, medel	154
250612	Sundsvalls OK	När-OL	66
250617	VK Uvarna	DM, sprint	106
250703	Sundsvalls OK	När-OL	61
250808	Selånger SOK	Norrlandsmästerskapen, sprint	392
250809	Njurunda OK, VK Uvarna	Norrlandsmästerskapen, lång	533
250810	Njurunda OK, VK Uvarna	Norrlandsmästerskapen, medel+Stafett	494
250823	Sundsvalls OK	DM, lång, Medelpad + Ångermanland	223
250824	Sundsvalls OK	DM, stafett, Medelpad + Ångermanland	144
250828	Timrå SOK	Fyrsprinten 2	88
250906	Sundsvalls OK	RullSkidO (CykelO)	25
250918	Sundsvalls OK	Fyrsprinten 3	95
250925	Selånger SOK	DM, Natt	88
250927	Kovlands IF	Fyrsprinten 4	32
250928	Selånger SOK	Midälvestafetten	110 (10 lag)
251002	Sundsvalls OK	När-OL, natt	65
251008	Sundsvalls OK	Skol-DM	165
251129	Selånger SOK	Adventstöpet	46
251206	Sundsvalls OK	Sundsvall Indoor	110
Maj-sep	Alla klubbar+Hudiksvalls OK	Veteran-OL	724
Apr-sep	Selånger SOK	Run to the Hills, 5 deltävlingar	565
Maj-aug	Njurunda OK	Sommarserien, 6 deltävlingar	481
	Summa		8140
	Totalsumma SkidO + OL		8842

Tävlingsstatistik sammanställning 2021 – 2025

Diciplin	2021	2022	2023	2024	2025
SkidO	142	654	219	761	702
Orientering	2 797	3 004	5 558	4 175	8 140
TOTALT	2 939	3 658	5 777	4 936	8 842

Orienterings-DM-arrangörer de senaste 10 åren

År	Lång	Stafett	Natt	Ultra	Medel	Sprint
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
2024	OK Nolaskogsarna		Njurunda OK	Utgått	Sundsvalls OK	Selånger SOK
2025	Sundsvalls OK		Selånger SOK	Utgått	Sundsvalls OK	VK Uvarna

Antal startande på orienterings-DM de senaste 10 åren

År	Lång	Stafett	Natt	Ultralång	Medel	Sprint	Summa
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
2024	29	7	93	Utgått	148	79	356
2025	122	64	67	Utgått	134	84	471

Närtävlingar Medelpads OF 2017 – 2025

(Deltagarsnitt per tillfälle, förutom NÄR-OL med faktiskt deltagarantal)

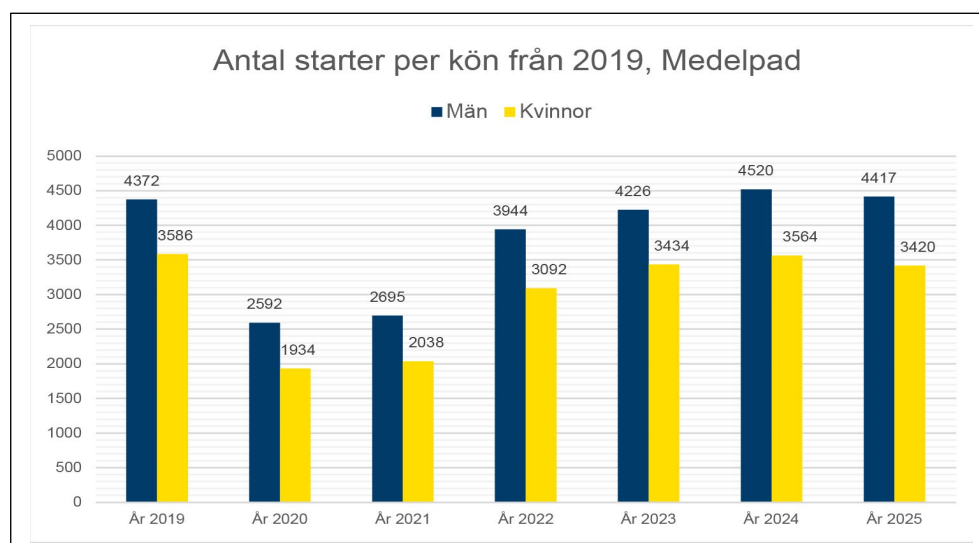
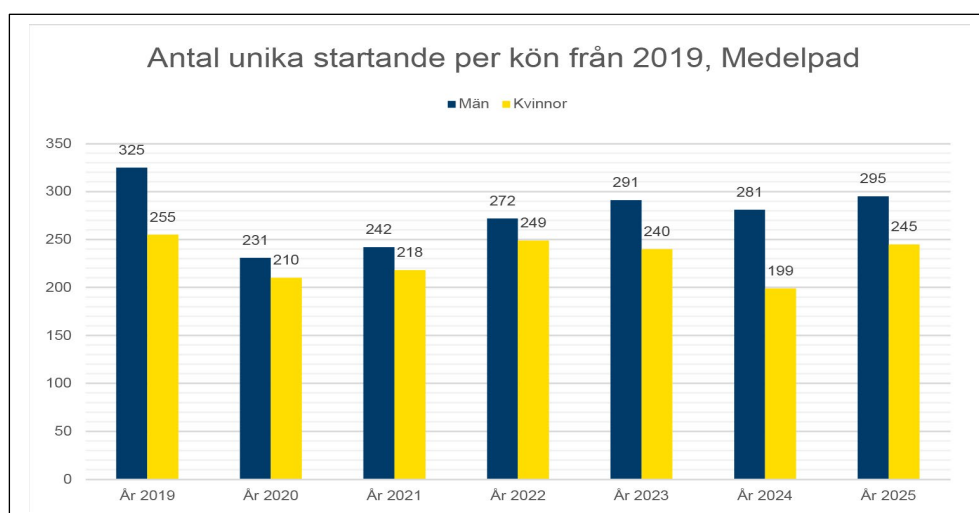
Tävling	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
RTTH	66	60	54	82	56	75	107	109	113
FYRSPRINTEN	99	87	89	73	59	57	85	62	73
SOMMARSERIEN	49	67	66	88	57	59	86	101	80
NÄR-OL, 1 maj	112	*	165	47**	***	148	*	126	130
NATT-CUP	39	31	30	41	26	37	32	29	31
VINTERCUPEN	38	34	32	36	23	44	36	42	39
VETERAN-OL	58	53	52	***	***	48	51	50	48
SKIDO-CUP	-	-	-	-	-	-	21	26	32

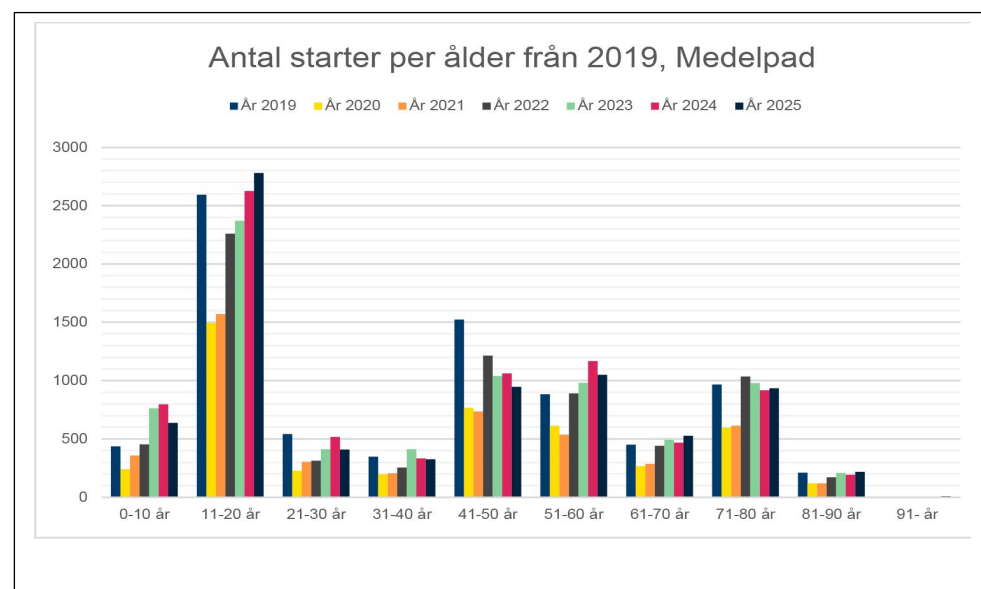
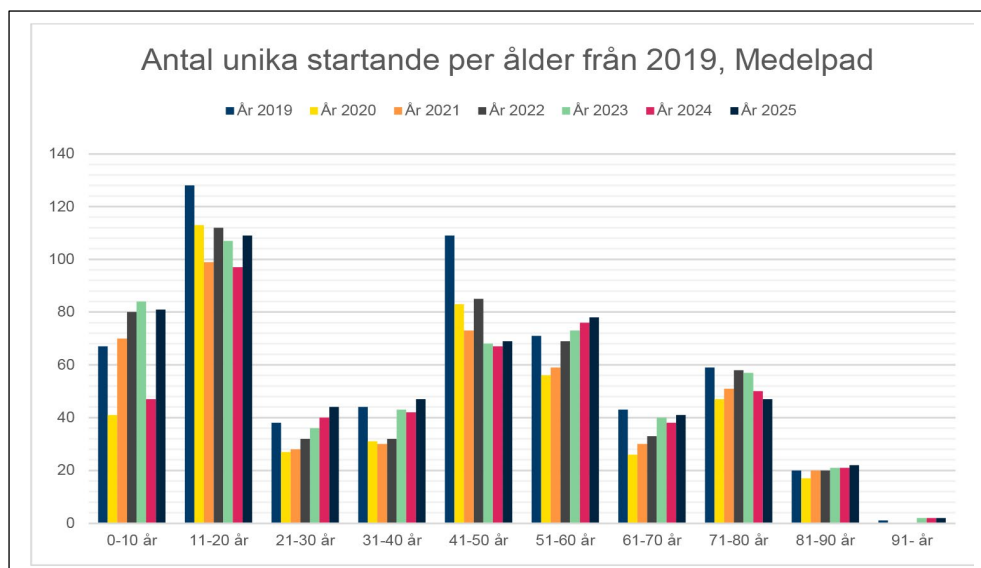
* Inställt på grund av för mycket snö

** Deltagartak på grund av pandemin

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

Diverse statistik, orientering i Medelpad





Tävlingsresultat SkidO 2025

Internationella mästerskap

JVM 20-23/3, Posio, Finland

H20	Stafett	5	Sverige (Mattias Larsson)	Sundsvalls OK
H20	Sprint	1	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
H20	Medel	4	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
H20	Lång	2	Mattias Larsson	Sundsvalls OK

Svenska Mästerskap

SM Medel 1 februari, Malung

H20	1	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
D18	6	Wilma Lindström	Sundsvalls OK
H12	3	Nicolai Kuzmin	Sundsvalls OK
H10	2	Mikael Kuzmin	Sundsvalls OK
H35	1	Ivan Kuzmin	Sundsvalls OK

SM Stafett 2 februari, Malung

H21	9	Mattias Larsson Ivan Kuzmin	Sundsvalls OK
-----	---	--------------------------------	---------------

SM Lång, 8 mars, Örnsköldsvik

D21	11	Ebba Lindholm	Sundsvalls OK
H21	10	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H20	1	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
D18	9	Wilma Lindström	Sundsvalls OK
H15	4	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
H10	4	Mikael Kuzmin	Sundsvalls OK
D40	1	Maria Danielsson	Sundsvalls OK
D50	1	Annelie Lodén Nissilä	Selånger SOK
H65	6	Lars Jonsson	Sundsvalls OK
	8	Mats Nissilä	Selånger SOK
H75	6	Winn Björklund	Sundsvalls OK

SM Sprint, 9 mars, Örnsköldsvik

D21	11	Ebba Lindholm	Sundsvalls OK
H21	10	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H20	1	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
D18	5	Wilma Lindström	Sundsvalls OK
H15	4	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
H12	1	Nicolai Kuzmin	Sundsvalls OK
H10	4	Mikael Kuzmin	Sundsvalls OK
D50	2	Annelie Lodén Nissilä	Selånger SOK
	5	Anna Kullberg	Sundsvalls OK
D55	2	Pia Lindholm	Sundsvalls OK
H65	6	Lars Jonsson	Sundsvalls OK
	7	Mats Nissilä	Selånger SOK
H75	6	Winn Björklund	Sundsvalls OK

Distriktsmästerskap

DM Medel, 1 februari, Selånger SOK

D17	Tove Van de Wal	Selånger SOK	H17	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D40	Ellinor Fransson	Sundsvalls OK	H14	Joshua Sjödin	Sundsvalls OK
			H55	Hans Kullberg	Sundsvalls OK
			H70	Winn Björklund	Sundsvalls OK

DM Lång, 2 februari, Selånger SOK

D17	Caroline Holmberg	Sundsvalls OK	H17	David Holmberg	Sundsvalls OK
D16	Ronja Holmberg	Sundsvalls OK	H14	Joshua Sjödin	Sundsvalls OK
D14	Fanny Vikström	Sundsvalls OK	H40	Anders Axling	Sundsvalls OK
D40	Annelie Lodén Nissilä	Selånger SOK	H55	Lars Jonsson	Sundsvalls OK

DM Natt, 19 februari, Sundsvalls OK

D17	Tilda Eriksson	Selånger SOK	H17	David Holmberg	Sundsvalls OK
D14	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H16	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
D40	Sofia Lindén	Selånger SOK	H40	Magnus Jonsson	Sundsvalls OK
			H55	Erik Norin	Sundsvalls OK

Tävlingsresultat MTBO 2025

Internationella mästerskap

Svenska Mästerskap

SM, Masstart 24/5, OK Hammaren

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

SM 29-31/8, OK Skogsfalken

D17-20	Sprint	1	Signe Feil	Sundsvalls OK
D45	Sprint	3	Stina Feil	Sundsvalls OK
D17-20	Lång	1	Signe Feil	Sundsvalls OK
D45	Lång	5	Stina Feil	Sundsvalls OK
D17-20	Medel	1	Signe Feil	Sundsvalls OK

Tävlingsresultat Orientering 2025

Internationellt

WC, Idre 19-21/5

D21	Lång	40	Frida Vikström	Sundsvalls OK
D21	Medel	13	Frida Vikström	Sundsvalls OK
D21	Stafett	5	Sverige 1 (Frida Vikström)	Sundsvalls OK

WC/EM, Belgien 31/8

D21	Sprint	32	Frida Vikström	Sundsvalls OK
-----	--------	----	----------------	---------------

WC, Schweiz 26-28/9

D21	Sprint	5	Frida Vikström	Sundsvalls OK
D21	Sprintstafett	7	Sverige 2 (Frida Vikström)	Sundsvalls OK
D21	KO-sprint	19	Frida Vikström	Sundsvalls OK

Svenska Mästerskap**SM Ultralång, 30 mars, Nyköping**

D21	1	Frida Vikström	Sundsvalls OK
H21	33	Arvid Linder	Sundsvalls OK
H20	33	Olov Norin	Sundsvalls OK
D18	38	Klara Edström	Sundsvalls OK
	42	Hanna Isakas	Sundsvalls OK
H18	17	Albin Tuve	Sundsvalls OK
	53	Linus Opel	Sundsvalls OK
	55	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
	61	Oscar Grip	Sundsvalls OK
	67	Alex Andersson	Sundsvalls OK

SM Natt, 25 april, Tullinge

D21	24	Hanna Hugosson	Sundsvalls OK
H21	101	Anders Vedin	Sundsvalls OK
	112	Arvid Linder	Sundsvalls OK
	113	Truls Lindholm	Sundsvalls OK
H20	52	Olov Norin	Sundsvalls OK
	61	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
D18	45	Klara Edström	Sundsvalls OK
	56	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK
	88	Linnea Hellqvist	Sundsvalls OK
H18	31	Albin Tuve	Sundsvalls OK
	38	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
	44	Linus Opel	Sundsvalls OK
	69	Oscar Grip	Sundsvalls OK
	79	Alex Andersson	Sundsvalls OK

SM Medel, 10 maj, Karlstad

A-final

D21	15	Alice Eid	Sundsvalls OK
	22	Frida Vikström	Sundsvalls OK
D18	34	Klara Edström	Sundsvalls OK
H18	11	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
	40	Linus Opel	Sundsvalls OK

SM Stafett, 11 maj, Karlstad

D21	6	<i>Sundsvalls OK 1</i>	H20	11	<i>Sundsvalls OK 1</i>
		Frida Vikström			Albin Tuve
		Hanna Hugosson			Hugo Hässler
		Alice Eid			Olov Norin
H21	52	<i>Sundsvalls OK</i>			
		Arvid Linder		34	<i>Sundsvalls OK 2</i>
		Oskar Vikström			Mattias Larsson
		Martin Hässler			Alex Andersson
D20	45	<i>Sundsvalls OK 2</i>			Linus Opel
		Linnea Hellqvist			
		Ebba Jensen			
		Nora Uddman			

SM Sprint, 16 augusti, Växjö

D21	14	Frida Vikström	Sundsvalls OK
H20	40	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
	41	Olov Norin	Sundsvalls OK
D18	30	Hanna Isakas	Sundsvalls OK
	68	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK
H18	22	Albin Tuve	Sundsvalls OK
	46	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
	55	Alex Andersson	Sundsvalls OK
	58	Oscar Grip	Sundsvalls OK
	77	Jakob Engström	Sundsvalls OK

SM Knockoutsprint, 17 augusti, Växjö

D21	Semi	Frida Vikström	Sundsvalls OK
-----	------	----------------	---------------

SM Lång, 13 september, Hallsberg

A-final

D21	2	Frida Vikström	Sundsvalls OK
	31	Hanna Hugosson	Sundsvalls OK
H20	25	Olov Norin	Sundsvalls OK
H18	1	Albin Tuve	Sundsvalls OK
	6	Hugo Hässler	Sundsvalls OK

Ungdoms-SM Sprint, 12 september, Säffle

D16	20	Hanna Hässler	Sundsvalls OK
	59	Agnes Feil	Sundsvalls OK
	61	Sara Jakobsson	Sundsvalls OK
H16	27	Herman Eliasson	Sundsvalls OK
	58	Jonas Lind	Sundsvalls OK
	73	Tobias Opel	Sundsvalls OK
D15	55	Agnes Widegren	Sundsvalls OK
	59	Ida Nyman Ericsson	Sundsvalls OK
H15	35	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK

Ungdoms-SM Lång, 13 september, Säffle

D16	8	Hanna Hässler	Sundsvalls OK
	58	Agnes Feil	Sundsvalls OK
	79	Sara Jakobsson	Sundsvalls OK
H16	44	Herman Eliasson	Sundsvalls OK
	51	Jonas Lind	Sundsvalls OK
D15	42	Agnes Widegren	Sundsvalls OK
	59	Ida Nyman Ericsson	Sundsvalls OK
H15	11	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK

USM Distriktsstafett, 14 september, Säffle

59	Medelpad 2
	Jonas Lind, Tobias Opel
	Ida Nyman Ericsson
	Ruben Jensen
	Agnes Feil, Sara Jakobsson

Norrlandsmästerskap

NM Sprint, 8 augusti, Selånger

D18	1	Hanna Isakas	Sundsvalls OK	H21	2	Anders Vedin	Sundsvalls OK
	2	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK		3	Simon Wiklund	Sundsvalls OK
D16	1	Hanna Hässler	Sundsvalls OK	H20	1	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
D14	3	Linnea Dufva	Sundsvalls OK		2	Wilmer Rex	Sundsvalls OK
D12	2	Edith Tuveßon	Sundsvalls OK	H10	1	David Hässler	Sundsvalls OK
D10	3	My Hammarberg	Sundsvalls OK	H45	2	Martin Hässler	Sundsvalls OK
D35	3	Elin Vedin	Sundsvalls OK	H75	3	Peter Lorentzson	Sundsvalls OK
D50	1	Sara Timner	Sundsvalls OK	H80	1	Christer Möllenberg	Timrå SOK
	2	Jenny Erlandsson	Sundsvalls OK		2	Åke Höglund	Timrå SOK
D75	2	Christina Flordal	Sundsvalls OK				
	3	Ulla Hellman	Sundsvalls OK				

NM Lång, 9 augusti, Njurunda

D21	2	Johanna Sjölund	Sundsvalls OK	H21	1	Anders Vedin	Sundsvalls OK
D18	3	Hanna Isakas	Sundsvalls OK	H20	1	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
D16	2	Hanna Hässler	Sundsvalls OK	H18	2	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
	3	Agnes Widegren	Sundsvalls OK	H16	3	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK
D14	2	Ottilia Widegren	Sundsvalls OK	H10	3	David Hässler	Sundsvalls OK
	3	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H35	1	David Holmberg	Sundsvalls OK
D12	2	Edith Tuveßon	Sundsvalls OK	H45	1	Olov Vikström	Sundsvalls OK
D10	2	My Hammarberg	Sundsvalls OK		3	Tomas Unander	Sundsvalls OK
	3	Emmy Moberg	Sundsvalls OK	H70	1	Mats Andersson	Selånger SOK
D75	2	Christina Flordal	Sundsvalls OK	H75	1	Sven Erik Sundin	Selånger SOK
	3	Ulla Hellman	Sundsvalls OK				

NM Stafett, 10 augusti, Njurunda

D16	2	<i>Medelpads OF 4</i>	1 Wilma Unander	H16	3	<i>Medelpads OF 1</i>	1 Tobias Opel
		/Härnösand	2 Sara Jakobsson				2 Ruben Jensen
			2 Alice S Andersson				2 Calle Moberg
			3 Hanna Hässler				3 Oskar Kullberg
	3	<i>Medelpads OF 2</i>	1 Linnea Dufva		4	<i>Medelpads OF 2</i>	1 Jonathan Engström
			2 Sofie Lind				2 Joshua Sjödin
			3 Agnes Widegren				2 Maximilian Forsberg
							3 Alexander Dufva
	4	<i>Medelpads OF 3</i>	1 Otilia Widegren	HD12	4	<i>Medelpads OF 4</i>	1 Olle Falk
			2 Sigrid De Vahl				2 Holly Söderström
			2 Ronja Holmberg				2 Lovisa Teike
			3 Agnes Feil				3 Edith Tuveßon
	5	<i>Medelpads OF 1</i>	1 Fanny Vikström		10	<i>Medelpads OF 3</i>	1 Klemens Opel
			2 Ida-Marie Tuveßon				2 Agnes Falk
			3 Ida Nyman Ericsson				2 Isabel Sjödin
							3 Selma Flordal

NM Medel, 10 augusti, Njurunda

D35	1	Elin Vedin	Sundsvalls OK	H21	2	Anders Vedin	Sundsvalls OK
D75	2	Christina Flordal	Sundsvalls OK		3	David Holmberg	Sundsvalls OK
	3	Ulla Hellman	Sundsvalls OK	H20	1	Wilmer Rex	Sundsvalls OK
H65	1	Jan Nordin	Sundsvalls OK	H18	2	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
H70	1	Mats Andersson	Selånger SOK	H45	1	Tomas Unander	Sundsvalls OK
H75	2	Sven Erik Sundin	Selånger SOK		2	Martin Hässler	Sundsvalls OK
	3	Winn Björklund	Sundsvalls OK	H50	2	Thomas Rex	Sundsvalls OK
H80	1	Christer Möllenberg	Timrå SOK	H55	3	Per Nordling	Sundsvalls OK

Distriktsmästerskap

DM Medel, 3 juni, Sundsvalls OK

D21	Elin Vedin	Sundsvalls OK	H21	Arvid Linder	Sundsvalls OK
D18	Hanna Isakas	Sundsvalls OK	H18	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
D16	Hanna Hässler	Sundsvalls OK	H16	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
D14	Otilia Widegren	Sundsvalls OK	H14	Calle Moberg	Sundsvalls OK
D12	Edith Tuveßon	Sundsvalls OK	H12	Martin Lind	Sundsvalls OK
D10	Signe Grönqvist	Sundsvalls OK	H10	Svante Noborn	Sundsvalls OK
D35	Caroline Holmberg	Sundsvalls OK	H35	Magnus Pettersson	Sundsvalls OK
D45	Annelie Loden Nissilä	Selånger SOK	H45	Magnus Jonsson	Sundsvalls OK
D65	Ann-Kristin Vedin	Selånger SOK	H55	Tomas Edström	Sundsvalls OK
D75	Christina Flordal	Sundsvalls OK	H65	Lars Jonsson	VK Uvarna
			H70	Mats Andersson	Selånger SOK
			H75	Sven Erik Sundin	Selånger SOK

DM Sprint, 17 juni, VK Uvarna

D21	Tilda Eriksson	Selånger SOK	H21	Mattias Larsson	Sundsvalls OK
D18	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK	H16	Alexander Dufva	Sundsvalls OK
D14	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H14	Joshua Sjödin	Sundsvalls OK
D12	Edith Tuveßon	Sundsvalls OK	H12	Martin Lind	Sundsvalls OK
D10	Signe Grönqvist	Sundsvalls OK	H10	Joel Svensson	Njurunda OK
D35	Caroline Holmberg	Sundsvalls OK	H35	Magnus Pettersson	Sundsvalls OK
D45	Malin Tuveßon	Sundsvalls OK	H45	Per Nordanlind	Sundsvalls OK
			H65	Peter Hansson	Sundsvalls OK
			H75	Peter Lorentzson	Sundsvalls OK
			H80	Christer Möllenberg	Timrå SOK

DM Lång, 23 augusti, Sundsvalls OK

D21	Johanna Sjölund	Sundsvalls OK	H21	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
D18	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK	H18	Linus Opel	Sundsvalls OK
D16	Ida Nyman Ericsson	Sundsvalls OK	H16	Herman Eliasson	Sundsvalls OK
D14	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H14	Joshua Sjödin	Sundsvalls OK
D12	Edith Tuveßon	Sundsvalls OK	H12	Klemens Opel	Sundsvalls OK
D10	Emmy Moberg	Sundsvalls OK	H10	David Hässler	Sundsvalls OK
D35	Caroline Holmberg	Sundsvalls OK	H35	David Holberg	Sundsvalls OK
D45	Sofia Lindén	Selånger SOK	H45	Martin Lundgren	Sundsvalls OK
D65	Eva Olsson	Njurunda OK	H55	Rolf Johansson	Sundsvalls OK
D75	Christina Flordal	Sundsvalls OK	H65	Tomas Virtanen	Selånger SOK
			H70	Mats Andersson	Selånger SOK
			H75	Sven Erik Sundin	Selånger SOK

DM stafett, 24 augusti, Sundsvalls OK

D12	My Hammarberg Edith Tuveßon	Sundsvalls OK	H12	Mikael Kuzmin Klemens Opel	Sundsvalls OK
D13-16	Fanny Vikström Alice S Andersson Ronja Holmberg	Sundsvalls OK	H13-16	Joshua Sjödin Tobias Opel	Sundsvalls OK
Damer	Elisabet Engberg Ida Johansson	Sundsvalls OK	Herrar	Olov Norin Linus Opel	Sundsvalls OK
			Veteraner	Niklas Martin Eva Olsson Emma Sundling Leif Sundling	Njurunda OK

DM Natt, 25 september, Selånger SOK

D21	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK	H21	Hugo Hässler	Sundsvalls OK
D16	Hanna Hässler	Sundsvalls OK	H16	Ruben Jensen	Sundsvalls OK
D14	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	H14	Joshua Sjödin	Sundsvalls OK
D12	Edith Tuvevsson	Sundsvalls OK	H12	Martin Lind	Sundsvalls OK
D35	Caroline Holmberg	Sundsvalls OK	H45	Per Nordanlind	Sundsvalls OK
D55	Pia Lindholm	Sundsvalls OK	H55	Thomas Johansson	Sundsvalls OK
			H65	Peter Hansson	Sundsvalls OK
			H70	Mats Andersson	Selånger SOK
			H75	Winn Björkund	Sundsvalls OK

MOF Ungdomscup 2025

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

2025-05-30 Faxeträffen, dag 2, medel, Söderhamns OK

2025-05-31 Swedish League, #6, medel (WRE) + Tour de Medelpad, dag 1, SOK

2025-06-01 Swedish League, #7, lång (WRE) + Tour de Medelpad, dag 2, SOK

2025-06-03 DM, medel, Medelpad, Sundsvalls OK

2025-06-17 DM, sprint, Medelpad, VK Uvarna

2025-08-08 Norrlandsmästerskapen, sprint, Selånger SOK

2025-08-09 Norrlandsmästerskapen, lång, Njurunda OK, VK Uvarna

2025-08-23 DM, lång, Medelpad + Ångermanland, Sundsvalls OK

2025-09-20 Loffelunken med ungdomsserien, Östersunds OK

2025-09-25 DM, natt, Medelpad, Selånger SOK

H12

Plac	Namn	Klubb	30/5	31/5	1/6	17/6	3/6	8/8	9/8	23/8	20/9	25/9	Totalt
1	Martin Lind	Sundsvalls OK		17	20	20	20			(17)	20	20	117
2	Simon Unander	Sundsvalls OK		20		17	17	20	20		(15)	17	111
3	Klemens Opel	Sundsvalls OK		15	17		(15)	17	17	20	17		103
4	Olle Falk	Sundsvalls OK				15		15	15		14	14	73
5	Oskar Svensk	Sundsvalls OK		13	15	14	14	14					70
6	Axel Lundman	Sundsvalls OK		14						15	13		42
7	David Hässler	Sundsvalls OK										15	15
8	Nicolai Kuzmin	Sundsvalls OK				1					12		13
8	Herman Thunberg	Sundsvalls OK						13					13

D12

Plac	Namn	Klubb	30/5	31/5	1/6	17/6	3/6	8/8	9/8	23/8	20/9	25/9	Totalt
1	Edith Tuvevsson	Sundsvalls OK		20	20	20	20	20	20	(20)	(20)	(20)	120
2	Selma Flordal	Sundsvalls OK		17	17		17	14	15		(14)	17	97
3	Noomi Holmberg	Sundsvalls OK		15	15	14		13	14	14	(12)		85
4	Holly Söderström	Sundsvalls OK				15	14	15	17	15			76
5	Vilhelmina Noborn	Sundsvalls OK				17		17		17	17		68
6	Märta Jakobsson	Sundsvalls OK					13	12	13		13		51
7	Greta Ålin	Sundsvalls OK					15				15		30
8	Emmy Moberg	Sundsvalls OK										15	15
9	Kerstin Pettersson	Sundsvalls OK					12						12

H14

Plac	Namn	Klubb	30/5	31/5	1/6	17/6	3/6	8/8	9/8	23/8	20/9	25/9	Totalt
1	Calle Moberg	Sundsvalls OK	20	20	20	17	20	(17)	20	(17)		(17)	117
1	Joshua Sjödin	Sundsvalls OK		17	(17)	20	(17)	20	(17)	20	20	20	117
3	Olof Svensk	Sundsvalls OK		15	(1)	15		14		15	17	15	91
4	Maximilian Forsberg	Sundsvalls OK						15	15	14	15		59
5	Alvar Pettersson	Sundsvalls OK					15						15
6	Melker Thunberg	Sundsvalls OK						13					13
7	Albin Frödin	Sundsvalls OK								1			1

D14

Plac	Namn	Klubb	30/5	31/5	1/6	17/6	3/6	8/8	9/8	23/8	20/9	25/9	Totalt
1	Linnea Dufva	Sundsvalls OK	17	17	(15)	20	(17)	20	(17)	20		20	114
2	Fanny Vikström	Sundsvalls OK	20	20	20	17	(1)	15	(15)	17	(13)		109
3	Otilia Widegren	Sundsvalls OK		(13)	14		20	14	20	14	14		96
4	Wilma Unander	Sundsvalls OK		14	17	14	14	13	(13)	(9)	20		92
5	Sofie Lind	Sundsvalls OK		12	(1)	15	15	17	(12)	(12)	15	15	89
6	Alice Strandell Andersson	Sundsvalls OK		(11)	13	(1)	13	12	14	15	17		84
7	Ida-Marie Tuveson	Sundsvalls OK		15	12	13		(11)	(1)	13	12	17	82
8	Kajsa Erlandsson	Sundsvalls OK		10				10	10	10	11		51
9	Agnes Grönqvist	Sundsvalls OK				12				11	10		33
10	Sigrid De Vahl	Sundsvalls OK						9	11	8			28

H16

Plac	Namn	Klubb	30/5	31/5	1/6	17/6	3/6	8/8	9/8	23/8	20/9	25/9	Totalt
1	Alexander Dufva	Sundsvalls OK	20	(15)	17	20	20	20	(17)		20		117
2	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK		20	20		17	17	20	17			111
3	Herman Eliasson	Sundsvalls OK	17	17	15		14	(14)	15	20			98
4	Tobias Opel	Sundsvalls OK		14	13		15	15	14	14			85
5	Ruben Jensen	Sundsvalls OK		13	11					15	17	20	76
6	Charlie Strandell Andersson	Sundsvalls OK		1	12	15	13	13	13	(1)			67
7	Jonas Lind	Sundsvalls OK		12	14	17							43
8	Jonathan Engström	Sundsvalls OK						1	1				2

D16

Plac	Namn	Klubb	30/5	31/5	1/6	17/6	3/6	8/8	9/8	23/8	20/9	25/9	Totalt
1	Hanna Hässler	Sundsvalls OK	20	20	20		20	20	20			(20)	120
2	Agnes Widegren	Sundsvalls OK		17				17	17	17	17	17	102
3	Ida Nyman Ericsson	Sundsvalls OK		15	17		17	15	(14)	20		15	99
4	Sara Jakobsson	Sundsvalls OK		13	14		15	13	13		15		83
5	Ronja Holmberg	Sundsvalls OK						12	12	15	14	14	67
6	Tove Van de Wal	Selånger SOK		14	15								29
6	Agnes Feil	Sundsvalls OK						14	15				29
8	Linnea Dufva	Sundsvalls OK									20		20

MOF Årscup 2025

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

2025-02-01 SkidO, DM, medel, Medelpad, Selånger SOK

2025-02-02 SkidO, DM, lång, Medelpad, Selånger SOK

2025-02-19 SkidO, DM, natt, Medelpad + MOF SkidO-Cup nr 6, Sundsvalls OK

2025-06-03 DM, medel, Medelpad, Sundsvalls OK

2025-06-17 DM, sprint, Medelpad, VK Uvarna

2025-08-23 DM, lång, Medelpad + Ångermanland, Sundsvalls OK

2025-09-25 DM, natt, Medelpad, Selånger SOK

Ungdom Dam

Plac	Namn	Klubb	1/2	2/2	19/2	17/6	3/6	23/8	25/9	Totalt
1	Linnea Dufva	Sundsvalls OK			12	12	10	12	12	58
2	Edith Tu vesson	Sundsvalls OK		8		12	12	12	12	56
3	Ida-Marie Tu vesson	Sundsvalls OK		10	10	6		6	10	42
4	Fanny Vikström	Sundsvalls OK		12	8	10	1	10		41
5	Emmy Moberg	Sundsvalls OK				8	10	12	8	38
6	Signe Grönqvist	Sundsvalls OK				12	12	10		34
7	Ida Nyman Ericsson	Sundsvalls OK					10	12	8	30
8	Sofie Lind	Sundsvalls OK				8	8	5	8	29
9	Ronja Holmberg	Sundsvalls OK		12				8	7	27
10	Hanna Hässler	Sundsvalls OK					12		12	24
11	Holly Söderström	Sundsvalls OK				8	7	8		23
12	Noomi Holmberg	Sundsvalls OK		7		7		7		21
13	Agnes Widegren	Sundsvalls OK						10	10	20
13	Selma Flordal	Sundsvalls OK					10		10	20
13	Vilhelmina Noborn	Sundsvalls OK				10		10		20
16	Otilia Widegren	Sundsvalls OK					12	7		19
17	My Hammarberg	Sundsvalls OK				10		8		18
18	Wilma Unander	Sundsvalls OK				7	7	2		16
19	Alice Strandell Andersson	Sundsvalls OK				1	6	8		15
20	Agnes Grönqvist	Sundsvalls OK				5		4		9
21	Greta Ålin	Sundsvalls OK					8			8
21	Sara Jakobsson	Sundsvalls OK					8			8
23	Isabel Sjödin	Sundsvalls OK						7		7
23	Astrid Lundman	Sundsvalls OK				7				7
25	Alma Mossing	Sundsvalls OK						6		6
25	Märta Jakobsson	Sundsvalls OK					6			6
27	Kerstin Pettersson	Sundsvalls OK					5			5
28	Kajsa Erlandsson	Sundsvalls OK						3		3
29	Sigrid De Vahl	Sundsvalls OK						1		1

Ungdom Herr

Plac	Namn	Klubb	1/2	2/2	19/2	17/6	3/6	23/8	25/9	Totalt
1	Joshua Sjödin	Sundsvalls OK	12	12	(8)	12	10	12	12	70
2	Martin Lind	Sundsvalls OK				12	12	10	12	46
3	Calle Moberg	Sundsvalls OK				10	12	10	10	42

4	Alexander Dufva	Sundsvalls OK			12	12	12			36
5	Simon Unander	Sundsvalls OK				10	10		10	30
5	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK			10		10	10		30
7	Olof Svensk	Sundsvalls OK				8		8	8	24
8	Joel Svensson	Njurunda OK				12		10		22
9	Svante Noborn	Sundsvalls OK				1	12	8		21
9	Oliver Svensk	Sundsvalls OK				7	8	6		21
11	David Hässler	Sundsvalls OK						12	8	20
11	Linus Berglund	Sundsvalls OK				10	10			20
11	Ruben Jensen	Sundsvalls OK						8	12	20
11	Klemens Opel	Sundsvalls OK					8	12		20
15	Herman Eliasson	Sundsvalls OK					7	12		19
16	Charlie Strandell Andersson	Sundsvalls OK				8	6	1		15
16	Mikael Kuzmin	Sundsvalls OK				8		7		15
16	Tobias Opel	Sundsvalls OK					8	7		15
16	Olle Falk	Sundsvalls OK				8			7	15
20	Oskar Svensk	Sundsvalls OK				7	7			14
21	Jonas Lind	Sundsvalls OK				10				10
22	Axel Lundman	Sundsvalls OK						8		8
22	Alvar Pettersson	Sundsvalls OK					8			8
24	Maximilian Forsberg	Sundsvalls OK						7		7
25	Nicolai Kuzmin	Sundsvalls OK				1				1

Vuxen Dam

Plac	Namn	Klubb	1/2	2/2	19/2	17/6	3/6	23/8	25/9	Totalt
1	Caroline Holmberg	Sundsvalls OK		12		12	12	12	12	60
1	Annelie Lodén Nissilä	Selånger SOK	8	12		10	12	10	8	60
3	Anna Kullberg	Sundsvalls OK	6	7	10	6		8		37
4	Elisabet Engberg	Sundsvalls OK				12		12	12	36
5	Tilda Eriksson	Selånger SOK			12	12			10	34
6	Sofia Lindén	Selånger SOK	7	1	12			12		32
7	Ana Matkovic	Sundsvalls OK	8		10		1		8	27
8	Anna Van de Wal	Selånger SOK	10	8			7			25
9	Christina Flordal	Sundsvalls OK					12	12		24
9	Pia Lindholm	Sundsvalls OK	12						12	24
11	Malin Tuveesson	Sundsvalls OK		10		12				22
12	Kadri Kalvo	Sundsvalls OK	10				10			20
12	Ida Johansson	Sundsvalls OK				10			10	20
14	Karin Lind	Sundsvalls OK				7	8			15
15	Hanna Isakas	Sundsvalls OK					12			12
15	Johanna Sjölund	Sundsvalls OK						12		12
15	Eva Olsson	Njurunda OK						12		12
15	Elin Vedin	Sundsvalls OK					12			12
15	Ann-Kristin Vedin	Selånger SOK					12			12
15	Tove Van de Wal	Selånger SOK	12							12
21	Linnea Hellqvist	Sundsvalls OK						10		10

21	Frida Forshällen	Sundsvalls OK					10			10
21	Emma Jakobsson	Sundsvalls OK					10			10
21	Cecilia Edström	Sundsvalls OK					10			10
21	Anita Sundling	Njurunda OK					10			10
21	Helena Olsson	Sundsvalls OK				10				10
21	Margareta Noborn	Sundsvalls OK					10			10
28	Hanna Hässler	Sundsvalls OK						8		8
28	Elin Svensk	Sundsvalls OK				8				8
28	Clary Rex	Sundsvalls OK				8				8
28	Astrid Rex	Sundsvalls OK				8				8
28	Maria Danielsson	Sundsvalls OK					8			8
33	Kerstin Brunn	Sundsvalls OK					1			1
33	Elisabet Lundgren	Sundsvalls OK					1			1
33	Lena Widell	Selånger SOK						1		1
33	Inger Lorentzson	Sundsvalls OK						1		1
33	Klara Edström	Sundsvalls OK						1		1

Vuxen Herr

Plac	Namn	Klubb	1/2	2/2	19/2	17/6	3/6	23/8	25/9	Totalt
1	Peter Hansson	Sundsvalls OK	10	10	5	12	8		12	57
2	Lars Jonsson	Sundsvalls OK		12	10		7	10	10	49
3	Winn Björklund	Sundsvalls OK	12	1	7			7	12	39
4	Sven Erik Sundin	Selånger SOK			4	10	12	12		38
5	Mats Andersson	Selånger SOK					12	12	12	36
5	Hugo Hässler	Sundsvalls OK					12	12	12	36
5	David Holmberg	Sundsvalls OK		12	12			12		36
8	Anders Axling	Sundsvalls OK	10	12			6		7	35
9	Christer Möllenberg	Timrå SOK	10			12		8		30
10	Arvid Linder	Sundsvalls OK				10	12	6		28
10	Hans Kullberg	Sundsvalls OK	12	10	6					28
10	Martin Hässler	Sundsvalls OK					8	10	10	28
10	Magnus Jonsson	Sundsvalls OK			12		12	4		28
14	Per Nordanlind	Sundsvalls OK				12	3		12	27
15	Johnny Blästa	Njurunda OK				7	8	3	7	25
16	Magnus Pettersson	Sundsvalls OK				12	12			24
17	Ola Tuveson	Sundsvalls OK		10			7	6		23
18	Rolf Johansson	Sundsvalls OK					10	12		22
18	Erik Norin	Sundsvalls OK			12		10			22
18	Linus Opel	Sundsvalls OK					10	12		22
18	Oskar Kullberg	Sundsvalls OK	12	10						22
18	Mats Nissilä	Selånger SOK			8		6	8		22
23	Oscar Grip	Sundsvalls OK				4	8	1	8	21
23	Olov Vikström	Sundsvalls OK			8	6		7		21
25	Leif Sundling	Njurunda OK					10	10		20
26	Lars Henriksson	Sundsvalls OK				8	5		6	19
27	Lars-Peter Johnsson	Selånger SOK						8	10	18
28	Anders Erlandsson	Sundsvalls OK			10			7		17
28	Tomas Virtanen	Selånger SOK					5	12		17

28	Björn Abellsson	Sundsvalls OK					7	10		17
28	Anders Vedin	Sundsvalls OK				7	10			17
28	Peter Lorentzson	Sundsvalls OK				12		5		17
33	Peter Sjöbom	Njurunda OK	7	8						15
33	Kasper Larsson	Sundsvalls OK	8				7			15
35	Mikael Thunholm	VK Uvarna	1	7	1		5			14
36	Jörgen Blästa	Njurunda OK					7	6		13
36	Jon Jensen	Sundsvalls OK						5	8	13
38	Martin Lundgren	Sundsvalls OK						12		12
38	Thomas Johansson	Sundsvalls OK							12	12
38	Mattias Larsson	Sundsvalls OK				12				12
38	Harri Näätänen	Kovlands IF					8	4		12
38	Lars Jonsson	VK Uvarna					12			12
38	Tomas Edström	Sundsvalls OK					12			12
38	Erik Svensk	Sundsvalls OK				10	1		1	12
45	Olov Norin	Sundsvalls OK						10		10
45	Ivar Granholm	Sundsvalls OK						10		10
45	Jon Flordal	Sundsvalls OK					10			10
45	Ulrik Olsson	Sundsvalls OK							10	10
45	Jan Nordin	Sundsvalls OK					10			10
45	Thomas Rex	Sundsvalls OK				10				10
45	Erik Kardell	Njurunda OK				10				10
45	Karl-Anders Larsson	VK Uvarna						10		10
45	Janne Näätänen	Kovlands IF							10	10
54	Tomas Sellstedt	Selånger SOK						1	8	9
54	Ivan Kuzmin	Sundsvalls OK					1	8		9
56	Markus Frödin	Sundsvalls OK						8		8
56	Peter Erngrund	Selånger SOK	8							8
56	Erik Jakobsson	Sundsvalls OK					8			8
56	Linus Moberg	Sundsvalls OK				8				8
56	Simon Wiklund Wagersten	Sundsvalls OK				8				8
56	Oskar Vikström	Sundsvalls OK						8		8
62	Christer Lundstedt	Sundsvalls OK						7		7
62	Roger Hugosson	Sundsvalls OK						7		7
64	Gunnar Mellin	Timrå SOK						6		6
64	Herman Eliasson	Sundsvalls OK							6	6
64	Fredrik Pontén	Selånger SOK					6			6
64	Marcus Uddman	Sundsvalls OK					6			6
68	Wilmer Rex	Sundsvalls OK				5				5
69	Jonas Karlsson	Kovlands IF					4			4
70	Simon Teike	Sundsvalls OK				3				3
71	Mattias Edström	Kovlands IF						1	1	2
71	Johan Lindén	Selånger SOK				2				2
71	Josef Andersson	Sundsvalls OK					1		1	2
74	Lars Gustavsson	Selånger SOK					1			1
74	Sten Åke Vedin	Selånger SOK					1			1
74	Björn Lundman	Sundsvalls OK				1				1

Slutord

Orienteringsverksamheten i Medelpads under 2025 kan sammanfattas med att vi likt tidigare år har haft ett stort utbud av tävlingar och aktiviteter på hemmaplan, med ett antal starter inom ligger i nivå med 2024. Vi har under året också arrangerat stora tävlingar som TDM med Swedish League och Norrlandsmästerskapen som sammanlagt har lockat över 4000 starter.

Det fleråriga projektet brobyggarna i samarbete med Jämtland och Ångermanland har under året fortsatt att fungera på ett mycket bra sätt med ett antal olika aktiviteter och med ett ökat antal ungdomar och juniorer i projektet.

Våra veteranorienterare upprätthåller i år stort deltagande i distriktets digra tävlingsprogram.

Sedvanligt Skol-DM i orientering har arrangerats under året med möjlighet att testa på labyrint OL i samband med DM. Arrangemanget har visat fortsatt stort intresse hos många ungdomar.

Säsongens SkidO-vinter har varit förhållandevis bra, de flesta arrangemangen har gått bra att genomföra, förutom några tävlingar i januari p.g.a snöoväder. Det har generellt varit ett brett deltagande på distriktets SkidO-tävlingar i alla åldrar.

Vi har även genomfört Svenskacupen i SkidO på södraberget trots problematiska snöförhållanden.

Elitmässigt har distriktet varit väl representerat vid årets tävlingar främst då vid Swedish League och vid Svenska SkidO-cupen på södra berget.

Arbetet med att bli fler orienterare fortgår oförtrutet men i flera av våra klubbar finns fortfarande stora utmaningar att få i gång en hållbar ungdomsverksamhet både när det gäller rekrytering och att behålla barn och ungdomar som att rekrytera och utbilda ledare. Aktivitet har gjorts under året att knyta till oss fler av de som lockats till orienteringen via HittaUt.

Under året har fortsatta diskussioner om distriktens behov av samarbete förts. Förutom det fortsatta samarbetet med Jämtland och Ångermanland så verkar Medelpad för att även förbättra samarbetet med Hälsingland. Vi tror att utökade samarbeten med våra södra granndistrikt kommer ge ringar på vattnet.

Samordning kring kursverksamhet, klubbutveckling, läger, tävlingar har fortsättningsvis pågått under året.

Arbetet med O-ringen 2028 kommer att intensifieras under 2026. Att arrangera O-ringen är ju som alla vet en stor utmaning men övertygelsen att detta kommer stärka och ge en rejäl boost till våra klubbar och en hjälp på vägen i vårt arbete att stärka våra verksamheter. Vi har stora förhoppningar att vi tillsammans ska kunna klara denna utmaning.

Vi från styrelsen för Medelpads OF vill avslutningsvis framföra ett stort tack alla distriktets orienterare för det gångna året, för ert deltagande på olika sätt, och ser fram emot 2026 där vi tillsammans får berika oss med nya orienteringsäventyr.

Medelpad i februari 2026

Jan Nordin
Ordförande

Johan Agås
Vice ordförande

Tomas Virtanen
Sekreterare

Lars Palin
Kassör

Tilda Eriksson
Ledamot

Utvärdering av arbetsplan för 2025

Individutveckling

- *Genomföra något samarbetsprojekt med angränsande distrikt.*
 - Arbete har initierats för att genomföra en aktivitet/träff för 13 - 14-åringar från grann-distrikten, planen är ett genomförande under 2026
 - Ekonomiskt stöd till aktiviteten finns med i MOFs budget
- *Initiera teknikträning med digitala hjälpmedel*
 - Har ej genomförts
- *Öka antalet LOK-aktiviteter i distriktet.*
 - Kan tyvärr inte utvärderas pga att sammanställningen för 2025 inte är klar

Ledarutveckling

- *Genomföra minst två relevanta utbildningar med deltagare från minst två av distriktets klubbar.*
 - En kartritningskurs, där OCAD-systemet ingick, har genomförts med åtta deltagare från fyra av distriktets klubbar
 - Under 2025 planerades för en kurs i tävlingsadministration, kursen genomfördes i feb 2026 med deltagare från Medelpad och grann-distrikten
- *Genomföra en föreningsträff.*
 - Hölls på Sidsjö Hotell 21 januari där distriktets alla klubbar var representerade, 23 deltagare

Evenemangsutveckling

- *Verka för att nya ungdomar och andra nybörjare deltar på våra distriktsarrangemang.*
 - Det finns gott om distriktsarrangemang, utmaningen är som tidigare att hitta former som lockar ungdomar och övriga nybörjare att "ta steget" och delta vid dessa arrangemang
- *Genomföra ett motionsarrangemang som huvudsakligen vänder sig till ej föreningsanslutna orienterare.*
 - Ett arrangemang med detta syfte genomfördes en septemberkväll, inbjudan gick ut till alla som tagit minst en checkpoint under året, 33 deltagare, de flesta ej föreningsanslutna, mer om detta arrangemang finns i avsnittet "Motion – Verksamhetsrapport 2025"
- *Övrigt*
 - RullSkidO/CykelO arrangerades av Sundsvalls OK i september vid Timrås nya simhall, öppna klasser, 4 + 4 banor, möjlighet att välja med eller utan tidtagning, med eller ej i resultatlista, 25 deltagare
 - Ett indoor-arrangemang med en ungdomlig arrangörstab från Sundsvalls OK genomfördes i december, 110 deltagare
 - Vid vårens Tour de Medelpad fanns båda dagarna en para-I-klass som vänder sig till personer med en intellektuell funktionsnedsättning i alla åldrar, deltagarna får ha sällskap av ledare/vuxen/kompis utmed banan

Kommunikation

- *Utveckla våra informationskanaler för att göra våra arrangemang och klubbar mer kända och lättillgängliga.*
 - Här finns mer att göra
 - Vid föreningsträffen efterfrågades lättillgänglig information om alla klubbarnas träningsaktiviteter så att man kan nyttja varandras aktiviteter (skulle kunna utformas för att även nå "ej föreningsanslutna")

Digitalisering

- *Genomföra utbildning för banläggare och tävlingsadministration.*
 - Under 2025 planerades för en kurs i tävlingsadministration, kursen genomfördes i feb 2026 med deltagare från Medelpad och granndistriktet
- *Verka för användning av digitala hjälpmedel för teknikträning och arrangemang.*
 - MOF har bekostat inköp av 20 st "SI-pinnar" till alla klubbarna, de kan lånas ut mellan klubbarna vid behov
- *Verka för att distriktets kartor uppdateras/revideras.*
 - En kartritningskurs, där OCAD-systemet ingick, har genomförts med åtta deltagare från fyra av distriktets klubbar
 - Tävlings- och träningsprogram samplaneras i MOFs regi, en konsekvens är att det därmed krävs kartrevideringar
 - I MOFs budgetförslag för 2026 ingår en post för att bidra till klubbarnas kartritning/-revidering

Hållbarhet

- *Arbeta för att visa på alla positiva effekter av orientering i syfte att öka det ekonomiska stödet till distrikt och föreningar.*
 - Det finns nu en motion till förbundsmötet i mars 2026 om att SOFT ska ta fram ett intressepolitiskt program som bl.a. ska innehålla argument och fakta som stödjer orienteringens samhällsnytta och som kan underlätta för föreningar och distrikt vid kontakter med exempelvis kommuner, länsstyrelser kan användas av distrikt, föreningar, mfl
- *Verka för att öka antalet gemensamma resor till tävlingar/läger.*
 - På ungdoms- och juniorsidan arrangeras gemensamma bussresor till några långväga aktiviteter
 - Diskussioner har förts om att kunna öka samåkningen till tävlingar genom fler bussresor och eventuellt något digitalt system för att underlätta för samåkning

Utvärdering

- *Att årligen utvärdera denna arbetsplan.*
 - Utvärdering av arbetsplanen har i möjligaste mån genomförts

Förslag till arbetsplan för 2026

Individutveckling

- Genomföra något nytt samarbetsprojekt med angränsande distrikt, speciellt riktat till ungdomar.
- Initiera teknikträning med digitala hjälpmedel
- Få fler ungdomar att ta steget från nybörjarkurs till evenemang utanför den egna klubben.

Ledarutveckling

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

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 projekt tillsammans med någon utomstående aktör.

Kommunikation

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

Digitalisering

- Verka för användning av digitala hjälpmedel för teknikträning och arrangemang.
- 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 2026-04—2027-03

Mån	Dag	Tävling/Arrangemang	Arrangör	Distrikt
April	6			Annandag påsk
	11	Länamedeln	Länna IF	Uppland
	14	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	16	RTTH 1	Selånger SOK	
	18	Stigtomtakavlen	OK Hällen	Södermanland
	19	Stigtomtakavlen	Ok Hällen	Södermanland
	21	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	23	När-OL	Sundsvalls OK	
	24	Uppsala möte, natt	Rasbo IK	Uppland
	25	Uppsala möte, medel	IF Thor	Uppland
	26	Uppsala möte, lång	OK Linné	Uppland
	28	Medelpad runt		
	29	RTTH 2	Selånger SOK	
	30			Valborgsmässoafton
Maj	1	När-OL	Sundsvalls OK	
	2	10Mila	Tranås	Småland
	3	10Mila	Tranås	Småland
	5	Medelpad runt		
	7	Sommarserien 1	Njurunda OK	
	9	Roslagshelg, lång	OK Roslagen	Uppland
	10	Nipstigen, lång/Roslagshelg medel	OK Nipan/OK Roslagen	Ångermanland/Uppland
	12	Medelpad runt		
	13	VOL 1	VK Uvarna	
	14	Hammarlaget dag 1, lång	OK Hammaren	Gästrikland
	15	Hammarlaget dag 2, medel	OK Hammaren	Gästrikland
	16	TdM dag 1, lång	Sundsvalls OK	
	17	TdM dag 2, medel	Sundsvalls OK	
	19	Medelpad runt		
	20	VOL 2	Njurunda OK	
	21	Sommarserien 2	Njurunda OK	
	23	Faxeträffen dag 1, medel	Söderhamns OK	Hälsingland
	24	Faxeträffen dag 2, lång	Söderhamns OK	Hälsingland
	26	Medelpad runt		
	27	VOL 3	Selånger SOK	
	28	4-Sprint #1	Sundsvalls OK	
	29	High Coast 3-days, sprint	OK Nolaskogsarna	Ångermanland
	30	High Coast 3-days, lång	OK Nolaskogsarna	Ångermanland
	31	High Coast 3-days, medel	OK Nolaskogsarna	Ångermanland
Juni	2	Medelpad runt		
	3	VOL 4	Sundsvalls OK	
	4	RTTH 3	Selånger SOK	
	5	Ösaträffen etapp 1, medel	Alfta-Ösa OK	Hälsingland
	6	Ösaträffen etapp 2, medel	Alfta-Ösa OK	Hälsingland
	7	Ösaträffen etapp 3, lång	Alfta-Ösa OK	Hälsingland

Juli	9	Medelpad runt		
	10	VOL 5	Selånger SOK	
	11	Sommarserien 3	Njurunda OK	
	16	DM Medel	Njurunda OK	
	17	VOL 6	Sundsvalls OK	
	18	När-OL	Sundsvalls OK	
	19			Midsommarafton
	24	VOL 7	Timrå SOK	
	25	Sommarserien 4	Njurunda OK	
	2	4-sprint #2	Selånger SOK	
	9	Sommarserien 5	Njurunda OK	
	16	RTTH 4	Selånger SOK	
	20	O-Ringen Göteborg E1	Svensk Orientering Events	
	21	O-Ringen Göteborg E2	Svensk Orientering Events	
	22			
	23	O-Ringen Göteborg E3	Svensk Orientering Events	
	24	O-Ringen Göteborg E4	Svensk Orientering Events	
	25	O-Ringen Göteborg E5	Svensk Orientering Events	
	30	Sommarserien 5	Njurunda OK	
	31	Ungdomens Tiomila	OK Tranan, Ulricehamns OK	Västergötland
Aug	1	Ungdomens Tiomila	OK Tranan, Ulricehamns OK	Västergötland
	4	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	5	VOL 8	Sundsvalls OK	
	7	NM sprint	Gävle OK	Gästrikland
	8	NM Lång	Gävle OK	Gästrikland
	9	NM Stafett/Medel	Gävle OK	Gästrikland
	11	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	12	VOL 9	Kovlands IF	
	13	RTTH 5	Selånger SOK	
	16	Byakaveln	Njurunda OK	
	18	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	19	VOL 10	Hudiksvalls OK	
	20	Sommarserien 6	Njurunda OK	
	25	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	26	VOL 11	VK Uvarna	
	27	4-Sprint #3	Timrå SOK	
	29	DM, Lång	Härnösands OK	Ångermanland
	30	DM, Stafett	Härnösands OK	Ångermanland
Sep	1	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	2	VOL 12	Njurunda OK	
	3	DM, Sprint	Kovlands IF	
	8	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	9	VOL 13	Selånger SOK	
	10	När-OL, 25-mannaträning	Sundsvalls OK	
	15	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	16	VOL 14	Timrå SOK	
	17	RTTH 6	Selånger SOK	

Okt	22	Medelpad runt (25-mannaträning)	Sundsvalls OK	
	23	VOL 15	Sundsvalls OK	
	24	RTTH-Night Sprint Special	Selånger SOK	
	26	Loffelunken	Östersunds OK	Jämtland-Härjedalen
	27	Älgjakten	Fältjägarernas IF	Jämtland-Härjedalen
	29	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	30	4-sprint #4	Sundsvalls OK	
	1	DM, Natt	VK Uvarna	
	3	När-OL, 25-mannaträning	Sundsvalls OK	
	4	Midälvestafetten	Selånger SOK	
	6	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	7	När-OL (Natt-KM)	Sundsvalls OK	
	10	25-manna	OK Södertörn/Snättringe	Stockholm
	11	25-mannamedeln	OK Södertörn/Snättringe	Stockholm
	13	Medelpad runt	Sundsvalls OK	
	17	Daladubbeln	OK Kåre, Karlsbyhedens OK	Dalarna
	18	Daladubbeln	OK Kåre, Karlsbyhedens OK	Dalarna
Nov	21	MOF Nattcup	Sundsvalls OK	
	4	MOF Nattcup	Kovlands IF	
	7	Höknatten (49:e)	Hökens IF	
	11	Vintercupen	Sundsvalls OK	
	17-nov			
Dec	18	MOF Nattcup	Selånger SOK	
	25	Vintercupen	Sundsvalls OK	
	28	Adventsstöpet	Selånger SOK	
	2	MOF Nattcup	Njurunda OK	
	9	Vintercupen	Sundsvalls OK	
	16	MOF Nattcup	VK Uvarna	
	27	Vintercupen	Sundsvalls OK	
	31			Nyårsafton
Jan	2	MOF SkidO-cup	Sundsvalls OK	
	3	MOF SkidO-cup	Sundsvalls OK	
	13	MOF Nattcup	Sundsvalls OK	
	20	MOF SkidO-cup	Selånger SOK	
	27	MOF Nattcup	Selånger SOK	
Feb	3	MOF SkidO-cup	Sundsvalls OK	
	10	MOF Nattcup	Kovlands IF	
	17	Vintercupen	Sundsvalls OK	
	24	MOF Nattcup	Sundsvalls OK	
Mars	5	SkidO Världscup	Sundsvalls OK	
	6	SkidO Världscup	Sundsvalls OK	
	7	SkidO Världscup	Sundsvalls OK	
	17	MOF SkidO-cup	Sundsvalls OK	
	24	MOF Nattcup avslutning	VK Uvarna	

Medelpads Orienteringsförbund

Nordichallen

Box 890, 851 24 Sundsvall

E-post: medelpad@orientering.se

Hemsida: www.orientering.se/medelpad