



## Verksamhetsberättelse 2016



**S-O Vikström Segrare i klassen H70K i O-ringen i Sälen.**



**Ebbe Lindgren och Isak Mannberg sprang Öppen 1, i O-ringen i Sälen.**



## **SOKs styrelse**

Har haft 4 st protokollförda styrelsemöten.

## **Ungdom**

Nytt för 2016 var samordning mellan motionsorientering och ungdomsträning på samma område.

Under vårsäsongen (jan-juni) genomfördes sju teknikträningar med fyra barn/ungdomsgrupper i olika åldrar (6-25 år) och svårighetsnivåer och två deltävlingar av sprintcupen genomfördes.

Totalt medverkade 63 olika barn/ungdomar vid vårens träningar och sprinttävlingar vilket genererade ca 350 deltagartillfällen under våren. Många av barnen/ungdomarna i grupperna (ca 30) medverkade vid SOKs tävling 7/5.

Under maj månad deltog fem av ungdomarna på läger i Umeå.

Under höstsäsongen (juli-dec) genomfördes sex teknikträningar med grupperna och en deltävling av sprintcupen genomfördes.

Totalt medverkade 62 olika barn/ungdomar vid höstens torsdagsträningar samt sprinttävlingen vilket sammanlagt genererade ca 300 deltagartillfällen under hösten. Vid tävling i Munkviken 2/7 och vid tävling i Innervik deltog ca 30 av barnen/ungdomarna vid varje tillfälle.

Vid Norrlandmästerskapen i Lycksele medverkade tio av barnen/ungdomarna. Klubben nådde framgångar med en silvermedalj vardera i klasserna D14 och H14.

Ungdomskommittén bestod av Jörgen Johansson, Frida Feil, Mikael Lindmark, Maria & Patrik Wennberg, Martin & Johanna Åkerlund samt Martin Windling.

Under hösten och vintern har inomhusträning erbjudits på torsdagar i Sjungande Dalens sporthallar (innebandy och inomhusorientering med Sportident) med Thomas Norström och Sven Lindberg som ledare.

## **Skidorientering**

SOK har inte bedrivit någon träningsverksamhet i skido. Vi arrangerade 2 st skidorienteringar 6/2 2016, en medel på förmiddagen och en sprint på eftermiddagen. Banläggare Jörgen Johansson, tävlingsledare Thomas Norström.

## **MTB-orientering**

Under 2016 var det planerat att ordna en kurs för cyklister som vill prova på MTB men den blev inte av. Det fanns MTB-banor på några av sommars motionsorienteringar.

## **10-mila**

10 mila kavlen avgjordes i Falun, Lugnet efter 16år uppehåll deltog Skellefteå med ett herrlag, Martin Windling, Mikael Lindmark, Ulf Hägglund, Martin Åkerlund, Pär Noren, Thomas Norström, Per-Johan Josefsson från Ö-vik, Kristofer Isaksson, Mikael Lindmark (sprang 2 sträckor), Claes Lundström. Laget slutade på 181 placering.

## **Geocaching**

Geocaching är en populär typ av orientering/skattjakt som finns i hela världen. SOKs ErikLundmark och Stefan Andersson hade ett event på SOK-stugan.

## **Naturpasset**

Sven Lindberg har varit ansvarig för kartorna och Olle Hällgen för sponsor försäljningen. Totalt såldes ca 230 st kartor. Vitberget hade 30 kontroller, Anderstorp 10 kontroller och



Kåge 10 kontroller, samt det fanns även naturpass i Skelleftehamn och Byske. Samt nytt för i år 20 kontroller på Bjuröklubb.

### **Tävlingsarrangemangen**

2016 hade SOK två orienteringstävlingar dels i sjungandedalen den 7 maj banläggare och Thomas Norström, tävlingsledare Mats Gustafsson och dels en SOKs nordiska i Munkviken 2 Juli där Thomas Norström var tävlingsledare och banläggare var Anders Hedin och Göran Hedström.

Den tuffa terränglöpningen Utmaningen arrangerades tillsammans med AIK friidrott söndag den 10/9. Mona Stenberg tävlingsledare och Thomas Norström Banläggare.

2016 arrangerades ca 40 st mindre motionsorienteringar tillsammans med övriga orienteringsklubbar i närområdet. Även en utbildning på banläggning med OCAD och purpelpen fortsätta även 2016.

Skellefteå kommun arrangerar Vitbergetsdag både vår och höst, där SOK finns med på ett hörn. Sven Lindberg ansvarig för våren och Thomas Norström ansvarig för hösten.

Sportscamp arrangerades för Skellefteå kommuns alla åk 5or , SOK deltog med en minibana vid Eddahallens park.

### **Kartor**

Några kartor har revideras bla. I Kåge, Vitberget och Falkträskkartan, Sunnanå, Mats Gustafsson, Sven Lindberg, Anders Järvelä är några av dessa rekare.

**Inga KM segrare utsågs 2016 eftersom det blev olika banor för samma klasser.**

### **DM Segrare 2016**

#### **DM Medel 20/8**

D65 Eva fel, H75 Göran Enqvist

#### **DM Lång 28/8**

H21 Jörgen Johansson, D14 Thea Wennberg, D45 Helena Degerman, H45 Ulf Hägglund, D65 Eva Feil, H75 Göran Enqvist.

#### **DM sprint 1/10**

D12 Nora Feil Lindmark, H75 Göran Enqvist

#### **DM Natt 1/10**

H75 Göran Enqvist

### **NM segrare 2016**

#### **13/8 lång:**

H45 Mikael Lindmark, D65 Eva Feil

#### **14/8 Medel:**

D65 Eva Feil, H75 Göran Enqvist, H50 Ulf Hägglund