



OK Raseborg r.f.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR ÅR 2023

Allmänt

OK Raseborgs största uppdrag under 2023 var att arrangera den tre dagar långa FSOM-tävlingshelgen i början av augusti. Liksom tidigare år ordnade föreningen motionsevenemang och träningar i sitt verksamhetsområde. OK Raseborgs medlemmar representerade föreningen flitigt i individuella tävlingar och stafetter. Speciellt stor trupp hade föreningen i Venla - och Jukolakavlen. En annan av höjdpunkterna under året var föreningens 30-års jubileum. För 30 år sedan slogs OK Järven och OK Orren ihop och OK Raseborg grundades. Detta uppmärksammades under höstmötet med festmiddag. Samhörigheten inom föreningen hade lidit under de föregående pandemiåren och fast läget redan blev betydligt bättre under 2023, kräver samhörigheten satsningar även framöver. Ett stort tack till alla de medlemmar som har varit med och bidragit till att föra föreningen vidare.

OK Raseborgs styrelse har under år 2023 bestått av följande personer:

Kristian Forsell	(ordförande)
Björn-Erik Wickholm	(vice ordförande)
Pamela Roth	(sekreterare)
Pia Bäck	(kassör)
Benny Forsström	(tävlings- och träningssektionen)
Jouko Nurmiainen	(informatör)
Mikaela Lindgren	(junior- och nybörjarsektionen)
Alexander Stenroos	(junior- och nybörjarsektionen)
Mats Smedslund	(materialförvaltning)
Jan Lång	(tävlingsarrangemang och kartframställning)

Styrelsen har sammanträtt till sju protokollförda möten.

Harri Leinikka och Tom Lemström har varit föreningens verksamhetsgranskare och André Nylund samt Peter Sjöholm deras suppleanter.

Föreningens vårmöte hölls 26.3.2023 i Hangö. Före mötet arrangerades klubbmästerskap i sprintorientering.

Höstmötet hölls 19.11.2023 på Lukaali i Fiskars.

Mötet valde för år 2024 en ny styrelse bestående av:

Kristian Forsell	(ordförande)
Jan Lång	(vice ordförande)
Mikaela Fiskars	(sekreterare)
Pia Bäck	
Benny Forsström	
Jouko Nurmiainen	
Mikaela Lindgren	
Mats Smedslund	
Alexander Stenroos	
Andre Nylund	



OK Raseborg r.f.

Höstmötet bjöd medlemmarna på festmiddag. Under middagen delades vandringspriser och premieringar. Som avslutning på mötet ordnades nattorientering i Bollsta-Flacksjö.

Under året har Mikaela Fiskars fungerat som vice ordförande för FSO:s styrelse och ordförande i FSO:s ungdomsutskott. Mikaela Fiskars blev omvald suppleant i SSL:s förbundsstyrelse. Kristian Forsell deltog i FSO:s tävlingsutskott, Tom Lemström i FSO:s träningsutskott och Karl Emil Lemström i FSO:s ungdomsutskott.

OK Raseborg hade vid utgången av år 2023 sammanlagt 215 medlemmar varav två hedersmedlemmar, Sune Forsström och Rolf Åsten.

Informationsverksamhet

Föreningens webbsida <https://okraseborg.fi> har använts som föreningens huvudsakliga informationskanal. På sidan finns information om händelser och tävlingar för OK Raseborgs medlemmar, medlemmar från andra föreningar och övriga intresserade. Webbsidan är tvåspråkig, all information finns på svenska och nästan allt även på finska (med undantag för några administrativa handlingar som enbart finns på svenska). Vid behov kommunicerar vi även på engelska.

Sociala medier har varit av stor betydelse som informationskanal och verktyg för att bredda synligheten för verksamheten. Föreningens för allmänheten öppna kanaler på sociala media är OK Raseborgs Facebook-sida och Instagram-konto. Dessutom finns en sluten Facebook-grupp kallad OK Raseborg, som aktivt används för att informera om intern verksamhet. Även andra verktyg som WhatsApp (information för mindre grupper) används.

I tidningarna *Västra Nyland* och *Etelä-Uusimaa* har det också skrivits ett flertal artiklar om både medlemmars individuella framgångar och föreningens placeringar i stafetter. Likaså har Svenska Yle uppmärksammat medlemmars prestationer och klubbens arrangemang. Sammanfattningsvis har föreningen fått positiv lokal synlighet i medier.

Tävlingsarrangemang

OK Raseborg arrangerade FSOM den 4 - 6 augusti 2023 i Raseborg. På fredag kväll ordnades sprintmästerskap i Ekenäs centrum. Ekenäs Centrumplan fungerade som tävlingscentral. Totalt anmälde sig 348 orienterare till tävlingsklasserna och 33 orienterare deltog i öppna banor. Som tävlingsledare fungerade Kristian Forsell och huvudbanläggare Jouko Nurmiainen. Trots det stundvis regniga vädret var evenemanget i Ekenäs centrum lyckat och en upplevelse i sig. Sammanfattningsvis fick fredagens arrangemang mycket beröm av deltagarna.

På lördag arrangerades mästerskap i långdistans. Tävlingarna ägde rum i en helt ny orienteringsterräng i Skarpkulla. Totalt hade 430 personer anmält sig till tävlingsklasserna och 36 stycken deltog i öppna banor. Björn-Erik Wickholm fungerade som tävlingsledare och Sune Forsström som huvudbanläggare. Den krävande terrängen och de utmanande banorna fick mycket positiv respons. Även sommarvärmerna satte orienterarnas ork på prov.



OK Raseborg r.f.

Helgen avslutades med stafett på söndag. Till stafetten hade totalt 131 lag, bestående av tre löpare, anmält sig. Dessutom deltog ett tiotal orienterare på öppna banor. Tävlingsledare och banläggare var desamma som föregående dag. Även stafetten ägde rum i Skarpkulla.

Innan FSOM-helgen ordnade OK Raseborg, i samarbete med FSO, ett storläger för juniorer i olika åldrar. I lägret deltog cirka 100 juniorer och ledare. Karl Emil Lemström fungerade som lägerchef. Lägret ordnades i Kisakeskus, Pojo.

Stiglöpningsevenemanget Western Village Trail Run ordnades 26.8.2023 i samarbete med Raseborg Trail Runners och Topptrim. OK Raseborg ansvarade för säkerheten och markeringen av rutterna. Våra medlemmar använde mycket tid för att möjliggöra evenemanget.

OK Raseborg arrangerade i samarbete med Österby Sportklubb Lapua-Cup i orienteringsskytte i Västerby 16-17.9.2023. På lördagen tävlade man om FM-medaljer och världscuppoäng i långdistans och på söndagen i sprint. På lördagen var det 82 anmälda tävlande och på söndagen 63.

Kartframställning

Kartframställningen fortsatte aktivt under år 2023. Den viktigaste nya kartan var Rådsby-Skarpkulla, ritad av Sune Forsström och Arvo Paulin, som användes i FSOM långdistans och stafett. Kartan kommer att användas också i Raseborgs vartävling i april 2024.

Dessutom uppdaterades och utvidgades sprintkartan i Ekenäs centrum för FSOM sprint. Kartan ritades av Arvo Paulin. Samtidigt uppdaterades även sprintkartan i Hagen-Ramsholmen. Den är en viktig resurs också för skolorna i Ekenäs centrum.

I Hangö blev en helt ny sprintkarta färdig över stadens centrum, närmare bestämt Boulevarden och Casino. Kartan gjordes av Jouko Nurmiainen. Dessutom fortsatte Sune Forsström sitt karteringsprojekt i Harparskog.

I Pojo uppdaterades vår FM 2019-karta i Soila norr om Fiskars och FU-47:s karta i Flacksjö enligt ett samarbetsavtal mellan OK Raseborg och FU-47. Dessutom uppdaterades också FU-47:s gamla sprintkarta i Pojo centrum. Både Flacksjökartan och sprintkartan i Pojo användes för FSO-storläger i Kisakeskus, Pojo.

Vidare gjordes lättare uppdateringar för närmare tio kartor, bland dessa flera skogskartor för våra olika motionsevenemang och träningar.

Junior- och nybörjarverksamhet

Under 2023 arrangerades orienteringsskola för barn i Ekenäs och Ingå. Orienteringsskolan arrangerades under fem tillfällen. Under sista tillfället fick deltagarna testa på RR/TR-bana samt labyrintorientering vid Källviken, vilket var uppskattat.

De yngre juniorerna har tränat på onsdagar under året i samband med onsdagsträningarna. Efter säsongen fortsatte träningarna i form av fysikträning fram till mitten av december.

Juniorcupen nådde under året rekord i deltagarantal. Deltävlingarna, sex stycken i antal, ägde rum i samband med onsdagsträningar. Totalt deltog 35 juniorer i cupen.



OK Raseborg r.f.

Konceptet för egenhandsorientering för barn och unga samt andra nybörjare, *Orienteringsskoj – Rastikiva*, fortsatte även under 2023. Denna gång fanns det i kalendern sammanlagt femton banor: åtta på våren (april–maj) och sju på hösten (augusti–oktober). Dessa ordnades i Ekenäs, Ingå, Pojo och Hangö.

Våra banor för Orienteringsskoj har varit ett sätt att erbjuda skolorna, nybörjare och barnfamiljer en trygg och enkel möjlighet att komma ut i naturen. Dessa banor är lätta och ligger oftast nära skolor och på lättillgängliga platser. Deltagandet är gratis för alla. Föreningen delade ut kartor som PDF-filer på webbsidan och som pappersutskrifter i ett ämbar på startplatser. Evenemangen var tillgängliga under en till två veckor. Banorna var lätta och kontrollerna hade trevliga uppgifter för barn. På basis av papperskartornas åtgång deltog uppskattningsvis omkring 150-200 personer utöver skolorna i dessa evenemang.

Föreningens äldre (ca 14-18-åriga) juniorer som redan har starkare tävlingsrutin hade sina egna regelbundna träningsstillfällen i samband med onsdagsorienteringar. De äldre juniorerna fick stöd av föreningens vuxna tävlingsorienterare, och några från denna grupp deltog även i stafetter i huvudklassen, utöver att de tävlade i sin egen tävlingsklass. Juniorernas tävlingsframgångar redogörs under "Tävlingsverksamhet".

Under FSO-mästerskapen delades Älgen vandringspriset ut. Vandringspriset tillföll OK Raseborg som under året fått procentuellt mest antal nya juniorer, i jämförelse med året innan.

Fyra av OK Raseborgs juniorer var med i FSO:s träningsgrupp eller ungdomsgrupp och dess verksamhet under 2023: Fredrik Lemström, Frida Fagerlund, Viggo Fagerlund och Elsa Nurmiainen.

Föreningen erbjöd orienteringsskola för vuxna och handledning i samband med onsdagsorienteringar. Totalt deltog 6 stycken i orienteringsskolan.

Träningsverksamhet

Träningsverksamheten började sakta återgå till samma form som innan pandemin. Trots lättade restriktioner fortsatte föreningen att hålla kvar egenhandsorienteringen. Egenhandsorienteringen och onsdagsträningarna följde ett roterande system: två onsdagsträningar efter varandra och följt av egenhandsorientering. Onsdagsträningarna och egenhandsorienteringarna var i princip lika omtyckta, båda med ett medeltal på 55 deltagare/tillfälle. I jämförelse med föregående år 2022 är detta en förändring, eftersom egenhandsorienteringen då var mer populär än onsdagsträningen.

Inom motionsorienteringen fortsatte samarbetet med FU-47, men under 2023 tog OK Raseborg en allt större roll i och med föreningarnas nya samarbetsavtal. Tidigare hade vardera förening ansvarat för att uppdatera sina egna kartor samt behållit de intäkter som fäts under den egna träningen. Nu har OK Raseborg tagit på sig ansvaret att uppdatera FU-47:s kartor och är därmed berättigad att behålla intäkterna från alla evenemang. Ekonomiskt sett är den nya modellen, med kartstöd i beaktande, i stora hela som innan men underlättar märkbart administration och planering.



OK Raseborg r.f.

För övrigt fortsatte föreningen använda Livelox som erbjuder möjlighet till GPS-resultat och som varit omtyckt särskilt i samband med egenhandsorienteringarna där det inte finns någon Emit-resultatservice.

Under vintern hölls gemensamma länkar samt cirkelträningar i såväl Ekenäs som i Ingå. Därtill ordnades det åtminstone en öppen orienteringsmöjlighet per månad. I början av året var det möjligt att orientera i skogen i Harparskog och Predium, och i februari-mars i Bollsta, Fiskars. FSO:s träningsdag arrangerades i mars i Ekenäs i samband med ett veckoslutsläger för FSO:s ungdomsgrupp. Snöläget i slutet av mars och i början av april gjorde det svårt att erbjuda vårträningsspaket och detta resulterade i en minskad efterfråga på paketen. I anslutning till sprintklubbisen i Hangö i mars arrangerades även motionsträning på en ny sprintkarta.

I onsdagsorienteringskalendern fanns det 28 evenemang från början av april till slutet av september. Träningarna ordnades på olika håll inom OK Raseborgs och FU-47:s verksamhetsområden, och egenhandsorienteringar hölls 9 gånger och traditionella motionsorienteringar 19 gånger (tre av dessa var FSOM:s motionsorienteringar/öppna banor, 16 andra arrangerades på onsdagar). Dessa egenhandsorienteringar arrangerades alla i skogen, och största delen av deltagarna orienterade i dagsljus, men både på våren och på hösten fanns också möjlighet till nattorientering. Av de traditionella kvällsorienteringarna arrangerades alla utom en i skogen (inkl. en nattorientering) och en på en sprintkarta i tätortsterräng (två om vi räknar med också evenemanget i samband med FSOM-sprint). På varje träning stod fyra eller fem olika banor av olika svårighetsgrad till deltagarnas förfogande.

Efter onsdagsträningssäsongen fortsatte höstorienteringarna åtminstone en gång i månaden. I oktober hade vi en stafeträning i norra Västerby. I november arrangerades nattorientering Bollsta-Flacksjö i samband med föreningens höstmöte. I december arrangerade vi tillsammans med FU-47 en sprintträning i Fiskars under självständighetsdagen och sedan den traditionella annandagsorienteringen i Västerby och Trollböle.

Totalt gav de 28 vår- och sommarevenemangen 1587 prestationer. Utöver detta hade föreningen under de första månaderna av 2023 totalt 326 prestationer för sju evenemang och under de sista månaderna totalt 101 prestationer för fyra evenemang, d.v.s. sammanlagt elva evenemang och 427 prestationer. Totalt blev det 2014 prestationer i Rastilippu.fi för hela året 2023 (jfr 1750 prestationer år 2022). Motionsorienteringens popularitet närmar sig de nivåer vi hade innan pandemin, men trots detta är vi en bit efter nivån för året 2019 (2489 prestationer).

En möjlig förklaring till onsdagsträningarnas popularitet kan ligga i att utbudet av egenhandsorienteringar minskat i hela västra Nyland och att motionsevenemangen småningom återgår till "normala" former. Allt flera grannföreningar minskade på sina egenhandsorienteringar, vilket ökade efterfrågan på OK Raseborgs evenemang. Detta kan ses genom en liten ökning av deltagande från utomstående föreningar. Föreningens egna medlemmar deltog på samma nivå som föregående år. Deltagande av föreningens egna medlemmar i jämförelse med utomstående föreningars varierade framför allt pga evenemangets läge, inte träningsform (onsdagsträning eller egenhandsorientering). En veckovis analys visar att träningar arrangerade i verksamhetsområdets norra och östra område lockade mera utomstående orienterare än föreningens egna medlemmar.



OK Raseborg r.f.

Dessutom kan nämnas att vi delade ut ca 150–200 kartor för Orienteringsskoj (se ovan, Junior- och nybörjarverksamhet) till allmänheten, vilket betyder att vi hade sammanlagt närmare 2200 orienteringsprestationer på våra samtliga träningsbanor under hela året.

Tävlingsverksamhet

Föreningen höll tre klubbmästerskap under året. Sprintklubbmästerskap hölls i Hangö centrum i samband med vårmötet 26.3. Den 19 juli var det dags för mästerskapen i dagorientering i Soila, Fiskars, och den 20 september löptes nattorienteringsmästerskapen i Västerby.

Borgå-Jukola arrangerades 17–18.6. OK Raseborg deltog med en bredare front än på länge när föreningen hade sex lag i Venla och fem lag i Jukola, och alla dessa lag lyckades dessutom bra och fick godkänt resultat. I Venlakavlen var OK Raseborg 1:s slutplacering 132:a med laget Sara Lindholm, Frida Fagerlund, Monica Boström och Jonna Öblom. OK Raseborg 2 nådde en mycket fin 331:a plats, OK Raseborg 3 en 500:e plats, OK Raseborg 4 en 880:e plats, OK Raseborg 5 en 1141:a plats och OK Raseborg 6 en 1189:e plats. I Jukola blev OK Raseborg 1:s slutplacering 140:e med laget Karl Emil Lemström, Calle Forsström, Roy Wickholm, Pekka Vesterinen, Daniel Forsell, Oskar Höglund och Ville Forsström. OK Raseborg 2 blev 350:e, OK Raseborg 3 var 778:e, OK Raseborg 4:s placering var 975:e, och OK Raseborg 5 var 1310:e.

FSOM 2023 arrangerades av vår egen förening i Raseborg den 4–6 augusti, och därför kunde bara våra juniorer delta i tävlingarna. Många fina prestationer noterades i både individuella tävlingarna och stafetten (se bilaga 1).

Ungdomens Jukola arrangerades av Hyvinkään Rasti i Hyvinge den 19 augusti. OK Raseborg deltog i stafetten med ett lag som var 103:e i tävlingen med alldeles våra egna krafter. Resultatet var positivt särskilt efter ett par mera problematiska år med diskvalificeringar och löparbanksarbete. I vårt lag sprang den här gången Fredrik Lemström, Elsa Nurmiainen, Väinö Hauvonen, Malou Lindgren, Viggo Fagerlund, Simon Nylund och Frida Fagerlund. Av dessa var både Väinö och Malou första gången med i denna stämningsfulla tävlingen.

I FM-tävlingar (medeldistans, sprint, långdistans, ultralång och natt) representerade ett antal orienterare föreningen flitigt. Medlemmarnas prestationer finns i bilaga 1.

FM-stafett arrangerades i Hollola den 10 september av HU-46. OK Raseborg hade sju lag med i tävlingen. Bäst klarade sig laget i klassen D45, som var 11:e av 32 godkända lag. Andra våra lag sprang i klasserna H18 (14:e av 20), H21 (86:e av 96), H45 (38:e av 46), H60 (15:e av 20), H70 (13:e av 18) och D60 (13:e av 13). Delvis drabbades våra framgångar av några sjukdomsfall som tvingade oss att använda våra reserver, och det var ett tecken av en bra föreningsanda att alla våra anmälda lag också den här gången kunde nå godkänt resultat. Den första FM någonsin i knock out-sprint arrangerades i Tammerfors den 17 september av Koovee, men OK Raseborg hade inga orienterare med i FM-klasserna H/D21 eller H/D18 den här gången, bara några löpare i den nationella dubbelsprinten.

NÄID-mästerskapen 2023 arrangerades av OK77 i Grankulla i september. Tyvärr krockade arrangemanget med vårt eget evenemang i orienteringsskytte, vilket ledde lågt deltagarantal från OK Raseborg. Däremot noterades många fina prestationer (se bilaga 1).

25manna ordnades vid Lida friluftsområde i Botkyrka. Arrangörerna var IFK Tumba SOK och Tullinge SK. OK Raseborg deltog med ett lag som lyckades bra och blev 133:e i stafetten (i stafetten startade sammanlagt 340 lag av vilka 281 fick godkänt resultat).



OK Raseborg r.f.

I Halikkostafetten den 21 oktober hade vi två lag på startlinjen, det första laget i tävlingsklassen och det andra laget i motionsklassen. OK Raseborg 1 blev 46:e i hela stafetten (av sammanlagt 104 lag som startade) och 37:e i tävlingsklassen (av 48 lag som startade), och OK Raseborg 2:s placering var 80:e i hela stafetten (av de nämnda 104 lag) och 37:e i motionsklassen (av 56 lag som startade).

Föreningens nya satsning för stafettorientering syntes inte bara som lyckade prestationer i stora stafetter som Jukola och 25manna: utöver dessa deltog vi mer flitigt i Viestiligas deltävlingar med lag i såväl H21 som D21 i FinnSpring i april och i Vårnattkaveln i maj. Speciellt värt att lyfta fram är D21 laget (Charlotta Wolff, Frida Fagerlund och Cilia Sandell) som i Vårnattkaveln lyckades få poäng för lagets placering. Vi hoppas på fortsatta framgångar i såväl herrarnas och damernas lag kommande säsong.

Utbildning

Några föreningsmedlemmar deltog i FSO:s och SSL:s utbildningstillfällen; banläggarringutbildning, banläggarseminarium och tränarutbildning.

Galan, vandringspris och premieringar under året 2023

FSO Förtjänsttecken I Klass
FSO Bronsplakett

Sune Forsström
Jouko Nurmiainen

FSO Guldplakett
FSO Silverplakett
FSO Silverplakett
FSO Bronsplakett
FSO Bronsplakett
FSO Standard
FSO Bronsplakett
FSO Standard

Björn-Erik Wickholm
Pia Bäck
Benny Forsström
Mikaela Fiskars
Tom Lemström
Raseborgs stad
Robert Lindholm
Fiskars Abp Oyj

Old hornet
Orren Järven - priset
Årets kämpe
Årets damorienterare
Årets herrorienterare
Årets orienterare
FM-vaserna H/D
Jukolapriset
Juniorpokalen

Mats Smedslund
Karl Emil Lemström
Simon Nylund
Sara Lindholm
Karl Emil Lemström
Rita Forsström
Calle Forsström och Rita Forsström
Pekka Vesterinen
Fredrik Lemström



OK Raseborg r.f.

Föreningens tävlingsresultat 2023 (bilaga 1)

FM-medeldistans 15.5.2023 , Vasa, Vaasan Suunnistajat

H21B1	25. Karl Emil Lemström
H35	7. Calle Forsström
H40	39. Oscar Forsström
H70	31. Ove Forsström
H15	15. Fredrik Lemström
D45	22. Charlotta Wolff
D65	22. Rita Forsström

FSOM 4-6.8.2023, Raseborg, OK Raseborg

Sprint

H16	1. Fredrik Lemström
H14	6. Viggo Fagerlund
H18	7. Simon Nylund
D16	3. Frida Fagerlund, 11. Elsa Nurmiainen
D12	12. Malou Lindgren

Långdistans

H16	2. Fredrik Lemström
H18	4. Simon Nylund
H14	4. Viggo Fagerlund
D16	4. Frida Fagerlund, 12. Elsa Nurmiainen
D12	6. Malou Lindgren
D12 TR	Ebba Rohr



OK Raseborg r.f.

H10 RR 10. Arthur Rohr, 13. Alvar Bäck, 14. Aron Gullmets

D10 RR 10. Enni Lindholm, 13. Milea Bäck

Stafett

H15-18 1. Simon Nylund, Fredrik Lemström, Otto Vesterinen

FM-långdistans 2-3.9.2023, Eno, Kalevan Rasti

D60 15. Ulrika Haajanen

D65 9. Rita Forsström

H15 15. Fredrik Lemström

H35 17. Calle Forsström

H40 18. Ville Forsström, Oscar Forsström

H55 42. Leif Haajanen

H65 21. Björn-Erik Wickholm

H70 25. Ove Forsström

FM-sprint 9.9.2023, Lahtis, Lahden Suunnistajat-37

D45 21. Charlotta Wolff

D65 5. Rita Forsström

H15 25. Fredrik Lemström

H35 5. Calle Forsström

H40 24. Ville Forsström

H45 32. André Nylund

H50 33. Jouko Nurmiainen



OK Raseborg r.f.

NÄIDM 17.9.2023, Grankulla, OK77

Långdistans

H21	2.Pekka Vesterinen, 3.Karl Emil Lemström
H40	1.Andreas Löfroos
H45	3. Johan Lindholm
H50	1.Stefan Flskars
H18	1.Otto Vesterinen
H16	1.Fredrik Lemström
H13	5.Viggo Fagerlund
D35	2. Mikaela Lindgren
D50	3.Citha Dahl
D12	5.Malou Lindgren
D8RR	1.Enni Lindholm
RR-special	2. Arthur Rohr, 3. Elvin Gullmets, 4. Aron Gullmets, 5. Ines Lindholm

Stafett

H21	2. Karl Emil Lemström, Andreas Löfroos, Johan Lindholm
H15-18	1. Otto Vesterinen, Viggo Fagerlund, Fredrik Lemström

Natt-FM 30.9.2023, Taipalsaari, Lappeen Riento

H15	18. Fredrik Lemström
H35	15. Calle Forsström
H40	36. Andreas Löfroos
H50	70. Jouko Nurmiainen
H55	42. Leif Haajanen
H65	24. Björn-Erik Wickholm, 31. Jan Lång
H70	6. Ove Forsström, 23. Peter Sjöholm



OK Raseborg r.f.

D15 32. Elsa Nurmiainen

D65 9. Rita Forsström

FM-ultralång 15.19.2023, Valkeala, Kouvolan Suunnistajat

D60 14. Ulrika Haajanen

H55 43. Leif Haajanen

H40 18. Andreas Löfroos

H15 24. Fredrik Lemström