

# Medlemmar i Härnösands OK kallas härmed till årsmötet 2024

Måndagen den 11 mars

Årsmötesförhandlingarna sker fysiskt i klubbstugan på Vårdkasen,  
samt via digital länk kl. 18.30. Fika/mat serveras i klubbstugan från kl. 18.00.  
Varje medlem som erlagt medlemsavgift och fyllt 15 år har en röst.

## Innehåll

Föredragningslista	2
Verksamhetsberättelse 2023	3
Verksamhetsplan 2024	4
Balansrapport	5
Resultatrapport	7
Projekttransaktioner	10
Budget	12

## Kommittéer:

Hitta Ut Härnösand	14
Härnö Trail	16
Mark	17
Stug och materiel	18
Teknik och sekretariat	19
Ungdom	20

## Verksamhetsområden:

Arrangemang	21
Kart	22
Kläder	23
Mtb-orientering	24
Skidorientering	25
Tränings- och tävlingsprogram	26

## Avgifter och ersättningar

Styrelsens förslag om medlemsavgifter för 2025	28
--	----

## Motioner

Medlemskap i Svenska Mångkampförbundet	29
--	----

# Föredragningslista

1. Mötet öppnas
2. Fastställande av röstlängd för mötet
3. Val av ordförande och sekreterare för mötet
4. Val av protokolljusterare och rösträknare
5. Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt
6. Fastställande av föredragningslista
7. Verksamhetsberättelser och förvaltningsberättelse
  - a. Styrelsens och kommittéernas verksamhetsberättelser för det senaste verksamhetsåret
  - b. Styrelsens förvaltningsberättelse (balans- och resultaträkning) för det senaste räkenskapsåret
8. Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under det senaste verksamhets-/räkenskapsåret<sup>1</sup>
9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för den tid som revisionen avser
10. Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner
  - a. Medlemsavgifter för 2025
  - b. Kvarvarande motion från årsmötet 2023 angående orienteringsskytte och anslutning till Svenska Mångkampförbundet.
11. Fastställande av verksamhetsplan samt behandling av budget för det kommande verksamhets-/räkenskapsåret
12. Val av
  - a. Föreningens ordförande för en tid av ett år
  - b. Tre ledamöter i styrelsen för en tid av två år
  - c. En revisor för en tid av två år jämte en revisorssuppleant för en tid av ett år
  - d. En ledamot i valberedningen för tre år – en av ledamöterna i valberedningen skall utses till dess ordförande
  - e. Ombud till SDF-möten (och eventuella andra möten där föreningen har rätt att representera med ombud)
13. Övriga frågor
14. Övrig information från styrelsen:
  - a. Information om planeringsläge för ungdoms-SM i Härnösand 2024
  - b. Information om Leaderprojektet Vårdkasen.
  - c. Information om Trygga idrottsmiljöer
  - d. Uppdatering av dokumentet ”Regler för avgifter och ersättningar”
15. Mötet avslutas

---

<sup>1</sup> Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning finns tillgänglig i HOK-stugan på Vårdkasen senast en vecka innan årsmötet

# Styrelsen

## Verksamhetsberättelse 2023

Under året har styrelsen bestått av Göran Abel (ordförande), Björn Larsson (vice ordförande), Johanna Bygdell (kassör), Ulf Lindahl (sekreterare), Kristin Lindström, Pelle Molin och Magnus Selling. Styrelsen har under 2023 haft ett konstituerande möte samt tio ordinarie protokollförda möten. Utöver detta har vid behov ärenden behandlats via mail och telefon och i ett brådskande ärende (inköp av ny dator) har ordförande fattat beslut, som sedan konfirmerats och protokollförts vid nästkommande möte. Protokollen från mötena samlas i pärm i klubbstugan, samt offentliggörs på HOK-s hemsida. En återkommande punkt på dagordningen har gällt uppdatering och förtydligande av gällande regler för avgifter och ersättningar.

Klubbens egen verksamhet har fortsatt med både barn-, ungdoms-, och vuxenträning med god uppslutning i alla grupper. Den 27 maj arrangerade klubben en tävling i långdistans, vid Finsvik. Tävlingen erbjöds som förträning i motsvarande terräng som USM i Härnösand 2024 och lockade c:a 200 deltagare.

Klubben har deltagit med lag i 10-mila i Skellefteå 20-21 maj, och 25-manna 7-8 oktober i Botkyrka söder om Stockholm och flera HOK-medlemmar deltog i hela eller delar av O-ringen i Åre.

Härnö Trail arrangerades tillsammans med BIK skidor lördagen den 30 september. Uppslutningen var god, både av funktionärer i arrangerande föreningar och av tävlande. Tävlingen gav en god ekonomisk vinst, vilket ger ett betydande bidrag till omkostnaderna för HOK-s verksamhet.

Även i år var HOK med och arrangerade prova-på-orientering under skolornas "Idrottens dag".

Vinter med mycket snö kom tidigt 2023, vilket möjliggjorde tidig träning för Skid-OL. Uppskattat är banor som lagts av Lasse Sjölander vid Långsjön.

Säsongen avslutades traditionsenligt med klubbträff och bad i den hyrda simhallen, givetvis med sedvanligt knytkalasbaserat storslaget fika.

En i högsta grad ovälkommen händelse inträffade natten mellan 12 och 13 augusti, då vi fick inbrott i förrådet. En Muurikka-häll med tillhörande gasolutrustning, samt 2 stora s.k. popuptält försvann, och därutöver blev det lite skador på dörren. Då tälten skulle användas vid Härnö Trail blev det bråttom att ordna med återanskaffning. Kontakten med försäkringsbolaget har fungerat väldigt bra, och när allt underlag med stöldbekrivning och kopior på inköpskvitton var inlämnat fick vi ersättning för hela återanskaffningskostnaden med avdrag för självriskan.

Dörren lagades och är nu försedd med en kraftig bom. Den gör det lite krångligare att öppna dörren till förrådet, men ska förhoppningsvis kraftigt försvåra för ett uppreparande av liknande inbrott.

Som ett led i arbetet med Trygga Idrottsmiljöer genomfördes under senhösten en enkät bland deltagarna i HOK-s ungdomsträning. Svarsfrekvensen var ganska låg, men av de svar som inkom kan vi utläsa att våra ungdomar generellt tycks trivas bra på våra träningar och som medlemmar i HOK.

Under året som gått har HOK, av kommunen bjudits in till möten tillsammans med andra föreningar och aktörer, för att diskutera möjlig fortsatt utveckling av Vårdkasen som friluftsområde. Arbetet har utmynnat i en ansökan till ett s.k. Leaderprojekt med möjlighet att få anslag från Jordbruksverket och EU. Göran Abel och Björn Larsson har varit representanter för HOK och vid årsskiftet lämnades ansökan vidare till Jordbruksverket, och HOK har genom ordförande undertecknat en avsiktsförklaring att vara med i projektet.

I början av december uppdagades att HOK och Sidensjö IF enligt rullande schema utgör valberedning för Ångermanlands orienteringsförbund inför årsmötet 2024. HOK har varit sammankallande i kommittén där Göran Abel och Leif Selling hjälpts åt från HOK och Inger Edin från Sidensjö. Enligt plan kommer ÅOF årsmöte att hållas i Härnösand söndag 25 februari.

Vid årets slut hade Härnösands OK 253 betalande medlemmar

## Verksamhetsplan 2024

Fokus för verksamheten 2024 ligger på att genomföra vårt stora arrangemang med Ungdoms SM fredag 30/8 – söndag 1/9. Planering inför USM är i full gång i olika grupper under ledning av tävlingsledarna Anna Memmi och Magnus Nordgren, och banläggarna Per Edström och Torbjörn Engberg. Vid genomförandet kommer fler funktionärer att behövas än dem som nu deltar i planeringsgrupperna.

Vid sidan av USM kommer barn-, ungdoms- och vuxenträning att fortsätta som tidigare år. Även Härnö Trail och Hitta Ut är under planering och kommer att genomföras.

Förhoppningsvis kommer vi ha ork att själva delta i läger och tävlingar, enligt förslag från ungdoms- och tävlingskommittén.

Arbetet med att vara en positiv kraft i samhället och vara en del av trygga idrottsmiljöer kommer att fortsätta.

Leaderprojektet för utveckling av Vårdkasen som friluftsområde kommer, under förutsättning att sökta medel beviljas, att fortsätta med mer detaljerad planering och genomförande av bland annat en del nya byggnader på arenaområdet. Från HOK kommer vi att fortsätta vårt deltagande i projektgruppen, men vi har deklarerat att vi på grund av kommande USM, har begränsat med tid att avsätta för arbetsinsats under 2024.

## Balansrapport ÅRL

	Ing balans	Ing saldo	Period	Utg balans	
<b>TILLGÅNGAR</b>					
<b>Anläggningstillgångar</b>					
<b>Materiella anläggningstillgångar</b>					
1120	Klubbetuga Vårdkasen	50 000,00	50 000,00	0,00	50 000,00
1128	Bidrag till Vårdkasenbygget	-1 400 000,00	-1 400 000,00	0,00	-1 400 000,00
1129	Akkumulerade avskrivningar Vårdkasenstugan	-720 000,00	-720 000,00	-120 000,00	-840 000,00
1130	Utbyggnad Vårdkasen	2 733 668,23	2 733 668,23	0,00	2 733 668,23
1245	Traktorer	32 000,00	32 000,00	0,00	32 000,00
1249	Akkumulerade avskrivningar på bilar och andra transportmedel	-4 809,60	-4 809,60	-6 400,00	-11 209,60
Summa materiella anläggningstillgångar		690 858,63	690 858,63	-126 400,00	564 458,63
<b>Summa anläggningstillgångar</b>		<b>690 858,63</b>	<b>690 858,63</b>	<b>-126 400,00</b>	<b>564 458,63</b>
<b>Omsättningstillgångar</b>					
<b>Kortfristiga fordringar</b>					
1510	Kundfordringar	108 904,00	108 904,00	-47 359,00	61 545,00
1700	Förutbet kostn/uppplupna int	3 000,67	3 000,67	-3 447,92	-447,25
Summa kortfristiga fordringar		111 904,67	111 904,67	-50 806,92	61 097,75
<b>Kassa och bank</b>					
1931	Betalkonto HOK	393 772,58	393 772,58	132 138,21	525 910,79
1932	Betalkonto HärnöTrail	155 773,74	155 773,74	-121 069,17	34 704,57
1935	Bankkonto Vårdkasstugan	13 820,75	13 820,75	-274,00	13 546,75
1941	Placeringskonto Swedb	1 073,76	1 073,76	16,56	1 090,32
1942	Framtidskonto	123 217,47	123 217,47	2 669,73	125 887,20
Summa kassa och bank		687 658,30	687 658,30	13 481,33	701 139,63
<b>Summa omsättningstillgångar</b>		<b>799 562,97</b>	<b>799 562,97</b>	<b>-37 325,59</b>	<b>762 237,38</b>
<b>SUMMA TILLGÅNGAR</b>		<b>1 490 421,60</b>	<b>1 490 421,60</b>	<b>-163 725,59</b>	<b>1 326 696,01</b>
<b>EGET KAPITAL, AVSÄTTNINGAR OCH SKULDER</b>					
<b>Eget kapital</b>					
2099	Balanserat resultat	-932 765,63	-932 765,63	71 715,51	-861 050,12
<b>Summa eget kapital</b>		<b>-932 765,63</b>	<b>-932 765,63</b>	<b>71 715,51</b>	<b>-861 050,12</b>
<b>Obeskattade reserver</b>					
2100	Årets resultat	71 715,51	71 715,51	-26 918,32	44 797,19
<b>Summa obeskattade reserver</b>		<b>71 715,51</b>	<b>71 715,51</b>	<b>-26 918,32</b>	<b>44 797,19</b>
<b>Avsättningar</b>					
2231	Reserverade medel Kartfond	-70 860,66	-70 860,66	0,00	-70 860,66
2232	Reserverade medel Stugfond	0,00	0,00	-34 237,10	-34 237,10
<b>Summa avsättningar</b>		<b>-70 860,66</b>	<b>-70 860,66</b>	<b>-34 237,10</b>	<b>-105 097,76</b>
<b>Långfristiga skulder</b>					

## Balansrapport ÅRL

	Ing balans	Ing saldo	Period	Utg balans
2340 Lån för utbyggnad Vårdkasen	-480 000,00	-480 000,00	120 000,00	-360 000,00
<b>Summa långfristiga skulder</b>	<b>-480 000,00</b>	<b>-480 000,00</b>	<b>120 000,00</b>	<b>-360 000,00</b>
<b>Kortfristiga skulder</b>				
2421 HärnöTrail nästa år	0,00	0,00	-10 697,50	-10 697,50
2440 Leverantörsskulder	0,00	0,00	-11 577,00	-11 577,00
2641 Debiterad ingående moms	57,18	57,18	0,00	57,18
2891 Kommande utb vinst samt buffert för HärnöTrail	-78 568,00	-78 568,00	55 440,00	-23 128,00
<b>Summa kortfristiga skulder</b>	<b>-78 510,82</b>	<b>-78 510,82</b>	<b>33 165,50</b>	<b>-45 345,32</b>
<b>SUMMA EGET KAPITAL, AVSÄTTNINGAR OCH SKULDER</b>	<b>-1 490 421,60</b>	<b>-1 490 421,60</b>	<b>163 725,59</b>	<b>-1 326 696,01</b>
<b>BERÄKNAT RESULTAT</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

### Noter balansrapport 2023

Konto	Belopp	Notering	Kommentar
1500	38 058	Fakturering av amortering och ränta till Härnösands kommun avs Q4 2023	Intäkten kommer under 2024
1500	15 000	Sponsring av USM 2024 från SCA	Intäkten kommer under 2024
1500	3 487	Fakturor för lägerkostnader	Intäkten kommer under 2024
1500	5 000	Sponsring av Hitta Ut från LF Vnorrland	Intäkten kommer under 2024
1700	2 969	Postbox 2024	Kostnaden bokas om 2024
1700	1 025	SOFT förbunds försäkring	Kostnaden bokas om 2024
1700	559	Fortnox jan-mars 2024	Kostnaden bokas om 2024
1700	5 000	Faktura för sponsring av Hitta Ut från LF Vnorrland som avser 2024	Kostnaden bokas om 2024
2232	34 237	Avsättning till stugfond	Avsättning av differensen mellan kostnaderna och driftbidraget för framtida investeringar
2421	10 698	Startavg för HT som avser 2024	Kostnaden bokas om 2024
2440	11 577	Kostnader för HT 2023 som kommer betalas 2024	Kostnaden bokas om 2024
2891	13 128	Allokering av tidigare resultat för HT	Buffert för HT, uppgår till 23 128:-

		Period	Akkumulerat	Period fg år
<b>RÖRELSENS INTÄKTER</b>				
<b>Nettoomsättning</b>				
3010	Medlemsavgifter	43 225,00	43 225,00	30 000,00
3011	Startavgifter	16 191,00	16 191,00	10 686,00
3012	Träningsavgifter Kursavgifter	450,00	450,00	1 910,00
3020	Öbacka Challenge	28 543,00	28 543,00	26 660,00
3021	Härnö Trail	506 131,70	506 131,70	327 851,00
3023	SkidO	0,00	0,00	60 319,00
3024	USM 2024	15 000,00	15 000,00	0,00
3030	Lägeravgifter	37 529,00	37 529,00	0,00
3040	Årets vinet Härnö Trail	174 000,00	174 000,00	102 852,00
3110	Hitta Härnösand	115 855,00	115 855,00	119 670,00
3230	Sponsorintäkter	20 000,00	20 000,00	10 000,00
3320	Lotterier	2 903,00	2 903,00	2 759,00
3345	Swish	0,00	0,00	5 950,00
3400	Ungdomsaktivitet	0,00	0,00	20 500,00
3510	Markan	2 585,00	2 585,00	40,00
3540	Försäljning kläder	22 850,00	22 850,00	24 083,00
3700	Kommunala bidrag, kartor	44 800,00	44 800,00	40 000,00
3710	Kommunala bidrag	3 201,00	3 201,00	10 046,02
3720	Statliga bidrag	13 812,10	13 812,10	6 400,00
3721	Stöd corona	0,00	0,00	67 100,00
3727	Driftbidrag Vårdkasen	91 400,00	91 400,00	78 000,00
<b>Summa nettoomsättning</b>		<b>1 138 475,80</b>	<b>1 138 475,80</b>	<b>944 826,02</b>
<b>Övriga rörelseintäkter</b>				
3910	Ränteintäkter	11 205,05	11 205,05	758,29
3999	Övriga rörelseintäkter	24 759,00	24 759,00	0,00
<b>Summa övriga rörelseintäkter</b>		<b>35 964,05</b>	<b>35 964,05</b>	<b>758,29</b>
<b>SUMMA RÖRELSENS INTÄKTER</b>		<b>1 174 439,85</b>	<b>1 174 439,85</b>	<b>945 584,31</b>
<b>RÖRELSENS KOSTNADER</b>				
<b>Råvaror och förnödenheter</b>				
4011	Startavgifter som klubben betalt	-91 036,00	-91 036,00	-66 833,00
4012	Träningskostnader	-14 105,52	-14 105,52	-5 864,96
4013	Nyborjarkurser vuxna	0,00	0,00	-1 653,00
4020	Öbacka Challenge	-17 496,54	-17 496,54	-12 526,00
4021	HärnöTrail	-509 475,37	-509 475,37	-325 290,50
4023	SkidO	0,00	0,00	-21 627,81
4024	USM 2024	-25 755,00	-25 755,00	-10 186,00
4029	HT korrigerig tidigare kostnader	-13 128,00	-13 128,00	0,00
4030	Lägerkostnader	-167 953,46	-167 953,46	-155 515,75
4040	Utbildningar	-400,00	-400,00	-2 904,00
4050	Priser & medaljer	-6 664,00	-6 664,00	0,00
4060	Lägeravgifter	-4 974,00	-4 974,00	-4 380,00
4100	Kartkostnader	-61 168,00	-61 168,00	-40 000,00
4110	Hitta Härnösand	-42 656,50	-42 656,50	-35 950,25
4120	Stämpingsutrustning	-11 423,00	-11 423,00	-7 422,00
4250	Skoter	-13 621,00	-13 621,00	-5 810,84
4380	Trivselaktiviteter	-13 184,60	-13 184,60	-39 625,28
4400	Ungdomsaktivitet	0,00	0,00	-17 655,00
4510	Markan	-1 885,18	-1 885,18	0,00
4540	Idrottskläder	-51 533,00	-51 533,00	-73 607,00
4620	Förbundsavgifter	-3 000,00	-3 000,00	-3 000,00

## Resultatrapport ÅRL

	Period	Akkumulerat	Period fg år
4630 Erlagda medlemsavgifter	-1 550,00	-1 550,00	-1 050,00
<b>Summa råvaror och förnödenheter</b>	<b>-1 051 009,17</b>	<b>-1 051 009,17</b>	<b>-830 901,39</b>
<b>BRUTTOVINST</b>	<b>123 430,68</b>	<b>123 430,68</b>	<b>114 682,92</b>
<b>Övriga externa kostnader</b>			
5080 Klubbstuga Vårdkasen, inköp, rep, underhåll	-91 400,00	-91 400,00	-88 137,00
5081 Förråd Vårdkasen	-4 452,00	-4 452,00	-61 584,00
5490 Övriga förbrukningsinventarier och förbrukningsmaterial	-28 943,00	-28 943,00	0,00
5910 Annonsering	-360,00	-360,00	-488,00
6070 Uppvaktningar	-1 386,00	-1 386,00	-1 497,00
6110 Kontorsmateriel	-425,00	-425,00	0,00
6150 Trycksaker	-5 265,00	-5 265,00	-4 415,00
6310 Försäkringar	-12 070,00	-12 070,00	-13 326,00
6530 Redovisningstjänster	-2 236,00	-2 236,00	-2 236,00
6540 IT-tjänster	-6 930,25	-6 930,25	-1 596,50
6570 Bank & post kostnader	-8 360,62	-8 360,62	-8 309,33
<b>Summa övriga externa kostnader</b>	<b>-161 827,87</b>	<b>-161 827,87</b>	<b>-181 588,83</b>
<b>Avskrivningar</b>			
7821 Avskrivningar på byggnader	-120 000,00	-120 000,00	-120 000,00
7834 Avskrivningar på bilar och andra transportmedel	-6 400,00	-6 400,00	-4 809,60
<b>Summa avskrivningar</b>	<b>-126 400,00</b>	<b>-126 400,00</b>	<b>-124 809,60</b>
<b>RÖRELSERESULTAT</b>	<b>-164 797,19</b>	<b>-164 797,19</b>	<b>-191 715,51</b>
<b>Finansiella poster</b>			
8315 Räntor & Amorteringar Vårdkasen	153 720,00	153 720,00	146 801,00
8410 Räntekostnader för långfristiga skulder	-33 720,00	-33 720,00	-26 801,00
<b>Summa finansiella poster</b>	<b>120 000,00</b>	<b>120 000,00</b>	<b>120 000,00</b>
<b>RESULTAT EFTER FINANSIELLA POSTER</b>	<b>-44 797,19</b>	<b>-44 797,19</b>	<b>-71 715,51</b>
<b>SUMMA RÖRELSENS KOSTNADER</b>	<b>-1 219 237,04</b>	<b>-1 219 237,04</b>	<b>-1 017 299,82</b>
<b>Årets resultat</b>			
8999 Årets resultat	44 797,19	44 797,19	71 715,51
<b>Summa årets resultat</b>	<b>44 797,19</b>	<b>44 797,19</b>	<b>71 715,51</b>
<b>BERÄKNAT RESULTAT</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>



Noter resultatrapport 2023			
Konto	Belopp	Notering	Kommentar
3024	15 000	Sponsring SCA	Inkommen sponsring avseende USM 2024
3040	174 000	Vinst HT2023	En bra vinst för 2023. Bra jobbat av alla medlemmar!
3110	115 855	Hitta Ut	Intäkter som avser tidigare år: 5 000 Bidrag och spons: 108 000 Swish: 2855
3130	0	Uthyrning av klubbstugan	Ingen intäkt när stugan lånas av medlemmar
3510	2 585	Intäkter via swish	Klubbstugan hölls öppen 19/2 och då genererades störst andel av intäkten.
3540	22 850	Intäkter från klädförsäljning	Bra ruljans på klädförsäljningen i år. Många som passat på att uppdatera sig.
3727	91 400	Driftbidrag från kommunen	Uppräknat bidrag till stugan, tidigare 78 000
3910	11 205	Sparränta	I och med ändrade ränteläget så har vi nu fått sparränta.
4013	1 000	Böcker till nybörjarkurs	Inköp som sedan fakturerats deltagarna
4024	25 755	USM 2024	Kostnader för förberedande av USM 2024, bland annat studiebesök och reklammaterial.
4029	13 128	Korrigerig av HTs bankkonto	Justering av beloppet på bankkontot för Härnö trail. Det ligger nu på ett balanskonto så HT kan ta kostnader som inte belastar utfallet för HT innevarande år.
4050	6 664	Priser till KM	Även kostnader för medaljerna 2022 ligger här.
4060	4 974	Lägeravgift	Sponsring av utlandsläger för löpare
4100	61 168	Finsvik 21 805:- Vårdkasen 39 363:-	Uppdatering av Finsvikskartan inför tävlingen samt av Vårdkasen inför USM 2024
4120	11 423	Stämpningsutrustning	Inköp av nya skärmar
4250	13 621	Underhåll och försäkring av skoter	Skotern gick sönder och behövdes lagas.
4380	13 184	Trivsel för medlemmar	Kostnader för tisdagsfika samt simhallsavslutning
4510	1 885	Marka	Inköp för öppethållande 19/2
4540	51 533	Inköp av kläder	Kläder för skid-OL har köpts in alldeles innan årsskiftet. Barn enligt klädbytarsystemet och för vuxna till självkostnadspris.
5081	4 452	Förrådet Vårdkasen	Åtgärder efter inbrott i förråd; inköp av nytt lås
5490	28 943	Förbrukningsinventarier	Inköp av ny dator samt ramminne 9 105:- samt nytt tält samt Murrikka vilka blev stulna. 19 838:-
6540	6 930	IT-tjänster	Kostnad för hemsidelösningen Kansliet online samt domänkostnad.

Rörelsens intäkter	1 174 440
Rörelsens kostnader	-1 219 237
Resultat	-44 797

## Projekttransaktioner projekt

### Projekt: 20 - SkidO

Konto	Benämning	Saldo
4011	Startavgifter som klubben betalt	14 287,00
		14 287,00

### Projekt: 3022 - Tävling

Konto	Benämning	Saldo
3011	Startavgifter	-1 560,00
3020	Öbacka Challenge	-28 543,00
4020	Öbacka Challenge	17 496,54
4100	Kartkostnader	18 974,00
		6 367,54

### Projekt: 3401 - Kompisläger

Konto	Benämning	Saldo
4030	Lägerkostnader	1 000,00
		1 000,00

### Projekt: 3403 - Klubbresa 3-6/6

Konto	Benämning	Saldo
4030	Lägerkostnader	23 135,35
		23 135,35

### Projekt: 3404 - Klubbresa vårtävling

Konto	Benämning	Saldo
3030	Lägeravgifter	-1 920,00
4030	Lägerkostnader	14 086,41
		12 166,41

### Projekt: 4024 - USM 2024

Konto	Benämning	Saldo
4024	USM 2024	20 753,00
4100	Kartkostnader	39 363,00
		60 116,00

### Projekt: 40301 - Riksläger sommar

Konto	Benämning	Saldo
3030	Lägeravgifter	-2 700,00
4030	Lägerkostnader	37 424,00
		34 724,00

### Projekt: 40302 - Riksläger vinter

Konto	Benämning	Saldo
4030	Lägerkostnader	11 774,88

Projekt: 40302 - Riksläger vinter

11 774,88

Projekt: 403020 - Skido

Konto	Benämning	Saldo
3011	Startavgifter	-285,00
3030	Lägeravgifter	-1 892,00
4030	Lägerkostnader	9 459,13
		7 282,13

Projekt: 40303 - 25-manna

Konto	Benämning	Saldo
3030	Lägeravgifter	-3 200,00
4011	Startavgifter som klubben betalt	8 520,00
4030	Lägerkostnader	23 552,50
		28 872,50

Projekt: 40304 - Daladubbeln

Konto	Benämning	Saldo
4030	Lägerkostnader	20 242,64
		20 242,64

Projekt: 40307 - 10-mila

Konto	Benämning	Saldo
3030	Lägeravgifter	-2 121,00
4011	Startavgifter som klubben betalt	13 680,00
4030	Lägerkostnader	9 093,55
		20 652,55

Projekt: 40308 - Veteran

Konto	Benämning	Saldo
3720	Statliga bidrag	-3 000,00
		-3 000,00

Projekt: 40310 - Breddläger

Konto	Benämning	Saldo
3030	Lägeravgifter	-19 558,00
4030	Lägerkostnader	10 458,00
		-9 100,00

Projekt: 50801 - Elkostnader

Konto	Benämning	Saldo
5080	Klubbatuga Vårdkasen, inköp, rep, underhåll	44 383,00
		44 383,00

Härnösands Orienteringsklubb  
Budget 2024

		Budget 2024		Budget 2023	Utfall 2023
<b>Rörelsens intäkter</b>					
3010	Medlemsavgifter (årsavg)	80 000	Not 1	40 000	43 225
3011	Startavgifter	15 000		15 000	18 191
3012	Träningsavgifter	0		0	450
3020	Obacka Challenge	0		30 000	28 543
3021	Härnö Trail	350 000		350 000	508 132
3024	USM 2024	880 000	Not 2		15 000
3030	Lägeravgifter mm	40 000		60 000	37 529
3040	Årets vinst Härnö Trail	50 000		50 000	174 000
3110	Hitta Härnösand	100 000	Not 3	100 000	115 855
3130	Uthyrning klubbstuga mm	3 000		3 000	0
3230	Sponsorsintäkter	20 000		20 000	20 000
3320	Lotterier	2 500		2 500	2 903
3510	Markan	0		0	2 585
3540	Förs av idrottskläder	20 000		10 000	22 850
3700	Kommunala bidrag, karto	44 000		44 000	44 800
3710	Kommunala bidrag	10 000		10 000	3 201
3720	Statliga bidrag	10 000		10 000	13 812
3727	Driftbidrag Vårdkasen	99 920	Not 4	91 400	91 400
3910	Ränteutäkter	0		0	11 205
3999	Ovriga rörelseintäkter	0		9 000	24 759

**S:a intäkter** 1 684 420 844 900 1 174 440

		Budget 2024		Budget 2023	Utfall 2023
<b>Rörelsens kostnader</b>					
4011	Startavgifter som klubben betalt	-80 000		-80 000	-91 038
4012	Träningskostnader	-5 000	Not 5	-20 000	-14 106
4013	Nybörjarkurser vuxna	-1 000		-1 000	0
4020	Obacka Challenge	0		-20 000	-17 497
4021	Härnö Trail	-350 000		-350 000	-509 475
4024	USM 2024	-840 000	Not 6	-30 000	-25 755
4029	HT korrigerig tidigare kostnader	0			-13 128
4030	Lägerkostnader	-170 000	Not 7	-200 000	-167 953
4040	Utbildningar	-5 000		-10 000	-400
4050	Inköp priser, medaljer	-3 000		-3 000	-6 664
4080	Lägeravgifter	0		0	-4 974
4100	Kartkostnader	-40 000		-40 000	-61 188
4110	Hitta Härnösand	-43 000	Not 8	-30 000	-42 657
4120	Stämplutrustning mm	-8 000		-8 000	-11 423
4250	Skoter	-12 000		-12 000	-13 621
4380	Trivselaktiviteter	-35 000	Not 9	-10 000	-13 185
4400	Ungdomsaktiviteter	0		-10 000	0
4510	Markan	0		0	-1 885
4540	Inköp av idrottskläder	-35 000		-35 000	-51 533
4620	Förbundsavgifter (ÅOF)	-3 000		-3 000	-3 000
4630	Erlagda medlemsavgifter	-1 550		-1 500	-1 550
5080	Klubbstuga Vårdkasen	-99 920	Not 10	-91 400	-91 400
5081	Förråd Vårdkasen	0		x	-4 452
5490	Ovriga förbrukningsinve	0		x	-28 943
5910	Annonsering	-500		-500	-380
6070	Uppvaktningar mm	-5 000		-5 000	-1 388
6110	Kontorsmaterial	-1 500		-1 500	-425
6150	Kopiering/Trycksaker	-5 000		-5 000	-5 265
6310	Försäkringar	-13 326		-13 326	-12 070
6530	Redovisningstjänster	-2 236		-2 236	-2 236
6540	IT-Tjänster	-9 000		-9 000	-6 930
6570	Bank/post kostnader	-8 500		-8 000	-8 381
7821	Avskrivningar Vårdkasen	-120 000		-120 000	-120 000
7834	Avskrivningar skoter	-6 400			-6 400
8315	Ränta & amort Vårdkasen	153 720		150 000	153 720
8410	Räntekostnad Vårdkasen	-33 720		-30 000	-33 720

**S:a kostnader** -1 782 932 -999 462 -1 219 237

**Summa resultat** -98 512 -154 562 -44 797

**Noter budget 2024**

Not 1	3011	Medlemsavgifter	Medlemsavgifterna höjs för 2024 och det ger en större intäkt
Not 2	3024	USM 2024	Budgeterade intäkter för USM. Sponsring på 15 000 från SCA är bokförda 2023
Not 3	3110	HittaUt Hämösand	LF Västernorrland är klara, förväntar oss mer intäkter.
Not 4	3727	Driftbidrag Vårdkasen	Driftbidraget har justerats av kommunen.
Not 5	4012	Träningskostnader	Inga större inköp är planerade 2024
Not 6	4024	USM 2024	Beräknade kostnader för USM är ca 680' men budgeterar kostnader för alla intäkter och kommer fördela vinsten på framtida kartkostnader, ungdomsaktiviteter samt att 20' är fördelade till konto 4380 Trivselaktiviteter för att ha en medlemsaktivitet.
Not 7	4030	Lägerkostnader	Fler tillfällen med storbuss för att stärka klubbkänslan. Skido 10 000 10-mila 20 000 Klubbresor 40 000 Riksläger 50 000 25-manna 30 000 Daladubbeln 20 000
Not 8	4110	Hitta Hämösand	Ökade kostnader från SOFT för Hitta Ut
Not 9	4380	Trivselaktiviteter	Kostnad för avslutning på simhallen samt fika på tisdagar. Fördelat 20' från vinst efter USM för att ordna trivselaktivitet för medlemmar som varit funktionärer.
Not 10	5080	Klubbstuga Vårdkasen	El, material etc Höjt belopp så det stämmer med driftbidraget från kommunen. Ev. överskjutande medel kommer avsättas till ett balanskonto för framtida buffert.

# HittaUt Härnösand

## Verksamhetsberättelse 2023

2023 fortsatte vi med HittaUt Härnösand i den gemensamma HittaUt-plattformen från SOFT. Totalt 130 checkpoints var fördelade på 7 kartområden: Murberget, Högslätten-Vangsta, Bondsjöhöjden-Hälletorp, Fälleberget, Gådeåberget, Grötsjön-Häggdånger och Hälledal. De två sista är nya områden i HittaUt-sammanhang.

Upplagan av tryckta kartor på 10 000 st distribuerades med stor hjälp av Ica Maxi Härnösand via kartstall i deras förbutik. Liksom 2022 släpptes den tryckta kartan i början av maj, med alla checkpoints och alla kartområden tillgängliga samtidigt och fram till sista registreringsdatum 30 september.

Under 2023 hade vi 735 registrerade deltagare som tillsammans tog 24615 checkpoints. En betydande andel deltagare använde HittaUt-appen för att registrera checkpoints (nationellt 80 % enligt SOFT). Varje månad lottades två priser ut i form av presentkort på startbevis till valfritt lopp på HärnöTrail, samt ett klädkit med t-shirt och keps från Norrlands Trä.

Nytt för 2023 var att vi i HittaUt-appen använde oss av funktionen sponsrade checkpoints, där man vid registrering av kodsiffran får en pop-up-ruta med en kort informationstext och en länk. Brunken gård i Hälledal, som generöst accepterade cp-stolpar på sin mark i Hälledal, var en av två företag som nappade på detta och hade ett tiotal sponsrade cp på Hälledalskartan. Den andra var Norrlands Trä, som hade en sponsrad checkpoint per kartutsnitt.

Tack vare bidrag från kommunen och sponsorer gör att HittaUt ger klubben en nettointäkt efter utgifter om cirka 50 000 kr.

HittaUt har betydande effekter på folkhälsa och friskvård för boende i kommunen, och stor positiv exponering av kommunen för inresande turister och orienterare som aktivt letar upp HittaUt i Härnösand. Det ger positiv publicitet och ekonomiska intäkter för HOK enligt ovan.

Johan Engström har varit sammankallande under 2023. I HittaUt-gruppen har ingått: Ulf Lindahl, Åke Bergqvist, Anders Windling, Magnus Selling, Leif Selling, Willy Galin, Lena och Göran Abel, Per Hansson, Jonas Lundgren, Torbjörn Engberg och Mathias Wiklander.

## Verksamhetsplan 2024

Planeringen för 2024 drog igång med ett första möte med checkpointgruppen i början av november 2023. Planeringen för 2024 blir samma kartområden som 2023 med tillägg av Smitingen (som inte längre är avlyst pga USM), totalt 8 kartområden. Totala antalet checkpoints blir 135 st, tillgängliga från 10 maj till 29 september. SOFT planerar att lansera en uppdaterad app för HittaUt under 2024.

Pga svårigheter att få exakt kontroll över kartåtgången har det ändå beslutats att minska på antalet tryckta kartor 2024 till 6500 st, då ett stort antal inte gått åt (muntligt besked IcaMaxi).

Pga minskat deltagande kommer flera kartutlämningsställen återigen bli aktuellt 2024, där vi förutom Ica Maxi, även kommer ha det på Sambiblioteket, Västernorrlands museum och Elon Lundgrens. Förhoppningen är att vi kan nå fler kommuninvånare på detta sätt. Kartongkartställ från HittaUt kommer användas på dessa nya kartutlämningsställen.

Ett par nya sponsoravtal har rots i hamn inför 2024, bla MIO, Länsförsäkringar och Västernorrlands

museum. Kommunens viktiga bidrag håller vi tummarna för en fortsättning med, men det beslutas om längre fram i vår.

Det är ett stort antal timmar ideellt arbete som läggs ner av HittaUt-gruppen inom HOK för rekning och planering av checkpoints, kartarbeten med kartutsnitt till Omaps, pdf och hemsida, registrering av checkpoints i gränssnittet för webb och app, sponsorkontakter och avtal, kartdesign och layout, stolputsättning/intagning och stolpunderhåll under säsong, publicering på klubbens Hitta-Ut Facebook och prisadministration.

Målsättningen är som tidigare: ett fantastiskt arrangemang under sommarhalvåret som är en folkhälsosatsning för alla, och som ger synlighet och en positiv bild av HOK och orienteringssporten samt ett ekonomiskt tillskott till föreningen.

/Johan Engström

# Härnö Trail

## Verksamhetsberättelse 2023

Härnö Trail blev återigen en succé! Högsta deltagarantalet någonsin förutom rekordåret innan pandemin. De flesta andra traillopp tappar deltagare, men Härnö Trail går mot strömmen och ökar. Dessutom stort deltagarrekorde för barnloppet Härnö Trail Mini som blivit mycket populärt.

Målområdet har blivit ännu mer levande, och många Härnösandsbor passar på att besöka arenan och passeringen på Smitingen. I vanlig ordning fick vi enormt positiva kommentarer från deltagarna, och även funktionärerna uppskattar engagemanget runt tävlingen.

HOK och BIK Skidor bemannar start, mål, sekretariat mm, och har i år återtagit en av servicekontrollerna. Övriga servicekontroller tar andra föreningar hand om. Det är ett bra sätt att samverka, och det krävs för att få ihop det hundratalet funktionärer som gör Härnö Trail möjligt.

Många deltagare och något höjda deltagaravgifter gav ekonomiskt rekordresultat i år. Härnö Trail fortsätter vara den enskilt viktigaste intäktskällan för HOK, vilket oavkortat går till ungdomsverksamhet och kartor. Funktionärsinsatserna här betalar sig bra!

## Verksamhetsplan 2024

Själva arrangörsguppen för Härnö Trail har fortsatt behov av att förnya sig själv och sina arbetsformer, och relationen till de båda klubbarna och deras styrelser kan komma att behöva tydliggöras. Det kan vara en viss utmaning att landa detta på ett bra sätt.

Det finns diskussioner om utvecklingsmöjligheter för Härnö Trail eller nya evenemang kopplade till namnet, men inget är bestämt. Här är viktigt att balansera ambitioner med tillgängligt engagemang för utveckling och genomförande.

Vi behöver som vanligt massor av funktionärer vid genomförandet, och hoppas att många ungdomsföräldrar kan rekryteras till det. Det vore bra att börja funktionärsrekryteringen tidigare under året, särskilt som vi har ett annat stort arrangemang i USM bara en månad innan Härnö Trail.

Härnö Trail är klubbens viktigaste intäktskälla, och vi hoppas på en ny succé nästa år!

/Per Edström



# Markkontakter

## Verksamhetsberättelse 2023

Under året har markgruppen bestått av Erik Borglund som sammankallande samt områdesansvariga Staffan Barrefalk för Säbrå/Gådeå/centrala fastlandet, Jan Lundgren för Härnön och Pekka Bader för Fälleberget/Häggdånger, Älandsbro/Finsvik

Markgruppen har under året:

- Skött kontakter med markägare för klubbens egna träningar, klubbmästerskap och närtävlingar i Härnösandsserien.

Kontakter mellan markansvarig och respektive banläggare har generellt fungerat bra, men vi vill ändå peka på vikten av att denna kontakt fungerar inför varje tränings- eller tävlingsarrangemang. Vi har även haft kontakt med enskilda jaktlag för att kunna planera USM 2024

## Verksamhetsplan 2024

För 2024 är det primära att markägarkontakter i samband med HittaUt Härnösand och torsdagsträningar fungerar, samt planering för USM 24

Markgruppen

Erik Borglund, Pekka Bader, Staffan Barrefalk, Jan Lundgren

# Stug och materielkommittén

## Verksamhetsberättelse 2023

Stuga och förråd har verkligen varit ett välkommet tillskott under årets säsong. Många positiva kommentarer och många externa användare har nyttjat vår fina anläggning. Tyvärr så råkade vi ut för ett inbrott i förrådet i mitten av sommaren då viss skadegörelse på porten med stulna tält och Muurikka som resultat. Händelsen polisanmäldes men utredningen lades ner då inga bevis eller vittnen kunde leda till något gripande. Tack för ett bra arbete från flera håll för att få till allt som behövdes för att försäkringsbolaget skulle ge oss ekonomiskt stöd för förlorade saker. Nya tält och ny Muurikka har köpts in. Efter detta så installerades en kraftig låsanordning för porten för att avskräcka framtida inbrottsförsök.

## Verksamhetsplan 2024

I nuläget är det inget aktuellt behov av underhåll. Under 2024 fokuserar vi på att planera och genomföra underhåll vid behov. Städsschemat har varit lite eftersatt men det ska vi ta nya tag med och fortsätta med då det funkar bra. Vi har en förhoppning om att stugan kommer att användas minst lika mycket under detta verksamhetsår och att medlemmarna uppskattar vår fina anläggning.

Stugansvarig: Björn Larsson (sk)

Kommitté: Per Hansson, Pekka Bader, Johanna Selling

# Teknik och sekretariat

## Verksamhetsberättelse 2023

Under året har Teknikgruppen bestått av Erik Borglund som sammankallande, Martin Stattin, Mattias Wiklander.

Gruppen hade möte inför vårt arrangemang i Finnsvik. Arrangemanget gick bra, med visst strul då kontroll var dubbelkodad. Bra lärdom inför USM

Arbetet har fokuserat på att uppdatera programvara och klocka i våra SI-enheter. De flesta SI-enheter har uppdaterat batteri.

## Verksamhetsplan 2024

Allt fokus är USM 2024. Regelbundna "övningar" för att klara av arrangemanget.

/Erik Borglund

# Ungdom

## Verksamhetsberättelse 2023

Ledare under året har varit: Ana Alcântara, Ulrika Dahlberg, Sarah Djärv, Sandra Edberg Sjölander, Per Edström, Susanna Edström, Lollo Engberg, Torbjörn Engberg, Christina Engström, Johan Engström, Eva Galin, Willy Galin, Anna Memmi, Mattias Nordlander, Alf Rundqvist, Johanna Selling, Martin Stattin och Carolina Westin. Susanna Edström har varit sammankallande. Göran Abel, Per Hansson och Leif Selling höll i vuxenkursen. Anna M har tagit hand om vuxna som velat orientera under ungdomsträningen.

**April:** De äldsta grupperna började med tjuvstartsträning innan den vanliga ungdomsträningen började. 25/4 skulle vi ha startat träningarna för alla grupper på Vårdkasen, men det var för mycket snö.

**Maj:** 2/5 startade vi på Vårdkasen. Vi träffades sex tisdagar i våra grupper; Knatte, Gröna, Vita, Gula, Orange och Violetta med ca 10 – 20 barn per grupp. Vi hade en klädbytdag under en av tisdagsträningarna och föräldramöte. Vi fortsatte med träningar för vit grupp och äldre på torsdagar och tränade då på Veckans bana + någon gång på Vårdkasen. Några åkte på SOKs kompisläger.

**Juni:** 13/6 hade vi sista tisdagsträningen för våren med en gemensam lek på slutet och fika tillsammans ute som en picknick. I år var det HOK som höll i Ångermanlands Breddläger för ungdomar 10 – 14 år. Det blev två roliga och intensiva dagar. Sista veckan hade vi ett gäng med på Rikslägret.

**Augusti:** 15/8 startade ungdomsträningarna igen. Några torsdagar hade vi Veckans bana som torsdagsträning.

**September:** 12/9 var sista gången för hösten.

**Oktober:** Vi gjorde återigen en rolig DalaDubbel-resa.

**Reflektioner:** Knatte och vit har haft föräldrar med som extra ledare. Det blir ett bra sätt att komma in i verksamheten. Vi hade en uppskattad vuxenkurs igen. Det är en viktig bit i vår verksamhet. Vi har fått med en del nya barn på läger och tävlingar vilket är kul. Vi fortsatte att lägga flera av torsdagsträningarna på Veckans bana. Till nästa säsong ska vi bli bättre på att sprida det till resten av klubben.

## Verksamhetsplan för 2024

Vi fortsätter på tisdagar som vanligt och vi vill behålla torsdagsträningarna men vi kommer att ha fler av dem som Veckans bana och bjuda in resten av klubben också. Vi ser gärna att vi får med deltagare till Ångermanlands ungdomsläger, Rikslägret och lägret vi brukar ha med SOK. Vi vill som vanligt försöka att få med föräldrarna på något sätt t.ex. genom att hjälpa till med fika och att de får vara med på våra träningar. Vi vill även försöka få med några nya på tävlingar, men framför att vi ska ha roliga träningar som barnen och ungdomarna vill komma till.

/Susanna Edström

# Arrangemang

## Verksamhetsberättelse 2023

Den 27'e maj arrangerade vi **Härnösands långdistans** – en nationell tävling i Finsvik. Nära 200 startande fick njuta av solsken och roliga banor på en nyreviderad karta i rejäl Härnösands-terräng.

*Organisation:* Tävlingsledare var Torbjörn Engberg/Per Edström, banläggare Mattias Johansson, och såklart och som vanligt en massa HOK-are som hjälpte till inför, under och efter tävlingen. Stort tack för allas insatser.

## Verksamhetsplan 2024

Kommande arrangemang:

- 30 aug – 1 sep 2024: **USM** för 15- och 16-åringar. Sprint-arena på norra delen av Mellanholmen. Långdistans och stafett med arena uppe på Vårdkasen. Räknar med cirka 500 tävlande ungdomar. Kommer även erbjuda en publiktävling parallellt med tävlingarna på lördagen. Tävlingsledare Anna Memmi och Magnus Nordgren.
- 2025: DM sprint och DM natt
- 2026: DM lång och DM stafett

/Torbjörn Engberg

# Kartor

## Verksamhetsberättelse 2023

Kartarbetet har under året har delats av en grupp. En långsiktig plan finns, men tiden har inte räckt till framförhållning och planering utan har prioriterats till aktuella kartrevideringar.

Kartor har tillhandahållits till alla ungdomsträningar, veckans bana, HittaUt Härnösand och vår stora tävling i Finsvik. Dessutom finns skolgårds- och skolskogskartor.

Mindre klubbrevideringar har gjorts i samband med träningar av olika slag. Nils-Göran Olsson (proffskarritare) har reviderat Finsvikskartan, och arbetar med revideringar för USM 2024 på Vårdkasen (lång och stafett) och i centrum (sprint).

## Verksamhetsplan 2024

Det finns fortsatt behov av att hitta tid även för långsiktig planering och mer systematisk klubbrevidering av träningskartor och förvaltning av våra kartdatabaser. Att få en kartansvarig som håller ihop arbetet i kartgruppen skulle vara mycket värdefullt.

Kärnan i verksamheten fortsätter att vara klubbrevidering av kartor för vår löpande klubbverksamhet och beställning av proffsrevidering av tävlingskartor för kommande års tävlingar.

Revideringarna inför USM kostar mer än den vanliga kartbudgeten, men USM beräknas ge ett bra överskott som delvis läggs undan för att bekosta delar av kartarbetet de närmaste åren. Att ha ett större arrangemang med några års mellanrum är en viktig förutsättning för att finansiera kartarbetet, då kommunens kartbidrag är mindre än våra behov.

/Per Edström, för Kartgruppen

# Kläder

## Verksamhetsberättelse 2023

Klubben har en omfattande klädkollektion med såväl orienteringskläder som överdrag/träningsplagg. Klubben tillhandahåller även försäljning av kompasser och SportIdent-brickor till medlemmarna. För barn och ungdomar subventioneras köpet av den första uppsättningen orienteringströja och orienteringsbyxor med 50 %. Under säsongen kompletterades lagret med orienteringskläder samt kompasser och SportIdent-brickor. Ett skidororienteringsställ togs fram under senhösten efter förfrågan och köptes in av några medlemmar samt ett fåtal till lagret.

Sedan 2022 har klubben en klädbank där medlemmar upp till 16 år kan byta in sin OL-tröja och träningsjacka och få en annan storlek i utbyte vartefter man växer. På så vis kan medlemmarna hålla nere på sina kostnader, vi får förhoppningsvis fler som bär våra klubbkläder och vi minskar på sikt inköp av nya kläder.

Försäljning har skett vid klubbaktiviteter i anslutning till nya klubbstugan där också kläder har funnits för utprovning av rätt storlek.

## Verksamhetsplan 2024

Under 2024 kommer klädförsäljningen fortsätta som tidigare vid klubbaktiviteter från klubbstugan och klädbanken kommer förhoppningsvis nyttjas än mer än den hunnit göra hittills i takt med att orienterande ungdomar växer. Klädlagret kan behöva kompletteras med enstaka storlekar, företrädesvis de mindre storlekarna till klädbanken, inför kommande säsong. Vid intresse av kläder som inte finns i lager kontaktas klädansvarig då detta går att beställa så länge tillräckligt många är intresserade.

/Kristin Lindström

# MTB-orientering

## Verksamhetsberättelse 2023

Ingen verksamhet skedde 2023

## Verksamhetsplan 2024

2024 kommer inte innehålla någon verksamhet från undertecknad, men finns intresse från andra kommer stöd ges. Fokus för undertecknad är USM2024

/Erik Borglund



# Skidorientering

## Verksamhetsberättelse 2023

Vi har senaste året haft en mindre grupp HOK-are som deltagit på tävlingar i länet och runt i norra halvan av landet. På hemmaplan har Lasse Sjölander har bjudit in till flera fina skidorienteringar – träning i januari, ett öppet KM samt skar-åkning i april, och nu senast en nyårsträning hemma i Nyland. Alltid med roliga banor och perfekta spår.

## Verksamhetsplan 2024

Det huvudsakliga målet är att erbjuda HOK-medlemmarna tillfällen att skidorientera. När snöförhållandena tillåter och vi har möjlighet att preparera spårssystem, ordnas träningar som annonseras på hemsidan.

Vi uppmuntrar till tävlande och då det är lämpligt anordnas klubbresor. I år har vi pekat ut tävlingarna i Mora i januari, samt SM i Vännäs i februari, som tävlingshelger då vi styr upp resor, förutsatt att intresse finns. Sedan uppmuntrar vi alla att delta på de nationella tävlingarna som arrangeras i Sundsvall och Övik i februari.

Det finns lite lösa planer på att åter arrangera en större nationell tävling 2025, eller möjligen 2026.

/Torbjörn Engberg

# Tränings- och tävlingsprogram

## Verksamhetsberättelse 2023

*Ansvarig för tränings- och tävlingsprogram har i uppdrag att sätta ihop program för klubbträningar, tävlingar och klubbresor. Detta görs i samverkan med ungdoms- och markkommittén och ansvariga för tävlingsarrangemang, skidororientering och mtb-orientering. I arbetet ingår också att rekrytera arrangörer av träningar (veckans bana) och KM samt att styra upp planering av klubbresor.*

Under säsongen 2024 åkte vi på fem klubbresor. I april deltog ett tiotal HOK-are på Uppsala möte. I maj hade vi för första gången på flera år lag i alla tre klasser på tiomila i Skellefteå. På Ösa-träffen i början av juni varvade 25 personer egna träningar med tävlande. Säsongen avslutades på bästa sätt, och enligt tradition, med 25-manna och Daladubbeln.

Under året genomfördes fyra klubbmästerskap – ultralång (start o mål på Smitingen), lång (Vårdkasen), sprint (Kusthöjden) och natt (Smitingen).

Vi fortsatte under året med konceptet Veckans Bana, där vi från maj till september hade banor på olika kartor runt Härnösand. Arrangerandet underlättas av att det bara är små skärmar som hängs ut och att resultatlistor kan genereras automatiskt i Livelox, för de med GPS-klocka. Vid flera tillfällen har vi angett specifika dagar och tider för de som vill springa tillsammans med andra HOK-are – vilket har varit mycket uppskattat. **Tisdags- och torsdagsträningarna rapporteras av ungdomskommittén.**

## Verksamhetsplan 2024

### Tisdagsträningar

- **Tid:** Tisdagar kl 18:00-19:30 från slutet april till mitten juni och mitten aug till slutet sept.
- **Plats:** HOK-stugan på Vårdkasen (med något undantag)
- **Ansvariga:** Ungdomskommittén
- **Målgrupp:** Alla
- **Innehåll:** Fokus på att utveckla sin orienteringsteknik

### Torsdagsträningar

- **Tid:** Torsdagar kl 18:00-19:30 från april-juni och aug-sept.
- **Plats:** Varierar – ibland HOK-stugan på Vårdkasen, andra gånger på Veckans bana
- **Ansvariga:** Ungdomskommittén
- **Målgrupp:** Alla
- **Innehåll:** På Vårdkasen fokuserar vi på löpstyrka. Veckans bana – innehåll enligt nedan.

### Veckans bana

- **Tid:** Banor alla dagar från maj till sommaren, samt ev någon bana till hösten. Byte av bana cirka varannan vecka. Dagar då vi springer gemensamt annonseras på hemsidan
- **Plats:** Olika kartor runt Härnösand
- **Ansvariga:** Arrangörer enligt schema
- **Målgrupp:** Alla
- **Innehåll:** Tävlingslik träning på banor med uthängda skärmar.

### Söndagsträningar

- **Tid:** Söndagar kl 11:00
- **Plats:** HOK-stugan på Vårdkasen
- **Upplägg:** Vi testar i år att köra söndagsträningar på Vårdkasen. Inget uppstyrt eller tränarlett – bara att komma till kl 11 och köra valfri träning. Efteråt, för de som vill, dusch och eget fika.

#### Urval av tävlingar och presentation av möjliga klubbresor 2024

19-21 apr	Klubbresa: Uppsala möte
4-5 maj	Klubbresa: Tiomila
17-19 maj	Tour de Medelpad
26 maj	KM Lång, Fällieberget
31 maj	Bussbysprinten
1-2 jun	Skogslöparnas nord.
4 jun	KM Sprint, Murberget
6-9 jun	Klubbresa: Ösatträffen
19 jun	KM Ultralång
23-28 jun	Riksläggret
22-27 jul	Oringen Småland
9-11 aug	NM Umeå
17 aug	DM lång Övik
18 aug	DM stafett Övik
25 aug	DM sprint Sollefteå
30 aug-1 sep	USM Härnösand
27 sep	DM natt Övik
29 sep	Midälvastafetten
5 okt	Härnötrail
12-13 okt	Klubbresa: 25manna
19-20 okt	Klubbresa: Daladubbeln

/ Torbjörn Engberg

# Styrelsens förslag om medlemsavgifter för 2025

*Medlemsavgifterna fastställs årligen av årsmötet.*

## Bakgrund

Under förra året beslutades om en höjning av medlemsavgifterna för att stabilisera klubbens ekonomi. Klubbens ekonomi är för närvarande god och någon ytterligare höjning för nästkommande år bedöms inte vara nödvändig och styrelsens förslag är därför oförändrade avgifter för år 2025.

## Förslag

Styrelsen föreslår årsmötet att:

- Medlemsavgifterna behålls oförändrade och fastställs för 2025 till följande nivåer:
  - Ungdom 200 kr
  - Vuxen 400 kr
  - Familj 800 kr

# Styrelsens beredning och förslag till behandling av kvarvarande motion från årsmötet 2023, angående medlemskap i Svenska Mångkampförbundet.

## Bakgrund

Inför årsmötet 2023 inkom en motion med önskemål att HOK skulle ansluta sig till Svenska Mångkampförbundet. Anledningen till motionen var att orienteringsdisciplinen "orienteringsskytte", inte faller under Svenska Orienteringsförbundet, utan istället Svenska Mångkampförbundet. Orienteringsskytte kan liknas vid skidskytte, med ett likartat skjutmoment, men med skidåkningen utbytt mot orienteringsmoment<sup>2</sup>. Några av klubbens ungdomar bedriver även träning i skidskytte med klubbtilhörighet till I21 i Sollefteå. Tanken att sommartid träna och tävla i orienteringsskytte ligger nära till hands, och då helst med klubbtilhörighet till Härnösands OK. Klubbtilhörighet behövs för deltagande i mästerskapstävlingar.

Motionen 2023 inkom för sent för att hinna behandlas av styrelsen före årsmötet, och årsmötets beslut blev därför att hänskjuta till den tillträdande styrelsen att tillsammans med motionären förbereda frågan till årsmötet 2024 och i positiv anda utreda tänkbara konsekvenser för HOK. Samtal har förts mellan motionären och styrelsens ordförande.

För HOK internt skulle det innebära en stadgeändring, då stadgarna nu föreskriver att HOK tävlar i Orientering och i Skidorientering, båda tävlingsformerna under Svenska Orienteringsförbundet.

Vidare skulle en anslutning till Svenska Mångkampförbundet innebära en årlig avgift för HOK och att HOK eventuellt skulle behöva viss samordning med Svenska Mångkampförbundets stadgar.

Enligt motionären har det skett en utveckling under 2023, som gör att det inte längre finns något uttalat intresse för HOK-medlemmar att tävla i orienteringsskytte, och motionen har därmed blivit inaktuell.

## Förslag

Mot bakgrund av ovanstående föreslår styrelsen att lämna motionen utan åtgärd, men att vara öppna för att vid förnyat intresse i framtiden kunna ta upp en motion i samma ärende till ny behandling.

---

<sup>2</sup> Vid flera O-ringen har demonstration/"prova på" av orienteringsskytte förekommit och då med skjutning på korthåll med elektronisk skjututrustning.