



Verksamhetsberättelse Nynäshamns OK 2024

Klubben har under året haft ca 80 medlemmar. Styrelsen har under året bestått av Mats Fröberg (ordförande), Lilian Granström (kassör), Anneli Karlsson, Anders Karlsson, Mathias Persson, Andreas Persson och Mattias Östholm. Styrelsen har haft 10 digitala möten.

Naturpasset

Naturpasset arrangerades på Lövhagen. 136 paket såldes. En liten minskning jämfört med förra året, men fortfarande ett bra resultat och en bra inkomst för klubben.

Träningar

Totalt 37 träningstillfällen har arrangerats under året, inklusive 10 stycken månadens bana på Lövhagen, som varit uppskattade av både klubbmedlemmar och andra.

Våren

10 ungdomsträningar på onsdagskvällar

4 motionsorienteringar: Antal deltagare var 22, 41 (varav 22 från Järla), 13, 18 stycken.

Månadens bana: Januari, februari, mars, juni. Månadens bana för mars användes också flitigt som 10-milaträning.

Hösten

1 motionsorientering, 3 klubbträningar

7 ungdomsträningar på onsdagskvällar, 2 ungdomsträningar på söndagar.

Månadens bana: juli, augusti, september, oktober, november, december

Kartproduktion

Nynäshamnskartan utvidgad med ca 2 km² vid Kalvö.

Kartan över Lövhagen har reviderats under året, främst avseende nya hyggen efter avverkning pga barkborreangrepp.

En översyn och revidering har gjorts på delar av Ösmo/Långsjönkartan.

Alhagen finputsades och färdigställdes inför att den användes för öppna banor på 10-mila. Kartan genomgick också formell kartkontroll och godkändes av Stockholms OF för att användas för tävling.

En ny skolgårdskarta över Vanstaskolan framställdes.

Två kartor för träning enligt sprintnorm togs fram vid Sandhamn och Estö.

Vi har under året också gått in som full medlem i Söka. Karingbodakartan som ägs av Söderkartor (Söka) uppdaterades inför 10-mila. Vi har genom avtal med Söka tillgång till kartan för träningar

Skolorientering

Vi har kontakt med Svandammsskolan, Viaskolan, Grönsalsskolan och Vanstaskolan. Alla skolor har fått tillgång till nya digitala kartor. Vanstaskolan planerade skolorientering under oktober som vi skulle ordna, men den blev inställd.

10-mila

10-mila avgjordes vid Kvarnängen, med Nynäshamns OK som medarrangörer. Vi bidrog på flera sätt.

Träningspaket

Ett träningspaket på nyritad karta vid Långsjön arrangerades av klubben. Totalt såldes 552 exemplar av detta träningspaket via 10-milaarrangören.

Ett träningspaket på Lövhagen arrangerades av Hellas/10-mila. Detta träningspaket kom ut först i april, men 672 paket såldes ändå. Att träningspaketet kom ut sent gjorde dock att vi sålde en större mängd kartor direkt till klubbar som var här på för att träna inför 10-mila. Totalt fakturerades för 364 Lövhagskartor. Månadens bana för mars på Lövhagen användes som ett inofficiellt träningspaket.

Kontrollställningar

Vi bidrog till att sätta ut kontrollställningar inför tävlingen.

GPS

Under själva tävlingen arbetade vi med att dela ut och samla in GPS-er till topplagen för mediaproduktionen. Totalt 17 personer hjälpte till med denna uppgift.

Karta till öppna banor

10-milas öppna banor arrangerades på klubbens karta vid Alhagen.

Tävlingsdeltagande

Antalet startande på tävlingar har ökat under året. 26 personer deltog vid minst ett tillfälle på distriktstävlingar eller nationella tävlingar. Trenden under de senaste åren är klart uppåtgående.

Antal starter på distrikts- och nationella tävlingar

	2021	2022	2023	2024
Unika deltagare	10	13	20	26
Varav ungdomar	2	5	6	8
Totalt antal starter	22	33	54	78

Vi fick fem segrar i på årets tävlingar:

Gunvor Granath: D85 Klemmingekampen, Sundbydubbeln och OK Österåker
Medeldistans.

Mats Fröberg: H45 Haningenatten

Torbjörn Trondset: Svår 3 km DM, Medel, Gotland.

10-mila och 25-manna

Klubben hade ett lag med i herrklassen på 10-mila på hemmaplan. Det blev 222:a plats av 317 startande och 270 fullföljande lag.

Vi hade också ett lag med på 25-manna vid Rudan i Haninge. Det blev ett evenemang som uppskattades av många i klubben och det blev till slut 214:e plats av 355 startande och 276 fullföljande lag.

Ungdomsserien

Vi deltog med ungdomar på samtliga 4 deltävlingar i Stockholms OF:s ungdomsserie. Med 161 poäng kom vi på plats 26 av 26 klubbar.