



Ludvika OK

Verksamhetsberättelse 2025

Under 2025 har vi kunnat glädjas åt en fungerande barn- och ungdomsverksamhet med mer fokus på sociala aktiviteter för de något äldre barnen. Under våren arrangerade vi t.ex. DOF-lägre som samlade barn och unga från hela Dalarna. Flera av våra barn har också börjat orientera själva och till och med börjat springa stafett. Samtidigt har vi haft ett fortsatt fokus på junior- och seniorverksamheten, med både planerade och spontana träningar (inklusive träningshelger) och stafetter. Värt att nämna är att vi hade två lag i 25manna där vårt förstalag kom på plats 105 och vårt andralag kom på plats 287. Flera av våra medlemmar, varav en del hade börjat orientera under året, sprang då sin allra första stafett och vi är imponerade över insatserna. Förutom att medlemmar i klubben har fått fina placeringar i DM- och andra distriktstävlingar har Viktor, Alicia och Elin tagit SM-medaljer i skidorientering. Alicia representerade också Sverige i två av årets världscupstävlingar.

Då ekonomin varit god delades svarta bomulls-Tshirts med Ludvika OK:s logotype på ut till medlemmar i början av året. Vidare har vi under året påbörjat arbetet med en treårig kartplan, då vi tog hjälp av kartritare från Tjeckien för att rita karta över hela Marnässkogen. Trampen arrangerades i Norrvik i augusti och inkluderade en medeldistans och en långdistans. Vi har också fortsatt att utveckla Hittaut, med fler checkpoints och nya områden. Både företag och kommunen har deltagit i Friskvårdsutmaningen. Nytt för i år är att vi erbjudit föreningar att presentera sin verksamhet genom varsin checkpoint.

Inget av detta skulle vara möjligt utan ett stort ideellt engagemang. Tack alla som varit ledare, fixat träningar, skrivit ut kartor, ordnat fika, arrangerat eller varit funktionär på tävlingar, kurser eller läger. Tack också alla som hjälpt till på midsommar, som har fixat i Gussjöstugan, arbetat med uthyrning, tagit hand om Hittaut, arbetat med hemsidan, arrangerat eller varit med på möten, eller hjälpt till på annat sätt. Slutligen vill vi tacka Ludvika kommun, RF-SISU Dalarna, samt våra sponsorer som har gjort det möjligt att bedriva vår verksamhet under året.

Styrelsen

Styrelsen har haft följande sammansättning:

Ordförande: Lotta Wedman

Vice ordförande: Kristina Ekström

Kassör: Ragnhild Svens

Sekreterare: David Rindeskog

Ordinarie ledamöter: Ole Jørgen Arenth, Pär Höök

Suppleanter: Erik Persson, Marie Rönnestrand

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 9 protokollförda möten och en medlemsträff, där vi diskuterade eventuell medverkan i Oringen 2029, dit alla medlemmar var inbjudna. Protokollen finns på Ludvika OK:s hemsida.



Ludvika OK

Barn och ungdomar

Grunden för ungdomsverksamheten har varit träningar tisdagar och torsdagar. Liksom tidigare år har vi haft klubbträningar på tisdagar med olika grupper för grön/vit respektive gul/orange/violett nivå. De träningar som hållits i Gussjöstugan har avslutats med gemensamma mellanmål. På torsdagar har det varit kretsträningar eller VB-serietävlingar i samarbete med VBOL.

Vårträningarna inleddes med en säsongsupptakt med sprintstafett och information vid gamla Marnässkolan 1 april. Därefter hade vi nio klubbträningar under våren och fem kretsträningar varav LOK stod för tre av dessa genom Pär Höök. Under inledningen av sommaren hade vi en sommarträning med banor och ett klubbmästerskap 17 juni vid Knutsbo skola där Olga Rindeskog lagt banorna. Höstsäsongen inleddes 19 augusti och höll på ända till 21 oktober, fram till Daladubblen som gick ovanligt sent. Vi hann med totalt tio klubbträningar och fem kretsträningar gemensamma med VBOL-klubbar under hösten.

Nytt för i år var att vi under våren hade särskilda aktiviteter för gul/orange/violett grupp. Vi hade först en egen säsongsupptakt i mars med bowling och pizza, där vi passade på att prata med ungdomarna om vad de ville göra under året. Vi följde upp denna med paddling och spel i Gussjöstugan i maj.

Årets nybörjargrupp hade fyra utbildningstillfällen där vi varvade teori med praktik, från 29 april till och med 20 maj. 16 barn (plus vårdnadshavare) var med i gruppen. Alla hade möjlighet att låna utrustning, som kompasser och SI-pinnar. Vid sista tillfället bjöds vårdnadshavare in till ett föräldramöte. 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.

VB-serien bestod av fyra närtävlingar arrangerade av klubbarna i kretsen och dessutom sex större tävlingar arrangerade av klubbar i kretsen eller angränsande klubbar. Priser i serien delades ut utifrån antalet tävlingar ungdomarna deltagit i och av klubbens deltagare fick nio stor pokal (7-10 tävlingar), sju mellanstor pokal (5-6 tävlingar), fem liten pokal (3-4 tävlingar) och sju medalj för deltagande i färre tävlingar. Vår egen VB-serietävling arrangerades vid Sörviks skola på en reviderad karta.

Under året åkte vi på fyra läger med våra ungdomar. Det första var ett familjeläger i samband med Leksandstrippeln 26-27 april med boende vid Leksand resort där respektive familj bokade boende. Vi arrangerade sedan DOF-läget 13-15 juni med boende på Kyrkskolan (planerades först på Sörviks skola, men fick sedan flyttas). Vi hade en hög ambitionsnivå med två övernattningar och sociala aktiviteter över klubbgränserna båda kvällarna för att deltagarna skulle kunna träffa nya kompisar. Vi hade även varierade orienteringsmoment som inomhusorientering, teknikträning på Biskopsnäset, sprintstafett-träning vid Stensveden och en avslutande sprinttävling vid Skuthamn. Vi fick lägga mycket tid och engagemang på att hitta lokal för övernattning och mat. Vi tycker att läget blev lyckat och extra roligt var att vi hade 13 deltagare från klubben!

Under hösten ordnade vi ett klubbläger i Gussjöstugan 13-14 september med 22 deltagande barn och ungdomar, samt 11 vuxna. Vi avslutade också höstsäsongen med att åka till Daladubblen 25-26 oktober med 17 barn och ungdomar då vi bodde på Hälsinggårdsskolan som vi bokade genom arrangören för tävlingarna. Läget avslutades med guld för Hilda Ekström och Signe Karlsson Brask som vann D10 med totalt 59 startande patruller!



Ludvika OK

Även ungdomarna har varit med och sprungit stafetter under året. Vi hade ett lag som sprang ungdomskaveln på 10mila och vi hade med ett lag i D12 och ett i öppen ungdom på stafett DM i Bergebo. Ungdomarna bidrog också till att vi fick ihop två lag till 25manna med fem ungdomar i lag 1 och fyra i lag 2.

Sex ungdomar från Ludvika OK i ålder 13-16 år deltog i Dalacupen och Maja Höök vann D14!

Under året genomförde vi onsdagsgymnastik i Marnässkolan fem gånger under våren och fem gånger under hösten.

Barn- och ungdomskommittén har under året haft ett planeringsmöte tillsammans med VBOL och tre egna möten för planering och utvärdering. Under tre söndageftermiddagar i februari hade vi dessutom en lärgrupp då vi gick igenom banläggning (Purple Pen), kartrevidering (Open Orienteering) och tidtagning (MeOS).

Tävlingar och stafetter

Under året har Junior- och seniorekommittén hållit ihop klubbens deltagande i stafetter och SM-tävlingar. Vi deltog i Stafettligan #2 i Stockholm med ett herrlag och ett damlag i kombination med VBOL. På 10mila hade vi med ett herrlag och ett kombinationslag med en löpare från Härlövs IF i damkaveln, samt ett ungdomslag. Vi bodde då i tält i anslutning till arenan. Innan sommaren åkte vi till Finland och sprang Jukola och Venla med ett lag i vardera kavel. DM-stafett arrangerades av Domnarvet i Bergebo och vi hade med ett herrlag och två veteranlag. Stafettåret avslutades med 25manna där vi fick ihop två lag.

Vi har även deltagit i natt-SM, medeldistans SM och långdistans SM. Vi fick även ihop ett lag i stafett-SM med en herrsenior, en dam och en junior.

Förutom klubb- och kretsträningar under orienteringssäsongen, tillsammans med barn och ungdomar, har vi haft spontana träningar under sommar och vinter. Vi arrangerade en träningshelg i Gussjöstugan 28-30 november med nattorientering på fredag, teknikträning och planering inför 2026 på lördag och en långdistans runt Gussjön på söndag. Helgen därpå, 6-7 december, deltog fyra löpare på träningshelgen UTH i Uppsala. Den 20 december hade vi en korridororientering med uppgiften att springa "God jul" på GPS-spår.

Kommittén består både av medlemmar bosatta i Ludvika och av studenter på annan ort så mötena är i huvudsak digitala. Under året har vi haft en fast uttagningskommitté med ansvar för att ta ut lag till de stora stafetterna.

Resultat

På 10mila kom vårt herrlag på plats 176 av 332 startande och vårt damlag på plats 124 av 273 startande. I Venlakaveln kom vi på plats 266 av 1393 startande och i Jukolakaveln på plats 314 av 1722 startande. På 25manna där vi hade med två lag av totalt 358 startande lag kom lag 1 på plats 105 medan lag 2 slutade på plats 287 med två godkända lag efter.

Individuella pallplaceringar på DM-tävlingar



Ludvika OK

DM-sprint

2. H50 Jakob Wedman

DM-medel

1. D10 Signe Karlsson Brask
2. D14 Maja Höök
2. D50 Elin Ek
2. H75 Harry Enberg
2. H80 Åke Andersson

DM-stafett

1. H50 Pär Höök, Per Winther, Henrik Löfås

DM-natt

1. D50 Elin Ek
2. D50 Marie Eriksson
3. D14 Maja Höök
3. H18 Per Gustav Wedman

DM-lång

1. D14 Maja Höök
1. D50 Elin Ek
3. D10 Hilda Ekström
3. H75 Bertil Höök
3. H80 Åke Andersson

Skidorientering

Alicia Bergkvist och Elin Ek lyckades ta silvermedalj i SM, stafett! På ungdoms-SM vann Viktor Höök bronsmedalj i långdistans. Elin vann även veteran-SM i sprintdistans. Alicia har deltagit i svenska cupen SkidO och slutade 2025 på sammanlagd plats 3. Alicia representerade även Sverige i två av årets världscupstävlingar: U23-VM i norska Sjusjøen och EM i norra Finland.

Kartor

Kartkommittén ansvarar för att underhålla befintliga kartor så att de håller en hög klass för träning och tävling. Vi träffas några gånger per år för att diskutera våra kartor och hur de kan utvecklas. Vi letar också aktivt efter områden att kartera eller revidera för våra kommande tävlingsarrangemang. Huvuddelen av klubbens kartor finns i en kartdatabas som även används för Hittaut och Lennart Stenström har under året sett till att hålla databasen aktuell. Det finns även 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 det gratis kartritarprogrammet Open Orienteering Mapper för att på ett enkelt sätt öppna och skriva ut ocad-filer. Kartkommittén ansvarar även för att skriva ut kartor till klubbens träningar och mindre arrangemang. Skrivaren finns hemma hos Fredrik Jansson som under säsongen ägnar många timmar åt utskrift och leverans av kartor.



Ludvika OK

Inför 2025 har vi fått stöd för kartritning både från Ludvika kommun och för en treårig kartplan från RF/SISU Dalarna. Under det första året anlidade vi Ales Hejna från Tjeckien som ritat om den stora Marnäskartan. Vi har sedan kontrollerat kartan så att den nu är godkänd inför Trampen 2026.

Kartkommittén har även reviderat kartor inför årets arrangemang. Pär uppdaterade kartan över Fängenhällarna samt reviderade Gussjökartan vid Kolningsberget, Sörvik och rekade inför nyritning. Sprintkartan över Väsmanstranden/Skuthamn uppdaterades i samband med DOF-lägret.

Nybörjarkurs för vuxna

Vuxenkursen för nybörjare hölls 16 – 18 maj i Gussjöstugan. Även i år samarbetade vi med Grangärde OK och RF-SISU Dalarna och sju personer deltog. Deltagarna avslutade kursen med att delta på Smedjebackens OK tävling. Fem månader senare kunde Linus och Anna springa de avslutande sträckorna på 25manna!

Trampen

Helgen 30 - 31 augusti arrangerade LOK tävlingen Trampen i Norrvik med Ole Jørgen Arentsen som tävlingsledare. På lördagen var det medeldistans med Alicia Bergkvist och Erik Persson som banläggare medan Per Winther lade banorna på söndagens långdistans. Kartan över Fängenhällarna har många fina partier men området närmast arenan var grön på kartan. Då några deltagare inte läste instruktionen om hur de skulle hitta tillbaka från skogsmålet till arenan blev vägen tillbaka längre än vi tänkt.

Veteranverksamhet

Dala veteran OL

Den 1 juli var det LOK:s tur att arrangera veteran tävlingen. Vi hade valt Gussjön som tävlingsplats med 5 banor att väja på med varierande längder och svårighetsgrad. Allt från fin vildmarksterräng till mer lättframkomliga stigar. 128 deltagare hade vi på anmälningslistan och allt förflöt utan missöden. Vädret hade vi också med oss så många föredrog att bada i Södra Gussjön istället för att gå in och duscha. Efteråt avnjöts fikat i glatt sällskap på vår fina uteplats.

Gussjögubbarna

Gussjögubbarna träffas på onsdagar i Gussjöstugan. De startar med att gå en vandring i omgivningen följt av bastu och dusch. Därefter plockar de i ordning och städlaget sköter städning, disk och annat som behöver ses till innan de avslutar med tipstävling och fika. Förutom detta har man jobbat hårt med att klyva ved från de nedtagna träden samt att stapla veden i vedboden. Reparation av spåren har fortsatt under 2025 och en omdragning har gjorts av Röda Spåret, som nu går genom en vacker ravin. Utläggning har gjorts av material som förberedelse av reparation av spåren under 2026. Vidare har Gussjögubbarna under våren, sommaren och hösten ansvarat för gräsklippningen runt Gussjöstugan.

På tisdagar träffas också en mindre grupp och spelar bordtennis.

Under de tider som Gussjöstugan är uthyrd (slutet av juni till början av september) träffas Gussjögubbarna ändå regelbundet på andra ställen för vandringar i närområdet.

Gussjögubbarna har haft 41 träffar och bordtennisgubbarna har haft 42 träffar under det gångna året. Totalt har 1 020 gubbar deltagit i aktiviteterna under året!



Ludvika OK

Gussjöstugan

Gussjökommittén har under året träffats 2 gånger för att samordna insatserna kring Gussjöstugan. Vi startade med att ta fram en underhållsplan för året. I början av året gick det håll på hydrofortanken och en ny fick köpas in. Efter avverkningen på udden hade vi ett par stora granar som riskerade att blåsa omkull. Vi fick hjälp med att ta ned dessa (stort tack!) och sedan har Gussjögubbarna arbetat med att klyva och stapla veden. Arbetet med att reparera spåren har fortsatt under 2025 och en omdragning har gjorts av Röda Spåret. Vägen åtgärdades (grävdes av, ny trumma lagd) under våren. Vi hade en arbetsdag i maj då vi städade och gjorde mindre arbeten på Sjöstugan, skrapade och målade framsidan på förläggningen, samt drog ris. Dessutom byttes samtliga blandare och munstycken ut i dam- och herrduschar. Tack till NJ Bygg AB som sponsrade blandarna.

Under året har vi haft en del fel och störningar. Fel på ställdon i fläktkonvektorer har inträffat på 3 av våra 4 fläktar sedan de installerades. Vid dessa tillfällen har ställdonen bytts ut. Vi har under året dragit fram kablar till varje fläkt och kopplat in dem på separata säkringar så att alla fläktar inte ska stanna samtidigt. Diskmaskinen har krånglat under hösten och larmat för "låg temperatur" och därmed inte startat disk. En servicetekniker har varit och felsökt maskinen men inte hittat felet. Vi har sänkt temperaturen på inställningen i maskinen till 55 grader och påpekat vikten av att alltid spola fram varmvatten i kökskranen innan start av maskinen. Sedan dess har den fungerat, men det finns risk för fortsatta problem.

Även detta år har Gussjöstugan varit uthyrd till grupper med tyska ungdomar under sommarmånaderna, totalt mer än 1000 gästnätter. Årets uthyrning har fungerat på ett bra sätt utan större problem, inte minst tack vara att vi år valde att låta ett företag städa mellan de tyska grupperna. Trots att priset höjdes på grund av detta var även besökarna nöjda, då de slapp lägga värdefull lägstid på städning. Vi är också glada att andra orienteringsklubbar har hyrt in sig och inte minst att Surahammars OK återupptagit traditionen med ett vinterläger i Gussjöstugan efter pandemin. Föreningen själv har också varit flitig då det gäller användning av stugan, med träningskvällar, träningshelger och också under DOF-lägreten på försommaren. Under stora delar av april och maj bodde de kartritare som föreningen anlitat i förläggningen, vilket fungerade utmärkt.

Midsommar

Midsommarfirandet genomfördes som vanligt med hjälp av minst 30 funktionärer. Vi samlade klubbens medlemmar dagen före på Gammelgården och förberedde stången och de olika aktiviteterna. I år hade vi sett över prisplanerna för lotterierna. Vi hade många besökare och vackert väder och det övergripande intrycket var positivt.

Hittaut

Även under 2025 genomfördes Hittaut i Ludvika. Planeringen gjordes under vintern och den 10 maj kunde deltagare börja leta checkpoint. 1061 deltagare registrerade 27 387 checkpoint innan året stängdes den 5 oktober. 90 deltagare lyckades besöka alla 111 checkpointen.

Några företag + kommunen har deltagit i Friskvårdsutmaningen. 25 priser har lottats ut bland alla deltagare (en besökt checkpoint = en lott).



Ludvika OK

Något fler checkpoint sattes ut än året innan. Nytt område var Källbotten. Vi erbjöd några föreningar att presentera sin verksamhet genom en checkpoint och information i appen. 11 föreningar nappade på erbjudandet.

Ca 7 000 kartor har delats ut, dels i postlådor av klubbmedlemmar, dels hos de utlämningsställen vi haft, där man kan hämta sitt ex, om man inte fått någon karta eller är på besök här. Gratiskartan uppskattas av många i Ludvika och sponsorerna har uttryckt beröm över den återkoppling de fått.

Tack till alla medlemmar som bidragit till att detta varit möjligt att genomföra, samt våra Hittautsponsorer (se nedan).

Hittautsponsorer

- Plimab Sweden AB
- ICA Kvantum
- CEPA Steeltech
- Sakofall fastigheter AB
- AFRY
- AB Karl Hedin
- Norconsult
- SCT Hiss
- Aoptik
- LG IT AB
- Ludvika Elinstallation
- Grand Hotell Elektra
- Björkmans skomakeri
- Mellanskog
- Norrbärke Sparbank
- Ludvika Kommun

Föreningar som var med

- Källbottens IK
- Ludvika Bangolfklubb
- LFFI
- Ludvika Segelsällskap
- Ludvika Scoutkår
- KFUM Ludvika
- Ludvika Brukshundsklubb
- Sörviks AIF
- STF Dala-Bergslagen
- Ludvika Discgolförening
- Ludvika Hockey



Ludvika OK

Utåtriktad verksamhet

Förutom Hittaut har vi under året haft andra utåtriktade aktiviteter. Vi har till exempel varit med på RF SISU Dalarnas verksamhet Seniorkul – Idrott för äldre. Vi har också visat upp oss på Öppet hus på Hitachi.

Kommunikation

Under året har den lokala tidningen skrivit om föreningen vid ett flertal tillfällen: om Alicia Bergkvists insats i junior-VM i skidorientering, om DOF-lägret, om vårt deltagande på Jukola/Venla satsning på stafetter, samt om vårt midsommarfirande.

Klubbens hemsida 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.

Ett antal medlemsutskick har gjorts via IdrottOnline. Vi har också gjort riktade utskick till vissa grupper av medlemmar. Till exempel har vi varje vecka under orienteringssäsongen skickat ut information till vårdnadshavare till barn i olika träningsgrupper.

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 har inte använts lika flitigt och 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. Vi har också olika chattgrupper på Messenger för att till exempel kommunicera mellan ledare och vårdnadshavare till barn i grönvita gruppen, mellan juniorer och seniorer som är intresserade av träning, samt mellan ledare.

Klubbkläder

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

Sponsorer

Ludvika OK har under 2025 haft ett samarbete med företag som har stöttat föreningen ekonomiskt. Vi har både Hittautsponsorer, som antingen har haft logotyper tryckta på kartan eller varit värdar för checkpoints (se ovan) och klädsponsorer, vars logotyper är tryckta på våra klubbkläder.

Klädsponsorer

- NJ Bygg
- Länsförsäkringar Dalarnas
- I2G, Independent Insulation Group
- Hitachi Energy