



Verksamhetsberättelse 2024

Allmänt

Styrelsen har bestått av följande medlemmar; Ordförande Osman Kukish, Vice ordförande Per Sigbo, sekreterare Helen Olsson, ledamöter: Martin Hansson och Åsa Bjäräng, Suppleant Linda Bygdestål, adjungerad kassör Marie Sigbo.

Styrelsen har hållit sex styrelsemöten.

Det har varit ett mycket bra år för klubben med många aktiva ungdomar och en ökning i antal som tävlar och antalet starter har ökat jämfört med 2023.

HOKA Torekov-Båstad genomfördes och inbringade en bra summa pengar till klubben. Vi har fått bra feedback från deltagarna och vi skall alla känna oss stolta som bidrar till detta arrangemang.

Under 2024 ärvde vi Änglamilen, och kommer i framtiden fortsätta att arrangera denna anrika tävling.

I slutet på året har vi blivit uppsagda från vår lokal i Margretetorps då den skall avvecklas. Vi letar nu efter nya lokal som kan passa vår verksamhet. Vårt hyreskontrakt gäller hela 2025.

Informationskommittén

Vårt Instagramkonot har fortsatt att uppdateras regelbundet och visat upp flera delar av vår verksamhet. Vi har fått mycket positiv feedback och det verkar vara uppskattat att vi även finns på Instagram. Även ett Instagramkonto för Änglamilen har nyligen tagits över.

Uppdateringar har även skett på vår Facebooksida men inte i samma omfattning. På facebooksidan hamnar den viktigaste informationen som inte ska försvinna i flödena. Även en Facebooksida för Änglamilen har skapats och uppdaterats under året.

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.



Ungdomskommittén

Ungdomskommittén har 2024 bestått av 8 ledare; Per Sigbo, Monica Johansson, Martin Hansson, Malin Hansson, Sara Ragnarsson, Fredrik Utter, Fredrik Ståhl och Julia Hagedorn. Under året har kommittén haft 1 möte. Ungdomskommittén har därutöver deltagit i möten anordnade av OLVN och SKOF.

Under året har vi erbjudit ”prova på”-tillfällen, något som var väldigt uppskattat. Många nyfikna när vi hade tillfället i Hembygdsparken.

Under året har antalet medlemmar i kategorin ”ungdom” varit 49, fördelat på 17 i grön grupp, 11 i vit, 8 i gul och 13 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 återigen 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. Tisdagarna är vigda åt OLVN-teknikträning höst och vår och vintertid är det natt-cup. Antal ungdomar blir fler och fler på OLVN-tillfällena och är ca 2-8 / gång.

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

Under hösten har gul/orange fått hjälp av löpcoach Erika Ingelström med teknikövningar för att göra oss till bättre löpare. 2 tillfällen under hösten och 2 tillfällen under vinter 2025. Uppskattat inslag med ca 20 ungdomar, och några föräldrar per tillfälle.

32 (27 st. 2023) av våra ungdomar sprang en eller flera tävlingar i år. Ungdomarna gjorde 50% (391 mot 255 totalt året innan) fler starter än 2023. De som tävlar gör det ofta och flitigt.

Vi hade 4 DM medaljörer under året, Emmy Soukas och Tilda Ragnarsson Silver i D12 stafett, Sara Hansson D12, Guld i sprint och stafett, silver i sprintstafett, brons i lång. Emma Hansson i D12, guld i natt, medel, stafett, silver i lång och sprintstafett.



Under Tjoget hade vi 9 ungdomar som bidrog till att klubben fick en fin 23:e placering, bäst någonsin!

I fyrklubb tävlade vi grupp B, 6 ungdomar sprang för klubben. Ester Widén tog en fin totalseger i klassen BDK!

I maj ordnade klubben OLVN-läger som inleddes med en prova på tävling för ungdomar i Errarpsskogen och sedan fortsatte lägret på Lingvallen med bad och aktiviteter. Dag 2 fortsatte med en sprintstafett på Valhall. 31 anmälda ungdomar från de NV-skånska klubbarna deltog

Deltagit på Bokens prova-på tävling och sedan badat på Ugglebadet i Perstorp.

Under hösten ordnades föräldramöten för information om vår verksamhet och vårt jobb vidare framåt.

Säsongen avslutades med Älgot cup-helg i Örkelljuna där vi ställde upp med ett stafettlag i sjuanna. Emma blev prisad för sin första plats i D12 i ungdomsserien, Sara Hansson för sin fjärde plats i D12, Ester Widén för sjunde plats i D14 och Emmy Soukas för sin tionde plats i D12 och totalt fick vi 8 (5 st. 2023) ungdomar i topp 15 i ungdomsserien. 9 ungdomar var med på lägret över natten med diverse kvällsaktiviteter.

Under säsongen har vi deltagit i större stafetter: Bagheera stafetten på O-ringen tillsammans med Helsingborg, ett fyra manna-lag på ungdomens 10-mila, Ester har representerat Skåne/Halland i Unionsmatchen samt att flera ungdomar varit iväg och tävlat på de större ungdomstävlingarna Dala-dubblen, O-event i Borås samt 25-manna tillsammans med Hässleholm.

Emma Hansson D12 och Ester Widén D13 placerade sig topp 30 på O-ringen.

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 12/12 med 25 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 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, Vejbystrand och Förslöv.

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).

Junior/seniorkommittén har infört priser för klubbens juniorer och seniorer vilket delades ut vid Klubbkampen. Det fanns priser för OLNVs natt-cup, DM-tävlingar samt mästerskapstävlingar.



Tävlingar

Tiomila

Tävlingen gick vid Nynäshamn den 4-5 maj där klubben hade ett eget lag anmält men pga sjukdom i slutskedet så tvingades vi bjuda in en ersättare från löparpoolen. Laget knep i slutändan en 219.e plats av 317 lag.

Tjoget

Efter en strålande laginsats slutade laget på 23 plats av 62 anmälda lag. Kul att nämna att vi var över 40 personer från klubben på plats som antingen sprang eller bara hejade på sina lagkamrater.

Fyrklubbs

Klubben knep en 2.a plats i B-gruppen bakom FK Göingarna.

Veteran VM

WMOC arrangerades i år i Finland där fem av klubbens medlemmar ställde upp på startlinjen: Åsa Ståhl, Bengt Ståhl, Olle Bohman, Ronald McGrail och Åke Persson.

Veteran SM

Fyra Hjärnarpare antog utmaningen, Michael Lönn, Magnus Olsson, Conny Rask och Olle Bohman. Genom Conny fick vi med oss en topp tio placering på sprinten.

DM Sprint

- 1.a Conny Rask i H50 och Sara Hansson i D12
- 2.a David Morén i H21, Olle Bohman i H70 och Alva Eriksson i D20
- 3.a Marie-Helén Eriksson i D55 och Michael Lönn i H50

DM Sprintstafett

- 2.a DH21 i laget sprang Alva Eriksson, Joel Sigfridsson Toft, Lovisa Balte och David Morén
- DH12 i laget sprang Emma Hansson och Sara Hansson
- DH45 i laget sprang Marie Albinsson och Conny Rask

DM Lång

- 1.a Conny rask i H50, Kristofer Skog i H40 och Erik Albinsson i H21 kort (ej DM status)
- 2.a Åke Persson i H75, Cecilia Widén i D40 och Emma Hansson i D12
- 3.a Åsa Ståhl i D70, David Morén i H20, Olle Bohman i H70, Rickard Seger i H40 och Sara Hansson i D12

DM Medel

- 1.a Emma Hansson i D12
- 2.a Conny Rask i H50, Cecilia Widén i D40, Alva Eriksson i D20, David Morén i H20 och



Åsa Ståhl i D70

3.a Lars Svantesson i H60

DM Natt

Arrangerades dagen före vårt HOKA lopp så klubben hade förståeligt nog inte så många på plats denna natt.

1.a Emma Hansson i D12 och Olle Bohman i H70

2.a David Morén i H21

DM Stafett

1.a D12 i laget sprang Emma Hansson och Sara Hansson

2.a H150 i laget sprang Michael Lönn, Fredrik Ståhl, Magnus Olsson, Lennart Morén och Conny Rask

3.a D12 i laget sprang Emmy Suokas och Tilda Ragnarsson

H Äldre i laget sprang Ronald Mc Grail och Bengt Ståhl

D120 i laget sprang Marie Albinsson, Lotta Morén, Marie-Helen Eriksson och Cecilia Widén

D Äldre i laget sprang Lisbeth Damsgaard och Åsa Ståhl

H21 i laget sprang Joel Sigfridsson Toft, David Morén och Erik Albinsson

DM Ultralång

1.a Conny Rask i H50, Cecilia Widén i D40, Marie Albinsson i D50 och Erica Höst i D21.

2.a Olle Bohman i H70

3.a Magnus Olsson i H55, Åke Persson i H75 och Ester Widén i D14 (ej DM status)

SM Natt

Ingen deltagare från klubben

SM Sprint

Deltagare från klubben var Alva Eriksson

SM Medel

Deltagare från klubben var David Morén och Joel Sigfridsson Toft

SM stafett

Klubben ställde upp med ett H21 lag (David Morén, Joel Sigfridsson Toft och Erik Albinsson)

SM Lång

Deltagare från klubben var David Morén

SM Ultralång

Fem av våra medlemmar stod på startlinjen, David Morén, Lennart Morén, Lotta Morén,



Marie Albinsson och Erik Albinsson. Bäst i klubben blev Marie med sin femteplats i D50 tätt följd av Lotta som knep en åttondeplats i D50 och David som blev nia i H20.

Antalet starter under året

Totalt gjordes 1758 starter varav 391 av ungdomar. Statistiken är hämtad från Lennart Moréns tävlingsstatistik 2024.

Kart/mark kommittén

Tävlingar

Årets tävling hölls i Nybroskogen/Hembygdsparken den 18 augusti med cirka 440 st deltagare.

Kartritning

Kartor som har framställts/reviderats under 2024 är:

Färdigställande av skogskarta 1:15 000, Nybroskogen/Hembygdsparken för tävling 2024.

Hembygdsparken, reviderad sprintkarta.

Nybroskogen, ny/reviderad skogskarta i 1:7500

Kronoskogen-Sibirien löpande revidering + utökning

Margretetorp-Stenhotten-Simontorp-Hålehall, löpande revidering.

Össjö-Boarp-Enskiftet, nyritning av skogskarta.

Förslöv-sprint, nyritning/revidering av större delen av Förslöv.

Errarps skola, ny skolkarta

Valhallsskogen, reviderad

Valhall Park, sprint, reviderad

Kollebäckstorp, reviderad

Hjärnarp, sprint, reviderad

Margretetorp, sprint, ny karta

Möten

2 st fysiska möten har hållits + några på teams.

Under året har Lars Petrisson anslutit till kommittén.

Skidkommittén

Kommittén konstaterar att 2024 har varit ett dåligt år vad gäller antal skidspårdagar.

Skidutlåning, skidlek/skidskola för de yngre och teknikträning för vuxna hans med under perioder då det var snö.

En silvermedalj blev det till Hjärnarps OL genom Jeanna Nylander vid DM-10km.



Våra snökanoner användes under året då det var kallt, vi producerade ca 4300 kbm snö under 4 dygn tack vare att vi har tillgång större damm numera.

Vi erbjöd prova på rullskidor enbart för tjejer vid två tillfällen under sommaren med totalt 14 olika deltagare.

Under hösten genomfördes en kurs på 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 lantbrukare.

Under dec. fick vi två containrar 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 Christer Ljungdahl från Hjärnarps OL.