VERKSAMHETS-BERÄTTELSE

och framtidsblickar

Gläntan nr 4

2010

STIGMÄNNEN
Karlshamns OrienteringsKlubb

75 ÅR

Nu summerar vi det gångna året och samtidigt blickar vi framåt. Gemenskap och delaktighet är de ledord jag försökt sätta främst på dagordningen under de tolv år jag fått ert förtroende att föra ordet i Stigmännen. Gemenskap skapar glädje och genom att du deltar aktivt i klubbarbetet får du nya positiva vänner - ibland livslånga bekantskaper. Glädjande att vi även i år blivit fler medlemmar i klubben.

För att ta vara på den aktivitetsglädje som finns, börjar vi i vinter med 'Öppet Hus' på ett antal söndagsförmiddagar. Läs vidare i Verksamhets-berättelse – Gläntan nr 4. Vi vill att klubbstugan Villa Solvik blir en mötes-plats för alla: Du som vill springa, promenera, sitta och prata, fixa med vårt material… Ni som är värdar ordnar med förstärkt fika/lättlunch strax efter klockan elva. Klubben bjuder.

Min önskan är att alla som deltar aktivt i vår verksamhet skall ha en kommitté-, funktions- eller projektsyssla. Valberedningen – Stig Nydahl, Bengt Lindblom eller Ingalill Nilsson kontaktar dig inom kort.

Missa inte en av årets höjdpunkter – Furubodalägret söder om Åhus. En roligare och mer aktiv "lillsemester" är svår att finna, se mer på annan sida.

Klubbens tre ben; orientering, friidrott-löpning och skidor vilar på verksam-heter med naturupplevelse och vistelse i friska luften. Gemensamt för oss alla är att vi stärker vår hälsa - vår bästa pensionsförsäkring. En del vill testa sina gränser, andra sätter målen – att må bra. Alla är lika välkomna i Stigmännen.

God fortsättning på det nya verksamhetsåret och välkommen till årsmötet den 6 februari kl 15.00 i klubbstugan Villa Solvik.

Lars-Gunnar Bengtsson

Träningar

Träningar vintern 2011
Stigmännen Karlshamns OK

SÖNDAGAR

Xtrail, Öppet hus och orientering.

På söndagar har vi två olika typer av träningar som alternerar, dels orienteringsteknik , dels Öppet hus i Solvik.

Orienteringsteknikträning

Varierande samlingsplatser runtom Karlshamn, fokus ligger på att träna orienteringsteknik.

Öppet hus i Solvik

Här vänder vi oss till alla i klubben. Det går att träna en lång runda, en kort runda, ta en promenad, jobba med vårt klubbmaterial eller bara komma ner och fika.

Vi satsar på en ny träningsform - Xtrail running. Här vänder vi oss till orienterare och löpare som vill ge träningen en extra dimension – lämna vägen och utmana naturen.

På svenska skulle vi kunna kalla träningen för löpning i obanad skogsterräng, på stigar och vägar där du tar dig fram med hjälp av en karta.

Nya rundor varje gång, du får en karta där rundan är utritad och det är enkelt att hitta. Vi springer mellan 5 och 15 km.

Vi startar gemensamt, i olika grupper beroende på tempo, och sedan springer du i ditt eget tempo och viker av när du själv vill.

För de som vill springa mer än en timme går starten kl 09:30 och för övriga kl 10. Vill du springa själv startar du när du vill. Vi fikar gemensamt efteråt kl 11:15. Det finns möjlighet att duscha och byta om i Solvik.

Såhär är det tänkt när det är Öppet hus i Solvik

- Xtrail running, Veckans långpass - en ny utmaning varje gång
- Spring eller gå en egen runda, på slingan eller på våra löpspår eller ta hittaut-kontroller
- Gör en insats med klubbens material och förråd

Gemensam fika efteråt som klubben bjuder på (soppa, smörgås, pålägg m m)

PROGRAM SÖNDAGAR

9 jan	Öppet hus Solvik
16 jan	Orienteringsteknik
23 jan	Öppet hus Solvik
30 jan	Orienteringsteknik
6 feb	Öppet hus Solvik
11-13 feb	Furubodaläger
20 feb	Öppet hus Solvik
27 feb	Öppet hus Solvik
6 mar	Orienteringstävling Åhus
13 mar	Öppet hus Solvik

MÅLSÄTTNING ÖPPET HUS

Förutom att få bra träningar, utmanande, inspirerande och roliga, vill vi få en mötesplats för hela klubben – för dig som springer orientering, tränar löpning, eller hjälper till på våra arrangemang.

Du springer tillsammans eller själv. På våra Öppet hus-träningar behöver du inte ens träna – du kan komma ner och gå en runda eller jobba med att hålla vårt klubbmaterial i ordning.

Vi fikar tillsammans efteråt – du kan bara komma och fika om du vill.

TISDAGAR

"Tisdagsträning" - tempo/backe

Karlshamns roligaste och mest effektiva konditionsträning

På tisdagar springer vi olika typer av tempo- och backträningar. Det är kvalitetsträning rakt igenom, d v s vi tränar inte hårdast, men smartast.

Träningen är upplagd så att alla kan träna på sin nivå och vi gör det tillsammans. Vi är ofta över 50 personer på tisdagar.

Vi vet att den fysiska massan, antalet deltagare, är en viktig framgångsfaktor för att få ut något av träningen. Bara genom att närvara höjer du både din och andras träningsframgång.

TORSDAGAR

Löpträning - distans

Lys upp din träning

På torsdagar springer vi lite längre och i ett lite lugnare tempo, med en och annan tempohöjning inlagd.

Det finns alltid en ansvarig på plats och en färdig runda som går att korta av till önskad längd. Är vi många med varierande tempo delar vi upp oss i grupper. Vi springer ungefär 60 min.

Varannan vecka springer vi med lampa och då på stigar och vägar som vi annars inte kan springa på under vinterhalvåret. Kom och upptäck den sanna tjusningen med att fullständigt behärska mörkret.

Stigmännen Karlshamns OK

Senaste info om våra träningar hittar du på www.stigmannen.se

Nu är vi framme vid årets träningsläger i Furuboda strax söder om Åhus.

Fre-sön 11-13 februari 2011 tränar vi vid den skånska kustterrängen. Vi bor som vanligt på Furuboda, där vi sover badar och njuter av deras goda mat och fina omgivningar. Vi vet att ett flertal idrottsklubbar står i kö för att komma till för ett träningsläger i Furuboda. Så vi ”släpper” inte den här helgen. En bättre och mer aktiv ”lillsemester” är svår att finna.

Programmet består av natt-OL, teknikträningar, gympa, innebandy och bad. Även du som inte orienterat så mycket tidigare får ett minnesvärt utbyte av träningshelgen.
Detaljerat program läggs ut på hemsidan, där kommer också logiförteckning.

Priset: 500 kr/vuxen och 250 kr/ungdom (som du ser är lägret rejält subventionerat av klubben).
Det går bra att vara med i delar av träningslägret.
Din anmälan vill vi ha senast sön 23 januari.
Vill Du veta något mer går det bra att kontakta Bigge
073 6562365 eller 0454 18485.

KALLELSE

2011-01-11

Stigmännens medlemmar kallas härmed till årsmöte i Villa Solvik, söndagen den 6 februari 2011 kl 15.00.

Styrelsen

DAGORDNING

§ 1) Mötet öppnas.

§ 2) Fråga om mötet utlysts på rätt sätt.

§ 3) Fastställande av dagordning.

§ 4) Val av ordförande för mötet.

§ 5) Val av sekreterare för mötet.

§ 6) Val av två justeringsmän, som jämte ordföranden skall justera mötesprotokollet, samt rösträknare.

§ 7) Styrelsens verksamhetsberättelse för januari - december 2010.

§ 8) Balansräkning per den 31 december 2010.

§ 9) Revisorernas berättelse.

§ 10) Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen.

§ 11) Budget för 2011.

§ 12) Ny organisation – godkännande

A. *Styrelse* – Leder och beslutar om klubbens verksamhet. Styrelsen ansvarar för att verksamheten i klubben bedrivs enligt vår utvecklingskarta (se bilaga 1). För varje kommitté ska det finnas en styrelsemedlem som ska vara länken mellan kommitté och dess arbete och styrelsen. Väljs på årsmötet.
B. *Samverkansgrupper* – Samarbete mellan flera kommittéer som syftar till att ta fram en långsiktig och gemensam planering för att underlätta arbetet i respektive kommitté.
C. *Kommittéer* – Har ansvar för ett större verksamhetsområde i klubben. Väljs på årsmötet.
D. *Funktionsansvariga* – Ansvarig för en funktion inom klubbens verksamhet. Väljs på årsmötet.
E. *Projektgrupper* – Kan tillsättas av styrelsen eller kommittéerna och vara mer eller mindre formella eller varaktiga. Det kan vara uppgifter av engångs-karaktär eller uppgifter som behöver en annan sammansättning än en befintlig kommitté. Varje tävlingsarrangemang är ett eget projekt. Tränings- och ungdomskommittéerna kan sätta samman projektgrupper för att hjälpa till med verksamheten och avlasta kommittéerna. Alla medlemmar är tillgängliga att ingå i en projektgrupp och dessa kan bildas och upplösas när som helst på året.

§ 13) Val.

A. Styrelse

A1.	Ordförande för 1 år	*Förut*	Lars-Gunnar Bengtsson
A2.	Två styrelseledamöter för 2 år	*Förut*	Eivor Nydahl Per Nilsson
			Birgith Bengtsson (kvar 1 år) Ann-Sophie Nilsson (kvar 1 år)
A3.	Två styrelsesuppleanter för 1 år	*Förut*	*Peter Andersson* *Alexander Lindblom*

B. Samverkansgrupper

B1. Samverkansgrupp Arrangemang och kartor
Består av kommittéerna Arrangemang (sammankallande), Naturpass och Kartor. Varje kommitté har ansvar för sitt område och samverkansgruppen har gemensamt ansvar för vår rullande 3-årsplan som ska innehålla en planering för de kommande tre åren.

B2. Samverkansgrupp Träning och ungdom
Består av Träningskommittén (sammankallande) och Ungdomskommittén. Varje kommitté har ansvar för sitt respektive område och samverkansgruppen ska ta fram en gemensam årsplanering för verksamheten det kommande året.

C. Kommittéer

C1. Kartkommitté
- Ansvarig för att ta fram en 5-årsplan som ligger till grund för kommunala kartbidrag samt årligen ansöka om investeringsbidrag från kommunen.
- Ansvarar för den rullande 3-årsplanen ”Kartor” som är en detaljplanering av kartproduktionen de kommande åren.
- Kommittén har hand om kartförsäljning och att sprida information om våra kartor.

Förut: Jakob Bengtsson, ansvarig och kartförsäljning
Lars-Gunnar Bengtsson
Per Nilsson (d ä)

C2. Naturpasskommitté
- Ansvarig för den rullande 3-årsplanen ”Naturpass” och att utveckla våra Naturpass.
- Årligen ta fram, marknadsföra, sälja och redovisa våra Naturpass.

Förut: Hasse Axelsson
Thomas Johansson
Olle Nilsson
Niclas Lindblom
Inge Åkesson
Owe Nilsson

C3. Arrangemangskommitté

- Ansvarig för vår rullande 3-årsplan ”Arrangemang”, sammankallande i samverkansgruppen Arrangemang och kartor.
- Ansvarig för markkontakter inför arrangemang och kartproduktion.
- Ansvarig för samverkan och kontakter med grannklubbar, Blekinge Orienteringsförbund (BLOF) och Svenska Orienteringsförbundet (SOFT) samt arrangemangsansökningar till BLOF/SOFT och information i Eventor.
- Ansvarig för att tillsätta projektorganisationen av våra tävlings-arrangemang enligt punkt E sidan 5 samt att kontinuerligt följa upp arbetet i respektive projekt.

Förut: Lars-Gunnar Bengtsson (f d ansvarig markkontaktkommitté)
Inge Åkesson (f d markkontaktkommitté)
Nils-Arne Håkansson (f d tävlingsansvarig mot BLOF)

C4. Träningskommitté

- Ansvarig för planering och genomförande av löp- och teknikträningar. Tillsammans med KM-ansvarig planera datum för KM.
- Ansvarig för elitfrågor.
- Ansvarig för tränings- och tävlingsresor.
- Ansvarig för laguttagning.

Förut: Jakob Bengtsson, kommitté- och elitansvarig
Eric Tenland, KM-tävlingar
Thommy Bergman
Erik Nilsson
Åke Larsson
Gabriel Bengtsson
Per Nilsson (d y)

C5. Ungdomskommitté

- Ansvarig för ungdomsverksamhet.

Förut: Ann-Sophie Nilsson
Bengt Lindblom
Christian Lindblom
Alexander Lindblom
Marie Melander
Gabriel Bengtsson
Eva Lydell Lindblom
Kerstin Andersson
Nisse Rosén

C6. Trivselkommitté

- Ansvarig för trivselaktiviteter.

Förut: Eva Lydell Lindblom
Birgitta Bergman
Eva-Lisa Håkansson

C7. Stug- och materialkommitté
- Ansvarig för vår klubbstuga Villa Solvik inkl uthyrning.
- Ansvarig för vårt material, underhåll och inventering.
- Ansvarig för ordningen i våra förråd.
- Ansvarig för inköp av material till klubben och arrangemang.
- Kontaktperson IP-skogen.

Förut: Thomas Johansson, materialansvarig
Henry Karlsson
Per-Olof Möller
Jan-Åke Hansson
Roger Leandersson
Nils-Arne Håkansson (f d kontaktperson IP-skogen)

D. Funktioner (ansvariga för)

D1. Gläntan — *Förut:* Anneli Enckell

D2. Mediakontakter — *Förut:* Lars-Gunnar Bengtsson

D3. Hemsidan — *Förut:* Jakob Bengtsson, Gabriel Bengtsson, Magnus Holmgren

D4. Skidor — *Förut:* Stig Nydahl, Börje Svensson

D5. Anmälningar till tävlingar — *Förut:* Gabriel Bengtsson

D6 Medlemsregister — *Förut:* Gabriel Bengtsson

D7. Tävlingsstatistik — *Förut:* Magnus Holmgren

D8. Märkesombud och ansvarig för klubbens historiska dokumentation — *Förut:* Thomas Johansson

D9. Aktivitetsbokföring — *Förut:* Birgith Bengtsson, Ann-Sophie Nilsson

D10. Utbildning — *Förut:* Inga-Lill Wikingsson

D11. Försäljning av klubbkläder — *Förut:* Birgitta Nilsson

D12. Sport-Ident — *Förut:* Bengt Lindblom, Christian Lindblom, Alexander Lindblom, Peter Andersson, Peter Holmgren

D13. Precisionsorientering — *Förut:* Roland Ekelöf

D14. Styrelseledamot till Tomas Månssons minnesfond — *Förut:* Birgith Bengtsson

D15. Ombud till Blekinge OF:s årsmöte — *Förut:* Lars-Gunnar Bengtsson (ordinarie), Ann-Sophie Nilsson (suppleant)

D16. Ombud till Blekinge Skidförbunds årsmöte

Förut: Stig Nydahl (ordinarie)
Börje Svensson (suppleant)

D17. Ombud till Blekinge Friidrottsförbunds årsmöte

Förut: Åke Larsson (ordinarie)

D18. Ombud till Listers Idrottskrets årsmöte

Förut: Birgith Bengtsson (ordinarie)
Ingalill Nilsson (suppleant)

E. Projektgrupper

Tävlingsarrangemang – projektorganisation

Varje arrangemang räknas som ett eget projekt. Arrangemangskommittén ansvarar för att tillsätta nedanstående funktioner till varje projekt. Detta sker i arbetet med 3-årsplanen ”Arrangemang”. Därefter drivs arbetet i respektive projekt av projektledaren, i samarbete med arrangemangskommittén och övriga projektledare. Ett antal stortävlingsmöte arrangeras varje år av arrangemangskommittén för att koordinera arbetet. På detta möte deltar arrangörer för de kommande årens arrangemang samt föregående års arrangör, för att bidra med kunskapsöverföring.

Tävlingsledare – Projektledare för varje arrangemang. Har hand om kontakter externt och internt och ska se till att arbetet flyter och att alla övriga funktionärer är tillsatta. För att avlasta tävlingsledaren finns vid större arrangemang en arenaansvarig som har hand om det praktiska arbetet med att bygga upp arenan.

Arenaansvarig – I samråd med tävlingsledare se till att arenan planeras och att allt material kommer på plats och byggs upp inför arrangemanget.

Banläggare – Banläggning och planering i samråd med tävlingsledaren.

§ 14) Två revisorer — *Förut:* Leif Sandström, Ulla Bergkvist

§ 15) Två revisorssuppleanter — *Förut:* Sonny Ericsson, Inga-Lill Wikingsson (Göran A)

§ 16) Valberedning — *Förut:* Stig Nydahl, Ingalill Nilsson, Bengt Lindblom

§ 17) Resor och startavgifter för 2011.

§ 18) Övriga frågor.

§ 19) Kaffe.

§ 20) Prisutdelning.

§ 21) Avslutning.

Utvecklingskarta

Framställd av och för Stigmännen Karlshamns OK

VISION

STRATEGI

ORGANISATION

SISTA KONTROLLEN

Vad vi vill - vårt mål

Vår vision beskriver vad det är vi vill.

Våra vägval

För att komma i mål och nå vår vision skapar vi en strategi som beskriver vilka vägval vi ska göra.

Vårt arbetssätt

För att jobba med strategin behöver vi en organisation som är anpassad för uppgiften.

Vår värdegrund

För att följa upp att alla vet var vi är och var vi ska behöver vi en gemensam kontroll som beskriver vår värdegrund. Har vi väl tagit sista kontrollen är det enklare att nå målet, vi kan följa snitslingen.

Utvecklingskarta >Stigmännen Karlshamns OK | på två sidor

VISION

Alltfler antar utmaningen att röra mer på sig och upptäcker vår spännande natur

SISTA KONTROLLEN

Stigmännens verksamhet, i likhet med alla andra ideella organisationer, bygger på att alla medlemmar som deltar i klubbens aktiviteter har ett ansvar att efter bästa förmåga hjälpa till i klubbens verksamhet, vara en del av klubbens organisation, arbeta efter vår strategi och dela vår vision.

STRATEGI

- Attraktiva och spännande träningar är grunden i Stigmännens verksamhet. Hos oss finns det möjlighet till effektiv och rolig träning oavsett nivå.
- Stigmännen ska vara en arrangör av världsklass och arrangera orienterings-tävlingar som är nyskapande, har hög kvalité och lockar fler till orienteringssporten. Vi ska utnyttja de unika förutsättningar som finns i vårt närområde för att skapa spännande arrangemang och aktiviteter som leder till att få fler att röra sig och upptäcka vår natur, oavsett tempo och ambition.
- Stigmännen ska ta fram nya och spännande kartor av högsta kvalitet och verka för att dessa ska spridas och användas av allt fler målgrupper.
- Vi ska ha en verksamhet som bygger på engagemang från våra medlemmar, är nyskapande och har aktiviteter, i och runt omkring idrotten, som är tillgängliga och tilltalande för många och skapar glädje, gemenskap och ökad hälsa.

ORGANISATION

STYRELSE

STYRELSE

SAMARBETSGRUPPER

KOMMITTÉER o FUNKTIONER

Arrangemang o Kartor

Arrangemang	Kartor	Naturpass
- Ansvarig - Ansvarig Blof/SOFT - Markkontakt	- Ansvarig - Kartförsäljning - Kartbidrag	- Ansvarig

Träning o Ungdom

Träning	Ungdom
- Ansvarig - Elit - KM - Laguttagning	- Ansvarig

Stug o mtrl	Trivsel
- Ansvarig - Inköp - IP-skogen	- Ansvarig

Funktioner

- Gläntan
- Mediakontakter
- Hemsidan
- Skidor
- Anmälnings- och medlemsregisteransvarig
- Tävlingsstatistik
- Aktivitetsbokföring
- Ledaransvarig
- Försäljning av klubbkläder
- Sportident
- Precisionsorientering
- Märkesombud och ansvarig för klubbens historiska dokumentation

PROJEKTGRUPPER

PROJEKT

STIGMÄNNEN-KARLSHAMNS OK:s VERKSAMHETS-BERÄTTELSE FÖR ÅR 2010

Stigmännen-Karlshamns OK:s styrelse får härmed avge följande berättelse för verksamhetsåret januari - december 2010.

Medlemsantal

Klubbens medlemsantal den 31 december 2010 var 260 varav 60 var under 25 år. Den 31 december 2011 var medlemsantalet 291 varav 64 var under 20 år.

Medlemskap i förbund och ombud vid dess årsmöte

Blekinge OF	Lars-Gunnar Bengtsson
Blekinge Skidförbund	Stig Nydahl
Blekinge Friidrottsförbund	Åke Larsson
Listers Idrottskrets	Birgith Bengtsson

Mötesverksamheten

Årsmöte avhölls söndagen den 31 januari 2010 i Villa Solvik. 38 medlemmar var närvarande.

Under verksamhetsåret har sex protokollförda styrelsemöten hållits.

Styrelsens sammansättning

Ordförande	Lars-Gunnar Bengtsson
Vice ordförande	Per Nilsson (d ä)
Kassör	Eivor Nydahl
Sekreterare	Ann-Sophie Nilsson
Vice sekreterare	Birgith Bengtsson
Suppleanter	Peter Andersson och Alexander Lindblom

Revisorer

Revisorer har varit Leif Sandström och Ulla Bergkvist.

Tävlingsverksamhet

Mästerskapsplaceringar

DM-lång	H60	guld	Owe Nilsson
	D60	guld	Birgith Bengtsson
	H65	silver	Göran Andersson
	D14	brons	Hanna Melander
	D12	brons	Ellen Andersson

DM-natt	H65	guld	Arne Kruse
	H60	guld	Owe Nilsson
	D60	guld	Birgith Bengtsson
	H14	silver	Ola Andersson
	D14	brons	Hanna Melander
DM-medel	D60	guld	Birgith Bengtsson
	H65	silver	Göran Andersson
	D14	silver	Hanna Melander
	H60	brons	Lars-Gunnar Bengtsson
	H14	brons	Ola Andersson
	D65	brons	Inga-Lill Wikingsson
	D12	brons	Ellen Andersson
DM-sprint	H70	guld	Bertil Ericsson
	H60	guld	Nils-Arne Håkansson
	H40	silver	Åke Larsson
	H14	silver	Ola Andersson
	H60	brons	Eric Tenland
	D14	brons	Hanna Melander
	D12	brons	Ellen Andersson

Tävlingar

SSM William Lindblom och Martin Nilsson i H15, Ola Andersson i H14 samt Hanna Melander i D14.
I stafetten ingick Hanna Melander i Blekinges lag 2.

GM Martin Nilsson i H15 och Hanna Melander i D14.
I stafetten ingick Hanna Melander i Blekinges lag 3.

Pre-O Under 2010 har 20 starter gjorts och det är Roland Ekelöf som har gjort samtliga.

I **Veteran-RM**, som OK Skogsfalken arrangerade, erövrade Annika Frantz silver i D55, både i medel- som långdistans. I långdistansen tog Owe Nilsson i hård konkurrens i H60 hand om bronset.

Vid **O-ringens 5-dagars** i Örebro deltog 29 klubbmedlemmar.

I **Veteran-VM** i Schweiz deltog Per Nilsson (d ä), Birgitta Nilsson, Eric Tenland, Kati Nemèth, Inga-Lill Wikingsson, Göran Andersson, Bengt Bergkvist, Ulla Bergkvist, Lars-Gunnar Bengtsson, Owe Nilsson, Ingalill Nilsson.

I **Stockholm Maraton** deltog Per Nilsson (d y) med den utmärkta placeringen 156 och tiden 2.54.40, Thomas Abelt och Kjell Linghede.

I **Lidingöloppet** sprang Annika Wahlfried Wikingsson, Per Nilsson (d y) och Åke Larsson.

På **Växjö Maraton** löpte Per Nilsson (d y) och vann M35 på 2.50.00.

Klubbens medlemmar har under året gjort 1217 starter (1452 starter under 2009).

Under året har följande klassegrar tagits:

8 st:	Ola Andersson och Birgith Bengtsson
5 st:	Hanna Melander och Mattias Karlsson
3 st:	Joel Nilsson, Eric Tenland, Jakob Nilsson, Sejf Abbas, Owe Nilsson och Gabriel Bengtsson
2 st:	Göran Andersson, Annika Frantz, Jakob Bengtsson, Zacharias Åkerlund, Christian Lindblom och Robin Söderström
1 st:	Ellen Andersson, Kati Nèmeth, Inga-Lill Wikingsson, Åke Larsson, Roland Ekelöf, Nils-Arne Håkansson, Olle Nilsson, Peter Andersson, Hampus Järnbo, Linn Wahlfried-Wikingsson, Emil Lydell, Erik Andersson, Bertil Ericsson, Emma Jonsson, Annika Wikingsson och Lennie Thörn

Sparklubbskassörens poängpris	Birgith Bengtsson
Seniorpriset	Birgith Bengtsson
Juniorernas poängpris	Anders Rosén
Ungdomens poängpris	Ola Andersson
Ungdomens flitpris	Ola Andersson

SOFT:s tävlingsmärke har erövrats av följande medlemmar och kommer att delas ut på årsmötet:

Elit 4: Bengt Bergkvist (nr 7) och Owe Nilsson (nr 8)

Elit 2: Jonas Axelsson och Inge Åkesson

Guld: Bengt-Göran Frantz

Brons: Felix Mellqvist, Annika Wikingsson, Jakob Nilsson, Joel Nilsson, Martin Nilsson, Lennie Thörn, Linn Wahlfried Wikingsson och Zacharias Åkerlund

Ungdomarnas orienteringsmärke har erövrats av följande ungdomar och kommer att delas ut på årsmötet:

Mästarmärke: Erik Andersson och Martin Nilsson

Elit: Hanna Melander

Guld: Ellen Andersson

Brons: Mattias Karlsson

Järn: Saga Nilsson, Isak Persson, Hugo Nilsson och Hampus Järnbo

Stafetter

Klubben har deltagit i följande stafetter:

Pan-Mixen	2 lag	Vittuskavlen	2 lag
Tjoget	1 lag	DM-stafetten	5 lag
SM-stafetten	1 lag	Ungdomens 7-manna	3 lag
10-mila	1 lag	Vilse nattstafett	1 lag
Orion sprintstafett	1 lag	Humlestafetten	6 lag
Luciastafetten	10 lag		

Ungdomstävlingar

I **Ungdomsserien** västra kretsen deltog klubben med 23 ungdomar. Klubbens placering blev en 3:e plats av tre deltagande klubbar.

Bästa resultaten:	D14	Hanna Melander	1:a
	H16	Martin Nilsson	2:a
	D12	Ellen Andersson	2:a
	H16	Erik Andersson	3:a
	H14	Ola Andersson	3:a

I år var det den sista deltävlingen av ungdomsserien som ingick i **Ungdomsseriefinalen**. Vi belade 6:e platsen av sju deltagande klubbar i klubbtävlingen.

Under året har **BlekingeCupen** pågått. I cupen ingår ett antal tävlingar, vilka man får räkna de fem bästa.

Bästa resultaten:	H14	Ola Andersson	3:a
	D12	Ellen Andersson	3:a

Klubbtävlingar

Mästerskapsplaketter erhålls på årsmötet.

Klubbmästare	**Dag**	H21	Gabriel Bengtsson
		H40	Peter Andersson
		H60	Owe Nilsson
		H70/D65	Inga-Lill Wikingsson
		H16	Ola Andersson
		D21	Cajsa Nilsson
		D40	Annika Frantz
		D60	Birgith Bengtsson
		D12	Ellen Andersson
	Natt	H21	Jakob Bengtsson
		H45	Göran Månsson
		H60	Owe Nilsson
		H70	Inge Åkesson
		H16	Ola Andersson
		D21	Birgith Bengtsson
		D12	Ellen Andersson

Terräng	H21	Per Nilsson (d y)
	H40	Per Nilsson (d ä)
	H60	Lars-Gunnar Bengtsson
	H16	Ola Andersson
	D21	Petra Persson
	D40	Annika Morin
Pre-O	Pre-A	Alexander Lindblom
	Pre-B	Martin Nilsson
Skidor	H21	Per Nilsson (d y)
	H60	Arne Kruse
	H16	Erik Andersson
	H14	Ola Andersson
Halvmaraton	Öppen	Thorbjörn Håkansson

I klubbmästerskapstävlingar deltog 123 medlemmar, varav KM-dag 32 st, KM-natt 24 st, KM-terräng 29 st, Pre-O 23 st, KM-skidor 7 st och KM Halvmaraton 8 st.

Eric Tenland har på ett föredömligt sätt planerat och genomfört våra klubbmästerskap.

Birgith Bengtsson var banläggare vid vårt KM i Pre-O i Väggaparken.

Lucialoppet sprangs den 12 december vid Hjortakroksskolan. Mats Widesjö hade som vanligt ordnat fina priser och var även detta år banläggare. Efter orienteringen gick deltagarna i ett gemensamt fackeltåg upp till Ryssbergsstugan. Efter glögg och korv, kaffe, fikabröd och prisutdelning vandrade de åter ner till bilarna vid Grisabacken. Cirka 35 medlemmar.

Skidor

I **Vasaloppet** deltog Mikael Böös, Sonny Eriksson, Åke Larsson, Patrik Mattsson, Mikael Månsson, Per Nilsson och Stig Nydahl.

Ungdoms- och träningsverksamheten

Under året har bedrivits ca 70 organiserade träningar med i genomsnitt 10 deltagare yngre än 16 år.

Ungdomskommittén har i år dragit igång ”Strapatsen”, där vi genomfört nr 1 (kajak-paddling) och nr 2 (Zoo-OL). ”Strapatsen” fortlöper framöver.

Vinterträning: Tisdagarna löpträning från Väggahallen samt innebandy i Väggahallens B-hall. Intresset och deltagarantalet på våra tisdagsträningar har även i år fortsatt att öka. Nu är vi i genomsnitt närmare 50 träningsvilliga vid varje tillfälle. Lokaltidningen har uppmärksammat vår verksamhet. Torsdagar löpträning från Villa Solvik.

Vår- och höstträning har bestått av OL- och teknikträning och har under våren bedrivits i Karlshamns närhet på egna banor och kartor, och även via samarbete med OK Skogsfalken.

Läger, arrangerade av klubben

Träningsläger i Furuboda den 5-7 februari med 52 deltagare.

Det ordnades också ett träningsläger för våra ungdomar den 21-23 juni med en övernattning i Villa Solvik. Många stigmän ställde på olika sätt upp och hjälpte till med det ungdomskommittén önskade. Med på lägret fanns elva ungdomar.

Dagläger den 3 november (höstlovet) där vi började med bowling och fortsatte med inomhusorientering i Väggahallens A- och B-hallar, 19 ungdomar deltog.

31 medlemmar (både ungdomar och vuxna) deltog i tävlingsläger till Borås den 13-14 november. Vi deltog då i Downhill Sprint och Zoo-OL.

Deltagande i andra klubbars arrangemang

I Blekinge Idrottsförbunds vinterläger i Karlskrona deltog Ola Andersson.

I Blekinge Idrottsförbunds läger i Hällevik deltog William Lindblom och Martin Nilsson samt som ledare Christian Lindblom.

Christian Lindblom och Alexander Lindblom arrangerade och var ledare på Blekinge OF:s resa till Daladubbeln den 16-17 oktober.

Tävlingsarrangemang

Arrangemangsåret 2010 blev historiskt sett Stigmännens mest framgångsrika någonsin, både ekonomiskt och arrangörsmässigt.

Den stränga vintern gav oss närmare 800 startande vid vår påsktävling, dock fick vi flytta den tre veckor. Ansvarsfull och noggrann tävlingsledare vid påsktävlingen var Owe Nilsson och Åke Larsson fick fram fina banor söder om E22:an. Vi tackar Lars-Magnus Nilsson för de fina lokalerna vi fick använda till vår arena vid Möbel-Form i Trensum.

Den kulminerande sommarhettan den 10-11 juli lockade närmare 2200 startande till Tjärö och Järnavik. Där besannades det ultimata Havs-OL-konceptets alla visioner. Vilken upplevelse! Tack alla ni som bidrog till denna härliga gemenskap, glädje och framför allt den stora propaganda för orienteringssporten vid förmedlade till våra långväga gäster. Tävlingsledaren Lars-Gunnar Bengtsson med perfekt funktionärshjälp fick all logistik att falla på plats ute på Tjärö. Tjärökartans upphovsman, Jakob Bengtsson, såg till att banläggningen blev en optimal utmaning för alla. Rutinerade tävlingsledaren Nils-Arne Håkansson fick beröm både från deltagare och Järnaviksborna. – ”Ni är välkomna tillbaka” – 2013 är detta planerat. Banläggaren Per Nilsson (d ä) fick också beröm för banläggningen, såväl från tävlingsjuryn som från deltagarna.

Ungdomskommittén hade gemensamt ansvar för ungdomsserien som hade förlagts till Sternö badplats. Banläggare var Christian Lindblom.

Övriga arrangemang

Vi har i samarbete med Karlshamns kommun arrangerat Prova-på-aktiviteter både under våren och hösten för kommunens skolelever. Ett stort tack till våra ledare!

Torsdagen den 20 maj anordnades Naturpassdag (som ingick i Naturpassvecka Blekinge) i Solvik, där vi även hade en orientering via Motionsorientering.

Tävlingsresa till Usedom den 21-24 maj där 19 medlemmar deltog och ytterligare 19 personer från närliggande klubbar.

I år blev det Familjedag, istället för Klubbkavle, söndagen den 31 oktober på Valje Halvö. Ungdomskommittén arrangerade och bjöd in samtliga medlemmar, ett 30-tal slöt upp. Nisse Rosén och Niclas Ingvarsson hade fixat två olika orienteringar åt oss, en sprint och en något längre. Dessutom gjorde vi ”något annat” som var en variant på femkamp och tipspromenad samt spelade brännboll.

Naturpasskommittén

Naturpasskommittén har i år haft naturpass på fyra platser, ett öster om Granefors och ett i Korpadalen samt ett fotopass på Tjärö. Även ett fotocykelpass arrangerades, i år norr om Asarum.

Försäljningen har varit Granefors och Korpadalen 114 st vardera, cykelpasset 120 st och fotopasset på Tjärö 78 st.

På inskickade startkort har lottats ut sju priser i form av presentkort från Team Sportia och bland inskickade förslag på "slogans" så valdes 5 bidrag ut och skickades till SOFT för central utlottning.

Nytt för i år är hittaut.nu som kommittén har satt ut och underhållit. T o m december har 74 checkpoints satts ut och ca 550 användare har registrerat sig.

Ekonomikommittén

Det ekonomiska utfallet för 2010 blev betydligt bättre än budgeterat, främst beror detta på att både påsktävlingen och Havs-Ol fick betydligt fler deltagare än vad man normalt kan räkna med.

Kartförsäljningen tillsammans med HittaUt- projektet och kommunens kartbidrag kunde finansiera de betydande kartinvesteringar som gjordes under 2010.

Som tidigare år har en stor del av intäkterna använts till olika medlemsaktiviteter, varav subventioner till startavgifter och Usedom-resan blev de största posterna.

Klubbstugan Villa Solvik fick ett betydande ansiktslyft och även om ägaren stod för det mesta kostade det också klubben en del.

Kartor

Under året har Stigmännens största projekt påbörjats, nämligen skärgårdskartan Tjärö som blir öster om den första. Jakob Bengtsson har redan börjat rekognoscera och kontrakt är skrivet med Hydrographica, och den ska vara klar till nästa jul.

Vi har lyckats finna finansiering (800 000 kr) till Skärgårdskarta – Sjökort Tjärö – Järnaviks skärgård. Finansiärer är Länsstyrelsen i Blekinge – Naturvårdsverket, Stigmännen-Karlshamns OK – näringslivet, Karlshamns kommun, Ronneby kommun, Region Blekinge och Blekinge Idrottsförbund – Riksidrottsförbundet.

Villa Solvik

Det har varit ett antal möten och andra kontakter med representanter för kommunen för att få igång det yttre förbättringsarbetet på Villa Solvik.

Karlshamns kommun har nu målat den yttre fasaden. Taket har också målats och delvis lagats. Våra medlemmar, Roland Ekelöf och Inge Åkesson, har lagt om taket och satt upp nya hängrännor vår förrådsboden.

Villa Solvik har även i år varit flitigt använt. Ett antal skolklasser har använt stugan som lägerskola och övernattning. Kommunen har haft olika konferensdagar. Företag och enskilda har nyttjat stugan för olika sammankomster och träningsläger. Uthyrningen sköts av Birgith Bengtsson.

Klubbens medlemmar har haft olika möten och träningar, särskilt ungdomskommittén har använt stugan.

Stugkommittén har haft en städkväll i oktober. Att förlägga städningen till kvällstid har varit positiv. En handfull medlemmar hjälpte till med att kratta löv runt klubbstugan vid novembersammankomsten en lördagsförmiddag.

Låt oss alla hjälpas åt att ha bra ordning i materialboden! Läs vad det står på varje hyllplan innan du lägger ifrån dig material.

Stugkommittén har organiserat upp sitt arbete. Medlemmarna i kommittén kommer att, som tidigare, ha ”jour” en månad i taget – lista finns uppsatt på anslagstavlan inne i Solvik. Thomas Johansson är ansvarig för inköp av papper och annan förbrukning till Solvik och Jan-Åke Hansson är klubbens kontaktman med ansvarig på kommunen.

Nya månadsvärdarna för 2011 fanns med i Jul-Gläntan. Där finns också med en del speciella sysslor vissa månader. Anteckna i din kalender!

Stugkommittén vill tacka alla medlemmar som hjälper till så att vi har en ren och inbjudande klubblokal.

Utbildningar/konferenser

Lärgrupper för vuxna, i samarbete med SISU

- Kvalitet i klubben Planering och utveckling av kommittéer 8 cirklar, 58 deltagare
- Föreningsutveckling - Studiecirklar i samband med Furubodalägret
  7 studiecirklar med 46 deltagare
- Utbildning inför DM Ultralång, 51 deltagare
- Utbildning inför havs-OL Tjärö - Järnavik, 58 deltagare
- Introduktion i Yoga, 22 deltagare
- Tävlingsorganisation, 19 deltagare
- Mat o hälsa, 27 deltagare
- Utveckling av ungdomskommittén, 10 deltagare
- OCAD inkl liten sjukvårdsutbildning, 8 deltagare
- Vuxenkurs i orientering, 17 deltagare
- Planering av Skärgårdskarta Tjärö-Järnavik, 3 deltagare

Lärgrupper för ungdom, i samarbete med SISU

- Sommarläger 11 deltagare

Blekinge Orienteringsförbunds utbildningar

- Arrangemangskonferens, 3 deltagare
- Ungdomsledarkonferens, 2deltagare
- Ordförande konferens, 1deltagare
- Banläggarkonferens, 2 deltagare

Klubbtidning

"Gläntan" har utkommit 4 gånger under verksamhetsåret.

Trivselkommittén

Trivselkommittén har ordnat förtäring eller marka på följande arrangemang:

- 6 januari — Julfest i Folkets hus för 43 medlemmar.
- 31 januari — Årsmöte i Villa Solvik för 38 medlemmar.
- 10 juli — Havs-OL Tjärö. Eva-Lisa Håkansson fixade kaffe till funktionärer vid landstigning i Järnavik.
- 11 juli — Havs-OL Järnavik. Marketenteri med strykande åtgång.

Övrigt

Åke Larsson har varit klubbens representant i Blekinge OF:s styrelse, där han är ungdomsansvarig.

Roland Ekelöf har varit Pre-O-ansvarig i Blekinge Orienteringsförbund.

Revisor i Blekinge Orienteringsförbund har varit Leif Sandström.

Göran Andersson samt Bengt Bergkvist är rättare i Blekinge Skogskarlar och Thomas Johansson är Stigmännens kontaktman.

I Blekinge Skogsflickor har Ulla Bergkvist varit penninghuldra, Gunilla Lagerlöf vice talhuldra och Ann-Sophie Nilsson har varit Stigmännens kontaktflicka.

Familjen Bengtsson har erhållit Skogsvandrarnas stipendium – för orienteringssportens bevarande och utveckling i Blekinge.

Roland Ekelöf har varit bankontrallant vid två Pre-O-elittävlingar i Halland , varav den ena ingick i elitserien samt banläggare vid en tävling då Pan-Kristianstad arrangerade Pre-O-elittävling norr om Åhus.

Vi har även i år ingått i Karlshamns kommuns Föreningsring, dock blev den inställd på våren.

Stimulerande att vi kommit igång med en vuxenkurs i orientering med ett 15-tal deltagare. Kursen fortsätter 2011.

Vårt lyckade initiativ med motionsorientering har uppmärksammats nationellt av tidningen Skogssport.

Planerat 2011

- KlubbMästerskap på skidor, Skidkommittén föreslår lämplig dag.
- OK Skogsfalken arrangerar övriga KlubbMästerskap.
- Tillsammans med BroSö OK erbjuda träningspaket på Ryssberget och på våra kartor runt Karlshamn.
- Bjuda in till tävlings-, tränings- och familjeläger.
- Anordna tre Naturpass: Kofsa, Vettekulla söder om Svinaryd, Tjärö (fotonaturpass) den 1 april – 30 september, samt ett Cykelpass norr om Asarum. Fortsätta hittut.nu t o m mars 2011.
- Planera en klubbresa söderut (utomlands) i maj där alla kan delta.
- Arrangera Havs-OL fredag, lördag, söndag den 8-9-10 juli. Den 8 juli vid Eriksbergs stränder och arena vid Nytäppets badplats, där vi även arrangerar en kajakorientering. Den 9-10 juli är arenan för Havs-OL vid Väggabadet i Karlshamn.
- Ungdomskommittén ska arrangera Blekinge OF:s resa till Daladubbeln.
- Arrangera en eller två tävlingar i ungdomsserien.
- Vara representerade vid stafetter.

- Utgivningsdagar för klubbtidningen Gläntan 2011:
  - Vår; lördagen den 16 april manusstopp fredagen den 8 april
  - Höst; lördagen den 27 augusti manusstopp fredagen den 19 augusti
  - Vinter; söndagen den 11 december manusstopp fredagen den 2 december

  Många medlemmar har under året lämnat in trevliga notiser och mycket intressanta upplevelser. Välkomna med nya bidrag till allas vår trevnad.

- Medverka vid fyra Prova-på-dagar på våren för kommunens skolor, ett samverkansprojekt med Karlshamns kommun och SISU.

- Anordna klubbkavlen.

- Planera och genomföra ett ”Sommarlovskul” i samarbete med Karlshamns Sjöscoutkår.

- Till hösten 2011 anordna en banläggning- och OCAD-kurs

Hjälp till och aktivt marknadsför våra Naturpass genom personligt engagemang hos dina vänner eller hos din arbetsgivare. Friskvård är personalvård. Hittaut.nu som är en del av Naturpasset blev en stor succé. Din arbetsgivare betalar gärna sina anställda för ett Naturpass med tre olika kartor – om du frågar.
Per Nilsson (d ä) och Jakob Bengtsson kan ge tips på hur du kan få ekonomiska fördelar med hjälp av Naturpasset.

Promenera eller spring och bibehåll en god hälsa samtidigt som vi har trivsamt tillsammans. Mycket arbete lägger vi tillsammans ner på våra planerade och genomtänkta träningar. Styrelsen välkomnar ännu fler medlemmar att delta.

Vi tackar alla medlemmar från BroSö OK för ännu ett år av trevlig samvaro och önskar fortsatt samverkan och gemenskap.

Styrelsen tackar alla för många goda insatser under det gångna året och ser med stor tillförsikt fram emot det nya verksamhetsåret.

Karlshamn den 31 december 2010

Lars-Gunnar Bengtsson
ordförande

Ann-Sophie Nilsson
sekreterare

Per Nilsson
vice ordförande

Birgith Bengtsson
vice sekreterare

Eivor Nydahl
kassör

Peter Andersson
suppleant

Alexander Lindblom
suppleant

KLUBBMÄSTERSKAP OCH POÄNGPRISER 2010

KM-DAG 2010-06-06

H21

1	Gabriel Bengtsson	45.41
2	Åke Larsson	51.41
3	Jakob Bengtsson	52.11
4	Niclas Lindblom	78.22
5	Alexander Lindblom	81.51

H40

1	Peter Andersson	65.37
2	Per Nilsson	71.38
3	Nisse Rosén	73.36
4	Kennie Bjerstedt	82.42

H60

1	Owe Nilsson	46.08
2	Lars-Gunnar Bengtsson	46.26
3	Nils-Arne Håkansson	48.06
4	Göran Andersson	49.06
5	Bengt-Göran Frantz	52.34
	Eric Tenland	Felstä

H70/D65

1	Inga-Lill Wikngsson	49.04
2	Roland Ekelöf	54.00

H16

1	Ola Andersson	42.34
2	Martin Nilsson	42.43
3	Erik Andersson	44.13

D21

1	Cajsa Nilsson	44.29
2	Linnéa Rosén	95.37

D40

1	Annika Frantz	48.09
2	Kati Nemèth	62.47

D60

1	Birgith Bengtsson	41.57
2	Ingalill Nilsson	51.53

D12

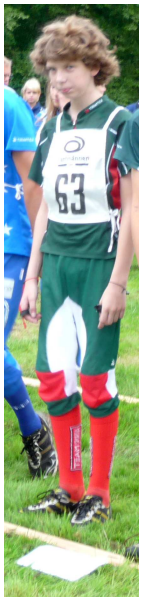
1	Ellen Andersson	31.37

Motion

1	Christian Lindblom	46.11
2	Per-Ola Melander	57.03
3	Bengt Lindblom	61.36
4	Leif Sandström	99.49
5	Gunilla Lagerlöf	104.39

Andreas och Zacharias

Saga



Ola

Hugo

Några av deltagarna på Vittus-kavlen

KM-NATT 2010-09-16

H21

1	Jakob Bengtsson	34.50
2	Gabriel Bengtsson	40.42
3	Åke Larsson	41.22
4	Peter Andersson	52.17

H45

1	Göran Månsson	50.34
2	Nisse Rosén	53.34
3	Thommy Bergman	61.22
4	Mats Widesjö	63.20
	Niclas Ingvarsson	Felstä
	Per Nilsson	Felstä

H60

1	Owe Nilsson	60.30
2	Bengt Bergkvist	67.47
3	Lars-Gunnar Bengtsson	76.29
	Arne Kruse	Felstä
	Bengt-Göran Frantz	Felstä
	Göran Andersson	Felstä

H70

1	Inge Åkesson	57.44

H16

1	Ola Andersson	42.25
2	Erik Andersson	86.42

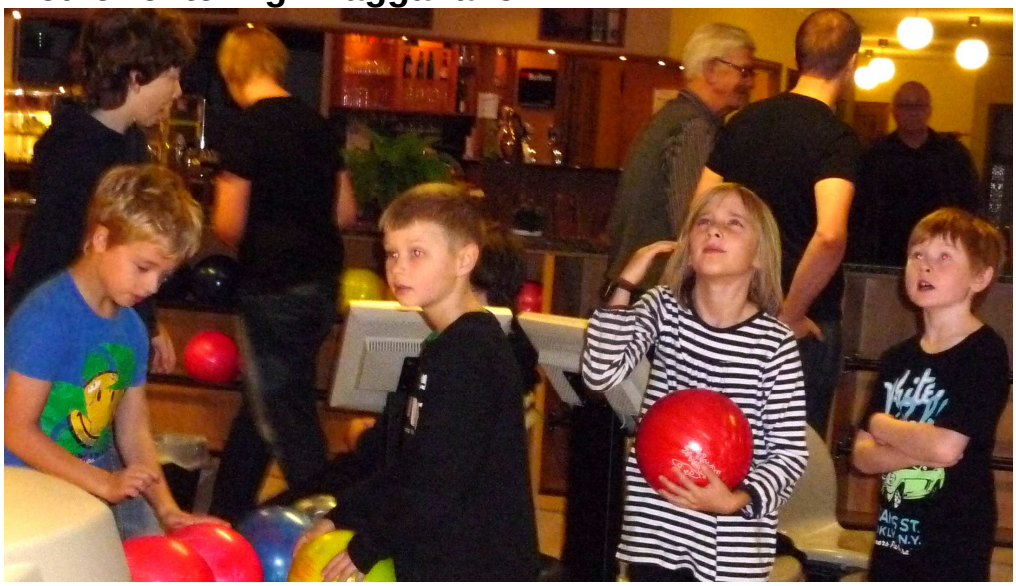
D21

1	Birgith Bengtsson	49.55
2	Annika Frantz	53.03
	Kati Nemèth	Felstä
	Linnéa Rosén	Felstä

D12

1	Ellen Andersson	88.47

Höstdagläger som började med bowling och slutade med orientering i Väggahallen



Felix Hugo Linn Zacharias

KM i Pre-O 2010-10-09

Pre-A

1	Alexander Lindblom	13 rätt	6 sek
2	Bengt Lindblom	12 rätt	18 sek
3	Christian Lindblom	12 rätt	63 sek
4	Ann-Sophie Nilsson	11 rätt	7 sek
5	Annika Frantz	11 rätt	10 sek
6	Nisse Rosén	10 rätt	6 sek
7	Bo Jansson	10 rätt	9 sek
8	Erik Andersson	10 rätt	15 sek
9	Martin Nilsson	10 rätt	66 sek
10	Peter Andersson	9 rätt	11 sek
11	Eva Lindblom	9 rätt	16 sek
12	Roland Ekelöf	9 rätt	22 sek
13	Lars-Gunnar Bengtsson	8 rätt	6 sek
14	Thomas Johansson	8 rätt	69 sek
15	Inge Åkesson	7 rätt	15 sek
16	William Lindblom	7 rätt	64 sek
17	Bengt-Göran Frantz	7 rätt	67 sek
18	Per-Ola Melander	5 rätt	74 sek

Pre-B

1	Martin Nilsson	10 rätt	2 sek
2	Ola Andersson	10 rätt	3 sek
2	Henrik Nilsson	10 rätt	3 sek
4	Linda Nilsson	10 rätt	5 sek
5	Saga Nilsson	10 rätt	13 sek
6	Hugo Nilsson	10 rätt	15 sek
7	Ellen Andersson	6 rätt	2 sek

KM-TERRÄNG 2010-05-11

H21

1	Per Nilsson (d y)	27.29
2	Gabriel Bengtsson	27.36
3	Martin Nilsson	27.43
4	Jakob Bengtsson	29.04
5	Göran Månsson	29.40
6	Åke Larsson	29.50
7	Peter Andersson	32.06
8	Roland Mårtensson	33.01
9	Linnéa Lejskog	33.39
9	Patrik Eriksson	33.39
11	Thomas Abelt	33.52

H40

1	Per Nilsson (d ä)	18.45
2	Bo Jansson	19.27
3	Markus Nordstrand	26.52

H60

1	Lars-Gunnar Bengtsson	18.33
2	Göran Andersson	19.43

H16

1	Ola Andersson	15.32
2	Erik Andersson	15.45

D21

1	Petra Persson	16.27
2	Ulrika Lundberg	20.16
3	Miriam Nilsson	28.40

D40

1	Annika Morin	18.49
2	Christina A-Skog	19.24
3	Susanna Ekstrand	19.35
4	Birgitta Nilsson	20.49
5	Annika W-Wikingsson	21.26

D12

1	Ellen Andersson	24.54

Motion

1	Mikael Olsson	18.04
2	Joel Olofsson	18.23

KM-SKIDOR 2010-02-11

H21 10.000 m

1	Per Nilsson (d y)	37.22
2	Åke Larsson	40.38
3	Gabriel Bengtsson	45.15

H60 10.000 m

1	Arne Kruse	45.26
2	Stig Nydahl	55.57
	Jan-Åke Hansson	Ej sta

H16 6.600 m

1	Erik Andersson	47.02

H14 3.300 m

1	Ola Andersson	13.53

KM-HALVMARATON 2010-11-14

Öppen 21.095 km

1	Thorbjörn Håkansson	1.23.54
2	Per Nilsson (d y)	1.25.12
3	Åke Larsson	1.27.55
4	Niklas Thörn	1.31.15
5	Fredrik Svensson	1.52.35

Herrar 10 km

1	Patrik Eriksson	44.19

Damer 10 km

1	Linnéa Lejskog	45.32

SPARKLUBBSKASSÖRENS POÄNGPRIS 2010

1	Birgith Bengtsson	1046,5 p
2	Ola Andersson	1001,0 p
3	Göran Andersson	991,0 p
4	Eric Tenland	986,0 p
5	Owe Nilsson	983,0 p
6	Jakob Bengtsson	974,5 p
7	Gabriel Bengtsson	949,5 p
8	Annika Frantz	946,0 p
	Kati Nèmeth	946,0 p
10	Hanna Melander	945,5 p
11	Lars-G Bengtsson	944,5 p
12	Per Nilsson	936,5 p
13	Inga-Lill Wikingsson	935,5 p
14	Martin Nilsson	909,0 p
15	Birgitta Nilsson	907,5 p
16	Thommy Bergman	881,5 p
17	Bengt Bergkvist	880,5 p
18	Erik Andersson	875,5 p
19	Ellen Andersson	864,5 p
20	Peter Andersson	861,5 p
21	Åke Larsson	861,0 p
22	Ingalill Nilsson	835,5 p
23	Olle Nilsson	807,5 p
24	Nils-Arne Håkansson	752,0 p
25	Ulla Bergkvist	739,5 p
26	Inge Åkesson	691,0 p
27	Bo Jansson	641,0 p
28	Roland Ekelöf	624,0 p
29	Hemlig person	577,0 p
30	Nisse Rosén	572,5 p
31	Joel Nilsson	518,0 p
32	Mattias Karlsson	500,0 p
33	Arne Kruse	473,0 p
34	Anders Wetterling	455,0 p
35	Per-Ola Melander	453,5 p
36	Linn W Wikingsson	450,0 p
37	Jakob Nilsson	449,5 p
38	Stig Nydahl	441,0 p
39	Johan Ryberg	410,0 p
	William Lindblom	410,0 p
41	Andreas Karlsson	400,0 p
	Saga Nilsson	400,0 p
43	Zacharias Åkerlund	385,0 p
44	Annika Emander	333,0 p
45	Hugo Nilsson	320,5 p
46	Eivor Nydahl	282,5 p
47	Christian Lindblom	279,0 p
48	Ann-Sophie Nilsson	265,0 p
49	Lovisa W Wikingsson	251,0 p
50	Sejf Abbas	234,5 p
51	Bengt Lindblom	227,5 p
52	Anders Rosén	194,0 p
53	Bertil Ericsson	187,0 p
	Jonas Axelsson	187,0 p
55	Leif Sandström	183,5 p
56	Per Nilsson	181,0 p
57	Hampus Järnbo	171,0 p
58	Robin Söderström	159,5 p
59	Gunilla Lagerlöf	157,5 p
60	Johan Nilsson	150,5 p
	Felix Mellqvist	150,5 p
62	Ville Olsson	150,0 p
63	Alexander Lindblom	135,5 p
64	Noah Olsson	132,5 p
65	Alva W Wikingsson	120,0 p
66	Isak Persson	108,0 p
67	Stefan Nilsson	103,5 p
68	Leonard Lydell	100,0 p
69	Emma Jonsson	92,5 p
70	Emil Lydell	91,0 p
71	Anna Frantz	89,0 p
72	Henrik Nilsson	70,0 p
73	Karin Dernegård	66,0 p
	Anders Bladh	66,0 p
75	Jan-Åke Hansson	60,0 p
	Lennie Thörn	60,0 p
	Annika Wikingsson	60,0 p
78	Thomas Johansson	54,0 p
79	Helene Nilsson	52,5 p
80	Mats Åkesson	51,5 p
81	Mats Widesjö	44,5 p
82	Oskar Åkerlundh	44,0 p
	Marina Carlegrundh	44,0 p
84	Kenny Gustavsson	43,5 p
85	Jan-Olof Karlsson	38,5 p
86	Annika Nilsson	36,5 p
87	Hemlig person	36,0 p
88	Magnus Holmgren	23,5 p
89	Henric Dernegård	23,0 p
90	Filippa Wahlfried	20,0 p
91	Per-Olof Ericsson	19,0 p
92	Viktor Lundqvist	17,0 p
93	Patrik Eriksson	10,0 p
	Niklas Thörn	10,0 p
	Birgitta Bergman	10,0 p
	Linnéa Lejskog	10,0 p
	Lena Rosén	10,0 p
	Göran Månsson	10,0 p

SENIORPRISET 2010

1	Birgith Bengtsson	1046,5 p
2	Göran Andersson	991,0 p
3	Eric Tenland	986,0 p
4	Owe Nilsson	983,0 p
5	Jakob Bengtsson	974,5 p
6	Gabriel Bengtsson	949,5 p
7	Annika Frantz	946,0 p
	Kati Nèmeth	946,0 p
9	Lars-G Bengtsson	944,5 p
10	Per Nilsson	936,5 p
11	Inga-Lill Wikingsson	935,5 p
12	Birgitta Nilsson	907,5 p
13	Thommy Bergman	881,5 p
14	Bengt Bergkvist	880,5 p
15	Peter Andersson	861,5 p
16	Åke Larsson	861,0 p
17	Ingalill Nilsson	835,5 p
18	Olle Nilsson	807,5 p
19	Nils-Arne Håkansson	752,0 p
20	Ulla Bergkvist	739,5 p
21	Inge Åkesson	691,0 p
22	Bo Jansson	641,0 p
23	Roland Ekelöf	624,0 p
24	Hemlig person	577,0 p
25	Nisse Rosén	572,5 p
26	Arne Kruse	473,0 p
27	Anders Wetterling	455,0 p
28	Per-Ola Melander	453,5 p
29	Stig Nydahl	441,0 p
30	Johan Ryberg	410,0 p
31	Annika Emander	333,0 p
32	Eivor Nydahl	282,5 p
33	Christian Lindblom	279,0 p
34	Ann-Sophie Nilsson	265,0 p
35	Bengt Lindblom	227,5 p
36	Bertil Ericsson	187,0 p
	Jonas Axelsson	187,0 p
38	Leif Sandström	183,5 p
39	Per Nilsson	181,0 p
40	Robin Söderström	159,5 p
41	Gunilla Lagerlöf	157,5 p
42	Johan Nilsson	150,5 p
43	Alexander Lindblom	135,5 p
44	Stefan Nilsson	103,5 p
45	Emma Jonsson	92,5 p
46	Anna Frantz	89,0 p
47	Henrik Nilsson	70,0 p
48	Karin Dernegård	66,0 p
	Anders Bladh	66,0 p
50	Jan-Åke Hansson	60,0 p
	Lennie Thörn	60,0 p
	Annika Wikingsson	60,0 p
53	Thomas Johansson	54,0 p
54	Helene Nilsson	52,5 p
55	Mats Åkesson	51,5 p
56	Mats Widesjö	44,5 p
57	Marina Carlegrundh	44,0 p
	Oskar Åkerlundh	44,0 p
59	Kenny Gustavsson	43,5 p
60	Jan-Olof Karlsson	38,5 p
61	Annika Nilsson	36,5 p
62	Hemlig person	36,0 p
63	Magnus Holmgren	23,5 p
64	Henric Dernegård	23,0 p
65	Per-Olof Eriksson	19,0 p
66	Viktor Lundqvist	17,0 p
67	Patrik Eriksson	10,0 p
	Niklas Thörn	10,0 p
	Birgitta Bergman	10,0 p
	Linnéa Lejskog	10,0 p
	Lena Rosén	10,0 p
	Göran Månsson	10,0 p

JUNIORERNAS POÄNGPRIS 2010

1	Anders Rosén	194,0 p

UNGDOMENS POÄNGPRIS 2010

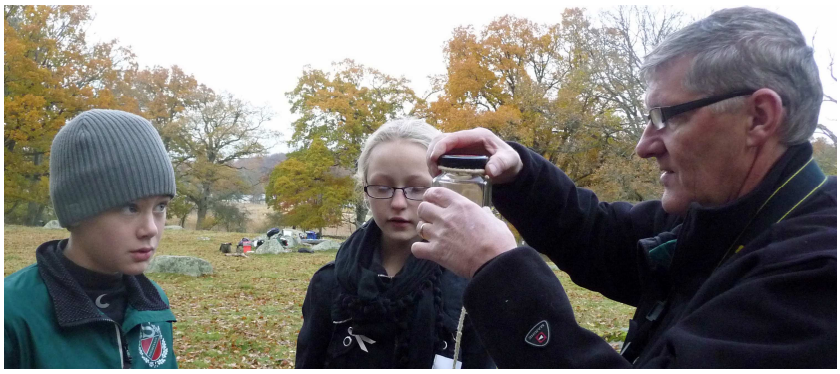
1	Ola Andersson	1001,0 p
2	Hanna Melander	945,5 p
3	Martin Nilsson	909,0 p
4	Erik Andersson	875,5 p
5	Ellen Andersson	864,5 p
6	Joel Nilsson	518,0 p
7	Mattias Karlsson	500,0 p
8	Linn W Wikingsson	450,0 p
9	Jakob Nilsson	449,5 p
10	William Lindblom	410,0 p
11	Andreas Karlsson	400,0 p
	Saga Nilsson	400,0 p
13	Zacharias Åkerlund	385,0 p
14	Hugo Nilsson	320,5 p
15	Lovisa W Wikingsson	251,0 p
16	Sejf Abbas	234,5 p
17	Hampus Järnbo	171,0 p
18	Felix Mellqvist	150,5 p
19	Ville Olsson	150,0 p
20	Noah Olsson	132,5 p
21	Alva W Wikingsson	120,0 p
22	Isak Persson	108,0 p
23	Leonard Lydell	100,0 p
24	Emil Lydell	91,0 p
25	Filippa Wahlfried	20,0 p

Familjedag på Valje halvö

Olle Henrik Erik

Martin Karin Andreas

Eva Hugo Åke



Hampus Kate Mats

FLITPRIS 2010 FÖR UNGDOMAR T O M 16 ÅR

Plac	Namn	Antal tävlingar	Antal träningar	Totalt (tävlingar + träningar)
1	Ola Andersson	**47**	65	**112**
2	Ellen Andersson	43	**66**	**109**
3	Erik Andersson	43	63	**106**
4	Martin Nilsson	**47**	58	**105**
5	William Lindblom	16	65	**81**
6	Hanna Melander	31	28	**59**
7	Jakob Nilsson	17	28	**45**
8	Joel Nilsson	19	24	**43**
9	Hugo Nilsson	11	29	**40**
	Zacharias Åkerlund	10	30	**40**
11	Emil Lydell	2	31	**33**
12	Andreas Karlsson	10	21	**31**
13	Mattias Karlsson	10	17	**27**
14	Isak Persson	0	23	**23**
15	Hampus Järnbo	3	13	**16**
16	Linn Wahlfried-Wikingsson	11	4	**15**
17	Lovisa Wahlfried-Wikingsson	8	6	**14**
	Noah Olsson	4	10	**14**
	Saga Nilsson	0	14	**14**
20	Sejf Abbas	4	9	**13**
21	Leonard Lydell	2	7	**9**
	Ville Olsson	3	6	**9**
23	Alva Wahlfried-Wikingsson	4	3	**7**
24	Majken Ekelund	0	6	**6**
	Stella Ekelund	0	6	**6**
26	Felix Mellqvist	3	2	**5**
27	Emmi Järnbo	0	3	**3**
	Linnea Rosén	1	2	**3**
	Matilda Lindell	0	3	**3**
	Oliver Wallmark	0	3	**3**
31	Elin Svensson Lundström	0	2	**2**
	Filippa Wahlfried	2	0	**2**
	Kate Ingvarsson	0	2	**2**
	Rickard Gagner	0	2	**2**
	Simon Möller	0	2	**2**
36	Edvard Lydell	0	1	**1**
	Nathalie Jönsson	0	1	**1**
	Nora Dahlqvist	0	1	**1**
	Sam Ingvarsson	0	1	**1**
	Sofia Jönsson	0	1	**1**
	Viktor Widesjö	0	1	**1**