



Ludvika OK

Verksamhetsplan 2025

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 2025 kommer vi att fortsätta arbetet med att rekrytera och utbilda fler ledare. Vi kommer att arrangera flera läger för barn och ungdomar, både på hemmaplan och på andra platser i samband med tävlingar. Till exempel är vi i år ansvariga för DOF-lägret. Vi kommer också att arbeta vidare med vår stafettsatsning och vi fortsätter att utveckla Hittaut, bland annat genom samarbete med företag, föreningar och skolor. Vidare påbörjas arbetet med att förverkliga kartplanen 2025-2028. Till exempel kommer en karta över Marnässkogen att ritas.

Styrelsen

Styrelsens uppdrag är att se till att föreningens stadgar och andra styrdokument, såsom verksamhetsplan och budget följs. Styrelsen planerar att ha ca 9 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. Dessutom arrangerar styrelsen en klubbdag under november.

Barn och ungdomar

Barn- och ungdomskommittén bedriver, samordnat med junior- och seniorkommittén, träning för barn, ungdomar och äldre 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 olika grupper utifrån ålder och orienteringsteknisk nivå. Klubbträningarna kommer att planeras utifrån olika teman som ska bidra till att deltagarna utvecklas på sin nivå. 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 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. Vi planerar att genomföra en, eller flera, tävlingsresor till tävlingar i Dalarna under våren med gemensamt boende för klubben. Under hösten planeras ett läger i Gussjöstugan. Vi kommer även att erbjuda övernattning i samband med Daladubbeln. Ludvika OK kommer att arrangera tävling i VB-serien den 15 maj.

DOF-läger

Helgen 13-15 juni är det Ludvika OK tur att arrangera DOF-lägret och vi planerar för övernattning i Sörviks skola.



Ludvika OK

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.

Juniorer och seniorer

Junior- och seniorkommittén har ett ansvar för att erbjuda juniorer och seniorer i Ludvika OK tillfällen till träning och tävling.

Träningar

Träningar som arrangeras är tänkta att samordnas med ungdomarnas träningar på tisdagar och torsdagar i största möjliga mån. Målet för året är också att arrangera ett träningsläger i samband med en tävling.

Tävlingar och stafetter

[Verksamhetsplan saknas]

Kartor

Kartkommittén arbetar löpande med en flerårsplan över tävlingsområden och arenor för kommande Trampen-arrangemang. För nyritning av tävlingsområden anlitas professionella kartritare. Befintliga kartor revideras vi kontinuerligt med klubbmedlemmars kraft 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.

Vi har fått 200 000 kr i bidrag från RF SISU för att i ett flerårsprojekt uppdatera våra kartor, i första hand Marnässkogen. Vi har även fått 100 000 kr i kartbidrag från Ludvika kommun för 2025. Veldig gladgjande att vi därmed har större möjligheter att uppdatera och kanske utöka vår kartbank.

Under maj kommer Ales Hejna tillsammans med en kollega från Tjeckien att rita Marnässkogen, från Harnäs i norr till Hagge i söder. Det kommer bli toppen med en ny karta över Marnässkogen eftersom det är ett av de områden vi nyttjar allra flitigast för träningar och Hittaut. En ny karta möjliggör även att arrangera Trampen med flera olika arena-alternativ. Kartbidragen vi har fått räcker till ytterligare ett kartprojekt under 2025. Vilket område som ska prioriteras blir en viktig fråga för kartkommittén att ta ställning till under våren. Beslutet kommer fattas i samråd med Hittaut-kommittén.

Vi kommer med gemensamma krafter att fortsätta uppdatera våra befintliga kartor. Det är ett tidskrävande arbete och tyvärr förändras skogen ofta snabbare än vi hinner uppdatera kartorna. Vi söker därför fler som kan hjälpa till med detta arbete. Eftersom det framför allt är stigar, vägar och hyggen som förändras behöver man inte vara en mästare i orientering. Det är viktigare med noggrannhet och en vilja att vistas i naturen. Klubben har handdatorer och gps-mottagare som används för arbetet.



Ludvika OK

Kartkommittén träffas några gånger per år för att diskutera våra kartor och hur de kan utvecklas. Kontakta Pär Höök som är sammankallande om du vill vara delaktig i utvecklingen av klubbens kartor.

Hittaut

En fortsättning på Hittaut-verksamheten under 2025, riktad mot allmänheten, är planerad. Ungefär samma kartområde kommer att användas, med några smärre justeringar. Tryckta kartor delas ut gratis till deltagare och finansieras genom sponsorer och bidrag. Vi kommer även i år att placera checkpoint vid några sevärdheter. Dessutom har förfrågan gått ut till ett antal föreningar om intresse av att ansvara för en checkpoint, där de kan presentera sin verksamhet i appen och länka till hemsida eller FB-sida. Vi har även skickat ut en förfrågan till skolor om de skulle vilja använda Hittaut i undervisningen och fått bra respons.

Nybörjarkurs för vuxna

I maj genomförs en nybörjarkurs för vuxna, i samarbete med Grangärde OK. Tanken är att utgå från det upplägg som vi använt under tidigare år.

Trampen

Årets Trampen kommer att genomföras som en tvådagarsstävling, med en medeldistans lördag 30/8 och en långdistans söndag 31/8 med arena vid Norrvik.

Veteranverksamhet

Dala Veteran OL

Dala Veteran OL är ett motionsarrangemang för orienterare i Dalarna och angränsande distrikt. Tisdagar under vår och höst alternerar detta mellan klubbarna. Tävlingsprogram finns där LOK har tilldelats tisdag den 1 juli som arrangör 2025. Årets TC blir vid Gussjöstugan där det är motionsvänligt och det finns en nyreviderad 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 samlingspunkt för klubbens medlemmar vid träning, läger, möten och sociala sammankomster. På grund av avverkning vid stugan måste vi fundera över vilka områden som passar för träning. Vi har under de senaste åren jobbat med att underhålla och fräscha upp stugan och planen är att fortsätta detta arbete under 2025. Vi kommer under året att fokusera mer på att arrangera arbetsdagar (två i maj och en i oktober) för att ge fler möjligheter att hjälpa till. Utöver mindre löpande underhåll är följande åtgärder planerade:



Ludvika OK

- Gussjögubbarna kommer att fortsätta reparera spängerna på stigarna runt stugan
- Vägen behöver göras klar under året
- Hydrofortanken och blandarna i duscherna byts ut
- Utvändig och invändning målning av stugan samt andra mindre åtgärder planeras under året
- Vi fortsätter att leta efter ett nytt bordtennisbord, då ett av de gamla behöver bytas ut

Vi kommer även under 2025 hyra ut stugan till tyska ungdomsgrupper. Även andra grupper och privatpersoner har möjlighet att hyra, vilket ger klubben ett ekonomiskt tillskott.

Midsommar

Planen är att arrangera vårt traditionella midsommarfirande på Gammalgården som tidigare. Midsommarfirandet på Gammalgården 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 Gammalgården sedan 40-talet. Vi kommer att anmäla detta arrangemang till RF-SISU som ett kulturarrangemang.

Kommunikation

Under året kommer vi att fortsätta att arbeta med klubbens hemsida www.ludvikaok.se, genom att t.ex. hålla kalender uppdaterad, samt lägga ut nyheter i flödet. Vidare ska medlemmar även i fortsättningen kunna komma åt klubbens kartbank, styrdokument och styrelseprotokoll via hemsidan, vid inloggning. Vi ser ett behov av att hitta rutiner för att bli bättre på att uppdatera information och bilder.

Vi kommer att fortsätta att skicka ut medlemsutskick via IdrottOnline. Vi kommer också att fortsätta göra riktade utskick till vissa grupper av medlemmar, till exempel veckovisa utskick till barn/ungdomar och vårdnadshavare 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 använder också chatgrupper i Messenger för att kommunicera inom vissa grupper.

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. Under våren arrangeras också en serie med lärgruppträffar med fokus på Banläggning i Purple Pen, Kartritning med hjälp av laser data, samt Tidtagning med MeOS.



Ludvika OK

Klubbkläder

Beställning av klubbkläder görs vid två tillfällen under året. Den första beställningen görs i början av februari. Nästa beställningstillfälle sker 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 2025

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. Sammankallande i kommittéerna får kallelse till styrelsemöten för kännedom och har därmed möjlighet att delta.

För alla kommittéer gäller:

- Sammankallande utses av styrelsen
- Sammankallande ansvarar för att kalla till möten samt att anteckningar tas vid dessa möten.
- Anteckningar skickas till styrelsen och biläggs styrelsens protokoll.
- Sammankallande 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 2025:

Barn- och ungdomskommittén

Uppdrag:

- Planera och genomföra klubb- och kretsträningar för klubbens medlemmar (i samarbete med Junior- och seniorkommittén samt 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.

Samman kallande: Jakob Wedman

Junior- och seniorkommittén

Uppdrag:

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

Samman kallande: Ole Jørgen Arentth



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:

- Ta fram årlig underhållsplan för fastigheterna i Gussjön inför årsmöte.
- 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
- Ansvara för uthyrning och kontakt mot uthyrningsföretag vid t.ex. tyska grupper.
- Upprätta samt underhålla uthyrningsavtal.
- Genomföra tillsyn före och efter uthyrning.

Sammanställande: Lotta Wedman

Gussjökommittén har tre arbetsgrupper: Underhållsgruppen, Gussjögubbarna och Uthyrningsgruppen

Sammanställande Gussjögubbarna: Stewe Larsson

Sammanställande Uthyrningsgruppen: David Rindeskog



Ludvika OK

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:

- 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:

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: Vakant, Styrelsen samordnar arbetet under 2025

DOF-läger

Uppdrag:

- Att under 2025 arrangera DOF-läger, med planering, tillsätta funktionärer, marknadsföring m.m.

Samman kallande: Jakob Wedman

Sponsring

Uppdrag:

- Att under 2025 se över och ta fram en plan med riktlinjer för sponsring

Samman kallande: Vakant

Tävlingsarrangemang

Uppdrag:

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

Arbetsgrupp tillsätts inför varje arrangemang.



Ludvika OK

- Trampen: tävlingsledare och banläggare utses av styrelsen. Tävlingsledare är sammankallande och ansvarar för att utse resten av tävlingsorganisationen. I år är Ole Jørgen Arentth tävlingsledare.
- VB-serier: tävlingsorganisation utses av Barn- och ungdomskommittén. 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.