Sigtuna OK

Årsberättelse för verksamhetsåret 2006.

1. Styrelse.

Styrelsen har under 2006 bestått av:

Ordförande	Gunnar Bergh
Kassör	Hans Selander
Ledamöter	Bengt-Olov Törnqvist
	Eva Elnerud (sekr)
	Johan Hedin
	Roland Bäcklin
	Jonas Lindgren
Suppleant	Pelle Holm

Styrelsen har under det gångna verksamhetsåret genomfört 10 styrelsemöten, ett vårmöte och ett höstmöte.

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. En långdistans tävling genomfördes i september vid Laggatorp. Den planerade SM tävlingen i Pre-O ställdes in därför att förbundet ville flytta arrangemanget till september och det krockade då med vår långdistans tävling.

Vi har fortsatt samarbetet med Civilförsvarsföreningen och Brukshundsklubben och genomfört en del utbildningar i eftersök av försvunnen person.

Klubbens styrelse har fortsatt arbetet med att analysera och utarbeta förslag till klubbens framtida inriktning. Under året har ungdomssatsningen påbörjats. Ungdomarna är klubbens framtid.

OrienteringsRingen i Uppland (ORU) har kallat klubben vid ett flertal möten angående 10-Mila 2008. Läget nu är att ORU kommer att driva tävlingen som ett projekt och SiOK har 3 personer med i planeringsarbetet. S-E Mosén som sitter i ORU styrelse, R Bäcklin som är TC ansvarig och B-O Törnqvist som deltar i framtagning av banor. Tävlingen kommer att genomföras på kartorna Rosersberg Norr och Söder. J Hedin leder arbetet med ersättning för karträttigheterna.

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 Samuelson, Sture Gedda, Per Almlöf, Per Forssman och Roger Uddmäre ingått.

2. Uppföljning av mål.

I klubbens verksamhetsplan finns mål för verksamheten uppsatta. Nedan anges hur de uppfyllts under 2006.

Prioriterat tävlingsdeltagande.

• Fler medlemmar än tidigare som deltar i tävlingar	Totala antalet starter har sjunkit något i år igen.
• DM Uppland	Uppfyllt, flera DM-segrar.
• 25-manna	Uppfyllt.
• 10-mila	Uppfyllt, vi startade med 2 lag (dam och ungdom)
• Nå ett högre ungdomsdeltagande på träningar och tävlingar	Uppnått.

Träningsarrangemang.

• Utveckla samarbetet med närliggande klubbar.	Ej uppfyllt men mer kan göras
• Öka inslaget av teknikträning på tisdagar, Inkl fler ungdomar på dessa.	Uppfyllt men mer kan göras.
• Organiserad 10-milaträning	Genomförd.
• Inomhusträning vintersäsongen.	Genomförd torsdagar under
• USM ~~läger~~ träning	Genomförd. (En träning för USM-truppen)
• NC-Sport Cup	Genomförd. (En etapp har SiOK arrangerat)

.**Egna tävlingsarrangemang.**

• Långdistanstävling	Genomfört 2006-09-16
• Landskamp Pre-O (Sverige, Norge, Finland) förbundet)	Ej genomförd (tidpunkt flyttades av
• Distriktstävling, Skid OL.	Ett öppet KM genomfördes 2006-02-18
• Erbjuda andra klubbar arrangemang.	Ett flertal arrangemang är genomförda.

Utbildning.

• Deltagande i UOF Banläggarkurs.	Genomfört 3 deltagare.
• Deltagande i UOF tävlingsledarkonferens.	Ej genomfört.
• Intern utbildning Klubben on-line.	Genomfört.
• Intern utbildning OCAD	Ej genomfört.
• Genomförande av breddläger.	Ej genomfört.
• Nybörjarkurs/fortsättningskurs för ungdomar och vuxna.	Genomfört.

Organisation.

• Genomföra ungdomssatsningen	Genomfört.

Hällsbostugan.

• Projekt ”Stugans renovering” fortsätter	Genomfört.

Spårskötsel.

• Nydragning av Valstaspåret.	Pågår.(Avvaktar kommunens beslut)

Kartor.

• Fortsatt utveckling av ny karta	Vilande.
• Producera ny fritidskarta/kulturkarta. över Sigtuna	Pågår

Övriga arrangemang.

• KM (Orientering, Terräng, Skidor)	Genomfört.
• Naturpasset	Genomfört.
• Grötkavle, Nattugglan, SPAT	Genomförda.
• Blot	Genomfört.
• Höstfest	Ej genomfört
• Skidans dag	Ej genomfört.
• Fortsatt samarbete med skolor	Genomfört.
• Fortsatt deltagande i utbildningar och övning i ”Eftersök av försvunnen person”	Genomfört med Civilförsvars-föreningen och Brukshunds

3. Ekonomi. (Hans)

Under 2006 har klubbens intäkter varit betydligt större än året innan vilket medfört ett överskott trots att vi under året gjort två större investeringar, nämligen en omfattande renovering av herrarnas duschrum och bastu samt en anskaffning av en ny (begagnad) snöskoter av 2006 års modell. Sigtuna kommun har bidragit med drygt halva kostnaden som uppgår till ca etthundratiotusen kr för båda investeringarna.

Årets tävlingsarrangemang, den nationella långdistanstävlingen vid Laggatorp, gav ett bra överskott på ungefär fyrtiotusen kronor, trots att arrangemangsinsatserna kunnat hantera fler deltagare än de knappt åttahundra som anmälde sig. Intäkterna från Bingolotto har blivit ca trettiotusen kronor vilket innebär att de ligger på samma nivå som föregående år. Kartproduktion och kartförsäljning har givit ca tiotusen kronor i överskott. Vårt arbete med spårskötsel i Hällsboskogen och Valsta har tillfört tillsammans sextiotusen kronor. Kostnader för tävlingsavgifter, ca trettiotretusen kronor, har varit något lägre än föregående år. Vi kan också notera att elkostnaderna för Hällsbostugan gått ner även om den fortfarande utgör en tung utgiftspost.

Allt som allt har således året gett ett ekonomisk överskott och klubbens tillgångar är betryggande. Några förslag till ändringar av medlemsavgifterna eller reglerna för klubbens bidrag till tävlingsavgifter är ej aktuella.

4. IT (Gunnar B)

Skrivaren som inköptes 2004 används fortfarande flitigt för kartutskrift. 5 nya SportIdent enheter har inköpts och 4 stycken gamla har moderniserats.

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” Forssman 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 i Närke deltog vi med 1 dam, och 1 ungdomslag. Damerna kom på 302 plats och ungdomarna på plats 192.
Vid årets 25-manna vid Visättra Idrottscenter i Huddinge där målsättningen var som tidigare år att klara oss från omstart lyckades vi inte riktigt. Det var blött och tungsprunget och vi undgick inte omstarter och kom på 256 plats.
Som vanligt infriade våra damer o herrar sina förväntningar och tog hem ett flertal DM tecken. I de äldre klasserna är vi är mycket framgångsrika.

Egna arrangemang

Vi arrangerade en nationell långdistanstävling vid Laggatorp Arlanda. Tävl.ledare Roland Bäcklin. Banläggare B-O Törnqvist Börje Blomqvist o L-O Andersson.
Den 9 februari Gick etapp2 av NC sport- cup vid Hällsbostugan. Banl. B-O Törnqvist o Börje Blomqvist
Vi har arrangerat Klubbmästerskap åt ett flertal klubbar (Tureberg, Rotebro bla)
Flera klubbar har haft träningsläger vid vår klubbstuga under året.
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

Långdistans KM gick Rotebros klubbstuga.
Medeldistans KM i Jakobsberg
Natt KM i Lunsen.
Terräng KM vid klubbstugan i juni.

2006 års KLUBBMÄSTARE

Långdistans

H14	Emil Lindgren	HD10	Jenny Sidén
H 21	Tommy Lindgren	D21	Åsa Berg
H45	Per-Olof Olofsson	D45	Ingrid Bergh
H50	Gunnar Bergh	D60	Margareta Haraldsson
H60	Leif Berg Bengt-Olov Törnqvist Delat (samma tid)		
H65	Jan Olof Malm		

Medeldistans

HD10	Svante Lindgren	HD14	Emil Lindgren
H 21	Tommy Lindgren	D 21	Åsa Berg

H 45	Rein Lallo	D 45	Dagny Gustavsson
H 50	Gunnar Bergh		
H 60	Leif Berg		
H 65	Åke Gatelid		

Natt

HD 21	Daniel Lindgren		
H 40	Stefan Nordström	D 55	Margareta Haraldsson
H 65	Jan Olof Malm		

Terränglöpning

H 12	Erik Lindgren	HD14	Oscar Lindén
H 21	Svante Carlsson	D 21	Åsa Berg
H 60	Bengt-Olov Törnqvist	D 60	Eva von Heijne

2006 års DISTRIKTSMÄSTARE

Budkavle DM

D 180	Dagny Gustavsson	H180	Åke Gatelid
	Margareta Haraldsson		Bengt-Olov Törnqvist
	Eva von Heijne		Anders Sellgren

DM medeldistans

D 60	Dagny Gustavsson	H 60	Anders Sellgren
D 65	Eva von Heijne		

DM långdistans

D 65	Eva von Heijne

DM natt

D 60	Dagny Gustavsson

6. Skidverksamheten (Sten von Heijne).

Verksamhetsåret 2006, för skidor, omfattar tiden nov-05 t.o.m. okt-06.

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
Äntligen en riktig vinter. Det har endast varit kortare perioder med blidväder. I år har vi kunnat glädjas åt ett nytt skidspår som Bosse L, efter rekognosering och en del markarbeten, dragit på ängarna väster om Ragvaldsbovägen. Spåret som utgår från Hällsbostugan via Hällsbokärret och "Burma vägen" (vägen mot Glädjen) mäter drygt 6 km. En vänlig och från snösynpunkt bra sträckning. Spåret blev flitigt utnyttjat av klubbmedlemmar och andra Sigtunabor. Till kommande år kommer ytterligare markarbeten att utföras för att göra spåret ännu bättre. Även ett spårnät för skidorientering kunde dras

Tävlingsverksamhet och egna arrangemang
Förutsättningarna för skidorientering har i år varit bättre än på många år. DM för Uppland kunde således genomföras i hemmaterräng (d v s i Uppland). Svealandsmästerskapen genomfördes i Dalarna med deltagande från klubben.
Klubbmästerskap i skidorientering kunde också genomföras, något som våra kalenderbitare påstår ej ha skett tidigare. I klubbmästerskapet, som även var öppet för andra åkare, deltog ett 20-tal tävlande. Även klubbmästerskap i längd har genomförts.

Resultat
Klubbmästerskap - Längd
Genomfördes 21 feb på elljusspåret vid klubbstugan. Klart väder, - 5 grader och nydragna spår innebar rättvisa förhållanden. Fyra klubbmästare (KM) kunde koras.
Resultat

Ungd HD-14 (2,5 km)	1:a Sofie Düring	Damer (5 km)	1:a Dagny Gustavsson
Ungd H15-16 (2,5 km)	1:a Niclas Düring	Herrar (5 km)	1:a Thomas Centerqvist

Klubbmästerskap - SkidO
Genomfördes 18 feb i Hällsboskogarna under utmärkta förhållande, - 3 grader och efterhand lätt snöfall. Bosse Lindberg m fl hade åstadkommit ett fint spårsystem. Fyra klubbmästare kunde koras.
Resultat

H 12 (2,2 km)	1:a Erik Lindgren	H 35 (7,6 km)	1:a Pelle Holm
D21 (5, 5 km)	1:a Åsa Berg	H 60 (5,5 km)	1:a Bengt-Olov Törnqvist

Distriktsmästerskap - SkidO
Genomfördes i Häverödal 28 jan. Mulet och 9 grader kallt, fina spår. Sigtuna OK fick två distriktsmästare
Resultat

D 60 (3,1 km)	1:a Dagny Gustavsson	3:a Eva von Heijne
H 65 (4 km)	1:a Sten von Heijne	

Svealandsmästerskap - SkidO
Genomfördes i Hulån/Dalarna 4-5 feb. Klart och kallt 15-18 grader. Hårda spår efter några dagars blidväder.
Resultat långdistans

H 65 (8 km)	2:a Sten von Heijne
D 60 (5,6 km)	3:a Eva von Heijne

7. Ungdomsverksamheten (Jonas Lindgren och Eva Elnerud).

Ansvar.
Ansvariga för ungdomsverksamheten har under året varit Åsa och Marita Berg, Tommy och Karin Lindgren, Jonas Lindgren, Lars Talu, Eva Elnerud och Pelle Holm. Under hösten har också Jens Kronvall och Annika Zetterqvist värvats. Flera andra har även hjälp till vid träningar och nybörjarkursen.
Tommy och Åsa har lagt banor och gjort ett mycket stort arbete under året. De har haft stöd av hjälpledare på träningarna.

Aktiviteter.
Vi ordnade vinterkul med bad i februari för alla. Först orientering och sedan bad i simhallen.
Hallandsresan blev tyvärr inställd i år pga för mycket snö men upptaktslägret kunde inte snön stoppa.
Under våren och hösten genomfördes ungdomsträningar på torsdagar på flera olika kartor med avslutning vid Hällsbostugan.
På tiomila i Hallsberg lyckades ungdomslaget riktigt bra med slutplaceringen 192.
I Stockholm City Cup deltog 7 ungdomar.
På två olika UOF läger i början på sommaren deltog Frida, Emil och Erik i gul/orange och Daniel i lägret för USM truppen.
SOL-Skolan ställdes in på grund av brist på anmälningar
Vår aktion med Johan Hedin i spetsen för att rekrytera 5:e klassare i kommunens skolor fick inte det resultat vi hoppats på så vi skall försöka med lite nya grepp inför nästa år.
Daniel Lindgren och Frida Lindgren blev uttagna till Distriktsmatchen i augusti.
Vid fyra tävlingar under hösten arrangerades UNT-cupen för fjärde året. Sigtuna ställde upp med tre lag, Sigtuna Eliten, Sigtuna Winners och Sigtuna Snabba Stigspringare.
Sigtuna Eliten kom som bästa Sigtuna lag på 11:e plats. Sigtuna Winners kom på en 31:a plats och Sigtuna Snabba Stigspringare kom på 51:a plats.
Under hösten har vi haft nybörjarkurs för vuxna och ungdomar från 8 år. Nybörjarkursen började med en ”prova på dag” vid klubbstugan och Pinbacken. Nybörjarkursen kostade 200:-.
Daniel Lindgren blev uttagen till USM och har även deltagit i läger för detta arrangerade av UOF, han har även deltagit i skol SM.
Till 25-manna laget bidrog ungdomssektionen med 5 löpare.
Erik, Emil, Zea och Karin sprang fjärdesträckan och Daniel sprang femte sträckan.
Tävlingsresa har under hösten även genomförts gemensamt med UOF:s till Dala-dubbeln. 14 st ungdomar följde med. Tommy Lindgren och Åsa Berg följde med som ledare. Deltagare var Daniel, Anton, Oskar, Philip, Johan, Emil, Erik, Svante, Frida, Agnes, Jenny, Julia, Malin och Emma.
För vinterhalvåret har torsdagsträningarna ersatts av styrketräning i Sätunahallen med Tommy Lindgren som huvudledare.
Upplandströjan avgjordes, vid den sista deltävlingen, den första oktober på OK Triangelns medeldistans. Det var två ungdomar från Sigtuna OK som deltog. Frida Lindgren slutade på elfte och Daniel Lindgren på femte plats.
Numera finns två löptestbanor den korta 2600 m och den långa 4930 m. En löptest är genomförd. Vi hoppas på bättre uppslutning nästa gång då dessa resultat kommer att bevaras för framtiden.
Fler ungdomar har börjat komma på de vanliga tisdagsträningarna. På senhösten har detta för ungdomar ersatts med gemensam löpträning.
Luciatåg med sång och tillhörande kaffe mm har genomförts i Hällsbostugan
Arbete och planering av utvecklingsplan för satsningen på ungdomarna har påbörjats.
Årets 10 bästa lista för DM-resultat:

Sprint-DM:	Erik Lindgren 2, Daniel Lindgren 4
Natt-DM:	Daniel Lindgren 9
Lång-DM:	Daniel Lindgren 2, Erik Lindgren 10, Zea Dumas-Peterson 4, Jenny Sidén 10
Kort-DM:	Frida Lindgren 9, Emil Lindgren 9, Daniel Lindgren 3

8. Utmärkelser och priser.

Dag- o Nattbucklan — Daniel Lindgren/Tommy Lindgren
Priset gäller för bästa sammanlagda placering i Dag-KM och Natt-KM i klass H21

Karl-Erik Blomqvists vandringspris (Svärdet) — Dagny Gustavsson
Till den klubbmedlem som har den bästa sammanlagda poängen oavsett klass (DM och KM)

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

Träningspriset, ungdom — Frida Lindgren
Vandringspris till den ungdom t o m 14 år som har tränat flest gånger

Ottos Tennfat — Dagny Gustavsson
Delas ut till den medlem i klass HD18 och äldre som under årets O-Ringen hade den bästa slutplaceringen sammanlagt i tävlingsklass.

Ottos Silverfat — Daniel Lindgren
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

Ottos två bägare — Dagny Gustavsson, Anders Sellgren
Utdelas till den herre och den dam som den 1 december varje år har den bästa rankingen på Sverigelistan.

Ottos Pokal — Daniel Lindgren
(Daniel får sin tredje inteckning och får behålla pokalen.)
Utdelas till den ungdom (HD 10 – 16), som den 1 december varje år, enligt Sigtuna OK:s ungdomsledares bedömning har den bästa rankingen.

Korrigerad efter årsmötet 2007-01-18

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

Softs tävlingsmärken för ungdom

Mästare	Daniel Lindgren
Elit	Daniel Lindgren
Silver	Zea Dumas-Peterson, Emil Lindgren, Erik Lindgren
Brons	Zea Dumas-Peterson, Agnes Fjäll, Anton Gyllenhammar, Julia Kronvall, Jenny Sidén
Järn	Emil Gyllenhammar, Svante Lindgren, Henrik Nordström, Björn Säfsten

9. Klubbstugan. (Bengt)

Ytterligare ett år har gått och vår fina stuga har fått ytterligare förfining. D.v.s. att viss komplettering av små detaljer och färg har utförts utvändigt på stugan. Återstår nu bara några små ”passbitar” innan det blir helt klart.
Strax innan vi skulle stänga för sommaren upptäcktes att golvmattan i herrarnas duschrum hade gått sönder och lossnat. Detta förde med sig att vi beslutade oss för en större renovering av herrarnas tvättutrymme, med nytt golv, nya väggar, nya duschar och nytt bastuaggregat.
Under ledning av Pelle Holm utfördes detta arbete, under sommaren, av ett antal trogna medlemmar, som lade ned mycken tid och möda. Medan vi andra flämtade i sommarvärmen!

Vi är er stort tack skyldiga!

Vid höstens städdag fick vi återigen se ett stort antal medlemmar komma för att hjälpa till med vad som behövde göras. En koncentration låg på att städa och snygga upp stugan invändigt, samt att städa tomten runt stugan. Efter ett antal timmar med idogt arbete, väntade en fin sopplunch gjord av Uttern. Vi får som vanligt tacka Uttern för hans insats, likt en hustomte, med att hålla stugan, gräsmattorna och allt annat i fint skick
Systemet med utvalda stugvärdar fungerar bra, kanske för att jag krympt antalet till dom säkra korten. Detta gör att det sliter på oss utvalda, varför den skaran borde utökas. Om någon känner sig förbigången eller har någon kamrat som kan ställa upp som stugvärd anmäl detta till mej. Än en gång har ni önskemål för när ni vill vara stugvärd, meddela detta så undviker vi så många byten. Att vi sköter uthyrning av stugan från just stugan fungerar också bra. Följ bara noggrant dom regler som finns i pärmen, för detta och för att fylla i nödvändiga papper.

Till jul så fick vi traditionsenligt rena juldukar och gardiner av Eva och julgran av Uttern.

Vill att alla ska känna sig välkommen till stugan, medverka gärna med tips på vad som behöver göras, så får vi en ännu finare klubbstuga.

10. Stöd till skolorna

Sigtuna OK har under året lämnat följande stöd till kommunens skolor.
Arrangerande av orienteringsdagar (banläggning, utsättning/inplockning av kontroller) för Ekillaskolan i Rävsta och Pinbacken för S:t Per, Norrbackaskolan och Arlandagymnasiet vid Hällsbostugan. Framtagning har gjorts av nya Ol-kartor (särtryck) för Norrbackaskolan, Arlandagymnasiet och Valstaskolan. Skolorna har även utnyttjat klubbstugan. Utternkojan (vindskyddet) har utnyttjats flitigt av dagis, skolor och andra grupper.

11. Spårverksamhet

Som framgår av skidavsnittet anlades ett nytt skidspår (Ragvaldsbospåret) under den gångna vintern. Under hösten har Bo Lindberg, Ulf Larsson och Tage "Spirre" Carlsson genomfört ett flertal markförbättringar, inkl brobyggen, där spåret går fram.
Förbättringar har även skett på terrängspåren i Sigtuna. Broarna vid 1 km och 2 km har helrenoverats. På Valstaspåret i Märsta har en del markarbeten (dikningar) samt kompletteringar av spårmärkningen gjorts. Spåret kommer i vissa avnitt behöva dras om på grund av den nya bebyggelsen (Steningehöjden). Planering för detta har påpbörjats.

12. Slutord.

Det gångna året har genomförts på ett föredömligt sätt av ledare, aktiva och funktionärer. Verksamheten har varit bred under säsongen vilket vi kan tacka den snörika vintern för. Styrelsen anser att en av de viktigaste uppgifterna inför 2007 är att fortsätta den organiserade ungdomssatsningen.

Klubbens ekonomi är stabil, men vi måste arbeta med att säkra intäkterna för att framtiden skall kännas betryggande.

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

Sigtuna 2006-12-31

Gunnar Bergh	Hans Selander	Eva Elnerud
Bengt-Olov Törnqvist	Johan Hedin	Roland Bäcklin
Jonas Lindgren	Pelle Holm	

Korrigerad efter årsmötet 2007-01-18