

## Sigtuna OK

### Årsberättelse för verksamhetsåret 2004.

#### 1. Styrelse.

##### Styrelsen har under 2004 bestått av:

---

Ordförande	Lars-Göran Sörqvist
Kassör	Hans Selander
Ledamöter	Sten von Heijne
	Bengt-Olov Törnqvist
	Gunnar Bergh
	Johan Hedin
	Johan Kügler
	Roland Bäcklin

---

Styrelsen har under det gångna verksamhetsåret genomfört 11 styrelsemöten, ett vårmöte och ett höstmöte som kombinerades med höstfesten och Stugans 30-årsjubileum.

Verksamheten inom föreningen utgörs till största delen av orientering. Därtill kommer terränglöpning och vid snötillgång även skidor och skidorientering. Utöver sedvanlig tränings- och tävlingsverksamhet har vi under året haft många aktiviteter.

Ungdomsverksamheten har varit omfattande, upprustningen av klubbstugan har fortsatt. Det planerade tränings- och ungdomsläget som planerats fick dock ställas in p g a för få anmälda. En nationell tävling arrangerades på Hällsbokartan 2004-08-21 och dagen efter var vi medarrangör tillsammans med Solna OK. Vi arrangerade Svenska Mästerskapen i Precisionorientering den 17 augusti och två andra Pre-O tävlingar i samband med detta, bl a en nattävling.

En ny erfarenhet för klubben har varit att vi tillsammans med Civilförsvarsföreningen och Brukshundklubben genomfört en gedigen utbildning i eftersök av försvunnen person. Dessutom en stor slutövning i Norrortspolisens regi, där vi fick mycket beröm. Klubben har under slutet av hösten tecknat ett skötselavtal med Sigtuna kommun betr Valstaspåren (Ej vinterskötsel).

##### *Representation.*

Sigtuna OK har representerats i olika organisationer:

- Sven-Erik Mosén är ordförande i Upplands Orienteringsförbund.
- Sten von Heijne har ingått i Upplands Skidförbunds Skidorienteringskommitté.
- I kommunens skogsgrupp har Keith Samuelsson, Sture Gädda, Per Almlöv och Per Forssman ingått.

#### 2. Uppföljning av mål.

I klubbens verksamhetsplan finns mål för verksamheten uppsatta. Nedan anges hur de uppfyllts under 2004.

##### Prioriterat tävlingsdeltagande.

- |   |  |
|---|--|
| • Fler medlemmar än tidigare som deltar i minst 7 tävlingar. Antal 2003: 30 | Svårt att följa upp men samma nivå som förra året.                           |
| • DM Uppland  | Uppfyllt, flera DM-segrar.   |
| • 25-manna  | Uppfyllt.  |
| • 10-mila   | Uppfyllt, vi startade med 6 lag (herr, dam samt två ungdoms och veteranlag). |

**Träningsarrangemang.**

- Utveckla samarbetet med närliggande klubbar. Ej uppfyllt
- Utveckla samordningen mellan vuxen-ungdomsträning. Vi är på väg men måste bli bättre.
- Organiserad 10-milaträning Genomförd.

**Egna tävlingsarrangemang.**

- Klassisk elitävling. Egen samt Tillsammans med Solna OK. Genomförd 2004-08-21 – 22.
- Pre-O SM tillsammans med UOF. Genomförd 2004-08-14
- Distriktstävling, Skid OL. Genomförd.
- Erbjudande andra klubbar arrangemang. Genomfört.

*Dessutom som inte var med i verksamhetsplanen.*

- Nationell Pre-O tävling. Genomförd 2004-08-15
- Nationell Natt-Pre-O tävling. Genomförd 2004-08-13

**Utbildning.**

- Deltagande i Banläggarkurs. Ej genomfört.
- Intern utbildning, klubben on-line. Ej genomförd, men instruktörsutbildning.
- Intern utbildning OCAD. Ej genomförd.
- Genomförande av breddläger. Ej genomfört. För få anmälda.
- SOL-skola. Genomförd.
- Nybörjarkurs för ungdomar och vuxna. Genomförd.
- Förbättringar av genomgångar med ungdomar efter träning/tävling. Vi är på väg.
- Teknikkurs. Genomförd.
- Genomföra (cirkel) ”Vi är på G” Ej genomfört. Skulle skett på lägret. Styrelsen har påbörjat ett annat angreppssätt för framtidsfrågorna.

**Hällsbostugan.**

- Projekt ”Stugans renovering” fortsätter med främst utvändigt underhåll, panel och isolering. Genomfört.

**Spårskötsel.**

- Ny märkning av spåren. Pågår.
- Återupprättande av kilometeransvar på långa spåren. Ej genomfört.

**Kartor.**

- Förbättring av Biskops Arnö kartan. Pågår.
- Planering inför ny karta. Pågår.

**Övriga arrangemang.**

- KM (Orientering, Terräng, Skidor). Genomfört.
- Naturpasset. Genomfört.
- Grötkavle, Nattugglan, SPAT Genomförda.
- Blot, Höstfest. Genomfört.
- Skidans dag. Ej genomfört.
- Fortsatt samarbete med skolor. Genomfört.
- Hällsbostugans 30-årsjubileum. Genomfört, samordnat med höstfesten.
- Besök (träning/tävling) vid VM i Västerås. Genomfört genom individuella initiativ.

*Dessutom som ej var med i verksamhetsplanen.*

- Deltagande i utbildningar och övning i Eftersök av försvunnen person Utbildningsserie genomförd med Civilförsvarsföreningen och Brukshundsklubben. Övningen i Norrortspolisens regi

### 3. Ekonomi. (Hans)

Under 2004 har vi haft bra intäkter från våra tävlingar och andra arrangemang. Medlemsavgifter, bidrag och intäkter från bl.a. spårskötsel har legat i nivå med tidigare år. Överskottet från Bingolotto är mindre än tidigare men det är fortfarande en viktig inkomstkälla som vi måste försöka bibehålla så långt det går. På utgiftssidan har tävlingsavgifterna ökat. Vi har investerat ytterligare i renovering av stugan och vi har ett ganska stort lager av osålda OL-kläder. Kartproduktionen har kostat betydligt mer än föregående år, dels pga av vi investerat i en färgskrivare för egen kartproduktion, dels för att vi i år inte ansökt om något kartbidrag. Sammantaget innebär detta att vi i år har fått ett ekonomiskt underskott i verksamheten. Klubbens tillgångar är dock fortfarande betryggande. Inför nästa år har styrelsen föreslagit förändringar i avgifter och bidragsprinciper mot bakgrunden av följande faktorer. Intäkter från tävlingsarrangemang kommer att bli avsevärt mindre än i år pga att vi endast arrangerar en nattävling. Det finns risk att överskottet från Bingolotto kommer att minska ytterligare. De två senaste åren har klubben stått för hela kostnaden när man startat i mer än sju tävlingar. Detta har gjort att kostnaderna för tävlingsavgifter ökat dock utan att målsättningen med bidraget uppnåtts, nämligen att fler medlemmar springer i mer än sju tävlingar. Styrelsens förslag framgår i detalj av verksamhetsplanen för 2005. I korthet innebär de att medlemsavgiften höjs med femtio kronor för vuxna, tjugofem kronor för ungdomar och hundra kronor per familj. Badavgift i samband med klubbens verksamhet kommer att ingå i medlemsavgiften. Beträffande bidrag till startavgifter vid tävlingar kommer klubben att stå för hela kostnaden vid mästerskapstävlingar (DM, SvM, RM och SM ) och kavlar och därutöver för fyra tävlingar per år. För övriga tävlingar betalar vuxna hela avgiften medan klubben som tidigare betalar alla tävlingsavgifter för ungdomar.

### 4. IT utveckling.

Klubben har under året införskaffat en kopiator, anpassad för utskrift av kartor, vilket förenklat och förbilligat kartframställningen.

### 5. Orienteringsverksamheten. (Bengt-Olov Törnqvist).

#### *Träningsverksamhet*

Vi har genomfört årets säsong med arrangerade träningar på tisdagar o söndagar då det inte har kolliderat med annat program. Torsdagarna enskild träning från klubbstugan. Per "Uttern" Forsman har som vanligt bidragit med två st populära arrangemang. I Mars *Nattugglan* 3st deltävlingar och *Grötkaveln* Annandag Jul. "Spattet" (vår kortdistansträning) genomfördes med två deltävlingar

#### *Tävlingsverksamhet*

Klubbens medlemmar har under året deltagit i diverse tävlingar i hela landet. Till årets 10-milakavle vid Kolmården deltog vi med 1 herr, 1 dam, 2 veteran och 2 ungdomslag. En storsatsning från en "liten" klubb som jag tror att alla som var med tyckte var helt riktig. Ett kul veckoslut där vi alla fick tillfälle att umgås och ha trevligt.

Vid årets 25-manna vid sjön Rudan i Haninge där målsättningen var att klara oss från omstart lyckades vi inte riktigt. Anledningen är att vi alla har blivit ett år äldre och dessutom var det flera återbud i sista stund.

Som vanligt infriade våra damer o herrar sina förväntningar och tog hem ett flertal DM tecken i de äldre klasserna där vi är framgångsrika.

### ***Egna arrangemang***

Vi arrangerade en Klassisk orientering på Hällsboområdet med tc vid Hällsboskolan. Dagen efter hade vi lagt banorna åt Solna OK som arrangerade en klassisk på samma karta.

Precisions SM i orientering stod vi som värd för i dagarna tre i augusti.

Vid ett flertal tillfällen har vi hjälpt till att ordna orientering och terränglöpning åt skolorna i kommunen vid vår klubbstuga.

Kommunens skolor har vidare utnyttjat vår klubbstuga och de kartor vi tar fram för olika arrangemang.

### ***Klubbmästerskap***

Klassiskt KM gick söder om Stockholm vid sjön Ådran. Där fick vi prova Stockholms skog när den är som bäst. Höga berg och djupa dalar.

Kort KM med Väsby OK som banläggare vid Runby skola.

Natt KM sprang vi på IFK Enskedes tävling Natti Natti som gick i Stockholms Sö förort närmare bestämt Årsta IP. Regn och ruskväder som alltid när det är Natt OL. Ungdomarna hade sitt Natt KM vid Hällsboområdet och naturligtvis regnade det även då.

## ***2004 års KLUBBMÄSTARE***

### **Klassiskt**

H 10	Elias Lallo	HD 12	Frida Lindgren
H 14	Karl Talu		
H 21	Tommy Lindgren	D 21	Åsa Berg
H 45	Leif Berg	D 45	Ingrid Bergh
H 60	Åke Gatelid	D 50	Margareta Haraldsson
H 70	Börje Blomqvist		

### **Kort**

HD 10	Elias Lallo		
HD 12	Alexander Hjertén		
HD 14	Daniel Lindgren		
H 21	Tommy Lindgren	D 40	Annika Zetterqvist
H 45	Johan Hedin	D 45	Eva Elnerud
H 50	Leif Berg	D 55	Agneta Sörqvist
H 60	Bengt-Olof Törnqvist	D 60	Margareta Haraldsson
H 65	Jan-Olov Malm		
H 80	Per Erik Forssman		

### **Natt**

HD 12	Emil Lindgren		
H 14	Daniel Lindgren	D 14	Karin Hedin
H 45	Peter Landenmark		
H 50	Lars-Göran Sörqvist	D 55	Marianne Sellgren
H 60	Åke Gatelid	D 60	Margareta Haraldsson
H 65	Ulf Larsson		

## ***2004 års DISTRIKTMÄSTARE***

### **Budkavle DM**

D 180	Dagny Gustavsson	H 180	Åke Gatelid
	Margareta Haraldsson		Bengt Olov Törnqvist
	Barbro Börjesson		Anders Sellgren

**DM Natt**

D 55	Dagny Gustavsson	H 60	Åke Gatelid
------	------------------	------	-------------

**DM Kort**

D 60	Dagny Gustavsson	H 55	Anders Sellgren
------	------------------	------	-----------------

**DM Klassiskt**

D 60	Dagny Gustavsson	H 55	Anders Sellgren
		H 60	Åke Gatelid

**DM Lång**

D 60	Dagny Gustavsson	H 55	Anders Sellgren
		H 65	Jan-Olov Malm

**6. Skidverksamheten (Sten von Heijne).**

Verksamhetsåret 2004, för skidor, omfattar tiden nov-03 t.o.m. okt-04.

**Ledning**

Följande har haft huvudansvar för skidverksamheten:

- Sten von Heijne (grenledare)
- Eva von Heijne (anmälare)
- Bo Lindberg (skoter- och spåransvarig)
- Johan Hedin och Anders Karlén (skoterförare)

**Representation**

Sten von Heijne har varit kontaktperson i Upplands Skidförbund, avseende skidorientering

**Träningsverksamhet och spår**

Efter många års nyckfulla vintrar med snö ena veckan, regn och barmark nästa kunde denna vinter erbjuda många fina skid tillfällen. Samtliga ordinarie skidspår kunde prepareras. Dessutom drogs ett ca 1 mil långt spår på Billbyängarna. Detta utnyttjades flitigt av kommuninnevånarna och vasaloppsåkare från olika klubbar. Ett omfattande spårnät för skidorientering kunde också prepareras med skoter (Bosse L och Johan H) och skidor. Vid ett par tillfällen kunde träningsbanor erbjudas klubbmedlemmarna. Bl a provåkte ett flertal klubbmedlemmar banorna för vår tävling (se nedan).

**Tävlingsverksamhet**

Två träningstävlingar i skidorientering kunde i år genomföras i Uppland varav Sigtuna OK (se nedan) arrangerade den ena. DM i skidorientering genomfördes i Vansbro och Veteranmästerskap i Malung med representation från Sigtuna OK. Inom längdåknigen har Sigtuna OK traditionsenligt haft några deltagare med i Vasaloppet.

**Egna arrangemang**

Sigtuna OK kunde äntligen genomföra en skidorienteringstävling med öppna klasser i Hällsboskogarna söndagen den 18 januari. Fyra banor fanns att välja på (3 km, 5 km, 7 km och 9 km). Tävlingsdagen kom ett drygt 30-tal åkare från främst Upplandsklubbarna till start. Vädret var utmärkt med strålade sol och 6 minusgrader. Några av våra egna ungdomar passade på att tävla i skidorientering för första gången.

KM i längdskidor avgjordes på elljusspåret i Hällsbo tisdagen den 10 februari 2004. Förhållandena var rättvisa med hårda spår och en temperatur på – 10 grader. På grund av få deltagare i vissa klasser slogs några av klasserna ihop (resultat se nedan).

KM i skidorientering har ej genomförts. I och med att klubbens åkare provåkte tävlingsbanorna kunde detta spårnätet ej utnyttjas för KM. Någon annan möjlighet att genomföra KM i Sigtunas närområde gick ej att finna.

## Resultat

### KM (Hällsbo)

<u>Klass</u>	<u>Banlängd</u>	<u>Klubbmästare</u>	<u>Tid</u>	<u>Anm</u>
<b>H 50-</b>	4,8 km (2 varv)	<b>Ulf Larsson</b>	21:42	
<b>H 19-</b>	7,2 km (3 varv)	Per Edlund	24:30	Ej medlem Sigtuna
<b>49</b>		<b>Jonas Ericsson</b>	30:03	OK Klubbmästare
<b>H -14</b>	2,4 km (1 varv)	<b>Niclas Düring</b>	10:04	
<b>D 35-</b>	4,8 km (2 varv)	<b>Katinka Düring</b>	23:19	
<b>D -14</b>	2,4 km (1 varv)	<b>Karin Hedin</b>	14:31	

### VSM (Veteranmästerskap, Malung), kortdistans

D 60 3.a Eva von Heijne

### DM (Vansbro) kortdistans och klassisk

H 60 1.a Sten von Heijne

D 50 1.a Eva von Heijne

Anm: Några mästerskapstecken kunde ej delas ut p g a för få deltagare i klasserna från Uppland

## 7. Ungdomsverksamheten (Tommy Lindgren och Åsa Berg).

### Ansvar.

Ansvariga för ungdomsverksamheten har under året varit Åsa och Marita Berg, Ingrid och Gunnar Bergh, Tommy och Karin Lindgren, Jonas Lindgren, Lars Talu, Eva Elnerud och Agneta Sörqvist. Flera andra har även hjälpt till vid träningar och nybörjarkursen.

### Utbildning.

Under januari till mars arrangerade ungdomssektionen en teknikträningskurs i orientering. 16 ungdomar och 9 vuxna deltog under totalt fem tillfällen. Som kursledare ansvarade Tommy Lindgren, Åsa Berg och Börje Blomqvist.

### Aktiviteter.

Vi ordnade vinterkul med bad i februari för alla ungdomar. Vi orienterade, grillade korv vid Klockbacken och badade sedan i Sigtuna simhall.

I mars åkte de äldre ungdomarna på tävlingsresa till Halland med UOF som arrangör. Åsa Berg och Gunnar Bergh följde med som ledare. För de yngre arrangerade vi senare även ett upptaktsläger vid klubbstugan där ett tiotal ungdomar deltog.

Under våren genomförde vi totalt nio ungdomsträningar på torsdagar på flera olika kartor med avslutning vid Steningebadet.

Vi ställde även upp på tiomila med två lag varav ett gick runt.

Ungdomarna deltog på UOF:s distriktsläger gul-orange och vit-gul. Daniel Lindgren blev även uttagen till Distriktsmatch i augusti.

SOL-Skolan arrangerades i augusti med flertalet nya ungdomar och Åsa Berg som ansvarig. Flera äldre ungdomar deltog som ledare (Bl.a. Lotta J. Karin H, Niklas F, Love B, Johanna Gadeborg och Daniel Lindgren).

Vid fyra tävlingar under hösten arrangerades UNT-cupen för tredje året. Sigtuna ställde upp med tre lag, eller totalt 16 deltagare. Bästa laget slutade på 20 plats av 70 lag.

Under hösten har via haft nybörjarkurs och ungdomsträning gemensamt vid tio tillfällen. Nybörjarkursen hölls vid pinnbacken de första fem gångerna för att locka fler deltagare från Märsta området och de avslutande fem gångerna vid klubbstugan då det började bli mörkt. Nybörjarkursen var även betydligt dyrare (250 kr) än tidigare men deltagarna fick en tävlingsdräkt vid första tävlingsstarten. Vilket var mycket lyckat.

Tävlingsresa har under hösten även genomförts gemensamt med UOF:s till Dala-dubbeln. Nio ungdomar följde med upp och Tommy Lindgren och Jonas Lingren följde med som ledare.

Löpträning har skett på torsdagar efter orienteringssäsongens slut med ungdomarna. Dock med få men flitiga deltagare (Daniel Lindgren och Frida Lindgren).

Luciatåg med sång och tillhörande kaffe mm har genomförts i Hällsbostugan.

## 8. Utmärkelser och priser.

### ***Dag- o Nattbucklan***

Priset gäller för bästa sammanlagda placering i Dag-KM och Natt-KM i klass H21

Åke Gatelid

### ***Karl-Erik Blomqvists vandringspris (Svärdet)***

Till den klubbmedlem som har den bästa sammanlagda poängen oavsett klass (DM och KM)

Margareta Haraldsson

### ***Ungdomsbucklan***

Vandringspris som utdelas till den som samlat flest poäng under året. Flit skall löna sig. Ungdomar tom HD18

Daniel Lindgren

### ***Träningspriset, ungdom***

Vandringspris till den ungdom t o m 14 år som har tränat flest gånger

Daniel Lindgren

### ***Bäst på DM, ungdom***

Pris till den som har bäst resultat på DM 2004 i klasserna HD 10-16

Frida Lindgren

### ***Ottos Tennfat***

Delas ut till den medlem i klass HD18 och äldre som under årets O-Ringen

Dagny Gustavsson

hade den bästa slutplaceringen sammanlagt i tävlingsklass.

### ***Ottos Silverfat***

Delas ut till den medlem i klass HD 10 t o m HD16 som under årets O-Ringen hade den bästa slutplaceringen sammanlagt i tävlingsklass

Delas ej ut i år  
(Ingen ungdom deltog i årets O-Ringen)

### ***Ottos två bägare***

Utdelas till den herre och den dam som den 1 december varje år har den bästa rankingen på Sverigelistan.

Anders Sellgren  
Dagny Gustavsson

### ***Ottos Pokal***

Utdelas till den ungdom (HD 10 – 16), som den 1 december varje år, enligt Sigtuna OK:s ungdomsledares bedömning har den bästa rankingen.

Daniel Lindgren

### ***Koskällan***

Utdelas till klubbmedlem som vid Blotet Av Tinget anses ha utmärkt sig särskilt under Året. Utdelades första gången 1935.

Hans Selander

### ***Softs tävlingsmärken för ungdom***

Guld	Daniel Lindgren
Silver	Frida Lindgren, Karl Talu
Brons	Niklas Forsmark, Karin Hedin, Elias Lallo, Emil Lindgren, Daniel Smeds, Karl Talu, Erik Lindgren
Järn	Agnes Bärfverfeldt, Johan Sinervo, David Smeds

## **9. Klubbstugan. (Bengt)**

Som alla har kunnat se så har vår fina klubbstuga blivit ännu finare genom de förbättringar som skett under året.

Fortsatt underhållsarbete som: Ny panel på större delen av stugan som direkt efter uppsättning blev målad. Ny handikappanpassad entré. Nytt tak/skjul för förvaring av virke. Ström dragen till nya förrådet. Ett stort tack från oss alla till er som arbetat med detta som planerare, verkmästare och hantverkare, B-O Törnqvist, Bo Lindberg, Ulf Larsson, Tage Karlsson, Åke Gatelid, Sven-Erik Mosén, Leif Berg m.fl.

En dag för storstädning, vilket lockade ett fåtal, men stugan blev städad invändigt och vi röjde upp i förråden och utanför stugan.

I våras så stannade tiden.

Uttern, som betyder så mycket för oss alla och för skötseln av stugan, blev samma vecka som han skulle fylla 80 år svårt sjuk och inlagd på UAS.

Mycken oro följde.



Efter operation och lång tid på sjukhuset så repar han sig och får komma hem igen. Strax därefter, lagom till gräset börjat växa så är han tillbaka för att köra gräsklipparen. Välkommen tillbaka!

Systemet med att frivilligt anmäla sig för att vara stugvärd har varit trögt och lockat för få att ställa upp. En uppmaning till medlemmarna är att ställ upp och dra ditt strå till stacken för att vi ska kunna fortsätta att ha stugan öppen.

### **10. Slutord.**

Klubben har idag en engagerad kärntrupp. Många ställer dessutom upp när det kallas, t ex vid våra egna tävlingsarrangemang, vilket är något vi måste vara rädda om. Klubbens ekonomi är stabil, men vi måste öka intäkterna. Det är också viktigt att vi alla ställer upp och deltar i diskussionen med vad vi vill med klubben om 5-10 år.

Styrelsen vill slutligen tacka alla som var och en på sitt sätt ställer upp för klubben, ingen nämnd och därmed ingen glömd.

Sigtuna 2005-01-31

Lars-Göran Sörqvist

Sten von Heijne

Hans Selander

Gunnar Bergh

Bengt-Olov Törnqvist

Johan Hedin

Johan Kûgler

Roland Bäcklin