

Verksamhetsberättelse 2023

Allmänt

Styrelsen har bestått av följande medlemmar; ordförande Mikael Rubensson, vice ordförande Per Sigbo, sekreterare Helen Olsson, ledamot Martin Hansson, ledamot Åsa Bjäräng och suppleant Linda Bygdeståhl. Marie Sigbo har varit klubbens kassör och adjungerad styrelsen. Styrelsen har hållit sex styrelsemöten och ett årsmöte.

Det var ett bra år för klubben som lag och bra placeringar har gjort på ett många olika tävlingar. Vi hade 93 medlemmar, varav 27 ungdomar (-16 år), som deltog i minst en tävling (distriktstävling eller högre). Vi var representerade vid 130 olika tävlingar/etapper. Totalt gjordes 1323 starter varav 255 av ungdomar.

Styrelsen har under året tagit fram och utvecklat en ny hemsida då idrott online stängde ner möjligheten att ha hemsidor på deras plattform.

HOKA Torekov – Båstad genomfördes och inbringade en bra summa till klubben. Deltagarenkät som gjorts med de tävlande visar att dom allra flesta är väldigt nöjda med vår insats.

Informationskommittén

En Instagram-sida för Hjärnarps OL skapades under året där det var vecka kommit ut bilder från de träningar och tävlingar som klubbens medlemmar deltar på. Vid t.ex. Tjoget kunde även de som satt hemma följa stafetten då det uppdaterades flitigt. Instagramsidan har fått mycket positiv feedback från klubbens medlemmar.

Uppdateringar har även skett på vår Facebooksida men inte i samma omfattning. På facebooksidan hamnar den viktigaste informationen som inte ska försvinna i flödena.

Det skickades under året ut 12 nyhetsbrev via tjänsten MailerLite.

Det har varit mycket inskick till nyhetsbrev och bra med uppdatering från kommittéer, styrelsen och övriga medlemmar. Detta har gjort att nyhetsbrev visat bredden vi har i klubben och skapat informativ och rolig läsning för klubbens medlemmar.

Kommunikation mellan kommitténs medlemmar har skett sporadiskt via Messenger.

Junior-seniorkommittén

Övergripande

Det mesta av vår kommunikation sker över Messenger. Det har även gjorts månadsvis uppföljning där man gått igenom vad som ligger framför oss, vad som hänt senaste månaden och vad som ska tas upp i nyhetsbrev och eventuella rapporter till styrelsen.

Ingen aktivitetsdag arrangerades detta år.

Jakten på Jultomten arrangerades 14/12 med 20 deltagare. Efteråt bjöds det på pepparkakor och glögg vilket var mycket uppskattat.

Under vinterhalvåret (utanför tävlingssäsong) har det erbjudits distanslöpning på lördagar då det inte har varit teknikträning med OL-NV eller klubbens Vinter-OL.

Under vintermånaderna 2023/2024 har vi fortsatt med våra löp- och fyspass på måndagarna där vi två av tre tillfällen utgår från Klubblokalen och då använder oss av utegymmet i Hjärnarp. Den tredje gången besöker vi någon utav de andra utegymmen Munka-Ljungby, Ängelholm och Vejbystrand.

För att öka klubbansamhörigheten har arbetet över grupperna ungdoms- och junior-/seniorverksamheten fortskridit.

Under tävlingssäsongen har OL-NV teknikträningar utnyttjats då dessa håller en hög kvalitet.

Fartlek/tempoträning har funnits alla torsdagar året runt med undantag för någon helgdag. Vid ett par tillfällen har samträning med ungdomarna genomförts.

Traditionsenligt sprang vi grönaspåret vid Hålehall julafton (ca 30 deltagare) och Rössjön runt nyårsafton (15 deltagare).

Vid SKOFs årsmöte den 11 februari fick klubben tre fina utmärkelser med sig hem varav två berör junior- senior kommittén. Stipendium delades ut till David Morén och Noah Krikström med motiveringen:

”David och Noah har under året gjort en elitsatsning för att sätta Hjärnarps OL och Skåne på kartan. Till hjälp har Hjärnarps OL tagit hjälp av David Andersson som arrangerat både träningar och resor för dessa båda. Då Hjärnarps OL inte är en elitsatsande förening så har mycket utav denna satsning fått betalas av dem själva. För att stötta en fortsatt satsning så tilldelas de ett stipendium var.”

Tävlingar

Tiomila

Tävlingen gick ända upp vid Skellefteå och det var i slutändan bara David Morén som från klubben tog sig an utmaningen. David bildade lag tillsammans med Kiruna, Pan-Kristianstad och Örskelljunga. Laget knep en 154:e plats av de 227 anmälda lagen.

Tjoget

Laget slutade på en 28:e plats av 66 anmälda lag.

Jukola

David Morén sprang i ett kombinationslag tillsammans med Södertälje Nykvarn där de blev 196 av närmre 1600 anmälda lag.

Fyrklubbs

Vid Fyrklubbs vann klubben C-gruppen och klättrade därmed upp till B-gruppen.

Veteran VM

Fem av klubbens medlemmar ställde upp på startlinjen: Michael Lönn, Conny Rask, Magnus Olsson, Åsa Ståhl och Bengt Ståhl.

Veteran SM

Tretton Hjärnarpare antog utmaningen. Totalt fick klubben ihop två topp tio placeringar.

DM Sprint

Vi själva stod som arrangör

DM Lång

2.a plats Olle Bohman i H70 och Michael Lönn i H50

3.e plats Alva Eriksson i D18, Åsa Ståhl i D70, Cecilia Widén i D35 och David Morén i H21

DM Medel

1.a plats David Morén i H20

2.a plats Conny Rask i H50, Olle Bohman i H70, Lisbeth Damsgaard i D70, Erik Albinsson i H20 och Åke Persson i H75

3.e plats Åsa Ståhl i D70 och Cecilia Widén i D35

DM Natt

- 1.a plats Conny Rask i H50
- 2.a plats Åsa Ståhl i D70 och David Morén i H21
- 3.e plats Lisbeth Damsgaard i D70 och Ronald Mc Grail i H75

DM Stafett

- 1.a plats Marie Albinsson, Lotta Morén och Åsa Bjäräng i D150
- 2.a plats Åke Persson och Olle Bohman i Herrar Äldre
- 3.e plats Conny Rask, Lennart Morén och Michael Lönn i H150

DM Ultralång

Arrangerades tyvärr inte i år

SM Natt

Ingen deltagare från klubben

SM Sprint

Deltagare från klubben var David Morén

SM Medel

Deltagare från klubben var David Morén där han knep en fin 9.e plats

SM Lång

Deltagare från klubben var David Morén

SM Ultralång

Deltagare från klubben var Lennart Morén, David Morén, Conny Rask, Magnus Olsson, Lisbeth Damsgaard och Ronald Mc Grail där Lisbeth slog till med en seger i D70.

[Antalet starter under året](#)

Under året har det gjorts 1068 starter av 66 juniorer/seniorer. Statistiken är hämtad från Lennart Moréns tävlingsstatistik 2023.

[Ungdomskommittén](#)

Ungdomskommittén består idag av 11 ledare; Per Sigbo, Mikael Rubensson, Cecilia Widén, Monica Johansson, Sören Andersson, Martin Hansson, Malin Hansson, Sara Ragnarsson, Fredrik Utter, Fredrik Ståhl och Julia Hagedorn. Under året har kommittén haft 3 möten varav ett digitalt. Ungdomskommittén har därutöver deltagit i möten anordnade av OLVN och SKOF.

Under året har vi erbjudit 4 "prova på"-tillfällen, något som var väldigt uppskattat. Under året har antalet medlemmar i kategorin "ungdom" varit 68, fördelat på 17 i grön grupp, 22 i vit, 20 i gul och 9 i orange.

Nya typer av träningar har skapats för att möta den växande ungdomsgruppens behov, mer lekbetonad träning för grön nivå och mer avancerade moment har lagts in för gul/orange nivå. Mer fokus har lagts på "roliga" träningar såsom keps-OL etc. Under sommaren fick samtliga ungdomar en sommarutmaning för att hålla i gång löpningen. Trail-löpning i grupp är en träning som tillkom 2021 och som vi fortsatt med under vanliga träningssäsongen. Måndagar har nu etablerats som en permanent träningsdag för grupperna gul och orange. I takt med att den gula gruppen växer har fler pannlampor köpts in så att vi kan fortsätta bedriva teknikträning under årets mörka säsong. Under pannlampedelen av året har gul/orange OL-teknik 1 dag i veckan (mån el. tors) och 1 dag i veckan

sker träningen med Junior/Senior med fartlek el. styrka. Under hösten 2023 införde vi vinterserien, en serie i 5 deltävlingar, varav 2 tillsammans med OLNv och 3 i klubbens regi.

Ungdomarna fick även en vinterutmaning i form av ett motionsbingo.

Grön/vit nivå har inomhusträning under vintern på torsdagar, med 10-20 st. barn/tillfälle.

27 av våra ungdomar sprang en eller flera tävlingar i år. Ungdomarna gjorde 50% (255 totalt) fler starter än 2022, dock är det inte fler ungdomar som tävlar utan de som tävlar har blivit flitigare.

Vi hade två DM medaljörer under året, Emmy Soukas, D10, tog brons i sprint, Ester Widen, D12, tog silver i lång, brons i natt och brons i sprint.

Under Tjoget hade vi 7 ungdomar som bidrog till att klubben fick en fin 28:e placering.

Nyhet för året var att även ungdomar kan tävla i 4-klubbs och inkludera resultaten till klubben. Fina insatser gjorde att vi avancerade till grupp B.

I februari gjordes en dagsutflykt till Halmstad där vi lånade karta av Halmstad OK för kontrollplock och dagen avslutades med Halmstad badhus.

I september arrangerade vi ett läger i Perstorp, där ett 20 tal ungdomar och ledare deltog. Lägre avslutades med att hela gänget sprang lång DM. Ett uppskattat koncept där vi varvade orienteringsteknik med bowling, lek och tuff mossfotboll i regn och åska.

Säsongen avslutades med Älgot cup-helg där vi ställde upp med ett stafettlag i fyrmanna. Ester blev prisad för sin andra plats i D12 i ungdomsserien och totalt fick vi 5 ungdomar i topp 15 i ungdomsserien.

Tekniska kommittén

Tävlingar

Årets tävling hölls i Ängelholm den 13/5 med över 400 deltagare.

Kartritning

Kartor som har framställts/reviderats under 2023 är:

Nyritning av sprintkarta, Nyhem för sprint-DM.

Kronoskogen, Sibirien löpande revidering.

Margretetorp-Stenhotten-Simontorp, löpande revidering.

Nybroskogen, revidering + nyritning Hembygdsparken i skogsnorm.

Össjö-Boarp-Enskiftet, påbörjad nyritning.

Förslöv-sprint, revidering av skolområdet.

Båstad-sprint, påbörjad revidering till senaste normen + nyritning av Pershögsskogen.

Margretetorp-sprint, nyritning

Möten

2 st fysiska möten har hållits + några på teams.

Urban och Magnus deltog på SKOF:s kartrevideringskurs i Höör den 25/11.

Skid kommittén

Kommittén kan konstatera att 2023 har varit ett mellanår vad gäller antal skidspår dagar, det blev bonus med ett antal skiddagar en bit in i mars med välbesökta spår. Skidutlåning, skidlek/skidskola för de yngre och teknikträning för vuxna hans med under perioder då det var snö. 11 mars

arrangerade vi tillsammans med IF Ski Team Skåne DM-10 km för Skåne, mycket lyckat samarbete. Det blev ett välbesökt DM med ca 70 deltagare i de olika åldersklasserna, det var ett av de bättre DM sett till antal i hela södra regionen. En silvermedalj blev det till Hjärnarps OL genom Jeanna Nylader. Arrangemanget uppmärksammades i HD/NST, Sydsvenskan samt radio och TV 4.

Våra snökanoner användes sparsamt under året pga. av väderlek och i slutet av året fick vi el inkopplad efter kylan i början av december.

Under hösten genomfördes en prova på aktivitet med rullskidor under 4 veckor med ett 15-tal deltagare

Utrustningen har reparerats fortlöpande under säsongen.

Vi utförde en gräsklippning där spåren går fram på ängen, detta för att få ett slätare underlag samt att det krävs mindre snö innan vi kan börja att göra spår. Detta fick vi som sponsring av en fd. lantbrukare.

Vattenröret från dammen blev nergrävd över Bengtssons marker under december. Samtidigt sattes det ner en brunn vid dammen att ha vår pump i. Brunnen sponsrades av Innosnow. Dammen blev utgrävd till en betydligt större kapacitet för oss, markägaren stod för detta.

Under dec. fick vi två contianrar på plats vid spåren, dessa hyr vi månadsvis under säsongen. Den ena är uppvärmd och skall rymma skidutlåning och den andra är för skotrar och övrig utrustning.

Vid Skånes Skidförbunds årsmöte deltog Linda Bygdestål från Hjärnarps OL. Christer Ljungdahl lämnade styrelsen i Skånes Skidförbund vid årsmötet.