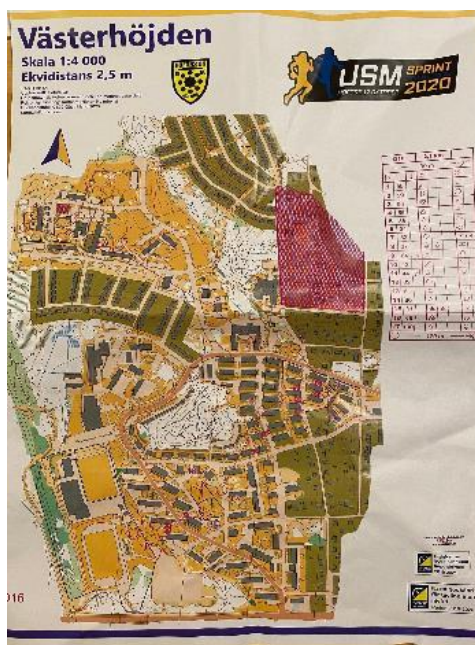


HÄLSINGLANDS ORIENTERINGSFÖRBUND

Verksamhetsberättelse 2020



Innehåll

Styrelsens sammansättning 2020	3
Ordföranden har ordet	4
Verksamhetsberättelse ungdom	5
Verksamhetsberättelse PreO	8
Verksamhetsberättelse MTBO	8
Verksamhetsberättelse tekniska kommittén	10
Rapport kartor	10

Bilagor

Dagordning
Bokslut 2020



Styrelsens sammansättning under 2020

Ordförande	Christina Vestman, Hudiksvalls OK
Vice ordförande	Anders Andersson, Segersta OK
Sekreterare	Marie Fröjd, Rehns BK
Kassör	Monika Östberg, Alfta-ÖSA OK
Ledamot (ungdom)	Catherine Vennberg, Hudiksvalls OK
Ledamot (teknik)	Stefan Carlsson, Alfta-ÖSA OK

Adjungerande ledamöter under 2020

SkidO	Erik Broman, Alfta-ÖSA OK
MTBO	Vakant
PreO	Vakant
Kartkonsulent	Karl-Erik Engblom, Valbo AIF

Valberedning

Sammanställande	Lennart Persson, Söderhamns OK
Ledamot	Christer Lagerhäll, Rehns BK
	Annika Ottenbäck, Segersta OK

Revisorer

Ordinarie	Håkan Stureson, Alfta-ÖSA OK
Suppleant	Karl-Erik Jonsson, Alfta-ÖSA OK



Ordföranden har ordet

Det har varit ett år som går till historien på grund av den Corona-pandemi som drabbade oss alla.

Från mars månad 2020 ställdes alla nationella tävlingar in i hela landet.

HOF:s planerade banläggarkurs i Bollnäs kunde genomföras under januari med 19 deltagare.

Breddstafetten, Hälsinglands 3-dagars och Distriktsmatchen blev inställda.

Kreativiteten ute i klubbarna har varit stor och många ordnade med veckans bana så att fler kunde orientera på egen hand eller i mindre grupper. Det provades även med osynliga kontroller med en app som piper när man är på rätt ställe. Det var även en stor efterfrågan på kartor till Hitta-Ut. Enligt statistiken så har deltagarna ökat stort på både Hitta-Ut och naturpassen.



Under detta år så har mer tid lagts på ungdomarna, eftersom vi inte har kunnat åka ut på tävlingar och inte arrangerat lika mycket. Det är väl ändå positivt, läs mer under ungdomsverksamheten.

Hälsingelägret genomfördes i Söderhamn den sista helgen i augusti med corona-anpassning.

Två av distriktets ungdomar har deltagit i ungdoms SM-lång och fyra kunde tävla i sprinten på ungdoms-SM.

Smittspridningen avtog efter sommaren, så distriktets DM-tävlingar kunde genomföras med en del anpassningar (ingen dusch, ingen marka, ingen prisutdelning och ingen direktanmälan).

Aktivitetsdagen/ledarträffen blev inställd på grund av hårdare restriktioner, men istället ordnade ungdomsledarna en träff på Höghammarhallen för distriktets ungdomar som blev mycket uppskattad.

Ser fram emot ett spännande och friskare orienteringsår 2021.

Christina Westman



Verksamhetsberättelse Ungdom 2020 – Hälsinglands Orienteringsförbund



DM-stafetten i Forsa. Start för HD10 och HD12. Foto: Petra Pavlovska, Söderhamns OK

P.g.a. pandemin som bröt ut i Sverige under februari/mars har verksamhetsplanen inte kunnat genomföras som det var tänkt. Vi har under säsongen anpassat oss efter rådande restriktioner från Folkhälsomyndigheten och regionens smittläkare, allt för att minska smittspridningen. De flesta tävlingar blev inställda, vissa ersatta och vissa i annat format. Vi har försökt att genomföra de aktiviteter som det har getts möjlighet till.

Riksläret i Idre 21-26 juni

INSTÄLLT p.g.a. pandemin.

Bagheera-stafetten O-ringen Uppsala 19 juli

INSTÄLLT p.g.a. pandemin.

Distriktsmatchen 2020 v 33 (augusti)

INSTÄLLT p.g.a. pandemin.

Norrlandsmästerskap i Krokom/Offerdal 7-9 augusti

INSTÄLLT p.g.a. pandemin.

Hälsingeläret 29-30 augusti

Under helgen den 29-30 augusti genomfördes ett uppskattat Hälsingeläger 2020 på Flygstaden i Söderhamn. Deltagare kom från Söderhamns OK, Alfta-Ösa OK, Rehns BK, Hudiksvalls OK, Forsa OK samt Edsbyns OK. För att anpassa till coronasituationen var antalet deltagare begränsat till 50 personer och delades dessutom upp i mindre grupper på övningar och vid måltider för att hålla ner antalet kontakter. Inkvarteringen på vandrarhemmet, med rum för 2-4 personer och full pension på Funemässen, blev lite lyxigare än vid många andra läger.



HOK-grabbar på Flygmuseet

Under de två dagarna genomfördes tre olika teknikpass i området kring Flygstaden. Det övades på vägval, att gena med kompass och attackpunkter. Under tiden mellan passen fanns det möjlighet att besöka Flygmuseet, prova på Frisbeegolf och testa cyklar hos TCM. Helgen avslutades med en rafflande sprintstafett i hållregn med lag blandade mellan föreningarna. Arrangören Söderhamns OK var nöjda och har fått goda omdömen efteråt av deltagare.

/Johannes Tyve och Hugo Flordal, Söderhamns OK



Sträcka 1



Sträcka 2



Sträcka 3

Stafetten på Hälsingelägrät (innan hållregnet). Foto: Petra Pavlovska, Söderhamns OK

Ungdoms-SM i Falköping 18-20 september

INSTÄLLT p.g.a. pandemin.

Ersättning Ungdoms-SM Långdistans i Jönköping 20 september

Organisationen för USM valde i år att ha en långdistanstävling norr om Jönköping (20 september) och en sprint i Hofors (17 oktober). På långdistans i Stora Djupedal deltog från Hälsingland, i D16 Elin Ladänges Alfta-Ösa OK (pl. 6/94) och i H15 Aron Sidenvall, Hudiksvall OK (pl. 100/119). Banorna innehöll avgörande och kluriga vägval. Terrängen var fin barrskogsmark med inslag av mindre antal stigar. Måttlig till stark kupering med detaljrika höjdparter och bitvis sönderskuren terräng.

/ Johan och Aron Sidenvall, Hudiksvalls OK med stöd från Elin Ladänges, Alfta-Ösa OK

Dala-Dubbeln i Falun 17-18 oktober

INSTÄLLT p.g.a. pandemin.

Ersättning Ungdoms-SM Sprint i Hofors 17 oktober

Vid USM-sprinten deltog, i D16, Elin Ladänges (pl. 17/103) och Ella Sandberg (pl. 62/103), i D15, Lovisa Lundin (pl. 98/115), alla från Alfta-Ösa OK samt i H15 Aron Sidenvall, Hudiksvalls OK (pl. 83/124). Banorna gick i skol- och lägenhetsområden. Den innebar stora tempoväxlingar med krav på noggrann kartläsning. Banorna innehöll däremot inte några längre vägvalssträckor i någon omfattning.

/ Johan och Aron Sidenvall, Hudiksvalls OK med stöd från Elin Ladänges, Alfta-Ösa OK

Ersättning säsong avslutning Höghammarhallen med knock-out-sprint

När den traditionsenliga gemensamma resan till Dala-dubbeln uteblev ville vi ändå samla våra ungdomar till en gemensam träff, även denna gång enligt de riktlinjer som var, nämligen max 50 deltagare. Marie Fröjds förslag med en knock-out-sprint med Jerker Lysell i Höghammarhallen blev resultatet, med stor uppslutning från flera av klubbarna. Jerker bjöd på utmanande banor för alla åldrar, där man sprang i 3 heat. Den som vann i sitt respektive heat, ställdes mot en annan heat-vinnare. Men oavsett resultat så fick alla springa alla heat. Det blev även utmanande för sekretariatet att få till startlistor efter varje heat. Då fick ungdomarna möjlighet att klättra på klätterväggen eller testa på skytte-ol. Vi hann också med lite fika mellan heaten. Inför finalen så passade vi även på att dela ut DM-plaketter till alla vinnare i våra DM-tävlingar under året, de få tävlingar som faktiskt genomfördes under säsongen och där pandemin



hindrade att ha prisutdelning på plats på tävlingarna. Vi delade även ut pris till det vinnande stafettlaget från Hälsingelägre, då hällregnet stoppade det. När det sedan var dags för finalen i knock-out-sprinten delades pannlampor ut och genomfördes i mörker, en spännande avslutning där vinnarna i respektive bana fick ett uppmuntringspris.

/Catherine Vennberg, Hudiksvalls OK



Säsongpriser

Med tanke på alla inställda tävlingar denna säsong, förutom våra egna DM-tävlingar, så beslutade vi under säsongen att inte genomföra denna aktivitet. Varken vinnare i respektive åldersklass, årets raketklubb eller årets ungdomsklubb utsågs.

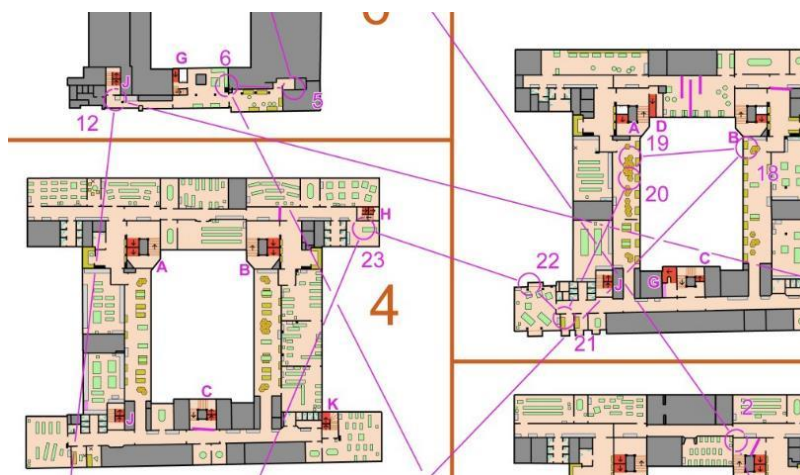
Kartläggning distriktets ungdomsverksamhet

Under 2019 och 2020 har en kartläggning av distriktets ungdomsverksamhet genomförts där 8 klubbar deltog. Sammanställningen av kartläggningen presenterades på ungdomsledarträffen den 22 november. Kontakta Catherine om du vill ta del av kartläggningen.

Ungdomsledarmöten

Då vårens ankomst även medförde en orolig tid gällande pandemin, så blev planeringen av mötena förändrade. Dialog fördes framförallt via mejl i samband med kartläggningen och de aktiviteter som genomfördes. Ett fysiskt möte genomfördes i samband med Hälsingelägre och ett digitalt möte i samband med ungdomsledarträffen, som skulle ha genomförts samma dag vid Hedestugan i Hudiksvall, men som blev inställt.

/Catherine Vennberg, ungdomsansvarig Hälsinglands OF



Verksamhetsberättelse PreO 2020

Det här året har inte varit som vanligt, för någon av oss.

Året började som det slutade året innan- i sorg. Anders Johansson d ä, vår fine trotjänare och mångårig tävlingsledare, avled i början av året.

Sedan kom pandemin, vilket ledde till att reella tävlingar var ett minne blott. Men ändå, trots allt har det funnits ljusglimtar.

Bollnäs kommun utsåg årets kultur- och idrottspristagare. Marit Wiksell fick årets elitidrottspris.

Dessutom blev Marit Wiksell utsedd av IOF till 2019 års PreO-orienterare, världens bästa Marit. Läs vidare på följande länk.



Marit Wiksell

<https://orienteering.sport/marit-wiksell-iof-trail-orienteering-athlete-of-2019/>

Ytterligare ljusglimtar är alla virtuella TempO- och PreO-tävlingar som arrangerades/arrangeras över hela världen. Man kan säga att pandemin utvecklade Trail-O till en E-sport. Libor Forst i Tjeckien har utvecklat tekniken till en mycket väl fungerade plattform. Man har använt foton eller streetview med inklistrade skärmar och naturligtvis en orienteringskarta. Alla har kunnat tävla på samma villkor i år och dessutom inga anmälningavgifter! Dock behöver man registrera sig, för att få en inloggning. Se länken nedan.

<http://temposim.yq.cz/>

Deltagare från Rehns BK, Marit Wiksell, Lennart Wahlgren och Elisabeth Norsell Karlsson. Marit Wiksell vann en av tävlingsserierna, TORUS Advent Calendar 2020 med runt 500 deltagare från hela världen.

Till sist

Orientering är en jämlik sport där alla kan vara med. De olika grenarna kompletterar varandra, så att man kan orientera året om eller om man är skadad på något vis. Så varför inte träna PreO?

/Elisabeth Norsell Karlsson, Rehns BK

Verksamhetsberättelse MTBO 2020

Den 13 mars drog vi igång året med landslagssamling på Bosön för att göra fystester. Något vi gör varje vår för att kunna utvärdera hur träningen gått under vintern. Covid-19 hade precis börjat blossa upp i Sverige och resten av världen så diskussionerna om ett eventuellt inställt EM i Portugal, i mitten av maj, togs upp på agendan. Första Svenska cupen var redan inställd och MTBO-campen som går varje år i Danmark likaså.

Som ni vet så blev det mesta inställt detta år. Både internationellt och nationellt. Men internationella orienteringsförbundet (IOF), gick ut med att ett EM skulle bli av, men nu i Finland och i september. Kul!

För att försöka få tävlingsmomentet så mycket som möjligt trots inställda tävlingar bestämde vår förbundskapten att vi skulle åka på läger i Idre och köra egna interna tävlingar i landslagstruppen. Vi

körde både sprint, medel och långdistans under lägret och förberedelserna innan tävlingarna skulle göras precis som om det vore en riktig tävling. PM inför tävlingarna lästes, sportdrycken blandades, psykningar mellan konkurrenterna delades ut och såklart skulle den sista checken av lufttrycket på däckerna göras sådär onödigt tight in på start. Vanliga tävlingsförberedelser helt enkelt. För de olika distanserna hade banläggarghjälp tagits in, och under medel och långdistansen var det Leffe Bylars som skulle testa vingarna inför hans banläggarpuppdrag under O-ringen i Åre. Tävlingarna gick helt okej, benen var bättre än orienteringen, och jag lyckades vinna långdistansen och var tvåa på medel och sprinten.

Under lägret i Idre så gick SOFT ut med att SM-tävlingarna kommer att hållas under hösten med särskilda restriktioner. Startfälten kommer dras ut under hela dagen och inget målområde kommer att finnas. Kul med några nationella tävlingar! :D

Formtoppningen inför EM hade nu dragit igång. Både fysiskt och orienteringsmässigt. Men ungefär 2,5 vecka innan tävlingarna så kommer det tråkiga beskedet. Tävlingarna blir inställda. Förutsättningarna för de olika deltagarna kommer inte att vara lika och därmed måste tävlingarna ställas in. Sjuuuuukt tråkigt!!! Men också förstaeligt när alla inte tävlar på samma villkor.

Då återstod bara de tre SM tävlingarna...

Medel och sprint-SM stod först på tur och hölls i Södertälje. Det spöregnade hela lördagen så jag visste att det skulle bli halt ute i skogen. Jag gillar när det är rätt så grisiga förhållanden, så för min del var detta bara bra. Plus att jag gillar det intensiva med sprint-distansen. Fullt ös på cykeln och snabb kartläsning. Orienteringen och cyklingen gick bra ända tills slutet av banan då jag gjorde en bom i ett väldigt stigtekniskt område. Det var många som hade haft det tufft där ute så jag lyckades trots bommen ta guld och fick därmed behålla SM-titeln från året innan. Superkul!



Dag nummer två var medeldistans. En sak som jag ofta brukar tänka på när jag tävlar är att välja ett säkert vägval till första kontrollen. Komma in i orienteringen och hitta ett flyt direkt. Idag så valde jag trots detta att gå på ett lite osäkrare men kortare vägval till första kontrollen. Väldigt dumt och ingen bra idé! Stigarna var stökiga och det tog tid. Efter detta kom jag heller inte riktigt in i orienteringen. Jag gjorde inga bommar, utan bara dåliga vägval som kostade lite för mycket tid. Ungefär 3 kontroller från mål är jag inne i ett väldigt stökigt område med tekniska stigar med rötter och stenar. Jag börjar läsa till min kontroll, men strax innan så börjar jag läsa vidare och hoppar därmed över kontrollen. Riktigt segt då jag inte märker det förens jag är imål och därmed blir diskad. Surt!

Det jag tar med mig från dagen är att benen kändes bra. Så jag får helt enkelt nöja mig med det och se till att nästa gång ta ett säkert vägval till första kontrollen ;)

Några helger senare var det dags för sista SM-tävlingen för året i Norrköping. Långdistansen gick i ett område med mycket tekniska stigar och hala rötter. Orienteringen gick bra. Jag hade nog kunnat göra några bättre vägval men det var inte där tiden sprang iväg. Benen var absolut inte med mig och det fick bli en kamp och varje tramptag från start. En tredjeplats blev det tillslut, vilket kändes kul efter ungefär 1,5 timmes slit på säsongens sista tävling.

Ja, och därmed var säsongen 2020 slut. En väldigt knepig säsong där planering och mål justerats hela tiden. Men tre MTBO-tävlingar, varav ett guld och ett brons fick det ju ändå bli. Inte så tokigt ändå.

Nu är det bara att hoppas på att säsongen 2021 kan bli av, och att vi kanske kan få tävla lite mer då. Träning kommer det i alla fall att bli och första landslagssamlingen för 2021 är redan i februari. Så det är bara att sikta framåt!

/Linn Bylar, Forsa OK

Verksamhetsberättelse Tekniska 2020

Planerade/genomförda tävlingar 2020

5/6	A-Ö OK	Nat	Medel	INSTÄLLD
6/6	A-Ö OK	Nat	Lång	INSTÄLLD
7/6	A-Ö OK	Dist	Ösastafetten	INSTÄLLD
7/6	A-Ö OK	Nat	Medel	INSTÄLLD
1/7	Ockelbo OK	Mäst	DM Ultra/Ungdomstävling	
15/8	Rehns BK	Nat	Medel	INSTÄLLD
16/8	Rehns BK	Nat	Lång	INSTÄLLD
13/9	A-Ö OK	Mäst	DM Sprint	
13/9	A-Ö OK	Mäst	DM Medel	
26/9	Hudiksvalls OK	Mäst	DM Lång	
27/9	Forsa OK	Mäst	DM Stafett	

Övriga dist. arrangemang:

10/6	Ljusne Ala OK	Dist	Bredd-stafetten	INSTÄLLD
2/7	Söderhamns OK	Dist	Hälsinglands 3-Dagars	INSTÄLLD
3/7	Hudiksvalls OK	Dist	Hälsinglands 3-Dagars	INSTÄLLD
4/7	Forsa OK	Dist	Hälsinglands 3-Dagars	INSTÄLLD

Kartrapport 2020

Följande kartor har fått ett godkännande- och registreringsnummer under 2020:

XH581	Hårga	1:10 000	Rehns BK
XH582	Nabbaberget	1:10 000	Alfta-Ösa OK
XH583	Tunaberget	1:10 000	Hudiksvalls OK
XH584	Isberget/Rogsta	1:10 000	Hudiksvalls OK
XH585	Maln-Skålbo	1:10 000	Hudiksvalls OK
XH586	Borgen	1:10 000	Edsbyns OK
XH587	Ilsbo Knutberget	1:10 000	Hudiksvalls OK

