



Ludvika OK

Verksamhetsplan 2024

Syftet med Ludvika OK är att bedriva orienteringsverksamhet för alla åldrar. Klubbens medlemmar ska ges möjlighet att orientera på olika nivåer, utifrån förutsättningar och ambition. Verksamheten bedrivs i huvudsak genom att vi arrangerar träningar, tävlingar samt andra arrangemang som främjar utveckling av orienteringssporten i och kring Ludvika tätort.

Under 2024 ser vi fram emot att fortsätta utveckla föreningen med ambitionen att det ska vara lätt att börja orientera (till exempel genom våra nybörjarkurser för barn och vuxna) och kommer under året att lägga fokus på träning, social gemenskap och tävling. Nytt för i år är att vi kommer att erbjuda Hittaut i Ludvika. Dessutom kommer vi att skicka stafettlag både till Jukola/Venla, 10mila och 25manna.

Styrelsen

Styrelsens uppdrag är att se till att föreningens stadgar och andra styrdokument, såsom verksamhetsplan och budget följs. Styrelsen planerar att ha ca 10 styrelsemöten under året.

En del av föreningens verksamhet sker i kommittéer och arbetsgrupper (se bilaga). Styrelsen följer detta arbete genom de rapporter som ges på styrelsemötena. Vidare bör varje kommitté ha en representant i styrelsen. När det gäller Gussjökommittén som saknar sammankallande kallar styrelsen till några möten under året.

Dessutom arrangerar styrelsen en klubbdag under november. Syftet med denna är att öka samhörigheten i föreningen.

Då det var tre år sedan föreningens policy senast reviderades kommer denna att ses över under året.

Ungdomar och träning

Ungdoms- och träningskommittén bedriver träning för alla medlemmar under hela året (med avbrott under sommarledigheten). Målet är att alla ska känna sig välkomna oavsett ålder och erfarenhet.

Vår och höst

På tisdagar har vi klubbträningar med fokus på orienteringsteknik upp till orange nivå, med inslag av lek och konditionsträning. Dessa deltagare är indelade i två grupper, en grupp på grön-vit nivå och en grupp på gul-orange nivå. Klubbträningarna kommer att planeras utifrån olika teman som ska bidra till att deltagarna utvecklas på sin nivå. För träningsgruppen på violett-svart nivå är fokus mer på kondition, med inslag av orienteringsteknik. Klubbträningarna har ofta Gussjöstugan som samlingsplats, med mellanmål som serveras efter träningen.

På torsdagar har vi orienteringsteknikträningar för alla nivåer, inom kretsen, i samarbete med VBOL. Då är vi på platser som ger orange, violett och svart nivå utmanande träningar. Även



Ludvika OK

då finns övningar för vit och gul nivå.

Under våren startar en nybörjargrupp för barn, i anslutning till klubbträningarna på tisdagar. Vi använder samma upplägg som tidigare år, med fyra träningar som planeras speciellt för nybörjarna. Sedan hjälper ledarna till lite extra när dessa barn börjar vara med på ordinarie träningar.

Vi planerar att genomföra en tävlingsresa 25-26 maj med tävling i Mora på lördagen och DM-sprint och sprintstafett i Älvdalen på söndagen. Under september planeras ett läger i Gussjöstugan. Vi kommer även att erbjuda övernattnig i samband med Daladubbeln och eventuellt ytterligare en övernattnig i Gussjöstugan senare på hösten.

Ludvika OK kommer att arrangera tävling i VB-serien den 16 maj.

Vinter

Under vinterhalvåret ordnar vi inomhusträning på onsdagar med fokus på styrka, för både barn, ungdomar och vuxna. Dessa träningar avslutas med olika lekfulla inslag.

Tävlingar och stafetter

Stafettkommittén ansvarar för klubbens deltagande i stafetter och för att samordna resor till SM. Klubben har som långsiktigt mål att åtminstone ställa upp lag i 10-milas herr-, dam- och ungdomskavlar. I år går 10-mila i Nynäshamn. Vi kommer även att delta i Jukola och Venla som går i Kauhava. Som förberedelse inför dessa stafetter kommer vi att delta i Stigtomtakavlen som ingår i den nya stafettligan och som går samma helg som natt-SM, med gemensam övernattnig. Klubben kommer även att delta i stafetter närmare Ludvika.

Inför hösten undersöker vi möjligheterna att delta med ett eget och ett kombinationslag i 25manna som går i Rudan, Haninge.

Träning under säsongen samordnas med ungdomsträningarna på tisdagar och torsdagar. Vi kommer även att ordna ett antal träningar med fokus på att springa stafett och/eller natorientering.

Kartor

Kartkommittén arbetar löpande med en flerårsplan över tävlingsområden och arenor för kommande Trampen-arrangemang. Revidering och nyritning av tävlingsområden kommer genomföras efter denna plan. Vi reviderar löpande med klubbmedlemmars kraft våra kartor för att kunna genomföra träningar av hög kvalitet på dessa. Kartbanken som klubbmedlemmar efter inloggning hittar på klubbens hemsida kommer löpande uppdateras så att kartorna hela tiden är aktuella.

Under maj kommer Tord Hederskog att rita en ny karta över området Gussjöstugan-Hillklinten. Den gamla kartan har ritats och reviderats i omgångar under de senaste decennierna. Kvaliteten är ojämn och den uppfyller inte dagens kartnorm. Nya kartan kommer användas på Trampen lördagen den 7 september med arena i Gussjöstugan.



Ludvika OK

Arbetet med en karta för Hittaut pågår för fullt. Kartan är stor och kommer knyta ihop Ludvika centrum med flera av våra befintliga kartor. Efter första utgivningen av Hittaut-kartan i vår måste vi arbeta vidare med kartan då årets vinterförhållande omöjliggjort rekognosering i skogsterräng. Större delen av kartan blir i första versionen riktigt georefererad tack vare utnyttjande av Ludvika kommuns stadskarta som varit ett ovärderligt hjälpmedel. Tidsbrist gör dock att Marnäs stadsbebyggelse inte kunnat läggas in riktigt rätt utan gammalt underlag har kopierats in. Detta bör åtgärdas under året inför nästa version av kartan.

Vi ska under året ta fram förslag på arena och tävlingsområde för Trampen 2025. Hetaste alternativen idag är Norrvik med tävlingsområde Fängenällarna samt Sörvik med slutningen upp mot stenbrottet efter vägen mot Håksberg som tävlingsområde. Båda alternativen har sina för- och nackdelar.

Det tjocka snötäcket har gjort det svårt att arbeta med kartritning under inledningen av året.

För att underlätta revidering av vårt kartbestånd och undvika dubbelarbete så att ändringar inte måste införas på flera ställen kommer vi att lägga samman alla kartor i en enda stor kartfil. Nuvarande kartor som över Biskopsnäset och Marnässkogen kommer sedan att klippas ur från kartfilen och läggas in i nuvarande kartbank. Vi får på det viset också samma uppsättning symboler för varje kartområde vilket inte nu är fallet.

Hittaut

Naturpasset kommer 2024 att ersättas med Hittaut, vilket är SOFT:s friskvårdssatsning. Tanken är att alla ska kunna delta och att detta kommer att leda till ett större intresse för orienteringssporten. Under vintern har ett stort jobb genomförts för att få till en karta som sträcker sig från Knutsbo till Brunnsvik. Kartan kommer att tryckas och delas ut gratis till deltagare och kan även skrivas ut i PDF-format från Hittauts hemsida. Checkpoints svårighetsgraderas och utplaceras från 15 maj till 15 oktober och registreras i appen eller på Hittauts hemsida. Vi hoppas på ett stort intresse från allmänheten.

Nybörjarkurs för vuxna

Under våren genomförs en nybörjarkurs för vuxna, i samarbete med Grangärde OK. Tanken är att utgå från det upplägg som vi använt under tidigare år. Datum är satt till helgen 19-21/4 med avslutning på tävling 21/4.

Sommarjobbare och SOL-skola

Under 2024 tvingas vi tyvärr att pausa verksamheten med sommarjobbare och SOL(sommarorienterings)-skola. Detta beror dels på att sommarlovet ligger en vecka senare i år, dels ett mindre flexibelt regelverk kring sommarjobbarna. Sammantaget gör detta det svårt att hinna med SOL-skola innan en för lång del av sommarlovet passerat.

Trampen

Årets Trampen kommer att genomföras som en endagstävling lördag 7 september med arena vid Gussjöstugan.



Ludvika OK

Veteranverksamhet

Dala veteran

Dala veteran är ett motionsarrangemang för orienterare i Dalarna och angränsande distrikt. Tisdagar under vår och höst alternerar detta mellan klubbarna. Ett färdigt program finns där LOK har tisdag den 2 juli som arrangör 2024. Preliminär plats för TC är vid Brukshundklubben i Räfsnäs. Området är motionsvänligt med en reviderad och aktuell karta. Veteranträffarna ger social samvaro samtidigt som intellektet och den fysiska träningen stimuleras.

Gussjögubbarna

Gussjögubbarna träffas på onsdagar i Gussjöstugan. De startar med att gå en vandring i omgivningen. Efter dusch och bastu fikar de med tipstävling. Sedan ägnar de tiden åt att fixa i stugan med saker som städning, rensning av sly och reparation av spåren runt stugan. På tisdagar träffas också en mindre grupp för att spela bordtennis. 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.

Gussjöstugan

Ambitionen är att fortsätta använda vår fina anläggning i Gussjön som en fortsatt samlingspunkt för klubbens medlemmar vid träning, läger, möten och sociala sammankomster. Vi har under de senaste åren jobbat med att underhålla och fräscha upp stugan och planen är att fortsätta detta arbete under 2024. Utöver mindre löpande underhåll är följande åtgärder planerade:

- Vi letar efter ett nytt bordtennisbord, då ett av de gamla behöver bytas ut
- Gussjögubbarna kommer att reparera spängerna på stigarna runt stugan
- Vägen kommer att göras klart under året
- Om vi får bidrag kommer vi att anlägga en grusyta som kan användas för boll- och boulespel, bredvid kanotförrådet
- Utvändigt och invändigt målning av stugan samt andra mindre åtgärder planeras under året.

Vi kommer även under 2024 hyra ut stugan till tyska ungdomsgrupper och redan är 900 gästnätter bokade. Även andra grupper och privatpersoner har möjlighet att hyra, vilket ger klubben ett ekonomiskt tillskott.

Midsommar

Planen är att arrangera vårt traditionella midsommarfirande på Gammelgården som tidigare. Midsommarfirandet på Gammelgården är ett arrangemang med en lång och stolt tradition. Dåtidens orienterande medlemmar i LFFI, och sedermera Ludvika OK efter klubbens bildande på 60-talet, har arrangerat midsommarfirandet på Gammelgården sedan 40-talet. Vi kommer att anmäla detta arrangemang till RF-SISU som ett kulturarrangemang. Under året behöver vi vässa oss då det gäller tydligheten gällande vinstplaner för chokladvinster.



Ludvika OK

Kommunikation

Under året kommer vi att fortsätta att arbeta med klubbens hemsida www.ludvikaok.se, genom att t.ex. hålla kalender och information uppdaterad, samt lägga ut nyheter i flödet. Vi vill säkerställa att medlemmar kommer åt klubbens kartbank, styrdokument och styrelseprotokoll via hemsidan, vid inloggning. De bilder som finns på hemsidan behöver också uppdateras.

Vi kommer att fortsätta att skicka ut medlemsutskick via IdrottOnline. Vi har som ambition att även göra fler riktade utskick till vissa grupper av medlemmar, till exempel föräldrar till barn/ungdomar i olika träningsgrupper.

Vårt Instagramkonto [ludvika_ok](https://www.instagram.com/ludvika_ok), vår Facebooksida Ludvika OK, samt gruppen Ludvika OK (medlemmar) på Facebook kommer även i fortsättningen att användas för att lägga ut bilder från träningar, tävlingar och övriga aktiviteter samt för att kommunicera mellan medlemmar.

Vi har som målsättning att den lokala tidningen ska skriva om föreningen vid minst tre tillfällen.

Utbildning

Medlemmar erbjuds att delta i utbildningar/föreläsningar som arrangeras av RF-SISU, Dalarnas orienteringsförbund (DOF) eller Svenska orienteringsförbundet (SOFT). Klubben står för kostnader i samband med utbildningarna enligt gällande klubbpolicy.

Klubbkläder

Beställningar av klubbkläder görs vid två tillfällen under året. Den första beställningen gjordes under januari och början av februari. Nästa beställningstillfälle kommer att göras i slutet av våren, inför höstsäsongen. Ett mindre sortiment av klubbkläder finns också i klubbens regi för att det skall finnas möjlighet främst för nya medlemmar att kunna köpa klubbkläder utan att vänta på nästa beställningstillfälle.



Ludvika OK

Bilaga: Kommittéer och arbetsgrupper 2024

Kommittéer

Kommittéerna ansvarar för viss verksamhet som sker kontinuerligt under året, och där en delegation har skett från styrelsen till kommittéerna. På kommittéerna ställs vissa formella krav. Till exempel biläggs anteckningar från möten till styrelsens protokoll. Kommittéerna är också aktiva i arbetet med att ta fram verksamhetsberättelse, verksamhetsplan och budget inför årsmöte. Sammanställande i kommittéerna får kallelse till styrelsemöten för kännedom och har därmed möjlighet att delta.

För alla kommittéer gäller:

- Sammanställande utses av styrelsen
- Sammanställande ansvarar för att kalla till möten samt att anteckningar tas vid dessa möten.
- Anteckningar skickas till styrelsen och biläggs styrelsens protokoll.
- Sammanställande har ett budgetansvar för de poster som rör kommitténs verksamhet
- Inför beslut som kräver ekonomiska medel, utöver det som finns i budgeten, äskas pengar av styrelsen.
- Inför årsmötet är kommittén styrelsen behjälplig med att fram verksamhetsberättelse, verksamhetsplan och budget.

Detta är de kommittéer som vi har under 2024:

Ungdoms- och träningskommittén

Uppdrag:

- Planera och genomföra klubb- och kretsträningar för klubbens medlemmar (i samarbete med VBOL).
- Planera och genomföra nybörjarverksamhet barn.
- Planera och genomföra tävlingsresor, läger samt stafetter för klubbens ungdomar.
- Ansvara för laguttagning inför ungdomsstafetter.
- Ansvara för onsdagsgymnastiken som sker under lågsäsong.
- Vid behov utveckla ledare genom deltagande på ledarskaps- och tränarutbildningar.

Sammanställande: Jakob Wedman

Stafettkommittén

Uppdrag:

- Undersöka förutsättningarna för deltagande och anmäla lag till olika stafetter.
- Samordna resor och boende för deltagare i stafetterna.
- Samordna deltagande i SM och JSM.
- Hålla regelbunden kontakt med klubbens löpare, även de som bor på annan ort.
- Ansvara för att laguttagning sker.
- Planera och genomföra träningar/träningsläger utifrån löparnas behov.
- Vid behov utveckla ledare genom deltagande på ledarskaps- och tränarutbildningar.

Sammanställande: Jens Friberg



Ludvika OK

Kartkommittén

Uppdrag:

- Uppdatera, revidera samt rita nya kartor efter samråd med styrelsen.
- Göra kartmaterialet tillgängligt för klubbens medlemmar, för träning såväl som tävling.
- Administrera klubbens kartdatabas samt säkerställa att den lagras på ett säkert sätt med lämplig backup.
- Upprätta flerårsplan för tävlingsarrangemang i dialog med markägare och jaktlag samt skicka in ansökan till DOF.
- Uppdatera klubbens kartplan utifrån planerade tävlingar samt behov för träning.
- Ansvara för samt underhålla klubbens elektroniska kontrollsystem, SI-enheter, skrivare mm.
- Utveckla klubbens kompetens inom kartritning.

Sammanställande: Pär Höök

Hittaut-kommittén

Uppdrag:

- Ansvara för Hittaut med planering, marknadsföring, banläggning, kontrollutsättning m.m.
- Uppdatera tätortsnära kartor (i samarbete med Kartkommittén).
- Ansvara för bidragsansökningar samt kontakter med sponsorer.

Sammanställande: Ragnhild Svens

Gussjökommittén

Uppdrag:

- Etablera samt kontinuerligt upprätthålla en plan för fastigheterna i Gussjön avseende underhåll samt investeringar.
- Planera samt leda underhållsinsatser.
- Underhålla motionsslingor samt markerade leder i området.
- Samordna Gussjögubbarnas arbetsbidrag till stugan.
- Hålla kontakt med Digervåla vägförening samt delta på årsmöten.
- Hantera samt förhandla diverse avtal som t.ex. el, sotning, OVK, snöröjning, slamtömning.
- Ansvara för fastighetsförsäkringen
- Ta fram årlig underhållsplan inför årsmöte.

Sammanställande: saknas

Arbetsgrupper

Arbetsgrupperna ansvarar för verksamhet som inte sker kontinuerligt under året alt. är av mindre art. På arbetsgrupperna ställs färre formella krav, till exempel biläggs inte anteckningar från möten till styrelsens protokoll.

För alla arbetsgrupper gäller:



Ludvika OK

- Alla medlemmar kan skapa en arbetsgrupp efter kontakt med styrelsen. Styrelsen kan också initiera arbetsgrupper.
- Sammankallande utses vid behov av styrelsen.
- Sammankallande ansvarar för att tillräckligt många medlemmar engageras samt för att ha kontakt med de andra i gruppen.
- Rapportering sker till styrelsen.
- Inför beslut som kräver ekonomiska medel äskas pengar av styrelsen.

Detta är de arbetsgrupper som vi har just nu:

Uthyrning av Gussjön

Uppdrag:

- Ansvara för uthyrning.
- Ansvara för kontakt mot uthyrningsföretag vid t.ex. tyska grupper.
- Upprätta samt underhålla uthyrningsavtal.
- Genomföra tillsyn före och efter uthyrning.

Samman kallande: David Rindeskog

Midsommar

Uppdrag:

- Planera samt organisera midsommararrangemanget.
- Inhämta nödvändiga tillstånd från andra intressenter, t.ex. Hembygdsföreningen.
- Boka externa samt interna leverantörer samt utrustning.
- Hantera samt vid behov underhålla midsommarmaterialet i Gussjön.
- Ta fram annonsunderlag till Väsman Runt, Annonsbladet etc.

Samman kallande: Lars Djerf

Tävlingsarrangemang

Uppdrag:

- Ansvara för tävlingsarrangemang med planering, tillsätta funktionärer, marknadsföring, banläggning, kontrollutsättning, uppbyggnad av arena m.m..

Arbetsgrupp tillsätts inför varje arrangemang.

- Trampen: tävlingsledare och banläggare utses av styrelsen. Tävlingsledare är sammankallande och ansvarar för att utse resten av tävlingsorganisationen.
- VB-serier: tävlingsorganisation utses av Ungdoms- och träningskommittén. Tävlingsledare är sammankallande.
- Dala-veteran-tävling: Bertil Höök och Harry Enberg är ansvariga.
- KM: tävlingsledare utses av styrelsen. Tävlingsledare är sammankallande och ansvarar för att utse resten av tävlingsorganisationen.