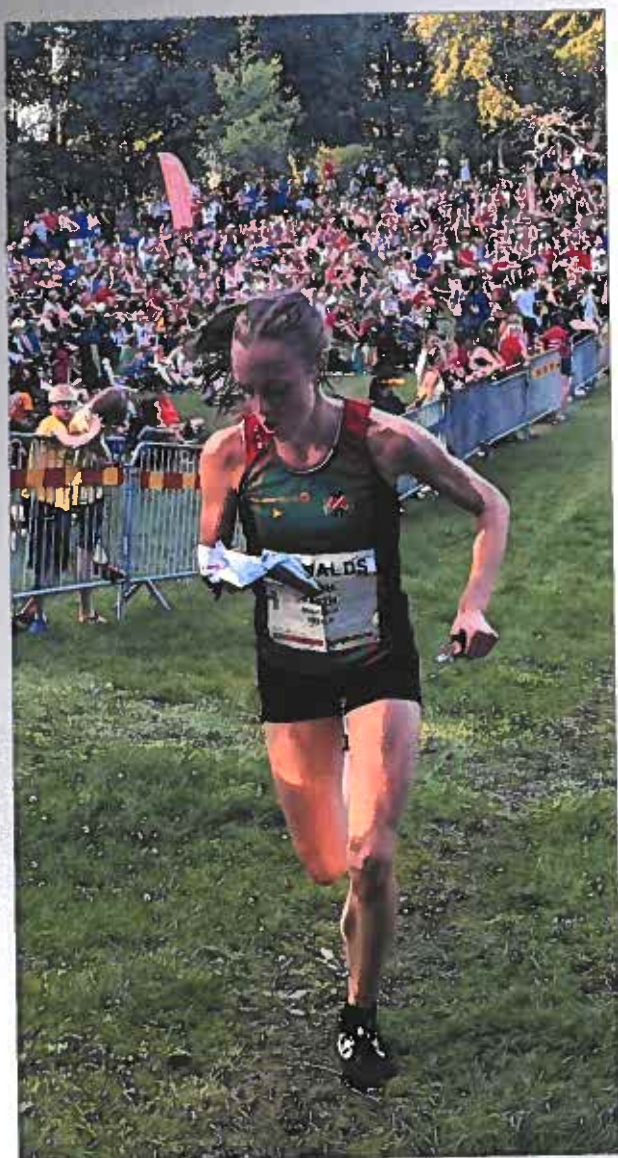


VERKSAMHETS- BERÄTTELSE

2019



EKSJÖ SOK



Skidor
Orientering



EKSJÖ SOK:S STYRELSE VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR 2019

2019 är historiskt på många sätt för ESOK. Detta var året då Sanna Fasth tog SM silver på orienteringens långdistans, det är ESOK's första seniormedalj genom tiderna. Den enda som var starkare denna dag uppe i Hälsingland var världens bästa orienterare, Tove Alexandersson, sedan följde ESOK's Sanna Fasth.

2019 var också året där Hanna Abrahamsson tog sig hela vägen in i JVM-laget på skidor och fick köra JVM i Lahti. Efter JVM följde hon upp med tre bronsmedaljer på JSM. Dessa framgångar ligger nu som grund till att Hanna finns med i utvecklingslandslaget nu i vinter.

2019 var också året då Klara Axelsson tog brons på Ultra-SM i Orientering i 20-års klassen och då orienteringen tog totalt 11 tio i topp placeringar under årets SM-tävlingar.

2019 var också året då Agnes Djurstedt tog guld och silver vid SkidO-SM och pappa Stefan tog silver och brons i H50.

2019 var då Monica Kollberg tog tre medaljer på MTBO SM, guld på medel, silver i sprint och brons på långdistansen.

2019 var året då vi totalt tog 12 SM medaljer till ESOK i de grenar våra aktiva utövar!



Eksjö SOK tog 12 medaljer på SM tävlingar under året och Sanna Fasth, Hanna, Abrahamsson, Agnes Djurstedt och Monica Kollberg var några av våra medaljörer. Noterbart är att medaljerna har tagits i fyra olika idrotter.

2019 var också året där vi återigen arrangerade en hel del bla. annat Pölder Cup i orientering, Ränneslätsturen i MTB, Högefälloppet på skidor, marknader och dessutom var delarrangör av Eksjö Konfa som är Sveriges största konfirmationsläger.

2019 var också året då vi återigen hade briljanta skidspår i terrängen runt Skidstugan tack vare vårt fina konstsnöspår.

2019 var året då Lennart Henriksson tog över ansvaret för vår aktiva seniorgrupp på ca 15-20 personer som träffas varje tisdag o gör löpande arbete i skidstugan o på spåren. Dessutom har vi installerat kommunalt VA i Skidstugan till en mycket ringa kostnad tack vare en stor egeninsats och fina bidrag. Det var också året där vi fortsatte med vår fina tradition att erbjuda ett antal tipspromenader för Eksjöborna. Dessutom genomförde vi vasaloppsaktiviteter, veckans bana, naturpasset mm.

2019 var sista året vi satte ihop ESOK almanackan som nu kommer ut för sista gången 2020, detta efter 30 års utgivning. Nu är det dags att gå vidare med andra former där både våra sponsorer, köpare och vi som klubb kan fortsätta att utvecklas.

Under 2019 så har vi i styrelsen träffats åtta gånger för våra möten. Tyvärr drabbades vi av två avhopp och en utlandstjänst under 2019 så styrelsen bara varit fullt bemannad en gång av dessa åtta möten. Detta i kombination med att det blir svårare och svårare att få medlemmarna att ställa upp att jobba i sektioner och styrelser har gjort oss tvungna att motionera på årsmötet om en minskad styrelse från sex ledamöter och en ordförande till fyra leda-

möter och en ordförande.

En annan fråga vi har diskuterat är hur vi skall hantera RFs krav på begränsat registerutdrag för ledare från 15 år som har direkt och regelbunden kontakt med barn. Eksjö SOK har genom OL- och Skidsektionerna nu gjort upp listor på de inom klubben verksamma ungdomsledarna. De enskilda ledarna skall begära ett utdrag som visas upp för OL-sektionen alt Skidsektionen. Har ni som är ledare inte begärt in ert registerutdrag än är det dags att göra det.

Arbetet med O-ringen 2022 i Oskarshamn där vi är delarrangör har också börjat att förberedas och där företrädar Carina Bergander klubben enligt beslut i styrelsen. Under året har vi dessutom fått förfrågan om att vara medarrangör till Tiomila 2025 i Tranås och under slutet av året även för O-Ringen i Jönköping 2023. För 2023 i Jönköping har vi tackat nej och för Tiomila 2025 i Tranås har vi sagt att vi steg för steg vill engagera oss med våra medlemmars medtycke. Precis som tidigare år bygger vår ekonomi på att vi var femte år har någon extra stor inkomst för att finansiera åren där emellan då vi gör minusresultat, så dessa arrangemang är av yttersta vikt för att vi skall kunna bibehålla vår verksamhets nuvarande omfattning.

Under året har också styrelsen tagit fram en policy om våra sociala medier om hur vi skall publicera vår information om vår verksamhet, policyn har nu implementerats.

Styrelsen beslutade också under 2019 att en arbetsgrupp som tar fram helhetsförslag för nya klubbkläder och övriga grafiska produkter (beachflaggor mm) för införande tidigast under 2021.

Vi har också under året gett Skidstugesektionen klartecken att jobba vidare med upphandling av värmepumpsystem till Skidstugan och vi kommer avsätta ca 150 000 SEK i kommande budget, resten skall finansieras genom bidrag.

Under 2019 så genomförde vi totalt 1804 lärotimmar vilket motsvarar mer än ett arbetsår i timmar!

Det var ett axplock ur styrelsen jobb som skall ligga till grund för all den härliga verksamhet vi har som förening med aktiviteter året runt. Om vi skulle räkna ihop allt vi gör så kommer vi enkelt upp i 365 aktiviteter på ett år, så det händer något i ESOK varje dag året runt. För att göra det möjligt så har vi ledare och medlemmar som lägger enormt mycket tid i vår verksamhet med allt ifrån att vara ungdomsledare på orientering och skidaktiviteter till att åka iväg på tävlingsresor med våra juniorer och seniorer, vallning av skidor, lagning av mat, peppning och stöttning. De flesta gångerna i Sverige men också ett antal gånger om året tävlar vi även utomlands. Dessutom genomför vi ett antal arrangemang för skidor och orientering. Vi driver också Skidstugan och dess spår helt ideellt med alla arbetstimmar av ESOK's medlemmar, men också med ett fint stöd av Eksjö kommun. Dessutom har vi ett antal sponsorer som stöttar oss i olika omfattning.

Utan allt detta så vore inte ESOK vad det idag är, TACK ALLA NI SOM GÖR ESOK TILL EN MYCKET AKTIV FÖRENING!

Slutligen vill vi rikta ett STORT för denna fantastiska verksamhetsberättelsen som Stefan Kollberg varje år så förtjänstfullt sätter ihop och designar efter respektive sektions grundarbete. TACK alla för 2109, nu ser vi framåt 2020!

EKSJÖ 2019-12-29



Lars Nordgren
Ordförande



Sven Karlsson
Vice Ordförande



Jonas Frohlund
Sekreterare



Gun Henriksson
Kassör



Göran Nilsson
Ledamot



ORIENTERINGSSEKTIONENS VERKSAMHETSBERÄTTELSE



INLEDNING

Tänk vad fort ett år går och det är åter igen dags att summera orienteringssäsongen.

OL-sektionen har under 2019 anordnat mängder av aktiviteter; ledarträffar för ungdomar till elit, för Eksjö orienteringsmotionärer erbjuder vi veckans bana både på cykel och i skog och under sommarmånaderna Naturpasset, vi bedriver träningar för 5-åringar och uppåt, vi har en elitverksamhet där vi åker på läger och tävlar runt om i både Sverige och Europa, vi anordnar klubbresor, klubbträningar och högländszonsträningar och mycket mer.

För att lyckas med allt detta så krävs en gedigen ledarstab. Vi är ett stort gäng som gör vårt yttersta för att det ska bli så bra som möjligt. Ett stort tack till alla som hjälpt till under året!

Ett av våra mål under 2019 var 5 st topp-tio-placeringar på SM. ESOK:s fantastiska ungdomar, juniorer och seniorer lyckades med att ta 11 st topp-tio-placeringar.

Värt att nämna lite extra är att vi fick en senior-SM-medalj för första gången någonsin genom Sanna Fasth, silver på lång SM i Bollnäs. Vi gratulerar Sanna till denna framgång och även att hon fått fortsatt förtroende att representera utvecklingslandslaget 2020.

Topp-10-placeringar på SM-distanser 2019

SM Lång Sanna Fasth **2** D21

SM Ultralång Klara Axelsson **3** D20

SM Natt Emma Eriksson **4** i D 18

SM Ultralång Fanny Sundblad **6** D20

USM Lång Agnes Djurstedt **7** D16

SM Natt Hugo Djurstedt **7** H18

SM Ultralång Hugo Jakobsson **7** H18

SM Lång Fanny Sundblad **7** D20

SM Sprint Klara Axelsson **8** D20

SM Natt Klara Axelsson **10** D20

SM Lång Klara Axelsson **10** D20

Orienteringssektionen

Orienteringssektionen (OL-sektionen) har under 2019 genomfört 10 möten.

Vi som suttit i sektionen under verksamhetsåret är Carina Bergander, Sven-Gunnar Bergander, Elisabeth Hagelberg, Pelle Höglund, Jenny Jakobsson, Linda Nordin och Åsa Persson.

Inom OL-sektionen har följande ansvarsfördelning funnits:

Ordförande/sammankallande: Carina

Sekreterare: Jenny

Ungdomsansvariga: Åsa, Jenny, Elisabeth och Linda

Ansvarig junior och senior: Sven-Gunnar och Carina

Facebook: Linda

Hemsidan: Pelle

Ansvariga motion/bredd/vuxen: Carina och Sven-Gunnar

LOK: Pelle

SISU: Carina

Skolaktiviteter: Carina

Gympaansvarig: Sven-Gunnar

Högländszonsansvarig/SMOF: Carina

ELITVERKSAMHET

Träningshelg, 7-9/12

På Elitgängets träningshelg i Göteborg var det 23 personer som mest. Bra träningar och en trivselaktivitet på Prison island.

Kick-off, 25-27/1

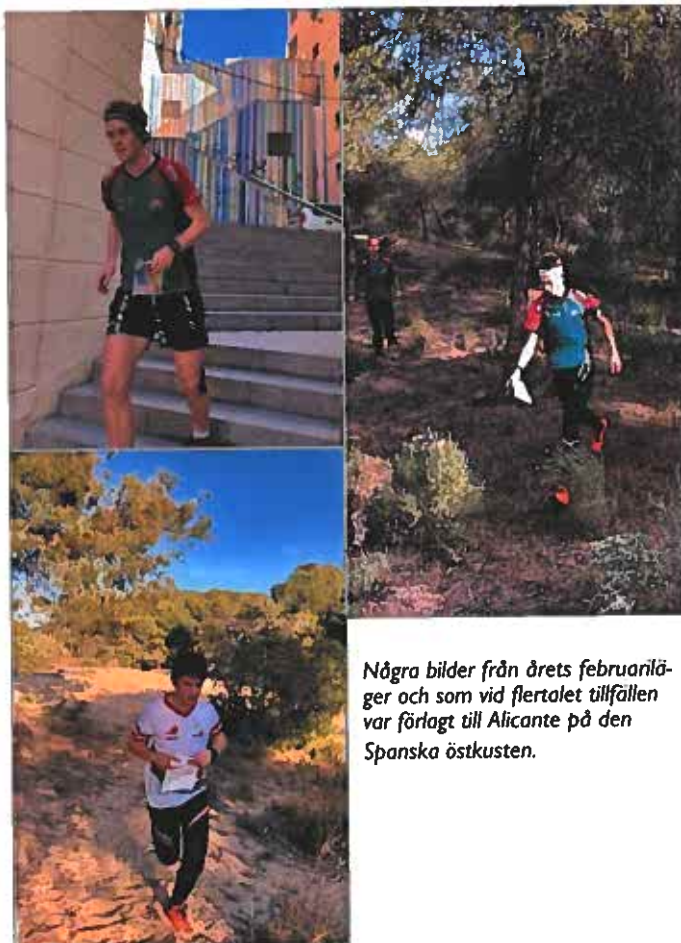
Elitgängets Kick-off var denna gång i Eksjö. Under helgen var det 25-30 personer som deltog på aktiviteterna.

Fredagskvällens träning var natt-OL i den stentuffa Skurugata-terrängen.

På lördag förmiddag var det intervall-orientering i Kvänsås-skogen. Därefter lunch och snack om kommande säsong i Skidstugan. Det informerades om träningar, kontrakt, läger, stafetter och tävlingar. Eftermiddagen avslutades med ett styrkepass som leddes av Cecilia Bergander. Det var många "vältränade" som sedan fick träningsvärk. Helgens träningar var även öppna för andra klubbmedlemmar.

Utlandsläger, 9-17/2

I år åkte elitgänget till Spanien och Alicante. Det var 23 träningssugna löpare som åkte med. Vi bodde i campingstugor på en camping 500 m från havet. Vädret var rätt okej, vissa dagar när solen var framme kunde temperaturen stiga upp mot 15 grader och då åkte kortbyxorna fram.



Några bilder från årets februariläger och som vid flertalet tillfällen var förlagt till Alicante på den Spanska östkusten.



Vi hade 14 träningstillfällen under veckan. Det var varierad träning, småkuperad-teknisk sanddynsterräng, kuperad spansk bergsterräng med bäckraviner och hårt i marken och tekniska sprintar i gamla stadsmiljöer. Många passade även på att finslipa sina natterfarenheter inför natt-SM och 10-mila-natten.

Andreas Bergander hade som vanligt fixat den årliga lägerfighten där man tävlade i grupper i olika grenar som gissa längd och vikt, "tallriksminne", "löpkast" mm. Det var ett slitet och trött gäng som lämnade Alicante men mycket nöjda med träning och laddade inför säsongen.

blev Emma Eriksson 8:a i D18E. Mattis Persson och Hugo Jakobsson klarade båda två av den utmanande banan i H18E galant och blev 12:a och 13:e med endast 1 sekund mellan dem. Jämnt var det även mellan D20-tjejerna Fanny Sundblad och Klara Axelson som slutade på 13:e respektive 15:e plats.

SWEDISH LEAGUE

Deltävling 1

Swedish League # 1, 29/3

Vid första deltävlingen i Swedish League, tillika SM Natt, lyckade Emma Eriksson, 4:a i D18 bäst. Se ytterligare om tävlingen under rubriken "SM Natt Hässleholm, 29/3".

Swedish League Grums # 2 och 3, 13-14/4

Under en helg i april befann sig elitgänget, med 14 ESOK:are, i skogarna kring Grums i Värmland för att försöka plocka poäng i Swedish League. På lördagens medel



Emma Eriksson startade årets Swedish League på ett härligt sätt med två fina inledande lopp. Här tillsammans med Mattis Persson på den andra deltävlingen där han slutade som 12:a.

På söndagens långdistans bjöd banorna på tekniska kortsträckor och rejäla långsträckor. Klara Axelsson lyckades övervinna banläggarens fällor och slutade på 9:e plats i D20E. En annan som hade hittat flytet var Hugo Jakobsson som även denna dag slutade topp-15 i och med sin 15:e plats i H18E. Nämnas bör även Lucas Sundblad som lyckades vinna den undre klassen i H21.

Många starka prestationer av hela gänget där flera visade att de skött vinterträningen.



Swedish League Stockholm # 4-6, 3-5/5

Swedish League-avslutningshelgen hölls i Fisksätra, Stockholm, med tre tävlingar och inleddes på fredagen med sprint inne i Fisksätra, medeldistans på lördag och avslutande jaktstart på söndagen. 23 deltagare från ESOK.

Sprinten var tekniskt mycket svår och att nämnas särskilt är Klara Axelsson, 9:a i D20E, och Sanna Fast, 15:e i D21E.

På medeln gjordes många bra lopp. Klara blev 9:a och Fanny Sundblad 16:e i D20, Hugo Jakobsson 11:e, Hugo Djurstedt 18:e, Lukas Novak 24:e och Mattis Persson 26:a i H18 samt Sanna 18:e i D21.

Efter söndagens jaktstart blev totalställningen i Swedish League följande för våra ESOK-deltagare.

Klara Axelsson 7:a och Fanny Sundblad 9:a i D20. Sanna Fasth 20:e i D21.

Hugo Jakobsson 11:a, Lukas Novak 15:e, Mattis Persson 18:e, Hugo Djurstedt 22:a och Simon Svahn 95:a i H18.

Lovisa Blomgren 34:a i D20.

Lucas Sundblad 34:a, Andreas Bergander 58:a och Viktor Antonsson 85:a i H21,

Wilma Bergander 42:a och Klara Höglund 61:a i D18.

Simon Freyland 45:a och Oskar Svahn 52:a i H20.

ESOK kunde därmed summera en mängd goda resultat.



Full fart på avslutningen av Swedish League i Stockholm!



BILDER FRÅN ÅRETS SWEDISH LEAGUE



SM tävlingarna

SM Natt Hässleholm, 29/3

Natt-SM avgjordes i Hässleholm. Tävligen var också första deltävlingen i Swedish League. Från ESOK hade vi 10 st på startlinjen. Tävligen gick i ganska lättlopp men kuperad terräng.

Bäst lyckades Emma Eriksson i D18 som blev 4:a. Hugo Djurstedt blev 7:a i H18 och Klara Axelsson blev 10:a i D20. Lukas Sundblad gjorde också ett kanonlopp i H21 som bara var 7 min efter täten. Övriga ESOK:are som deltog var Hugo Jakobsson, Mattis Persson, Klara Höglund, Lovisa Blomgren, Fanny Sundblad och Simon Freyland.

SM Sprint, individuellt och stafett, 31/5-2/6

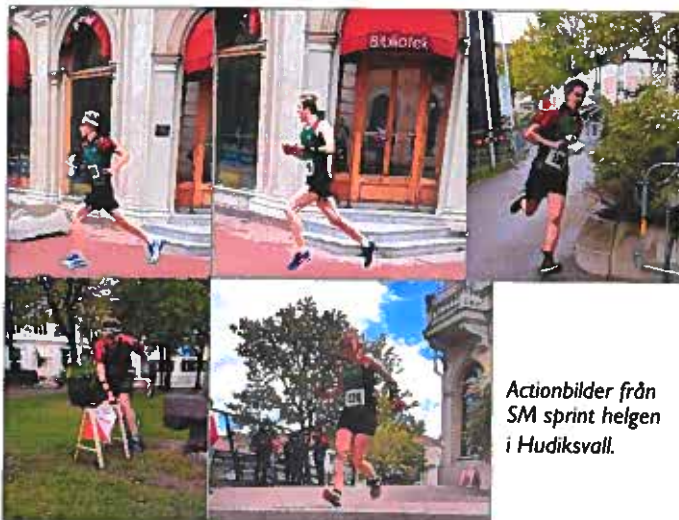
I år avgjordes sprint-SM i Hudiksvall. Från ESOK var 5 löpare med till start. Hugo Djurstedt, Mattis Persson,



Ett starkt ESOK team som ställde upp på SM sprint med fina insatser som resultat. Klara var den som knep bästa placeringen med en 8:e plats i finalen.

Simon Freyland och Klara Axelsson tog sig vidare till A-finalerna i sina respektive klasser. Andreas Bergander missade A-finalen i H21 med ynka 14 sekunder. I finalerna slutade Klara Axelsson på en fin 8:e plats i D20, Hugo Djurstedt 12:a och Mattis Persson 22:a i H18, Simon Freyland 32:a i H20 och Andreas Bergander blev 10:a i H21 B-final.

I sprintstafetten var laget som bestod av Klara Axelson, Hugo Djurstedt och Mattis Persson utom tävlan då laget saknade en tjej på avslutande sträckan.



Actionbilder från SM sprint helgen i Hudiksvall.

SM Ultra, 6/6

SM i Ultralång avgjordes i 33 graders värme i Edsbyn. Värmen medförde att 25 % av de startande bröt.

Klara Axelsson kom 3:a i D20 efter en spännande duell om topp-3. Fanny Sundblad kom 6:a i samma klass. Hugo Jakobsson kom 7:a i H18 klassen, vilket är imponerande med tanke på att den enda gel han hade, kom upp igen, och han alltså sprang på tom mage. Bilden nedan talar sitt tydliga språk.



Det var tuffa pix på årets SM Ultra men våra tre deltagare, Klara, Fanny och Hugo klarade detta med bravur och fina placeringar som resultat.



SM Lång, 14-15/9

SM Lång avgjordes en fin hösthelg i Bollnäs. I lördagens kval i stenig terräng, där våra löpare fick parera sig fram i skogen, tog sig 8 av de 14 ESOK-löparna hela vägen till A-final. Bra gjort!

Efter söndagens finaler hade många fina prestationer utförts men ett extra stort Grattis till Sanna Fasth som lyckades ta ett silver som första års senior! Vinnare i D21-klassen var Tove Alexandersson, vilket visar på vilken otrolig prestation Sanna lyckades med! Även fina placeringar från Fanny Sundblad och Klara Axelsson som blev 7:a och 10:a i D20.



Vilka tjejer vi har och vilken tjej du är Sanna som enbart fick stryk av världens bästa orienteringsdam på SM Lång. Fantastiskt med silver och härlig med två topp 10 placeringar till för Klara och Fanny!

SM Medel, 20-21/9

SM Medel avgjordes Bollnäs. Efter ett tufft kval på fredagen tog sig tre ESOK:are till lördagens A-final, Hugo Djurstedt i H18 samt Klara Axelsson och Lovisa Blomgren i D20. Övriga 12 löpare sprang B-, C- och D-finaler.

I finalerna lyckades Hugo Djurstedt bäst med en 12:e plats i H18. Klara Axelsson slutade 13:e i D20. Det var kluriga banor och svårt att få till ett felfritt lopp. För de som inte gick till A-final gick det riktigt bra för några. Vinster blev det för Sanna Fast D21-C och Emma Eriksson D18-B. Mattis Persson blev 3:a i H18-B.

SM Stafett, 22/9

I D21 gjorde Sanna Fasth en imponerande start och gick in som ledare på första sträckan, med över 5 minuters försprång ner till 2:an. Men när IFK Göteborg släppte iväg Sara Hagström, 9:a på VM lång 2019, på andra sträckan gick det så klart inte att försvara ledningen. Gabriella Bergander och Linda Nordin kämpade på bra på sina sträckor och slutade till slut på en 19:e plats.

Klara Axelsson, Lovisa Blomgren och Emma Eriksson slutade som 11:a i D20.

I H21 sprang Lucas Sundblad, Andreas Bergander och Oskar Lind in på en 53:e plats.

H20 blev Mattis Persson, Hugo Djurstedt och Hugo Jakobsson utan placering efter en felstämpling på sista sträckan.

ESOKARE I LANDSLAG

Sanna Fasth har under 2019 varit uttagen till Utvecklingslandslaget, en av 6 herr- och damlöpare i Sverige.

JVM-tester, 25-26/5

JVM-testerna utfördes i Tidaholmstrakten och på första dagen var Klara Axelsson som vanligt med i toppen av D20, och slutade 8:a på medeldistansen. H18-juniörerna Hugo Djurstedt, Hugo Jakobsson och Mattis Persson kände på motståndet i H20 och gjorde det med bravur. Hugo Djurstedt blev 27:a, Hugo Jakobsson 33:a och Mattis Persson 46:a. Starkt jobbat.

På söndagen fortsatte jakten för Klara Axelsson om en plats JVM-laget med långdistans och hon imponerade stort med en 3:e plats! Hugo Jakobsson var enda ESOK:are bland killarna och slutade 30:e, precis i mitten av det starka H20 startfältet.

JVM Danmark, 6-12/7

Från Schweiz representerade tre ESOK:are sin hemmanation på JVM; Tino Polsini, Siri Suter och Jonas Soldini. Tyvärr hade ESOK ingen representation i det 12-man stora svenska JVM-laget 2019.

Skol-VM i orientering, 29/04 – 05/05

Emma Eriksson blev 4:a på långdistansen som avgjordes i Otepää, Estland. Målplatsen var förlagd till skidstadion där det årligen avgörs världscuptävlingar. Klubbkompisarna i ESOK Anna Gröll och Jakob Wolfram representerade Österrike vid tävlingen. Även Vera Chiusole (ej med på bild) var med och tävlade för Italien. Emma sprang även bra på medeldistansen och knep

här en 5:e plats. Totalt var det 800 ungdomar från 23 länder som deltog i de olika klasserna.

**STAFETTER****10-mila, 27-28/4**

Årets 10-mila avgjordes i Östra Göinge, Skåne. ESOK deltog med två herrlag, tre damlag och ett ungdomslag. Hela gänget åkte på fredagskvällen och inkvarterade sig på hårt underlag i en bygdegård 8 km från tävlingsarenan. Några tränade på fredagskvällen för att få en känsla för terrängen.

ESOK:s 1:a-damlag med Emma Eriksson, Fanny Sundblad, Klara Axelsson, Gabriella Bergander och Sanna Fasth slutade efter en fin avslutning av Sanna på sista sträckan på plats 60.



Andra laget med Martina Rizzi, Linda Nordin, Anna Gröll, Cecilia Bergander och Lovisa Berggren slutade 107:a och tredje laget med Wilma Bergander, Vera Chiusole, Sarina Züllig, Agnes Djurstedt och Klara Höglund kom på plats 206.





I 2:a-laget sprang Simon Freyland, Lukas Novak, Stefan Djurstedt, Johan Karstensson, August Kollberg, Simon Svahn, Philip Edvardsson, Adam Sandstedt, Oskar Svahn och Rafael Dobnik. Laget slutade på plats 151. Suter, Klara Höglund, Cecilia Bergander och Wilma Bergander i andra laget.

I herrkaveln tog Timo Suter första laget i mål på en 56:e plats. En stabil insats som kunde varit bättre då några löpare gjorde några misstag. 2:a-laget slutade 180:e av totalt drygt 300 lag. Övriga som sprang i 1:a-laget var Oskar Lind, Sebastian Inderst, Hugo Jakobsson, Lucas Sundblad, Hugo Djurstedt, Mattis Persson, Viktor Antonsson, Andreas Bergander, Simon Nilsson och Timo Suter.



Laget i ungdomskaveln bestod av enbart tjejer och slutade på plats 136 av 281 efter en otrolig avslutning av Agnes Djurstedt. Läs mer om tjejernas fantastiska insats i avsnittet om 10-mila under Ungdomsverksamheten.

Jukola, 15-16/6

Ett stort gäng, juniorer och seniorer, åkte från Eksjö till Tammerfors Finland, redan på torsdagen. Tävligen krockade med skolavslutningshelgen, vilket gjorde att juniorerna avstod sin skolavslutning, men vad gör man väl inte för att få vara med i världens största orienteringstävling. ESOK deltog med tre damlag och tre herrlag. Totalt i kaveln deltog 1723 damlag och 1975 herrlag.

I Venlakaveln slutade ESOK lag 1, med Klara Axelsson, Gabriella Bergander, Fanny Sundblad och Sanna Fasth, på en suverän 39:e plats. Riktigt bra kämpat av tjejerna. ESOK lag 2, med Martina Rizzi, Cecilia Bergander, Anna Gröll och Lovisa Blomgren, slutade som 171:a och ESOK lag 3, med Sarina Züllig, Lotta Sundblad, Wilma Bergander och Alma Gustavsson, som förstärkte från SOK Åneby, som 213:e lag.



I



Tjejerna som försvarade klubbens färger på årets Jukola utanför Tammerfors.

Jukolakavlen sprang ESOK Lag 1, med Georg Gröll, Lucas Sundblad, Sebastian Inderst, Hugo Jakobsson, Jonas Soldini, Andreas Bergander och Timo Suter in på 66:e plats efter en liten tung start.



2:a-laget med Clemens Wolfram, Oskar Lind, Viktor Antonsson, Lucas Novak, Adam Sandstedt, Mattis Persson, Simon Nilsson slutade också mycket bra med en 125:e plats.



3:e-laget med Oskar Svahn, August Kollberg, Philip Edvardsson, Lars Nordgren, Martina Rizzi, Gabriella Bergander och Simon Svahn imponerade med en 279:e plats.



Därefter väntade den klassiska hemresan och vi kan konstatera att vi åter igen haft en suverän helg med ett härligt gäng.

Att särskilt notera är att Sanna sprang på 17:e bästa tid av 1723 lag på sin sträcka och Hugo Jakobsson på 39 bästa tid av 1975. Fantastiskt bra!

Smålandskavlen 26-27/10

I dam och herr-kavlen deltog 4 lag från ESOK. ESOK:s damlag fightades med storlag som IFK Göteborg och IKHP och knep här en 3:e plats med Klara Axelsson, Fanny J Sundblad, Bella Bergander, Siri Suter, Sanna Fasth.

Herr-laget blev 15:e med Lucas Sundblad, Hugo Djurstedt, Andreas Bergander, Victor Antonsson, Sebastian Inderst.

ÖVRIG ELITVERKSAMHET

Danish spring, 29/3-31/3

Sarina Züllig, Wilma Bergander, Martina Rizzi och Gabriella Bergander deltog med Lars Nordgren som ledare. Syftet med resan var delvis att samla WRE-poäng för de deltagande från ESOK.

Tävlingshelg, 6-7/4

Det var ett stort gäng, ca 25 personer, som sprang Kolmårdsmedeln och Kolmårds-kaveln.

På lördagen lyckades Klara Axelsson och Fanny Sundblad bäst genom att ta en dubbel i D20.

På söndagen ställde vi upp med 2 herrlag och 4 damlag. Våra 1:a-lag hamnade på 20:e och 19:e plats. Det var tuff konkurrens men alla kämpade på i det höga blåbärsriset.



Baltic Junior Cup, 4-6/10

Baltic Junior Cup arrangeras 2019 i Sigulda i Lettland. Landskampen består av 6 löpare i DH16, DH18 och DH20. Från Eksjö SOK var tre löpare uttagna - Siri Suter i D20 samt Mattis Persson och Hugo Djurstedt i H18.

I stafetten sprang Siri Suter i Smålands Lag 1 in som segrande lag. I laget ingick även Emma Ling, Noel Braun, Joar Hertin, Ida Eskilsson och Gustav Runefors.

På långdistansen slutade Siri 5:a, Mattis 5:a och Hugo 6:a.

Småland vann även lagtävlingen totalt.

Pölder DM Cup

I Pölder DM Cup var Lucas Sundblad och Mattis Persson som kom bäst till från klubben. De blev 5:a i DH21 resp DH18.



UNGDOMSVERKSAMHET

Skogsskolan, Orienteringsskolan och Ungdomsträning

Säsongen började redan i januari med en planeringsträff för ledarna för diskutera hur vårens grupper och träningar skulle se ut. Vad har varit bra, vad har varit mindre bra, hur kan vi förbättra vår verksamhet med de ledare vi har och framför allt hur behåller vi de ungdomar som vill träna med oss men där familjen inte har en naturlig koppling ändå till vår klubb? Efter mat, diskussion och planer avslutades kvällen på bowlinghallen.

Den 4 april skedde uppstart för årets träningar med totalt 8 tillfällen under våren och 7 tillfällen under hösten med start 15 augusti.

I skogsskolan för barn mellan 5-7 år har Gun Henriks-son, Susanne Bergander, Siv Bergander mfl. varit ledare. Gruppen har haft ca 20 deltagare per gång och även några under 5 år. Ledarna i gruppen diskuterade internt hur göra med yngre syskon. De leker sig fram i den första orienteringsträningen. Det handlar om att lära sig karttecken och att springa mycket enkla banor med hjälp utav glada och ledsnå gubbar.

I orienteringsskolan för barn mellan 8-12 år har Åsa Persson haft huvudansvaret med hjälp av andra ledare vid träningar. I årets träningar knöts även Lotta Sundblad som ledare till gruppen som kunde bidra med värdefulla kunskaper, både utifrån kunskap och pedagogik. Gruppen har haft ca 20 deltagare varje gång. Det har varit en grupp med stor spridning vad det gäller såväl orienteringsvana och som orienteringskunskaper. Träningarna har varvats med rena orienteringstekniska moment och helhetsbanor i olika svårighetsgrad för att alla ska kunna orientera på sin nivå. Det är i den här åldern som barnen börjar följa med ut på tävlingar. Nytt för året var att träningar hållits även på tisdagar, i form av deltagande vid Höglandsserien, vilket gjort att vi fått med oss ett gäng nya barn ut på träningar. Detta märktes inte minst på avslutningen av Höglandsserien där många pokaler delades ut till de av klubbens ungdomar som varit med vid minst tre tillfällen. Som en start på höstterminen planerades ett miniläger i skidstugan med träning, mat, aktiveter, övernattnin och sedan avresa till en Pölder OL Cup-tävlingen på dagen därpå. Dock fick lägret ställas in pga för få anmälda.



I den här Linda haft huvudansvaret och har fördelat träningstillfällena mellan sig och flera andra ledare. Det är en stor grupp, med ca 15 deltagare på första träningen och med mycket olika nivåer, vilket gjort att gruppen alltid har haft två ledare för att möta alla deltagare. I den här gruppen är även juniorer, seniorer och föräldrar välkomna att delta. Denna grupp genom-

för träningar under större delen av året. Under tävlings-säsongen har de haft träningar på tisdagar och torsdagar. Tisdagsträningarna har haft fokus på teknik, oftast i samband med Höglandszonen. Torsdagarnas träningspass har varit mer inriktade på löpträning – tempo. Under vintersäsongen har de inomhusträning med inriktning på styrka och smidighet. De har även haft teknikträningar och långpass under vissa helger.

Idrottsskolan

ESOK var ansvarig för Idrottsskolan en lördag i slutet av april. Trots fint väder var det få deltagande barn, endast 15 av totalt 80 inskrivna barn. Orsaken vet vi inte men kan konstatera att det hade varit få barn även vid tidigare idrottsskole-tillfällen under året. Men i och med att vi var väl bemannade på ledarsidan med 8 ledare hade ledarna gott om tid att ta hand om de barn som kom för att prova orienteringsövningar och lekar runt Skidstugan.

LÄGER

Västerviksläger

I år deltog bara två ungdomar från ESOK; Alva Hagelberg och Frida Lindén. Deltagarna på lägret är mellan 12-16 år och kommer från hela Småland under 4 dagar. Ett bra läger för att få våra ungdomar att lära känna andra barn och ungdomar runt om i Småland.

TÄVLINGAR OCH STAFETTER

Pölder OL-Cup

Under 2019 ingick åtta deltävlingar i Pölder OL-cup för Smålands ungdomar. Av dessa deltog Eksjö SOK i samtliga. I sammanräkningen får man räkna de fem bästa resultaten. Klubb-tävlingen vanns även 2019 av IKHP med imponerande 137 poäng. Även på andra plats såg resultatlistan ut som förra året, med Växjö OK på 103 poäng. Eksjö SOK kom 4e plats med 89 poäng, två platser och 18 poäng upp från förra året.

Första deltävlingen hölls i början av april i Lammhult. Vid denna deltävling deltog 10 ESOK-ungdomar och Agnes Djurstedt kom på pallplats med en andra plats i D16. Måns Persson vann dessutom U1.



Glada miner vid andra deltävlingen i Pölders OL-cup som avgjordes i Nybro.

2:a deltävlingen avgjordes med Nybro som arrangör. Tävlningen avgjordes en kylslagen maj dag regn, rusk, kyla och snö, men humöret var det inget fel på och terrängen och barnorna var toppen. För ESOK blev det två pallplaceringar genom Agnes Djurstedt som blev 1:a i D16 och Linnea Edvardsson som blev 2:a i D12.



Agnes och Linnea på prispallen vid cuptävlingarna i Nybro.

Tredje deltävlingen hölls i Älmhult i mitten av maj och var en sprinttävling, tillika DM Sprint. Tyvärr ingen pallplats för de sju startande ESOK-ungdomarna.

Efter ett sommaruppehåll var det dags för fjärde deltävlingen i slutet av augusti i Målilla. Tävlingsarenan var på Målilla skjutbana och arrangören bjöd på fantastisk tävlingsterräng. Alva Hagelberg och Linnea Edvardsson tog båda 3:e plats i D14 respektive D12. Måns Persson och Thure Qwick Nilsson tog 1:a och 2:a plats i U1.

Sista helgen i augusti hölls femte och sjätte deltävlingen, dels en nattävling, tillika DM Natt, i Västervik samt en lång, tillika DM Lång, utanför Lekeryd. Endast fyra ungdomar deltog vid denna Pölder OL-cup nattävling och bäst blev Agnes Djurstedt som blev 1:a i D16, och därmed även DM-mästare i Natt.

Sjunde deltävlingen, tillika DM Medel, hölls första helgen i september i Bredaryd, då klubben för övrigt anordnade en klubbresa. Även där blev Agnes bästa ESOK-ungdom med en 2:a plats i D16. Tove Jakobsson blev 2:a i ÖM1.

Åttonde och nionde deltävlingarna, vilket innebar avslutningen och prisutdelning på Pölder OL-Cup genomfördes i år på Ränneborg med ESOK som arrangör. I fredagens natt-tävling blev Linnea Edvardsson 3:a i D12. På cupens avslutande medeltävling på lördagen blev Ida Dahlen 1:a i ÖM1, Elias Skillermark och Ture Quick Nilsson blev 2:a i U2 respektive U1. I D12 och U1 blev Linnea Edvardsson respektive Mats Gankema 3:a

I de individuella cupernas totalsammanställning fick Agnes fick kliva högst upp på prispallen tillsammans med Ida Eskilsson från IHKP i D16. Ytterligare en pallplats blev det i D12 där Linnea Edvardsson kom på delad 3:e plats.

I övrigt såg resultaten ut som följer:

- D12:** Linnea Edvardsson delad 3:a
Emma Linden delad 12:a
D14: Frida Linden 12:a
Alva Hagelberg 13:e
Julia Abaji 23:e
D16: Agnes Djurstedt delad 1:a
Thea Nordin Abaji 13:e
Tilda Hagelberg 15:e
Ella Persson 21:e
H12: Pelle Jakobsson 17:e
Wilmer Rydestrand 20:e
Alfred Lundbom delad 23:a
H14: Ruben Quick 20:e

Högländsserien

Under våren arrangerades Högländsserien med fem deltävlingar, varav en i Eksjö den 21/5. I år var det

OK64 Torpa och SOL Tranås som höll i avslutningen vid den sista tävlingen, en sprintdistans i Hestra, med grillade hamburgare, 5-kamp och prisutdelning på Torpavallen i Hestra.



Medalj- och pokalregn blev det till våra ungdomar vid avslutningen av Högländsserien.

Ungdomarna i ESOK har kämpat väl under våren vilket märktes vid prisutdelningen, där ESOK tog hem följande pallplatser:

- H14:** Ruben Qwick 3:a
H12: Pelle Jakobsson 1:a
Wilmer Rydestrand 2:a
Elias Kilebrand 3:a
H10: Vilmer Hagelberg 1:a
D16: Agnes Djurstedt 1:a
D14: Alva Hagelberg 2:a



Snyggt med ESOK:s färger på hela prispallen i H12. Vilmer R, Pelle J och Elias K var de som stod för denna bedrift.



Vilmer Hagelberg och syrran Alva slutade 1:a respektive 2:a i sammandraget i sina klasser.

Därtill tilldelades även pokaler enligt följande:

- D16:** Thea Nordin Abaji och Tilda Hagelberg
D14: Frida Linden och Julia Abaji
D12: Emma Lindén
U2: Måns Persson, Truls Frohnlund Hägg och Piali Hedin
U1: Thure Qwick Nilsson



Högländsserien är ett trevligt och viktigt träningstillfälle för våra ungdomar där de får en chans att lära sig tävlingsrutiner men också träffa andra barn och ungdomar runt om på högländet. Eksjö SOK har genom Högländsserien fått med flera nya barn i tävlingssammanhang.

10-mila

På 10-mila i Östra Göinge i slutet av april ställde ESOK upp med ett rent tjejlager. Laget gjorde en fantastisk insats och Agnes Djurstedt avslutade på sista sträckan på ett helt otroligt sätt genom att plocka 41 place-ringar.

Laget som bestod av Thea Nordin Abaji på första sträckan, Ella Persson och Tilda Hagelberg på andra sträckan, Alva Hagelberg och Julia Nordin på tredje sträckan och Agnes på sista sträckan slutade på plats

136 av 281 lag. Riktigt bra kämpat av våra tjejer! Linnea Edvardsson sprang tredje sträckan i ett lag tillsammans med Bredaryds ungdomar.



Ett rent tjejlager försvarade ESOKs färger vid årets ungdomskavle på 10mila som avgjordes i norra Skåne.

Lämmeltåget

Lämmeltåget är en sprintstafett i orientering för ungdomar och årets tävling gick som vanligt i Nässjö i ett något blåsigt och kylslaget väder.

Från Eksjö SOK deltog 22 ungdomar i 5 lag - 3 lag i A-klassen över 5 sträckor och 2 lag i C-klassen med 3 sträckor. Placeringen för våra lag i A-klassen blev 7:a, 9:a, 12:e och i C-klassen blev vi 6:a och 16:e. Alla gjorde bra insatser, särskilt de som sprang stafett för första gången.



5 lag med 22 ungdomar var vi representerade med då årets Lämmeltåg avgjordes.

Sydsvenska mästerskapen - SSM

13-14 april arrangerades SSM strax utanför Växjö, i Eke. Tävlingshelgen bjöd på fantastiskt väder, om än med lite kyliga vindar.

Under lördagen hade ESOK sex tjejer som sprang långdistansen! I D16 tog Thea Nordin Abaji hem bronsplatsen, Agnes Djurstedt blev 5:a och Ella Persson 17:e. I D15 kom Tilda Hagelberg på en 19:e plats och i D13

blev Alva Hagelberg 12:a och Julia Abaji 19:e.

På söndagen genomfördes stafetten där Småland deltog med 17 lag. Småland lag 1 vann före Skåne på plats 2 och 3. Många bra prestationer av tjejerna i de olika smålandslagen!

Årets SSM passade Thea som handen i handsken och hon tog hem bronspengen i D16. Agnes var inte långt efter på sin 5:e plats.



U10-mila

2019-års U10-mila gick utanför Kinna och ESOK ställde upp med tre lag, ett i D18, ett i HD18 och ett i HD12.



På fredagskvällen startade HD12-stafetten där Pelle Jakobsson gick ut på första sträckan. Därefter sprang Alfred Lundbom 2:a sträckan. På 3:e sträckan (parallelsträcka) sprang Måns Persson, Vilmer Hagelberg och Truls Frohnlund Hägg, och slutligen Linnea Edvardsson. Laget kämpade bra i det tuffa motståndet och sprang in som lag 71.

Målet för de två äldre lagen var två 10-i-topp placeringar, vilket lyckades - nästan i alla fall.

Mattis Persson gick ut starkt i natten på förs-



tasträcken och växlade in som 7:e lag. Efter en taktisk 2:a av Hugo Djurstedt växlade han in som 1:a lag, med konkurrenten hack i häl. Därefter sprang övriga löpare, Olof Hedin, Lukas Novak, Tilda Hagelberg och Alva Hagelberg (parallell), Ella Persson, Carl Hedin, Simon Svahn, Jakob Wolfram och Hugo Jakobsson mycket stabilt och höll i, vilket resulterade i en fin 8:e plats av 69 lag. En imponerande placering - särskilt med hänsyn till att alla lagen på plats 1-7 hade enbart killar i sina lag, och ESOK kryddade sitt lag med inte mindre än tre tjejer, 13, 15 och 16 år gamla.



Även tjejlaget gick ut starkt med Martina Rizzi på förstasträcken, som växlade in på plats 8 av 60 lag. Agnes Djurstedt, Thea Nordin Abaji tillsammans med Linnea Edvardsson och Julia Abaji (parallell) och Anna Gröll höll stadigt tag och placeringen och när Emma Eriksson gick ut på sista sträcken som 5:e lag höjdes spänningen markant. Skulle ESOK klara målet med båda lagen 10-i-topp? Tyvärr missade Emma att stämpla näst sista kontrollen och vid utstämplingen blev laget därför utan resultat, men eftersom laget sprang in som 5:e lag med över två minuter till laget bakom kan vi ju säga att målet klarades - nästan i alla fall.

Mycket bra kämpainsatser från alla löpare i båda lagen.

Götalandsmästerskap (ungdomar, juniorer) - GM

GM arrangerades i år av Hestra IF i och strax utanför Borås den 9-11 augusti. Sprinten hölls i de centrala delarna i Borås med en varvningskontroll på banan. Lördagens långdistans hölls med samma arena som en av etapperna på O-ringen 2015, Arena Kransmossen.

I sprinten blev Agnes Djurstedt 7:a i D16, Alva Hagelberg 10:a i D13, Tilda Hagelberg 25:a i D15, Julia Abaji 39:a i D13 och Thea Nordin Abaji ej godkänd i D16.



ESOK gänget som försvarade våra och Smålands färger på Götalandsmästerskapen i Borås.

På längden blev Hugo Jakobsson 4:a i H18, och Agnes 9:a, Alva 12:a, Thea 18:e, Julia 28:e och Tilda 30:e i sina respektive klasser.

I söndagens juniorstafett sprang Hugo Jakobsson i det segrande smålandslaget. Han sprang sträcka 2 och förde upp laget i ledning

I ungdomsstafetten tog Småland guld och brons. Agnes Djurstedt sprang 1:a sträcka för Smålands OF lag 2, som tog bronset efter en rafflande sträcka.

Ungdoms-SM och USM-läger

30 maj - 1 juni var de fyra ESOK:s ungdomar som tävlar i 15- och 16-årsklasserna på USM-läger i Oskarshamn, med fyra träningar under två och en halv dag för att få prova på terrängen inför USM-helgen senare i år. Det var Agnes Djurstedt, Thea Nordin Abaji, Ella Persson och Tilda Hagelberg som deltog. Ungdomarna tyckte det var ett bra läger med bland annat terräng i anslutning till de områdena som de ska springa på vid USM i augusti. Även sprintdistans ingick i helgens fyra träningar.

De var även dessa fyra tjejer som deltog under USM-helgen 13-15 augusti i Oskarshamn. Första tävlingen var sprint på fredagseftermiddagen, på lördagen långdistans och söndagen distriktsstafett, där lagen består av Smålands-ungdomar och där alla ESOK-ungdomar sprang D16-sträcken, även Tilda som egentligen tävlade i D15. Bäst under helgen lyckades Agnes Djurstedt med en 7:e plats i den kluriga kustterrängen på långdistansen och med en 5:e plats i stafetten, vilket också blev bästa Smålandslag, endast 4 minuter efter segrande Göteborgslaget.

Agnes lyckades med de bästa placeringarna av de våra och sprang in som 7:a på långdistansen



Tilda, Ella, Thea och Agnes representerade Småland under Ungdoms SM som i år avgjordes i Oskarshamn.

Övriga ESOK-deltagare kämpade också på bra i det tuffa motståndet, och oavsett placering så är USM-helgen en bra erfarenhet för att testa på motståndet bland andra ungdomar som inte bara kommer från egna distriktet i respektive klass.



Daladubbeln

Den alltid lika populära Dala-dubbeln ägde i år rum den 18-20 oktober. I år åkte ca 100 Smålandsungdomar i tre bussar till Falun. Eksjö SOK representerades utav 7 ungdomar och Linda Nordin och Anders Edvardsson som ledare.

Resultat:

D16: Thea Nordin-Abaji och Agnes Djurstedt 6:a, Tilda Hagelberg och Matilda Wallström (Sävedalens AIK) 60:e

D14: Julia Abaji och Frida Lindén, 65:a, Alva Hagelberg och Lovisa Kroksmyr (Växjö OK), 18:e

H14: Ruben Quick och Viktor Nilsson (Stångenäs AIS), 112:a

D12: Linnea Edvardsson och Signe Eskilsson (IK Hakarpspojarna), 2:a, Emma Lindén och Amanda Gustavsson (Växjö OK), 59:a

Smålandskaveln

Årets sista kavel gick vid Åseda. Från ESOK deltog 2 ungdomslag. D16-laget fick en fin 4:e plats genom Agnes Djurstedt, Ella Persson, Frida Linden och Thea Nordin-Abaji och HD12-laget placerade sig på en 11:e plats med Linnea Edvardsson, Pelle Jakobsson och Emma Linden.

DM-MEDALJÖRER

DM-tävlingar

Sprint-DM, Älmhult 2019-05-18

Guld: D60 Monica Henriksson
H60 Arne Klintberg

Silver: H18 Lukas Novak
D20 Klara Axelsson,
D40 Elisabeth Hagelberg

Sprintstafett-DM, Älmhult 2019-05-18

Silver: D16 Agnes Djurstedt, Tilda Hagelberg
D20 Klara Axelsson, Anna Gröll

Brons: H20 Oskar Svahn, Lukas Novak
D55 Monica Henriksson, Ann-Christine Lööf



DM silver blev det till Agnes och Tilda i DM sprint stafett som i år avgjordes i Älmhult

Natt-DM, Västervik 2019-08-30

Guld: D16 Agnes Djurstedt
H18 Hugo Djurstedt
H21 Lucas Sundblad
Silver: H18 Mattis Persson
D40 Elisabeth Hagelberg
H60 Arne Klintberg

Lång-DM, Lekeryd 2019-09-01



Hur många ESOKare får plats i ett klubbttält? Svar: Minst 50. När regnet fullkomligt öste ner och åskan dundrade på var det tacksamt att ha ett klubbttält att gömma sig i.

Guld: D20 Fanny Sundblad
H21 Lucas Sundblad
D40 Linda Nordin
H65 Arne Back
Silver: D16 Agnes Djurstedt
D18 Emma Eriksson
H18 Hugo Jakobsson
D60 Monica Henriksson
D65 Ing-Marie Back
Brons: D21 Cecilia Bergander
H50 Stefan Djurstedt
H60 Arne Klintberg

Medel-DM, Bredaryd 2019-09-07

Guld: D16 Agnes Djurstedt
D40 Linda Nordin



Silver: D18 Emma Eriksson
H18 Mattis Persson
D20 Klara Axelsson
D50 Susanna Djurstedt
Brons: D20 Lovisa Blomgren
D60 Monica Henriksson

Stafett-DM, Bredaryd 2018-09-08

Guld: D16 Thea Nordin Abaji, Tilda Hagelberg,
Agnes Djurstedt,



D21 Gabriella Bergander, Linda Nordin,
Cecilia Bergander,



Brons: H12 Linnea Edvardsson, Måns Persson,
Vilmer Hagelberg, Alfred Lundborn



H17-20 Mattis Persson, Hugo Djurstedt,
Hugo Jakobsson



Silver: D14 Frida Lindén, Julia Abaji, Alva Hagelberg



D17-20 Klara Axelsson, Fanny Sundblad,
Emma Eriksson





H35 Jonas Håkansson, Rikard Jakobsson,
Magnus Nilsson



Ultralång-DM

Inget deltagande från ESOK

ÖVRIG VERKSAMHET, TÄVLINGAR SAMT KLUBBARRANGEMANG

SKIDORIENTERING

SM i skidorientering avgjordes i Malung i mycket fina förhållande; god snötillgång, välpreparerat spårssystem, tekniska banor och strålande vinterväder. Agnes Djurstedt slog till och vann guld på sprintdistan- sen och tog även ett silver på långdistansen. Grattis Agnes!

Stefan Djurstedt H50 fick också med sig medaljer hem och blev 2:a på sprinten och 3:a på långdistansen. Su- sanna Djurstedt blev 4:a i D50



Familjen Djurstedt försvarade klubbens färger vid SM skidorientering som avgjordes i Malung.



Agnes gjorde en lyssande helg vid USM och fick med sig två medaljer hem. Guld i sprint och Silver på långdistansen är imponerande!



MOUNTAINORIENTERING, MTBO

Vi är en liten skara som håller på med MtBO och en hel del framskjutna placeringar har det blivit under året.

En kort sammanfattning av året:

I april deltog fyra ESOK:are på det årliga arrangemanget MtBO Camp som Danmark står värd för. I år var det Viborg på Jylland som var huvudorten. Med från ESOK var Lasse och Lise-Lotte Jansson samt Monica och Stefan Kollberg. Det blev fem intensiva härliga vårdagar med tävling på förmiddag och träning på eftermiddagarna.



MtBO Camp är ett årligt dansk arrangemang och i år var det 4 ESOK:are på plats. Här är det Lise-Lotte som just gått i mål och verkar nöjd.

Under året har Monica och Stefan tävlat i World Master series som är en världscup för Veteraner. Tävlade har skett i Spanien, Lettland Danmark och Sverige. Det blev 5 delsegrar för Monica och 3 delsegrar för Stefan. I sammandraget slutade Stefan 2:a i H55 medan Monica blev 3:a i D55 trots att hon saknade ett resultat då hon endast deltog i 6 deltävlingar och 7 räknas totalt.



Utanför Riga i Lettland avgjordes två av deltävlingarna i årets World Master serie och det blev bra utdelning för Sverige och ESOK. Monica tog en dubbelseger och Stefan vann en av deltävlingarna.

SM avgjordes i Stockholm i augusti och här tog Monica i D50 medalj på alla tre distanserna. Guld, silver och brons där hon hade en mycket tuff konkurrens av den förra ESOK:aren Carina Svensson, Bredaryd.



Monica hade tufft motstånd under SM och då fram för allt av gamla klubbkompisen Carina Svensson.

I början av november var det DM och här fick ESOK två Guld via Lasse Janson, H40 samt Monica Kollberg, D50. Under denna tävling agerade Stefan Kollberg kartjusterare och banläggare.

Under vår och höst har det även funnits möjlighet till Veckan MtBO bana som att döma av responsen som inkommit har varit uppskattat.

ORINGEN

O-Ringen 2019 hölls i skogarna runt Norrköping, och kallades därför O-Ringen Kolmården 2019.

Etapperna avgjordes på två arenor, Arena Grosvad i Finspång och Arena Yxbacken 15 minuter norr om Norrköping vid foten Norrköping Skidklubbs egen hemmabacke, Yxbacken. Det var för övrigt här som Pernilla Wiberg lade grunden till sina alpina framgångar.

Vi bjöds på en fantastisk fin vecka, där vädret bara blev bättre och bättre allt eftersom veckan gick, och det samma gällde terrängen. Veckan avslutades med 32 grader och strålende sol och med orientering i två stora naturreservat på sista etappen, förlåt näst sista etappen.

Etapp 6 genomfördes såklart också, av de äldre med långbord på campingen och bland de yngre och ungdomarna på disco och avslutningsfesten, som sig så bör.

Under tävlingarna deltog drygt 90 ESOK:are, antingen genom etappstarter eller under hela veckan. Många gjorde mycket bra prestationer men de som hyllas extra är Sanna Fasth som avslutade starkt i D21 Elit och sprang in som total-8:a. Den sista tävlingen innebar en upphämtning från 14:e till 8:e plats och hon slutade på en finfin 5:e plats på avslutningsetappen.



Monica tog årets enda totalseger i Oringen.

Monica Kollberg gick ut som tvåa och avslutade starkt så hon kunde bärga segern i MTBO D50. Stort grattis Monica!

För övrigt så hade klubben åtta 10-i-topp placeringar. Det var Stefan Djurstedt 3:a i H50 Kort, Lars-Gunnar Nilsson 3:a H60 Kort, Stefan Kollberg 3:a MTBO H50, Arne Klintberg 5:a H60 Kort, Gabriella Bergander 7:a i D21 och Lars Hagelberg 9:a i H50 Motion.



Även proffsfotografer ville föreviga klubbens härliga samlingar. På sista kvällen dök en man upp med stort objektiv och sedan kunde vi finna nedan bild på sociala medier: @bildbyrån



ORINGEN I NORRKÖPING



25-MANNA

25-manna är en av världens största stafetter, där världens bästa orienteringsklubb ska koras. Tävlingen är unik eftersom både elit, ungdomar, veteraner och glada motionärer tävlar tillsammans och i samma lag. Detta innebär att alla i klubben är lika viktiga och fokus på tävlingen är just klubbgemenskapen. Årets tävling hölls vid Nytorps ängar i Västerhaninge. Det som enligt prognosen skulle bli en helg med ihållande regn slutade med en strålande fin söndag och där regnkappan knappt behövdes ta fram på hela helgen. ESOK startade med två starka lag med höga målsättningar, fanns ett nytt klubbrekord i sikte? De två första löparna i varje lag åkte upp redan på fredag kväll medan övriga löpare anslöt under lördag morgon efter tidig avresa kl. 5.15 från Eksjö.

ESOK Lag 1 såg ut att göra ett historiskt bra resultat då Lucas Sundblad redan efter första sträckan tog in laget på 12e plats. Laget presterade genomgående stabila lopp. Tyvärr saknades en stämpling på sträcka 4 trots att kontrollen med störst säkerhet besöktes. Laget sprang in som 27:a men alltså ej godkända. Ytterligare 60 lag var diskvalificerade, många på samma sträcka som ESOK, vilket gör att det kan finnas anledning att misstänka teknikstrul, även om det inte är något som kan bekräftas.



ESOK Lag 2 placerade sig som lag 157, vilket är ett riktigt fint resultat för laget, med 381 tävlande lag. Riktigt roligt också att av alla 50 löpare var det bara en som drabbades av sjukdom och där reserv fick sättas in.

Efter tävlingen åkte alla till det gemensamma boendet vid Tveta gård, där vi lagade tacos och hade en trevlig kväll tillsammans. På söndagen lämnade vi vandrarhemmet och åkte till tävlingsarenan för ännu en tävlingsdag, med 25mannamedeln. ESOK fick med sig fyra silverplatser hem, Fanny Sundblad i D20E, Linda Nordin i D40, Sanna Fast i D21E, bara 41 sekunder efter Sara Hagström som springer i landslaget, samt Elin Göth i U4.



Helgen har som vanligt varit en av årets höjdpunkter där ung som gammal, elit som bredd samlas i en gemensam kamp mot Nordens bästa klubbar. 25-mannatävlingen visar att bredden är viktig och vi vågar nog påstå att alla drygt 50 ESOK:are haft en rolig helg, oavsett resultat och att det viktigaste egentligen är att bygga en härlig klubbkänsla och att få utöva den idrott vi tycker är så rolig. Riktigt kul att tävla och umgås tillsammans som klubb!



Tävlingshelg

Under helgen 22-24/3 var vi 35 st från ESOK som åkte på tävlingshelg till Nyköping. Alla anmälda var friska och deltog under helgen, vilket var riktigt roligt. Det var individuell tävling på lördagen och stafett på söndagen. Terräng var ovan för många, mycket detaljrikt. Det blev en bra resa för alla. Helgen var inriktad på juniorerna/seniorer och blev inte riktigt den klubbresa med blandade åldrar som vi önskat.



Gänget som var i Sörmland i slutet av mars!

På lördagstävlingen lyckades Hugo Djurstedt och Hugo Jakobsson bäst som placerade sig 1:a och 2:a i H18.

Placeringarna i stafetten var följande: Lagen i H17 kom på 27:e, 41:a och 44:e plats. Lagen i D17 kom på 23:e, 32:a och 37:e plats och D16-laget kom på 15:e plats.

På söndagen var det stafett och här är det D16 laget som poserar.



Klubbresa Bredaryd



DM medel och stafett avgjordes i år i Bredaryd och klubben hade en gemensam resa dit med övernattning. Ca 50 deltagare från klubben var på plats under denna helg.

7-8 september åkte 50 ESOK:are för att springa DM i Medel och Medelstafett i Lanna utanför Bredaryd. Boendet var det samma som vid förra klubbresan till Bredaryd, Västbo Kontraktsgård i Kulltorp, bara 5 km från arenan. Även området för tävlingarna var detsamma som vid förra gången det anordnades DM i Medel och Stafett i Lanna, och TC låg då bara 500 m från årets TC.

Tävlingarna bjöd på fin terräng med god sikt men alla tävlande vara rörande överens om att det var tungt. Blåbärsriset växte meterhögt och var riktigt tungsprunget. Trots att prognosen tidigare hade visat på dagsregn hela lördagen blåste molnen bort och bjöd på en riktigt fin helg med en hel del sol.

Resultatmässigt bjöds vi på många fina prestationer och klubben fick med sin många DM-plaketter hem. Alla som var med på resan var också ense om att sådana här resor är viktiga för sammanhållning i klubben och medan större delen av vuxna satt i storstugan och snackade, kollade Livebox och åt lördagsgodis på kvällen samlades alla lägreets yngre ungdomar i en gemensam lek, Datten, och sprang sig ordentligt svettiga en andra gång denna dag.

Resultaten från tävlingen redovisas under Avsnittet DM-Medaljörer.

Naturpasset

Naturpasset genomfördes 2019 under perioden 1/6-11/8. Skidstuge- och Kväsås-området användes till fot-orienteringen och den kombinerade foto- och cykelorienteringen genomfördes i Eksjö stad med närområde.

ESOK sålde totalt 178 paket och det var sju glada vinnare som fick presentkort a 500 kr/st. Ansvariga var Gun Henriksson och Håkan Sandstedt.

Veckans bana

Veckans bana har varit tillgänglig för allmänheten. Banor har lagts både för orientering och för mountainbikeorientering, och har varit tillgängliga under tvåveckors perioder under både vår och höst. Ansvariga för veckans bana har varit Lennart Henriksson och Stefan Kollberg. Kartor har funnits på Turistbyrån och Intersport samt för utskrift via hemsidan.

Spår i terrängen tyder på att veckans bana utnyttjats flitigt även 2019. Områdena på våren var Kindstorp, Bjässarp, Borgmästarängen, Högsjöhult, Kvarnarp och under hösten Råsa, Berget, Högsjöhult, Lundstorp, Skidstugan.



Gängbudkavle

Gängbudkavlen arrangerades av förra årets segrande lag som bestod av Linnea Edvardsson, Emma Eriksson och Sanna Fasth, med visst understöd av Anders Edvardsson. Stafetten hade i år sin arena vid Bjälmens strand. I strålande solsken anslöt många löpare vilket resulterade i 15 lag på startlinjen.

Segrande lag 2019 blev Lars Hagelberg, Alva Hagelberg och Hugo Jakobs-son. Lycka till med arrangemanget nästa år.



Skinkracet

Traditionsenligt genomfördes Skinkracet 3:e advent i Skidstugeskogen, i år med 35 deltagare. Arrangörer var fjolårsvinnarna Susanna Djurstedt och Linnéa Edvards-son, som hade lagt fem olika banor där alla innan start fick gissa sin sluttid, givetvis utan att ta med några som helst klockor ut i skogen.



Årets Skinkrace hade en del nyheter och bara att kartan såg ut som en gris var ju helt nytt!

När alla kommit i mål stod det klart att familjen Persson kommer att ha ordentligt med julskinka på sitt julbord i år. Syskonen Persson tog nämligen hem vinsterna i båda klasserna, Ella i ungdomsklassen och Mattis i vuxenklassen. Stort grattis till vinnarna!

Mattis var bara fem sekunder från sin gissade tid, på en 9 km-bana med över 60 minuters tävlingstid. Bra gissat, Mattis! Det blir även Ella och Mattis som kommer att arrangera nästa års skinkrace. Resultatet i övrigt enligt vad som nedan följer.

En stor eloge också till arrangören som lagt roliga banor med lite nytänk - korridorslöpning, blanka partier och en riktigt trevlig julgris som sällskap ut i terrängen ☺

Resultat:

Vuxenklassen:

Mattis Persson, +0,05
Wilma Bergander, -0,22
Lars Hagelberg, +0,40

Ungdomsklassen:

Ella Persson, -0,46
Julia Abaji, +2,11
Tilda Hagelberg, -2,55



Ella och Mattis tog hem årets skinkor.

Sylvesterloppet

2019 års Sylvesterlopp avgjordes på en av de sällsynt soliga dagarna i december. Detta var den 23:e gången som det arrangerades i Skidstugan och det var 66 st som kom till start.

Victor Helander segrade på långa banan och detta var

hans sjätte seger, Linda Nordin var bästa dam på långa banan. Övriga segrare på de olika banorna var; Rasmus Lundberg, Josefine Klintberg, Pelle Jakobsson och Tove Jakobsson.

Gympa

På grund av dålig uppslutning på onsdagsgympan under föregående verksamhetsår funderade OL-sektionen över alternativ och i slutet av det verksamhetsåret startade Cecilia Bergander upp inomhusträning i Nannylundshallen. Hon höll pass med fokus på styrka och stabilitet fram till vecka 17.

Deltagarantalet var mycket stort och passet uppskattat av så väl gammal som ung då alla kunde träna efter sina förutsättningar. Vecka 42 satte träningen i gång för vintersäsongen, nu i Tennishallen, men fortsatt med Cecilia som ledare.

KM Sprint

I samband med sista deltävlingen den 18 juni i Högländets sprintcup i Nässjö hade ESOK sitt KM i Sprint. Resultaten för de deltagande blev följande:

- H10 1. Vilmer Hagelberg 17.30
- D10 1. Ester Kilebrand
- H12 1. Wilmer Rydestrand 13.28
- 2. Alfred Lundbom 14.44
- 3. Pelle Jakobsson 15.14
- 4. Måns Persson 16.01
- 5. Elias Kilebrand 24.02
- H14 1. Ruben Qwick 27.10
- D14 1. Alva Hagelberg 18.02
- D16 1. Thea Nordin Abaji disk
- Ella Persson disk
- H18 1. Mattis Persson 14.46
- 2. Hugo Djurstedt 14.54
- D18 1. Wilma Bergander 19.26
- D20 1. Lovisa Blomgren 18.34
- D21 1. Cecilia Bergander 18.47
- H40 1. Magnus Nilsson 18.51
- 2. Jonas Håkansson 21.44
- D40 1. Linda Nordin 18.50
- 2. Elisabeth Hagelberg 19.20
- D45 1. Jenny Jakobsson 21.38
- H50 1. Lars Hagelberg 16.29
- D50 1. Åsa Persson 21.20
- D55 1. Susanne Bergander 23.53

KM Lång

I samband med Högländs-OL i Tranås i augusti hade klubben KM i Lång. Intresset var stort och hela 47 ESOK:are deltog, dock några utom tävlan i KM. Resultaten för de deltagande i KM blev följande:

- H10 1. Vilmer Hagelberg 35.04
- H12 1. Wilmer Rydestrand 38.23
- 2. Alfred Lundbom 41.13
- 3. Pelle Jakobsson 46.41
- D12 1. Linnea Edvardsson 37.23
- 2. Emma Linden 1.06.39
- D14 1. Alva Hagelberg 30.33
- 2. Frida Linden 46.51
- 3. Julia Abaji 53.55
- D16 1. Agnes Djurstedt 42.30
- 2. Ella Persson 53.12
- 3. Tilda Hagelberg 53.15
- D18 1. Wilma Bergander 49.11

- H18 1. Hugo Djurstedt 1.01.55
2. Mattis Persson 1.04.59
3. Hugo Jacobsson 1.09.04
4. Simon Freyland 1.18.37
- D20 1. Fanny Sundblad 41.49
2. Lovisa Blomgren 52.36
- D21 1. Sanna Fasth 59.20
- H21 1. Andreas Bergander 1.01.43
2. Simon Nilsson 1.03.27
3. Johan Kastensson 1.20.03
- D40 1. Elisabeth Hagelberg 52.51
2. Mona Linden 1.18.11
Linda Nordin felst
- D50 1. Susanna Djurstedt 29.43
2. Lotta Sundblad 32.34
3. Åsa Persson 49.19
- H50 1. Stefan Djurstedt 42.07
2. Jonas Frohnlund 45.17
3. Lars Nordgren 45.58
4. Lars Hagelberg 49.39
- H45 1. Anders Pansell Edvardsson 50.27
Johnny Lindén felst
- H70 1. Arne Back 27.43
2. Lars-Erik Spaak 30.09
- D60 1. Monika Henriksson 33.33
- D70 1. Ing-Marie Back 45.22

Tilläggas kan även att av alla totalt 147 startande på Höglands-OL hade vi inte mindre än 13 pallplatser. Arne, Linnea, Alva och Agnes kom på 1a plats i de ÖM-klasser som de startade i. Susanna, Elias Skillemark, Fanny, Wilmer och Sanna kom på 2a plats och Lars-Erik, Alfred, Ella och Stefan på 3e plats. Bra kämpat alla!

Påskdagen och Annandag påsk

Vid närtävlingar är det ofta bra uppslutning av ESOK:are och under påskhelgen anordnade Aneby SOK två tävlingar i Målen, Bredestad. Hela 62 startande ESOK:are på söndagens medeldistans och 56 startande på måndagens medeldistans. Två tävlingar med samma arena men ändå skilda terräng. Vädret visade sig från sin absolut bästa sida under helgen och efter duschen första dagen var det många som fick på shorts, trots bara mitten av april. På söndagens medeldistans placerade sig Linda Nordin D40, Hugo Jakobsson H18, Sanna Fast D21, Arne Back H65 och Monica Henriksson D60 på första plats i sina respektive klasser. På måndagens långdistans placerade sig Arne Klintberg H60, Monica Henriksson D60 och Linda Nordin D40 på första plats.

Höglandets Sprintcup 2019

Sprintcupen 2019 avgjordes under tre sprinttävlingar i juni månad. SOL Tranås, Eksjö SOK och Nässjö OK arrangerar i tur och ordning deltävlingarna på tre tisdagskvällar, med sex klasser i cupen. I cupen ligger en poängberäkning till grund för att kora segraren i respektive klass, och vinsten utgörs av en prispott om 10 kr per startande deltagare i respektive tävling, vilken tas av startavgiften. Prispengarna fördelas lika med tolv vinster. Varje totalsegrare i cupen, sex stycken, erhåller ett penningpris. Övriga sex priser lottas ut med ett pris bland deltagarna i varje klass.

Eksjö SOK stod som arrangör för den andra deltävlingen den 11 juni. TC var i Vildparken och banorna gick runt kvarteren i Stocksås, Rolandsdam och Norrtullskolan. Glada tillrop hördes från deltagarna och banläggaren Lucas Sundblad fick beröm för roliga och kluriga

banor. Tävlingsledare var även Gabriella Bergander.

Efter årets sista deltävling (där tävlingen i Nässjö dessutom utgjorde KM i Sprint, se separat rubrik) stod tre ESOK:are som totalvinnare i de sex klasserna. Linda Nordin och Alva Hagelberg tog hem segrarna i långa respektive mellanbanan i damklassen och i herrklassen vann Vilmer Hagelberg korta banan. Dessutom vann Tove Jakobsson det lottade priset i damklassen korta banan. Starkt jobb!

Höglandsträning

Simon Nilsson anordnade träning vid Smedstorp den 26 mars med ca 40 deltagare.

Höglands-OL

En fin tisdagskväll den 9 juli arrangerade Eksjö SOK Höglands OL vid Stockerydsbadet. För många var det nya terrängavsnitt som uppskattades mycket och totalt kom 170 till start. Banläggare var Lars Nordgren.

Höglandets teknikträning

Ännu en fin tisdagskväll, den 28 augusti, arrangerade Eksjö SOK Höglandsträning i Lillemarka. En utmanande bana med korridor, kurvbild och kontrollplock och med hela 65 st startade.

Eksjö Orienteringskonfa

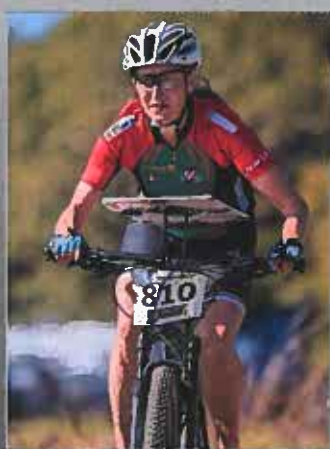
OL Konfa som arrangeras av Eksjö SOK tillsammans med Svenska Kyrkan avslutades den 13 juli med konfirmation i Eksjö kyrka. Totalt 80 konfirmander även detta år, vilket innebar 720 gäster till konfirmationsmiddagen efter ceremonin i kyrkan, och det kräver så klart många som ställer upp och hjälper till. Det var därför många glada ESOK-medlemmar som arbetade vid de två sittningarna för att alla gäster skulle kunna åtnjuta den egen lagade sommarbuffén.

Avslutning Pölder OL cup

Den 29-30 september, stod Eksjö SOK som arrangör för avslutningen i Pölder OL cup. Allt flöt på perfekt och "next new generation" har tagit över med succé! Efter avslutat arbete på lördagen samlades alla i skidstugan för att äta pizza, och tävlingsledningen framfördes sitt tack till alla som hjälpt till före, under och efter tävlingarna.



Next new generation var temat när avslutningen på Pölders OL cup arrangerades vid Ränneborgs IP.



LITE AV VÄRDET FRÅN 2019!





SKIDSEKTIONENS VERKSAMHETSBERÄTTELSE



Skidsektionen har i år bestått av Ann Aulin ledare/förbundskontakt, Stefan N Djurstedt ungdom/hemsida/LOK ansvarig, Anders Abrahamsson junior/senioransvarig, Moa Liderfelt breddansvarig, Tobias Svensson bredd. Därutöver är Christer Johansson ekonomiansvarig.

I år hade vi en rekordtidig skidåkning på snö. From 29/11 då vi hade en åkbar snöslinga på 600m fram till avslutningen har vi kunnat åka skidor. Fantastiskt kul.



Glada miner vid snöpremiären vid Skidstugan 18/129.

Barnens vasalopp genomfördes den 21 mars som var en torsdag kväll med ca 20 deltagare i olika åldrar. Vi har genomfört Idrottsskola för kommunens 2:e klassare vid en lördag, ett alltid lika uppskattat arrangemang som lockar många barn att prova på skidåkning under lekfulla former.



Idrottsskolan februari 2019

Eksjö kommun arrangerar sedan ett par år tillbaka "Alla på snö" som är ett samarrangemang med Svenska

skidförbundet, detta vänder sig till alla barn i årskurs 4 i kommunens skolor. De får på ett organiserat och lekfullt sätt prova på skidåkning, lära sig grunder i tekniken. Ledare detta år var delar av tisdagsgruppens medlemmar. Skidförbundet var även på plats för att dokumentera en "Alla på snödag".

Våra ungdomar har erbjudits att delta på Smålands



Förberedelser för "Alla på snö"

skidförbunds läger. Dessa läger vänder sig till ungdomar i åldern 13-16 år kallad ICA-Folksamgruppen, lägren är till för alla skidintresserade i dessa åldrar och bidrar till att öka kompisanen över klubbgränserna. Lägren är mycket populära och uppskattade av våra ungdomar som deltagit på dem, de brukar komma hem trötta men mycket nöjda. I år har vi bara haft någon av våra ungdomar som varit med mycket beroende på att vi inte har så många som har åldern inne ännu.

LANDSLAG

Vi är stolta över att Eksjö SOK har varit representerat i landslaget 2019.

Hanna Abrahamsson Svenska Rullskidslandslaget & Svenska Skidförbundets utvecklingslandslag





TRÄNINGAR

Vintern 2019

Träningsperioden under säsongen 18-19 var mellan 6 november och 21 mars. Med lite jul och nyårsuppehåll startade vi upp igen 8/1. Skidsektionen tog över efter orienteringsträningen. Någon vecka körde vi parallellt. Vi har under säsongen haft träningar på tisdagar och torsdagarna ute i skidstugan.

Vi har haft 3st träningsgrupper igång för olika åldrar. Grupp1 (13-16år), grupp 2 (10-12år), grupp 3 (8-9år). Grupp 1 och 2 har tränat både på tisdagar och torsdagar medan grupp 3 enbart haft torsdagar som träningsdag. Under barmarksträningen har vi försökt att göra roliga träningar med mycket inslag av bålstabilitet spänst och styrka. Ofta har vi avslutat träningarna med olika stafetter.

Träningen har kunnat bedrivas på hemmaplan i skidstugan.

Vi har haft teknikträning för både klassisk och fristil. Fristilsträning på tisdagarna och klassisk åkning på torsdagarna. För grupp 3 har vi haft betoning på skidlek och skidkul.

I grupp 1 och 2 har vi kontinuerligt varit ca 10st/träning och i grupp 3 ca 15st/träning.

21 mars hade vi skidavslutning för alla grupper i skidstugan. Vi körde då Barnens Vasalopp för alla grupperna och då deltog 20st ungdomar. Efter vasaloppet serverades hamburgare och det delades ut välförtjänta PINs till de som hade varit med i skidgrupperna under säsongen. För grupp 1 och 2 hade vi en extra avslutning i simhallen 26/3.



Start för Barnens Vasalopp och efteråt var det skidavslutning.

Hösten 2019

Vi startade ungdomsträningarna med rullskidor under 4veckor på tisdagar v40-43 vid Emmegi (ca 10 ungdomar/gång).



Under tidig höst var det rullskidträning som gällde. Här är det genomgång innan kvällens träningspass.

Träningarna ute i Skidstugan startade efter höstlovet v.45 Likt tidigare år körde vi med grupp 1 och 2 (10-16år) både på tisdagarna och på torsdagarna) grupp 3 hade bara träning på torsdagarna. I grupp 1 och 2 har vi varit mellan 5-10st/gång och i grupp ca 10st/gång. Vi har deltagit med ungdomar vid alla zonträningsdagar som varit under hösten. Esok hade själva ansvaret för en zonträningskväll 14nov då ett 50-tal ungdomar från höglandsklubbarna deltog.

Under hösten har vi för grupp 1 och 2 kört varierad träning med fokus på spänst och styrka. Någon gång i veckan har vi gått skidgång. Grupp 3 har haft fokus på lekar mm.

Tis 10/12 var det säsongspremiär på skidor vid träningen. Premiärslingan i år var ca 450m.



Glada minner vid skidpremiären den 10 december

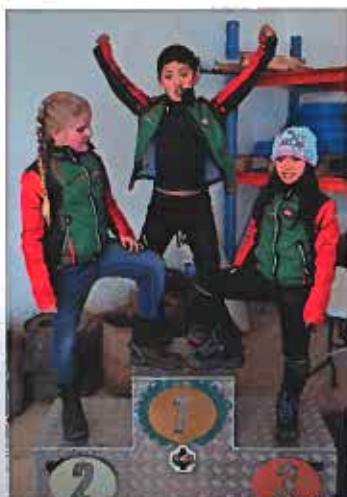
AKTIVITETER SÄSONGEN 2018-2019

- 5/11 Träningsstart för ungdomsgrupperna
- 15/11 Zonträningskväll (stationsstyrka) (60st ungdomar från zonen)
- 8/1 Vallakurs för föräldrar (12 deltagare)
- 20/1 Högefälloppet klassisk stil (60 startande)
- 19/2 KM- klassiks stil masstart. (27st deltagare)
- 27/2 Inspirationskväll med Jonas Braam från Svenska Skidförbundet (10st föräldrar/ledare)
- 5/3 Zontävling fristil med skicrossinslag (70 startande)
- 21/3 Barnens Vasalopp (20st deltagare) och sista träningsdagen
- 26/3 Simhallen (avslutning för grupp 1 och 2) (13st deltagare)



Stefan höll i en valla kurs en kväll i december.

LITE AV VARJE FRÅN UNGDOMSKIDFRONTEN



AKTIVITETER HÖSTEN 2019

V.40-43 Rullskidträning tisdagar

- 4/11 Träningsstart för ungdomsgrupperna i Skidstugan
- 14/11 Zonträningsskväll (stationsstyrka) (ca 50st ungdomar från zonen)
- 12/12 Valla kurs för föräldrar

ZONAKTIVITETER

Vi har haft 19 ungdomar med 61 starter från ESOK på de 6 zontävlingar som genomförts i vinter. En ökning av antalet starter från förra året (44st på 17åkare). Vi tog i år en klassseger i totalsammanställningen genom Agnes Djurstedt i D15-16.

Vi arrangerade själva en zontävling den 5 mars i fri stil (Skicross), med 70st startande.

Vi bjöd in Höglandsklubbarna till en zonträningsskväll torsdagen 15 nov. Drygt 60st ungdomar deltog. Vi delade upp oss i 7 grupper som genomförde några varv på en 500m slinga med 8 st olika styrke- och spännsstationer.

TÄVLINGAR – RESULTAT UNGDOM

Många fina prestationer gjordes av ungdomarna under säsongen.

Från mästerskapen i år kan nämnas:

Götalandsmästerskapen 12/1 Landsbro, klassisk stil.

- D 18 Emma Eriksson 2:a
- D 15 Agnes Djurstedt 6:a
- D11 Ella Engborg 13:e
- H11 Pelle Jakobsson 16:e

DM i Hallby 25/2 fristil

- D20 Emma Eriksson 1:a
- D16 Agnes Djurstedt 1:a
- H11 Pelle Jakobsson 3:a

Sprintstafett Hallby 25/2

- D17-20 Emma Eriksson/Agnes Djurstedt 1:a



Götalandsmästare i sprintstafett blev Emma och Agnes när mästerskapet avgjordes i Landsbro.

JUNIOR/SENIORVERKSAMHET 2018-2019

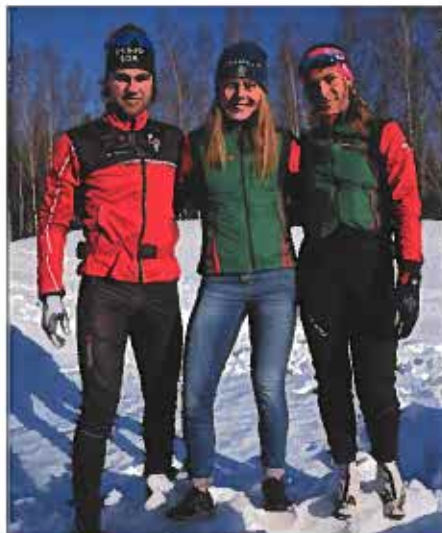
ESOK:s bidrag till junior- och seniortävlingarna har varit Hanna Abrahamsson som tävlat i D 19-20, Andrea Aulin som tävlat i D 17-18, Loke Östangård i H 19-20 samt Erik Sjöberg som tävlat i H 21. Till dessa ska även läggas Emma Eriksson som tävlade i Götalandsmästerskapen i D 17-18.

Hanna bor och tränar i Gnosjö där hon går på gymnasium. Andrea och Loke gör det samma i Mora och Erik

bor och tränar sedan augusti -18 i Umeå där han pluggar på högskolan.

Jämfört med föregående säsong har det varit långa resor till alla större tävlingar. Närmaste tävling var i Hudiksvall och den längst iväg var i Kalix. Vi har samarbetet en hel del med Landsbro gällande resor, boenden och gemensamma valla-utrymmen.

För Eriks del har det kämpats på i den hårda H 21-klassen. Han har varit med i VW-cup, Skandinaviska cupen och SM.



Erik, Hanna och Andrea är tre av våra seniorer och juniorer som med fina resultat representerat ESOK vid skidtävlingar runt om i landet och världen under 2019.

Andrea har under säsongen uppvisat en tydlig stabilitet i sprint där hon har tagit sig vidare från prologen i samtliga nationella tävlingar. Hennes bästa placering blev plats nr. 14 vilket skedde i Boden. Bland distansloppen var loppet i Hudiksvall, där det var 10 km masstart klassiskt som gällde, som gick allra bäst resultatmässigt med en 15:e plats.

Andrea har under denna säsong framför allt haft sprinten som en specialitet där hon haft sina bästa placeringar.



För Lokes del har det varit lite motigt även denna säsong på grund av den axelskada som han ådrog sig inför förra säsongen samt även på grund av en del infektioner. Hans bästa lopp var vid JVM-testet i Åsarna där han i masstartsloppet över 20 km klassiskt avancerade ca 80 placeringar (han startade i princip allra längst bak) till en slutlig 28:e plats.

Loke är den fjärde av våra elitskidåkare men tyvärr har hans säsong inte blivit 100% då hans skadade axel inte ville läka.



Hanna har under försäsongen haft förmånen att ingå i utvecklingslandslaget och har varit på flera landslagstävlingar. Det har blivit ett antal framskjutna placeringar under säsongen. De tävlingar som hon själv tyckte gick allra bäst var de som gick i Åsarna trettonhelgen. Hon kom där trea i JVM-testet och tvåa i de två Scandic cup-tävlingarna som avgjordes.

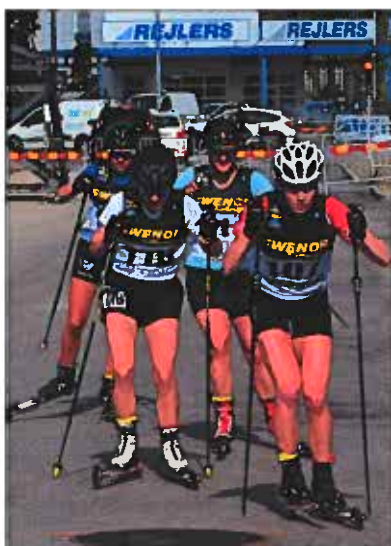
Hon belönades, efter den helgens fina tävlingsresultat, med att bli uttagen i den svenska juniortruppen som i slutet av januari tävlade i JVM i Lahti i Finland. Där blev det enbart 15 km klassiskt masstart som hon fick delta i. I det rejält kylslagna vädret (-17 vid starten) blev Hanna 35.a bland 70 startande. Segrade gjorde Frida Karlsson som några veckor senare gjorde succé även i stora VM i Seefeld.



Hanna är helt klart den som resultatmässigt hade den bästa säsongen med både deltagande på junior VM och medaljer på junior SM. Dessutom en plats i landslagets utvecklingsgrupp.

Under junior-SM i Sollefteå blev det bronsmedalj i samtliga tre lopp som Hanna ställde upp i. Efter avslutad skidsäsong fick Hanna besked om att hon även under kommande säsong fick ingå i utvecklingslandslaget. Grattis!

Rullskidsäsongen drog igång under sommaren för Hannas och Eriks del med att båda tävlade i Malmö under SM-veckan. Erik gjorde där sitt bästa resultat hittills under en SM-vecka där han blev 25.a i distansloppet. För Hannas del gick det lite tungt på distansloppet efter att precis ha avslutat en veckas träningsläger med utvecklingslandslaget. På sprinten dagen efter distansloppet hade hon otur att få ena stavspetsen sönderkörd under kvartsfinalen.



Hanna tillhör även juniorrullskidlandslaget och fick även förtroendet att åka senior världscup i Kina.

Direkt efter tävlingarna i Malmö åkte Hanna med rullskidlandslaget till världscuptävlingar för seniorer i Peking. Där blev det tävlingar i dagarna 3 i nästintill olidlig hetta (upp emot 40 grader). Bäst resultat hade Hanna i supersprinten med en 13.e plats av 54 startande.

I början av hösten avgjordes resterande SM-tävlingar i rullskidor i Skövde. Hanna blev där 2.a i distansloppet i fristil. Erik blev 9.a i motsvarande lopp för herrarna och i det klassiska långloppet med masstart blev det placering 18 för Erik.

Vi ser nu fram emot kommande säsong med tillförsikt och hoppas på goda prestationer av våra skidåkare. Lycka till!

Hannas fina resultat i början av säsongen gjorde att hon blev uttagen till Juniorlandskampen för yngre juniorer som avgjordes i Vuokatti, Finland, i slutet av januari. Tyvärr blev Hanna sjuk veckan innan och hann inte bli så frisk så att hon fick åka iväg till tävlingarna. En stor besvikelse för Hanna. Förkylning (och även magsjuka) drabbade tyvärr Hanna fler gånger under resten av säsongen vilket bidrog till att hon resultatmässigt inte riktigt kunde matcha det hon gjorde i början av säsongen. Hennes slutplacering i Scandic cup blev ändå en 4.e plats.

I mitten av maj fick hon ett fint kvitto på hur hennes framfart under säsongen uppfattats av skid-Sverige. Hon blev då uttagen till Svenska skidförbundets utvecklingslandslag (innehåller åkare som är 19-23 år kommande säsong). Grattis Hanna!

Under sommaren har Hanna och Erik deltagit i en del rullskidtävlingar. Erik deltog i SM-veckan i Helsingborg där han tävlade i sprinttävlingen. Han kom på en god 22.a plats i prologen och tog sig därmed vidare till kvartsfinalen där han kom 5.a i sitt heat.

Båda deltog i Torsbyrullen som samtidigt var en del av världscupen i rullskidor. Hanna tävlade i landslagsdress medans Erik tävlade i ESOK:s tävlingsdress. Båda presterade bra i det hårda motståndet. Tävlingarna i Torsby var i form av en minitour innehållande tre deltävlingar där sista deltävlingen avgjordes i form av en jaktstart 7 km i princip bara uppför. Hanna slutade 2.a i D 17-20 och Erik 38.a i H 21.

I augusti deltog Hanna i de tre deltävlingarna som går av stapeln i Trollhättan där huvudtävlingen är Alliansloppet. De här tävlingarna ingick, liksom tävlingarna i Torsby, i STS Roll cup (=Sverigecupen i rullskidor). Bäst gick det i själva Alliansloppet där Hanna lyckades ta hem förstaplatsen i D 17-20 före ett stort koppel av norska åkare! I och med förstaplatsen lyckades hon också ta hem slutsegern i STS Roll cup på juniorsidan.

Vid månadsskiftet augusti-september fick Hanna åter ta på sig landslagsdräkten då hon representerade Sverige i damjuniorklassen under världscuptävlingarna på rullskidor i ryska Khanty-Mansijsk. Staden ligger 4½ timmes flygresor österut från Sverige och öster om Uralbergen. Det var tävlingar i dagarna tre i fristil och Hanna lyckades ta hem 3.e platsen i samtliga tre deltävlingar (distanslopp, supersprint och masstart)!

RESULTAT 2018-2019

Bruksvallsloppet 2018-11-17

D 17-20 5 km klassiskt

1. Astrid Stav, NOR, 13.13.2
21. Hanna Abrahamsson, 14.22.1
63. Andrea Aulin, 15.42.5
- 82 startande

Bruksvallsloppet 2018-11-18

D 17-20 sprint fristil

Prolog 1,4 km

1. Moa Hansson, Landsbro IF SK, 3.11.80
10. Hanna Abrahamsson, 3.25.36
21. Andrea Aulin, 3.28.51

68 startande

Kvartsfinal heat 1

1. Kajsa Rapp, IFK Mora SK, 3.16.70
2. Hanna Abrahamsson, 3.17.85
4. Andrea Aulin, 3.20.17

Semifinal heat 1

1. Tilde Bångman, Offerdals SK, 3.15.89
4. Hanna Abrahamsson, 3.20.40

Final

1. Linn Svahn, IFK Umeå, 3.13.96
- Hanna Abrahamsson slutplacering 8
Andrea Aulin slutplacering 18

Idre-Särnatävlingarna 2018-11-24

D 19-20 sprint fristil 1,1 km

Prolog

1. Hanna Abrahamsson 3.17.61

21 startande

Final

1. Hanna Abrahamsson, 3.14.26

D 17-18 sprint fristil 1,1 km

Prolog

1. Tilde Bångman, Offerdals SK, 3.05.62
6. Andrea Aulin, 3.23.93

42 startande

Semifinal heat 1

1. Tilde Bångman, Offerdals SK, 3.19.79
3. Andrea Aulin, 3.23.48

Final

1. Moa Hansson, Landsbro IF SK, 3.03.53
- Andrea Aulin slutplacering 7

Idre-Särnatävlingarna 2018-11-25

D 17-20 5 km fristil

1. Tilde Bångman, Offerdals SK, 14.29.0
4. Hanna Abrahamsson, 15.20.4

63 startande

Scandic cup, Boden 2018-12-08

D 17-18 sprint (1119 m) klassiskt

Prolog

1. Moa Hansson, Landsbro IF SK, 2.54.72
22. Andrea Aulin, 3.13.69

68 startande

Kvartsfinal heat 4

1. Tilde Bångman, Offerdals SK, 3.01.63
5. Andrea Aulin, 3.11.68

Final

1. Moa Hansson, Landsbro IF SK, 2.57.38
- Andrea Aulin slutplacering 21

D 19-20 sprint (1119 m) klassiskt

Prolog

1. Frida Karlsson, Sollefteå Skidor IF, 2.43.62
4. Hanna Abrahamsson, 2.58.01

45 startande

Final

1. Frida Karlsson, Sollefteå Skidor IF, 2.47.45
5. Hanna Abrahamsson, 3.01.84

Scandic cup, Boden 2018-12-09

D 17-18 5 km fristil intervallstart

1. Moa Hansson, Landsbro IF SK, 13.30.4

18. Andrea Aulin, 14.50.5

70 startande

D 19-20 5 km fristil intervallstart

1. Frida Karlsson, Sollefteå Skidor IF, 12.43.2

7. Hanna Abrahamsson, 14.09.0

44 startande

Skandinaviska cupen (Volkswagen cup ingick), Östersund, 2018-12-14

H 21- sprint (1,6 km) klassiskt

Prolog

1. Erik Valnes, NOR, Bardufoss Og omegn if, 3.29.51
12. Gabriel Thorn, SK Bore, 3.35.33 (bästa svensk)
183. Erik Sjöberg, 4.16.70

188 startande

Final

1. Paal Troean Aune, Steinkjer SK
 8. Gustav Nordström, Borås SK (bästa svensk)
- Erik Sjöberg slutplacering 183

Skandinaviska cupen (Volkswagen cup ingick), Östersund, 2018-12-14

H 21- 15 km fristil intervallstart

1. Daniel Richardsson, Hudiksvalls IF, 35.54.4

231. Erik Sjöberg, 44.37.9

241 startande

Scandic cup, Åsarna, 2019-01-04

D 17-18 5 km fristil intervallstart

1. Tilde Bångman, Offerdals SK, 14.12.5

31. Andrea Aulin, 16.10.5

74 startande

D 19-20 5 km fristil intervallstart

1. Linn Svahn, IFK Umeå, 14.14.5

2. Hanna Abrahamsson, 14.25.4

52 startande

H19-20 10 km fristil intervallstart

1. Simon Åstot, IFK Umeå, 25.36.8

35. Loke Östangård, 28.42.1

70 startande

JVM-test, Åsarna, 2019-01-05

D 17-20 10 km klassiskt masstart

1. Linn Svahn, IFK Umeå, 30.08.6

3. Hanna Abrahamsson, 30.59.4

87 startande

H 17-20 20 km klassiskt masstart

1. Leo Johansson, Skillingaryds FK, 54.03.9

28. Loke Östangård, 57.56.1

109 startande

Scandic cup, Åsarna, 2019-01-06

D 19-20 sprint (800 m) klassiskt

Prolog

1. Linn Svahn, IFK Umeå, 2.00.96

4. Hanna Abrahamsson, 2.09.45

43 startande

Final

1. Linn Svahn, IFK Umeå, 2.04.57
2. Hanna Abrahamsson, 2.09.06

Götalandsmästerskapen, Landsbro, 2019-01-12

D 17-18 15 km klassiskt intervallstart

1. Linnea Johansson, Linköpings SK, 48.31.7
2. Emma Eriksson, 50.48.0

4 startande

D 21 15 km klassiskt intervallstart

1. Moa Hansson, Landsbro IF SK, 43.15.7
2. Hanna Abrahamsson, 46.13.4

7 startande



Ett silver var fick Hanna och Emma vid GM i Landsbro. I mitten Moa Hansson som denna dag besegrade Hanna.

Götalandsmästerskapen, Landsbro, 2019-01-13

D 17- parsprint klassiskt (2 x 3 x 1,5 km)

1. Tranemo IF SK, 25.54.5
3. Eksjö SOK (Agnes Djurstedt och Emma Eriksson), 26.43.2

4 startande

Junior-VM, Lahti, Finland, 2019-01-24

D 17-20 15 km klassiskt masstart

1. Frida Karlsson, Sverige, 40.45.3
35. Hanna Abrahamsson, 45.26.9

70 startande



Från GM i Landsbro till junior VM i Lahti blev det under två veckor för Hanna. Tyvärr satte en förkylning stop för att hon skulle kunna göra sig rättvis där.

SM, Sundsvall, 2019-01-30

H 21 15 km klassiskt intervallstart

1. Calle Halfvarsson, Sågmyra SK, 41,12,5

98. Erik Sjöberg, 51.51.4
- 119 startande

SM, Sundsvall, 2019-02-02

H 21 sprint (1400 m) fristil

Prolog

1. Calle Halfvarsson, 3.01.11

101. Erik Sjöberg, 3.45.99

118 startande

Final

1. Calle Halfvarsson

Lövhultsloppet, Nässjö, 2019-02-03

D 21 40 km klassiskt masstart

1. Hanna Abrahamsson, 2.11.36.4

14 startande

Scandic cup, Hudiksvall, 2019-02-16

D 17-18 5 km fristil intervallstart

1. Tilde Bångman, Offerdals SK, 12.47.6

19. Andrea Aulin, 14.17.7

71 startande

D 19-20 5 km fristil intervallstart

1. Linn Svahn, IFK Umeå, 12.54.4

7. Hanna Abrahamsson, 13.33.1

48 startande

VW-cup, Hudiksvall, 2019-02-16

H 21 15 km fristil intervallstart

1. Markus Ruus, Åsarne IK, 35.03.1

72. Erik Sjöberg, 41.53.8

81 startande

Scandic cup, Hudiksvall, 2019-02-17

D 17-18 10 km klassisk masstart

1. Moa Hansson, Landsbro IF SK, 29.20.4

15. Andrea Aulin, 31.53.0

70 startande

D 19-20 10 km klassiskt masstart

1. Linn Svahn, IFK Umeå, 29.19.1

5. Hanna Abrahamsson, 30.24.3

47 startand



Andrea under loppet i D 17-18 5 km fristil intervallstart

VW-cup, Hudiksvall, 2019-02-17

H 21 30 km klassiskt masstart

1. Viktor Brännmark, Piteå Elit SK, 1.22.32.2

60. Erik Sjöberg, 1.37.25.7

JSM, Sollefteå 2019-03-06

D 17-18 10 km fristil masstart

1. Tilde Bångman, Offerdals SK, 28.55.7

35. Andrea Aulin, 32.48.4

73 startande

D 19-20 15 km fristil masstart

1. Frida Karlsson, Sollefteå IF Skidor, 40.03.4

3. Hanna Abrahamsson, 43.28.5

44 startande

H 19-20 20 km fristil masstart

1. Oscar Olsson, Hudiksvalls IF, 50.48.7

Loke Östangård bröt (hade plac. 52 efter 5 km)

66 startande



Hanna hade tuff konkurrens på junior SM där hon tog hem bronset både i masstartsloppet och i sprinten. Frida Karlsson som senare under säsongen tog medaljer på senior VM vann masstarten medan Linn Svahn var två i masstarten och vann sprinten. Hon har sedan under vintersäsongen 19/20 vunnit i sprintvärldscupen.

JSM, Sollefteå 2019-03-07

D 17-18 Sprint (1215 m) fristil

Prolog

1. Moa Hansson, Landsbro IF SK, 2.53.70

16. Andrea Aulin, 3.12.66

83 startande

Kvartsfinal 3

1. Lisa Ingesson, Strömnäs GIF, 3.04.91

4. Andrea Aulin, 3.13.02

Final

1. Moa Hansson, Landsbro IF SK, 2.56.46

Andrea Aulin slutplacering 18

D 19-20 Sprint (1215 m) fristil

Prolog

1. Linn Svahn, IFK Umeå, 2.45.55

4. Hanna Abrahamsson, 3.04.33

55 startande

Final

1. Linn Svahn, IFK Umeå, 2.56.49

3. Hanna Abrahamsson, 3.02.85

JSM, Sollefteå 2019-03-09

D 17-18 5 km klassiskt intervallstart

1. Tilde Bångman, Offerdals SK, 16.22.9

45. Andrea Aulin, 18.55.5

78 startande

D 19-20 5 km klassiskt intervallstart

1. Linn Svahn, IFK Umeå, 16.05.5

3. Hanna Abrahamsson, 16.48.4

52 startande

Scandic cup, Kalix 2019-03-22

D 17-18 sprint (1,2 km) fristil

Prolog

1. Moa Hansson, Landsbro IF SK, 2.26.82

16. Andrea Aulin, 2.46.02

58 startande

Kvartsfinal 3

1. Ella Georgsson, Högbo GIF, 2.37.22

3. Andrea Aulin, 2.40.24

Final

1. Moa Hansson, Landsbro IF SK, 2.26.62

Andrea Aulin slutplacering 14

D 19-20 sprint (1,2 km) fristil

Prolog

1. Hanna Abrahamsson, 2.37.73

38 startande

Final

1. Louise Lindström, Högbo GIF, 2.32.72

2. Hanna Abrahamsson, 2.33.57

VW -cup, Kalix 2019-03-22

H 21 sprint (2,1 km) fristil

Prolog

1. Marcus Grate, IFK Umeå, 2.07.28

77. Erik Sjöberg, 2.28.42

89 startande

Final

1. Marcus Grate, IFK Umeå, 2.08.24

Scandic cup, Kalix 2019-03-23

D 17-18 10 km klassiskt intervallstart

1. Tilde Bångman, Offerdals SK, 29.23.2

37. Andrea Aulin, 34.37.8

57 startande

D 19-20 10 km klassiskt intervallstart

1. Hanna Abrahamsson, 30.31.6

37 startande

VW-cup, Kalix 2019-03-23

H 21 10 km klassiskt intervallstart

1. Björn Sandström, Piteå Elit, 25.38.8

78. Erik Sjöberg, 30.34.6

88 startande

Distriktsstafett, Kalix 2019-03-24

D 17-20 3 x 3,3 km klassiskt

1. Gästrikland lag 1 (Ida Palmberg, Ella Olsson, Louise Lindström), 31.22.1

3. Småland (Hanna Abrahamsson, Andrea Aulin, Moa Hansson), 32.32.5

21 startande lag

VW-cup, Kalix 2019-03-24

H21 15 km klassiskt jaktstart

1. Björn Sandström, Piteå Elit, 36.35.8

74. Erik Sjöberg, 49.04.2

79 startande



Totalresultat touravslutning VW-cup, Kalix 2019

-03-22-24

1. Björn Sandström, Piteå Elit, 1.04.24.8
74. Erik Sjöberg, 1.16.53.2

Supersprint, Ramundberget, 2019-04-13

H 17 supersprint 100 m fristil

Prolog

1. Anton Persson, SK Bore, 11.26
 88. Erik Sjöberg, 12.86
- 91 startande
- Final
1. Adam Persson, IF Hallby SOK

Fjälltopploppet, Bruksvallarna, 2019-04-14

D 19-20 32 km fristil masstart

1. Linn Svahn, IFK Umeå, 1.29.45.40
6. Hanna Abrahamsson, 1.34.14.20

21 startande

H21 35 km fristil masstart

1. Johan Häggström, Piteå Elit SK, 1.22.56.00
79. Erik Sjöberg, 1.40.56.40

85 startande

Slutställning Scandic cup 2018-2019

D 17-18

1. Moa Hansson, Landsbro IF SK, 296 poäng
24. Andrea Aulin, 71 poäng

61 tävlande som tog poäng

D 19-20

1. Linn Svahn, IFK Umeå, 292 poäng
3. Hanna Abrahamsson, 262 poäng

54 tävlande som tog poäng

H 19-20

1. Leo Johansson, Skillingaryds FK, 264 poäng
- 52 tävlande som tog poäng

Rullskidor, SM-veckan, Malmö, 2019-07-01

D 21 15 km fristil masstart

1. Linn Sömskar, IFK Umeå, 32.17.9
8. Hanna Abrahamsson, 36.17.0

13 startande

H21 20 km fristil masstart

1. Karl-Johan Westberg, Borås SK, 41.44.6
25. Erik Sjöberg, varvad

48 startande

Rullskidor, SM-veckan, Malmö, 2019-07-02

D 21 sprint fristil

Prolog

1. Linn Sömskar, IFK Umeå, 2.37.48
7. Hanna Abrahamsson, 2.55.23

13 startande

Kvartsfinal 3

1. Jackline Lockner, Hudiksvalls IF, 2.56.88
3. Hanna Abrahamsson, 3.02.19

Final

1. Linn Sömskar
- Hanna Abrahamsson slutplacering 9

H 21 sprint fristil

Prolog

1. Victor Gustafsson, IFK Mora SK, 2.17.91
36. Erik Sjöberg, 2.45.30

45 startande

Final

1. Victor Gustafsson, IFK Mora SK, 2.17.91
- Erik Sjöberg slutplacering 36

Rullskidvärldscup, Peking, Kina, 2019-07-04

Damer sprint fristil (1556 m)

Prolog

1. Linn Sömskar, SWE, 3.14.12
29. Hanna Abrahamsson, 3.34.54

58 startande

Kvartsfinal

1. ?

5. Hanna Abrahamsson

Final

1. Linn Sömskar, SWE
- Hanna Abrahamsson slutplacering 24

Rullskidvärldscup, Peking, Kina, 2019-07-05

Damer supersprint fristil

Prolog

1. Julie Henriette Arnesen, NOR, 22.52
13. Hanna Abrahamsson, +1.35

54 startande

Åttondelsfinal

Hanna Abrahamsson utslagen av Amalie Honerud Olsen, NOR

Final

1. Linn Sömskar, SWE
- Hanna Abrahamsson slutplacering 13

Rullskidvärldscup, Peking, Kina, 2019-07-06

Damer 16 km masstart fristil

1. Linn Sömskar, SWE, 39.56.8
38. Hanna Abrahamsson, 43.26.7

53 startande

DM i Hallby 190119

DM i Hallby innebar 4 starter för Eksjö SOK och ingen blev sämre än fyra. Emma Eriksson, D20 och Agnes Djustedt, D16 vann sina klasser. Pelle Jacobsson tog ett fint brons i H11 och då är det bara fjärde platsen kvar som Anders Abrahamsson tog hand om i H50.







BREDDGRUPPEN

Leds av Moa Liderfelt och Tobias Svensson, som är ny i skidsektionen. Året började med en resa till Orsa Grönklitt där ca 45 deltagare var anmälda, tyvärr blev 4 sjuka eller skadade. Bussen avgick från Eksjö på torsdag morgon och var framme på eftermiddagen då det erbjöds kvällsårkning. På fredag och lördag förmiddag kördes långpass och på eftermiddagarna stod Cilla Hedin för teknikträningen. På lördag förmiddag samlades många vid Fryksås våffelstuga för en välförtjänt fika eller lunch, vissa lite mer utmattade efter en hård tävling uppför backen. För dom riktigt träningsugna och morgonpigga blev det ett sista skidpass på söndag morgon innan hemresan. Boendet var uppdelat på sju stugor med 4 till 8 bäddar per stuga. Orsa bjöd på fin skidåkning med härliga spår, bra väder och nöjda deltagare med varierande mängd mil i kroppen.

Vecka 4-6 anordnade Cecilia Hedin nybörjarträning för vuxna med stöttning av Moa Liderfelt, Stefan Djurstedt, Anders Abrahamsson, Ingemar Hedin och Andreas Pettersson. Träningen hölls tre onsdagar i rad med ca 15 deltagare per gång, där klassisk teknik låg i fokus. Det var ett träningsuget gäng med olika erfarenheter och deltagare både från Eksjö, Hultsfred och ända från Oskarshamn. Beslutet att starta vid 18.30 istället för 18, blev ett lyft då fler anmälde sig.

Fredagen den 22:a mars samlades tjevasagänget vid Abborrån i en gemensam buss med Landsbro. Färden gick mot Mora med paus i Örebro. På eftermiddagen ankom åkarna till Kristinebergs Vandrarhem i Mora där helgen spenderades. Väl framme besöktes vasaloppstället där nummerlappar och valltips inhämtades. På kvällen intogs en gemensam middag och därefter vallades skidorna för fullt. Innan läggsdags gjordes de sista förberedelserna inför tävlingsdagen.

På lördag morgon började dagen för de första vid 6 för att äta frukost. Sen gick de första bussarna ut vid 8 från målet i Mora till starten i Oxberg, där starterna gick i intervall från 9 till ca 13.

Efter målgång går bussar till duscharna vid moraparken. De som vill träffas därefter enligt tradition i Kaffestugan i centrala Mora för att gå igenom loppen och fylla på med energi. På kvällen intas en gemensam middag på Kung Gösta med mer tjevasa-snack. På söndagen går avresan med bussen vid 9 efter att frukost intagits på vandrarhemmet. Det var en lyckad, rolig och inspirerande resa med nöjda deltagare vilket blir ett återkommande inslag till 2020.

Fredagen den 1:a mars gick resan till Vasaloppet i två minibussar med 12 deltagare och en chaufför. Första anhalten var Anna Karolinas kök i Långban, Värmland, där det serverades husmanskost. Väl framme i Sälen hämtades nummerlappar och valltips för nysnö snappades upp. Boendet i vanlig ordning var Lima skola mellan Fredag och Söndag, i år var det uppgradering till en separat byggnad vilket var väldigt uppskattat. Lördag testades skidor i soligt kanonföreväder vid Mångsbodarna, där det fanns möjlighet att köpa våfflor och annat fika. Eftermiddagen spenderades med damernas 30km fristil under VM, vallning och laddning inför den stora dagen.

På Söndagen ringde klockan 02.45 för uppstigning och den obligatoriska vasafrukosten (gröt och ägg). 03.50 gick bussarna till start i ett småsnöigt Berga by. Ett nervöst gäng begav sig ut på start gärdet innan 08.00 för att ta sig an dom 9 fruktansvärda mil till Mora. Trots dåliga förhållandena med snö, motvind, långsamma spår blev det många fina placeringar för Eksjö SOK. På kvällen var det samling för gemensam middag och eftersnack. Natten spenderades i sovsalar på Kristinebergs vandrarhem i Mora. Det var en väldigt lyckad resa med många positivt överraskade deltagare vilket gav mersmak för nästa års vasalopp.

Sen i mitten av november har Gunilla Creutz och Anna Dahlen startat igång ett träningstillfälle för vuxna med



För att allt ska fungera behövs vallare och ledare och ett glatt humör!

start vid 18. Gruppen kör backintervaller med stavar i närheten av skidstugan, detta för att föräldrar till barn i de mindre grupperna ska kunna vara med. Det finns stavar att låna i skidstugan om det saknas. Alla är välkomna att delta och man kör i det tempo som passar.

REPRESENTATION

Föreningen har varit representerad vid Smålands skidförbunds årsmöte samt dess skidting. Cecilia Hedin är ledamot i Smålands skidförbunds styrelse och Ann Aulin är ledamot i Smålands skidförbunds Längdkommitté. Göran Nilsson är valberedningens ordförande i Smålands skidförbund. Johan Aulin är ledamot i Smålands skidförbunds anläggningskommitté.

På nationell nivå är Göran Nilsson ledamot och sammanställande för längdrådet som är organiserat under Svenska skidförbundet.

SLUTORD

Alla ungdomar har gjort stora framsteg i de olika skidteknikerna. Tävlingsmässigt har vi i år gjort fler starter på ungdomssidan gällande zontävlingarna men vi har inte varit så många ute på "riktiga" tävlingar. Våra juniorer hävdar sig bra nationellt och tar hela tiden steg framåt, vi ser med tillförsikt fram mot vinterns tävlingar.

Det är lite tunt med ungdomar i åldrarna 13-16år (grupp1). Vi har dock många barn i grupp 2 och 3 som vi förhoppningsvis kan få med oss ut till fler tävlingarna nästa vinter. Kanske kan de locka med sig någon kompis som vill åka så att vi blir fler som vill träna skidor under nästa vinter.

Tack till spårgruppen som gör det möjligt för oss att utöva skidåkning på spår i toppklass.

ETT STORT TACK! Till alla som ställer upp som ledare.

Eksjö SOK skidsektion tackar för sig

TÄVLINGSTEKNISKA SEKTIONENS VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Arrangemang

Först ut bland våra arrangemang var Högefälloppet på skidor den 20 januari i Skidstugan. Tävlingsformen för dessa tävlingar var klassisk distans och lockade totalt 120 startade. Tävlingsledare för dessa arrangemang var Stefan Djurstedt och Christer Johansson.



Årets första arrangemang var Högefälloppet och här är det Ella Engborg som väntar på att starta. Anders E och Ann A är startansvariga.

Nästa arrangemang var Ränneslätsturen som avgjordes den 3 juli på sedvanligt med start och mål upp vid Olsbergs Arena. Detta är ett samarrangemang tillsammans med Eksjö Cykelklubb. Lennart Henriksson och Sven Karlsson var klubben representeranter i tävlingens ledningsgrupp.



Skidstugan passeras två gånger för mtb-åkarna på Ränneslätsturen. Här är täten i herreliten på väg in för andra gången och vätskekontrollen.

Sista större arrangemang genomfördes med avslutning av Pölder Cup med tävlingsarena på Ränneborg. Tävlingen var en tvådagarsstävling med nattorientering i medeldistans på fredagen för att sedan avslutas på lördagen med en medeldistans i Abborravigens skogsområde.

Detta var även avslutning av Pölder Cup för ungdomar i Småland.

Vi detta arrangemang så fanns ett projekt tillsammans med Swedbank och att göra ungdomar med delaktiga i arrangemang och på de flesta ledande funktioner så fanns en ungdom med i ledande ställning.

Tävlingsledare för dessa arrangemang har varit Lotta Sundblad och Fanny Sundblad.



Ränneborgs IP använde vi som arena för årets tredje arrangemang som var avslutningen på Pölder OL cup.

Här nedan följer lite fakta kring arrangemang och kartor.

Skidor

20/1 Högefälloppet i Skidstugan
6/2 Zontävling

Orientering

27-28/9 Pölder Cup avslutning
Arena: Ränneborg

Cykel

1/7 Ränneslätsturen som medarrangör



Glada och förväntansfulla funktionärer vid Ränneslätsturen.

Kartproduktion

Under året har nyrevidering skett gällande Nannylundsskogen numera omdöpt till Abborraviken och Lyckeberg. Kartritare har varit Peo Derebrant.

Denna karta användes till Pölder Cup avslutningen i september.

Alla tävlingskartor har printats ut på vår skrivare i Skidstugan som numera är en godkänd SOFT utskriftskrivare.

Under året har vi även gjort en justering av färginställningar i kartdatabasen, så de matchar SOFTs rekommendationer på färglaserutskrift.

Stefan Djurstedt har under året blivit omcertifierad som utskrivare på klubbens skrivare inför tävlingar.

Patrik Nilsson har under året gjort en sammanställning över vårt kartarkiv enligt nedan.

ESOK kartfiler och databaser - 181016

Filer sparade i OCAD11. Referenssystem är SWEREF 99 TM

Databasfilen	Senast reviderad	Vyta (km ²)	Kommentar
ESOK_kartdatabas*	2018-03-29	120,2	Roterad 3,6"
ESOK_MTB0-bas	2014-08-03	94,2	Roterad 3,6"

*Delade ESOK_kartdatabas	Senast reviderad	Vyta (km ²)	Markeringar och senaste rev.
Abborreryd	2013-05-07	2,3	
Boda	2018-08-02	3,6	Äterstår ca 0,9 km ² runt Stockerydskyrkan. Klart höst 2018
Branteborg	2009-05-05	8,7	
Drumthåll	2016-11-06	10,8	
Eksjö stad - Möre	2016-04-04	9,3	
Eksjö stad - Sjöl	2014-03-18	7,7	
Garnbynsen	2014-06-20	23,7	
Hägerby	2014-03-19	12,5	
Kärlbynsen	2018-01-04	8,9	
Skedsmo	2018-05-02	7,1	Stiggrändens krog, Skedsmo
Skedsmo - Alftakyrkan	2018-01-04	13,8	
Skogsmåla	2013-06-17	12,3	
Talludden	2013-05-07	1,7	

Sprint-karta	Senast reviderad	Vyta (km ²)	Kommentar
Sprint - med hål - för kompi av centrumkarta	2014-03-17	12,5	Roterad 3,6"
Eksjö sprintkarta för klubb	2014-05-26	1,3	Roterad 3,6"
Kvarnarp-sprintkarta	2015-08-23	0,8	Roterad 3,6"
Vildparken sprintkarta	2018-07-21	0,5	Roterad 3,6"

Övriga fria ägda filer	Senast reviderad	Vyta (km ²)	Kommentar
Selevik	2008-07-11	11,4	Ej Sweref 99 TM
Selevik	2007-06-16	9,2	Ej Sweref 99 TM
V Låger	1998	25,2	Ej Sweref 99 TM



Eksjö kartkommitté söker årligen investeringsbidrag för kartproduktion. Fördelning av medel planeras inom kort. Investeringsbidrag för kartritning sökt för 2020 på 110 000kr.

Eksjö kartkommittés ekonomi hanteras numera inom ramen för Eksjö SOK verksamhet. Patrik Nilsson hanterar utbetalning via kassören i föreningen till Hässleby SOK.

Övrigt

Sektionen har genomfört två möten

Vi tackar alla medlemmar som varit med på våra arrangemang som på detta sätt har stärkt klubbens ekonomi på ett föredömligt sätt.

Christer Johansson
Patrik Nilsson

Carina Bergander
Lennart Henriksson
Sven Karlsson



VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR SKIDSTUGESEKTIONEN



SEKTIONEN

Sektionens medlemmar har under året varit följande

Lennart Henriksson	Sektionsledare
Berit Nilsson	Servering, tipspromenad, städlista
Monica Henriksson	Servering, tipspromenad, städlista
Lennart Granstedt	Underhåll, panna
Johan Aulin	Spåransvarig
Christer Folkesson	Garage, spår

Möten

Sektionen har haft 2 möten under året. Tisdagsgruppen som träffats ett 20 tal tillfällen planerar och lägger förslag till sektionen på underhållsåtgärder mm.

Underhåll

Tisdagsgruppen har skött det löpande underhållet av anläggningarna. Städning har utförts av klubbens medlemmar.

Uthyrning

Skidstugan har varit uthyrd vid ett antal tillfällen. Skolor m.fl har utnyttjat anläggningen yttre faciliteter som grillplats mm. Vi ser även en hel del vandrare som övernattar och har nyttjat vindskydd o toaletter. Ansvarig för uthyrning har varit Göran Nilsson

Tipspromenader

Sedvanliga tipspromenader har anordnats okt – mars. Genom förnämligt arbete av medlemmar har vi kunnat erbjuda kniviga frågor och hembakt bröd. Tipspromenaden är en fin motionsverksamhet för Eksjöborna.

Konstsnöspåret

Första snön tillverkades i slutet av november men det dröjde fram till slutet av januari tills hela spåret var klart. Vi har haft fina spår fram till slutet av mars. Ett tack till snösprutare och spårare. Vi sålde rekord på årskort och fick ett överskott på spåravgifterna så att garaget är färdigtbetalt. En snöfläkt har leasats för att effektivisera snöproduktionen.

Övriga spår

Under någon vecka hade vi skidspår på övriga spår. Vi ser dock problem med att allmänheten använder spårren för promenader speciellt vid campingen. Samtliga spår har röjts med maskin under året vilket är bra även för användning övrig tid på året.

Övrigt

Kommuntalt vatten o avlopp har äntligen anslutits till anläggningen. Genom bidrag från kommunen och mycket arbete av medlemmar har kostnaden hållits nere. Vi planerar nu för installation av bergvärme under 2020.

Avslutning

Skidstugan utgör en av grundpelarna för klubbens verksamheter. Vi tackar medlemmarna för stora insatser med tipspromenader, servering, städning. Vi tackar även de daglediga i tisdagsgruppen för underhålls, reparationsarbeten mm.

Vi tackar **alla** för det gångna verksamhetsåret.

Lennart Henriksson	Johan Aulin
Lennart Granstedt	Berit Nilsson
Monica Henriksson	Christer Folkesson





**NYTT ÅR OCH MÅNGA NYA STARTPUNKTER
ATT HÅLLA UTKIK EFTER!**

