

Ludvika Orienteringsklubb  
c/o Kaipe  
Päronstigen 18  
771 43 Ludvika

# LOK Nytt

Medlemstidning för Ludvika OK

**Redaktionen:**

**Monica Enberg**

**Annica Lindell**

**Leif Pettersson**

**Jonathan Winther**

**Distribution:**

**Harry Enberg**

---

*Februari 2010*

*Nr 1 Årgång 36*

## KALLELSE TILL LUDVIKA OK:s årsmöte.

Onsdagen den 10 mars kl 19.00  
i Gussjöstugan.

Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Handlingar finns tillgängliga vid mötet.

Fika.

Alla medlemmar är hjärtligt välkomna!



**När? Var?**

- Svaret finns i KLUBBNYTT – tisdagar i lokaltidningarna!

*PRESSTOPP 28 mars 2010*

---

# 2009 -ÅRS LOK:ARE!!!



## Bengt Eriksson

*"..... som väl inte gjort några större intryck i tävlingsresultaten, men desto större för oss i klubben".*



## Ordföranden har ordet...

Ett stabilt år har avslutats vad gäller klubbens verksamhet. Ur styrelsens synpunkt har flera projekt genomförts.

### Ny karta

Kartan i området norr om Källbotten har gjorts klar. Visserligen visade det sig att delarna kring Källbotten var mera svårarbetat än vi trott så att vi har vissa svårigheter att få ut banor i synnerhet för ungdomsklasserna.

Det betyder att för nästa TRAMPEN får vi återgå till Marnäskartan som nu Hans-Erik håller på att uppdatera.

### Regnskador

Våren och sommarens regn förorsakade att vägen kring stugan blev illa åtgången. Reparationen bekostades av de pengar vi fick in för den avverkning som gjorts för att göra det ljusare kring stugan.

### Gussjöstugan 30 år!

Årsavslutningen sammanfördes med uppmärksamheten att det var 30 år sedan Gussjöstugan invigdes.

Det var uppmuntrande att se att så många tog del i detta evenemang där prisutdelning avseende årets aktiviteter och avslutades med att Bengt Eriksson utsågs till årets LOK-are med motiveringen:

*En klubb som har många verksamheter ger sammantaget det omdöme som vi får. Orienteringen är ju det som är motivet för klubben men mycket annat bidrar till helheten.*

*För några år sedan såg vi kommande ekonomiska svårigheter, något som nu helt vänts när Gussjöstugan nu ger ett gott bidrag till klubbkassan i stället för att vara en belastning.*

*För detta har vi mycket att tacka i synnerhet en person, som väl inte gjort några större intryck i tävlingsresultaten, men desto större för oss i klubben.*

### Tid för årsmöte.

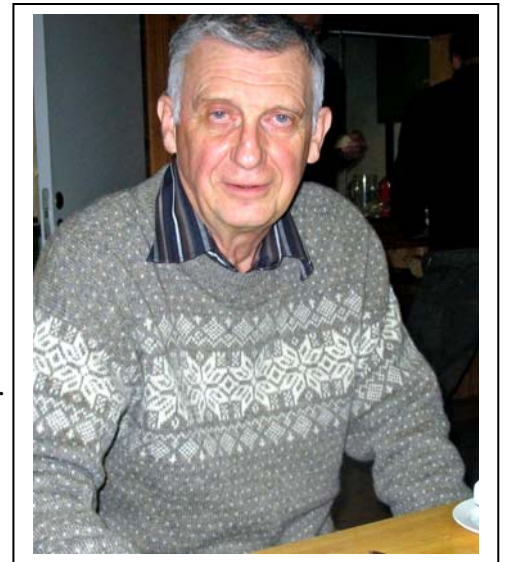
Det är ett relativt litet antal personer som har tagit på sig ett stort ansvar för att verksamheten fungerar så bra som det gör.

Många nya medlemmar har tillkommit de senaste åren och jag vill gärna se att flera tar del i den gemenskap som ett naturligt blir ett resultat när många delar på en uppgift.

Verksamheten är ju som alla vet består av olika uppgifter, tävlingsarrangemang TRAMPEN, framtagning av kartor, midsommarfesten, arbete och utveckling av verksamheten vid vår Gussjöstuga.

Naturligtvis vill vi också se nya ideer om hur vi utveckla klubben och dess verksamhet. Vi väntar på er !

Jag vill passa på att påminna de olika sektionerna att skriva sina verksamhetsberättelser för 2009.



*Håkan*

# SIMON SJÖBERG



**Hur känns det att få Enbergsprijet för deltagande på många nationella tävlingar ?**

**Svar:** Det känns mycket bra och jag är nöjd för presentkortet på 500 kr på Intersport och det blir kanske inköp av skidglasögon.

**Hur var din orienteringssäsong 2009 ?**

**Svar:** Jag är mycket nöjd med förra året med många bra resultat.

**Vilka resultat var dina bästa förra året ?**

**Svar:** Det var 1:a platsen på DM sprint vid Falu gruva, DOF-läger sprinten vann jag också. Blev 3:a på stafett-DM i Leksand och samma helg blev jag 4:a på DM-medel. Så jag är nog bäst på sprinttävlingar.

**Nästa säsong tävlar du i vilken klass och vad är din målsättning ?**

**Svar:** I år blir jag 11 år och byter klass till H12. Jag hoppas det ska gå bra i år men vi får se hur det blir med det. Det är ju ny klass med lite svårare banor.

**Ska du och din familj delta på O-ringen i Örebro 2010 ?**

**Svar:** Nej det ska vi inte mamma jobbar då men vi kommer att springa följande tävlingar: 5-dagars i Växjö i påsk, 3+3 i Sälen i månadsskiftet juni/juli.

**Vilka andra idrotter håller du på med och har du bra erfarenheter från dessa ?**

**Svar:** Jag spelar fotboll med Östansbo IF i deras P99-lag i en serie i Dalarna. Handboll med Ludvika HF som spelar med sitt P10-lag i en regionserie med lag från Ludvika, Avesta och upp till Hudiksvall. Spelar på linjen med handbollen dvs. är anfallare som är på motståndarnas försvarslinje. Till sist tävlar jag också i slalom för IFK Grängesberg och tävlar närmast i super-G i Leksand och dagarna efter ska jag och brorsan träna några dagar i Sälen.

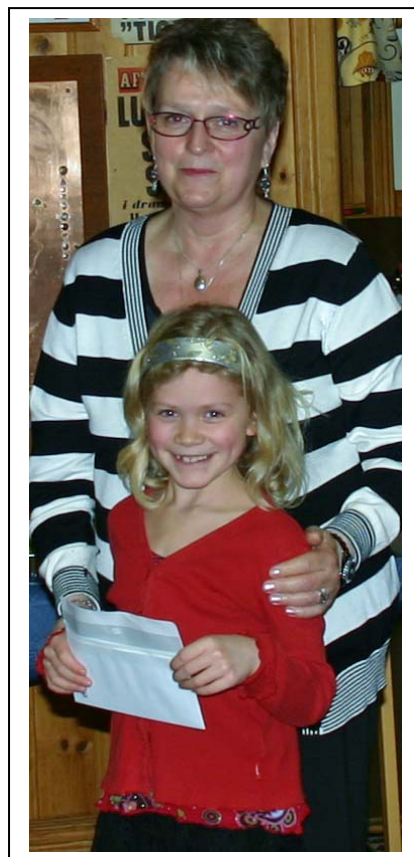
Ludvika OK gratulerar Simon till Enbergsprijet och samtidigt fick han sin KM-medalj från långdistansen för LOK i klassen H10.

## Övriga Enbergspristagare



**Karolina Djerf**

**Gullan Enberg** delade ut årets pris till de två flickor och två pojkar som deltagit i flest nationella tävlingar under året. Priset kan bara erhållas en gång.



**Sofia Djerf**



**Sebastian Danielsson**

Orientering är i grund och botten en tävlingssport.

I Ludvika OK vill vi gärna att ungdomarna ska prova att delta i tävlingar, så snart de känner sig mogna för det. Man tävlar bara mot sig själv.

Vi belönar alltså inte placeringen i resultatlistan utan mer prestationen att ensam våga springa en bana i läskiga skogen.

**Det är därför man får  
Enbergspriest!**

## DOF:s tävlingskonferens 21/11 2009

Per W, Hans-Erik L och jag deltog i helgen på Dalarnas orienteringsförbunds tävlingskonferens för tävlingsarrangörer. Vi började med att diskutera årets tävlingsarrangemang i Dalarna för att diskutera förbättringsåtgärder men också lyfta fram bra insatser och initiativ.

### Heja Roger!

Ludvika OK fick **mycket rosor för sin försäljning/”marka”**. Mycket matig med **god kvalitet**. Man tyckte att vi skulle marknadsföra det bättre inför nästa tävling så att deltagarna vet att man inte behöver ta smörgås med sig. **Tack för det Roger med personal!**



Roger och Viktor Nyberg – Markamästare!

Man tyckte också att det verkligen var riktiga långdistansbanor på Trampen – precis som långdistansbanor ska vara.

**Några andra generella kommentarer** om tävlingsarrangemang i allmänhet:

- Det behövs dubbelt så många definitioner som tävlande i varje klass eftersom många ”tar en extra”.

- Ha jättemånga soptunnor så att skräpet inte hamnar på marken, även i duschen.

- Testa datasystemet innan tävlingsdagen.

**Nästa år så arrangerar Ludvika OK både DM i vanlig fotorientering den 11 september och DM i Precisionsorientering den 9 oktober.**

Boka av datumen i era kalendrar. Vi behöver hjälpas åt för att få till bra arrangemang.

### Veterantävlingar

Programmet för 2010:s veterantävlingar på tisdagar ligger på DOF:s hemsida.

Klubbarna uppmanas att använda banorna för träningar på kvällstid.

### Medlemsregister/Register över klubbarnas tävlinglöpare

Registret över klubbarnas löpare är överfört från Klubbenonline till Idrottonline. För att vi ska kunna anmäla oss till tävlingar 2010 måste registret innehålla löparens fullständiga personnummer. Därför måste alla kontrollera att det fullständiga numret är registrerat. Se annan plats i denna tidning om hur du gör.

### Kartforum

Vid årets kartforum i Jönköping visades nästa generations kartframställningsteknik. Staten har beslutat laserskanna hela Sverige och från 2011 är det för klubbarna möjligt att från Lantmäteriet köpa grundmaterial till nya kartor. Naturligtvis måste detta sedan bearbetas ytterligare genom fältarbete i skogen, men grundmaterialet kommer att innehålla mer detaljer än man fått vid tidigare flygfoto-graferingar.

DOF kallar till kartkonferens i Dalarna den 13 februari 2010 och då kommer man

troligen prata mer om vad den nya tekniken betyder för oss i klubbarna.

### **Satellitnavigering och orientering**

Christer Norman och Bengt Juhlin från "Mapandcoach" berättade om kommande möjligheter med GPS och andra liknande system. De kan användas till kartframställning, tidtagning, träningsuppföljning, spårning i realtid i samband med tävlingar så att man tex kan följa orienteringslöpare på storbildsskärm, via Internet etc. När det gäller tränings- och tävlingsuppföljning så hör David Andersson (tidigare Smedjebackens OK- VB OL) till de löpare i landslaget som testar tekniken.

### **SOFT – Förbundsmötet**

Från Svenska orienteringsförbundets förbundsmöte rapporterades att såväl nya klassindelningar som nya tävlingsregler är ute på remiss.

Titta gärna på [www.orientering.se](http://www.orientering.se) vilka förslag som är lagda och skicka in synpunkter till DOF. Det kommer också nytt utbildningsmaterial om olika tävlingsarrangemang. Är någon intresserad av att lära sig mer om det så hör av er till mig.

*Annica Lindell Lang*

## ÖÖX&Ö

- Klubbmedlemmar som kan vara med i funktionärsgänget vid årets Medeldistans-DM 11/9 2010.

Inga förkunskaper krävs. Vi hjälper dig så att du får en uppgift som passar dig. Kontakta Annica Lindell Lang telefon 10224 eller Lars Djerf telefon 17293 alt. maila [annicalindell@hotmail.com](mailto:annicalindell@hotmail.com) eller [lars.djerf@telia.com](mailto:lars.djerf@telia.com)

*Annica*



### **Ansökan om vindkraftsbonus**

Ludvika OK har även i år lämnat en ansökan till Stena om en "vindkraftsbonus". Det är Ungdomskommittén som ansöker om pengar för ett ungdomsläger i samband med Sälen 3+3 i sommar.

Stena använder en del av vinsten från snurrorna runt Ljungåsen till att stödja föreningsliv och friluftsliv i kommunen. Nu håller vi tummarna och hoppas på en bonus!!



# Utdrag tävlings- och träningsprogram för våren 2010

- 27 -28.3 OK Tor ungdom + Torfejden, Eskilstuna  
3 – 4.4 Aros-träffen, medel + långdistans, Västerås  
11.4 Rånässtafetten eller Eskilstuna Ol.  
16 – 17.4 Järnnatten + Silverjakten, Sala  
20.4 Natt-DM, Domnarvet, Borlänge  
24.4 Bergslagsträffen, Fagersta  
25.4 NOK:s nationella, Norberg
- 1 – 2.5 Tiomila och ungdomskavlen, Finspång, övernattnig.  
8 – 9.5 Dalaportens Ol, medel + långdistans, DD-cup  
13 – 14.5 Årsunda IF + Kuxaträffen, Ockelbo.  
15 – 16.5 Kopparkavlen (stafett) + medeldistans, OK Kåre, Falun.  
22 – 23.5 Forsarännen, Forsa + Hälsingekavlen.  
28 – 30.5 Mora OK, sprint + långdistans + medeldistans. DD-cup.
- 5 – 6.6 Ösaträffen, medel + långdistans, Alfta  
12 – 13.6 Edsbyns medeldistans + Rehns nationella.  
15.6 Dala Veteran Ol, Ulriksbergs IK  
18 – 20.6 DOF-lägret, OK Kåre, Lugnet Falun  
22.6 Dala Veteran Ol, Smedjebackens Ol.
- 25 juni **MIDSOMMARAFTON – Firande på Gammelgården!!**



## VB-serien

- 4.5 Smedjebackens OK  
11.5 Ludvika OK (VB-stafett)  
18.5 OK Malmia  
22 alt. 23.5 KM + VBM Grangärde OK  
17.8 Ludvika OK  
31.8 Ulriksbergs IK (sprint)  
24.10 prel. VB-serieavslutning

## VB-träning

- |      |                           |
|------|---------------------------|
| 8.4  | Smedjebackens OK          |
| 13.4 | Ludvika OK                |
| 27.4 | OK Malmia (stafetträning) |
| 15.6 | Ulriksbergs IK            |
| 22.6 | Smedjebackens OK          |



## Årsfest och 30-årsjubileum i Gussjöstugan

Det blev som vanligt en mycket trevlig årsfest i Gussjöstugan – fullsatt, festligt, folkligt!!! Stugan var fylld till sista plats och frågan var om det i år inte var högtidligare än vanligt:

**Vi firade ju Gussjöstugans 30-åriga födelsedag!**



Josefin Byberg, Johan Winther, Jonathan Winther, Magnus Liljedahl, Marie-Louise Djerf och Håkan Holmborn kämpar mot hungern



Ordförande Håkan lämnar en välförtjänt blomma till Annelie Liljedahl och Dan Eriksson spexar.



Här sitter delar av det unga gardet: Ellen Svens, Cecilia Djerf, Linnea Danielsson, Sofia och Karolina Djerf



Och här sitter eldsjälarna från det äldre gardet: Arne Gustavsson var ekonomiansvarig för bygget av Gussjöstugan för 30 år sedan. Han och Karl-Hugo Nilsson fortsätter år efter år att jobba för Ludvika OK på ett förtjänstfullt sätt.

Bengt Eriksson erinrade i sitt tal om det oerhörda jobbet som klubbmedlemmarna bidrog med vid bygget av Gussjöstugan. Helt ideellt!! Och nu fortsätter Onsdagsgubbarna att vårda och sköta hela anläggningen. **Heder åt alla Gussjögubbar!!**

## Gussjöstugan, problem och framtidsplaner

Under de senaste månaderna har vi haft en del problem vid Gussjöstugan. Det började i somras med en vattenskada i logementets städskrubb och sedan upptäcktes det en vattenskada under diskbänken i storstugans kök. Folksam har inspekterat skadorna och kommer att ersätta en del av reparationerna men förutom självriskan på 8 000:- kr per skada dras det av för stugans ålder.

Under nyårshelgen var anläggningen uthyrd till ett 50-årskalas. Då hade vattenledningen till logementet frusit trots att det ligger elvärmeledning i slangen. Det gick dock att få bort isproppen.

### Vattenproblem

I januari hade vi besök av en studentorkester från Lunds Tekniska Högskola, drygt 40 personer. När Gussjögubbarna sedan kom på onsdagen, fick man vatten till kaffet men sedan var det slut. Inga duschar eller diskvatten och så är det fortfarande. Man har konstaterat att det är en massa grus i slangarna från sjön. Intaget har tydligen hamnat på botten och går inte att åtgärda förrän isen går av Södra Gussjön.

### Renovering

Under det senaste året har det diskuterats om en modernisering av köket i Storstugan. Renoveringen kommer att ske med start snarast och bör vara klart i april. Den gamla skåpinredningen rivs ut. Golvet repareras från vattenskadorna och ny plastmatta läggs in som är uppvikt mot väggkanterna för att förhindra nya skador vid eventuellt vattenläckage. Man ska även sätta in en golvbrunn under diskbänken. Under mattan läggs golvvärme. Serveringsluckan med skjutglas tas bort och nya skåp skaffas. Bänkskåpen skall stå på fötter på plastmattan.

I köket skall det bli en 90 cm induktionshäll med 5 plattor varav en är 28 cm, så att stora kokkärl skall kunna användas. Under hällen monteras 2 st ugnar. Sedan byts diskmaskinen mot en profsigar som diskar en omgång på mindre än 5 minuter. Den gamla är knappt använd, för det tar ca 2 timmar för en disk. Den är till salu om någon är intresserad och äver spisen.

Vi har ju haft anläggningen uthyrd till tyska ungdomsgrupper och inkomsterna under förra året täcker i stort renoveringen. Sedan skall vi lösa vattenproblemet med att borra en brunn så vi slipper vara beroende av vatten från sjön i framtiden.

*Bengt Eriksson*

## O-Ringen Örebro 2010

I mitten på februari är 4804 löpare anmälda till O-ringen i Örebro. Av dessa kommer 6 löpare från Ludvika/VB Ol.

Läs mer om O-ringen på [www.oringen.se](http://www.oringen.se) och bli inspirerad. Där finns allt om tävlingen, banorna, klasserna, boende, festligheter och kringarrangemang. Och där kan man anmäla sig och vad det kostar.