



Ludvika OK

Verksamhetsberättelse 2024

Under 2024 har vi kunnat glädjas åt en växande barn- och ungdomsgrupp som varit med på träningar, läger och tävlingar. Flera har under året börjat orientera själv. Vi gläds också åt att våra ledare har fått uppmärksamhet i distriktet. Stina och Olga fick under hösten Skogsflickornas ledarstipendium för unga ledare och Johanna blev utsedd till årets ledare av DOF. Samtidigt har vi utökat junior- och seniorverksamheten då vi har haft fler träningar och deltagit på fler stafetter än tidigare. Värt att nämna är att vi under året hade herr- och damlag på fyra av fem tävlingar i stafettligan. På 25manna kom vi för första gången på länge på topp 100 (plats 96). Alicia Bergkvist har fortsatt att imponera i skidorientering, då hon startade året med SM guld i D20 Elit i långdistans samt i sprint. Hon avslutade året med att bli uttagen till U23-VM i Norge. Under året ritades också kartan mellan Gussjöstugan och Hillklinten om. Denna användes under tävlingen Trampen som i år hade målgång vid Gussjöstugan, vilket underlättade arrangemanget. Vi startade också upp Hittaut, vilket blev en succé då 1114 deltagare registrerade checkpoints i kommunen.

Inget av detta skulle vara möjligt utan det stora ideella engagemang som finns i klubben. 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, Jens Friberg

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 9 protokollförda möten och en klubbdag, med träning, strategiska diskussioner inför framtiden och sociala aktiviteter, dit alla medlemmar var inbjudna. Dessutom påbörjades revideringen av Ludvika Oks policy. Protokollen finns på Ludvika OK:s hemsida.

Ungdomar och träning

Liksom tidigare år har ungdoms- och träningskommittén 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. De träningar som hållits i Gussjöstugan har avslutats med gemensamma mellanmål. Efter en sprintträning 14 mars inleddes årets träningar tisdag 9 april med sprintstafett vid Högbergsskolan och information om träningsplaneringen. Vi fortsatte sedan med ordinarie klubbträningar från 16



Ludvika OK

april. Under våren arrangerade Ludvika OK därefter två (och VBOL tre) kretsträningar och tio klubbträningar ända fram till 2 juli. Vi åkte på ett tävlingsläger i Mora 25-26 maj med omkring 30 deltagare då vi bodde i Färnäs bygdegård och sprang IFK Moras långdistans och därefter DM sprintdistans i Älvdalen. Den 4 juni arrangerades KM vid Ljussjön med 66 deltagare från klubben.

Årets nybörjargrupp för barn startade lite senare än tidigare år, 7 maj. Vi hade fyra tillfällen där vi varvade teori med praktik. 19 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, tillsammans med vårdnadshavare i de yngsta träningsgrupperna. 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, vilket är i linje med tidigare år.

Höstens träningar pågick mellan 13 augusti och 15 oktober. Vi höll i tre kretsträningar och tio klubbträningar. Helgen 28-29 september ordnade vi ett klubbläger i Gussjöstugan med lekar, och orienteringsträning och en strapatsrik bestigning av Hillklinten med 25 anmälda barn och ungdomar. Lägre avslutades med att vi åkte till Vansbro och sprang deras tävling.

Vi valde liksom 2023 att erbjuda möjlighet för övernattning i samband med Daladubbeln genom arrangörerna och i år var vi hela 29 barn och vuxna jämfört med 12 året innan. Vi övernattade i Östra skolan 19-20 oktober och tävlingen gick på Lugnet. Höstens sista klubbträning 15 oktober avslutades med pizza i Gussjöstugan.

Under året finslipades det nya upplägget för VB-serien som ändrades 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 19 ungdomar från Ludvika OK i 6-9 tävlingar och fick guldpokal, 2 deltog i 5 tävlingar och fick silverpokal och 4 fick bronspokal efter att ha sprungit 3-4 tävlingar. Därutöver deltog 13 barn och ungdomar i 1-2 tävlingar. Klubbens VB-serietävling var en långdistans 15 maj vid Källbotten.

Ett par ungdomar har varit med på aktiviteter ordnade av Dalarnas OF. Per Wedman var med på distriktsmatchen i Hudiksvall 1-2 juni och USM i Härnösand 30 augusti – 1 september. Per och Victor Ängegård följde med på den avslutande Zoo-resan till Borås 8-10 november.

Onsdagsgympan med styrka och konditionsträning körde som vanligt varje vecka i Marnässkolans gymnasal mellan 10 januari och 24 april på våren och mellan 2 oktober och 18 december på hösten.

Kommittén har under året haft ett digitalt planeringsmöte tillsammans med VBOL och tre egna möten för planering och utvärdering i mars, maj och december. Under våren gick Kristina Ekström och Johanna Axelsson SOFT barntränarutbildning.

Tävlingar och stafetter

Stafettkommitténs huvudinriktning under säsongen 2024 har varit att underlätta för Ludvika OK:s medlemmar genom att alla har fått ett erbjudande att vara med på stafetter under säsongen. Målet har varit att ställa upp med lag på 10Mila, Jukola, 25-manna och alla tävlingar i Stafettligan.



Ludvika OK

Under säsongen har möten hållits med varierande frekvens. Innan säsongen började träffades vi mer regelbundet än under sommaren och senhösten, då vi träffades var tredje månad. I samband med 10Mila, Jukola och 25-manna valde stafettkommittén att utse personer med ansvar för att ta ut lag - uttagningskommittén. Mindre lopp som Göingestafetten och Stigtomta stod löpare själva för.

Organisering av stafettresorna har krävt en del arbete med att få in intresseanmälningar i Eventor via medlemsutskick, anmälan till tävlingar, planering av resor och bokning av boende. För Göingestafetten, där två lag från Ludvika OK var representerade, hade klubben ordnat boende genom AirBnB, vilket fungerade bra. För Stigtomta hade vi reserverat en bygdegård. Detta var ett rimligt alternativ och hade gott om plats för många deltagare, men faciliteterna kunde varit något bättre. På 10mila tältade vi på arenan. För 25-manna bokades stugor på en camping i förväg. Detta var en stor framgång som vi hoppas att vi kan ha som en framtida tradition under de kommande åren.

Förutom klubb- och kretsträningar under orienteringssäsongen har vi haft veckovisa konditionsträningar under vintern. Under våren ordnade vi dessutom en lokal uttagningstävling inför 10mila och i november arrangerades en träningshelg i Gussjöstugan.

Stafettkommittén hoppas kunna fortsätta sitt goda arbete under säsongen 2025. Det är viktigt att fortsätta delta i viktiga stafetter för att vara en attraktiv klubb. SM och SM-stafetten blev en miss 2024 då ingen från Ludvika OK valde att delta. Planeringen av SM-resor måste bli bättre under säsongen 2025 då det ändå visade sig finnas intresserade löpare.

Resultat

På 10mila kom vårt herrlag på plats 184 av 317 startande och vårt damlag på plats 173 av 271 startande. I Venlakaveln kom vi på plats 140 av 1359 startande och i Jukolakaveln på plats 336 av 1617 startande. På 25manna kom vi för första gången på länge på topp 100 då vi kom på plats 96 av 374 startande.

I DM i sprintstafett hade vi med två lag i D12 och tre i H13-16 och i DM stafett hade vi ett lag i vardera av dessa klasser. Vi ställde även upp med ett vinnande lag i D40 och tre lag i herrarnas huvudklass H17-.

Individuella pallplaceringar på DM-tävlingar och SM tävlingar

DM-sprint

1. D21 Alicia Bergkvist
1. H20 Nils Wedman
1. D50 Elin Ek
1. H50 Pär Höök
2. D14 Maja Höök
3. D10 Hilda Ekström

DM-medel

1. D10 Signe Karlsson Brask



Ludvika OK

2. D50 Elin Ek
2. H75 Bertil Höök

DM-stafett

1. D40 Elin Ek, Lena Petrisi, Marie Ericsson

DM-natt

1. D45 Elin Ek
2. H50 Pär Höök
2. D14 Maja Höök

DM-lång

1. H40 Henrik Löfås
1. H75 Bertil Höök
1. D50 Elin Ek

Veteran-SM lång

2. H40 Henrik Löfås
3. D50 Elin Ek

Skidorientering

Under året har Alicia Bergkvist åkt skidorientering i svenska cupen och SM och det ledde till guldmedaljer i D20 i långdistans och sprintdistans samt silvermedalj i medeldistans. Detta uppmärksammades av DOF (med en dalahäst), Skogsflickorna (som tilldelade henne ett stipendium) och Ludvika OK (under midsommarfirandet). Vidare deltog Alicia och Elin Ek i stafett-SM i D21 där de slutade på plats 6 av 10 deltagande lag. Alicia vann svenska cupen för D20.

Alicia representerade också Sverige i junior-VM som gick i Österrike 23 januari – 26 januari med placeringarna 13 i sprintdistans, 13 i långdistans och 9 i medeldistans.

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.

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 det gratis kartritarrprogrammet Open Orienteering Mapper för att på ett enkelt sätt öppna och skriva ut ocad-filer.

Vi har under året anlitat Tord Hederskog för att rita om kartan mellan Gussjöstugan och Hillklinten. Det området användes på Trampen i september. Vi har även anlitat Roger Åsberg för att komplettera Fängenhällskartan för att kunna arrangera Trampen på åkrarna i Norrvik i augusti 2025.

Vi lägger mycket tid på att själva uppdatera våra befintliga kartor. Under 2024 har vi gjort följande:



Ludvika OK

- Lennart har sammanfogat våra olika kartor för att få ett helt kartblad till Hittaut. Det största arbetet har varit att kompletteringsrita de ”vita områden” som har funnits mellan våra tidigare kartor. Även bebyggelsen har justerats utifrån kommunens inmätningar. Tack till kommunens mätavdelning som delat med sig av kartfiler.
- Pär har reviderat diverse områden inför våra träningar, bland annat i Norrvik, Sörvik, Krabbsjön, Rösjöberget och Harnäs.

Vi har investerat i två nya uppsättningar av handdatorer och gps-mottagare för att på ett effektivt sätt kunna fortsätta uppdatera våra kartor.

Vi ansvarar även för att skriva ut kartor till klubbens träningar och mindre arrangemang. Skrivaren finns hemma hos Fredrik som under säsongen ägnar många timmar åt utskrift och leverans av kartor.

Nybörjarkurs för vuxna

Vuxenkursen för nybörjare hölls i april i Gussjöstugan. Även i år samarbetade vi med Grangärde OK och RF-SISU Dalarna. 5 personer deltog. En av våra äldre ungdomar ställde upp som skugga vid de praktiska momenten. Deltagarna avslutade kursen med att delta på vår uttagningstävling inför 10mila, som hölls vid Gussjöstugan.

Trampen

Lördagen 7 september arrangerade LOK medeldistanstävlingen Trampen vid Gussjön. Tävlingsledare var Lars Djerf och banläggare Per Winther. De längre banorna gick upp på Hillklinten och målgången var alldeles vid Gussjöstugan. Placeringen vid Gussjöstugan underlättade genomförandet, då vi inte behövde frakta material. Vi hade också enkelt tillgång till el, kök och badplats.

Veteranverksamhet

Dala veteran OL

I soligt väder tisdag den 2 juli kom 138 sugna orienterare i alla åldrar till Mor Annas äng på Biskopsnäset för att delta i LOK:s veteranorientering. På fem banor med varierande svårighetsgrad och längder 2 till 5 km, kom alla i mål och prisade LOK för ett väl genomfört arrangemang!

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 efter sig och städlaget sköter städningen, disken och annat som behöver ses till innan de avslutar med tipstävling och fika. Förutom detta har man slyröjning runt stugan och reparation av spåren att ta hand om. Under hösten 2024 byggdes 3 nya broar på lederna. 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 42 träffar och bordtennisgubbarna har haft 41 träffar under det gångna året. Totalt har 950 gubbar (om en person deltar på tre träffar så räknas det som tre gubbar) deltagit i aktiviteterna under året!



Ludvika OK

Gussjöstugan

Gussjökommittén har tagit ett nytt tag under året och träffats 3 gånger för att samordna insatserna kring Gussjöstugan. Vi startade med att ta fram en underhållsplan för året. Under våren upptäckte vi att vi hade haft inbrott och motorsåg, röjsåg, gräsklippare, sele, klingor och två dunkar (25 l och 10 l) med bensin var stulna från kanotförrådet. Dessutom hade vi skadegörelse då någon hade kastat en sten genom en fönsterruta i lilla stugan nere vid sjön och sedan krossat en elcentral utanför stugan. Vi gjorde polisanmälan och en anmälning till försäkringsbolaget. Vi valde sedan att byta ut låset till pannrummet, så att detta fick en egen nyckel, där vi kunde förvara stöldbegärliga maskiner och vi skaffade nyckelboxar så att man numera behöver kod för att komma åt nycklarna till stugan.

Hjärtstartaren kom under våren och sattes upp i hallen. Ny hjälm köptes in. Under hösten renoverades fläktkonvektor-elementet och vi köpte in ny projektor, ny frys, nya våffeljärn och en dammsugare. Dessutom sattes snöräcken upp på stugan. Vi hade en arbetsdag i maj med slyröjning, då det tyvärr blev dåligt väder, och en i oktober då vi gick igenom material och städade förrådet bakom torkskåpet. Gussjögubbarna arbetade med åtgärder kring spängerna uppe vid Hillklinten (se ovan). Vi har diskuterat hur vi i framtiden kan bli bättre på att samordna insatser kring stugan så att vi blir fler som hjälps åt. Ett problem är att de åtgärder som planerats kring vägen inte blev av under året. Vi har inte heller målat stugan. Vi har också diskuterat åtgärder kring toaletter och duschar och försökt hitta ett begagnat bordtennisbord. Detta är något vi får fortsätta arbeta med under 2025.

Liksom många år tidigare har Gussjöstugan varit uthyrd till grupper med tyska ungdomar under sommaren, i första hand juli och augusti, vilket inneburit mer än 1000 gästnätter. Även många andra har hyrt stugan under åren och vi är exempelvis glada att Skogskarlarna valde att fira sitt höstblot i stugan, liksom att SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fortsätter att vara en återkommande gäst. Ett tecken på stugans och omgivningarnas kvalité för orienteringsaktiviteter är också att andra orienteringsklubbar hyr stugan för läger. I år valde exempelvis Köping Kolsva att lägga ett helgläger i stugan i samband med Trampen.

Midsommar

Midsommarfirandet genomfördes som vanligt med hjälp av minst 30 funktionärer. Vi samlade klubbens medlemmar dagen före på Gammelgården och förberedde stängen och de olika aktiviteterna. I år höjde vi gränsen för gratis inträde till 16 år. Vi hade många besökare och vackert väder och det övergripande intrycket var positivt.

Hittaut

Under vintern planerades Ludvika OK:s första Hittaut-säsong. Från den 15 maj till den 15 oktober var det möjligt att leta checkpoint. 1114 deltagare registrerade närmare 25 000 checkpoint. Hela 106 deltagare lyckades besöka alla 87 checkpointen. Fem företag + kommunen har deltagit i Friskvårdsutmaningen och en skola i Skolutmaningen. Drygt 20 priser har lottats ut bland deltagarna (en besökt checkpoint = en lott).

Vi är mycket nöjda med antalet deltagare och den respons vi fått både från deltagare och sponsorer. Många har uttryckt sin uppskattning över den fina gratiskartan över Ludvika tätort som delades ut. Vi delade ut ca 7000 kartor till hushållen och ytterligare ca 2500 till de utlämningsställen vi har haft där man kan hämta sitt ex, om man inte fått någon karta eller är på besök här.



Ludvika OK

Vi synliggjorde en del sevärdheter, ex gruvlaven på Lyviksberget, Charlie Normans torg, Dan Andersson statyn, Sockenstugeparken, Lekoberga utsiktsplats mm. Om dessa kunde man läsa lite mer i appen. Vi har även placerat checkpoints vid badplatser och vindskydd för att fler skulle kunna hitta till dessa och använda dem.

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

Utåtriktad verksamhet

Förutom Hittaut har vi under året haft andra utåtriktade aktiviteter. Till exempel var vi med på kommunens picknickdag och stadsloppet för att visa upp Hittaut. Vi sponsrade även stadsloppet med två priser, bestående av två starter i vår tävling Trampen. Under hösten blev vi inbjudna till Idrottens dag av Sörviks skola. Vi åkte dit och höll i en orientering med Sportident. Hälften av skolans barn sprang banan, trots att det regnade hela dagen.

Kommunikation

Under året har den lokala tidningen skrivit om föreningen vid ett flertal tillfällen: om Alicia Bergkvists insats i junior-VM i skidororientering, om vår satsning på stafetter, om Hittaut, samt om Henrik Löfås resultat på Oringen.

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. 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 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 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.

Under året har klubben i samarbete med Noname tagit fram en klubbtröja (T-shirt i bomull) som kommer att delas ut till de medlemmar som har anmält intresse under början av 2025. Den kommer också att delas ut till de som går nybörjargrupp eller nybörjarkurs för vuxna. Vi har också tagit fram



Ludvika OK

en träningströja i funktionsmaterial som kommer att finnas tillgänglig i grönt, vitt eller svart i klädshopen framöver.

Sponsorer

Ludvika OK har under 2024 haft ett samarbete med företag som har stöttat föreningen ekonomiskt. Vi har både klädsponsorer, vars logotyper är tryckta på våra klubbkläder, och Hittautsponsorer, som antingen har haft logotyper tryckta på kartan eller varit värddar för checkpoints.

Klädsponsorer

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

Hittautsponsorer

- Plimab
- ICA Kvantum
- Ludvika Stadshotell
- Sakofall fastigheter
- AFRY
- Karl Hedin AB
- Norconsult
- SCT Hiss
- Aoptik
- LG IT
- Ludvika Elinstallation
- Grand Hotel Elektra
- Björkmans skomakeri
- Ludvika Kommun