



Verksamhetsberättelse för 2019

O-ringen 2019 i Norrköping



Greta Söderlund, Tove Alexandersson, Emil Söderlund samt Holger i förgrunden.



Verksamhetsberättelse för 2019

Ungdom

Barn- och ungdomsverksamheten fortsatte att växa och utvecklas under året.

Följande teknikträningsgrupper har varit igång med ledare:

Skogskul (födda 2012-2013): Johanna Åkerlund, Annika Kruuna

Grön (födda 2009-2011): Martin Åkerlund, Martin Windling, Åsa Olsson

Vit (födda 2008-2010): Frida Feil, Maria Wennberg, Viktor Rönnblom

Gul (födda 2005-2008): Jörgen Johansson, Fredrik Olsson.

Orange (från 2006): Patrik Wennberg

Extra hjälpledare: Hanna Hedman, Tomas Persson

Vuxengrupp: Thomas Norström och Anna Lundberg

Klädbeställningar: Maria Öhman

Ca 80 barn och ungdomar deltog i de olika träningsgrupperna.

29-31 maj arrangerade VOF/NOF (med Björn Samuelsson, OK Renen och Patrik Wennberg, SOK som huvudansvariga för det administrativa) ett läger med orienterare från både Norrbotten och Västerbotten i Skellefteå. Arrangemanget blev lyckat även detta, med ca 150 deltagare, och det beslutades att "Norrlägret" kommer att anordnas i maj 2020, men då i Norrbotten för ny terräng.

En del andra aktiviteter har hunnits med utöver teknikträningar, Sprint- och Poängcuper. En sensommarhelg (24-25 augusti) åkte ett 30-tal SOK:are till DM-tävlingarna utanför Umeå vilket inkluderade trevlig samvaro och övernattnings på lägergården i Tavelnsjö.

Tävlingsdeltagandet har ökat, främst bland 10-14-åringar. Vid några tävlingar i distriktet deltog hela 20-25 av SOK-ungdomarna.

Löparligan, som tidigare varit en verksamhet inom Skellefteå AIK friidrott, övergick till Skellefteå OK under året. Ledare är Jonatan Björnberg och gruppen tränar löpträning med variation mellan långpass och intervaller tillsammans måndagar, fredagar och söndagar. Ett 10-tal ungdomar med ursprung i olika idrotter (men flest orienterare), från födda 2006 och äldre (samt ibland några vuxna) har deltagit. Under tidiga våren kombineras måndagens utträning med inomhusorientering i Kombihallen.

Skidorientering

Ingen större skidorientering anordnades säsongen 2018/2019

MTB-orientering

Ett fåtal motion orienteringar bjöd på möjligheterna att cykla en bana men inga speciella MTB orienteringar anordnades under 2019.

Naturpasset

De områden som fanns under år 2019 var Vitberget, Sunnanå, Anderstorp i närområdet runt stan, samt Skelleftehamn och Byske och Kåge och Bjuröklubb.

Löparligan

Under 2019 kom ett gäng ungdomar och ledare från Skellefteå AIK till SOK och ville starta upp en löpargrupp, vilket SOK välkomnade. De tränar 3 gånger i veckan under Jonathan Björnbergs ledning.



Verksamhetsberättelse för 2019

Arrangemangen

Västerbottens 3-dagars tillsammans med LOK 7-9 juni, fredagen sprint var Arenan på Lövånger skolan med badhuset som omklädning den lockade 295 startande. Lördagen och söndagens tävlingar hade Brattås som Arena på en nyritad karta bla över Petberget. Lördagen lockade 385st tävlande och söndagen hade 362st startande.

Den onsdag den 7 augusti arrangerades en stadssprint på en ny sprintkarta över Sörböle bla skolan och Campusområdet, 70st anmälda.

Den tuffa terränglöpningen Utmaningen att arrangeras lördagen den 7/9 och SOK som ensam arrangör, man provade med nytt tidtagningssystem sportident samma som vid orienteringstävlingar. Samt flyttade TC till Vitbergsbadet.

Motionsorienteringarna arrangeras tillsammans med orienteringsklubbar i närområdet, 2019 svarade SOK för 12st motionsorienteringar av dessa. SOK har som målsättning att alla ska ha inritade banor och sportident samt ha möjlighet att följa tävlingen på livebox.

Skellefteå kommun arrangerar Vitbergsdag under våren var SOK med en skido bana men höstens vitbergsdag blev inställd.

Tävlingsresor

SOK hade 3 lag till 10MILA i Skåne men på grund av SAS flygstrejk kom inte 5 löpare till start, det blev ett pusslande för att få ihop lag, damer fick dubbla, ledare fick springa samt en löpare från OK Renen Hanna Lundberg lånades in, laget slutade på placering 239.

Ungdomarna fick placering 140 och i Damkavlen kom SOK 293.

Även till Jukola kavlen i Finland fick SOK återbud och kom bara med ett ungt dam lag till start, som gjorde riktigt bra ifrån sig och slutade på 314 plats av 1688 lag som startade.

Träningar för alla förutom motionsorienteringar och ungdomsträningar

Under vintertid har inomhusorientering har förekommit på måndagar i Skellefteå Kraft Arena friidrottsdelen, veckans bana har också funnit sporadiskt ett antal gånger. Där man från hemsida kunde skriva ut banor och springa när man hade tid.

Kartor:

I Skellefteå kartgrupp har SOK företräds av Sven Lindberg, Anders Järvelä och Olle Hällgren.

OL-galan:

Västerbottens OL-Gala arrangerades för förstagången i Skellefteå med Skellefteå Kraft Arena som nav, med föreläsningar, diskussions grupper samt inomhus orientering ansvarig var Håkan Lundmark.

SOK- stugan:

Upprustning av klubbstugan fortsatte, feriearbetare Thea Wennberg och Arvid Feil Lindmark målade om klubbstuga med Sven Lindberg och Thomas Norström som handledare.



Verksamhetsberättelse för 2019

Arvsfonden 3-årigt projekt att organisera upp en idrottpool:

Eftersom man behöver arrangemangsutrustningen 1-4 gånger per år är det inte ekonomi att var och en förening köper sin utrustning. Istället för det kan man samsas runt en arrangemangspool. Allt ifrån att uthyrning av material till utbildning av funktionärer, speaker, gemensamma kurser för tidtagning mm. Utöver det kan alla ha en grenspecifik utbildning. Om man gör det lättare att arrangera så kan man utveckla tävlingsarrangemang på ett bättre sätt och få fler att vilja arrangera tävlingar. Vår målsättning är att ta fram en plan dels över vilket material som behövs och kan delas mellan föreningar (allt från speaker utrustning, till tidtagningssystem, toalett duschvagnar, avspärningar, korvgrytor, skyltar etc), samt att ta fram enkla manualer för skötsel/användning, planera utbildningar med RF SISU, och tillsammans kunna ansöka om större investeringar tillsammans.

KM och Klubbfest:

Lördag 12 oktober Arrangerades klubbmästerskapet på dagen i Ostvik och på kvällen var det fest på Boda Borg.

Resultat från SOK:s klubbmästerskapet i Ostvik, Banläggare Ola Mannberg.

KM segrare:

H10 Uno Hedman 12.58, D10 Rut Olsson 16.40, H12 Frans Persson 14.

D12 Lia Eriksson 13.32, D14 Vilja Åkerlund 21.44, H14 Max Eriksson 18.57

D16 Linn Wennberg 32.10, D60 Angela Nilsson 51.19, H70 P-A Lindgren 44.

H75 Peter Eklind 50.03, D17-20 Thea Wennberg 40.18, D21 Ida Jonsson 43.32

H17-20 Johannes Stenberg 66.32, H21 Martin Åkerlund 38.24

H40 Mikael Lindmark 43.31, H50 Thomas Norström 51.00.

DM segrar för SOK:

Lång: H75 Göran Enkvist

Sprint: H45 Ulf Hägglund, D18 Thea Wennberg, D16 Linn Wennberg.

Natt: D18 Thea Wennberg

DM skido: H45 Tomas Persson