



EKSJÖ SOK

VERKSAMHETS- BERÄTTELSE 2024



EKSJÖ SOK:s STYRELSE VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR 2024

2024 var återigen ett år där vi visade vilken bredd och tillväxt vi har i klubben. Som exempel kan nämnas Höglandsserien där klubbens ungdomar tog förstaplatsen i fem av åtta tävlingsklasser. I Pölder OL Cup kom Eksjö SOK:s ungdomar på tredjeplats i klubbtävlingen. Antalet startande på tävlingar från Eksjö SOK fortsätter att öka, i år blev det totalt cirka 1 750 starter på nästan 200 personer (130 personer året innan) inom orientering och MTBO och vi var drygt 90 ESOK:are som sprang någon etapp under O-ringen. I orienteringen hade vi vidare 5 lag på 10-mila, 4 lag med i Jukola/Venla-stafetten, 2 kompletta lag i 25-manna och genomförde ett antal klubbresor. I skidorna har många ungdomar varit med och tävlat på zontävlingar, distriktstävlingar och DM. Vi arrangerar ett fulltecknat Orsaläger. Totalt deltog 56 medlemmar på något av loppen under Vasaloppets vintervecka, varav 7 ungdomar deltog i Ungdomsvasan. På tisdagar och torsdagar är det året runt full fart runt omkring Skidstugan med barn, ungdomar och äldre som tränar och umgås. Under 2024 har påbörjats att etablera ett nytt träningskoncept med mer samordnade träningar oavsett ålder och oavsett vilken sport våra aktiva vill utöva.



Vintersäsongen 2023/2024 blev väldigt bra, snötillverkningen kunde starta redan i slutet av november med åkbara spår från början av december till mitten av mars. Anläggningen har fortsatt ett mycket gott rykte i södra Sverige för sin höga kvalitet på spåren tack vare att snö-tillverkare och spårpersonal gör ett fantastiskt jobb. Det ekonomiska resultatet från konstsnöspåret blev bra, vi sålde 225 säsongskort och nästan 1 500 dagskort samtidigt som elkostnader och övriga kostnader var lägre än budgeterat. Styrelsen förväntar sig att elpriserna under kommande säsong kommer att vara högre, men vi har valt att behålla samma priser 2024/2025 för att fortsätta kunna erbjuda både våra aktiva och allmänheten tillgång till skidåkning i Eksjö.



En av våra viktigaste aktiviteter för att skapa ekonomiska förutsättningar är att arrangera tävlingar. Under 2024 har vi arrangerat eller hjälpt till att arrangera en stor mängd tävlingar. I slutet av januari genomförde vi DM masstart på skidor med cirka 100 deltagare. I slutet av juni var det en regnig Ränneslätsturen som vi arrangerar tillsammans med Eksjö CK. I september arrangerade vi DM Lång i orientering på nyritad karta inom det nya naturreservatet intill Alversjö, med ca 650 deltagare. Utöver detta var vi även medarrangörer till Hässelby SOK för en medeldistans i orientering i april och en mängd mindre arrangemang såsom zontävling i skidor, veteranorienteringar, avslutningstävlingen i Höglandsserien och Höglandets Sprint-Cup samt Sylvesterloppet. Vi har också fortsatt att hjälpa Försvarsmakten genom att arrangera Garnisonsmästerskap i både skidor och orientering.

Vi har även under 2024 anordnat Hittaut, med över 1 000 registrerade deltagare! Vi har också fortsatt med Veckans Bana, anordna Naturpasset med ca 50 deltagare och att erbjuda tipspromenader för Eksjöborna varje söndag under vinterhalvåret, med många deltagare. Vi tror att dessa aktiviteter är ett utmärkt sätt att sprida vår verksamhet bland allmänheten och de är dessutom viktiga för vår ekonomi. Andra prioriterade arrangemang för folkhälsan och för att nyrekrytera yngre är "Idrottsskolan", "World Orienteering Day" och "Alla på snö" som vänder sig mot elever i alla skolor i Eksjö. Svenska Skidförbundets satsning "Alla på snö" har för tredje året i rad utsetts till vinnare i Internationella Skid- och snowboardförbundets (FIS) tävling "FIS SnowKidz Awards".

På senaste årsmötet beslutades att överföra Eksjö Konfa till Eksjö SOK och där efter driva OL-Konfalägre som en separat sektion inom Eksjö SOK. Detta har fungerat väldigt väl, och under sommaren genomförde vi Sveriges största konfirmerationsläger, med ett 80-tal ungdomar som under några sommarveckor kombinerade konfirmerationsläsning med orientering. Vi arrangerade även två avslutningsmiddagar med drygt 700 deltagande totalt. Lägre ger ett bra ekonomiskt tillskott till vår idrottsliga verksamhet, men är utöver det även en bra kanal för att marknadsföra Eksjö och Eksjö SOK.

Under 2024 har vi återigen varit delarrangörer till Eksjö Marknad och Eksjö Julmarknad.

Samarbetet med kommunen, markägare och Eksjö Cykelklubb om utvecklingen av hela Skidstuge-/Högefällesområdet har fortsatt under året. Vi för bland annat diskussioner med Eksjö kommun om asfalterad cykelväg till Skidstugan. Cykelklubben fortsätter att hyra utrymmen i Skidstugan, och de har nu Skidstugan som utgångspunkt för sina träningar på måndagar och onsdagar.



Vår fantastiska seniorgrupp med uppemot ett 20-tal personer fortsätter att hålla i gång, och träffas i Skidstugan på främst tisdagar. I år har de, utöver en mängd jobb för att hålla Skidstugan och området i fint skick, bland annat genomfört ett omfattande dräneringsarbete runt källargrunden efter fuktinträngning i arkivet. Som en följd av dräneringsarbetet gjordes en renovering och städning i Skidstugans arkiv.

Sportsligt kan vi fortsätta att glädjas åt stora framgångar, med bland annat en smakstart i nya stafettligan, riktigt bra placeringar på orienteringens SM-stafetter, Fanny Sundblads tredjeplats under Swedish League-finalhelgen och Emma Erikssons seger i K22-klassen på Lidingöloppet och mindre än ett dygn senare seger i Lidingöloppets Rosa Bandet-lopp.

Under året har vi totalt gjort 2 032 lärotimmar i ESOK.

På förra årsmötet var det några enstaka nyval i styrelsen och i våra sektioner. Styrelsen har bestått av Lars Hagelberg ordförande, Martin Lindberg vice ordförande, Jenny Jakobsson sekreterare, Gun Henriksson kassör och Susanne Bergander ledamot. Sektionsledare är Carina Bergander för Orientering, Stefan Djurstedt för Skidor, Lennart Henriksson för Skidstugan, Christer Johansson för Tävlings tekniska och Sven-Gunnar Bergander för OL-Konfirmationen.

Under verksamhetsåret 2024 har vi i styrelsen träffats nio gånger för våra styrelsemöten. Till styrelsemötena har också de fem sektionsledarna bjudits in. Styrelsearbetet har löpt på enligt den planering vi satte för året. Styrelsen har sedan hösten avsatt tid på varje styrelsemöte att fokusera på ett tema, i huvudsak enligt klubbens ledord rekrytera, attrahera, etablera, behålla och synas.

Under året så har följande större beslut tagits:

- Fastställt regelverk som tydliggör kriterierna för Månssons Vandringspris.
- Inför nästa skidsäsong ska Skidstugesektionen informera de olika skolornas idrottslärare om hur utlåning av skidutrustning och tillträde till spåren/anläggningen ska hanteras, genom att bjuda in till ett obligatoriskt informationsmöte.
- Arbeta fram ett regelverk för vad som ska arkiveras och struktur för arkiveringen. Klubbens historia har arkiverats i Jönköpings läns Folkrorelsearkiv.
- Att införa pris för träningsflit även för skidåkare, på samma sätt som finns för orienteringsungdomar.
- Att fastställa inriktning för hemsidan; ta fram en plan inklusive utbildningsbehov för att flytta över samtliga aktiviteter (träningar, tävlingar mm) till hemsidan i stället för anmälan på Facebook eller på andra sätt.
- Att fastställa Integritetspolicy och Policy för cookies.
- Att ESOK ställer upp som medarrangörer på Försvarsmaktsmästerskap i orientering vecka 34, 2025.
- Att förändra brytdatum för aktivavgift till att omfatta perioden 1 nov-31 okt, och därmed även beräknas på sena höst- och vintertävlingar.
- Att göra en intresseanmälan om att ESOK tar ansvar för växling och kartpackning på 10-mila 2026.
- Att söka bidrag för investering avseende utbyggnad av konstsnöspåret.
- Att köpa in skidtävlingsdräkter för uthyrning.

En av styrelsen huvuduppgifter är att skapa ekonomiska förutsättningar för vår idrottsliga verksamhet. Detta är möjligt genom våra olika arrangemang, varav en del har omnämnts ovan. Klubben har fortsatt en ekonomi i balans. Trots en väldigt hög aktivitetsnivå inom våra idrotter redovisar vi för 2024 ett starkt ekonomiskt resultat. Vi hade budgeterat med ett underskott men lyckades bättre främst tack vare ett bra överskott från konstsnöspåret, lägre elkostnaderna än budget, tillskott från nya OL-konfirmationssektionen samt ränteinkomster på bankkonton.

Styrelsen vill som vanligt rikta ett STORT TACK till alla som lägger enormt mycket tid och engagemang i vår verksamhet som ledare, följer med på tävlingar, sprutar snö, pistar spår, hjälper till på våra tävlingar och övriga arrangemang, fixar på och runt Skidstugan, sköter administration, lagar mat och fixar fika, vallar skidor, lägger bänor, planerar, peppar och stöttar... OCH alla våra aktiva. Utan er hade klubben inte kunnat vara det den är. Vi driver Skidstugan och spåren helt ideellt med mängder av arbetstimmar av ESOK:s medlemmar, men också med fint stöd av Eksjö kommun. Vi skulle inte heller kunna göra detta utan våra sponsorer. Det är ni som gör det här möjligt, TACK ALLA NI som gör ESOK till en aktiv och framgångsrik förening!

Slutligen vill vi rikta ett STORT TACK till Stefan Kollberg för att han förtjänstfullt sätter ihop och designar denna fantastiska verksamhetsberättelse efter respektive sektions grundarbete.

TACK alla för 2024, nu ser vi framåt mot ett aktivt 2025!

EKSJÖ
2025-01-08

Lars Hagelberg
Ordförande

Martin Lindberg
Vice Ordförande

Jenny Jakobsson
Sekreterare

Gun Henriksson
Kassör

Susanne Bergander
Ledamot

ORIENTERINGSSEKTIONENS VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024



INLEDNING

När vi åter igen summerar ett år i OL-sektionen så slås vi av allt som genomförs i klubben; från ledarträffar för ungdomar till elit, för Eksjö:s orienteringsmotionärer erbjuder vi veckans bana både på cykel och i skog; Hitt Ut och under sommarmånaderna Naturpasset, vi bedriver träningar för 5-åringar och uppåt, vi har en junior- och seniorverksamhet 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 stort tack till alla som hjälpt till under året!

TOPP 10-PLACERINGAR PÅ SM 2024 I ORIENTERING

Topp 10-placeringar på SM-distanser 2024

SM Lång Mads Maarup 2:a H18

SM Medel Niels Dalgaard 7:a H20

SM Stafett Casper Blakskjær, Mads Christian Maarup och Niels Dalgaard 4:e H20

SM Stafett Fanny Sundblad, Agnes Djurstedt och Emma Eriksson 8:e D21

SSM Elise Lindqvist 3:a D13

Veteran SM, Lång, Arne Back 3:a H70

JUNIOR- OCH SENIORVERKSAMHET

LÄGER OCH SAMLINGAR

Kick-off

Junior och seniorgänget hade en träningshelg den 13-14 januari som anordnades av Andreas Bergander.

Utlandsresa

7-10 mars anordnades resa till Nordjysk 2-dagars i Danmark med boende i stuga. Tyvärr var uppslutningen lite dålig och enbart 6 löpare och 2 ledare deltog.

Avresa på torsdag och det genomfördes en träningsdag på fredagen och det sprangs tävlingar lördag och söndag. Terrängen var utmanande med slingriga taggbuskar vilket medförde mycket stiglöpning på banorna.

OL-gymnasieläger

Under 10 dagar i månadsskiftet maj/juni var Julia Abaji, Alva Hagelberg, Linnéa Pansell Edvardsson, Niels Dahlgard, Mads Maarup och Casper Blakskjaer tillsammans med OL-gymnasiet på träningsresa till Italien.

Det var träningar med fantastiska vyer i alpmiljö och höghöjdssträning.

SM läger

2025 genomförs SM medel och stafett i Karlstad och ESOK hade därför ett förberedande läger i Karlstad under en helg i november. Det var 16 junior och seniorlöpare som var på plats och tränade denna helg. Fyra teknikträningar i relevant terräng genomfördes.

SM-TÄVLINGAR

SM Natt

I Sörmlandsskogarna nära Ärla avgjordes den 12 april Natt-SM. På de mycket krävande banorna lyckades klubbens danska juniorer bäst av de åtta löpare från klubben som sprang. Casper blev 12:a och Nils 14:e i H20-klassen. Nils gjorde ett riktigt bra lopp trots att hans lampa krånglade.

SM Sprint

Inne i de centrala delarna av Västerås avgjordes SM sprinten 28-30 juni. I den individuella tävlingen sprang bara Emma Eriksson från ESOK.

På sprint-SM stafetten som avgjordes dagen efter kom ESOK på en fin 16:e plats. Alla gjorde mycket bra lopp och laget hade växlingsplaceringarna 4,5,10,16. I laget sprang Emma Eriksson, Lucas Sundblad, Agnes Djurstedt och Viktor Antonsson. Tävlingen var mycket spännande och avgjordes alldeles på slutet.

SM Ultralång

SM i Ultralång avgjordes 10 augusti i Grövelsjön. Enbart Niels Dalgaard och Dominik Prusa sprang för klubben i klass H20, där Niels slutade som 14:e man och Dominik strax därefter som 16:e.

SM Långdistans

SM i långdistans avgjordes 31 augusti – 1 september i Trosa där klubben hade sju startande med Mads

Maarup, Fanny Sundblad, Niels Dalgaard, Casper Blakskjaer, Emma Eriksson, Vendula Novotna och Boglarka Czako.

Kvalet avgjordes på lördagen och samtliga sex löpare som fullföljde kvalet tog sig till A-final, där Mads briljerade och tog hem silverplatsen i H18-klassen.

SM Medeldistans

11 ESOK:are åkte 6 – 7 september i Nyköping för att springa SM i medeldistans. I lördagens kval vann Mads Maarup sin klass. Även övriga löpare hade höga placeringar på kvalet, vilket gav höga förhoppningar på finalen på lördagen, där vi hade löpare i både A, B och D-final.

Tyvärr blev det många bommar och missar i finalen, men Niels Dalgaard fick med sig ett SM-löv hem för sin 7:e plats i H20.

Övriga som sprang A-final var Casper Blakskjaer H20, Vendula Novotná D18, Mads Christian Maarup H18 samt Fanny Sundblad och Emma Eriksson D21.

I B-final sprang Alva Hagelberg och Linnéa Edvardsson Pansell D18 samt Agnes Djurstedt D21 och i D-final Hugo Djurstedt och Viktor Antonsson H21.

SM stafett

SM-helgen i Nyköping fortsatte söndagen den 8 september med SM i stafett, där klubben fick med sig ytterligare SM-löv för en 4:plats (av 72 lag!) i H20 av Casper Blakskjaer, Mads Christian Maarup och Niels Dalgaard, samt för en 8:e plats i D21, av 59 lag, av Fanny Sundblad, Agnes Djurstedt och Emma Eriksson.

I D20 sprang Vendula Novotná, Linnéa Edvardsson Pansell och Alva Hagelberg, och i H21 Lucas Sundblad, Andreas Bergander och Hugo Djurstedt samt Josh Beech, Viktor Antonsson och Simon Nilsson.

SWEDISH LEAGUE

Deltävling 1 och 2

Under påskhelgen avgjordes de första Swedish League tävlingarna med långdistans, medel och stafett.

På långfredagens långdistans gjorde Fanny Sundblad en kanoninsats och blev 9:a i den tuffa W21-klassen. Mads Maarup lyckades också bra och kom 7:a i H18E.

På påskaftons medeldistans var det återigen Mads och Fanny som slog till med bästa resultat, och slutade 9:a respektive 14:e i sina respektive klasser. Även Niels Dahlgard lyckades bra med en fin 11:e placering i H20E. Imponerande insats med tanke på att klasserna har mellan 80-90 deltagare av Sveriges bästa orienteringslöpare.



Fanny Sundblad och Emma Eriksson under första deltävlingshelgen av Swedish League



Deltävling 3

Se SM Natt.

Deltävling 4-5

I samband med Närkekvartetten genomfördes deltävling 4 och 5, med medeldistans på torsdagen och långdistans på fredagen.

Louise Beech blev på medeldistansen 4:a i W21-2. På långdistansen bjöds det på mycket tuff terräng och utslagsgivande banor. Bäst av våra SL-löpare blev Emma Eriksson på en 9:e plats i W21.

Deltävling 6, 7, 8, och 9

Se SM Sprint, SM Ultralång, SM Lång, samt SM Medel.

Deltävling 10

Helgen 21-22 september avgjordes Swedish League i Gyllbergen utanför Borlänge med deltävling 10 på lördagen och jaktstart som avslutning på söndagen.

Otrolig fin vildmarksterräng mötte deltagarna om ännu tungsprungen. I bästa konkurrens gjorde Fanny Sundblad sin bästa presentation någonsin och tar en superimponerande tredjeplats, som tillsammans med Hanna Lundberg och Karolin Ohlsson fick inta pallen!



På pallen : Karolina Olsson, Hanna Lundberg, Fanny Sundblad

ESOK representerades förutom av Fanny av Niels Daahlgard, Mads Maarup och Vendula Novotna. Mads slutade på en fin 7:e plats i H18E. Casper kom 13:e och Niels 15:e i H20E.

I publiktävlingen representerades ESOK av Lotta och Mira i D16, Elias i H16 och Fredrik som sprang svår 5km. Här gick Mira bäst som vann D16, grattis även till Mira.

Deltävling 11

Avslutningen på Swedish League innebar jaktstart för eliten i Gyllbergen i Borlängetrakten.

Bäst placerade sig Mads Maarup som blev 9:a i totalresultatet i den tuffa H18 klassen. I H20 kämpade Niels Dahlgard och Casper Blaskjaer och där Niels drog

längsta sträcket då han blev 15:e och slog Casper med 15 sekunder som sedan slutade på 18:e plats i totalen. I D18 elit blev Vendula Novotna 27:a i totalen av 60 som tog sig runt.

Fanny Sundblad kämpade på i D21E och slutade på 14:e plats i totalresultatet i Swedish League.

I publiktävlingen hade ESOK 3 löpare på startlinjen. I D16 slog Lotta Mira med 23 sekunder. Lotta Luthi slutade 5:a och Mira Werder blev 7:a. Elias Skillermark blev 22:a i H16.

STAFETTER

Stafettligan

Deltävling #1 – Göingestafetten

I samband med Swedish League tävlingarna i påskhelgen avgjordes den första deltävlingen i den nya Stafettligan i Göingeskogarna. Det bjöds på tuffa banor och hård konkurrens. Drygt 100 damlag och 180 herrlag kom till start. ESOK hade 3 herrlag och 2 damlag på startlinjen.

Damernas första lag med Boglarka Czako, Emma Eriksson och Fanny Sundblad stod för stabila lopp och slutade på en finfin 10:e plats. Andra laget med Agnes Djurstedt, Cecilia Bergander och Gabriella Bergander sprang också bra och blev 42:a av cirka 100 lag.

Herrarna hade tuff konkurrens med tätt mellan lagen i resultaten och placeringarna blev 51, 71 och 106. I lag 1 sprang Niels Dahlgard, Lukas Sundblad och Lucas Novak. I lag 2 Mads Maarup, Josh Beech och Simon Nilsson och i lag 3 sprang Hugo Djurstedt, Andreas Bergander och Viktor Antonsson.

Deltävling #2 – Stigtomtakaveln 2024-04-13-14

ESOK:s damlag slutade på en hedrande 5:e plats, endast någon minut upp till pallplatsen och 4:e svenska lag. Laget fick en kanonstart på nattsträckorna och låg då på 5:e plats bara 1.34 efter ledarlaget. På dagssträckorna lyckades tjejerna hålla placeringarna och var drygt 9 min efter segrarlaget IFK Göteborg i mål. I laget sprang Fanny Sundblad, Agnes Djurstedt, Boglarka Czako, Gabriella Bergander och Emma Eriksson.

Klubbens förstalag i herrkaveln gjorde också en jättefin insats genom att bli 24:e lag, ca 24 min efter segrande ST Tuna. Efter de tre inledande nattsträckorna låg killarna på en 12:e plats knappt 4 min efter ledande laget. I laget sprang Nils Dalgaard, Lukas Sundblad, Hugo Djurstedt, Mads Maarup, Simon Nilsson, Andreas Bergander. De två andra herrlagen blev 78:a resp 87:a.

Sammanfattningsvis sprang alla bra på sina sträckor. Det var fin orientering i en snabblopt terräng, där endast blöta sankmarker och bitvis stenbundna partier drog ner löphastigheten.



Fanny Sundblad, Agnes Djurstedt, Boglarka Czako, Bella Bergander, Emma Eriksson



Niels Dalgaard, Lukas Sundblad, Hugo Djurstedt, Mads Maarup, Simon Nilsson, Andreas Bergander

Efter helgen publicerar Smålands-Tidning en artikel ned rubriken "Eksjö utmanar eliten i nya ligan: "Mycket prestige" med följande innehåll:

"Eksjö SOK har fått en smakstart på den nystartade stafettligan. Två omgångar in är ESOK-damerna med och utmanar elitklubbarna i toppen.– Det de gjorde i helgen är nog det bästa vi har gjort på väldigt länge, säger Sven-Gunnar Bergander.

Eksjö SOK är med och utmanar den svenska eliten i den nystartade stafettligan. Efter två omgångar ligger ESOK-tjejerna femma i tabellen.

Stafettligan är ett nytt tävlingsgrepp inom svensk orientering för säsongen 2024. Ligan avgörs över sju deltävlingar där klubbarna gör upp om vilka som är landets bästa damklubb, bästa herrklubb och bästa klubb där man räknar ihop dam- och herrpoängen.

Premiären skedde i Påskas och under den gångna helgen var det dags för deltävling två, då Stigtomtakavlen avgjordes i Nyköping.

Då slog Eksjö SOK till med en riktig fullträff på damsidan. ESOK-laget bestående av Fanny Sundblad, Agnes Djurstedt, Boglarka Czako, Gabriella Bergander och Emma Eriksson – öppnade starkt på nattsträckorna och var bara 1 minut och 34 sekunder efter ledarlaget.

Avståndet upp till segrande IFK Göteborg ökade under dagsträckorna men Eksjö SOK lyckades ändå hålla sin femteplats hela vägen in i mål. Upp till pallen skiljde endast en dryg minut.

– Det är en enorm prestation av tjejerna. Det de gjorde den här helgen är nog det bästa vi har gjort på väldigt länge. Vi har Göteborgsklubbarna plus ett polskt lag och Västervik före oss så det är suveränt gjort. Det hade motsvarat en hög nivå även på Tiomila om man jämför, säger Eksjöledaren Sven-Gunnar Bergander.

Just Tiomila är nästa deltävling i Stafettligan. Den anrika stafett tävlingen avgörs i Nynäshamn om knappt tre veckor. Därefter rullar ligan vidare till Örebro den 12 maj, till Västerås den 30 juni för att sedan avslutas i Nyköping i början på september.

Så här långt har Stafettligan varit en succé med stjärnfulla lag och många delfagande klubbar. Sven-Gunnar Bergander ser det som ett lyft för sporten.

– Det blir ganska mycket prestige mellan klubbarna när man samlar poäng till sin klubb och jämför med varandra. Även för de som kanske är något steg bakom eliten blir det en slags intern tävling där man jagar varandra på den nivån man själv är, säger ESOK-ledaren.

Eksjö SOK ligger på en delad femteplats i totalen på damsidan med sitt förstalag. För Eksjös herrlag (förstalaget) blev det en 24:e plats den gångna helgen och en plats bland de 30 främsta i totalen.

Deltävling #3 Tiomila 2024-05-04--05

Årets 10-mila avgjordes i Nynäshamn. ESOK hade två damlag, två herrlag och ett ungdomslag anmälda. Först ut var ungdomslaget som bestod av Tilde Brickarp, SOL Tranås, Pelle Jakobsson, Elias Skillermark, Elise Lindqvist och Anders Almerheim. Efter väl genomförd stafett slutade ungdomarna på plats 158 av 280 lag.



Därefter var det dags för växelvis start av herr och damkaveln, där det i år var premiär för damerna att ha nattsträckor på 10-mila.

Första laget i herrkavlen fick en bra start och var efter 1 sträcka knappt 2 min efter täten på plats 48:a. Tyvärr stukade Mads foten tidigt på sträcka 2 och vi tappade till plats 115. Efter stabila lopp rakt igenom kaveln kom vi till slut på plats 51. I laget sprang. Niels Dalgaard, Mads Maarup, Tobias Nagel, Lucas Sundblad, Hugo Djurstedt, Dominik Prusa, Josh Beech, Andreas Bergander, Florian Nagel och Elias Schafer.



2:a laget sprang bra rakt igenom hela kaveln och blev till slut 163:a. I det laget sprang Simon Freyland, Viktor Antonsson, Anders Dalgaard, Oskar Svan, Anders Edvardsson,

Fredrik Skillermark, Adam Sandstedt, Kalle Johansson, Lasse Jonsson och Simon Svahn.





Efter en väl genomförd natt gick förstalaget ut som 24:a drygt 5 min efter tätlaget. Efter 6:e och sista sträckan kom laget till slut på en fin 21:a plats 24min efter segrande ST Tuna. Laget var 11:e svenska damlag. I laget sprang. Fanny Sundblad, Agnes Djurstedt, Boglarka Czako, Louise Beech, Gabriella Bergander, Emma Eriksson.



Klubbens andra damlag sprang också bra och slutade på plats 32.

Herrlaget hade en tyngre dag trots en otroligt bra första sträcka av Lucas. Han var 1.22 efter på plats 9 efter sträcka 1. Klubbens tre herrlag hamnade till slut på placeringarna 56, 69, 101.

Deltävling #5

Se SM sprintstafett.



Laget på SM sprinten: Emma Eriksson, Lucas Sundblad, Agnes Djurstedt och Viktor Antonsson

Deltävling #6

Se SM Stafett.

När samtliga sex tävlingar i stafettligan var avslutade stod det klart att ESOKS damer slutade på plats 8:a av 136 lag! I mixklassen blev ESOK 12:a av 199 lag och herrarna slutade på plats 28 av 167 lag.



I andra laget sprang Tilda Hagelberg, Alva Hagelberg, Linnea Edvardsson, Tilde Brickarp (Tranås), Wilma Bergander, Ingen löpare på sista sträckan.

Deltävling #4 – 2024-05-12

Efter de två deltävlingarna under Kristihimmelfärdshelgen hade våra SL-löpare en yllodag för att ladda upp inför söndagens SL-stafett i Annaboda. På startlinjen hade klubben tre herrlag och två damlag

ESOKs första damlag slutade på placering 8:a, 7.30 efter segrande OK Kåre, och låg efter tävlingen på 8:e plats i cupen.



Lag 1: Boglarka Czako, Agnes Djurstedt, Emma Eriksson

Stafettligan

Damer

1. IFK Göteborg Orientering 1 - 780
2. Göteborg-Majorna OK 1 - 750
3. Västerviks OK 1 - 665
4. OK Kåre 1 - 660
5. OK Linné 1 - 630
6. Stora Tuna OK 1 - 630
7. IFK Göteborg Orientering 2 - 625
8. Eksjö SOK 1 - 600
9. IKHP Huskvarna 1 - 590
10. Järla Orientering 1 - 575

Jukola

Till årets Jukola-tävling i Kauhava för ESOK med 27 löpare, två herrlag och två damlag samt Alva Hagelberg reserv som senare ingick i ett mixlag med Lidingsö. Logistiken kring Jukola blev det här året lite besvärligare än det brukar vara då klubben inte fick med några minibusar till Finland. I stället användes två bilar och arrangörernas transporter till tävlingen. Boendet i år låg i stort sett på arenan. I år var inga ledare med som sprang utan löparna hjälptes åt med ansvaret.

I damernas stafett sprang Boglarka Czako, Agnes Djurstedt, Gabriella Bergander och Fanny Sundblad som slutade på en imponerande plats 49.

Laget med Louise Beech, Cecilia Bergander, Wilma Bergander och Tilda Hagelberg sprang in på plats 252.



Niels Dahlgård, Lucas Sundblad, Hugo Djurstedt, Josh Beech, Mads Maarup, Simon Nilsson och Casper Blaksjæer sprang i förstalaget och slutade på plats 73. Tyvärr stukade Niels Dahlgård foten riktigt illa tidigt på första sträckan, men fortsatte ändå hela banan.



I andralaget sprang. Andreas Bergander, Jari Suter, Viktor Antonsson, Adam Sandstedt, Simon Svahn, Oskar Svahn och Simon Freyland och slutade på plats 164.

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 i Rudån utanför Haninge. Tävlingsområdet var ett naturreservat. Årets stafett genomfördes på en fantastiskt fin höstdag. ESOK ställde upp med två lag och lagen åkte upp gemensamt på fredagskvällen med buss och övernattade likt tidigare år på Tvetagården i Södertälje. Bra klubbkänsla med gemensamma måltider.



Förstalaget slutade på plats 29, och det ryktas att det är det tredje bästa resultatet någonsin.

Andralaget, slutade på plats 162 vilket också är ett av de bättre resultaten någonsin.

I lagen sprang: ESOK Lag 1; Fanny Sundblad, Lucas Sundblad, Louise Beech, Stefan Djurstedt, Elias Skillermark, Anders Edvardsson, Alva Hagelberg, Lotta Luthi, Lars-Gunnar Nilsson, Vendula Novotna, Dominik Prusa, Mads Christian Maarup, Andreas Bergander, Simon Nilsson, Linda Nordin, Gabriella Bergander, Boglarka Czako, Agnes Djurstedt, Mattis Persson, Viktor Antonsson, Josh Beech, Hugo Djurstedt, Mira Werder, Emma Eriksson och Niels Dalgaard.

ESOK Lag 2; Linnéa Edvardsson Pansell, Philip Edvardsson, Arne Back, Pelle Jakobsson, Vilmer Hagelberg, Hanna Bergman, Åsa Persson, Anette Olsson, Love Göth, Elise Lindqvist, Martin Lindberg, Jonas Håkansson, Lars Hagelberg, Adam Sandstedt, Wilma Bergander, Ella Persson, Elisabeth Hagelberg, Susanna Djurstedt, Erik Ljungström, Fredrik Skillermark, Anders Back, Lars Nordgren, Anders Almerheim, Tilda Hagelberg och Simon Svahn.

Detta visar att alla gjorde bra prestationer men den som bör nämnas är Lucas Sundblad som växlade in som 5:e man på sträcka 2, bara 46 sekunder efter ledande lag. Otroligt imponerande.



Lucas Sundblad på sträcka 1



Debutanten Erk Ljungström väntar på att få springa ut.

Susanna Djurstedt förbereder sig!

25 MANNA

Andra laget i mål och Simon Svahn som sprang sista sträckan verkar nöjd.



Två nöjda tjejer som kommit i mål, Wilma Bergander, Ella Persson.

ESOK:ARE I ORIENTERINGSLANDSLAG

JVM i Tjeckien

I årets JVM var ESOK-löparna Mads Christian Maarup, Niels Dalgaard, Casper Blakskjaer uttagna att springa för sin nation Danmark. Elias Schafer och Emili Adenstedt för Österrike samt Florian Nagel och Tobias Nagel för Tyskland deltog. Sprint, medel, lång och stafett genomförs under JVM veckan.

Militär WMOC i Cartagena, Spanien

Fanny Sundblad var med och deltog på Militära VM under 18-22 oktober. Långdistans, sprintstafett och stafett fanns med på programmet.

UNGDOMSVERKSAMHET

Det råder febril aktivitet under våra torsdagsträningar, och varje vecka möter vi upp ett stort antal barn och ungdomar på våra träningar.

TRÄNINGAR

Skogsleken

Skogsleken är till för gruppen 5–7 år. Det har varit ca 30 barn med på Skogsleken. 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 ledsna gubbar

Orienteringsskolan

I den här gruppen har det varit ca 20 barn i åldern 8–13 år. 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. Det har varit ca 30 barn från klubben som deltagit i en eller flera tävlingar i Höglandsserien i år.

Ungdomsgruppen

Det har det varit 10 ungdomar i åldern 13–16 år. I den här gruppen är även juniorer, seniorer och föräldrar välkomna att delta.

Denna grupp genomför träningar under större delen av året. Under tävlingssäsongen har de haft träningar på tisdagar och torsdagar. Tisdagsträningarna har haft fokus på teknik, oftast i samband med Höglandsserien. Torsdagarnas träningspass har varit mer inriktade på löpträning – tempo.

IDROTTSSKOLAN

ESOK var ansvarig för Idrottsskolan den 29 april. Det var 12 barn som deltog. De fick prova på olika orienteringsövningar och lekar runt Skidstugan. Ansvariga var Jenny Jakobsson och Åsa Persson som hade med sig

LITE FRÅN HÄR OCH DÄR I ORIENTERINGSSKOGEN





flera av ungdomarna ur ungdomsgruppen som ledare. Några av barnen dök sedan upp på torsdagsträningarna. Susanne Bergander är klubbens representant i idrottsskolans styrelse.

SKOLVERKSAMHET-WOD

Den 23 maj erbjöd klubben årskurs 3–6 på Eksjö grundskolor att springa olika sprint-banor i Sjöängen. Under dagen deltog ca 550 elever. Ansvariga var Carina Bergander och Jenny Jakobsson som planerade och genomförde dagen tillsammans med bland annat klubbens egna ungdomar. Det är ett uppskattat arrangemang med stor uppslutning bland skolorna i stan och många nöjda och glada barn som vände tillbaka till skolorna.



Några WOD-funktionärer: Ella Persson, Pelle Jakobsson, Jenny Jakobsson, Mats Gankema,

LÄGER

SMOF-läger

Smålands Orienteringsförbunds helgläger inför säsongen 2024 genomfördes i Hestra. Deltagare från ESOK var Pelle Jakobsson, Elias Skillermark och Elise Lindqvist. De sov över i Hestra Guesthouse och hade tre träningar samt en inomhus-OL.

USM-läger

USM-läget ägde rum hemma i Eksjö i mitten av maj med boende i skidstugan. Deltagare från klubben var Anders Almerheim, Pelle Jakobsson, Elias Skillermark och Vilmer Hagelberg. Ungdomarna tyckte det var ett bra läger med terräng som nästan motsvarade vad de senare skulle möta på USM. Det är svårt att hitta terräng som motsvarar skogarna runt Härnösand, men solen sken och det var tuffa banor då läget hade två träningar i den kuperade terrängen i Selo. Sprintträning i gamla stan på fredagen och stafett-träning på söndagen.

Västerviksläger

I år deltog Love Göth, Simon Sandberg, Adam Back och Stig Simonsen på läget. Deltagarna på läget 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 sport Cup

Under 2024 ingick tio deltävlingar i Pölder cup. Fyra av deltävlingarna utgjordes av DM-tävlingarna natt, sprint, medel och lång. I sammanräkningen får man räkna de sex bästa resultaten.

I klubb tävlingen kom Eksjö SOK på en tredje plats, efter Jönköpings OK och Växjö OK; vilket får anses vara en bra placering mht till att klubbarna kommer från betydligt större städer än vad Eksjö är.

I de individuella cupernas totalsammanställning såg resultaten ut som följande:

D16: Mira Werder 4, Lotta Luthi 15

H16: Elias Skillermark och Pelle Jakobsson 13, Anders Almerheim 17, Vilmer Hagelberg 20

D14: Elise Lindqvist 14

H14: Stig Simonsen 24, Mats Gankema 26, Love Göth 28,

D12: Gabrielle Frid 21

H12: Adam Back 20, Simon Sandberg 22, Alfred Jansson 24

Mira Werder vann samtliga fem tävlingar hon ställde upp i, vilket resulterade i en fjärde plats.

Avslutningen och prisutdelningen genomfördes i samband med den sista deltävlingen med IKHP som arrangör.

Högländsserien

Under våren arrangerades Högländsserien med fem deltävlingar. I år var det Tranås som arrangerade den första deltävlingen den 23 april. Högländsserien avslutades i Eksjö den 21 maj, med stor prisutdelning.

Högländsserien är en väldigt trevlig och viktig tränings-tävling 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.

Klubben tog samtliga pallplatser i H10 och H16, och 1:a platsen i fem av åtta tävlingsklasser, med maxpoäng i dessa klasser i poängligan!

H16: 1 Anders Almerheim (150 p), 2 Elias Skillermark, 3 Pelle Jakobsson, 4 Vilmer Hagelberg

D14: 1 Elise Lindqvist (150 p)

H14: 2 Mats Gankema, 5 Love Göth, 9 Stig Simonsen

D12: 1 Gabrielle Frid (150 p)

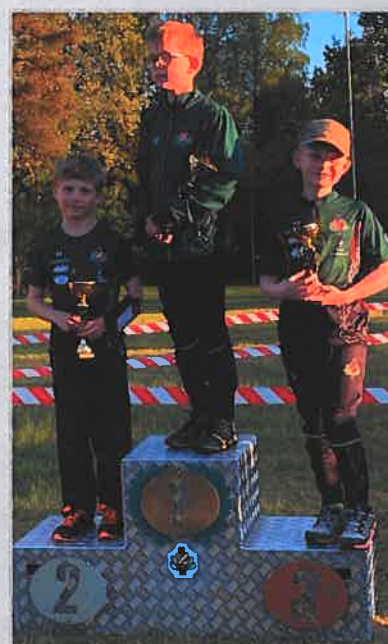
H12: 1 Simon Sandberg (150 p), 4 Adam Back,

H10: 1 Olof Lovén (150 p), 2 Sixten Stenbeck, 3 Axel Sandberg,

Mycket lätt: 2 Signe Bergander, 4 Konrad Lindström, 5 Henry Lindqvist, 9 Thure Kastensson, 14 Anton Stenbeck, 19 Alfred Kastensson, 20 Ester de Laval,

Lätt: 5 Albin Hillerdal

AVSLUTNING AV HÖGLANDSSERIEN I SKIDSTUGAN



U10-mila

Se elitedelen

Lämmeltåget

Lämmeltåget gick som vanligt i Nässjö och ESOK hade fem lag på startlinjen. Tyvärr hade ESOK inget lag i klass A, då tävlingen krockade med samma helg då våra äldre ungdomar var på USM-läger, men klubben tog hem segern i de båda klasserna där vi ställde upp med våra tre lag. Vilken utdelning!

Trots 14 startande lag i klass B hade Elise, Adam och Love hela 10 minuters marginal till tvåan.

I klass C, med 20 startande lag, stod till slut Olof, Signe, Carolina och Sixten som segare och våra yngsta löpare - bara mellan 5 och 8 år gamla - Henry, Anton, Alfred och Thure sprang in på plats 10!



Sydsvenska mästerskapen-SSM

I mitten av april arrangerades SSM norr om Karlskrona. Från ESOK åkte Elise Lindqvist, Elias Skillermärk, Vilmer Hagelberg, Pelle Jakobsson och Anders Almerheim tillsammans med övriga smålandslöpare. Vid den individuella tävlingen i långdistans blev Elise mästerskapsmästare genom att vinna i D13!

I söndagens stafett kom Småland på andra plats.



Grattis Elsie Lindqvist som sprang hem guld
på Sydsvenska mästerskapen.

Tränings- och tävlingsflitspris från Göran Berganders minnesfond

Vid vårens säsongsavslutning grillades det korv och hölls prisutdelning till 2023-års tränings- och tävlingsflitspris från Göran Berganders minnesfond.

Priset tilldelas den tjej och kille 8-16 år som varit med på flest tränings- och tävlingstillfällen under perioden 18 mars - 31 oktober och är ett presentkort om 500 kr.

2023-års pris tilldelades Pelle Jakobsson och Linnea Edvardsson Pansell

Sommarlandssprinten

8 tappra ESOK-ungdomar trotsade regn och rusk i början av juni på Sommarlandssprinten i Skara. Spegelvänd karta med fel färger gjorde sprinten till ett än större äventyr i extravaganza-klasserna, där Vilmer Hagelberg blev 11:a av 51 startande i H-xtra 16. Efter lite mat var det dags att nyttja parkens attraktioner.



U-10-mila

Tyvärr inget lag från klubben 2024.

Götalandsmästerskap (ungdomar, juniorer)

GM arrangerades i år på Gotland 16-18 augusti, med en inledande häftig och utmanande sprint innan Visbys ringmur. Från klubben deltog Pelle Jakobsson, Anders Almerheim, Vilmer Hagelberg, Elias Skillermärk, Mira Werder, Lotta Luthi, Elise Lindqvist och Julia Abaji.

Sprint: D16 Mira Werder 1:a, Lotta Luthi 4:a, Elise Lindqvist D13 9:a

Lång: D16 Lotta Luthi 1:a, Elise Lindqvist D13 9:a



Ungdoms-SM

Eksjö hade i år fyra killar på plats under USM i Härnösand, Vilmer Hagelberg, Elias Skillermark, Pelle Jakobs-son och Anders Almerheim, med sprint på fredagseftermiddagen och långdistans på lördagen. Långdistans var riktigt tuff tekniskt och fysiskt med kluriga banor för våra löpare. Vilmer Hagelberg var den som stod för klubbens bästa resultat både på fredagen och lördagen. Helgen avslutades med en distriktsstafett där lagen bestod av Smålandsungdomar.

Daladubbeln

Den alltid lika populära Dala-dubbeln ägde i år rum den 19–20 oktober. Eksjö SOK representerades utav 6 ungdomar med Fredrik Skillermark och Jonas Håkansson som ledare. Det blev en härlig helg med fina prestationer och långa banor.

Under lördagens patrullstafett slog Lotta Luthi och Mira Werder till med klasseger. I söndagens patrulltävling i ultralång slutade tjejerna på plats två men då resultatet slogs ihop så tog de hem totalsegern i D16.

Resultat: D16 Lotta Luthi och Mira Werder 1:a, D17-20 Vendula Novotna med löpare från Lidköping 6:a, H14, Elise Lindqvist och Love Göth 99:a, H16, Elias Skillermark med löpare från annan klubb 47:a, Pelle Jakobs-son och Anders Almerheim 72:a,



Baltic Junior Cup

Årets Baltic gick av stapeln i Västervik sista helgen i oktober. Eksjö hade en deltagare med, Lotta Luethi.

DM-MEDALJÖRER

DM Natt, Växjö 2024-04-26

Guld: H21 Lucas Sundblad

Silver: H45 Lasse Jansson
D55 Susanna Djurstedt
H55 Stefan Djurstedt

Brons: H65 Lars-Gunnar Nilsson

DM Sprint, Bankeryd 2024-06-01

Silver: D65 Monica Henriksson
H65 Lars-Gunnar Nilsson,

Brons: D45 Elisabeth Hagelberg
H65 Arne Klintberg,



DM Sprintstafett, Bankeryd 2024-06-01

Brons: D45 Elisabeth Hagelberg och Hanna Pansell
Edvardsson
H55 Lars-Gunnar Nilsson och Lars Hagelberg



DM Medel, Ekenässjön 2024-08-24

Guld: D16 Mira Werder
D65 Monica Henriksson
H65 Lars-Gunnar Nilsson

Silver: D16 Lotta Luethi
D21 Emma Eriksson
D45 Linda Nordin
D70 Gun Henriksson

Brons: H70 Arne Back
D18 Vendula Novotna
D14 Elise Lindqvist



DM Stafett, Ekenässjön 2024-08-25

Guld: H12 Simon Sandberg, Olof Lovén,
Albin Hillerdal, Adam Back
D16 Lotta Luethi, Elise Lindqvist, Mira Werder
D45 Elisabeth Hagelberg, Susanna Djurstedt,
Linda Nordin
D65 Monica Henriksson, Ing-Marie Back,
Gun Henriksson
Silver: D21 Louise Beech, Gabriella Bergander,
Boglarka Czako
H21 Hugo Djurstedt, Josh Beech,
Lucas Sundblad
D35 Josefin Dahlsten, Malin Stenbeck,
Cecilia Bergander
H55 Jonas Frohlund, Lars Hageberg,
Stefan Djurstedt,



ÖVRIGA KLUBBARRANGEMANG



DM Lång i Alversjö 15 september

Under en fantastisk fin sensommardag i september anordnade klubben DM Lång på helt ny karta vid Alversjö strax utanför Eksjö. Vilken dag vi fick i Alversjö. Många klubbmedlemmar bidrog på alla funktioner och 650 tävlande deltog! Tävlingsledare var Carina Bergander och Lotta Sundblad.



DM Lång, Eksjö 2024-09-15

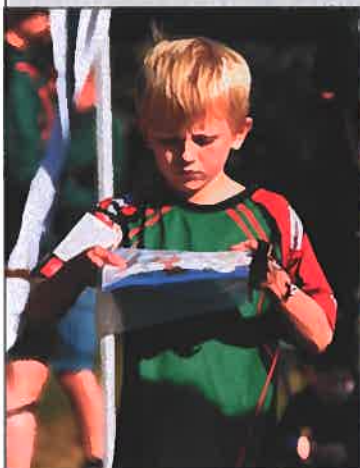
Guld: D16 Mira Werder
D18 Vendula Novotná
H21 Lucas Sundblad
Silver: H10 Sigge Bergander

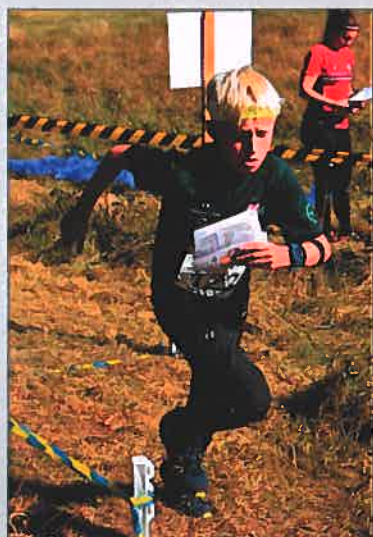


Ultralång-DM, Karlshamn 2024-10-06

Guld: D45 Elisabeth Hagelberg
Silver: H55 Lars Hagelberg

STARTEN VID DM ALVERSJÖ





Ledarträff Skidstugan

Onsdagen den 24 januari bjöd OL-sektionen in till en ledarträff för att ta ett större grepp kring klubbens träningar och samordna hela årets träningar för barn, ungdomar, juniorer och vuxna.

Syftet är att få till ett "årshjul" med träningar oavsett vilken sport våra aktiva vill utöva. Därför bjöds både orienterings-, skid- och breddledare, allt från ledare i skogsleken till vuxengrupper, in till träffen, där det inledningsvis kommer diskuteras hur klubben kan organisera barn-, ungdoms-, junior- och vuxenträningar framöver, oavsett om det är orienterings-, skid- eller annan träning. Under kvällen kom många goda förslag fram och det tillsattes en grupp för att jobba vidare med helhetstänk.

Klubbresa Skåne

I samband med Swedish League tävlingarna under åkte ett 20-tal ESOK:are till Skåne för att tävla i den tuffa och steniga Göingebygden, och ytterligare några anslöt till lördagens tävling. Klubben bodde två nätter på Käraton vandrarhem och lagade gemensamma måltider.

Klubbresa Örebro

I samband med Swedish League tävlingarna vid Kilsbergen och Ännaboda utanför Örebro vid Kristihimselfärdshelgen den 9-12/5 åkte ca 30st ESOK:are för att bo tillsammans på vandrarhem i Örebro.

Tjoget

Tjoget avgjordes 5-6 juli i skogarna utanför Emmaboda. Efter många fina lopp och en del dramatik sprang klubbens lag in på en 16:e plats bland 62 startande lag.

Avslutning Höglandsserien

En fin försommarskväll i maj stod Eksjö SOK arrangör för den femte och sista deltävlingen i Höglandszonens ungdomsserie. Det bjöds på allt som hör en tävling till; roliga banor, tävlingsglädje, stort deltagarantal, fantastiskt väder, korvgrillning, och till och med speaker. Som avslutning på ungdomsserien utdelades en mängd pokaler från ett digert prisbord och klubbens barn och ungdomar tilldelades inte mindre än 21 pokaler.



Vid målet på Höglandsserien.

100 deltagare sprang tävlingen. Banläggare var Lars Nordgren och tävlingsansvarig Carina Bergander. En riktigt lyckad och trevlig kväll.



Klubbresor

För att skapa gemenskap, klubbkänsla och få med fler nya barn och ungdomar anordnade klubben bussresa till Pölder Cup-tävlingen i Bredaryd, vilket uppskattades av de som åkte med. Med på resan var 40 löpare, allt från barn till elit, vilket var glädjande.

Hitta Ut

För fjärde året i rad arrangerade Eksjö SOK Hitta Ut från vår till höst. Medlemmar hjälptes åt att i veckan innan dela ut kartor till alla hushåll i Eksjö. Ansvariga har varit Lucas Sundblad, Martin Lindberg och Andreas Bergander.



Veckans bana

Veckans bana har varit tillgänglig för allmänheten och klubben har använt banor för ungdomsträning. Banor har lagts för orientering, och har varit tillgängliga under två-veckors perioder under vår och höst.

Ansvarig för veckans bana under 2024 har varit Lennart Henriksson. Kartor har funnits på Turistbyrån och Intersport samt för utskrift via hemsidan. Spår i terrängen tyder på att veckans bana utnyttjats flitigt även 2024.

Höglandets sprintcup

ESOK stod arrangör första deltävlingen den 4:e juni i årets Sprint cup. Banan var lagd med start och mål vid den nya förskolan i Kvarnarp. 81 deltagare kom till start i den varma försommarskvällen. Tävlingsledare var Carina Bergander.

Efter tre deltävlingar stod Sigge Bergander och Susanna Djurstedt som vinnare i klasserna Herrar Kort respektive Damer Lång.



Vid målet på sprint-cupen.



Målgång på sprintcupen för Ellan Lind samt Henrik, Ludvig och Albin Hilderdal.

Traditionsenligt genomfördes Skinkracet 3:e advent i Skidstugeskogen. Det var 36 deltagare som deltog. Arrangörer var fjolårsvinnarna Jenny Jakobsson och Sofia Björnliger och Josh Beech hade fixat med banorna

Det fanns fyra roliga banor att välja på där alla fick gissa sin tid. Det blev Lucas Sundblad som vann då han gissade endast 3 sekunder ifrån sin tid och Monica Henriksson fick också en skinka men gissade längst ifrån.

Sylvesterloppet

Sylvesterloppet 2024 flöt på fint i härligt Nyårsväder och det var ingen halka. 18 snabba löpare sprang långa banan och 10 snabba löparen mellanbanan.

Efteråt blev det god stämning i stugan, med värmande kaffe och macka och pris till alla. Vi önskade avslutningsvis varandra ett GOTT NYTT 2025 med en festlig Nyårskväll.

O-RINGEN

O-Ringen 2024 hölls på Smålandskusten med Oskarshamn som centralort. Det blev ett lyckat arrangemang trots ett intensivt regnande veckan innan tävlingarna.

Bra banor med tekniska svårigheter bjöds vi på. Terängen var vi som smålänningar dock ganska bekanta med vilket gjorde att vi hade några topplaceringar.

Gun Henriksson blev totalsegrare i D70kort liksom Monica Kollberg i MTBO60.

Övriga pallplatser till klubben genom Sigge Bergander Lätt2,5 och Susanna Djurstedt D55kort som blev 2:a i sina klasser, och 3:e platserna togs genom L-G Nilsson i H65kort och Ola Stenbäck i svår 3.5km.

Niels Dalgaard slutade 12:a i den mycket tuffa H20 elitklassen samt att de två nya ansiktena i klubben Lotta Luhti och Mira Werder blev 7:a och 8:a i D16 efter bra sista etapp.

Totalt var det drygt 90 ESOK:are som sprang någon etapp under O-ringen.

Veteran SM

Veteran SM avgjordes den 30 augusti – 1 september i Öregrund och Österbybruk.

Resultat att nämna:

Långdistansen - Arne Back 3:a av 71 i H70, Ing-Marie

Back 4:a i D70,

Sprint—Monica Henriksson 6:a av 42 i D65,

Medel - Arne Back 5:a av 95 i H70.

Gängbudkavle

Gängbudkavlen arrangerades av förra årets segrande lag som bestod av Cecilia Bergander, Mats Gankema och Thure Kastesson. Stafetten hade sin arena vid Koporten.

I härligt väder stod 12 lag på startlinjen. Efter spännande sträckor, avgjordes stafetten på sista sträckan. 2024-års segrare blev Stefan Djurstedt, Anki Löf och Janne Granstedt. Grattis och lycka till med arrangemanget nästa år.



Segrarna Stefan Djurstedt, Janne Granstedt och Anki Löf

Skinkracet



Båda är vinnare av julsinka men Lukas vann på att vara närmast sin gissade tid och Monika för att hon var längst ifrån.....



ORINGEN OSKARSHAMN 2024





LITE MER ORINGEN



OL-sektionen

Ol-sektionen har i år genomfört 10 möten.

Vi som suttit i sektionen är:
Carina Bergander (sammankallade)
Elisabeth Hagelberg
Fredrik Skillermark
Hugo Jakobsson
Linda Nordin
Sven-Gunnar Bergander
Åsa Persson

Junior- och seniorgruppen

Andreas Bergander
Sven-Gunnar Bergander
Stefan Djurstedt

ESOK:are som representerat i Smålands orienteringsförbund:

Carina Bergander Styrelserepresentant, tävlingskommittén och styrelse

Siv Bergander, valberedningen

Christer Johansson, revisor, viltförvaltningsdelegat

Sven-Gunnar Bergander, Fast handläggare under Ungdom/Juniorkommittén

MTBO-MOUNTAINBIKE ORIENTERING

Under 2024 var vi lite fler ESOKare som åkte MTBO tävlingar och för dig som ännu inte provat på denna sport är det möjligt att delta i en MTBO camp som äger rum i Kosta 29 maj till 1 juli.

Året innebar några fina resultat som kan ses här.

Veteran VM i Danmark med 2 medaljer

Årets Veteran VM i MTBO arrangerades på Jylland med Viborg som huvudort. Tävlingsarna gick inom 10 mils avstånd med klart olika terräng.



Revensch på söndagens medeldistans? Icke sa nicke då det blev en nionde plats för Stefan och WO för Lasse.

Sammanfattning—SM blev ingen riktig fullträff....

Svenska Veterancupen

Årets Veterancup innehöll 16 deltävlingar varav nio räknades in i den totala cupsammanställningen.

Från ESOK deltog Monica och Stefan på de flesta av deltävlingarna men även Lasse Jansson, Manne Freyland på några av dessa.



Resultatmässigt tog Monica hem en överlägsen seger i D60 efter att ha vunnit 8 av de 10 tävlingar hon deltog i. Stefan höll undan i den sista deltävlingen och blev total tvåa i H60. Här vann en gammal ESOKare, Pelle Gustafsson som numera tävlar för FK Herkules.

DM och tre medaljer till ESOK

Årets DM var medeldistans som Växjö OK arrangerade i Fylle-rydsskogen strax öster om deras klubbstuga.

Från klubben hade vi fyra deltagare som alla gjorde starka insatser.

I H21 hade vi ett inofficiellt klubbmästerskap där urstarke Johan Kastensson tog hem inte bara KM utan även DM tecknet. Stefan K tog hem ett brons i DM:et och Ola Stenbeck slutade som femma.



Monica K cyklade hem ett DM guld i en sekundstrid.



Från klubben var det Monica och Stefan Kollberg som deltog. Resultatmässigt blev det ett silver till Monica på massstarten och ett brons till Stefan på medeldistansen. Tyvärr kunde inte någon av dem fullfölja VM då båda insjuknade i förkylning redan i början av veckan.

Veteran SM

Två ESOKare deltog i årets SM som avgjordes i tuffa förhållanden vid Lassalyckans friluftsområde i Ulricehamn. Tre distanser på tre dagar med sprint, lång. Och medeldistans.

På fredagens sprint tog Stefan K ett silver i H60 och Lasse J blev 9:a i H45.

Lördagens långdistans blev en riktigt tuff utmaning där Lasse slutade som 6:a och Stefan som 7:a.



SKIDSEKTIONENS VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024



2024-03-07 Skidträning grupp 3 ledare Oskar Örmander och Oscar Lindqvist

Skidsektionen har i år bestått av Stefan N Djurstedt ledare/hemsida/LOK-ansvarig, Cecilia Bergander ungdomsansvarig, Anders Abrahamsson junior/senior/ungdomsansvarig, Malin Gustavsson och Helena Creutz breddansvariga. Christer Johansson har varit ekonomiansvarig.

Vintern 2023–2024 gav fina möjligheter till skidåkning på vårt konstsnöspår. Det gick att åka på konstsnöspåret från början av december -23 t.o.m. mitten av mars -24. Utöver konstsnöspåret var det även kortare perioder då det gick att åka på natursnö på de andra motionsslingorna.

Vi köpte till denna säsong in 10 par klassiska skinskidor och 10 par skateskidor och 10 par kombipjäxor som våra ungdomar kan låna i samband med träningarna på tisdagar och torsdagar. Till kommande säsong har vi kompletterat med 10 par stavar av olika längd. Dessutom köper vi till 2025 in skidkläder för ungdomar som de kan hyra på årsbasis och lämna in efter säsongsavslutningen.

Arrangemang

- ESOK:s zontävling arrangerades 17/1 i fristil intervallstart med 105 startande. Ursprungligt tävlingsdatum var den 16/1 men fick flyttas fram en dag pga. att det var för kallt. Zontävlingen utgjorde också första deltävlingen i den nystartade 3 dagarstävlingen Tour de Höglandet. Restande deltävlingar avgjordes i Nässjö 18/1 respektive Aneby 20/1.



Startchef zontävling Anders A

- DM masstart i klassisk stil arrangerades 28/1 med 100 startande. Vi försökte få till en tuffare bana genom att skotta natursnö över "skrothöjden" men tyvärr var vädrets makter inte med oss. Vi fick nöja oss med konstsnöspåret.



Målpersonal DM

- Eksjö kommun arrangerar sedan ett antal år tillbaka "Alla på snö" som är ett samarrangemang med Svenska skidförbundet, detta vänder sig till alla barn i årskurs 4 i kommunens skolor. Detta år var inget undantag utan det arrangerades under några vardagar ute vid Skidstugan. Syftet är att eleverna på ett organiserat och lekfullt sätt får prova på skidåkning och lära sig grunder i tekniken. Ledare var delar av tisdagsgruppens medlemmar.
- Idrottsskolan (för ungdomar årskurs 2) genomfördes lördagen 24/2 med 27 deltagare.

Ungdomar 6-16år

Läger

Vi har haft några ungdomar som har deltagit på Smålands skidförbunds läger under hösten (ett av dem arrangerades av Svenska skidförbundet och var ett så kallat Götalandsläger där det deltog ungdomar ifrån flera Götalandsdistrikt). Lägren vänder sig till ungdomar i åldern 13–16 år, de är för alla skidintresserade i dessa åldrar och bidrar till att öka kompisandan över klubbgränserna.



Träningar och aktiviteter

Vintern 2023–2024

Barmarksträningen för ungdomarna startade v.40 i Skidstugan.



Träning på snö startade i början av december. Juluppehåll gjordes för vecka 51, 52 och 1. Vi startade upp ungdomsträningarna efter juluppehållet 9/1.

Under säsongen har vi haft träningar på tisdagar och torsdagar ute i Skidstugan. Vi har varierat tränat både klassiskt och skate för att alla ska kunna behärska båda åksätten inom längdskidåknningen.

2024-10-31 Träningsdag



Vi har haft 3 träningsgrupper, grupp 1 (13 år och äldre), grupp 2 (9-12år) och grupp 3 (6-8år). Grupp 1 och 2 har tränat både på tisdagar och torsdagar medan grupp 3 enbart haft torsdagar som träningsdag. Det har varit bra närvaro på träningarna. I regel 15–20 ungdomar på tisdagarna och på torsdagarna har det varit cirka 30.

Tre onsdagar under vintern har det funnits möjlighet till att prova på skidskytte vid Skidstugan. Träningarna har letts av skidskyttekonsulent Jörgen Larsson. Han hade med sig all behövlig utrustning för skidskytte. Det var som mest ett 10-tal ungdomar som deltog i träningarna.

Våra ungdomar har deltagit i zontävlingar, distriktstävlingar och DM. Smålandsmästare för tjejer 13 blev Elise Lindqvist och för killar 15 William Frank Jonsson. I DM teamsprint blev ESOK (Stig Simonsen/Elise Lindqvist) 2.a i killar 13–14 och samma placering kom ESOK (Sigge Bergander/Sixten Stenbeck) i killar 9–10 (ej DM). Utöver dessa tävlingar har William också deltagit i USM i Annaboda där det blev plats 52 på 5 km klassisk stil intervallstart.

Ett gäng på 7 ungdomar var i Dalarna sista helgen i februari och deltog i Ungdomsvasan. Vidare deltog 4

ungdomar i GM som avgjordes i fristil i mitten av mars i Kimstad i Östergötland. I Pölder cup knep Stig Simonsen en 2.a plats i totalsammanställningen gällande killar 13–14.

Avslutningen för skidträningarna på snösäsongen 2024 var den 14 mars. Ett 30-tal barn och ungdomar kom och efter stafetter och lekar fick alla bakelser inne i Skidstugan.

Hösten 2024

Vi startade ungdomsträningarna med rullskidor i september (v36). Rullskidträningarna genomfördes i september på onsdagar och i oktober på tisdagar vid Emmegi i Eksjö (ca 10–12 ungdomar/gång). En av träningarna sammanföll med Nässjö SKI:s zonträning och var förlagd till Lövhult och dess fina rullskidbanor. Barmarksträningarna körde vi i gång med på torsdagar ute vid Skidstugan i oktober (v40) för grupp 1 och 2. Fr.o.m. november (v45) har vi haft barmarksträningar både tisdagar och torsdagar för grupp 1 och 2. För grupp 3 har det varit träning enbart torsdagar.

Under barmarksträningen har vi försökt göra roliga träningar med mycket inslag av bålstabilitet spänst och styrka och även en hel del stafetter. För de äldre har det också varit inslag av distanslöpning och intervaller. Stavgång har varit ett återkommande inslag för samtliga



Elise och Selma

UNGDOMSVASAN 2024



Noah Frank Jonsson



Stig Simonsen, Noah och William Frank Jonsson, Selma Abrahamsson, Elise Lindqvist, Elias Skillermark, Mats Gankema, Nils Abrahamsson



William Frank Jonsson



Mats Gankema



Zonaktiviteter

6 zontävlingar genomfördes under säsongen. Från ESOK har deltagit 24 ungdomar som har åkt minst en zontävling. Totalt har det blivit 104 starter. I slutställningen kan noteras: Tjejer 9-10 3.a Charlie Klockgård, killar 9-10 2.a Sigge Bergander, tjejer 11-12 2.a Ragna Simonsen, killar 11-12 1.a Noah Frank Jonsson, killar 13-14 3.a Stig Simonsen och killar 15-16 2.a William Frank Jonsson.

Under oktober-november har det varit sammanlagt 4 gemensamma zonträningar för Höglandsklubbarnas ungdomar. Det har vid två tillfällen varit rullskidor på programmet. ESOK genomförde en zonträning 14 november med ett 50-tal deltagare. Vi hade då en slinga med 8st stationsövningar. Zonträningarna har varit på antingen tisdagar eller torsdagar och har då ersatt ESOK:s ordinarie träningar i skidstugan.



2024-01-30 Zontävling Landsbro
Signe Bergander

Junior- och seniorverksamhet 2023

Hanna Abrahamsson bor sedan årsskiftet 2021–2022 i Boulder i Colorado där hon kombinerar studier på universitetet med fortsatt elitsatsning på skidor. Hon representerar sitt universitet när hon tävlar på den amerikanska kontinenten. Hon har matchat flera amerikanska åkare som också är amerikanska landslagsåkare. Hennes främsta placering den gångna säsongen får anses vara en 4.e plats på 20 km masstart klassisk teknik i de amerikanska universitetsmästerskapen i Steamboat, Colorado.

På rullskidor deltog Hanna i Soldier Hollow i Utah i oktober där hon på 10 km klassisk teknik intervallstart blev 6.a, hon var 1.16 efter amerikanska landslagsåkaren Rosie Brennan som vann och 56 sekunder efter Jessie Diggins som kom 2.a.

I Vasaloppet deltog 21 personer ifrån Eksjö SOK. Snabbast var Patrik Jonsson som åkte på 4.57.01 och kom på placering 288.

I Nordenskiöldsloppet (världens längsta långlopp) deltog 3 personer ifrån Eksjö SOK. I denna enormt utmanande tävling kom Johan Kastensson på plats 27 (14.43.52), Björn Kjellgren på plats 78 (16.41.19) och David Axelsson på plats 200 (20.29.57).



Björn Kjellgren var en av tre deltagare från ESOK som deltog i kraftprovet Nordenskiöldsloppet!

Breddgruppen

Från v.45 har breddgruppen haft barmarksträning på torsdagar från. Ledare har varit Josefin Dahlsten, Helena Creutz och Malin Stenbeck. Det har varit ett tiotal motionärer i blandade åldrar som deltagit på träningarna.



Torsdagsträning breddgruppen

I december då konstsnöspåret kunde öppnas för säsongen träffades breddgruppen för några gemensamma teknikpass på snö. Tanken var att ge både nya och mer vana motionärer en så bra start som möjligt i skidspåret. Detta uppskattades och lockade även några nybörjare. Fantastiskt att få kunna köra igång på snö i december!

Orsalägre v3 var fullteknad med 40 deltagare och uppskattad trots många minusgrader. Lägre anordnades i vanlig ordning av Anna Dahlén, Susanna Djurstedt, Annette Olsson och Cecilia Hedin.

Under Vasaloppsveckan åkte ett gäng Esokare Tjevasan och några Vasaloppet. Det gjordes ingen anordnad gemensam resa med esok på grund av för få (tre) intresserade.



Orsalägre januari 2024

Slutord

2024 får ses som ett bra år för skidåkning. Det som banade väg för detta var tidig kyla som möjliggjorde tidig snöproduktion och att denna producerade snö sedan höll hela vintern.

Vi har haft ungefär lika många ungdomar i våra grupper som året innan. Vi kan konstatera att det denna säsong var klart ökat antal starter gällande zontävlingarna vilket är glädjande. Det är roligt att skidintresset är så pass stort.

TACK! Till alla som har bidragit till snöproduktionen, en förutsättning för att skidverksamheten ska fungera.

TACK! Till alla ledare som ställer upp.

TACK! Till alla ungdomar som kommer på träningarna.

Eksjö SOK skidsektion tackar för sig



Tour de Höglandet Aneby final jaktstart Tjejer 9-10 Boel Frisk



Tour de Höglandet Aneby final jaktstart H 17-20 Einar Austli



Tour de Höglandet Aneby final jaktstart Killar 11-12 Ebbe Sander



Tävlingsledarna för DM



Vallaboden under DM tävlingarna i Skidstugan



DM-masstart



Målgång DM

TÄVLINGSTEKNISKA SEKTIONENS VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Arrangemang

Ett flertal arrangemang har genomförts i klubbens regi och i år även som medarrangör tillsammans med Hässleby SOK och Eksjö Cykelklubb.

Vi fick nyttja vår nya karta som är ritad inom det nya naturreservatet intill Alversjö. Detta område har tidigare inte varit föremål för orienteringskarta i modern tid och vi fick då uppdraget att arrangera Distriktmästerkapet i långdistans.

Vi har även i år arrangerat "Hitta ut" på vår stadskarta som till detta år även blev uppdaterad i norra del.

DM mass-start har genomförts på vårt konstsnöspår vid skidstugan.

Det årliga återkommande cykelloppet Ränneslättsturen genomfördes under en mycket rening tillställning vilket medförde att antal efteranmälda aldrig har varit så lågt sedan ESOK blev medarrangör av denna tävling.

Skidor

28/1 DM Mass start, klassisk stil
Tävlingsledare Stefan Djurstedt
Tävlingsarena – Skidstugan
Deltagarantal: 102 st



Det var fina förutsättningar när DM masstart arrangerades i Skidstugan.

Orientering

13/4 Medeldistans som medarrangör till
Hässleby SOK
Tävlingsarena: Hässleby Behandlingshem
Deltagarantal: 316

15/9 Lång DM

Tävlingsledare: Carina Bergander, Lotta Sundblad
Tävlingsområde: Alversjö
Deltagarantal: 640 st



Sista kontrollen på DM lång som arrangerades i Alversjö var spektakulär!

Cykel

2/7 Ränneslättsturen, medarrangör med
Eksjö Cykelklubb
Deltagarantal: 723st



Årets upplaga av Ränneslättsturen blev en av de blötaste, skitiga och jobbiga som genomförts och det syntes på deltagarantalet!



LITE FRÅN VÅRA ARRANGEMANG 2024



Kartproduktion

Kartprojekt 2024

År	Prio	Kartområde	Arrangemang	Typ / Total tidsåtgång	Kostnad (inkl 6% moms)
2024	1	Alversjö	DM Lång 2024	8,5 tim	4054,50kr
	2	Rev Kvänsås	HittaUt / Klubbträning	47 tim	22 419 kr
	3	Bärnarp inkl grundkarta	HittaUt / Klubbträning	113,5 tim	54 139,50 kr
	4	Sprintkarta Kvarnarp	Klubbträning		20 055,00 kr
Totalt					100 688 kr

Anlitad kartritare för projekt 2024 är P-O Derebrant och Josh Beech

ESOK kartfiler och databaser 2023-11-02

Filer är sparade i OCAD11 version. Om inget annat anges gäller:

Kartskala 1:15 000

Referenssystem SWEREF 99TM

Rotering för att erhålla lodräta meridianer 5,5°.

Samtliga delfiler samt kartdatabas konverterad till kortnormen ISOM2017

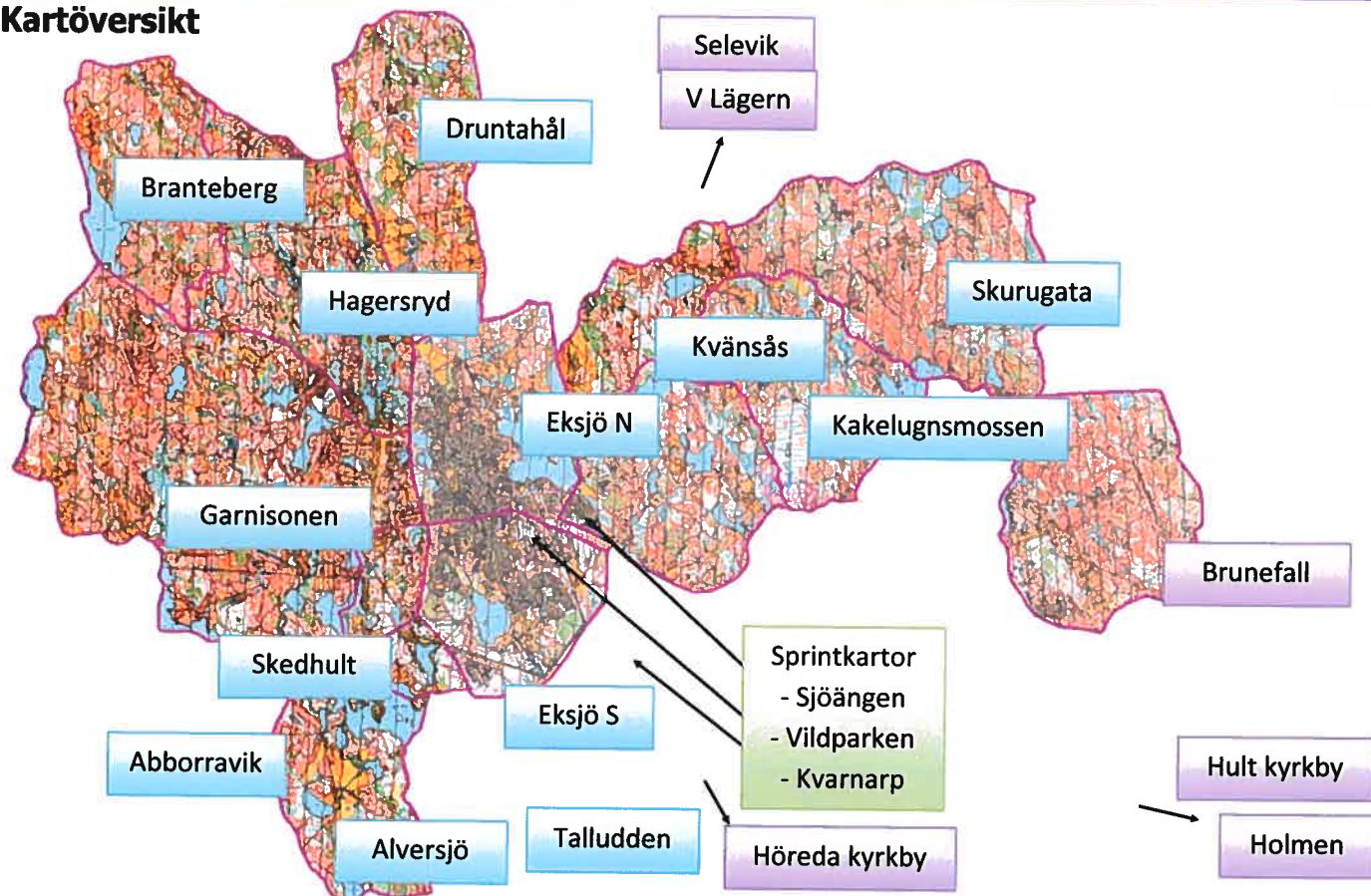
Databasfiler	Senast ihopsla- gen	Yta (km ²)	Kommentar	Finns i Omaps
ESOK_kartdatabas* (består av 14st delfiler)	2023-11-13	130	Roterad 5,5°, ISOM2017 norm	Nej

*Delfiler ESOK_kartdatabas	Datum	Yta (km ²)	senaste rev - kommentar.	Finns i Omaps
Abborravig	2019-11-29	2,3	190822 (P-O Derebrant inför Pölder Cup)	Ja
Alversjö	2023-10-25	8,6	Nytt område 2023 – Tävlings 2024	Nej
Branteberg (OBS! tillhör Anne- bergs GIF)	2019-11-29	8,7	090505 (P-O Derebrant inför O-ringen)	Ja
Drunthål	2019-11-29	10,4	161106 (P-O Derebrant inför Smålandska- veln)	Ja
Eksjö stad – Norr	2023-01-30	9,3	Jan 2023 (Håkan S planbild stadskärna)	Ja
Eksjö stad – Syd	2023-01-30	7,7	Jan 2023 (Håkan S planbild stadskärna)	Ja
Garnisonen (OBS! tillhör Eksjö Garnison)	2019-11-29	21,7	140620 (Håkan Svensson inför 10-mila)	Ja
Hagersryd	2021-06-24	12,5	191130 (P-O Derebrant norra delen vid Bastaberget) 210624 (P-O Derebrant södra delen)	Ja
Högefälle	2022-06-19	10,3	220619 (P-O Derebrant veg.kartering)	Ja
Kakelugnsmossen	2022-11-08	10,2	180104 (P-O Derebrant)+ höst -22 MTBO-	Ja
Kvänsås	2023-05-30	4,9	230530 (P-O Derebrant)	Ja
Skedhult	2023-10-25	7,1	220617 (P-O Derebrant)	Ja
Skurugata	2020-07-02	14,6	Sommar 2020 (Rasmus Svantesson, Ej S delen)	Ja
Talludden	2023-10-25	1,7	Höst 2020 (Patrik N planbild Talludden)	Ja

SPRINT kartor	Senast reviderad	Yta (km ²)	Kommentar	Finns i
Eksjö sprintkarta Centrum-Sjöängen	2020-06-22	1,2	P-O Derebrant, Roterad 5,3°, Skala 1:4000	Ja
Kvarnarp-sprintkarta	2015-08-23	0,8	P-O Derebrant, Roterad 4,3°, Skala	Ja
Vildparken-sprintkarta	2018-07-21	0,5	Håkan Svensson, Roterad 3,6°, Skala	Ja

Övriga fristående filer	Senast reviderad	Yta (km ²)	Kommentar	Finns i Omäp
Brunefall	2008-07-11	11,4	P-O D,	Ja
Selevik	2007-06-16	9,2	P-O D, Ej Sweref 99 TM	Nej
V Lägern	1998	25,2	P-O D, Ej Sweref 99 TM	Nej
Höreda Skolkarta (Kyrkbyn + Skolan)	2020-06-23	0,8 (Kyrkbyn) 0,04 (Skola)	P-O D, Roterad 5,5°, Skala 1:5000 (Kyrkbyn) 1:1000 (Skolan)	Ja Kyrkbyn
Holmen	2021-07-11	6,2	221121 P-O Derebrant	Nej
Hult Kyrkbyn	2022-10-21	0,7	Patrik N – LASdata+ortofoto (ej terrängrek)	Nej

Kartöversikt



Eksjö kartkommitté söker årligen investeringsbidrag för kartproduktion. Fördelning innebar av klubben fick 110 000 kr i stöd från kartkommittén för 2024. Investeringsbidrag för kartritning är sökt för 2025 på 110 000 kr via Eksjö kartkommittén.

Övrigt

Sektionen har genomfört två möten

Vi tackar alla våra medlemmar som på något sätt har hjälpt till att driva vår verksamhet trots stora hinder.

Christer Johansson
Lennart Henriksson

Eksjö 2024-12-09
Carina Bergander
Simon Nilsson

Patrik Nilsson
Håkan Sandstedt

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR SKIDSTUGESEKTIONEN

Sektionens medlemmar har under året varit följande

Lennart Henriksson	Sektionsledare
Berit Nilsson	Servering, tipspromenad
Monica Henriksson	Servering, tipspromenad
Johan Aulin	Spåransvarig, konstsnöspåret
Christer Folkesson	Byggnader, garage

Sektionen har endast haft ett protokollfört möte, däremot många informella möten på tisdagar.

Det större projekt som genomförts av tisdagsgruppen under året är dräneringsarbete runt NV källargrunden efter fuktinträngning i arkivet. Det fordrades mycket schakt och sprängning. Det saknades både dränering, makadam och bortledning dagvatten som åtgärdades. Samtidigt röjdes arkivet ut, väggar lagades och målades. Detta finansierades med bidrag från Eksjö kommun och mycket eget arbete.



Fasad på Omklädningsbyggnaden och fönster har målats.

Sektionen svarade fört mat till besökare på Södra Skogsägar-nas familjesöndag. Det blev mycket uppskattat.

Tisdagsgruppen jobbar som vanligt vidare med övrig skötsel av anläggning och spår. Mycket ved har lagts upp då Kommunen har sagt o klyvt ved för sitt behov vid Skidstugan och vi har fått ta så mycket vi önskat.

Verksamheten har också en stor social funktion för de ca 20 talet som dyker upp på tisdagar.



Samarbetet med Eksjö Cykelklubb har fortgått, Dom använder Skidstugan som utgångspunkt vid träningar måndag och onsdag. Dessutom har dom en del träffar och möten.

Tipspromenaderna och servering på söndagarna från november till mars har kunnat drivas i normal omfattning. De ger ett gott ekonomiskt utfall som är en god grund i ekonomin bl.a genom ideell bakning mm.



Det blev en fantastisk skidvinter. Vi kom igång med snötillevkningen redan 25 november med några veckors upphåll blev vi helt klara med spåret den 8 januari. Vi har sålt 225 års-

kort och 1450 dagskort detta tillsammans med bra elpriser och lite mindre övriga kostnader har gett ett bra överskott. Ett stort tack till de ca 40 medlemmar som hjälper till och ett extra stort tack till pistmaskinsförarna och spårgrupperna som ser till att vi håller toppenspår.



Sektionen har genomfört alla på skidor med många glada skolelever. En ganska stressig verksamhet då ungdomarna skall förse med utrustning och få lite grunder i skidåkning. Många skolklasser har varit i Skidstugan och åkt skidor med lånad utrustning. Ett antal skidor har köpts in till ungdomsverksamheten.

Vi har genomfört Garnisonsmästerskap på skidor och orientering. Två veteranorienteringar har också ordnats.

Skidstugan är populär att hyra. Uthyrningen sköts av Göran Nilsson.

Vi tackar alla medlemmar för stora insatser med tipspromenad, servering, städning snötillevkning och spårning. Ett speciellt tack till Tisdagsgruppen. Vi tackar även kommunen, markägare och sponsorer för bidrag och stöd.

Lennart Henriksson

Johan Aulin

Berit Nilsson

Monica Henriksson

Christer Folkesson

VERKSAMHETSBERÄTTELSE OL-KONFIRMATIONSSEKTIONEN 2024



Årsmötet för Eksjö SOK 2024-01-28 beslutade att från och med årsmötet låta Eksjö Konfäbrening ingå i Eksjö SOK som en ny sektion. Till sektionsledamöter valdes Sven-Gunnar Bergander (ledare), Anders Edvardsson, Lars Hagelberg, Martin Lindberg och Lars Nordgren. Sektionen har under 2024 haft tre protokollförda sektionsmöten.

Jonathan Persson Dahl har under året haft ansvaret som huvudledare för Eksjö OL-konfirmationsläger. Under verksamhetsåret 2024 har ett OL-konfirmationsläger genomförts.

Innan sommarens läger genomfördes arrangerades en förträff den 1–3 december 2023. Under förträffen deltog 79 ungdomar vilket var rekordmånga. Under förträffen arrangerades lära-känna-lekar, ett OL-pass, konfirmationsundervisning och på söndagen deltog vi på en adventsgudstjänst i Eksjö kyrka.



Sommarens läger pågick mellan 19 juni och 13 juli med 80 deltagande ungdomar. Deltagarna var under lägret uppdelade i två grupper, läger Nord och läger Syd. Ungdomarna bodde på de två elevhemmen som till vardags tillhör Eksjö Gymnasium. För deltagarna bestod

det av tre och en halv vecka av konfirmationsundervisning, orientering, föreläsningar samt en rad sommaraktiviteter. På grund av återkommande regelbrott hos en ungdom ledde detta tyvärr till att hen blev hemskickad. Det medförde att det var 79 ungdomar som blev konfirmerade.



Under lägret var det 18 ledare totalt, varav två präster och två unga ledare, även de var uppdelade på de olika lägren. Det var åtta orienteringsledare och fem konfirmationsledare. En präst var från Eksjö församling som var med främst på förmiddagarna och en del på kvällarna. Den andra prästen var lägerpräst och bodde på ett av elevhemmen med ledare och ungdomar. En av konfirmationsledarna för året hade huvudansvar på musik. Han hade musikalisk kunskap för att kunna spela och leda andakter på lägret. Huvudledaren för lägret har även varit anställd under året för att arbeta med att hantera anmälningar, förbereda lägret mm. Under lägret var också fyra personer anställda i köket som lagade frukost, lunch och middag varje dag. Alla måltider serverades i matsalen på Eksjö Gymnasium.

Till detta år började vi med att söka "Unga ledare". Det är ett koncept som Svenska kyrkan har arrangerat under många år, vilket vi ville testa på lägret för att bidra med mer kunskap inom konfirmationsundervisning och orientering. Tanken med detta är också att på längre sikt bygga upp ett ledarkapital där vi får ledare som har kunskap inom båda områdena då vi under de senaste åren haft svårt att hitta konfirmationsledare. Vi hade med två unga ledare som deltagit på lägret som konfirmander under tidigare år. Dessa fick en ledarskapsutbildning av Jonathan och en av prästerna för sommaren. Dessa unga ledare fick mat och boende men inget arvode.

Ett syfte för sommarens läger var att försöka kombinera konfirmationsläsning och orientering mer och på ett mer sammanflätat sätt. Detta gjordes bland annat genom att orienteringsledare deltog på konfirmationsundervisningen, konfirmationsledare på orienteringsträningen och alla deltog på andakterna. Alla orienteringsledare fick också möjlighet att leda en andakt.



Konfirmationsundervisningen innehöll bibelläsning, bibelstudier värderingsövningar, pyssel, vandringar och mycket mer. Denna sommar satsade vi också mer på kvällsandakterna. Dessa arrangerades varje kväll i St: Lars kapell för att få en gemensam stund där vi sjöng lovsånger, firade mäsas, bad böner mm. Detta var uppskattat av både ungdomar och ledare. För ledarna medförde det en avlastning då konfirmationsledarna kunde göra mer kvalitativa andakter och vara stöd till orienteringsledarna när de skulle hålla sin andakt.

Orienteringsaktiviteterna har bedrivits mestadels på Eksjö SOK:s kartor inom cykelavstånd från Eksjö. Vid ett par tillfällen transporterades deltagarna med buss för att få variation i terräng och karta. Variation är också grunden för vilka träningar som skapades under lägret. Lång-, medel- och sprintdistans har funnits med vid något tillfälle under lägret. Inom ramen för lägret genomfördes också en tävlingsresa till orienteringstävlingen Tjust 2-dagars med övernattnig.

I övrigt bestod dagarna av lek, bad och andra aktiviteter som fotbollsturnering, vattenkrig och några större aktiviteter. Några kvällar varje vecka höll orienteringsledarna föreläsningar i form av SISU-pass avseende bland annat om kost, genus, OL-teknik, massage och fotledstejpning. På onsdagskvällarna och på söndagar firade lägret också egna gudstjänster/mässor i St: Lars kapell. Vi införde också ett nytt moment som vi kallade för avdelningshäng. Detta var ett tillfälle där ungdomarna var uppdelade i mindre grupper för att efter andakten i St: Lars gå till avdelningshänget för att hänga och prata om dagen och ställa eventuella frågor.

Detta var ett vinnande koncept som uppmärksammats av ledarna. Det medförde att ungdomarna var lugnare inför att tiden då de skulle gå in på sina rum och var inte alls lika oroliga på kvällarna liksom tidigare år.



Konfirmationen skedde lägervis lördagen 13 juli. Under konfirmationsgudstjänsterna redovisade konfirmanderna vad de lärt sig genom drama och sång. Efter konfirmationsgudstjänsterna arrangerades två avslutningsmiddagar, där konfirmanderna och deras familjer erbjöds att anmäla sig för ett gemensamt firande av att deras ungdom konfirmerats sig. På avslutningsmiddagarna var det 703 deltagande totalt inklusive konfirmander och ledare, och utöver mat hölls det tal, sånger sjöngs och annat spex.



I slutet av 2024 genomfördes en förträff för de ungdomar som ska konfirmeras 2025. Förträffen arrangerades den 29 november till 1 december 2024. På förträffen deltog 76 ungdomar. Under förträffen arrangerades lära känna lekar, ett OL-pass, konfirmationsundervisning och på söndagen deltog vi på en gudstjänst i Eksjö kyrka.

OL-Konfirmationssektionen

Sven-Gunnar Bergander

Anders Edvardsson

Lars Hagelberg

Martin Lindberg

Lars Nordgren



OCH TILL SLUT LITE BILDER SOM HITTADES I SISTA STUND.....



PÅ VÄG TILL START FÖR 2025.....

