



Jämtland Härjedalens Orienteringsförbund

## Verksamhetsberättelse 2023

### Årsmöte

Årsmötet hölls den 1:a mars 2023 på Idrottens Hus och det fanns även möjlighet att delta på distans (digitalt). Brunflo IF, Frösö IF, Litsbygdens SK, OK Storsjön, Åre OK och Östersunds OK var representerade och det var totalt 18 deltagare.

### Styrelsen

#### Styrelsemöten

Under verksamhetsåret har styrelsen haft 7 protokollförda möten.

#### Styrelsens sammansättning samt ansvarsposter

Styrelsen har bestått av Martin Ohlsson, Urban Lindgren, Kristina Hammarfalk, Tomas Kristoffersson, Hanna Falkeström, Charlotta Nilsson och Erica Johansson.

Styrelsen och övriga förtroendeuppdrag inom förbundet:

#### JHOF styrelse 2023

Ordförande	Martin Ohlsson
Vice ordförande	Erica Johansson
Kassör	Urban Lindgren
Sekreterare	Erica Johansson
Tävlingsprogram O och Skid-O	Kristina Hammarfalk
Utbildningsansvarig	Erica Johansson
Webansvarig	Charlotta Nilsson
Kartansvarig	Tomas Kristoffersson
Ungdomsansvarig	Hanna Falkeström

#### Övriga

Markansvarig	Ola Lindgren
Tränare Kraftsamling JH	Jonas Hammarskiöld
Brobygggaransvarig	Jonas Hammarskiöld
Revisorer	Claes Söderhjelm, Mats Strandfors
Valberedning	Torulf Bäckman, Marcus Amrén, Berit Holmgren
Tävlings- och bank kontroll	Lennart Hamberg

## Föreningar och medlemmar

I distriktet finns 15 föreningar med totalt ca 1 620 medlemmar. Det innebär en ökning med drygt 10% av antalet medlemmar från föregående år.

	2023	2022	2021	2020	2019
Antal föreningar	15	15	16	16	16
Medlemmar totalt	1620	1466	1548	1379	1263

## Ekonomi

För räkenskapsåret 2023 hade JHOF budgeterat ett överskott på 81 000 kr och utfallet blev ca 68 000 kr i överskott. Verksamheten hade ett överskott på ca 49 000 kr och våra samlade banktillgångar ökade med ca 19 000 kr i värde.

Ekonomi är fortsatt god i distriktets kassa.

## Arrangemangsplanering/Tävlingskalender

### Tävlingskommittén

Tävlingskommittén har haft två protokollförda möten under året. Kommittén har fortsatt arbetat med att långsiktigt fastställa tävlingsprogrammet t o m 2026. Att säkerställa kvalitén på tävlingsarrangemang genom att utse tävlings- och banktrollanter för mästerskapstävlingar samt nationella tävlingar har varit en annan uppgift. Kommittén har även arbetat med att påverka föreningar att godkänna sina kartor som används för nationella tävlingar samt mästerskap.

Tävlingskommittén har bestått av sex representanter från föreningarna Frösö IF, Fältjägarernas IF, OK Storsjön, Åre OK samt Östersunds OK.

### Skidororientering

JH-serien i skidorientering genomfördes under januari till och med mars med totalt fem arrangemang i närheten av Östersund med totalt 236 startande.

Två DM-tävlingar genomfördes under året. Östersunds OK stod som värd för lång-DM i början av februari, en tävling som lockade 65 deltagare. Åre OK arrangerade sprint-DM i mitten av februari med 53 deltagare.

Den nyetablerade ungdomsserien bestod av fyra deltävlingar med totalt 86 starter och 41 unika deltagare, av dessa deltog 16 på minst tre deltävlingar.

### Orientering

Närtävlingarna drog igång med parkorientering i mitten av april och därefter följde Frösö 5-dagars, Skogsfemman och Fjällfemman. Under sommaren och hösten genomfördes även ett antal träningsarrangemang med Åsarna IK, Östersunds OK, Brunflo IF, Fältjägarernas IF som arrangörer.

För samtliga dessa arrangemang, förutom Fjällfemman, har deltagarantalet varit högre än de två senaste åren. Deltagarantalet för ovan nämnda arrangemang under åren 2018-2023 visas i tabellen nedan.

<b>Arrangemang</b>	<b>2023</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>	<b>2020</b>	<b>2019</b>	<b>2018</b>
Park-o	585	470	816	95	846	1024
Frösö 5-dagars	714	596	709	748	1198	1477
Skogsfemman	366	324	510	230	536	417
Fjällfemman	243	281	55	*	633	507
Övriga arrangemang	272	196	66	58	242	266
<b>Totalt</b>	<b>2 180</b>	<b>1 867</b>	<b>2 156</b>	<b>1 131</b>	<b>3 455</b>	<b>3 691</b>

\*Genomfördes som veckans bana vid ett antal tillfällen

När det gäller deltagarantal i mästerskapstävlingar och nationella tävlingar är utvecklingen fortsatt positiv. Den nya vårtävlingen Storsjöträffen (OK Storsjön) i slutet av maj lockade drygt 150 startande. Fyra DM-tävlingar genomfördes under säsongen. Östersunds OK stod som värd för DM medel och DM lång i Singsjön. DM natt arrangerades av OK Storsjön i Aspås och DM sprint arrangerades av Frösö IF vid Frösö Camping. DM ultralång fanns inte med i årets tävlingsprogram med anledning av O-ringen i Åre.

Årets största arrangemang (förutom O-ringen) var Loffelunken och Älgjakten i mitten av september. Förutom den individuella tävlingen på lördagen arrangerades även en Indoortävling i Jämtlands Gymnasiums lokaler på Wargentinskskolan.

Tabellen nedan visar deltagarantalet för mästerskapstävlingar och nationella tävlingar under åren 2018-2023.

<b>Arrangemang</b>	<b>2023</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>	<b>2020</b>	<b>2019</b>	<b>2018</b>
DM ultralång	-	129	-	-	109	83
DM medel	164	171	138	138	150	87
DM lång	138	152	99	77	145	81
DM natt	108	108	105	64	57	52
DM sprint	167	125	60	67	118	-
DM stafett		-	-	-	-	61
Storsjöträffen	152					
Loffelunken	585*	496	256	229	403	384
Älgjakten + öppna banor	365	426	151	127	375	368
<b>Totalt</b>	<b>1 679</b>	<b>1 607</b>	<b>809</b>	<b>702</b>	<b>1 357</b>	<b>1 116</b>

\* inklusive Indoor med 125 deltagare

### **Hittaut/Naturpasset/Övriga arrangemang**

Hittaut arrangerades för sjätte året i Östersund/Krokom och för fjärde året i Åre kommun. I Östersund registrerade sig 4 492 deltagare (inklusive familjer) vilket kan jämföras med 4 540 förra året. Störst antal registrerade hittills var det under 2020 med 5 178 deltagare. I Åre var antalet registrerade rekordstort med 1 944 deltagare. Tidigare år som Hittaut arrangerats i Åre har antalet registrerade varit 1 296 (2022), 1 675 (2021) respektive 1 553 (2020).

I den nationella Friskvårdsutmaningen inom Hittaut var återigen Region JH överst i listan och Östersunds kommun var på andra plats. Dessa två företag har toppat Sverigelistan sedan utmaningen infördes för fyra år sedan. Dessutom var Jämtkraft på 23:e plats i Friskvårdsutmaningen där totalt 680 företag deltog.

I Lagutmaningen nationellt återfanns två lag från distriktet bland de 10 bästa lagen; Läkemedelsheten, Region JH på andra plats och Klinfysarna, Region JH på femte plats.

I den nationella Skolutmaningen var fyra skolor i Östersunds kommun bland de 11 bästa skolorna i landet att samla Hittautpoäng.

Naturpasset arrangerades på två ställen i distriktet, det finns ingen uppgift om antalet sålda pass.

OK Vildhussen har vid flera tillfällen under sommaren arrangerat veckans bana samt varianter av Hitta Ut i Kälarne och Krokvåg.

”OL-träning Jämtland” arrangerade teknikträningar vid elva tillfällen under säsongen.

### **O-Ringen Åre**

Den tveklöst största händelsen i distriktet under året var genomförandet av O-Ringen Åre som genomfördes på sportsligt absolut högsta nivå i slutet av juli. Tävlingarna var ett rejält kraftprov för distriktets föreningar men tack vare god planering och gott samarbete med några klubbar från Tröndelag och föreningar utan orienteringsverksamhet förverkligades tävlingarna efter många års planering. Arrangemanget hade stora utmaningar avseende transport och logistik men dessa utmaningar löstes och under veckan var leendena många bland hårt arbetande funktionärer.

Totalt sett uppgick deltagarantalet till 15 657 och undersökningar efter arrangemanget visar på stor stolthet i funktionärskåren och många är de deltagare som fått uppleva Åre och omkringliggande terränger på ett annat vis än skidandes i alpinbackarna.



### **Ungdomsverksamhet**

#### **Ungdomskommittén**

Ungdomskommittén har haft fem protokollförda möten under året. Kommittén har under 2023 bestått av fem ledamöter från fyra föreningar; Östersunds OK, Frösö IF, OK Storsjön och Litsbygdens SK. Åre OK har från och med december 2023 även de en representant i kommittén. Huvuduppgiften har varit att koordinera och utöka ungdomsverksamheten i distriktet.

### **JHOF:s och Länsförsäkringars ungdomsserie**

Ungdomsserien, som är inne på tredje året, utökades i år med en tävling och det var totalt nio delarrangemang. Serien gäller för såväl åldersklasser 10-16 år som för inskolning och öppna banor, dessutom infördes i år ytterligare en klass – Para-I.

Serien inleddes första maj vid den sista parkorienteringen och avslutades med DM sprint första oktober. Totalt gjordes ca 930 starter och från distriktet var det ca 200 ungdomar som deltog vid minst ett tillfälle, förra året var den siffran ca 180 ungdomar. 79 ungdomar deltog vid minst fem deltävlingar, vilket är tio fler än förra året.



### **Projekt Kraftsamling Jämtland Härjedalen**

Efter beslut från Årsmötet 2023 anställdes Jonas Hammarskiöld som tränare på deltid för projektet som startade med inledande träff i början av april. Deltagarna har haft gemensamma torsdagsträningar från slutet av april till början av november med uppehåll för sommarperioden, totalt 22 stycken. Torsdagsträningarna har gett möjlighet till gemenskap över klubbgränserna och uppskattats av deltagarna. Målgruppen är ungdomar mellan 13-20 år och syftet med projektet är att få dessa att stanna inom orienteringen.



Förutom veckovisa torsdagsträningar har gruppen haft en lägerdag i Vålådalen samt gemensamma aktiviteter vid övriga av JHOFs arrangerade ungdomsaktiviteter.

Effekten av projektet mäts genom antalet starter i tävlingar, utvecklingen av LOK-stödet samt antal medlemmar i föreningarna i ålderskategorin 13-19 år. Utvecklingen år 1 (2022 inom parentes)

- Antalet anmälda på tävlingar
  - o 804 st (558 st) +44%
- Utvecklingen av LOK-stöd

Senast publicerade siffror avser 2022 vilket får anses vara basvärde som vi utgår ifrån vid uppföljning av detta mätetal. Åldersspannet för LOK-stöd i publicerade siffror är F/P13-16 samt F/P17-20 varför detta mätetal även inkluderar 20-åringar.

  - o Totalt antal deltagartillfällen 2022: 1 975 st
    - Varav 413 st i åldersspannet 13-20 år
- Antalet medlemmar i ålderskategorin 13-19 år i föreningarna: 232 st (181 st) +28%

Projektet finansieras bland annat av bidrag från "Skogssportens Gynnare" under en 3 års period, 2023-2025, samt av föreningsinsatser från distriktets orienteringsföreningar.

### Övrigt

Året inleddes med att 5 ungdomar från länet deltog i USM/ JSM i Mora under februari.

Barmarkssäsongen inleddes med en kick-off på skidstadion med bland annat föreläsning och frågestund med Gustav Bergman.

JH representerades av ungdomar vid tre stafetter under året. Två lag från deltog vid ungdomsstafetten i 10-mila i Skellefteå, som kuriosa kan nämnas att vid målgång skiljde det tre sekunder mellan dessa lag. Vid Bagheerastafetten på O-ringen i Åre deltog sju lag och vid ungdomsstafetten på Norrlandsmästerskapen deltog tre lag.

I början av juni arrangerades en lägerdag i Lit med 40 st anmälda deltagare.

JH hade åtta deltagare på rikslägret i Idre i slutet av juni.



I början av september arrangerades en lägerhelg som inleddes på lördagen i Östersund för samtliga ungdomar från 9 år samt PARA-sportare. Aktiviteten kombinerades med Rannåsendagen. På söndagen hölls träning Vålådalen för de äldre ungdomarna med totalt 18 deltagare. Jonas Hammarskiöld och Martin Nilsson var ansvariga för lägret.



Simon Lindqvist och Erik Maripuu deltog på USM i Blekinge i september.

Det arrangerades en gemensam resa till Daladubbeln i mitten av oktober med ett stort deltagande från distriktet.



Inför SkidO-tävlingarna i Svenska Cupen i början av januari 2024 inbjöd ungdomskommittén till en SkidO-kväll i Rannåsen med gemensam middag och genomgångar av före detta landslagsåkarna Marie Ohlsson och Erica Johansson.

### **Brobyggarna**

Brobyggarna är ett samarbete mellan Ångermanland, Medelpad och Jämtland/Härjedalen för ungdomar 15-20 år, och drivs med pengar från Svenska Orienteringsförbundet. Tanken är att det ska vara helt kostnadsfritt för deltagare/ledare. Det arrangeras flera läger/träffar varje år, ofta i samband med tävlingar. Ansvarig från Jämtland är Jonas Hammarskiöld.

Under 2023 har det varit 5 st aktiviteter kopplat till Brobyggarna. Första träffen för året var på Gävle Indoor i januari. Nästkommande träff var i Örnsköldsvik i juni. Brobyggarna

anordnade även en resa till ungdomens 10-mila i Götene i augusti samt i Östersund i samband med Älgjakten. Avslutningsaktivitet för året och planering för nästkommande Brobyggår var i december i Sollefteå. Deltagandet från Jämtland har varit något större än tidigare år och länet har funnits representerade på samtliga aktiviteter.

## Utbildning

Dessa utbildningar har genomförts under året:

- Banläggartutbildning i Vålådalen 17-19 mars med Jan Nordin, Medelpads OF som utbildare, totalt deltog 14 deltagare från distriktet från fyra föreningar.
- Ungdomstränartutbildning i SOFT:s regi i Östersund 17-19 november med 19 deltagare från distriktet från fyra föreningar.



## Kartor

### Godkännande av kartor

Följande kartor har under året godkänts för tävling på nivå 2 och 3 enligt Svenska orienteringsförbundets klassificeringssystem:

- Böle (Sandviken)
- Nyby
- Valla (sprintnorm)
- Duved
- Ottsjö
- Edsåsdalen
- Aspås
- Tullus Backen



## **Kartkonvent**

Ett första kartkonvent arrangerades i slutet av november med åtta deltagare. Ett antal frågor stod på agendan, bland annat behov av kartritare i distriktet, markägarfrågor samt kartor för MTBO och SkidO.

## **O-ting**

### **Vårting**

JHOF inbjöd till vårting den 27 april på skidstadion med ca 20 deltagare. Susanne Maarup, förbundschef på Svenska orienteringsförbundet deltog vid tinget och presenterade bland annat den nya digitala utbildningsplattformen. Susanne bidrog även med diskussionsunderlag för hur distriktet kan arbeta för det övergripande målet *Flera och mera* i det nationella strategidokumentet Kompassriktning 2030.

Tävlingskommittén och tävlingsprogrammet presenterades vid tinget. 2024 införs en förändring gällande Skogsfemman då tre arrangemang avgörs på våren och två på hösten. Kommittén meddelade även att de utreder frågor om stafetter i distriktet samt en SkidO-cup för vuxna. Dessutom poängterades att föreningarna bör ha framförhållning för sina arrangemang framförallt gällande kartunderlag.

### **Höstting**

Hösttinget arrangerades den 5 november på skidstadion i samarbete med O-ringen Åre. Totalt besöktes tinget av ca 40 deltagare.

På förmiddagen presenterades statistik över nuläget i distriktet framförallt gällande deltagande i arrangemang. Vid OF-mötet 2023 fick JHOF:s styrelse i uppdrag att utreda hur SportIdent-fondens resurser (ca 250 kkr) kan användas för att på ett bra sätt gagna distriktets orientering. Denna fråga diskuterades i mindre grupper liksom intresset och möjligheterna att arrangera en värde tävling i distriktet. En arbetsgrupp tillsattes för att arbeta fram ett förslag till OF-mötet 2024 angående SportIdent-fonden.

Efter lunch tog O-ringen Åres projektledare Niclas Lidström över ordet och inledde med att tacka alla funktionärer för arbetsinsatsen. Niclas presenterade även en del statistik, visade film samt berättade en del anekdoter och kuriosa kring arrangemanget.

## **Förbundskonferenser**

### **Ordförandekonferens och tävlingskonferens**

Årets ordförandekonferens för landets orienteringsdistrikt arrangerat av SOFT genomfördes i november i Jönköping. Martin Ohlsson representerade distriktet under ett dygn som gick under ledorden "bättre tillsammans". Fokus under träffen var att göra en nystart av det förslag till omorganisation av distrikten med en ny angreppsvinkel där syftet var att lyfta hur och på vilket vis orienteringssverige kan lära av varandra. Utöver diskussionerna på detta ämne presenterades intressanta undersökningar kring vilka faktorer som håller ungdomar kvar i idrotten samt hur man kan hitta åter till orienteringssporten i äldre åldrar efter en tid utanför densamma.

I Jönköping i november arrangerades också en sedvanlig tävlingskonferens där Lennart Hamberg representerade distriktet. Utöver tävlingsplanering och erfarenhetsutbyte diskuterades till årsmötet ställda motioner avseende tävlingsregler och tävlingsarrangemang.

## Omnämmande

Årets utmärkelse från JHOF offentliggörs vid årsmötet.

### Februari 2024

Martin Ohlsson  
Ordförande

Urban Lindgren  
Ledamot

Erica Johansson  
Ledamot

Charlotta Nilsson  
Ledamot

Tomas Kristoffersson  
Ledamot

Kristina Hammarfalk  
Ledamot

Hanna Falkeström  
Ledamot