

# Verksamhetsberättelse 2023

Under året har vi kunnat glädjas åt en ökning i antal medlemmar. Vi har haft träningsverksamhet för alla som är äldre än 4 år, både under sommar- och vinterhalvåret. Vi har också haft en nybörjargrupp för barn och en nybörjarkurs för vuxna, med ambitionen att det ska vara lätt att börja orientera. Vi har under året haft fokus på träning, social gemenskap och tävling. Det var 50 år sedan Ludvika OK vann 10mila, vilket vi firade med 1973 års lag i Gussjöstugan, medan vi följde årets lag i Skellefteå. Vi har också bildat en stafettkommitté för att planera deltagande i stafetter under 2024 och träning inför dessa. Året avslutades med den glädjande nyheten att Alicia Bergkvist och Olga Rindeskog fick Kobbanpriset för sina meriter i orientering och skidorientering!

Något att vara glad för är det stora ideella engagemang som finns i klubben. Vi vill tacka alla som har ställt upp som tränare, fixat en träning, skrivit ut kartor, ordnat fika, arrangerat en tävling, en kurs eller ett läger. Vi vill också tacka alla som hjälpt till på midsommar, som har fixat i Gussjöstugan, arbetat med uthyrning, varit handledare under solskolan, tagit hand om Naturpasset, arbetat med hemsidan, arrangerat eller varit med på möten, eller hjälpt till på annat sätt. Vi skulle aldrig klarat att arrangera tre DM-tävlingar under en helg i september om det inte vore för er som engagerat er för att planera och genomföra dessa, som tävlingsledare, kartritare, banläggare, eller som funktionärer under tävlingen. I år riktar vi dessutom ett tack till den nybildade Hittautkommittén som har lagt ner ett stort arbete på att planera så att vi kan arrangera Hittaut 2024. Slutligen vill vi tacka Ludvika kommun, RF-SISU Dalarna, våra sponsorer samt Odd Fellow som har gjort det möjligt att bedriva vår verksamhet under året. Det är vårt gemensamma engagemang som driver klubben framåt – Stort tack till er alla!

## Styrelsen

Styrelsen har haft följande sammansättning:

Ordförande: Lotta Wedman

Vice ordförande: Kristina Ekström

Kassör: Ragnhild Svens

Sekreterare: David Rindeskog

Ordinarie ledamöter: Lars Djerf, Pär Höök

Suppleanter: Fredrik Petrisi, Jens Friberg

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 9 protokollförda möten och en klubbdag, med HLR-utbildning samt strategiska diskussioner inför framtiden, dit alla medlemmar var inbjudna.

## Ungdomar och träning

Liksom tidigare år har ungdomskommittén ansvarat för träningar för alla åldrar på tisdagar och torsdagar. Vi har haft gemensamma teknikträningar för kretsen med VBOL på torsdagar där Ludvika OK har ordnat träning varannan vecka och VBOL varannan. På tisdagar har vi haft klubbträningar med orienteringsteknikträning upp till orange nivå och fokus på löpning för äldre.

Årets träningar inleddes tisdag 4 april med sprintstafett vid Lorensberga skola och information om träningsplaneringen inomhus. Efter ett par nattorienteringsträningar på Högberget 14 och 15 april kom vi igång med ordinarie klubbträningar 18 april. Under våren arrangerade Ludvika OK tre (och VBOL två) kretsträningar och nio klubbträningar ända fram till 4 juli. Den 13 juni arrangerades KM i Gussjöstugan med 58 deltagare från klubben.

Årets nybörjargrupp för barn startade i slutet av april. Vi hade fyra tillfällen där vi varvade teori med praktik. De träffar som hölls i Gussjöstugan avslutades med gemensamt mellanmål för att barn

och vuxna skulle få en chans att lära känna varandra. 22 barn (plus föräldrar) var med i gruppen. Alla hade möjlighet att låna utrustning, som kompasser och SI-pinnar. Efter detta fortsatte gruppen att vara med på ordinarie träningar och VB-serien under året. Ungefär hälften av barnen har fortsatt orientera även under hösten.

Höstens träningar pågick mellan 15 augusti och 12 oktober. Vi höll i fyra kretsträningar och åtta klubbträningar. Helgen 9-10 september ordnade vi ett klubbläger i Gussjöstugan med lekar, femkamp och orienteringsträningar. 21 av våra ungdomar var med hela helgen och ytterligare 7 deltog någon av dagarna. Vi valde också att erbjuda möjlighet för övernattning i samband med Daladubbeln genom arrangörerna. 8 ungdomar och 4 föräldrar var med på lägret på Kristinegymnasiet i Falun 14-15 oktober. Säsongen avslutades 20-21 oktober med nattvandring till Gussjöstugan där det blev korvgrillning och prisutdelning i VB-serien. De som ville övernattade i Gussjöstugan.

På förslag från VBOL har upplägget för VB-serien ändrats från 2023 så att priser delas ut för deltagande i antal tävlingar i stället för sammanlagd placering i tävlingsklass. Utöver fyra VB-serietävlingar har även andra individuella tävlingar som arrangerats i kretsen räknats med. Syftet har varit att bättre motivera till deltagande i tävling oavsett om det är i åldersklass eller motionsklass. Under året deltog 14 ungdomar från Ludvika OK i 6-9 tävlingar och fick guldpokal, 2 deltog i 5 tävlingar och fick silverpokal och 5 fick bronspokal efter att ha sprungit 3-4 tävlingar. Därutöver deltog 21 barn och ungdomar i 1-2 tävlingar. Klubbens VB-serietävling var en sprint 21 september med start vid Knutsbo och mål vid Jägarnäs.

Ett antal ungdomar har varit med på aktiviteter ordnade av Dalarnas OF. Årets Skogsröjartträff i Kvarnsveden 2 april var bara en träningsdag och Per Wedman deltog. Han var även med på USM-läger i Uppsala 10-11 juni. På den avslutande Zoo-resan till Borås 10-12 november hade Ludvika OK med sju ungdomar/juniorer och en ledare.

Onsdagsgympan med styrka och konditionsträning körde som vanligt varje vecka i Marnässkolans gymnasium fram till och med 3 maj på våren och från 27 september på hösten.

Kommittén har under året haft ett digitalt planeringsmöte tillsammans med VBOL och två egna möten för planering och utvärdering.

## **Tävlingar och stafetter**

Efter nystarten i 10mila i Ånnaboda/Örebro var det svårare att få ihop lag till Skellefteå men klubbens unga damer ställde upp så att vi kunde anmäla ett lag i 10milakaveln. Årets 10mila gick 20-21 maj och klubbens lag bestod av Olga Rindeskog, Nils Arvid Wedman, Pentti Wedman (rak sträcka), Henrik Sparr (långa natten), Stina Dernfalk, Jens Friberg, Karin Wedman, Alicia Bergkvist, Per Gustav Wedman och Jakob Wedman. Tyvärr råkade vi ut för sportident-buggen så att det såg ut som att vi var felstämplade på sträcka 4 och det var inte förrän veckan efter som arrangörerna konstaterat att vi stämplat alla kontroller rätt. I den uppdaterade resultatlistan står vi därför på plats 181 av 184 godkända (och 227 startande) lag.

Nästa stora stafett var Jukola/Venla i Borgå, Finland och med tanke på att vi skickat ett mixat lag till 10mila anmälde vi bara ett damlag till Venla. I laget sprang Olga Rindeskog, Marie Rönnestrand, Karin Wedman och Alicia Bergkvist. Laget slutade på plats 288 av 1437 godkända lag.

Stafettsäsongen 2023 avslutades med 25manna i Lida, Botkyrka. När alla stämplingar kontrollerats slutade Ludvika OK på plats 129, 2:11:46 efter segrande lag vilken var en klar förbättring från 2022 då vi stod på plats 177 i resultatlistan 3:07:16 efter det årets vinnare.

Under höstens 2023 startades en aktiv stafett- och tävlingskommitté för junior och seniorverksamheten som planerat stafettdeltagande inför 2024 och som ordnat träningar under hösten innan det kom för mycket snö. Vi har även deltagit i DOST träningar.

Liksom året innan arrangerade klubben flera av årets DM-tävlingar, vilket begränsade klubbens deltagande. I DM i sprintstafett ställde vi därför i tävlingsklasserna upp med lag i D12, H12 och två lag i H13-16. I DM stafett hade vi med lag i D12 (som lyckades ta bronsplakett!), H12, Herrklass (H17-), H40 och H70.

### **Individuella pallplaceringar på DM-tävlingar samt placeringar på SM tävlingar**

#### DM-natt

1. H18 Nils Wedman
1. D50 Marie Ericsson
3. H70 Harry Enberg

#### DM-sprint

2. D12 Maja Höök

#### DM-lång

1. D12 Maja Höök

#### DM-medel

1. D20 Alicia Bergkvist
2. H18 Nils Wedman
3. D12 Maja Höök
3. D50 Elin Ek

#### SM-lång

- D20 A-final
23. Olga Rindeskog

#### H18 B-final

36. Nils Wedman

#### SM-medel

- D20 A-final
28. Olga Rindeskog
32. Alicia Bergkvist

#### D21 C-final

23. Linnea Petris



# Ludvika OK

Alicia Bergkvist vann Dalarnas juniorcup i D20.

## Skidororientering

Alicia Bergqvist och Olga Rindeskog har deltagit på JSM i skidorientering där Alicia tog brons i långdistans. I svenska cupen för D20 slutade Alicia på plats 2 och Olga på plats 9.

Alicia representerade Sverige i junior-VM som gick i Lettland 31 januari – 4 februari med bästa placeringar i medeldistans och masstart där hon slutade på plats 19.

## Kartor

Kartkommittén ansvarar för att underhålla befintliga kartor så att de håller en hög klass för träning och tävling. Den letar också aktivt efter nya områden att kartera eller revidera för kommande tävlingsarrangemang.

Det finns en kartbank på klubbens hemsida där klubbmedlemmar efter inloggning får tillgång till klubbens kartor i pdf- och ocad-format för att kunna göra egna utskrifter. Ett tips är att ladda ner kartritarprogrammet Open Orienteering Mapper (som är gratis) för att på ett enkelt sätt öppna och skriva ut ocad-filer.

Kommittén lägger mycket tid på att själva uppdatera våra befintliga kartor. Under 2023 har vi fokuserat på:

- Biskopsnäset för Naturpasset och träning
- Området mellan Källbotten och Gussjön för DM långdistans
- Området Gammelgården – Stensveden – nedre Högberget för DM sprint
- Skogarna norr om Källbotten för träning
- Skogarna norr om Norrvik för träning.

## Nybörjarkurs för vuxna

Vuxenkursen för nybörjare hölls i år i början av maj i Gussjöstugan. Nytt för i år var att vi samarbetade med Grangärde OK. 5 nya medlemmar var med och 2 medlemmar från Grangärde OK. Kursen hölls med stöd från RF-SISU. Flera av våra äldre ungdomar ställde upp som skuggor vid de praktiska momenten. Deltagarna avslutade kursen med att åka på Dolkampen i Avesta.

## Sommarjobbare och SOL-skola

Under början av sommarlovet kunde LOK, i samarbete med Ludvika kommun, anställa 7 ungdomar för att arbeta med orientering för unga. Redan innan lovet träffades de och planerade sommarorienteringsskola, SOL-skola, som sedan genomfördes med 31 låg- och mellanstadieelever, fördelade på två veckor. Den sista veckan genomfördes en öppen aktivitet, med bland annat labyrintorientering, vid Charlie Normans torg, vilken besöktes av en hel del barn. För att genomföra aktiviteterna fick sommarjobbarna gå utbildningar anordnade av RF-SISU. Flera av sommarjobbarna hjälpte också till att anordna midsommarfirandet på Gammelgården.



# Ludvika OK

## **Trampen**

Helgen 2-3 september arrangerade LOK DM i sprint, sprintstafett och långdistans. Sprint och sprintstafett arrangerades lördagen den 2/9 med arena vid Stensvedens idrottsplats i centrala Ludvika. Sprintbanorna gick i villaområdet mellan Marnästjärn och Högbergsgatan och sprintstafetten i området runt Ludvika Gammelgård. Tävlingarna blev lyckade med speakerfokus på ungdomslagen. Området runt Stensveden fungerade mycket bra som arena med stora ytor och bra parkeringsmöjligheter vid Högbergsskolan.

Långdistansen arrangerades med arena vid Källbottens skidstadion med utmanande kuperade banor där de längsta gick över Hillklinten bort mot Digervålavägen. Ungdomsbanorna gick i ett mindre kuperat område norr om arenan. Även långdistansen blev ett lyckat arrangemang trots en mindre kartteknisk fadäs som påverkade klassen D18, dock inte resultatmässigt. Samarbetet med Källbottens IK fungerade mycket bra och LOK vill rikta ett stort tack för att vi fick tillgång till en väldigt bra arena som är perfekt för orienteringstävlingar.

## **Veteranverksamhet**

### **Dala veteran**

Drygt 100 startande i åldrar 6 – 85 år hade mött upp när LOK tisdag den 4 juli arrangerade Dalaveteran med TC vid Knutsbo skola. På fem banor med varierande svårighetsgrad och längder 2 till 5 km, kom alla i mål och LOK fick beröm för ett väl genomfört arrangemang!

### **Gussjögubbarna**

Gussjögubbarna har träffats varje onsdag vid Gussjöstugan före kl. 09.00. Först har de gått en liten vandring, lite olika långt beroende på väder och gubbarnas kondition och skick (max har varit en vandring på 9 km). Därefter har det blivit dusch och bastu, sedan fika med frågetävling (tipstävling). Gussjögubbarna är också uppdelade i olika städlag. Under vår och höst försöker man även rensa bort sly och reparera våra många spåralternativ. Utöver onsdagsverksamheten träffas bordtennisingänget (max 6 st) i Gussjöstugan på tisdagar varje vecka. Under den tid som Gussjöstugan är uthyrd (från slutet av juni till början av september) träffas Gussjögubbarna ändå, på andra ställen, för vandringar i närområdet. Under 2023 hade Gussjögubbarna 45 träffar och bordtennisingänget 35 träffar.

### **Gussjöstugan**

Värmeanläggningen har under året fungerat ganska bra. Leverantören har varit ett antal gånger till Gussjöstugan för justering samt felsökning. I första hand har det handlat om luft i systemet. Det har blivit bättre men vi bevakar och återkopplar till leverantören tills vi är nöjda.

Avloppet eller rättare sagt infiltrationen är färdigställt och godkänt av kommunen. I samband med det så har det monterats ett ”staket” framför avloppsbrunnarna, för att den som plogar inte ska riskera att ploga sönder brunnarna.

Vägen ner till stugan har dikats ur och en vägtrumma har lagts i. I samband med det togs trummor bort vid den korsande stigen som ska ersättas med ”broar”. Vi är inte helt nöjda med resultatet och ska komplettera detta arbete under 2024.

Även i år har Gussjöstugan varit uthyrd till tyska ungdomsgrupper under stora delar av sommaren,



# Ludvika OK

totalt över 1000 gästnätter. Även många andra har hyrt stugan för olika aktiviteter under året. Vi är exempelvis glada att två klubbar, Stora Tuna OK och IFK Hedemora orientering, valt att förlägga helgläger till stugan i samband med tävlingar i närområdet.

## Midsommar

Midsommarfirandet genomfördes som vanligt. Vi samlade klubbens medlemmar dagen före på Gammalgården och förberedde stängen och de olika aktiviteterna. Över lag så var det som vanligt ett lyckat arrangemang så vi ser fram emot midsommarfirandet 2024.

## Naturpasset

Naturpasset arrangerades under året med 25 kontroller i området Fängenällarna och 25 kontroller på Biskopsnäset. Totals såldes 164 Naturpass. Fyra vinnare lottades fram som vardera vann fem trisslotter.

## Hittaut

Under hösten bildades en arbetsgrupp, som senare blev en kommitté, för att planera för att starta upp Hittaut under 2024.

## Kommunikation

Under året har den lokala tidningen skrivit om föreningen vid ett flertal tillfällen, till exempel om 50-års-jubiléet, solskolan, midsommarfirandet, Dalaveterantävlingen, samt när Alicia och Olga fick Kobbanpriset.

Klubbens hemsida [www.ludvikaok.se](http://www.ludvikaok.se) ligger på plattformen Kansliet Online. Vi arbetar med att hålla kalender och information uppdaterad, samt med att lägga ut nyheter i flödet. Sedan tidigare kan medlemmar komma åt klubbens kartbank och styrdokument via hemsidan, om man loggar in. Under året har vi också lagt ut styrelseprotokollen.

Ett antal medlemsutskick har gjorts via IdrottOnline. Vi har också gjort riktade utskick till vissa grupper av medlemmar, till exempel föräldrar till barn i grönvita träningsgruppen.

Vårt Instagramkonto [ludvika\\_ok](https://www.instagram.com/ludvika_ok) har mestadels använts för att lägga ut bilder från träningar, tävlingar och övriga aktiviteter. Vår Facebooksida Ludvika OK fyller delvis samma funktion som Instagramkontot, men här läggs även information om kommande aktiviteter. Gruppen Ludvika OK (medlemmar) på Facebook används för att kommunicera mellan medlemmar.

## Klubbkläder

Beställning av klubbkläder har skett vid två tillfällen. Klubben har ett mindre lager av kläder så att främst nya medlemmar skall kunna köpa kläder direkt utan att behöva invänta nästa beställningstillfälle.

## Sponsorer

Ludvika OK har under 2023 haft ett samarbete med följande företag som har stöttat föreningen ekonomiskt. Företagens logotyper är tryckta på våra klubbkläder.



# Ludvika OK

- NJ Bygg
- LF Dalarnas
- Kurts Husvagnar
- Säfsen Resort
- I2G, Independent Insulation Group
- Hitachi Energy