



Verksamhetsberättelse 2009

Skogsfalken
70 år
1939 - 2009



OK Skogsfalkens styrelses verksamhetsberättelse för 2009

2009 var året när OK Skogsfalken fyllde 70 år. Den 2 november 1939 samlades 13 orienterare på hotell Granskoga i Svängsta och Skogsfalkens bildades. Den 31 oktober 2009 samlades 100 Skogsfalkar på Saltsjöbaden i Karlshamn för att fira jubileet. Under dessa år har klubben varit en plats för gemenskap och fostran av goda orienterare. Vi har idag 313 medlemmar, vår egen anläggning strax utanför Svängsta, ett flertal kartor i trakterna runt Mörrum, Svängsta och Asarum samt många framgångar på alla nivåer i prisskåpet.

Totalt sett har verksamheten minskat något jämfört med tidigare år. Delvis kan detta förklaras med en kylig vår. Om den något osäkra allmänna konjunkturen spridit sig till orienteringen är svårt att veta.

Vår ungdomsverksamhet har under året också varit något mindre omfattande. Som vanligt har vi dock ett antal segrar och bra placeringar med Johanna Erlandsson, Simon Smedberg, Viktor Blomqvist, Filip Olsson samt bröderna Fredrik och Johan Wennermark i spetsen.

Nästa generation i elitgruppen har genomfört ett år där Rebecka Olsson varit mest framgångsrik. Gruppen har genomfört en omfattande verksamhet med läger och tävlingsverksamhet. En ny generation Falkar prövar vingarna.

Klubben har deltagit i 25-manna, Tjoget och en klubbresa genomfördes till Helsingborg. Som vanligt också deltagande på Bornholm och i Jättemilen.

Såväl de av oss arrangerade vårtävlingar som de dubbla DM tävlingarna under hösten genomfördes som vanligt bra och utmärkte sig med mycket vackra och trevliga tävlingscentrum vid Danstorp och Jeppshoka.

Under året har arbetet med den nya förrådsbyggnaden slutförts.

Ett fortsatt samarbete med Karlshamns Handbollsklubb om minibussar är beslutat och nya bussar kommer att leasas.

Under året har en Krisplan tagits fram för klubben.

En av klubbens största inkomstkälla är som vanligt bingot i Svängsta. Ett stort arbete genomförs och fler medlemmar har i år deltagit i den verksamheten.

Årets samlade ekonomiska resultat är ett överskott på 2 304 kr. Föreningen har som helhet en god ekonomisk situation.

Arbetet med Mål och Verksamhetsplan som startades upp hösten 2008 inom ramen för Blekinge Idrottsförbunds projekt Morgondagens Idrott har gått vidare. De olika kommittéerna har djupintervjuats av Maria Wennermark och Magnus Kärvhag. De framtagna förslagen har diskuterats vid ett allmänt möte under hösten. Ett förslag till Vision och Mål kommer att läggas fram för årsmötet.

Styrelsen har under det gångna året bestått av:

Ordförande	Anders Wiberg	Ledamot	Maria Wennermark
V ordförande	Christina Smedberg	Ledamot	Cissi Lingerud
Kassör	Sven-Olle Söderberg	Suppleant	Carin Erlandsson
Sekreterare	Jonas K Johansson	Suppleant	Magnus Kärvhag
Ledamot	Ester Rovina		

Under året har åtta protokollförda sammanträden och ett allmänt möte genomförts.

Styrelsen tackar alla medlemmar, funktionärer och sponsorer för ett framgångsrikt 2009.

Svängsta 21 januari 2010

Styrelsen

Verksamhetsberättelse från Skogsfalkens elitkommitté

Kommittén har haft följande sammansättning under 2009:

Majlis Olsson, Birgitta Olsson, Jonas Johansson, Jonas K Johansson och Christina Smedberg.

UK för herrarna har varit Jonas K Johansson och för damerna Christina Smedberg.

Elitkommittén har under året haft 8 möten.

2009 är året då vi har ”börjat om” på flera vis. Lina Persson bestämde sig för att byta klubb och även Åsa Hellqvist lämnade oss i halvårsskiftet. Juniorerna har nu fått ta mer ansvar i stafetterna, vilket säkert har varit utvecklande.

Flera av våra duktiga juniorer har under året visat framfötterna. Individuella höjdpunkter har varit Rebecka Olssons stabila SM-serie i D20 med placeringarna 9, 13, 16 och 17 på SM i medeldistans, långdistans, natt och ultralång. Mia Kaisajunttis totala 6:e plats på O-ringen i klassen D20E glädde, vilket också Felix Larssons 8:e plats på SM långdistans (H18) och Lina Blomqvists 15:e plats på SM sprint gjorde. Emma Bergman gjorde en fin insats på en av Sundsvalltävlingarna som ingick i Silva juniorcup och blev 6:a.

Stafettåret för **damerna** har utspelats strax utanför den absoluta toppen. Åsa Hellqvists hälsenor gjorde att våren blev kämpig, men Åsa presterade ändå bra sista sträckor bl a på **7-manna** där förstalaget slutade 5:a. Att vi fick ihop hela 4 damlag på **10-mila**, som gick strax utanför Perstorp i Skåne, var en riktigt stor prestation. Många hjälteinsatser gjordes på de relativt långa banorna. Förstalaget slutade på 40:e plats.

Jukola avgjordes utanför Mikkeli i Finland. Tjejerna slutade 45:a och Rebecka Olsson fick äran att springa ”ankarsträckan”. Syster Sofia gjorde ett kanonlopp på andra sträckan och plockade 59 placeringar.

SM-stafetten i Målilla bjöd på underbar orienteringsterräng. D21-laget bestående av Anna Olsson, Christina Smedberg och Sofia Forsgren överraskade inte minst sig själva genom att springa in på en fin 23:e plats. Ett par tunga återbud för damjuniorlagen gjorde att andralaget inte blev komplett, vilket inte hindrade Hanna Wåhlin och Johanna Erlandsson att efter två sträckor ligga på en mycket fin 23:e plats. Förstalaget bestående av Emma Bergman, Erika Rovina och Rebecka Olsson slutade på 26:e plats.

Året avslutades med **Smålandskavlen** i Tenhult, där tjejerna blev 17:e och 33:a.

Herrarnas stafettår startade med **7-manna** i Glimåkra, där lagen blev 35:a och 50:e. Inför **10-mila** beslutades att ställa upp med två lag som utmanade varandra. ”Ungdomslaget” (under 35 år) visade var skåpet ska stå, besegrade med viss marginal ”gubblaget”, bestående av grabbarna över 35 år. Placeringarna blev 145 resp. 180.

På **Jukola** i finska Mikkeli kämpade ett gäng juniorer, förstärkta av Per Andreasson sig runt och slutade på 237:e plats. Bra insatser av Felix Larsson, Robin Rovina och Tobias Nilsson, samt Anton Wiberg som tog sig runt den sista 16,6 km långa sträckan.

På **SM-stafetten** ställdes två herrjuniorlag på startlinjen. Andralaget hade en bättre dag och laget som bestod av Simon Smedberg, Anton Wiberg och Jon Henriksson slog förstalaget (Tobias Nilsson, Anton Österblad och Felix Larsson) med 8 minuter. Placeringarna blev 39 och 45.

På **Elitserien** slutade Åsa på en 36:e plats. Juniorerna har deltagit i **Silva juniorcup** och bäst lyckades Rebecka i D18 på en sammanlagd 20:e plats.

Under året har vi haft träningshelg i Karlshamn i januari, 10-mila träningshelg i Skåne i februari och därefter uppskattat träningsläger i Göteborg i mars. Detta för att förbereda oss för bl a SM. I mars hade vi också en elitsamling inför ultralång-DM. Ett veckolångt läger i Strömstad i juli/augusti inleddes med SM

sprint och avslutades med SM ultralång. I augusti var det ett kort SM-läger i Småland. Även i år hade vi lag på 25-manna. Detta kombinerades med trevlig stockholmsvistelse samt 25-mannakorten på söndagen.

Utvärdering av elitverksamheten i OK Skogsfalken hölls i november på Sternö avloppsreningsverket.

Resultat på 2009 års stafetter:

		D21	D20	H21	H20
Pan-mixen		6			
7-manna		5, 18,36		35, 50	
10-mila		40, 69, 186, 253		145, 180	
Jukola		45, 151		237	
Tjoget	16				
DM stafett		2	2		1
SM stafett		23	26		39, 45
Vittuskavlen		5		7	
25-manna	141				
Smålandskavlen		17, 33		102	

Individuella resultat 2009:

	D21	D20		H20		D18		H18
	Åsa	Rebecka	Mia	Lina B	Jon	Emma	Erika	Felix
SM-sprint			20	15				
SM ultralång		17		36		25 (D20)	42 (D20)	
SM medel		9				32	37	20
SM lång		13						8
SM natt		16	29					
Elitserie tot	36							
Juniorcup tot.		20	34	37	80	36	56	33

Elitkommittén



Verksamhetsberättelse för ungdomskommittén

Kommittén har under året bestått av Örjan Christensson, Roger Sigvant, Lars Persson, Elise Wåhlin, Josefine Albinsson, Cissi Lingerud, Jens Nilsson och John Davidsson Söderberg.

Året har präglats av många aktiviteter och fina tävlingsframgångar både individuellt och i stafetter.

Teknikträningarna har genomförts på måndagar under våren och hösten. Ungdomarna har varit uppdelade i 5 nivåer med ca 20-30 deltagare/gång. Teknikträningarna har under hösten skett i samarbete med Stigmännen. Vinterträningarna har bestått av ordinarie klubbträningar på tisdagar, löpträning och gymnastik på torsdagar, innebandy på fredagar och möjlighet till teknikträning på helgerna. Utöver detta har ungdomarna varit med på övriga klubbens aktiviteter t.ex. teknikträningar på torsdagar under tävlingssäsongen. Vi har på försök fortsatt med måndagsträningar efter höst avslutningen i oktober, men uppslutningen har varit dålig.

Läger har som vanligt anordnats under hela året, det har varit hyfsad uppslutning med varierat antal deltagare per gång. Följande läger har genomförts:

Vinterläger med BLOF

Klassiska Lesseboläget i januari,

Kick-off och 10-milaläger med elitarna i februari

SM-läger med elitarna i mars

USM-läger i augusti

Hälleviksläget i augusti.

Solskolan i juni fick ställas in på grund av för få anmälda.

Några ungdomar deltog i ett läger som Stigmännen anordnade för tävlingsaktiva ungdomar i juni.

Tävlingsresor har anordnats till:

10-mila,

Orions sprintheleg där klubbens ungdomar vann lagtävlingen,

Ungdomens 10-mila,

Daladubbeln,

Smålandskavlen

Zoo-OL i Borås.

Flera av klubbens ungdomar har **representerat Blekinge OF i mästerskapstävlingar**.

På USM var sex ungdomar uttagna: Tove Ingvarsson, Johanna Erlandsson, Fredrik Wennermark, Simon Smedberg, Viktor Blomqvist, Filip Olsson.

De främsta placeringarna var följande:

Johanna 11:a på sprintdistansen och 5:a på långdistansen i D16.

Simon 25:a på långdistansen 22:a på sprintdistansen i H16.

På distriktsstafetten sprang Blekingelaget med Anton och Tilda Johansson (OK Orion) samt Simon och Johanna in på en fantastisk fjärde plats.

På **GM** var nio ungdomar uttagna och de bästa resultaten var

Johanna Erlandsson 9:a i D16

Viktor Blomqvist 9:a i H16

Filip Olsson 10:a i H16.

På distriktsstafetten kom Blekingelaget med Viktor på slutsträckan in på en suverän silverplats.

På **SSM** startade tolv ungdomar och tre av dessa knep varsin femte plats, Fredrik Wennermark H15, Johanna Erlandsson D16 samt Viktor Blomqvist H16. I Blekingelaget som kom på en utmärkt fjärde plats i stafetten deltog Tove Ingvarsson och Viktor Blomqvist.

På de individuella **DM-tävlingarna** tog ungdomarna 3 guld och 6 silver.

Guld till Johanna Erlandsson D16 natt, Johan Wennermark H12 medel samt Simon Smedberg H16 medel. Silver till Julia Hed D12 medel, Vilma Persson D12 lång, Johanna Erlandsson D16 medel och lång, samt Simon Smedberg H16 natt.

På stafetten segrade Filip Olsson, Fredrik Wennermark och Simon Smedberg i klass H16, en silverplacering fixade Julia Hed, Vilma Persson, Carl Boklund och Johan Wennermark i klass H12.

I **Blekingecupen** med 10 deltävlingar hamnade fyra ungdomar på medaljplats:

Silver till Vilma Persson D12 och Johanna Erlandsson D16.

Brons till Johan Wennermark H12 och Simon Smedberg H16.

Klubben vann återigen **ungdomsserien** i Listerkretsen.

Klassegrare blev Klara Arnesson D14 och Fredrik Wennermark H16.

Andra plats till Julia Hed D12, Moa Wåhlin D14, Tove Ingvarsson D15, Johan Wennermark och Filip Olsson.

Tredje plats till Vilma Persson D12, Johanna Erlandsson D16, Carl Boklund H12, Felix Persson H14 och Alex Börjesson H16.

På ungdomsseriefinalen med samtliga blekingeklubbbar slutade klubben på en fjärde plats.

På **O-ringen** gjorde Johan Wennermark en suverän vecka genom att bli tvåa i klass H12.

Johanna, Viktor och Filip blev uttagna att representera **South Sweden i Batlic cup** som genomfördes i Estland, Johanna deltog i stafettlaget som blev trea.

Årets stafetter inleddes med **Skåne-mixen** och seger i DH12 (kombinationlag med Stigmännen) samt tredjeplats i DH16.

På **7-manna** som arrangerades av FK Göingarna blev det seger i DH12 och en fjärdeplats i H16.

På ”stora” **10mila** hade vi två lag och båda dessa presterade på topp, förstalaget kom 24:a och andralaget 75:a av totalt 260 lag.

På **ungdomens 10-mila** var vi representerade i HD18 och en utmärkt 12:e plats av 75 lag.

På **Vittuskavlen** blev det segrar i klass DH12 och D13-18 samt en fjärdeplats i H13-18.

Blåbärskavlen i Växjö resulterade i en 7:e plats i klass 1.

Två propandalag med ungdomar deltog i **ungdomens 7-manna**.

Säsongen avslutades traditionsenligt med **Smålandskavlen** och resultatet blev en utmärkt 9:e plats i klass H16.

Till året **ungdomsorienterare** utsågs Johanna Erlandsson.

Ungdomskommittén

Arrangemangskommittén

Under 2010 har kommittén bestått av: Magnus Kärvhag, Magret Carlsson, Christer Kajsajuntti Per Erlandsson, Oskar Blomqvist och Tomas Blomqvist.

Vi har haft ett stort antal tävlingar under året och vi började med 3-dagars vartävling.

Fredagen 27 mars genomfördes Natt-tävling på Buskelundskartan med TC på Mörrums skola. Tävlingsledare var Pernilla Larsson och banläggare Christer Kaisajuntti.

Därefter fortsatte tävlingen Lör/Sönd med TC i Danstorp, tävlingsledare var Per Erlandsson o banläggare Margret Carlsson på lördagen o Anders Blomqvist för söndagens tävling. Antalet deltagare: 177 natt, 479 lörd och 561 sönd. Totalt 1217.

Vårens U-serie genomfördes vid Mörrums jakttskyttebana med John Rehn som tävlingsledare o Pontus banläggare. 74 ungdomar sprang tävlingen.

Nästa arrangemang var Skogskampen, stafett för kommunens 4:e klasser. Plats Asarums IP. Tävlade gjorde 10 klasser.

KM-dag arrangerades 16 juni med totalt 59 deltagare. Plats Långasjönäs. Tävlingsledare Bosse och Anders B som banläggare.

Ire naturskola var TC för höstens U-serie. TL Tomas B o Magnus Kärvhag, Anton Wiberg banläggare. Tävlade gjorde 59 ungdomar.

5-6 september var det dags att arrangera DM medel o stafett. Tävlingsplats var Bengtshoka. 218 anmälda löpare till DM medel och 48 deltagare som sprang öppna banor. I DM stafett sprang sammanlagt 65 lag varav 5 o propagandaklassen. Tävlingsledare var Lena Kindlund-Wiberg o banläggare Christer Kajsajuntti för medel och Per Andreasson för stafett.

Arrangemangskommittén



Verksamhetsberättelse för Motionskommittén

Motionskommittén har under 2009 bestått av John Rehn, Ingrid Söderberg, Ulf Ingvarsson, Mats Persson och Lena Kindlund Wiberg.

Följande aktiviteter har ingått i Motionskommitténs ansvarsområde under året:

Naturpasset

Under detta år har vi arrangerat det traditionella Naturpasset vid Långasjönäs samt att vi följde upp fjolårets fotoorientering. Även i år använde vi Laxaleden mellan Svängsta i norr till Elleholm i söder. Vi sålde det som ett paket med bägge kartorna tillsammans. Utfallet blev en försäljning på omkring 100 paket.

Klubbresa

Årets klubbresa som arrangerades i Motionskommitténs regi gick i år till Helsingborg och vi valde att springa tävlingen ”Tre skåningar och en dansk”. Ett 25-tal klubbmedlemmar deltog på resan och de roliga tävlingarna och aktiviteterna.

Tävlingsresa till Bornholm

Denna trevliga och traditionella resa har i år legat utanför Motionskommittén. Vi tackar Kenth Svensson så väldigt mycket för hans hjälp och engagemang vid planering och genomförande av årets resa.

Torsdagsgymnastik

Under våren arrangerades det gypapass på torsdagskvällarna efter den inledande löpträningen. Elin Arvidsson som lett vår gymnastik i några år stod även nu för ledarskapet. Under hösten tog Rebecka Olsson sig an uppgiften med mycket bra engagemang. Vi tackar för den hjälpen.

Skinkskubbet

Skinkskubbet har varit den självklara avslutningen på årets tävlingar, även i år. Som vi brukar samlades ett 100-tal tävlande från flera klubbar vid klubbstugan för att avnjuta Margret Carlssons banor. Utlotning av julskinkor och andra priser samt glögg, kaffe o annan fika kunde de tävlande och publik ta del av efter loppet.

Motionskommittén

