

SOK 2019

ETT MYCKET ROLIGT ÅR MED **SUNDSVALLS OK**
LÄS OM ALLA RESOR VI GJORT,
DE FLESTA MED VÅR BUSSCHAUFFÖR JANNE



INNEHÅLL

ÅRETS RESOR

Vi är flitiga att samla oss i storbussen och åka iväg, hela 53 mil norrut till NM i augusti eller 40 mil söderut till Swedish League avslutning. Eller så väljer vi tåg 90 mil söderut för vårläger.



VETERANERNA

Vi har sett de - de brukar ställa upp som funktionärer lite här och där men vad gör de mer. Läs sida 28-29.



Inget har förhindrat oss att ta oss fram till tävlingarna, varken om maten tar slut i vägkrogen eller när bussens batteri inte startar på andra tävlingsdagen. Sundsvalls OK kommer till start ändå!

SOK B&U FOR DUMMIES

Hur ser ett år ut för Sundsvalls OKs barn och unga. Läs sida 22-23.



JANNE, VÅR BUSSCHAUFFÖR

Vill du veta vem är Janne och hur kom det sig att han blev vår chafför. Läs sida 12-14.



SOKS ARRANGEMANG

Vi är flitiga att få till fantastiska orienteringstävlingar och löplopp. Kolla arrangemangsspecial i slutet av tidningen, sidorna 37-43.

TOUR DE MEDEL PAD

VårRuset

Blodomloppet

Sundsvall Trail

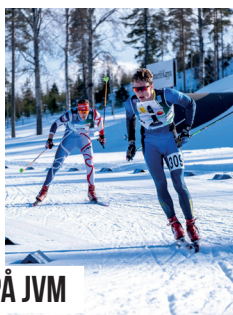


RESULTAT

Norrlandsmästerksap sida 27.
MOF och SOK ungdomspriset sida 24-25.
Stafetter sida 17.



*Vilka blev norrlandsmästare?
Vem blev veteranmästare?*



TRULS PÅ JVM

Läs sida 10-11.



Läs sida 18.

REDAKTION

Så har ännu ett år gått, och ännu en årsbok går i tryck. Eller ja, åtminstone några nummer kommer skrivas ut och finnas tillgängliga i pappersformat. Förra årets minimala efterfrågan på tryckta tidningar har gjort att redaktionen fattat beslutet att helt slopa de så väldigt gammalmodiga fysiska exemplaren. Men liksom LP-ski-
vor, skrivmaskiner och axelvaddar

har hittat sina vägar tillbaka in i våra liv, väntar vi papperstidningens återkomst till kanske 2023. Till dess, håll till godo med den digitala versionen av årsboken.

Ett händelserikt år har det varit! Nya medlemmar har tillkommit (välkomna!) liksom förslag till nya tävlingströjor. Vi hade Frida, Truls och Martin på landslagsuppdrag.

En lyckad löpar-helg med Nolby Sky Race och Sundsvall trail. Under året deltog hela 71 SOK-ungdomar på någon av deltävlingarna i SOK-priset och 187 sokare startade på O-ringen i Norrköping. Om allt detta och mer kan ni läsa i årsboken 2020.

STINA NORDIN



KADRI KALVO



SARA LUNDSTEN



TACK

Vi tackar alla er som bidragit till årets tidning (Johanna Sjölund, Jonna Jungåker, Sara Timmer, Ulla Hellman, Linnea Hellqvist, Håkan Stolt, Truls Lindholm) och er som bidragit till bloggen under året (Alice Lars-son, Pia Lindholm, Kajsa Hedin).

ORDFÖRANDES RADER

2019 var ett händelserikt år, men jag tänkte berätta lite om två personliga upplevelser. Dels sommarens äventyr i Frankrike och dels min egen bebis, Joeletten, också den en fransk uppfinning.

Joeletten blev verklighet

2019 efter en hel del bidragsansökningar. Vi har fått pengar från Riksidrottsförbundet, Sundsvalls kommun och Ullmaxfonden. Det var först under Tour de Medelpad som den äntligen fick komma ut för en rejäl testrunda, orientering på stigfattig, obanad terräng i Edsåker. Det var en familj från OK Nolaskogsarna som fick testa den två dagar. Det blev en tuff första dag beroende på terrängen, men lite mer lättlöpigt andra dagen. Om det varit fler löpare runt Joeletten skulle det blivit en annan upplevelse, men familjen var nöjda över att kunna orientera igen, hela familjen. Läs mer i reportaget som följer.

Under våren lånade även en annan familj Joeletten under två helger och assistenterna var förvånade över att de aldrig sett en Joelette tidigare. De kom nu ut på utflykter med hela familjen. Samma familj var med på Blodomloppet i augusti tillsammans med löpare från klubben. I augusti var det även dags för ett tredje ekipage att komma ut i skogen. Första gången

med en vuxen i stolen. Det blev en utflykt i skogen och några helger senare en svampplockningstur. I september började ett samarbete med en skola. Målet är att under

2020 komma ut på en

fjällvandring med

Joeletten. Men det

krävs lite öv-

ning och den

är påbör-

jad.

**JOELETTEN
FINNS I SOK –
STUGAN, HJÄLP GÄRNA
TILL ATT SPRIDA MÖJLIG-
HETEN ATT LÅNA DEN.**

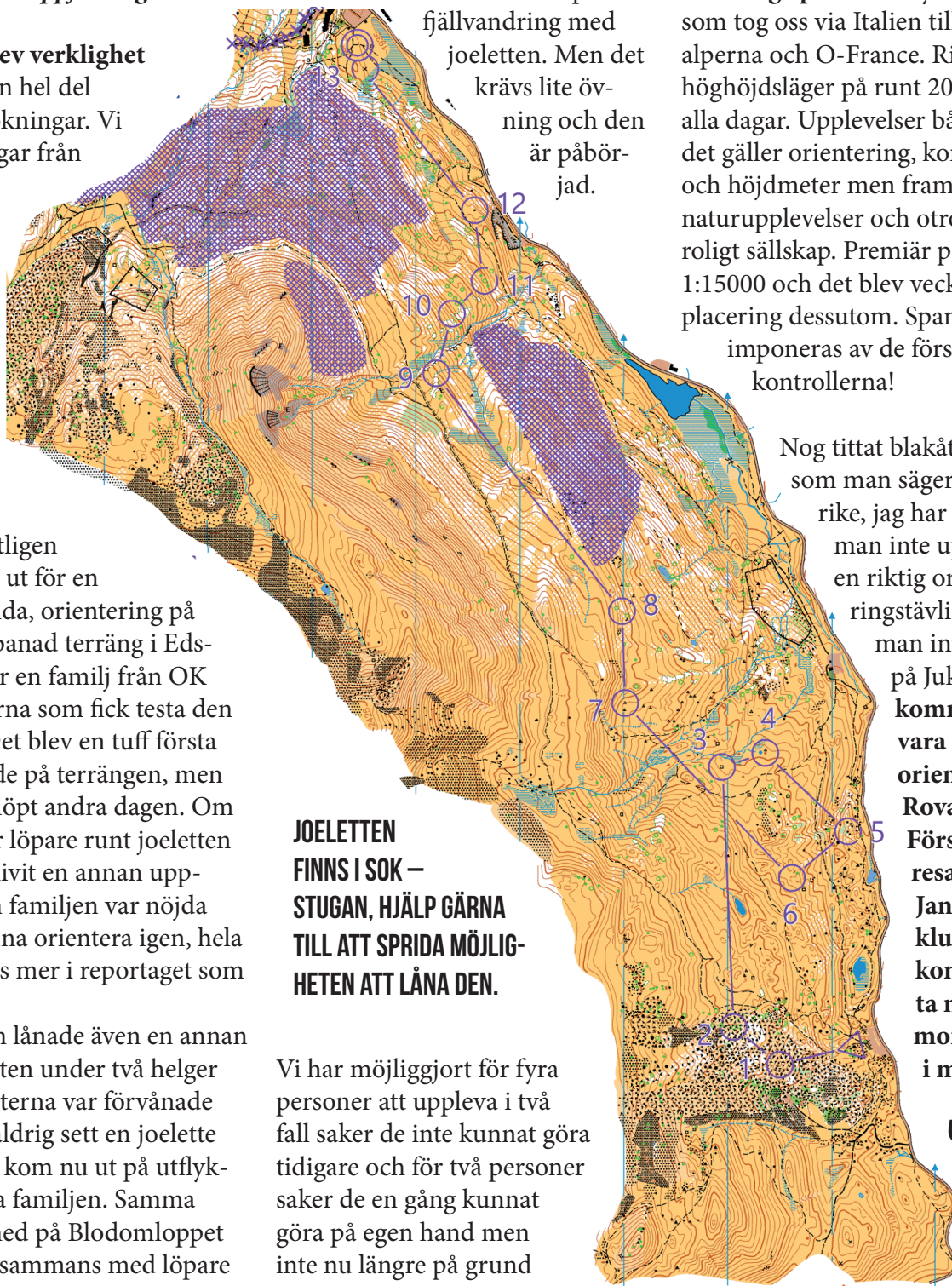
Vi har möjliggjort för fyra personer att uppleva i två fall saker de inte kunnat göra tidigare och för två personer saker de en gång kunnat göra på egen hand men inte nu längre på grund av olyckor och sjukdom. En otrolig glädje för alla inblandade!

Joeletten finns i SOK – stugan, hjälp gärna till att sprida möjligheten att låna den.

Sommarens äventyr kommer jag leva länge på. Vi var fyra familjer som tog oss via Italien till Franska alperna och O-France. Riktigt höghöjdsläger på runt 2000m höjd alla dagar. Upplevelser både när det gäller orientering, kondition och höjdmeter men framförallt naturupplevelser och otroligt roligt sällskap. Premiär på skala 1:15000 och det blev veckans bästa placering dessutom. Spana in och imponeras av de första två kontrollerna!

Nog tittat blakåt, flamåt, som man säger i Frankrike, jag har hört att man inte upplevt en riktig orienteringstävling om man inte varit på Jukola. **2020 kommer jag vara en riktig orienterare, i Rovaniemi! Först bussresa med Janne, i ny klubbtröja kommer jag ta mam-morna 20.20 i mål,**

**Lena
Andersson**





VETERAN SM

Veteran SM hölls 2019 i samband med Ösaträffen i början av juni. Bäst lyckades debutanten Anders Axling som tog guld i sprint och brons på medeldistans i H35. **obs!** Veteran SM bör inte blandas ihop med veteranverksamheten i Sundsvalls OK. I orienteringen blir man egentligen veteran redan vid 35 års ålder.

FRIDA PÅ JEC

Efter en strålande säsong fick Frida Vikström chansen att springa i landslagsdressen när Junior European Cup skulle avgöras i franska Ardèche. Frida fick med sig en 21:a plats från sprinten och en 22:a plats från medeldistansen. På stafetten förde hon upp sitt lag i ledning och de växlade som första lag efter två sträckor. Laget slutade på 15:e plats.



Lillasyster Fanny hejar!

Frida hade ett mycket stabilt år i D20 med topp-10 placeringar på samtliga SM tävlingar hon deltog (Sprint 6:a, Natt 7:a, Lång 9:a, Medel 9:a). I Swedish League kom hon på en sjätte plats totalt.

Furuboda

Skala: 1:10 000

Ekv: 2,5 m

Upphovsrätt: OK Pan-Kristianstad
Grundmaterial: LMV Laserdata
Kartproduktion: Kartprojekt AB, Kenneth Kaisajuntti
Tryck: Pernillas Grafiska Mörrum

Lokala tecken:

- Dött träd
- ✱ Rotvälta
- ✱ Grillplats/Infotavla
- Fiskenätsstolpe



**H18 LÅNGDISTANS PÅ SVERIGE-
PREMIÄREN I MARS 2019.**

LIVELOX



Sanddynerna vid
Furuboda var exotiska för
oss norrlänningar.

**VI TOG
TÅGET FÖR
KLIMATETS
SKULL**



SOK-ELIT PÅ VÅRLÄGER I SKÅNE

Första helgen i mars var SOK-elit (Sundsvalls OKs juniorer och seniorer) på vårläger i Åhus. De hann med tävling, träning och (självklart) fika. Här kommer en redogörelse om lägret från Sara Lundsten. Foto: Kadri Kalvo

Så var det dags. Årets vårläger. Vilken sammankomst. Det äldre gardet var där, likaså de yngre nya förmågorna. Destination var Åhus, i det exotiska Skåne. Ankomsten till Hässleholm tågstation var nästan som att komma hem. De senaste åren har så många tävlingar utspelat sig i Skåne att killen från hyrbilsfirman mer känns som en familjevän, även om jag än så länge inte lärt mig hans namn. Jag tackar honom i alla fall ödmjukt för den fantastiska hyrbilen (Volkswagen Passat elhybrid, helt i linje med SOK-elits miljöpolitik) med automatisk bagageöppningsfunktion.

Helgen började med Pan Kristianstads tävlingar. Medel- och långdistansen bjöd på favorit i

repris, nämligen **Furuboda-kartan** där havsetapperna på Oringen 2014 utspelade sig. Snabblopt tallskog, sanddynor och riktigt svår kurvbild gjorde helgen till ett nöje, även om undertecknad legat i ide vad gäller orienteringen över vintern och behövde några försök för att starta upp maskineriet. Det var nog inte bara jag som njöt av denna fantastiska medelhavsinspirerande terräng (även om det fanns vissa i SOK-elit som hellre önskat en vecka i Portugal än fyra regniga dagar i Åhus).

Höjdpunkten på lägret var självklart fikastunden på Cafe Madrix, noga utvald från "bibeln" (White guide Café, en lista på alla finfina caféer i Sverige) som vi slaviskt tillber varje resa. Överstepräst

Anna Nordin satt redan parkerad i caféets små lokaler och mumsade på en smörgås när resten av oss kom. Lokalerna var faktiskt så små att vi fick köra ut alla resterande gäster för att få plats (förutom en medelålders hipster-man med läderportfölj, runda glasögon och ungdomliga hörlurar. Troligtvis frilansade journalist eller översättare som värdesätter friheten att kunna ta med sig kontoret vart han än befinner sig i världen). När alla obehöriga utrymt lokalen kunde vi lugnt och sansat sätta oss tillrätta och utöva vår religion. Fika alltså. Ett lugn la sig över vår lilla församling medan perfekt formade biskvier inmundigades tillsammans med en kopp te eller kaffe (fri påtår ingick, tack Café Madrix!).



Kamp i H18 mellan Hannes Lindhal och Albin Kåren vid kontroll 19.

Lägret var onekligen en härlig start på säsongen och vi tog med oss både goda minnen (från tidigare nämnda biskvier) och nyttiga erfarenheter om Tiomila-terrängen. Det största jag tar med mig från denna helg dock är den ständiga förundran över hur 20 personer med helt olika dygnsrytm, musiksmak och grönsakspreferenser (våga vägra ärtor!) kan bo tillsammans i ett rum med halvtaskig ventilation och ändå ha så god stämning hela tiden. Det, mina vänner, är en viktig ingrediens i det framgångsrecept som är SOK-elit.

"FÖRUNDRAN ÖVER HUR 20 PERSONER MED HELT OLIKA DYGNSRYTM, MUSIKSMAK OCH GRÖNSAKSPREFERENSER KAN BO TILLSAMMANS I ETT RUM MED HALVTASKIG VENTILATION OCH ÄNDÅ HA SÅ GOD STÄMNING HELA TIDEN."



Erik Toomingas, Anders Axling på träningen.



Vår logi: Åhus roddklubb

På skidororienterings SM-helg i Malung i mars deltog 17 SOKare som tog hem 10 medaljer på USM/JSM/SM/VSM.

Står: Karin Larsson, Pia Lindholm, Anders Erlandsson, Kajsa Lake, Ingrid Wiklander-Nyländer;

Sitter: Emma Johansson, Stina Lindholm, Edvin Lake, Alice Larsson, Ebba Lindholm;

Ligger: Ebba Andersson



SWEDISH LEAGUE I STOCKHOLM

3-5 maj arrangerades en klubbresa till Stockholm och avslutningen av Swedish League. Nedan berättar Alice Larsson om helgens strapatser, vilket innefattade en tysk toalettkatastrof... Foto: Kadri Kalvo

Efter en lugn skolvecka tog jag och hela klubben bussen till Stockholm och Swedish League. När vi äntligen kom till vårt efterlängtade matstopp på Gävle Bro (jag var väldigt hungrig) så sa de att man tydligen var tvungen att boka innan vilket var surt eftersom vi aldrig gjort det tidigare. Men det var bara att lyda, sätta sig i bussen och åka vidare. Vi åkte vidare till Uppsala och Gränby där jag och mina vänner åt på Max. Måltiden var väldigt smarrig och vi åkte vidare till campingen. Stugorna var ovanligt fräscha för att vara på en camping. Men det finns en nackdel med att bo på loftet som jag tror alla känner igen sig i, vilket var snedtaget. Man låg princip i taket men det var i alla fall sköna sängar.

Nästa dag var det dags för tävling, medeldistans dagen till ära. Det var ett tufft lopp med avslut på asfalt (inte riktigt min favorit),

men måste ändå säga att det gick väldigt bra. Vi gick och duschade i vanlig ordning, åt lunch och gick iväg för att vänta på bussen. Precis innan Janne körde fram bussen kom jag, Edvin och Emma på att vi glömt vårt överdrag på tävlingen så i sista minut sprang vi tillbaka för att hämta det. Extremt jobbigt, nästan jobbigare än loppet. Men vi tog oss till bussen och hem till campingen.

Senare på kvällen tog vi den obligatoriska promenaden till Ica för att köpa godis. När vi kom tillbaka till campingen så hörde vi ett ljud. BANK, BANK... "Eh, de var säkert bara vinden" tänkte vi. Sen så hörde vi det igen. BANK, BANK, det kom från de offentliga toalettterna. Vi gick fram och ropade "Hallå, är det någon här?". Vi fick ett svar men ingen förstod. Det var tydligen tyska. Vi kom fram till att kvinnan på andra sidan dörren var inlåst så vi sprang och hämta-

de vuxna och tillslut var vi en hel flock som stod utanför toaletten. Vi kunde först inte hitta något sätt att få ut henne och man hörde på hennes tonfall att hon hade panik även fast vi inte förstod något. Någon ringde ägaren på campingen och vi hittade även mannen till kvinnan (en vithårig kort liten karl), även han kunde bara tyska. När ägaren kom så ringde även hon ett till samtal till vaktmästaren och det var först då vi kom på att SOK har en hel tysktalande familj, familjen Opel. Vi sprang och hämtade dem och genast blev allt lite enklare då det fanns någon som kunde översätta. Vaktmästaren tog även beslutet att bryta upp dörren. När dörren var borta och kvinnan var ute var det ett väldigt kärt återseende mellan de tyska paret med många tack och alla kunde gå hem glada efter att gjort en god gärning.



Ida-Marie Tuveusson, Wilma Unander, Linnea Dufva och Fanny Vikström sitter och väntar på bussen.

NIA PÅ JVM!

Truls Lindholm berättar om sitt sista mästerskap som junior och den rafflande medeldistansen.

Mitt sista JVM och min tid som junior är över. Mästerskapet blev inte riktigt det jag velat. Jag gör två lopp där jag har möjlighet att vara med och utmana dom bästa i världen med gör klanliga och onödiga tabbar. Samt två lopp som jag genomför helt okej men där åkningen inte riktigt hänger med. Över mästerskapets fyra lopp bommar jag inte bort mer än 5 minuter vilket inte är allt för dåligt med tanke på att det har varit bland den svåraste skidorientering jag kört denna säsong. Men då jag sprider ut tiden ganska jämt över loppen så blir inget av dom riktigt perfekt.

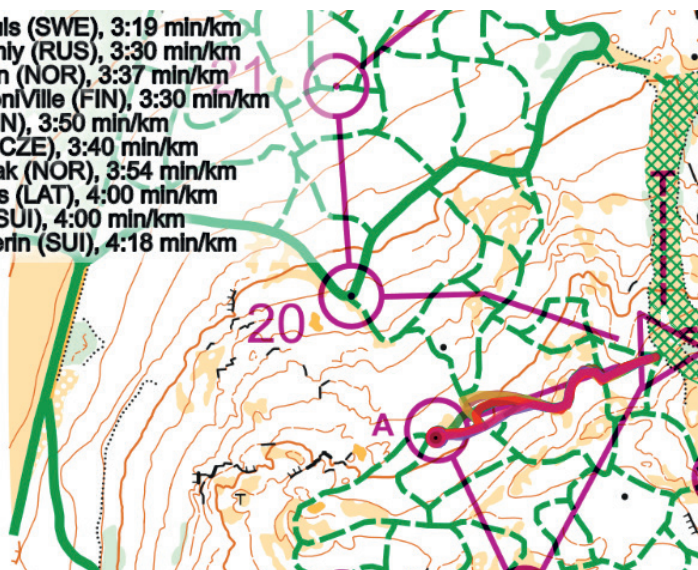
Under lördagen var det medeldistans med masstart och jag gör mitt sista individuella VM-lopp som junior, möjligen mitt sista individuella junior-lopp överhuvudtaget.

Efter sprinten där jag bommar bort min chans på en topp 10 placering så var jag väldigt laddad på att tävla igen. Jag fick starta i första led eftersom jag varit bland dom två bästa svenskarna loppet innan så jag hade planer om att ligga med långt fram från start. Vi startar mitt i slalombacken på Vallsberget och vi hade 200 meter skidåkning upp till toppen av backen innan vi kom upp till startpunkten. När vi startar så dras tempot upp ordentligt och jag tappar tidigt flera placeringar, jag försöker ta det lugnt och hålla stavarna hela samtidigt som jag ser till att läsa in ettan ordentligt då det blev riktigt tekniskt redan på väg till ettan. När vi kommer till startpunkten och fältet sking-

rar sig på dem olika gafflarna så ligger jag sjua på min gaffel. Men halvvägs till ettan tar jag ett kortare gen och på något sätt glider jag förbi hela klungan och är lite chockad först till ettan. Jag tror jag blir rätt stressad av detta så på väg till tvåan räknar jag fel i korsningarna och kommer helt fel. Som tur är så går det ett helt okej gen så jag ganska snabbt kommer in mot kontrollen men tyvärr försvinner ungefär 40 sekunder på denna sträcka.

0:47	Lindholm Truls (SWE), 3:19 min/km
0:49	Dorma Artemiy (RUS), 3:30 min/km
0:55	Baklid Jorgen (NOR), 3:37 min/km
0:58	Rissanen RoniVille (FIN), 3:30 min/km
0:59	Aho Aaro (FIN), 3:50 min/km
0:59	Nagy Josef (CZE), 3:40 min/km
1:00	Helmdal Aslak (NOR), 3:54 min/km
1:00	Velts Viesturs (LAT), 4:00 min/km
1:01	Jordi Andri (SUI), 4:00 min/km
1:02	Mueller Severin (SUI), 4:18 min/km

**FÖRST TILL ETTAN,
OM LOPPET BARA
HADE VARIT SLUT
DÅ..**



Något besviken försöker jag få upp fokuset igen och fortsätta göra mitt bästa även om inte starten blev den bästa. **Jag kör på och genomför resten av varvet bra förutom att jag tar vägval som i sig inte är så dåliga men då nästan alla andra inte tog dom så tvingas jag att möta klungan vilket gör att lite tid försvinner.** När jag kommer in i varvning för att ta kartan för varv två så får jag höra att jag ligger nia! Hoppet återvänder och jag genomför varv två nästintill perfekt. När jag återigen kommer in för varvning och sista kartbytet så ligger jag sist i en

grupp på tre man. Ledarna rapporterar att jag ligger tia och har väldigt tätt upp till sjätte platsen. Tidigare under dagen hade vi sett på seniorerna att vi hade väldigt bra skidor och då sista slingan var mycket utför så åkte jag ut med starkt självförtroende.

Första kontrollen på sista kartan går brant utför i ett tekniskt område. Jag genomför mitt vägval som är väldigt rakt på bra och på slutet

går ett gen ut till kontrollen. Men halvvägs på genet faller jag med huvudet först ut i djupsnön. Först tror jag dagen är helt förstörd då jag faller rakt över min stav men när jag lyfter upp den och inser att den är hel så väcks hoppet. **På väg upp på benen igen så ser jag att kartan inte är i kartstället, jag ser mig om och den ligger lätt sönderriven och ihop knycklad i snön.** Stressad så gör jag mitt bästa för att få i den igen och tar mig ut på spåret. Väl vid kontrollen är jag strax bakom en av dom jag växlade tillsammans med som tog ett sämre vägval så jag laddar

på och försöker att pressa ur sista minsta jag har för att komma ikapp dom framför mig. När vi kommer ner mot stadion kan jag passera en kille och kommer in på en nionde plats.

Nia på JVM är egentligen en placering jag skulle kunna vara väldigt nöjd med, men med nio sekunder upp till topp sex (det är sex stycken som får gå upp på prisutdelningen och få ett diplom) och 27 sekunder upp till pallen känns det fortfarande lite surt. Speciellt när jag tappar exakt 27 sekunder på sträckan jag faller på. Jag kan dock glädjas på att jag hade bäst tid av alla från det att jag kommer på benen igen och in i mål.

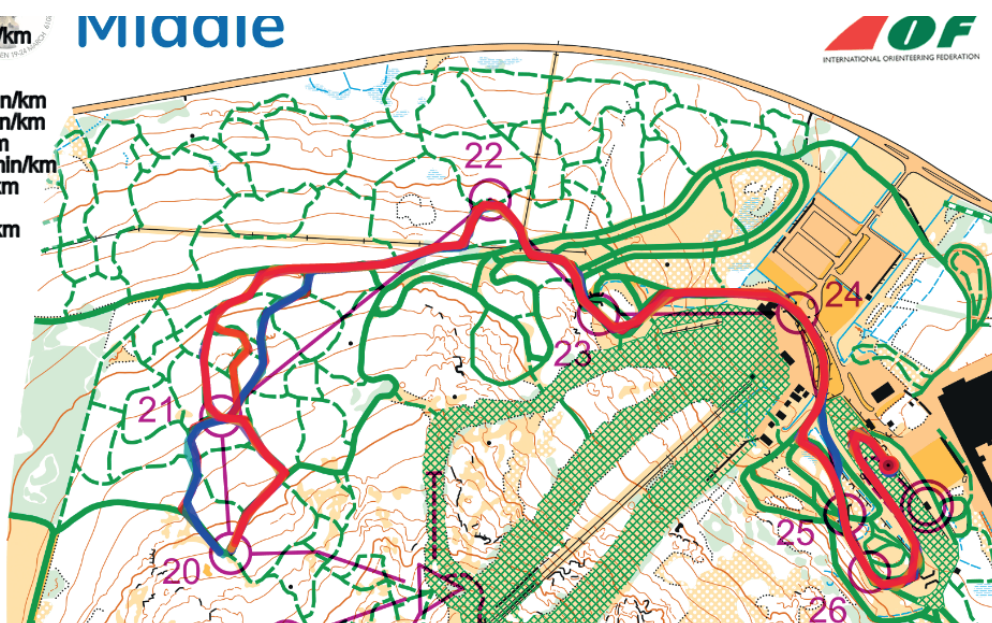
Nu är alltså min sista säsong som junior över, jag ska börja summera vintern som gått och sakta börja blicka fram mot året som kommer. Men säkert vet jag att det här är en sport jag vill fortsätta satsa på!



Foto: Jesper Matti

- 5:25 Lindholm Truls (SWE), 2:25 min/km
- 5:28 Hasek Jan (CZE), 2:27 min/km
- 5:29 Boos Corsin (SUI), 2:27 min/km
- 5:42 Sazykin German (RUS), 2:30 min/km
- 5:49 Jonsson Gustav (SWE), 2:36 min/km
- 5:49 Viippola Aapo (FIN), 2:43 min/km
- 5:50 Rissanen Roni/Ville (FIN), 2:33 min/km
- 5:50 Zhilin Maksim (RUS), 2:32 min/km
- 5:52 Aho Aaro (FIN), 2:44 min/km
- 5:53 Baklid Jorgen (NOR), 2:41 min/km

**STARK AVSLUTNING. JAG KAN
TILL STOR DEL TACKA VÅRA
VALLARE SOM GÖR ETT GRYMT
BRA JOBB MED SKIDORNA
HELA VECKAN!**



JANNES 10MILA

Text och foto: Kadri Kalvo



Har du deltagit någon av SOK:s gemensamma bussresor under senaste åren så har du träffat Janne. Alltid i tid med sin buss vid samlingsplatsen. Alltid glad och hjälpsam står han bredvid bussen och hjälper packa alla våra väskor till bagageutrymmet. Under en av de längsta resorna han kört oss (bussresan till Glimåkra i Skåne) passade vi på att försöka få en inblick i hans arbetshelg med oss.

Lite som Skalman har busschefen ett strikt schema att följa. Högst 4,5 h får man köra utan rast, sedan behövs 45 minuters vila. Max 9 h körtid per dag, förutom två gånger i veckan då man får köra 10 h. Mellan två körningar måste man minst ha 11 h vila, förutom två gånger i veckan då man får minska den till 9 h. Hur lyckas Janne med det egentligen?

FREDAG 26 APRIL

5:30 Jannes väckarklocka ringer i hans föräldrars hus i Härnösand. Han har passat på att hälsa på sina föräldrar eftersom det är närmare bussgaraget. Han har under några dagar innan resan hjälpt till med renoveringen där hos sina föräldrar.

6:30 Ankomst till bussgaraget i Timrå. Han börjar med att kontrollera så att allt är i sin ordning på bussen. Den här gången upptäcker han att packboxen som sitter bakom bussen saknas. Som tur var finns det verkstadsmekaniker tidigt på plats den här dagen som snabbt kan montera på den.

7:30 Bussen ankommer till Åkersviksskolan. Janne är på plats tidigt för att han ska få 45 minuters vila redan här. På det sättet kan han "börja om" det första långa 4,5h-passet han får köra innan det är dags för rast. Med andra ord hjälper det oss att komma längre innan vi måste stanna för lunch. 8:15 Bussen startar resan söde-

rut. Reseledare Anders hälsar alla välkomna och informerar om säkerhetsbälten, Janne lägger till att det uppskattas om man sitter ner i toaletten.

9:40 Paus och bensträckare i Gävlebro. Janne kollar om det går att få till el i bussens eluttag men lyckas inte, vilket betyder att powerbanks blir hårdvaluta under helgen. Janne fyller på toapapper i toan. Han fikar inget men vi orienterare laddar med glass och kaffe.

12:15 PM-quiz ordnat av Hanna Hugosson. Bland annat får man lära sig att ett kryss på kartan står för tjärdal - ett trattformat stenhål.

13:11 Lunchpaus i Skärholmen. Janne får leta efter lämplig bussparkering en stund, så tillåten körtid spricker med en minut. Det måste Janne rapportera, där han även anger anledningen. Janne vilar vid bussen och får då maten serverad av reseledare Anders. En affärsidé kläcks, en app som visar olika bussparkeringar nära

matställen för bussar som är på genomresa.

18:16 Paus i Jönköping för att tanka mer än 300 liter diesel!

18:50 middagspaus i Rasta Klevehult där en ensam stackars kock fick slita sig alldeles svettig för att bjuda oss mat under vår 45 minuters paus.

19:55 framme vid Wellergården nära Värnamo och avsläpp av dam- och herrlagen som ska övernatta där.

20:28 färdigkört för dagen och bussen parkerad vid Ap-ladalens skola. Dags för Janne att ta en kort promenad till hotellet för en god natts sömn och för att ladda om inför nästa dag.



LÖRDAG 27 APRIL

5:00 väckarklockan ringer i hotellrummet, dags för en något kortare arbetsdag.

6:15 avfärd från Apladalsskolan (nattvilan blev 9 h 47 min).

6:28 framme i Wellergården.

Frukost blir en logistisk utmaning eftersom vi bara hade **15 tallrikar för 50 personer**. Även Janne serveras frukost, den här gången inte på hotellet utan tillsammans med orienterarna. Janne klagar inte, sätter sig sist i kön som vanligt och äter upp frukostgröten under tiden vi övriga försöker göra oss ordning och städa huset.

7:15 Avfärd mot TC. Janne känner sig nöjd med Anders guidning. Han berättar hur han åkt med guide till Stockholm en gång, utan att varken han eller guiden hittade. Guiden fick hålla god min, berätta historier och leta efter gatuskyltar.

9:00 Framme i Glimåkra precis enligt planen. Janne har ibland följt med till TC och tittat, men större tävlingar har många begränsningar och vill helst att bussarna åker iväg så fort som möjligt för att lämna plats till nästa buss. Janne har ju dock kört långt vill

därför gärna vila upp sig till nästa körpass.

11:30 Janne anländer till Kristianstad och hittar en parkering för bussen. Han gillar att se nya platser och har aldrig tidigare varit i Kristianstad. Efter att ha checkat in på hotellet sover han några timmar, vilket gör att han missar lunchen och får sikta in sig på en god middag i stället. **Ett säkert kort**

för Janne är indisk mat och han hittar snabbt en restaurang som han blir nöjd med. På frågan om han skulle rekommendera Kristianstad som turistmål blir han sparsam. Han blev förvånad över att trots att det är lördagskväll verkade staden tom på människor och gallerian han tittade in i hade många tomma lokaler. Janne betonar att han kan bara ta ställning till den lilla delen av staden han såg, men att kvarteret runt hotellet som Janne gick runt fick 2 av 5 stjärnor. ”Skapligt utbud av restauranger dock”, avslutar Janne.

SÖNDAG 28 APRIL

08:30 Janne vaknar och avnjuter en



lång hotellfrukost i lugn och ro.

10:50 beställer han taxi för ta sig från hotellet till bussparkeringen. Han har ingen paraply eller regn-

jacka och det ösregnar. Färden är kortare än en kilometer men det är inte så roligt att bli blöt inför en 11 timmars arbetsdag.

11:45 Framme i Glimåkra för att samla ihop orienterarna som gjort allt annat än vilat under det senaste dygnet.

12:35 Avfärd från Glimåkra. Det blir snabbt tyst i bussen bortsett från en och annan snarkning.

16:45 Matpaus på **Stavsjö krog och kafé**. Fem av fem stjärnor - bred meny, med snabb service och god mat plus att den hade fyra bussparkeringar precis utanför. 19-tiden passerar vi Stockholm. Trafiken har generellt varit lugn under helgen men söder om Stockholm finns det väldigt många lastbilar. En av de ”kramar backspegeln”, lyckligtvis med inga större skador.

21:17 Hakke gård för sista pausen före hemkomsten.

22:00 I Tönnebro avslutas Jannes arbetsdag och han lämnar över sista bitens resa till en mötande kollega. Kollegan har kommit dit med Jannes bil, så Janne ska nu köra sin bil ca 3 timmar till Svenstavik. Dit har Janne flyttat för två år sedan. Dagen efter har Janne tagit ledigt för att få en chans att vila upp sig ordentligt.



Anders Axling, Hans Johansson, Anna Nordin, Ivan Kuzmin, Håkan Stolt, Johanna Sjölund

URSPRUNG

Ursprungligen från Härnösand. Bott i Sundsvall fram tills för 2 år sedan då han flyttade till Svenstavik nära Östersund.

IDROTT OCH JANNE

Ishockey var det som Janne höll på med tills han fyllde 23 år. Därefter började han dansa och spela innebandy. Han har haft ont i nacken under lång tid, och när han i höstas åter började spela innebandy efter 20 års uppehåll så har det blivit värre. Därför försöker han sedan januari gå på gymmet 3 gånger i veckan.

ORIENTERING OCH JANNE

Att orientera har han kanske provat på, men han har förträngt de minnena från högstadiet. Följt med till tävlingarna och tittat har han gjort ibland, men det har bara gjort det svårt för honom att förstå hur vi är villiga att åka så långt för att springa i skogen.

YRKE OCH JANNE

Jobbade heltid som busschaufför under en 10-årsperiod. Han körde Ybuss mellan Umeå och Stockholm samt var tredje helg runt i Stockholm. Det innebar 30-40 hotellnätter per år, vilket tog mycket på krafterna och mycket tid borta hemifrån. Därför slutade han och utbildade sig till lärare och jobbar numera lite nu och då som busschaufför. Till vardags jobbar han istället sedan 10 år tillbaka som träslöjdslärare.



**DET ÄR ROLIGT
ATT ÅKA MED
JANNES BUSS!**

Hanna Hugosson vinkar från bussen

SOK OCH JANNE

2014 var första gången som Janne var busschaufför för Sundsvalls OK. En av hans barndomskompisar (Jesper) hade varit SOKs busschaufför under många år. Men en gång kunde Jesper inte och erbjöd därmed Janne att köra. Han tackade ja. När det var dags för nästa resa frågade Janne sin kompis Jesper om han ville köra, men han prioriterade då sin egen familj och då blev det så att Janne fortsatte som "SOKs busschaufför". I februari varje år brukar han få våra restider och planera hela året. Det blir ungefär 7-8 resor varje år och hittills har inte de krockat med några av hans andra uppdrag.

VART VILL JANNE HELST KÖRA?

Spelar ingen roll så länge det inte är sträckan mellan Umeå och Skellefteå. Den vägsträckan är långtråkig och det händer väldigt lite.

VAD ÄR DET SOM GÖR ATT JANNE GILLAR KÖRA BUSS?

Att få se nya platser. Men även vilostunder med lugna hotellfrukostar. Ibland kör han ut oss orienterare till vår tävling först och återvänder sedan till hotellet för att äta i lugn och ro.

VILL DU VETA HUR DET GICK FÖR SUNDSVALLS OK PÅ 10MILA? FORTSÄTT LÄSA...

10MILA 2019

Vår egen Johanna Sjölund sammanfattar Sundsvalls OK stafetter. Foto: Kadri Kalvo och Stina Nordin



Rånässtafetten: växling H13-16 mellan Hugo Nordander och Elis Liukkonen

Så var 2019 över och med det ytterligare ett 10-mila, Jukola och 25manna lagd till historien. För många i klubben började dock stafettåret flera veckor innan en storbuss rullade från Sundsvall mot Glimåkra och 2019 års 10-mila. Juniorer och seniorer inledde säsongen med att springa **Måsenstafetten** där bästa lag blev 16de och fortsatte stafettsäsongen med **Rånässtafetten** till vilken SOK också hade klubbresa. Där slog **damerna till med en tredjeplats i D17-klassen**, även ungdomarna visade framfötterna och tog bland annat en femteplats HD-12 samt två sjundeplatser i H13-16 och D13-16.

Efter en rolig helg utanför Uppsala flyttades fokus mot nya utmaningar i form av **10-mila**, sista helgen i maj samlades ett taggat gäng för att ta sig an årets troligtvis längsta bussresa. De närmare 90 mil som skiljer Sundsvall i Medelpad från Glimåkra i Skåne avverkades över två dagar med en mellanlandning på luftmadrass i trakterna kring Värnamo. Väl på tävlingsarenan var ungdomarna de som först fick

ställa sig på startlinjen och trots den långa resan hade Sundsvalls två lag till start. Efter fina insatser, där **Oskar Vikströms upphämtning på 106 platser under andrasträckan** sticker ut lite extra, slutade lagen på 28e respektive 230e plats. Efter ungdomarna var det dags för damerna, och därmed undertecknad att ta vid. Även i damkavlen var två lag anmälda och när startskottet ljöd var det Frida Vikström och Annika Carlberg som gav sig av ut i skogen, de följdes sedan av Hanna Hugos-

son och Alice Palmgren på andra sträckan.

Den tredje sträckan på damkavlen utgjordes av den så kallade **långa dagen**, längsta sträckan, rak bana och min tur att få ta mig an 10mila på riktigt. Och jag skulle nog vilja påstå att Glimåkra bjöd på mer E4a i skogen än faktiskt orientering, damer på led som alla ska ta sig mot samma mål och en terräng utan vare sig undervegetation eller större kupering förutom sista kilometrarna. Trots att jag troligtvis aldrig haft en så bra kilometertid på en orienteringsbana var resultatet i mål något av en besvikelse, **tur då att man har fina lagkompisar som peppar och går ut och gör sitt allra bästa på sina egna sträckor!** Damlagen slutade till slut på 72a respektive 243e plats i 2019 års upplaga av 10mila och när klockan slog 20.30 var det herrarnas tur att starta sin 10mila stafett.

I det första av SOKs två lag gjorde Axel Lundgren en mycket fin förstasträcka och växlade över på 107e plats. För andralaget innebar tyvärr förstasträckan en felstämpling vilket ledde till att ingen slut-



Förväntantansfulla inför damkavel i Tiomila: Alice Palmgren, Julia Nordlander och Johanna Sjölund

placering erhöjls, men det hindrade inte övriga lagmedlemmar från att kämpa på natten igenom. **Utmärkande för förstalagets insats i stafetten var dess stabilitet, efter Axels förstasträcka hölls en mycket jämn nivå i resultatlistan** och laget slutade till slut på 109e plats. Efter en lång natt, både för löpare och de åskådare som samlats inne i Glimåkras ishall för att följa tävlingen på storbildsskärm, var så 10mila kavlen 2019 till ända. I herrkavlen stod IFK Göteborg åter igenom som segrare, damkavlen vanns av Tampereen Pyrintö och i ungdomsklassen segrade Karlskrona SOK. Efter att de sista löparna duschat och fått i sig mat samlades SOKarna återigen i den dubbeldäckade buss som skulle ta klubben tillbaka till favoritstaden. Medan Janne, SOKs egen chaufför, med stadig hand styrde bussen hemåt var det troligtvis var det många som passade på att ta igen lite förlorad sömn och varför inte drömma om kommande stafetter



Johanna Sjölund inför Måsenstafett

tillsammans med Sundsvalls OK. För i slutet av april var säsongen fortfarande ung, Jukola, DMstafetter, Ungdomens 10mila och inte minst 25manna låg framför oss och nu när även dessa gått av stapeln hägrar bland annat ett **Jukola i Rovaniemi 2020 och såklart ett nytt 10mila, för visst hänger ni med?!**

VISST HÄNGER NI MED?!



Petter Erlandsson väntar vid 10mila växlingen mitt i regniga natten.

ETT URVAL AV ÅRETS STAFETTRESULTAT

10MILA

Damer

Lag 1: 72
Lag 2: 243
Lag 3: utgått

Herrar

Lag 1: 109
Lag 2: Felst

Ungdomskavlen

Lag 1: 28
Lag 2: 230

JUKOLA

Damer

Lag 1: 46
Lag 2: Felst

Herrar

Lag 1: 235

SM STAFETT

Damer

Lag 1: 15
Lag 2: 33

Herrar

Lag 1: 71

25 MANNA

Lag 1: 49
Lag 2: Felst
Lag 3: 246

MÅSENSTAFETTEN

Damer D17

Lag 1: 16
Lag 2: 48
Lag 3: utgått

Herrar H17

Lag 1: 52
Lag 2: Felst



JUKOLA 2019 DAMLAGEN

Står rakt: Hanna Kjellin, Frida Vikström, Annika Carlberg
Böjer sig ner: Sara Lundsten, Hanna Hugosson, Stina Nordin, Alice Palmgren
Ligger: Jonna Jungåker

DELAR AV HD12-LAGET PÅ RÅNÄSSTAFETTEN



Alexander Dufva och Tobias Opel

RÅNÄSSTAFETTEN

Damer D17 Herrar H17

Lag 1: 3 Lag 1: 23
Lag 2: 18 Lag 2: 28
Lag 3: 24 Lag 3: 34
Lag 4: 25

H13-16

D13-16 Lag 1: 7
Lag 1: 7 Lag 2: 13
Lag 2: 11 Lag 3: 18

D35 lag: 5 HD 12 lag: 5

SOK:S JOËLETTE HADE PREMIÄR PÅ TOUR DE MEDELPAD!

Text och foto: Kadri Kalvo

ORIENTERING ÄR EN SPORT FÖR ALLA!



Joëlette är en snabbbrullande och terränggående enhjuling till rullstol, som förs framåt av minst två löpare. Det var 8-åriga Milea som fick vara den första som testade joëletten som Sundsvalls OK skaffade sig 2019.

Allt började när Sundsvalls OKs ordförande Lena Andersson förra sommaren åkte till Frankrike och fick se vad en joëlette är. Efter det visade hon en video för att förklara vilken fantastisk uppfinning det är. Under hösten-vintern skrev hon en rad ansökningar till olika fonder och lagom inför årsmötet i februari anlände en joëlette till Sundsvall. Nu behövde Lena inte längre visa

upp videon, vi hade en alldeles egen!

I maj 2019 provade Mileas mamma och pappa att ta med henne i en löpvagn på inskolningsbanan. Det gick bra på sprintbanor men var inte så smidigt på smala skogstigar. Därför var det inte svårt att övertala familjen att testa joëletten. Snabbt lärde de sig hur man sätter ihop den. Lika snabbt lärde de sig hur man manövrerar den.

Första dagen av Tour de Medelpad var tuff för många. Det blev långa tider och stora bommar. Vinnarna var de som lyckades ta sig runt hela banan. Likaså hade alla barn en riktig utmaning då Edsåker

inte riktigt är känd för sina stigar. Istället fick barnen följa en snitslad led i skogen. Familjen Nyström anmälde sig till U2-banan och började sin resa. Till starten gick det bra. Senare fick de ändra planen och vända direkt från kontroll 1 till 5. Joëlette är fantastisk, men inte omänsklig. Den är inte riktigt gjord att för att ta sig igenom den brötigaste skogen och ner för de brantaste backar. Milea blev dock glad. Efter mållinjen fick hon ett fint pris som hon bar med stolthet dagen efter - ett blått pannband.

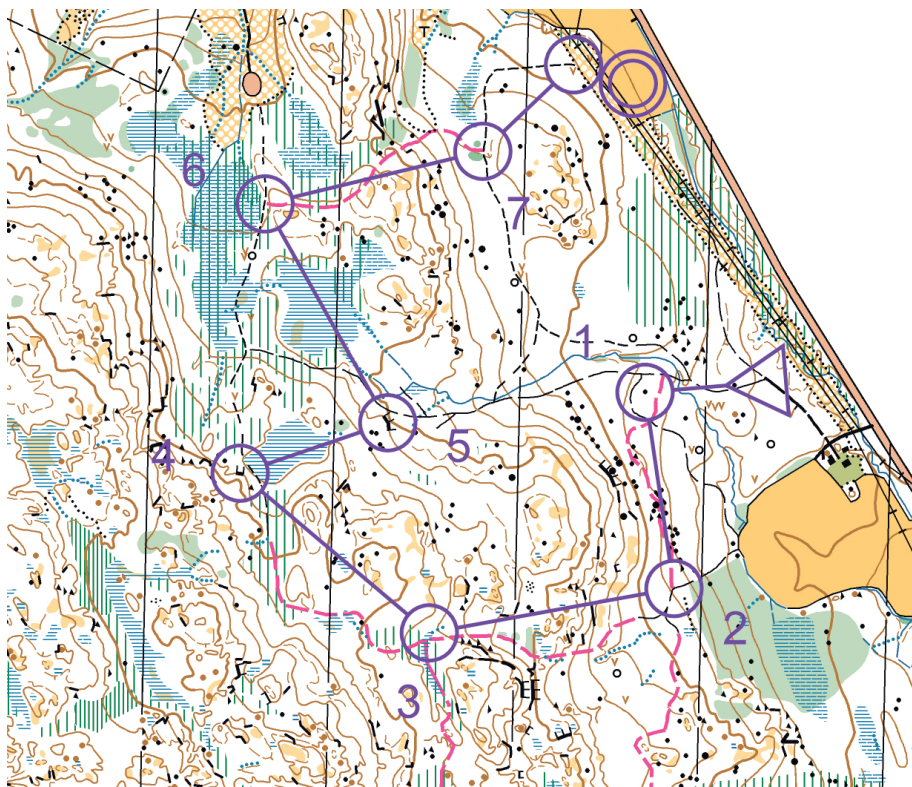
Andra dagen var det dags för att bemästra skogen i Gudmundstjärn. Familjen var något mer erfaren när de valde bana som

lämpar sig för joëlette-löparen. Det blev U2 igen! Den här gången kämpade de sig genom hela banan. Och vilket lopp det blev! Milea fick till och med hjälpa en annan löpare som hade tappat bort sig. Kontroll efter kontroll fick hon leta sig fram. Föräldrar hade ju fått erbjudande att av en skuggkarta men på brist av lediga händer, så tackade de nej till den, så det var enbart Milea som visste vart de skulle.

Vilken glädje för Milea att återigen kunna springa orientering!

Hör av dig till Lena Andersson vid intresse att testa joëlette vid nästa tävling.

ALLA SKA FÅ VARA MED I SUNDSVALLS OK!



U2 banan på första dagen som familjen valde att göra direkt från 5:an till mål.



JUKOLA

Foto: Sara Lundsten

Jukola: Kangasala Jukola bjöd på en drömmig soluppgång. Damernas förstalag slog till med en 46:e placering, en förbättring med 61 placeringar jämfört med 2018! När vi topp 20 nästa år måntro? #topptjugo2020

O-RINGEN KOLMÅRDEN



Underbara Norrköping tog emot oss för årets O-ringen. Veckan bjöd på det överdrivet varma väder som nästan börjar bli en tradition för dessa tävlingar. Laddade med resorb och tanken på badet efter loppet gav sig som mest 187 sokare ut i skogarna. Varje kväll avslutades givetvis med långbord på campingen.

O-FRANCE



”Familjerna Andersson, Karlsson, Larsson och Rex styrde i början av juli kosan till Franska alpbysarna Risoul och Vars för att delta på O-France, Frankrikes ’motsvarighet’ till O-Ringen (men i klart mindre och mer avslappnat format). Vistelsen inleddes med en åsknatt som sent ska glömmas (Vilka blixtar! Vilka dunder! Vilka regnskurar!) men det sprack upp till strålande solsken innan första etappen kördes, som var en sprint i fordet Mont-Dauphin som är med på UNESCOs världsarvslista. Till Etapp 2 fick vi åka sittlift till målplatsen på över 2000m höjd – de vuxna fick gå ner efter avverkad etapp (snacka om träningsvärk i framsida lår dagarna efter...). Etapp 3 fick flyttas en dag då vilodagen tidigare lades pga väderprognos som visade åska och regn. Även Etapp 3,4 och 5 gick på hög höjd (ca 2000m.ö.h) där Torbjörn A lyckades se ett Murmeldjur på ’Alpängarna’.

En fantastisk resa med många härliga och roliga upplevelser som vi sent ska glömma!” /Tomas Rex.

Dagen då jag bommade alla kontroller och samtidigt den jag lyckades slå min sambo, som senare i samma skog tog en SM-medalj. Ja, jag skulle ju lätt kunna försöka förklara varför sträckan till 1:an tog nästan 25 minuter eller hur jag gick så snett till 3:an. Eller hur en stackars man ville hjälpa mig att hitta näst sista kontrollen, men att jag ändå tog ett eller två ärovarv till runt skogsdungan på väg till 10:an. Men istället tänkte jag fokusera på hur jag lyckades med sträckan 7-8. Hälsingeskogen skrämde mig med alla sina stenar och solen hettade obarmhärtigt denna dag, jag hade gjort bort mig i början av banan plus att kroppen var rejält sliten av allt detta bommande. Ändå lyckades jag känna mig ganska så nöjd efter att ha klättrat alla dessa höjdkurvor till 7:an. Jag delade upp sträckan, tog först fokus på stora hygget, sen säkrade jag min vidare kurs med hjälp av den stora branten som ligger under strecket. För att sen följa hyggesriktningen, ta hjälp av de olika höjdpartierna jag passerade för att hålla koll på hur långt jag hade kommit. Och tänk, det gick! Plötsligt satt den orange-vita skärmen där i en pytteliten sänka, precis där jag ville att den skulle vara!

EN KARTA ATT MINNAS

Text: Kadri Kalvo



För första gången arrangerades Obygdshelgen av den nystartade klubben Obygdens OK. En medel och en lång hölls i orörda Råndalen på en nyritad karta och det kan bara beskrivas som drömterräng i alla avseenden. Omkring trettio sokare var på plats och samtliga håller tummarna för att det blir en repris på dessa toppen-tävlingar.

DRÖMTERRÄNG I ALLA AVSEENDEN

SOK B&U FOR DUMMIES

Text: Sara Timner

Som ni alla vet kryllar det av barn och ungdomar i Sundsvalls OK. Vi har en helt fantastisk verksamhet som uppskattas av många helt enkelt. Vi har lite drygt 200 individer mellan fyra och 16 år i våra sex barn- & ungdomsgrupper. Det finns aktiviteter året om för alla åldrar. Men vad gör vi egentligen och varför är vi så många?

BARNGRUPPER FÖR 4-7 ÅR

Barnen är välkomna till SOK redan på senhösten det år de fyllt tre. Vi kör **Skogsbus (4-5 år)** och **Skogskul (6-8 år)** under vinter- och sommarhalvåret. På vintern är de inomhus på Hagaskolan och under vår och höst utomhus vid Sjukhuset. Det är stor fokus på rörelse, motorik och att ha kul tillsammans. Vi håller huvudsakligen till i skogen och man leker in orienteringsmoment som karttecken, passa kartan och översätta karta till verklighet och tvärt om. Verksamheten är så pass populär att man bör anmäla sig för att få plats.

TRÄNINGSGRUPPER FÖR 8-16 ÅR

Efter höstlovet det år barnen fyller sju är de välkomna till vår yngsta träningsgrupp **Skärmjägarna**. Efter ett år som Skärmjägare följer två år i **Stigsökarna**, två i **Skogsfinnarna** och slutligen fyra år i **Höjdletarna**.

VINTERTRÄNING

Under vintern kör vi "lekfull in-omhusträning" på Hagaskolan på **måndagar** för de upp till 12. Det blir mycket styrka, smidighet, stafetter etc. Höjdletarna vintertränar med de vuxna i klubben och tränar (om de vill) både måndag, torsdag och söndag.

**200 INDIVIDER
MELLAR FYRA
OCH 16 ÅR**

VÅR- OCH HÖSTTRÄNING

Under vår och höst har vi klubbträningar två dagar i veckan. På **måndagar** kör 8-12 "lekfull löpträning" från Sjukhuset. De veckor som det är Delta-terrängen (en populär löparserie) är det träningen. Höjdletarna kör intervaller och gympa tillsammans med 17+ även under barmarkspetriden.

På **torsdagar** arrangerar vi orienteringsträningar för Skärmjägare och äldre (hit är alla SOK:are välkomna). Vi kör teknikträningar på olika kartor varje vecka; oftast i skog men även sprint eller natt-OL. Man samlas med sin åldersgrupp men kan välja att springa en lättare eller svårare bana om det

passar bättre. Det brukar finnas banor anpassade för nybörjare och elit och allt däremellan.

Vi avslutar alltid barmarks-säsongen med en gemensam avslutning i SOK-stugan. Ofta är det en halvgalen gruppövning med blandade åldrar följt av pizza och prisutdelningar i stugan.

LÄGER & TÄVLINGSRESOR

Många tycker att det roligaste är alla läger och tävlingsresor som vi har. Vi brukar hänga på hela-klubben-resorna samt arrangera några specifika ungdomsresor och läger. **Hänger man med på resor och läger kommer man snabbt med i gänget.** Det gäller även alla föräldrar och syskon som vi gärna får med i verksamheten.

HÖJDPUNKTER

Vad blev årets höjdpunkter? Nu är inte O-ringen en BoUK-aktivitet men den veckan ligger mycket högt i kurs hos våra unga. SOK har under ett antal år aspirerat på största klubb och det är till stor del pga. alla barn, ungdomar och



Skärmjägarna och Stigsökarna hade KUL-läger i samband med Tour de Medelpad 2019. Hela 37 barn mellan 8 och 10 var med! Det var två tävlingar, övernattning i SOK-stugan och en massa KUL däremellan. Foto: Sara Timner

deras föräldrar. **I Kolmården i somras var det nästan 70 SOK:are upp till 16 år som kom till start vilket är helt fantastiskt!** På O-ringen bor de flesta SOK:arna på campingen och det är klubb-fika varje kväll. Utöver O-ringen prioriteras Östersundsresan i september och DalaDubbeln i oktober. **Östersundsresan** är en utmärkt "förstaresa" då vi åker storbuss, springer lite orientering och inte minst badar på Storsjöbadet. **DalaDubbeln** är en jättetävling för barn och ungdomar där man springer med en kompis; dels i en stafett och dels i en patrulltävling där många är utklädda.

SOK's ledord "Gemenskap", "Alla kan vara med" och "Utveckling" beskriver barn-och ungdomsverksamheten ganska väl. Vi är i ett bra läge med många härliga barn och ungdomar och många engagerade ledare och föräldrar; vi fortsätter gärna så!

LÄGER & RESOR 2019

Klubbresorna tog oss till Uppsala i april med bland annat Rånässtafetten och till NM i Älvsbyn i augusti. 13-16 åringar åkte med till 10mila i Skåne i april.

På den populära ungdomsresan till Östersund i september deltog 100 SOK:are.

DalaDubbeln i oktober blev årets sista resa, där deltog hela 18 patruller med Sundsvalls OK löpare och 9 patruller till där en av löparna kom från Sundsvalls OK.

KUL-läger för 8-10 i samband med Tour de Medelpad i maj.

Teknikläger för 11-16 år i Sundsvall i maj. **Helgläger** för 8-16 åringar i Härnösand i samband med DM.

Riksläger i Idre för 13-16 år i juni.

SOL-skolan för 6-12 år i augusti.



D12-växling vid DM-stafetten i Härnösand. D12:orna Klara Edström och Wilma Lindström växlar ut D10-kvartetten Agnes Vågberg, Agnes Feil, Lisen Moberg och Selma Ytterström. Foto: Marcus Uddman



D14-tjejrna Signe Feil, Ella Ytterström, Wilma Larsson och Alva Eliasson taggade inför Bagheerastafetten i samband med O-ringen i Norrköping. Foto: Sara Timmer

**VI ÄR I ETT BRA LÄGE MED MÅNGA
HÄRLIGA BARN OCH UNGDOMAR
OCH MÅNGA ENGAGERADE LEDARE
OCH FÖRÄLDRAR;
VI FORTSÄTTER GÄRNA SÅ!**

SOK-PRISSET 2019

Som traditionen sig bör gick ungdomsserien SOK-priset av stapeln även under 2019. Cupen inleddes med Tour de Medelpad som arrangerades för elfte året i rad och tävlingsplatsen var Edsåker, en arena som skulle använts under 2018 upplaga tävlingarna men som då fick avvaras på grund av den snö som låg kvar i tävlingsområdet. I år hade dock snön hunnit smälta bort och ungdomarna fick äntligen ta sig an den tuffa och kluriga terrängen som Edsåker erbjuder. I H/D 16 blev Oskar Vikström och Astrid Rex bästa Sundsvallslöpare. I H/D14, H/D12 och H/D10 drog Hugo Nordlander, Lovisa Dufva, Albin Tuveesson, Klara Edström, Alexander Dufva och Agnes Feil det längsta sträcket av SOKarna vilket innebar en maximal poängskörd på 20 poäng vardera. Tävlingarna i Edsåker följdes upp med en andra deltävling i Tour de Medelpad, klubbmästerskap, distriktsmästerskap samt norrländska mästerskapen som i år avgjordes i Älvsbyn. Serien avslutades i september med Loffelunken i Östersund. Av de totalt nio deltävlingarna räknades de fem bästa in i totalställningen för SOK-priset och dessutom räknades flitpoäng, två poäng per genomförd deltävling, in i slutresultatet.

Totalt deltog hela 71 SOK-ungdomar på en eller flera deltävlingar, flitigast av dem alla var Selma Ytterström och Olov Norin som deltog i cupens samtliga deltävlingar!

Nedan kan ingående tävlingar samt slutresultatet i SOK-priset beskådas.

D10

1 Agnes Feil

- 2 Selma Ytterström
- 3 Lisen Moberg
- 4 Agnes Vågberg
- 5 Elsa Lake
- 6 Sara Jakobsson
- 7 Ruth Hoffman
- 8 Lisa Säterberg



H10

1 Alexander Dufva

- 2 Herman Eliasson
- 3 Tobias Opel
- 4 Jonas Lind
- 5 Axel Danielsson
- 6 Knut Lindholm
- 7 Oskar Kullberg
- 8 Hugo Lindström
- 9 Vidar Sjöblom
- 10 Frans Forsberg
- 11 Kalle Hedin
- 12 Ruben Jensen
- 13 Gustav Sjödin
- 13 Arvid Anelandh
- 14 Calle Moberg



25 maj	Tour de Medelpad (lång)
26 maj	Tour de Medelpad (medel)
4 juni	DM sprint
19 juni	DM medel
9 augusti	NM sprint
11 augusti	NM medel
24 augusti	DM lång
1 september	Dag-KM
14 september	Loffelunken

D14

1 Lovisa Dufva

- 2 Alva Eliasson
- 3 Wilma Larsson
- 4 Signe Feil
- 5 Ella Ytterström
- 6 Ida Bergfors
- 7 Moa Karlsson

H14

1 Olov Norin

- 2 Simon Nordlander
- 3 Hugo Nordlander
- 4 Mattias Larsson
- 5 Emil Lundgren
- 6 Wilmer Rex
- 7 Andrei Kuzmin
- 8 Oskar Erlandsson
- 9 Kasper Larsson
- 10 Elis Liukkonen

D12

1 Klara Edström

- 2 Elisabet Engberg
- 3 Wilma Lindström
- 4 Klara Hedin
- 5 Emma Jakobsson
- 6 Ebba Jensen
- 7 Linnea Hellqvist
- 8 Nora Uddman
- 9 Freja Loré

H12

1 Alex Andersson

- 2 Albin Tuveesson
- 3 Valter Hoffman
- 4 Ivar Granholm
- 5 Kalle Grahn-Birve
- 6 Hugo Hässler
- 7 Linus Opel
- 8 Alfred Devall

D16

1 Astrid Rex

- 2 Elsa Granholm
- 3 Ebba Andersson
- 3 Alice Larsson
- 5 Amanda Schönfeldt
- 6 Ylva Sandström
- 7 Stina Lindholm
- 8 Ebba Lindholm
- 9 Tyra Karlsson
- 10 Emma Johansson
- 11 Tova Grahn-Birve

H16

1 Oskar Vikström

- 2 Edvin Lake
- 3 Petter Erlandsson



Elis Liukkonen

MOFS UNGDOMSPRIS 2019

I MOFs ungdomspris tävlar ungdomar från hela Medelpad i **åldrarna 12 till 16 år**. Liksom SOK-priset inleddes cupen med Tour de Medelpad men till skillnad från Sundsvall OKs egen serie avslutades MOF-priset först i oktober med Natt-DM. Även om serien dominerades av Sundsvallslöpare var det kul att se att löpare från såväl Kovland som Selånger bjöd upp till motstånd. **I toppen visade dock Sundsvall stor dominans och stod som segrare i samtliga klasser** genom Klara Edström och Albin Tuveesson i D/H12, Lovisa Dufva och Olov Norin i D/H14 samt Astrid Rex och Oskar Vikström i D/H16.

Nedan följer tävlingarna som ingick i cupen samt fullständiga resultat från MOFs ungdomsserie.

25 maj	Tour de Medelpad (lång)
26 maj	Tour de Medelpad (medel)
4 juni	DM sprint
19 juni	DM medel
24 augusti	DM lång
14 september	Loffelunken
8 oktober	DM natt

D12

1 Klara Edström

- 2 Elisabet Engberg
- 3 Wilma Lindström
- 6 Emma Jakobsson
- 7 Klara Hedin
- 8 Ebba Jensen
- 9 Linnea Hellqvist
- 10 Nora Uddman
- 12 Freja Loré

H12

1 Albin Tuveesson

- 2 Alex Andersson
- 3 Kalle Grahn-Birve
- 4 Hugo Hässler
- 5 Valter Hoffman
- 6 Ivar Granholm
- 7 Linus Opel
- 8 Alfred Devall

D14

1 Lovisa Dufva

- 2 Ida Bergfors
- 3 Wilma Larsson
- 4 Alva Eliasson
- 5 Signe Feil
- 8 Ella Ytteström
- 9 Moa Karlsson

H14

1 Olov Norin

- 2 Mattias Larsson
- 3 Hugo Nordlander
- 4 Simon Nordlander
- 5 Oskar Erlandsson
- 6 Andrei Kuzmin
- 7 Wilmer Rex
- 9 Kasper Larsson
- 10 Emil Lundgren
- 11 Elis Liukkonen

D16

1 Astrid Rex

- 2 Elsa Granholm
- 3 Alice Larsson
- 4 Ebba Andersson
- 5 Stina Lindholm
- 6 Amanda Schönfeldt
- 7 Ebba Lindholm
- 8 Emma Johansson
- 9 Ylva Sandström
- 10 Tyra Karlsson
- 11 Tova Grahn-Birve

H16

1 Oskar Vikström

- 2 Edvin Lake
- 3 Petter Erlandson



Tyra Karlsson, Amanda Schönfeldt, Astrid Rex



Noomi Holmberg provar på speakerlivet medans storasyster Ronja Holmberg lyssnar.



Ella Ytterström



Mattias Larsson, Wilma Lindström, Selma Ytterström

FOTOREPORTAGE FRÅN DALA DUBBELN

Foto: Håkan Stolt



Nora Uddman och Ebba Jensen (D12)



Elisabet Engberg och Linnea Hellqvist (D12)

FEM SKÄL TILL VARFÖR DALADUBBELN ÄR ROLIGASTE TÄVLINGEN UNDER ÅRET (av Linnea Hellqvist)

1. Man får övernatta med klubben.
2. På söndagen klär man ut sig.
3. Man får springa tillsammans på söndagen.
4. Leka jagis i skolan på kvällen (2019 var det inget disco).
5. Spänningen på startlinjen.



Signe Feil och Alva Eliasson (D14)



Ivar Granholm och
Alex Andersson (H12)



Wilma Lindström och
Klara Edström (D12)

MEDALJREGN PÅ NM - 27ST!

Text: Kadri Kalvo
Foto: Kadri Kalvo och
Stina Nordin

*Norrlandsmästerskap 2019 gick
9-11 augusti i Älvsbyn.*

Närmare 60 SOKare åkte i en stor buss på fredagsmorgonen norr-ut, med en kort matpaus i Piteå för att hinna fram i tid att göra oss i ordning i vår logi för helgen, som nämligen var Sundsvalls OK-löparen och skidororienteraren Truls Lindholms före detta studentboende i Älvsbyns folkhögskola. Lite visste han när han tog studenten i somras att en av hans första klubbresor efter det skulle ta honom tillbaka dit. Även vi andra kände oss snart som hemma och gjorde oss i ordning för sprintloppet som i Vidsel delvis avgjordes i skogen och delvis bland husen.

Lång- och medeldistans gick i Nattberg. Tävlingarna gick i detaljrik stenbunden vildmarksterräng som inbjöd till högfartsorientering, men det gällde att hålla koll på orienteringen för skogen såg snarlik ut i stora områden och det var svårt att läsa in sig om man tappade bort var man var. Sista dagen fick bussen tekniska problem när vi skulle åka från Älvsbyn som gjorde att vi inte kom fram i tid till tävlingsplatsen. Konsekvensen blev att arrangören senarelade samtliga starter i hela tävlingen en timme.

NM. sprint, 7 medaljer

Guld: Jan Nordin (H60), Silver: Mattias Larsson (H14), Oskar Vikström (H16), Stina Nordin (D21E); Brons: Simon Nordlander (H14), Johanna Sjölund (D21E), Edvin Lake (H16).

NM, lång, 12 medaljer

Guld: Anna Nordin (D50), Axel Lundgren (H18E), Olov Norin (H14), Thomas Rex (H45); Silver: Johanna Sjölund (D21E), Alice Larsson (D16), Oskar Vikström (H16), Hugo Nordlander (H14); Brons: Elsa Granholm (D16), Hannes Lindahl (H18E), Hanna Kjellin (D21E), Olov Vikström (H21E).

NM, medel, 8 medaljer

Guld: Stina Nordin (D21E), Jan Nordin (H60), Oskar Vikström (H16), Axel Lundgren (H18E), Anna Lundgren (H45); Silver: Olov Norin (H14),); Brons: Elsa Granholm (D16), Johanna Sjölund (D21E)



Olov Vikström tog brons H21E
långdistans



Livet på Älvsbyns folkhögskola.



Hade man tur då fick man sockervadd i burk som pris! Alice Larsson var nöjd!



Axel Lundgren i H18E tog två guld, ett på långdistansen och ett på medeldistansen.

VETERANERNA ÄR AKTIVA

Text: Ulla Hellman och
Kadri Kalvo
Foto: Ulla Hellman

Visst är det härligt att även Sundsvalls OKs veteranverksamhet är lika aktiv som övriga. Det är ju enbart *de utvalda* som kan vara med, alltså de som gått till pension eller åtminstone har en ledig dag på torsdagar. "Torsdagar är vår dag" som soppanvarige Ulla Hellman säger. För närvarande är det nästan **50 veteraner** som framförallt träffas på torsdagar, då det är uteaktivitet och soppa. SOKs veteraner är mellan **65 och 91 år**. Här kommer några bilder från 2019. För att kunna ställa upp helhjärtat som funktionärer vid klubbens arrangemang och sedan senaste kommittéval även ta hand om SOK-stugan behöver ju veteranerna ladda sina batterier. Här nedan finns det några sätt de gör det:



När orienteringssäsongen är över träffas klubbens veteraner varje torsdag för en aktivitet innan soppan serveras kl.12.00.

Vi turas om att fixa sopplunchen. Ett tillfälle per termin blir det ett par i sänder som tar ansvaret.



D70-klassen var nästan bland den största på årets KM.

Från vänster:
Kerstin Brunn,
Ingrid Petersson,
Inger Lorentzson,
Kristina Norling,
Elisabet Lundgren,
Ulla Hellman,
Christina Flordal.

Från bilden saknas
Ingrid Wiklander
Nylander.



Ett uppskattat arrangemang i juli månad är **par-tävlingen**.

Segrande par får ett vandringspris och sedan äran att ordna nästa års tävling (som Glöggjunkarna ungefär fast vi är två i laget).

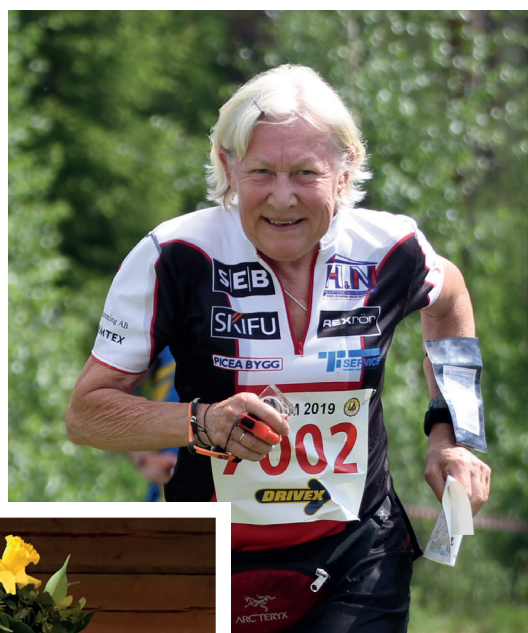
Tore och Elisabet tar över vandringsmugg efter en rolig orientering påhitad av Kjell och Kerstin Brunn.

Veteranerna ordnar 5 stycken **VOL (veteranorientering)** varje säsong där fika ingår i startavgiften. Totalt under en säsong är sammanlagt 15 VOL i distriktet!

27 juni var Åke och Anna-Britt arrangörer, och arenan var vid deras sommarstuga i Norrviksand.



Ingrid Wiklander Nylander springer i mål på Veteran SM i Alfta Ösa.



NYFIKEN AV VAD VETERANERNA MER GÖR?

Leta upp fliken "veteraner" på SOKS hemsida - där är de flitiga att uppdatera varje vecka.



Veteranerna har under 2019 firat flera jubilarier bland annat Ingrids 70 års dag.

Och Bengt Lindholms 90 års dag



KLÄDNYHETER

Text: Sara Lundsten.

Foto: Erik Toomingas/Gitte Løkke Leth

Vi tog oss en pratstund med Erik Toomingas, ansvarig för Sundsvalls OKs klädkollektion. Han har precis avslutat omröstningen för hur vår nya tävlingströja ska se ut och är i full gång med att dra igång vårens klädbeställning.

Två nya designförslag och den gamla trogna SOK-tröjan fick äran att vara med i omröstningen. Det vinnande bidraget fick **50,7% av de 148 rösterna**. Den nya tröjan finns både som svart och vitt alternativ och har en stor SOK-logga fram på bröstet, stadsiluetten på ryggen och stadskartan nere på magen. Den gamla tröjan har ett par trogna fans, men med bara 12.2% av rösterna är den numera ett minne blott.

- Då den gamla är snygg men inte riktigt passar in i vår övriga kollektion av kläder som successivt har förnyats sedan jag blev en del i klädgruppen, så har det fått ta tid att komma fram till en ny design, säger Erik.

Erik är den som tillsammans med sambon Gitte som har designat kläderna. På frågan hur samarbetet egentligen ser ut säger han så här:

- Mestadels så är det hon som ritar i illustratör och ser till att saker och ting hänger ihop, så som våran kollektion nu gör. Jag sprutar ur mig idéer och vill testa massor av olika saker. Tyvärr så kommer jag på nio dåliga saker innan en bra idé blir verklighet, så i högsta grad är det teamwork. Utan Gitte hade vi inte haft lika snygga kläder.

Gitte och Erik har onekligen ett bra sinne för kläddesign. Tillsammans har dom gett Sundsvalls OK en modern och spännande look. Men vad tycker Erik om konkurrenternas outfits då? Vilka klubbar har dom snyggaste och fulaste

klubbkläderna?

- Snyggaste är såklart Sundsvalls OK! Men om vi tar bort SOK ur frågan så gillar jag sådana som är lite unika och inte ser ut som alla andras. Vad gäller tävlingströjor ligger Halden och Bergnäsets i toppen. I botten hittar vi bland annat Snättringe SK och Ljusdals OK. Kombinationen gult/grönt är inte vacker. Svenska landslagets äldre dress med ljusgult o blått är nog bland det fulare jag sett. Kan inte komma på så många överdrag som sticker ut åt det sämre hållet, men många därute är väldigt med-

iokra och säger inte så mycket. OK Linnés senaste och OK Denseln är två överdrag jag gillar. Även Järla ska nämnas då det kör sin utan reklam!

För Erik och Gitte är arbetet inte över. Likt de stora franska modehusen jobbar de ständigt vidare på nästa kollektion samtidigt som vårens klädbeställning snart ska dra igång. Vi får vänta och se vilka spännande plagg vi kan erbjudas inför säsongen 2021...

NYA TÄVLINGSTRÖJOR INFÖR 2020:



TEST AV NVII-SKOR

Text och foto: Jonna Jungåker

Redan i höstas började det tisslas och tasslas i orienteringskretsarna om denna spektakulära nyhet, en helt ny orienteringssko utformad av ett gäng specialister, samt ingen mindre än ol-giganten Thierry Gueorgiou, skulle släppas till våren. Sko-entusiasten Erik Toomingas var självfallet inte sen med att snappa upp detta och som den superklädansvarige han är fixade han snart ett sponsoravtal med denna revolutionerande nykomling på olsko-marknaden till oss i SOK-elit. Med detta som bakgrund kunde jag självfallet inte motstå att beställa ett par av dessa superskor, frågan var bara vilka när valet stod mellan de ultralätta crazy light och mer slitstarka forest 1 och 2.

Under en av årets första tävlingshelger i Uppsala fick jag äntligen chansen att prova de olika modellerna och efter en del eftertanke föll valet på forest 2 som tyvärr inte fanns tillgänglig i sok-färgerna röd och svart utan det finns bli den blå-vita varianten. Men sedan gick två månader på resande fot på andra sidan jorden och Nvii-beställningen föll i glömska. Så när Erik inför sommarlägret i Hälsingland berättade att han hade ett paket med skorna med sig var det som att jultomten hade bestämt sig för ett tidigt besök.

Sjukdomar och andra tråkigheter gjorde dock att det dröjde ända tills O-ringen innan jag fick chansen att testa dem på

Andra sokares uttalanden om Nvii-skorna:

Frida Vikström: "Skönaste skon jag sprungit med"

Hanna Hugosson: "De är lättare än lätt, men ger de största skavsår du sett. Fast om man använder tejp går det ju bra"

Stina Nordin: "Otrolig skavsårspotential, tar sig igenom decimetertjocka barriärer av compeed och tejp"

riktigt och såg då fram emot detta med spänd förväntan. Och jag måste erkänna att denna förväntan infriades mer än väl, trots en träningsbakgrund på 0 timmar den senaste månaden så lyckades jag under veckan ta hem hela tre sträcksegrar i D21K-1. Någonting som uteslutande måste bero på de fantastiska Nvii-skorna, dess extrema lätthet, stabila grepp och fantastiska passform. Nej men allvarligt talat var jag väldigt nöjd med skorna där det enda minuset var att jag lyckades dra på mig skavsår efter två dagars tävlande. Dock valde jag trots detta att fortsätta använda dem resten av veckan, ytterligare ett bevis på dess stryka. Kort och gott, Nvii-skorna är helt klart att rekommendera och ett stort tack till Erik som fixade avtalet med dem!

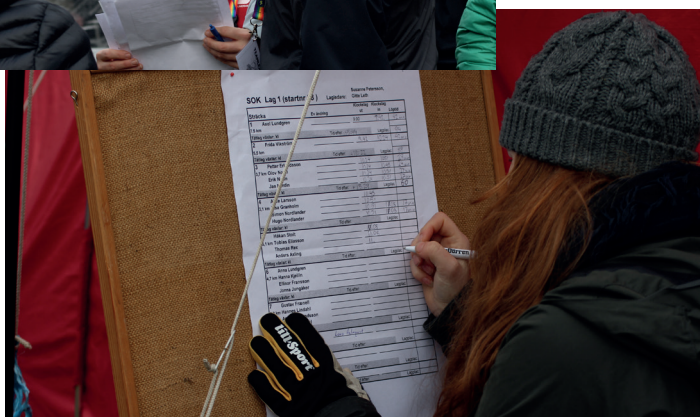


25-MANNA

Text: Sara Lundsten

Foto: Kadri Kalvo

När jag som 20-åring för första gången sprang ett 25-manna fann jag mig i en helt ny miljö, trots att jag som tredje generationens orienterare genom åren spenderat oändliga timmar på leriga åkrar på obskyra resmål runt om i Sverige. Det är något med den kalla, men förhoppningsvis soliga, oktoberdagen då hela klubben går samman för att forcera Stockholmsterrängen. Det brukar för mig vara sista tävlingen för säsongen och årets bästa ranking kommer inte sällan på 25-mannamedeln på söndagen. När jag nu två månader senare reflekterar över 2019 års upplaga är det inte kartan, banan eller terrängen jag först kommer att tänka på. Det är de olika människorna som förgyller mitt 25-manna. **Här listar jag mina favoriter:**



De som med sekundprecision har koll på växlingar, placeringar och beräknad målgång. I en stafett där jag sällan brukar hänga med längre än två sträckor kan ledarna på något outgrundligt sätt alltid få iväg rätt löpare vid rätt tid i rätt ordning och med rätt karta.



Den som, trots regn och rusk, alltid har med sig kameran och kan förevisa helgens strapatser. Hur ska jag annars komma ihåg hur tävlingsarenan egentligen såg ut om 10 år?



Familjedynastierna som fyller upp ett halvt lag och ofta har med sig ett gäng sköna stolar som undertecknad inte är sen att låna när man ledsnat på sin trasiga triangel-pall som sjunkit ner i leran.





De där gamla rävarna som alltid har en historia om "att det var bättre förr" och kan recitera resultatet från senaste gången 25-manna gick på den här kartan för 73 år sedan.

Den som alltid står redo för att agera sällskap när lunchen ska inmundigas och sällan tackar nej för ett återbesök i cafeteriakön till förmån för den obligatoriska kaffekoppen.



De som inte tagit ut sig ordentligt under tävlingen och därför har massa energi över för att leka efter målgång.



De som alltid står vid målfällan och tar emot en när man trött staplar i mål efter en lagom fantastisk prestation i skogen.



De som förbereder sig för att i framtiden springa en sistasträcka i tätklungan och kanske får minnena av storasyskonens bedrifter att blekna i jämförelse.



NYA MEDLEMMAR

JOHAN SALOMONSSON

Moderklubb Vänersborgs skidklubb

Tävlingsklass H21 kort

Hur och var började din OL-karriär?

Allt började i Vänersborg på slutet av 1990-talet. Två familjer i bekantskapskretsen höll på med orientering och min syster hängde på några träningar. Hon tyckte det var kul så jag hängde på (mest för att morsan ville ha lite lugn och ro hemma antar jag). Sen var jag fast!

Beskriv loppet du är mest stolt över i din OL-karriär!

Långa natten på Tiomila när jag var 16 år ungefär. Det var riktigt långt och jag var bara några minuter efter killen som sprang i vårt första lag. Det var inget topplopp rent tekniskt, men det var kul!

Om du nu bor i Uppsala, är från Vänersborg, hur kommer det sig att du springer för Sundsvall?

Jag hade inget val, min kära fästmö (som intervjuar mig) tvingade mig.

Vad är din favorit bland klubbens resor/tävlingar?

Hittills har jag bara fått uppleva O-ringen och 25-manna tillsammans med Sundsvalls OK. På O-ringen har jag bott med klubben och det har varit trevligt att lära känna "ungdomarna" (läs SOK-elit), men på 25-manna fick jag träffa och lära känna många fler vilket var extra kul!

Det ryktas att du bor på kartan för två av sommarens O-ringen etapper. Har du några tips till SOK-arna som ska ge sig ut i Lunsen-sko-gen?

Håll riktningen, det är inte så många stora saker att läsa på och det är lätt att göra parallell-fel.

Vad ser du fram emot 2020?

Att bli pappa! Och att kanske springa en eller två etapper på O-ringen.



JOHANS FEM SNABBA:

Planka/**tumkompass**
Stolsrygga/**duffelbag**
Medeldistans/Långdistans
(fast egentligen sprint)
Markan/**Egen matsäck**
Bajamaja/**Gemensam toa**

FAMILJEN JENSEN

Moderklubb: SOK

Tävlingsklass: H10 och D12, och motionsklasser

Vilka ingår i familjen? Ruben, Ebba och föräldrar Maria och Jon Jensen

Vad är det bästa och det sämsta med orientering?

Bästa med orientering:

Kul! Att man tävlar mot sig själv. Gemenskapen i klubben, att springa i skogen och när det går bra.

Sämsta med orientering:

Ruben säger sämsta är surhål man trampar i. Ebba tycker sämsta är för varma tävlingsdagar.

Hur kom det sig att ni började med orientering?

Vi blev tipsade av en kompis (Malin Unander) att Ruben skulle börja i Skogsbus och det tyckte han var jättekul. Sen började resten med orientering, en efter en...

Vi har hört att vuxna i familjen har redan engagerat sig i klubbens kommitteer? Hur kom det sig?

Vi blev tillfrågade och vill så klart vara med!

(Maria är med i trivselkommitén och Jon Hitta ut.)

Vilken annan träning håller ni på med?

Ruben åker skidor i Alnö SK, Ebba rider på Färsta och dansar Hiphop på Danceworld.

Vad ser ni fram emot 2020?

Oringen i Uppsala! (och använda vår nya orienteringshusvagn!

FAMILJEN JENSENS FEM SNABBA:

Planka/**tumkompass**

Ruben: Vad är planka?

Stolrygga/**duffelbag**

Medeldistans/långdistans

(Jon föredrar långdistans)

Markan/**egen matsäck**

(Ruben föredrar markans hamburgare)

Bajamaja/gemensam toa



PUBLIKSPORTEN SPRINTSTAFETT

Text och foto: Kadri Kalvo

Man skulle kunna säga att sprintstafetten är en av de mest publikvänliga orienteringsgrenarna. Mycket som händer under kort tid, samtidigt som det går lätt att överskåda tävlingen. Arrangörerna på SM sprintstafett hade fått till en varvning genom arenan och på de längre sträckorna ytterligare en publikkontroll, så att klubbkompisarna fick heja ordentligt.

Stafetten har fyra sträckor som springs dam-herr-herr-dam. Samling och karantän ligger en bit bort, så de som skulle tävla hölls borta från växlingsområdet och lotsas sträcka för sträcka från karantän till växlingsområdet en kvart före sin start. Tävlade får när de kommer fram till växlingsområdet sin karta att själv hålla reda på och hålla ihoprullad i handen tills det är dags för att springa. När växling skett genom handklapp tillåts man riva bort tejpen och öppna kartan samtidigt som man rusar med full fart mot startpunkten.



Axel Lundgren närmar sig till mål.



Hannes Lindahl vid varvningskontrollen.

AVSLUTNINGSVIS KAN MAN LÄSA OM ALLA FINA **SOK** ARRANGEMANG 2019...

TOUR DE MEDELPAD

Den årets första större orienteringstävlingen i Medelpad arrangerades 25-26 maj 2019. Den här gången innehöll den två tävlingar, därav lördagens långdistansen arrangerades av Sundsvalls OK med Ove Jansson som banläggare. Edsåkers skog var utmanande som alltid men flera av SOK-ungdomarna knep ändå segern i sina klasser: Alexander Dufva (H10), Albin Tuveesson (H12), Oskar Vikström (H16), Hugo Nordlander (H14) och Agnes Feil (D10). Totalt 360 deltagare varav fler än hälften från andra klubbar.

TDM 2020**21-24 MAJ**

Lördagens långdistans arrangeras av Sundsvalls OK.



Även detta år kom deltagare från hela landet till Tour de Medelpad.



Ove Jansson (banläggare) och Anders Axling analyserar karta efter tävlingen.

LÖPARFEST I KANONVÄDER

ÖVER 800 DELTAGARE

17-18 maj var det återigen dags för löparfesten Sundsvall Trail med David Holmberg i spetsen. Trailloppets tredje upplaga höll detta år till i Lörudden, det mysiga fiskeläget beläget ungefär en halvtimmes bilresa sydöst från Sundsvall längs kusten. Text: Stina Nordin. Bild: Kadri Kalvo

Helgen startade på fredagen med ett backrace. Löparna skulle ta sig upp för Nolbykullen och möttes i mål av en svårslagen utsikt och hembakt fika i sann SOK-anda. På lördagen var det dags för helgens main event: självaste Sundsvall Trail. Loppet har under sina två tidigare år haft olika former och distanser och i vanlig ordning

bjöds det på en ny bana även detta år. Denna gång var det lite mindre backar och färre kilometer – förra årets 52 km kortades ner till 22 – men fortfarande lika mycket äventyr. Löruddens finaste stråk visades upp för de som tagit sig an utmaningen. Tävlingsarenan i Lörudden låg fint beläget precis vid vattnet. I propagandaväder släppte vi iväg närmare 800 löpare och det var i dessa förhållanden inte svårt att få till en riktig löpfest. Upploppet gick längs sjö-

bodarna och efter att ha passerat mållinjen blev alla deltagare bjudna på kakbuffé och man hade även chansen att få njuta av en lunch på White Guide-meriterade fiskerestaurationen Lörudden.

Många SOK-are visade framfötterna trots avsaknaden av karta och kontroller. Tävlingsdagen började med den kortaste distansen 2,5 km där Alex Andersson med tiden strax under 15 minuter var snabbast till mål. Stafettpinnen gavs vidare till löparna på 5-kilometersbanan. Den som lyckades ta sig genom banan snabbast var Elsa Granholm med en tid strax över 25 minuter. Därefter var det dags för de längre banorna, 10 km och 22 km. Huvudklassen 22 km startade vid Norrvikssand strand och efter några hundra meters löpning i vattenbrynet fortsatte banan upp i gles tallskog längs mycket teknisk havsnära löpning på vitmossa, berghällar och klappersten.

I damklassen på längsta banan drog backracets vinnare Johanna Bygdell iväg tillsammans med några herrar strax efter start. Hon berättar att när två av de plötsligt drog upp tempot och hon själv

hamnade bakom några andra blev hon lite stressad. Hon tog sig så småningom förbi och försökte jaga ikapp de som försvann, men det tog mycket energi. Under den första mer tekniska delen av loppet hade Johanna ändå ungefär 1 minuts ledning, men efter 17 kilometer blev hon ikappsprungen av Maja Falk.

Därefter följde banans enda sammanhållande längre sträcka på stig, ett banparti på några kilometer som banläggaren benämnt på kartan som "Sub 4-stig". En som hade mycket fart kvar var Maja och hon ökade marginalen stadigt till de övriga damerna i täten. "Jag hade inget att svara med utan det gällde att inte tappa för mycket," förklarar Johanna. När även Fanny Borgström dök upp i matchen så blev det riktigt spännande kamp om 2:a och 3:e platsen. "Jag vet hur stark hon är där men tänkte jag skulle försöka ge henne en match", sa Johanna. När det var drygt en halv kilometer kvar till mål var ändå Fanny helt ikapp och hon var tydligt piggare och flöt över klipporna med riktigt lätta steg.



Melker Thunberg springer längs Lörudden-kusten.

Nolby Sky Race på fredag kväll.
Sundsvalls OK-löpare Mattias
Larsson på scrambling-partiet.



I herrklassen blev det mindre omkastningar i toppstriden, men däremot en snabb start av Roman Ryapolov och Robbin Kantarp som drog ifrån det övriga startfältet nästan omgående. Roman som förra året vann den längsta klassen fullkomligt överlägset fick idag riktigt hårt motstånd av Robbin. Det räckte tyvärr inte hela vägen. 14 kilometer in i loppet drog Roman upp farten och Robbin orkade inte följa. Det blev till slut nästan 2 minuters marginal mellan de första två. På tredje plats sprang Niklas Nordensson in.

Efter målgång kunde arrangörerna känna sig nöjda när de flesta löparna använde ord som tuffast, vackrast och mest tekniskt för att beskriva upplevelsen. "Och vilket utbud på vätskestationerna"

utbrast en löpare! Tävlingsledaren David Holmberg fick en extra stor eloge från en löpare som efter loppet sa "Det var bana i en riktig David-klass".

SUNDSVALL TRAIL 2020
15-16 MAJ
NOLBY OCH LÖRUDDEN



Fantastiskt funktionärsarbete som alltid. Här Anna och Henrik Lundgren hjälper till på markan. Även om vi orienterare gillar skog, så lär väl havet vara näst bäst.

VÅRRUSET

3 044 DELTAGARE!

Vårruset arrangegrades av Sundsvalls OK tisdag den 11:e juni tillsammans med samarbetspartners **Ester holistic studio** som sponsrade uppvärmningen, **sportoteket** som stod med och samlade in begagnade skor till sin verksamhet samt **Fostira** som erbjöd en fotograf på plats under kvällen som fotade och tog drönarfilm gratis. Värt att säga att picknickkassen var även i år vegetarisk och innehållet var uppskattat.

Ett stort tack!

Det går inte att nog värdera alla SOK-funktionärers goda arbete under VårRuset. Speciellt tack till fd tävlingsledare Mats Johansson och Pia Lindholm som stöttat mig och Sara under året. Barn, unga, medelålders och gamla. Alla hjälps åt på ett fantastiskt sätt för att VårRusets deltagande kvinnor ska få en fin upplevelse. VårRuset ger ett fint tillskott i klubbkassan!

Nästa år ska vi genomföra detta arrangemang för 32:a gången! Det blir tisdagen den 3:e juni 2020 där den största nyheten blir att arrangera en 2,5 km distans tillsammans med det vanliga 5 km distansen.

/Tävlingsledare Jill och Sara

VI SES:
3 JUNI 2020

Som nyhet 2019 fick man sitt namn på nummerlappen vid föränmälan!



Alltid glädje att bjuda på ett sådant fint TC:



Ett gäng Sundsvalls OK funktionärer:



Portalen med blommor och medföljande skyltar blev en populär fotograferingsplats för lagen.

MEDEL DM

Årets medel DM arrangerades av Sundsvalls OK. Det blev en kvällsarrangemang den 19 juni på den idylliska Norra berget. TC låg mitt bland friluftsmuseum så en och annan nyfiken inte-än-orienterare fick se orienterare *in action*. Den rutinerade Anders Axling agerade som banläggare och som tävlingsledarna fanns det debutanter Jenny Nääs och Kadri Kalvo. Starten skötte veteranerna och sekretariatet Olof Fraenell. Kvällen blev en succé med 270 deltagare. Och 17 SOK:are fick gå hem med en medel DM guldmedalj i fickan.



**2020 KOMMER SOK
INTE ARRANGERA
NÅGOT DISTRIKTS-
MÄSTERSKAP**

Maria Jonsson och Hanna Hugosson som speaker. Kajsa Hedin beskriver sitt lopp.



D12 tjejer Elisabet Engberg, Klara Hedin och Linnea Hellqvist analyserar vägval efter genomfört lopp.

BLODOMLOPPET

993 DELTAGARE

EN SUCCE ANDRA ÅRET I RAD!



Även i år hade vi väderet med oss och upp till 20 grader på den fina 20 augusti kvällen gjorde att vattnet gick åt bra längs banan. Det fanns tre vattenpunkter längs banan. Här Anna-Britt och Åke Johansson vid första av dem på 10 km banan.

Många SOKare passade på och springa också. Här styrelsens kassör Mats Johansson som närmar den pittoreska vattenpunkten vid Vivstavarvs kapell.



Vattenpunkt vid 5 km banan där Anna Nordin och familjen Jensen delade ut vatten flitigt till dem som behövde fylla på. Mer om familjen Jensen kan du läsa sida 35.



Underhållningsband längs banan var uppskattat och fick löparna att le. I år var det Sundsvalls Mässing Sextett och Tobbes Ukuleletrio från Club 64 längs banan.

I den deltagarenkät som gjordes fick arrangemanget ett bra betyg. På frågan om helhetsintrycket gav 53 % av de svarande högsta betyg. Medelbetyget blev 4.4 av 5. Bara 3 orter hade ett högre betyg. **89% AV DE TILLFRÅGADE HAR FÖR AVSIKT ATT DELTA 2020.** 47 % uppgav högsta trolighet för att de skulle rekommendera en kompis, arbetskamrat mm att också delta.

Utöver att ställa upp som funktionärer fick vissa SOKare även agera som hejklack längs banan.



**BLODOMLOPPET 2020
27 AUGUSTI**



Tävlingsledning bestående av Hans Johansson och Daniel Ytterström kunde nöjt se på kvällen.



KOMMER SUNDSVALLS OK VARA DEN STÖRSTA SVENSKA KLUBBEN PÅ JUKOLA 2020?



NAPAPIIRI
Jukola 2020

VIKTIGA DATUM FÖR 2020

GEMENSAMMA TÄVLINGSRESOR:

24 - 25 april, Uppsala möte
2 - 3 maj, 10-mila, Upplands Bro
12 - 14 juni, Jukola Rovaniemi
7 - 9 augusti, NM Östersund
9 - 11 oktober, 25-manna Stockholm

DISTRIKTMÄSTERSKAP

DM medel: 24 maj
DM sprint :16 juni
DM lång: 22 augusti
DM stafett: 23 augusti
DM natt: 2 oktober

SOK ARRANGEMANG

Sundsvall Trail 15-16 maj
Tour de Medelpad 21-24 maj
Lördagens långdistans arrangeras av Sundsvalls OK.
Vårruset 3 juni
Blodomloppet 27 augusti