



Jämtland Härjedalens Orienteringsförbund

## Verksamhetsberättelse 2024

### OF-möte

OF-mötet (årsmötet) hölls den 13:e mars 2024 på Frösö IF:s kansli och det fanns även möjlighet att delta på distans (digitalt). Frösö IF, Litsbygdens SK, OK Storsjön, Åre OK och Östersunds OK var representerade och det var totalt 11 deltagare.

### Styrelsen

#### Styrelsemöten

Under verksamhetsåret har styrelsen haft 7 protokollförda möten.

#### Styrelsens sammansättning samt ansvarsposter

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

Styrelsen och övriga förtroendeuppdrag inom förbundet:

#### JHOF styrelse 2024

Ordförande	Martin Ohlsson
Vice ordförande	Erica Johansson
Kassör	Urban Lindgren
Sekreterare	Erica Johansson
Tävlingsprogram	Lennart Hamberg
Utbildningsansvarig	Erica Johansson
Webansvarig	Charlotta Nilsson
Kartansvarig	Tomas Kristoffersson
Ungdomsansvarig	Hanna Falkeström

#### Övriga

Markansvarig	Ola Lindgren
Tränare Team LF Jämtland	Jonas Hammarskiöld
Brobyggaransvarig	Jonas Hammarskiöld
Revisorer	Claes Söderhjelm, Mats Strandfors
Valberedning	Torulf Bäckman, Berit Holmgren, Martin Sundström
Tävlings- och bank kontroll	Lennart Hamberg

## Föreningar och medlemmar

I distriktet finns 15 föreningar med totalt ca 1 670 medlemmar. Tabellen nedan visar totalt medlemsantal i distriktets föreningar från 2019 till 2024.

	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Antal föreningar	16	16	16	15	15	15
Medlemmar totalt	1263	1379	1548	1466	1618	1673

I nedanstående tabell visas tävlingsaktiva (d v s minst en tävlingsanmälan i Eventor under perioden 1 november t o m 31 oktober för respektive år).

	totalt	<16 år	>16 år
2019	513	165	348
2021	416	168	248
2022	381	152	229
2023	392	164	228
2024	459	197	262

## Ekonomi

För räkenskapsåret 2024 hade JHOF budgeterat ett överskott på 90 000kr och utfallet blev ca 78 000 kr i överskott. Verksamheten hade ett överskott på ca 51 000 kr och våra samlade banktillgångar ökade med ca 27 000 kr i värde.

Ekonomi är fortsatt god i distriktets kassa.

## Arrangemang

### Tävlingskommittén

Tävlingskommittén har bestått av fem till sex representanter från föreningarna Frösö IF, Fältjägarnas IF, Litsbygdens SK, OK Storsjön samt Östersunds OK.

Tävlingskommittén har haft två protokollförda möten under året. Kommittén har fortsatt arbetat med att långsiktigt fastställa tävlingsprogrammet t o m 2026. Att säkerställa kvalitén på tävlingsarrangemang genom att utse tävlings- och bankkontrollanter för mästerskapstävlingar samt nationella tävlingar har varit en annan uppgift. JHOF anser att detta är en viktig uppgift och kommer även under nästa verksamhetsår ersätta dem som tar på sig kontrollantuppgifter. Kommittén har även arbetat med att påverka föreningar att godkänna sina kartor som används för nationella tävlingar samt mästerskap.

Kommittén har tagit fram nya checklistor för tävlings- och bankkontrollanter samt anvisningar för Skogsfemman.

Vid JHOF:s styrelsemöte 27 augusti beslutades det att inom distriktet ska startdjup för öppna banor vara minst 1.5 timme.

Arbetet med att ansöka om en värdetävling till distriktet kommande år har pågått succesivt under året. Något beslut om ansökan har ännu inte fattats men beräknas tas våren 2025.

### Skidorientering

Säsongen inleddes vid trettonhelgen med Svenska Cupen i Östersund, där OK Storsjön och Östersund arrangerade två deltävlingar i masstart och medeldistans. Kyla medförde att dag 2 endast blev tävling för juniorer och seniorer. Totalt var det 185 starter.

JH-serien i skidorientering genomfördes under januari till och med mars med totalt tre arrangemang i närheten av Östersund med totalt 120 startande.

Tre DM-tävlingar genomfördes under året. Åre OK stod som värd för medel-DM i slutet av januari, en tävling som lockade 42 deltagare. Östersunds OK arrangerade både natt-DM och lång-DM i februari med 32 respektive 61 deltagare.

För andra året i rad arrangerades ungdoms- och juniorserien som bestod av fem deltävlingar med totalt 90 starter och 43 unika deltagare, av dessa deltog 15 på minst tre deltävlingar.

Sex ungdomar från distriktet deltog på USM och JSM i skidO i Vännäs.



I slutet av september kallade JHOF till ett planeringsmöte för skidO-verksamheten i distriktet 2025, ca 15 personer deltog vid mötet. Mötet följdes upp av ytterligare ett möte i början av november där tävlingsprogrammet för 2025 fastslogs. Vid detta möte bildade Martin Ohlsson, Lennart Hamberg och Linda Widegren en arbetsgrupp för distriktets skidorientering.

### Orienteringslöpning

Närtävlingarna drog igång med parkorientering i mitten av april och därefter följde Frösö 5-dagars, Fjällfemman och Skogsfemman. Skogsfemman, som tidigare enbart genomförts på våren/försommaren, fick ett nytt upplägg med tre deltävlingar under vårsäsongen och två under höstsäsongen.

Deltagandet på närtävlingar från 2018 till 2024 visas i tabellen nedan. Inkluderat i "Övriga arrangemang" för 2024 finns Nattfjärilen – ett initiativ från ungdomarna i OK Storsjön som genomförde en uppskattad närtävling i Aspås med drygt 130 deltagare.

Arrangemang	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Park-o	1024	846	95	816	470	585	594
Frösö 5-dagars	1477	1198	748	709	596	714	735
Skogsfemman	417	536	230	510	324	366	266
Fjällfemman	507	633	*	55	281	243	212
Övriga arrangemang	266	242	58	66	196	272	236
<b>Totalt</b>	<b>3 691</b>	<b>3 455</b>	<b>1 131</b>	<b>2 156</b>	<b>1 867</b>	<b>2 180</b>	<b>2 043</b>

\*Genomfördes som veckans bana vid ett antal tillfällen

När det gäller deltagarantal i mästerskapstävlingar och nationella tävlingar är utvecklingen fortsatt uppåtgående. Vårtävlingen Storsjöträffen (OK Storsjön) i slutet av maj lockade drygt 180 startande, samma helg arrangerades nykomlingen Torgnyloppet (Östersunds OK) med nästan 160 deltagare. Fyra DM-tävlingar genomfördes under säsongen. Frösö IF och OK Storsjön stod som värd för DM sprint i Krokombro i mitten av juni, DM medel och DM lång arrangerades i Nyby i mitten av augusti av Litsbygdens SK och Östersunds OK, DM natt arrangerades av Frösö IF i slutet av september.

Årets två största arrangemang i distriktet var Årefjällens 3-dagars i början av juli och Loffelunken/Älgjakten i slutet av september.

Tabellen nedan visar deltagarantalet för mästerskapstävlingar och nationella tävlingar under åren 2018-2024.

Arrangemang	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
DM ultralång	83	109	-	-	129	-	-
DM medel	87	150	138	138	171	164	162
DM lång	81	145	77	99	152	138	157
DM natt	52	57	64	105	108	108	110
DM sprint	-	118	67	60	125	167	148
DM stafett	61	-	-	-	-	-	-
NM (totalt)				1 054			
Storsjöträffen						152	182
Torgnyloppet							158
Vålådalen/Åre 3-d (totalt)	762	669	-	-	-	-	659
Loffelunken	384	403	229	256	496	585*	444
Älgjakten + öppna banor	368	375	127	151	426	365	299
<b>Totalt</b>	<b>1 878</b>	<b>2 026</b>	<b>702</b>	<b>1 863</b>	<b>1 607</b>	<b>1 679</b>	<b>2 319</b>

\* inklusive Indoor med 125 deltagare

### Hittaut/Naturpasset/Övriga arrangemang

Hittaut arrangerades för sjunde året i Östersund/Krokombro och för femte året i Åre kommun. I Östersund registrerade sig 3 596 deltagare (inklusive familjer) vilket kan jämföras med 4 492 förra året. Störst antal registrerade hittills var det under 2020 med 5 178 deltagare. I Åre var antalet registrerade 1 237 vilket är ungefär samma antal som 2022. Förra året var det rekordstort deltagande i Åre med 1 944 registreringar vilket förmodligen var en effekt av O-ringen.

Deltagande i Hittaut från 2018 och framåt presenteras i tabellen nedan.

Arrangemang	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Hittaut Östersund	1 560	3 264	5 178	5 523	4 540	4 492	3 596
Hittaut Åre		273*	1 553	1 941	1 296	1 944	1 237
<b>Totalt</b>	<b>1 560</b>	<b>3 537</b>	<b>6 731</b>	<b>7 464</b>	<b>5 836</b>	<b>6 436</b>	<b>4 833</b>

\* Hittaut arrangerades endast i Vålådalen

I den nationella Friskvårdsutmaningen inom Hittaut för företag var återigen Region JH överst i listan. Region JH har abonnerat på förstaplatsen sedan utmaningen infördes för fem år sedan. Östersunds kommun kom på fjärde plats i Friskvårdsutmaningen som totalt lockade 1 063 företag. Saab AB Östersund, Jämtkraft AB samt Jämtlandspolisens IF placerade sig alla topp-50 i Friskvårdsutmaningen.

I Lagutmaningen nationellt placerade sig två lag från distriktet bland de 10 bästa lagen; Läkemedelsenheten, Region JH på fjärde plats och Klinfysarna, Region JH på sjunde plats.

I den nationella Skolutmaningen var tre skolor i Östersunds kommun bland de 10 bästa skolorna i landet att samla Hittautpoäng.

Naturpasset arrangerades på två ställen i distriktet – Åsarna och Tännadalen. Det finns ingen uppgift om antalet sålda pass.

OK Vildhussen har vid flera tillfällen under sommaren arrangerat veckans bana samt en variant av Hitta Ut i Kälarne.

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

### **MTB-O**

Tre träningslopp genomfördes under sommaren i Spikbodarna, på Frösö Park samt vid Sportfältet, Odensala. Totalt var det ca 65 startande.

## **Ungdomsverksamhet**

### **Ungdomskommittén**

Ungdomskommittén har haft fem protokollförda möten under året. Kommittén har under 2024 bestått av fem ledamöter från fem föreningar; Östersunds OK, Frösö IF, OK Storsjön, Åre OK och Litsbygdens SK. Vid årets sista möte deltog även en representant från Brunflo IF. Jonas Hammarskiöld, ansvarig för Team LF Jämtland, har deltagit vid samtliga möten.

Huvuduppgiften för ungdomskommittén har varit att koordinera och utöka ungdomsverksamheten i distriktet.

### **JHOF:s och LF Jämtlands ungdoms- och juniorserie**

Ungdomsserien är inne på fjärde året. 2024 inkluderades även juniorklasser i serien. I år var det totalt nio delarrangemang. Tävlingsklasser (10-20 år), inskolning, Para-I och öppna banor inkluderas i serien.

Serien inleddes första maj vid den sista parkorienteringen och avslutades med DM natt i slutet av september. Totalt gjordes ca 900 starter och från distriktet var det ca 250 ungdomar som deltog vid minst ett tillfälle, förra året var den siffran ca 200 ungdomar. Nästan 100 ungdomar deltog vid minst fem deltävlingar, vilket är ca 20 fler än förra året.



## Projekt Team LF Jämtland

Projektet som startades 2023 har ungdomar mellan 13 och 20 år som målgrupp. Projektet finansieras av LF Jämtland, "Skogssportens Gynnare" (under en 3 års period, 2023-2025) samt av föreningsinsatser från distriktets orienteringsföreningar. Jonas Hammarskiöld har fortsatt varit anställd som tränare på deltid för projektet.

Team LF Jämtland hade uppstartsträff i slutet av mars och efter det har det varit gemensamma träningar på torsdagar till slutet av oktober. I snitt har det varit 5-6 deltagare per träningstillfälle.

Arrangemang	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Hittaut Östersund	1 560	3 264	5 178	5 523	4 540	4 492	3 596
Hittaut Åre		273*	1 553	1 941	1 296	1 944	1 237
<b>Totalt</b>	<b>1 560</b>	<b>3 537</b>	<b>6 731</b>	<b>7 464</b>	<b>5 836</b>	<b>6 436</b>	<b>4 833</b>

Effekten av projektet följs upp årligen och visar på en positiv utveckling.

Nyckeltal	2022	2023	2024	Förändring från år 0, inom parentes förändring från 2023
Antal anmälda på tävlingar, såväl inom som utom distriktet	2 514 st	3 586 st	4 210 st	+67% (+17%)
Antal anmälda på tävlingar, såväl inom som utom distriktet i ålderskategorin 13-19 år	558 st	804 st	863 st	+54% (7,3%)
Antal medlemmar i ålderskategorin 13-19 år i föreningarna	181 st	232 st	181 st	+/- 0 * (-28%)
Antal starter i ungdoms/juniorserien	604 st	724 st	823 st	+36% (+14%)
Klubbövergripande veckovisa träningstillfällen för ungdomar mellan 13-19 år (utöver ordinarie klubbträningar)		22 st	26 st	+18%

\* Lars Greilert, SOFT, menar att statistiken för antal medlemmar inte är jämförbar med hänvisning till RFs arbete med roller i Idrott online.

Statistiken för LOK-stöd (lokalt aktivitetsstöd) presenteras först ett år efter. Basvärdet för detta nyckeltal fick därför vara 2022 och senast publicerade siffror avser 2023.

Åldersspannet för LOK-stöd i publicerade siffror är F/P13-16 samt F/P17-20 varför detta måttal även inkluderar 20-åringar.

Deltagartillfällen	2022	2023	Förändring %
Totalt	1 975 st	2 449 st	+ 24%
13-20 år	413 st	563 st	+ 36%
Flickor 13-20 år	155 st	258 st	+ 66%
Pojkar 13-20 år	258 st	305 st	+ 18%

## Brobyggarna

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



Under 2024 har det varit fyra aktiviteter kopplat till Brobyggarna. Första träffen för året var i Stockholm i januari. Brobyggarna anordnade även en resa till ungdomens 10-mila i augusti samt i Östersund i samband med Älgjakten. Sista träffen var i Sundsvall där man kombinerade planering för 2025 med Sundsvall Indoor.

### Övrigt

Året inleddes med att fyra ungdomar från länet deltog vid rikslägret i skidorientering i Grönklitt i början av januari.

Ås IF och Frösö IF skidor hade gemensam skidO-träning i mitten av februari.

13 ungdomar (inkl Para-I) genomförde minst tre deltävlingar i ungdomsserien i skidO.

Barmarkssäsongen inleddes med en kick-off på efter parkorienteringen 1 maj, ca 60 ungdomar deltog.

I början av juni arrangerades en lägerdag vid Bynäset med ca 30 deltagare. Samma helg deltog fem äldre ungdomar på teknikläger i Härnösand.



JH representerades av ungdomar vid tre stafetter under året. Tre lag deltog vid ungdomsstafetten i 10-mila i Nynäshamn. Vid Bagheerastafetten på O-ringen i Åre deltog två lag och vid ungdomsstafetten på Norrlandsmästerskapen deltog fyra lag.





JH hade elva deltagare på riksläget i Idre i slutet av juni.



Vid Årefjällens 3-dagars arrangerades gemensamt boende för distriktets ungdomar.

I slutet av augusti genomfördes ett läger i Järpen med ca 60 deltagare, 9-18 år.

I slutet av augusti arrangerades USM i Härnösand. JH deltog med tre aktiva och två ledare.

Den 30 september hade ungdomarna i distriktet en gemensam avslutningsaktivitet på Boda Borg med ett stort deltagande.

Det arrangerades en gemensam resa till Daladubbeln i mitten av oktober med ett stort deltagande från distriktet, ca 80 totalt (ungdomar + familjer).





## Utbildning

Dessa utbildningar har genomförts under året:

- Utbildning gällande markfrågor 28 januari med drygt 10 deltagare. Joachim Ingelsson, SOFT, var utbildningsansvarig.
- Kartritarutbildning 4-5 maj. Hans-Åke Örström var utbildningsansvarig. Sju deltagare varav sex från distriktet.

SOFT har under året arbetat med en omformning av tränarutbildningar och även ledarutbildningar i övrigt. Hanna Falkeström och Erica Johansson har deltagit vid ett antal möten angående denna omformning. I slutet av verksamhetsåret är det ännu oklart om hur tränarutbildningar kommer att arrangeras för norrlandsdistrikten.

En barntränarutbildning kommer att genomföras i egen regi i maj 2025.

## Kartor

Sprintkartan i Järpen har under året godkänts för tävling på nivå 2 och 3 enligt Svenska orienteringsförbundets klassificeringssystem. Utöver det finns ett antal kartor som reviderats/nyritats men ännu inte är godkända enligt klassificeringssystemet.

Ett kartforum genomfördes i slutet av november med sju deltagare.

## O-ting

JHOF inbjöd till ting den 26 oktober, tinget samlade ca 15 deltagare. Vid tinget var det fokus på ungdoms- och juniorverksamhet samt arrangemang.

Deltagarna delades upp i två fokusgrupper där framåtsyftande diskussioner fördes. I fokusgrupp Ungdomsverksamhet deltog sex personer från fyra av distriktets klubbar.

Den grupp som diskuterade arrangemang processade läget i distriktet avseende tävlingsplanering och de tillhörande utmaningarna med att ha en god framförhållning. Avseende arrangerande klubbar är framförhållningen god medan det är mer utmanande att ha en plan avseende tävlingsområden.

## **Materiel**

Under verksamhetsåret har förbundets materiel inventerats och katalogiserats. Materiel som finns att låna för förbundets föreningar finns på JHOF:s hemsida.

## **Förbundskonferenser**

### **Ordförandekonferens och tävlingskonferens**

Martin Ohlsson representerade distriktet vid ordförandekonferensen i Sollentuna i november. Temat för konferensen var "Hur blir vi bättre tillsammans?" vilket blev ett startskott för en dialog med Ångermanland och Medelpad kring fördjupat samarbete i olika frågor.

Lennart Hamberg deltog i tävlingskonferensen samma helg i Sollentuna. På konferensen diskuterades bland annat nya regler för banlängder som nu återgått till att beskrivas med längd istället för segrartid. Olika typer av service, exempelvis barnpassning och duschar, på nationella tävlingar var också en fråga som skapade mycket debatt. En sammanfattning av nya regler kommer att skickas ut till tävlingsledare samt ban- och tävlingskontrollanter inför säsongen 2025. I samband med konferensen träffades även Norrlandsdistrikten för samplanering av tävlingsdatum för säsongen 2026.

## **Omnämmande**

Årets utmärkelse från JHOF offentliggörs vid årsmötet.

## **Februari 2025**

Martin Ohlsson	Hanna Falkeström	Lennart Hamberg
Ordförande	Ledamot	Ledamot

Erica Johansson	Tomas Kristoffersson	Urban Lindgren
Ledamot	Ledamot	Ledamot

Charlotta Nilsson  
Ledamot