

Verksamhetsberättelse 2011



**Linköpings
Orienteringsklubb**

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Verksamhetsberättelse	3
Styrelse	3
Kommittéer och specialfunktioner	3
Medlemsantal	5
Ekonomi	5
Måluppfyllnad	5
Senior- och juniorkommittén	7
Informationskommittén	9
LOK-gårdskommittén	9
Motionskommittén	10
OL-arrangemangskommittén.....	12
Klädkommittén.....	13
Sponsorkommittén	13
Tävlingskommittén.....	14
Ungdomskommittén	15
Veteranverksamheten	16
Datakommittén	16
Hemsidan.....	17
Utmärkelser 2011	18
Externa uppdrag	18
Slutord från ordförande	20



Verksamhetsberättelse

Styrelsen för Linköpings OK har härmed nöjet att avge följande verksamhetsberättelse över föreningens verksamhet under tiden 2011-01-01 till 2011-12-31.

Styrelse

Styrelsen har haft följande sammansättning:

Ordförande:	Thomas Stenström	Ledamöter:	Jörgen Sköld
Vice ordförande:	Per Magnusson		Mikael Andersson
1:a sekreterare:	Åsa Detterfelt		
2:a sekreterare:	Lotta Granholm	Suppleanter:	Lars-Erik Henriksson
Kassör:	Joakim Tosteberg		Eva Lindgren

Under verksamhetsåret har 10 styrelsemöten samt årsmöte och höstmöte hållits. Årsmötet hölls 2010-02-27 och samlade 26 medlemmar. Höstmötet hölls 2010-11-20 och samlade 36 medlemmar.

Kommittéer och specialfunktioner

Datakommittén

Joakim Tosteberg, ordförande
Per Magnusson
Mattias Wingstedt
Lukas Gustavsson

Webbmaster

Per Magnusson
Erik Sköld
Mattias Wingstedt
Johan Otterström

Senior- och juniorkommittén

Jan Lundgren, ordförande
Christian Enberg
Magnus B Johansson
Anders Berg
Magnus Herberthson
Marianne Nyman
Peter Aronsson

UK Huvudansvarig
Christian Enberg

Informationskommittén

Mikael Andersson, ordförande
Julia Modig Tjärnström
Hanna Modig Tjärnström
Frida Karlsson
Peter Jakobsson
Emanuel Winblad
Erik Sköld
Andreas Berg
Einar Johansson

Klippboksansvarig

Roland Fridh

Medlemsregisteransvarig

Curt Tillman

Utbildningssamordnare

Anna-Lena Karlsson

Lotteriansvarig

Pedro Lundquist

LOK-gårdskommittén

Ulla Kjell, ordförande
Sune Johansson
Toije Hansson



Sixten Axelsson
Lars-Göran Göransson
Claes-Ove Swärdh
Karl-Erik Johansson
Anders Kjell
Elisabeth Österberg

Världsteansvarig
Kajsa Holmgren-Petersson

Motionskommittén

Roger Danielsson, ordförande
Ole Pedersen
Kjell Hagström
Ulf Waldenfjord
Jörgen Svensson
Christian Eriksson

Östgötaledsansvarig
Ulf Waldenfjord

OL-arrangemangskommittén

Inger Berg
Sören Nilsson Påledal
Maria Schmitterlöw
Anders Berg

Kartansvarig
Karl Andersson

43-kavlegruppen
Stephan Svensson, ordförande
Anne-Li Stenström
Tomas Boman
Lennart Stuesson

OL-artiklar

Erik Martinsson, ordförande
Ann-Sofie Svensson
Elisabeth Wiklund

Sponsorkommittén

Per Tibell, ordförande
Roger Stigsson

Gert Johansson
Terese Wängdahl

Tävlingskommittén

Per Gustås, ordförande
Anders Tosteberg
Pia Gustavsson
Curt Tillman

UK för HD35-
Åke Ljunggren
Annika Ivarsson

Ungdomskommittén

Maria Olofsson, ordförande
Gitte Engström
Jörgen Sköld
Åke Ljunggren
Christer Lindell
Jonas Roth
Inger Gustås

UK ungdom
Jonas Detterfelt

Mentor Ekorren Cup
Åke Ljunggren

Veteranverksamhet

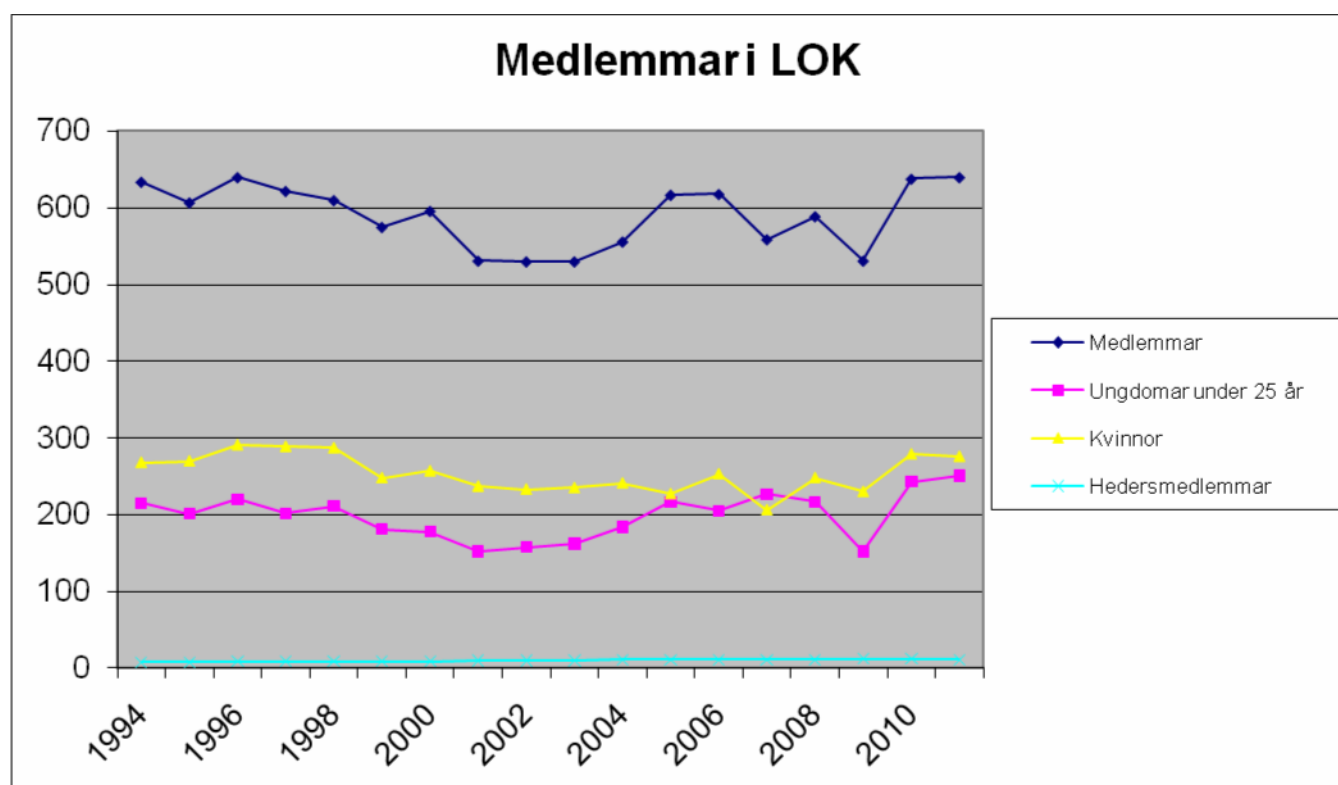
Bertil Södergren
Ulf Waldenfjord



Medlemsantal

Antalet medlemmar den 31/12 de senaste åren framgår av nedanstående tabell och diagram.

	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Medlemmar	640	622	610	575	596	531	530	530	556	617	618	559	589	531	638	640
Ungdomar under 25 år	220	202	211	181	178	152	158	162	184	217	205	227	217	152	243	251
Kvinnor	291	289	287	248	257	237	233	235	241	227	253	206	248	230	279	276
Hedersmedlemmar	9	9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	11	11	12	12	11



Ekonomi

Ännu inte klart.

Måluppfyllnad

Under 2008 och 2009 genomförde styrelsen ett större strategiarbete. Resultatet finns dokumenterat i "Måldokument för LOK 2009-2015", som LOK:s medlemmar kan läsa på <http://www.lok.se:80/index.php?page=941>.

I arbetet ingick en revidering av föreningens verksamhetsidé, värdegrund, vision och mål för LOK:s



verksamhet 2015 togs fram.

Målen och status vid slutet av 2011 var:

- *LOK ska 2015 ha 700 medlemmar varav minst hälften ska springa minst en nationell tävling per år.*

2011 hade klubben 640 medlemmar, vilket var en ökning med 2 medlemmar jämfört med 2010 och det högsta medlemsantalet sedan 1996.

325 LOK:are har under året sprungit minst en nationell tävling, vilket är en ökning på 13 personer jämfört med 2010 då 312 LOK:are gjorde minst en start i en nationell tävling, vilket i sin tur var en ökning med 9 löpare jämfört med 2009.

- *LOK ska 2015 vara etablerade bland de tio bästa på Tiomila och Jukola i både dam- och herrklasserna samma år.*

2010 kom herrlaget på 47:e plats på Tiomila och damlaget kom på 26:e plats. På Jukola- och Venlastafetterna kom herrlaget på 88:e och damlaget på 56:e plats.

- *LOK ska 2015 ha 30 löpare med rankingplacering under 200.*

2011 hade LOK 5 rankade löpare med placering under 200. På herrsidan var det och Erik Martinsson (110), Mikael Andersson (162) och Markus Adolfsson (178). På damsidan var de högst placerade löparna Fredrika Vångell (71) och Amy Rankka (75).

- *LOK ska 2015 vara etablerad bland de sex bästa vid SM-stafetten i dam- och herrjunior-klasserna.*

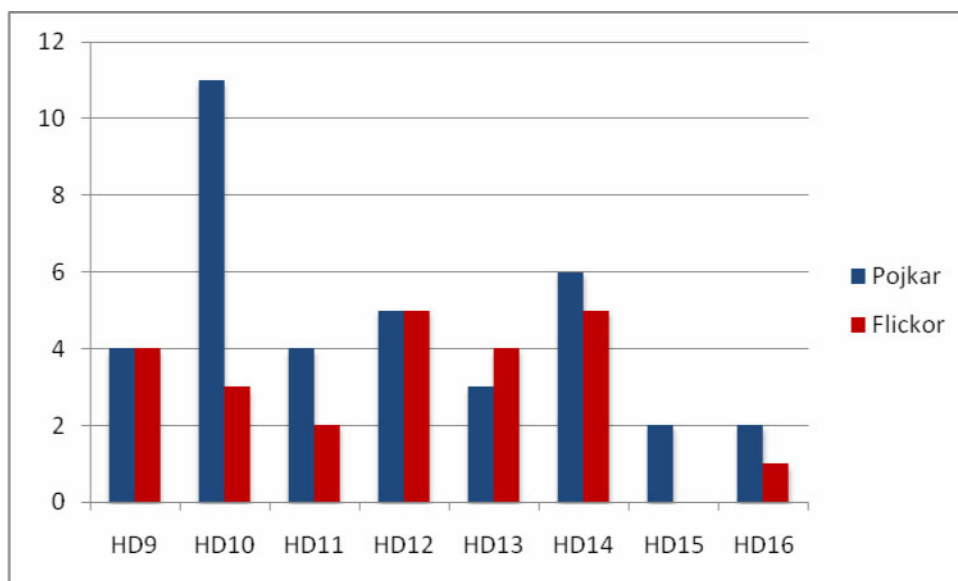
2010 blev LOK:s damjuniorer 16:a på SM-stafetten. Herrjuniorerna sprang in på en 40:e plats.

- *LOK ska 2015 vara etablerad bland de fem bästa ungdomsklubbarna på Ungdomens Tiomila.*

Totalt var LOK 12:e bästa klubb på Ungdomens Tiomila 2010 och den 7:e bästa svenska klubben. I HD18-klassen kom laget på 18:e plats, i D18 på 59:e plats och i HD12 på 17:e plats.

- *LOK ska 2015 ha en ungdomsverksamhet med minst 6 aktiva i varje årsklass och kön i åldern 9-16 år vilka aktivt tävlar och tränar med LOK.*

2011 var det 61 aktiva ungdomar i åldern 9 – 16 år som tränar med LOK och som har deltagit på nationella tävlingar och/eller i ungdomsserien, vilket är en ökning med 9 ungdomar jämfört med 2010. Vi har haft en ökning i princip alla åldersgrupper från 9 år upp till 14 år. Bland 15 och 16-åringarna har det dock skett en minskning både bland tjejerna och bland killarna. Antal aktiva i varje årsklass 2011 visas nedan.



- *LOK ska 2015 utbilda minst 100 nybörjare per år (barn/ungdomar/vuxna).*
2011 genomfördes en nybörjarkurs för vuxna, där 14 nybörjare deltog. I ungdomsverksamhetens nybörjargrupp deltog 30 nybörjare och det var 23 yngre barn som var med Skogslek.
- *LOK ska 2015 ha vidareutvecklat 43-kavlen till ett arrangemang med minst 2000 deltagare.*
2011 deltog 771 löpare i 43-kaveln, vilket var något mer än 2010 då drygt 700 löpare deltog.
- *LOK ska 2015 ha arrangerat minst en av SOFT:s värde tävlingar.*
- LOK deltar i arrangerandet av Tiomila 2012 i Kvarn och arrangerar en Silva League-sprint dagen innan Tiomila 2012.
- *LOK ska 2015 vara en av de klubbar som ingår i Linköpings kommuns satsning Sveriges idrottsstad 2015.*

Ingen status för detta mål.

Senior- och juniorkommittén

Kommittéarbetet

Senior- och juniorkommittén har under året bestått av sju personer. Därutöver har ytterligare två personer varit engagerade som ledare speciellt för våra juniorer. Kommittén har haft sju möten under året och dessutom har ledamöterna setts vid träningar och tävlingar och diskuterat verksamheten. Många frågor har förstås också behandlats via e-post.

Vi har för närvarande ett 25-tal löpare med hög tränings- tävlingsaktivitet. Av dessa är det kanske våra juniorer som utvecklats mest. Tyvärr drogs flera av dem med skador under delar av året. Ett nyförvärv 2011 var Mattias Jonsson från Nybro OK. Våra vänner från Ukraina, Artem Panchenko och Olga Rieznychenko, återkom till vår glädje under våren och bodde under tre veckor i LOK-gården. Efter sommaren valde de dock att byta klubb till IFK Mora som kunde erbjuda både bättre träningsmöjlig-



heter och ekonomiska villkor. Vi hade också besök av två ryska löpare, Katja Popovich och Ivan Nikitin, som sprang för oss under Tiomila.

Peter Aronsson genomgick SOFT:s nya juniortränarutbildning och han gör stora insatser som sammanhållande kraft i träningsverksamheten.

Träning

Året började med en hel del snö vilket återigen påverkade vår träningsplanering. Antalet teknikträningar, träningsdagar och träningsläger blev minimalt under vintern. Men ett träningsläger med cirka 25 deltagare arrangerades i Huskvarna i februari, och i början av mars arrangerades en helgresa till tävlingar i Halland.

Träningsprogrammet har under året följt samma upplägg som de senaste åren. På måndagar i Bäckskolan har det varit omväxlande styrkegympa och rockgympa. Tisdagar har oftast ägnats åt intervallträning medan det på torsdagar har varit fokus på teknikträning under sommarhalvåret och distansträning under vinterhalvåret. På fredagarna har många löpare utnyttjat möjligheten att delta på inomhusintervallerna med LiU Elitidrott i Campushallen. Under vintern fortsatte traditionen med Sprintcuper under fem lördagar och på söndagarna har Sunes bana sprungits av de flesta i elitgruppen minst någon gång under månaden. Under perioden maj till september arrangerades även i år ett antal klubbträningar med många deltagare från hela klubben.

Östergötlands OF gjorde under året en speciell satsning på juniorer och yngre seniorer. Man arrangerade ett träningsläger i Alicante i mars, ett träningsläger inför SM i augusti och en resa till Ultralång-SM i oktober. Vid alla dessa arrangemang har 10-15 löpare från LOK deltagit och de har utgjort ungefär hälften av samtliga deltagare på resorna.

Deltagarantalet vid våra träningar, speciellt de som arrangeras vid LOK-gården, har minskat de senaste åren. En orsak till detta är att LiU Elitidrott erbjuder ett rikt utbud av träningar. Det är viktigt att vi anpassar vår verksamhet efter detta faktum och ser till att utnyttja dessa träningstillfällen, och att vi samarbetar och inte konkurrerar med denna studentverksamhet.

Tävling

Som vanligt deltog vi med våra löpare på många tävlingar runt om i Sverige med varierande resultat. Det var Elitserie och Silva Juniorcup i Huskvarna i april och ytterligare deltävlingar i juniorcupen i Haninge i maj och Gnesta i augusti. SM-tävlingarna i Natt och Sprint hölls på Gotland i april och Ultralång i Dalarna i oktober. Övriga SM-distanser avgjordes i Västergötland i september.

De individuellt bästa resultaten var Amy Rankas tre utomordentligt goda prestationer i D20 på SM-tävlingarna; 6:a på Långdistans, 5:a på Medeldistans och 7:a på Ultralång, samt Jonas Lundgrens 5:e plats på Sprint-SM i H18. Finalplatser på SM togs också av:

- Hanna Modig Tjärnström i Sprint. Lång och Medel i D20
- Einar Johansson i Sprint och Lång i H18.
- Julia Modig Tjärnström i Sprint i D20.
- Artem Panchenko i Sprint i H21.
- Olga Rieznichenko i Sprint i D21.
- Jonas Lundgren i Medel i H18.

Bra placeringar fick också Hanna Modig Tjärnström, Julia Modig Tjärnström, Fredrika Vångell och Erik Sköld på Ultralång-SM.



I Silva Juniorcup slutade Amy Ranka på en 14:e plats i sammandraget.

Stafettmässigt var det damernas år. Bra resultat var:

- D21-laget som kom på 15:e plats på stafett-SM med Cissi Kleist, Sarah Tibell och Fredrika Vångell.
- Andraplatsen i Kolmårdskavlen med Cissi Kleist, Amy Ranka och Fredrika Vångell.
- 11:e-platsen på Stigtomta i stenhård konkurrens med Cissi Kleist, Katja Popovich och Olga Rieznychenko.
- 26:e-platsen på Tiomila med Cissi Kleist, Amy Ranka, Katja Popovich, Fredrika Vångell och Olga Rieznychenko.

På Tiomila var vi länge var med och kämpade bland de tio bästa. Faktum är att årets resultat på alla stora kavlar är det bästa som uppnåtts de senaste fem åren, med undantag för Smålandskavlen 2009. Herrarna fick inte riktigt till det. Bästa resultat är nog elfteplats på Måsenstafetten.

Informationskommittén

Arbetet med På Spåret har flutit på bra med arbetssättet att medlemmarna i kommittén skriver, kompletterat med några bidrag utifrån. Peter Jacobsson har korrekturläst och Mikael Andersson har lagt in texterna och redigerat tidningen. Det har inte varit några problem att hitta någon att skriva, dessvärre har det alltid blivit mycket klumpjobb då många väntar in i det sista för att lämna in, något som inte förespråkas. Ska det fungera fortsättningsvis så måste det bli en bättring bland skribenterna. De behöver lämna in sina manus snabbare efter respektive aktivitet.

Som vanligt har många nyheter lagts ut på hemsidan men även här har det tyvärr blivit vissa gånger då det tagit ett bra tag innan nyheten kommit ut efter genomförd aktivitet. Då nyheter på en hemsida är färskvara så behövs även här göras lite förbättringar med att försöka få klart i förväg vem som ska skriva om aktiviteten.

Kommittén har haft några enstaka möten under året där bland annat diskussion förts om vad klubbtidningen ska innehålla och hur man ska göra för att få nyheterna på hemsidan att komma ut snabbare.

LOK-gårdskommittén

LOK-gårdskommittén har ansvarat för inköp, skötsel och drift av LOK-gården och dess materiel, såväl inom som utomhus. Claes-Ove Swärdh har varit materielansvarig, mycket materiel av olika sorter är i omlopp och ska underhållas för att verksamheten ska fungera.

Kajsa Holmgren Petersson har haft huvudansvar för värddlistan där medlemmar enligt ett rullande veckoschema sköter servering och städning av LOK-gården. Många nya medlemmar har tillkommit på listan och förhoppningen är att varje aktiv medlem samt förälder till tränande barn ska vara LOK-värdar under ett år. Ju fler händer att fördela arbetet på, ju lättare och roligare blir det.

Uthyringen av LOK-gården har varit fortsatt god, vilket genererar intäkter till klubben.



Karl-Erik Johansson har ansvarat för uthyrning av klubbens släpkärra, som medlemmar kan hyra till ett lågt pris.

De daglediga medlemmarna i kommittén har samlats på LOK-gården på måndagar under stor del av året och då ägnat sig åt renovering, upprustning, underhåll och skötsel av LOK-gården. Under sommaren revs det undermåliga taket över herrarnas omklädningsrums tillbyggnad (50 kvm) och ett nytt 22 mm spontat tak med underlagspapp lades av LOK-medlemmar. Berga Taktjänst lade sedan ny papp på hela LOK-gårdens tillbyggnad, cirka 300 kvm. Toije Hansson och Sixten Axelsson ansvarade för arbetet. Karl Andersson lade under sommaren ner en ny trumma under grusvägen mellan parkeringen och LOK-gården. I och med detta slipper vi förhoppningsvis översvämning och svallis framöver. LOK-gårdens tomt har under året röjts på sly och mindre träd.

Två trådlösa mikrofoner är inköpta för att användas vid veteranernas onsdagsverksamhet och vid våra arrangemang.

Motionskommittén

Under verksamhetsåret har motionskommittén haft möten vid 11 tillfällen. Motionskommittén har ansvarat för två löpande projekt samt haft ansvar för motionsträning, Lidingöloppet on Tour och Blodomloppet.

Östgötaleden

Projekt Östgötaleden har Ulf Waldenfjord ansvarat för. Vi har ett skötselansvar för leden mellan Öna och Trollegater, samt Gamla Linköping via Vidingsjö till Ekäng. Förra vintern gick hårt åt delar av skogen och direkt när snön försvann var det en hel del arbete med att rensa leden från snötyngda, avbrutna och nerblåsta träd. Röjningsarbete och märkning har skett kontinuerligt under året och rapport har inlämnats till kommunen.

LOK-milen

Projekt LOK-spåret har Christian Eriksson ansvarat för. Under vintern var det mycket arbete med att hålla spåret rent från nedfallna och avbrutna träd.

Spåret har fått en ny dragning öster om de nya våtmarkerna. Omläggningen orsakades av våtmarkerna som troligtvis hade lagt spåret under vatten under våren. Kommunen har gjort den nya dragningen som tyvärr tagit allt för lång tid, men blev klar till årsskiftet.

En bro har bytts ut vid 3,5 km och stora delar av spåret har förbättrats med grus. Underhållet har skötts av de kilometeransvariga. Ett speciellt tack till Rune Fritz som svarat för en stor arbetsinsats och kontakter med kommunen.

Under 2012 ska ytterligare en omdragning ske eftersom mark vid 8 km kommer att vara betesmark. Kommunen ska ansvara för den omdragningen.

Klubbträning

Motionskommittén har ansvarat för två klubbträningar och i dessa haft samarbete med OK Skogsströvarna. Dels den 19 maj då vi var i Olstorp med OKS som arrangör och dels den 8 september vid Norra Hult på DM-kartan.



Sunes Bana

Sunes bana har arrangerats under vinterperioden. Dock har det på grund av snöläget ställts in några gånger och istället har vi haft distanslöpning på vägar och stigar. Eftersom uppslutningen där inte var så god hade vi istället stadsorientering så länge snön låg djup.

Veckans Bana

Under året har motionskommittén delat på ansvaret för Veckans bana i Vidingsjö tillsammans med IFK Linköping. Motionskommittén har haft ansvaret 15 veckor under juli - oktober.

Skinkloppet

Skinkloppet arrangerades av förra årets vinnare Amy Rankka och Johan Stenström på ett förtjänstfullt sätt.

Nybörjarkurs

Vi har arrangerat en nybörjarkurs i orientering för vuxna under våren. Med start i april har 14 nybörjare varit med på teorielektioner och praktiska övningar i Vidingsjö.

Blodomloppet

Vi hjälpte IK Akele och Blodtappen under motionsloppet Blodomloppet den 26 maj. Ett lopp som i år samlade drygt 12 000 deltagare med start och mål på Folkungavallen.

Vårt uppdrag var att svara för tält. Totalt hyrde vi ut 9 tält i storlekarna 9 - 40 kvm. Vi hyrde även ut och skötte ett par toalettagnar samt en sekretariatsvagn, som vi lånade in från IP Skogen.

Vi hade även uppdrag att sköta uppmärkning och utpasseringen till start och ordningen i startfällorna på S:t Larsgatan, vi ansvarade för bansträckningen inom Folkungavallen till mållinjen med uppmärkning och vakthållning under tävlingen, vi skötte cykelparkeringen och för resultatvisning hade vi satt upp tio resultatavlor på innerplan. På eftermiddagen hjälpte vi till med Lilla Blodomloppet.

Vi var 17 funktionärer som byggde upp på dagen och cirka 35 funktionärer under kvällen.

Blodomloppet gav en intäkt av 49 000 kr.

Lidingöloppet on Tour

Tillsammans med Lidingöloppet och IK Akele arrangerade vi Lidingöloppet On Tour, LOT. Arrangemanget bestod av två föreläsningar före sommaren, som båda gästades av cirka 40 deltagare. Efter föreläsningarna var det löpning på LOK-milen.

I början av augusti hade vi seedningslopp inför Lidingöloppet, där 31 deltagare sprang. Deltagarantalet var långt under förväntningarna, men i storleksordning som övriga seedningslopp i landet.

Skolorientering

Under året har vi haft verksamhet mot flera skolor. Under maj var det vid två tillfällen aktiviteter för en klass på Anders Ljungstedts gymnasium vid Campushallen i Valla.

En orientering för 150 elever hölls i Vidingsjö i slutet av maj, orienteringsutbildning under 15 lektioner för högstadieläverna på Atlaskolan hölls i augusti - september och i september en ny utbildning för en klass från Anders Ljungstedts gymnasium. Verksamheten har till största delen skötts av Ulf Waldenfjord.



Andra arrangemang

Andra arrangemang som genomfördes under året var:

- Orientering för militärerna i Kvarn, med 150 deltagare på banor vid Prästtomta.
- Företagsorientering för inbjudna företag den 16 maj i LOK-gården med 58 deltagare.
- Nattcup i oktober med drygt 50 deltagare.

Motionskommittén har under året bestått av Roger Danielsson som varit sammankallande, Cristian Eriksson som ansvarat för projekt LOK-milen, Kjell Hagström, Ole Pedersen, Jörgen Svensson och Ulf Waldenfjord som ansvarat för projekt Östgötaleden.

OL-arrangemangskommittén

Tävlingar

LOK har under år 2011 arrangerat fyra nationella tävlingar.

43-kavlen avgjordes 6-7 augusti och var ett samarrangemang med OK Skogspojarna med Petersburg i Söderköping som TC. Tävlingsledare var Lennart Sturesson. Banorna lades av Magnus Nygren och Michael Wehlin, OK Skogspojarna. Tävlings- och bankontrollant var Roland Träff. Antal startande var 771 stycken sammanlagt under stafetten och den öppna tävlingen som hölls under söndagen.

DM medel och stafett arrangerades den 3-4 september i den härliga kuperade terrängen vid Södra Hult. Tävlingsledare för båda dagarna var Peter Jacobsson med Sören Nilsson Påledal och Anna-Stina Påledal som biträdande tävlingsledare. Banläggare för medeldistansen var Roger Danielsson med Inger Berg som biträdande och för stafetten Anders Berg. Tävlings- och bankontrollant var Jan Pettersson OKS. Antalet startande deltagare på medeldistansen var 580 och antalet startande på stafetten var 472.

Ekorren Cup hölls den 24 september vid Marielund SÖ om Slaka. Tävlingsledare var Jonas Lundgren. Banläggare var Erik Sköld. Åke Ljunggren agerade bollplank till våra duktiga ungdomar. 21 lag var anmälda med mellan fem och nio deltagare i varje lag.

Klubbmästerskap

Ultralång-KM gick den 11 juni vid Tranås SOL:s klubbstuga med sju startande.

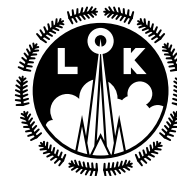
Natt-KM hölls den 6 april vid Hellgrenshagen i Malmslätt med 47 deltagare. IFK Linköping stod för banläggningen.

Lång-KM gick inte traditionsenligt av stapeln på nationaldagen den 6 juni, utan istället den 29 maj, i strålande väder utanför Karlsby där TGOK ansvarade för banläggningen. Antal deltagare var 53 stycken.

Medeldistans-KM var förlagt till Rydskogens kluriga stigrika natur. Tävlingen arrangerades av Anders Berg och Fredrik "Lill-Figge" Peterson den 3 oktober och lockade 90 deltagare.

Kartor

Karl Andersson har som vanligt reviderat och tagit fram särtryck till våra tävlingar.



Linköpings XC Race

Den 15 oktober arrangerade LOK tredje upplagan av Linköping XC-race. Ett "riktigt terränglopp" över 10 km. Återigen var det en bana på fem km som skulle löpas två varv för de tävlande eller ett varv i motionsklassen. Årets tävlingsplats var belägen vid Vidingsjö motionscentrum och lockade totalt 140 startande. Segrare i damklassen blev Cecilia Kleist, IK Akele, med Anna-Stina Påledal som tvåa och Linn Eriksson på tredje plats, båda Linköpings OK. I herrklassen segrade av Oleksandr Starov, OK Denseln, tvåa Anders Kleist, IK Akele, och fjolårets segrare Erik Andersson, Kisastafetten.se kom på tredje plats. Bäste LOK:are i herrklassen blev Anders Berg på sjunde plats.

Arrangemanget genomfördes i bra väder och på leriga stigar. Årets tuffaste passage blev en bred bäck där många deltagare tog sig an hindret med varierande framgång. Corren var på plats och det slutade med en helsida från arrangemanget och en del coola bilder. Huvudarrangörsstaben bestod även i år av initiativtagarna Peter Aronsson, Erik Martinsson och Fredrik Pettersson. Deltagarantalet ökade från tidigare år, så trenden pekar åt rätt håll. Vi ser med spänning fram mot XC Race 2012.

Klädkommittén

Klädkommittén har som vanligt skött beställningen av tävlingskläder samt koordinerat försäljningen av Ullmax och Newbody.

Under 2010 tecknades ett avtal med en ny klädlieferantör, Noname sportkläder. Ingen förändring av designen gjordes, men två nya produkter togs fram, en t-shirt och en retrojacka. Kläderna levererades i mars. Inga byxor beställdes utan dessa kunde istället köpas vid specifika försäljningskvällar, då Noname kom till LOK-gården och sålde produkter från deras lagervaror. Totalt var det tre sådana försäljningstillfällen under 2011.

Under hösten togs beslutet att byta design på klubbens överdragskläder. Designförslag samlades in och en omröstning genomfördes på hemsidan. Den vinnande designen applicerades på två olika modeller. En lite tjockare jacka i softshell material och en tunnare, traditionell, överdragsjacka. Beställningar för dessa två överdragsjackor samt tävlingströjor togs upp under slutet av året.

Försäljning av både Ullmax och Newbody har som vanligt skett under året och har återigen gett ett riktigt fint tillskott till klubbkassan. En eloge till alla er som hjälpt till med försäljningen.

Sponsorkommittén

Sponsorverksamheten har under året förärats med bevarande av de trogna sponsorerna Linköpings Kommun (Nu Link), Malmbergs Ur och Optik, Löpex samt Noname. Därtill kan vi lägga Tryckakademien i Östergötland AB som ny tillkommen sponsor.

Övriga samarbetspartners är främst Cramo, vilka har hjälpt oss med diverse tekniskt material till våra tävlingsarrangemang.

Kommittén satte upp en budget med låg ambitionsnivå som delvis uppnåts, dels beroende på att Linköpings Kommun gick tillbaka till det tidigare bidraget på 30 000 kr, dels har gamla och nya sponsorer kontrakterats vilket resulterat i ytterligare cirka 20 000 kr i bidrag eller tjänster.

Ett önskemål från sponsorer är att styra mot treårsavtal för att få en längre tidshorisont och en kontinuitet. Malmbergs och Löpex har kontaktats i frågan och är positiva. Noname har själva föreslagit detta se nedan.



Kommittén har tillsammans med Thomas Stenström medverkat vid inledande uppstartsmöten inför Tiomilaarrangemangen 2012.

Elitlöparnas tävlingsblusar och överdrag har under året varit försedd enbart med logotyp för Linköpings kommun som är klubbens främsta samarbetspartner. Under avtalsdiskussionerna med Noname framfördes förslaget att försöka skriva flerårsavtal med samarbetspartners vilka då skulle erbjudas företagslogotyp på elitdresserna

Julkortet har i år skickats ut till ett 40-tal personer och företag som på något sätt stöttat klubbens verksamhet. Vi tackar alla dessa än en gång för att de på olika sätt underlättat vår verksamhet genom pengar, material, priser, tjänster och upplåtelse av mark.

Tävlingskommittén

Kommittén ansvarar för anmälningar, resultatsammanställning, resor och att samordna arbetet med några av de större stafetterna. Året inleddes med att ett tävlingsprogram togs fram. Det lades in i klubbens kalender och trycktes också upp i en pappersupplaga.

Anmälningar görs sedan 2010 via Eventor. Det innebär att anmälaren jobbar mest med stafettanmälningar och fakturering av egenavgifter. Inte minst det senare är ett arbete som tar en hel del tid.

Tävlingsvärdar utses för de tävlingar som står i klubbens tävlingsprogram. De ansvarar bland annat för gemensam avfärd, klubbält, flagga och att samla in kvarglömda kläder.

Tävlingskommittén har också hållit i tre större tävlingsresor. Den första var i samarbete med SJ-kommittén och gick till Tiomila utanför Tullinge.

Resa nummer två var den traditionella tävlingsresan, som Pia Gustavsson höll i, som gick till Dalarna och för-EM under Kristihimmelfärdshelgen. Det var fem intensiva dagar med kalasterräng och ett fantastiskt väder. Fyra tävlingar avverkades i skilda discipliner. Lång-, medel- och sprintdistans, samt en sprintstafett. Det fanns även en inlagd vilodag som innehöll ett rejält teknikpass och ett inofficiellt KM i kanotoriering.

Den tredje tävlingsresan var den traditionella till 25-manna som i år gick av stapeln utanför Södertälje.

I samarbete med SJ-kommittén ordnades också en klubbresa light till O-Event i Borås. Det är en riktigt trevlig avslutning på säsongen som samlar fler och fler LOK:are för var år som går.

Under december publicerades resultatbörsen för 2011. Den innehåller 44 sidor packade med statistik och resultatsammanställningar för året. Arbetet med att samla in allt underlag pågår under hela tävlings säsongen. Det är intressant läsning som rekommenderas.

I år är det återigen en ökning i antalet tävlingsaktiva LOK:are (325 jämfört med 312 under 2010), däremot sjunker totala antalet starter (3 820 jämfört med 4 000 under 2010). När det gäller de stora stafetterna Tiomila och 25-manna har vi haft lite färre startande lag än 2010 då vi satsade på, och slog alla rekord.

Inför 2012 lämnar Anders Tosteberg uppdraget som anmälnare och ersätts av Pedro Lundqvist. Vi tackar Anders för en gedigen insats under många år och hälsar Pedro välkommen.



Ungdomskommittén

Följande personer har varit med i ungdomskommittén under året; Christer Lindell, Gitte Engström, Inger Gustås, Jonas Roth, Jörgen Sköld, Maria Olofsson och Åke Ljunggren. Kommittén har haft tio protokollförda möten och tre ledarträffar.

Under året har LOK haft 138 killar och tjejer mellan 7 och 16 år i olika grupper. Ungdomarna har varit indelade i grupperna Skogslek samt Grön, Vit, Gul, Orange och Violettt grupp. Det har genomförts OL-teknik, OL-cup, löpträningar, teori, träningsdagar, tränings- och tävlingsresor, glassfest, filmkväll, ungdomsavslutning, luciafirande med mera. Aktiviteterna har arrangerats både gemensamt för alla grupper och gruppvis.

Vid många träningstillfällen har vi genomfört träningar med den SI-utrustning som köpts in till ungdomarna för pengar från Idrottslyftet från Riksidrottsförbundet. Under träningskvällar när det har varit mörkt har vi ofta använt pannlamporna som klubben köpt in till ungdomarna även här med hjälp av pengar från Idrottslyftet.

Under våren genomfördes en nybörjarkurs med 30 deltagare. De flesta har sedan fortsatt in i någon av de olika grupperna.

Mer om Ungdomskommitténs aktiviteter under året:

- Under vinterträningen hade vi ett flitighetspris som delades ut till tio ungdomar i form av en träningsmössa.
- På Sunes bana har det erbjudits en bana på gul nivå varje söndag under vintern.
- Ett brutalpass genomfördes tidigt på våren på cirka 2 timmar i Vidingsjö med lunch i LOK-gården.
- Vi var med på ett tredagars tränings- och tävlingsläger i Karlskrona och ett tvådagars träningsläger i Borensberg.
- Delmål för stjärntävlingar med glass och filmkväll.
- Ungdomsserien, där LOK arrangerade en deltävling där 15–16-åringarna hjälpte till.
- Första veckan på sommarlovet ordnades SOL-skola i LOK-gården för ungdomar upp till 12 år. Huvudansvariga för detta var några av klubben juniorer som samtidigt gick kommunens utbildning för unga ledare.
- Ekorren cup, där 15–16-åringarna hjälpte till.
- Inomhus löpträning i Campushallen.

LOK:s ungdomar har varit med på:

- Många individuella tävlingar och stafetter, bland annat Kolmårskaveln, Tiomila, OK Ekens ungdomsstafett, Ungdomens Tiomila, Ekorren cup och Daladubbeln.
- Läger arrangerade genom ÖOF: För- och eftersäsongsläger, Riksläger i Sälen och USM läger.
- Tävlingarna Distriktsmatchen, GM och USM.
- Lilla Sportspegeln på SVT där 25 killar och tjejer mellan 10 och 12 år deltog. Två killar var med i Stockholm i direktsändning och resten via telefon i LOK-gården.
- Uppstart av ÖOF Konfirmationsaktivitet.



På Ungdomens Tiomila ställde klubben upp med fem lag och alla fullföljde.

Under året har vi fortsatt att ha Stjärntävlingar med i programmet för att locka fler av ungdomarna ut på nationella tävlingar. Efter att ha deltagit i fyra tävlingar får man en stjärna på en barometer i LOK-gården. Tre mål är uppsatta:

Mål 1: Vid 35 ungdomar som sprungit fyra tävlingar blir det glass för alla ungdomar.

Mål 2: Vid 45 ungdomar Filmkväll i LOK-gården ordnat av ungdomarna i äldsta gruppen.

Mål 3: Vid 55 ungdomar en hemlig överraskning.

Alla tre nivåmålen uppfylldes vilket resulterade i glassfest och filmkväll. Det hemliga priset är planerat till slutet av januari 2012.

Från ungdomskommittén har man representerat LOK på SOFT:s barn- och ungdomsledarkonferens. Man har även hjälpt LOK:s yngre juniorer att vara kontaktperson för "Unga idrottsledare 2011" för Östergötlands Idrottsförbund, samt hjälpt till under Sportis Camp. Tidningen Östgöta Correspondenten gjorde ett reportage om LOK:s ungdomar. Avslutningsfesten för ungdomarna var i år i Ekholmsskolan med lekar, fika och prisutdelningar. Det sedvanliga luciatåget har genomförts efter det årliga Skinkloppet.

Sammanfattningsvis har LOK:s ungdomar deltagit i många, många aktiviteter under året med hjälp av ungdomskommittén, ungdomsledare och föräldrar. Vi hoppas att killarna och tjejerna återigen har haft ett bra år i Linköpings Orienteringsklubb.

Veteranverksamheten

LOK-veteranernas onsdagsgrupp har under året haft 35 träffar med i snitt drygt 38 deltagare. Verksamheten har i likhet med tidigare bedrivits i samarbete med SISU Idrottsutbildarna. Inriktningen har varit regelbunden motion efter egna förutsättningar i kombination med social samvaro jämte inslag i form av kulturell förkovran. Vid enstaka tillfällen har någon gäst inbjudits som underhållare, men vanligtvis har det klarats inom egna leden. Allt fler har framgångsrikt prövat sin förmåga. Sånggruppen LOKtetten har vuxit till sig under året och svarat för ett flertal program på olika teman.

Vid västra Östergötlands torsdagstävlingar har 13 klubbar svarat för var sitt arrangemang. På dessa tävlingar har 727 starter gjorts, varav LOK:are svarat för 84 stycken. Vårt eget arrangemang i Södra Hult den 8 september samlade 57 deltagare.

På Veteran-VM nådde Christian Enberg en 13:e plats i H 35 sprint och en 21:e plats i H 35 lång. Marianne Nyman tog en 20:e plats i D 50 lång.

På inbjudan från OK Eken deltog tio LOK:are i älgdrev för Baroniet Adelswärd, Åtvidaberg.

Under 2011 har två LOK-veteraner, Sven Lagerholm och Allan Johansson, avlidit. Ett par arbetsmyror som under många år ställt upp i olika sammanhang. Utmärkande för dem båda var ungdomsverksamheten, som stod dem varmt om hjärtat. Deras insatser har betytt mycket för klubben.

Datakommittén

Den nya skrivaren för kartutskriften har fortsatt fungerat bra och de gamla halvfungerande färgskrivarna som stått i källaren har kasserats.



Till årets 43-kavle beslutades att vi skulle använda OLA istället för OS2003. I och med detta blev det en del extra jobb med anpassning av våra nuvarande system. Det uppstod också en del problem under tävlingen som var relaterade till användandet av OLA, men det gick att lösa utan alltför stora insatser. Liveresultaten körde vi i år på O-basen, men tyvärr fungerade det inte riktigt bra med stafettresultat då sorteringen på sträckorna blev fel. I stort sett förenklade bytet till OLA en hel del under tävlingen, och de flesta problem som vi hade var relaterade till att det var första gången vi använde programmet.

Datafunktionerna på DM-tävlingarna fungerade i det stora hela bra. En liten miss var att den automatiska förvarningsrösten inte hjälpte alla utgående löpare eftersom inte alla banor passerade förvarningskontrollen. En kom-ihåg-lista med några erfarenheter från arrangemanget (främst rörande samarbetet mellan teknikansvariga och banläggare) har tagits fram och användes på ÖOF:s banläggartutbildning under hösten 2011.

Hemsidan

LOK:s hemsida www.lok.se fortsätter att vara den huvudsakliga kanalen för att sprida information inom klubben. Sidan är välbesökt och det är många som bidrar med information i form av nyheter, aktiviteter i programmen, resultat från tävlingar och träningar, protokoll, foruminlägg och diverse annan information.

Den 24/2 drabbades hemsidan av ett intrång från okända förövare som gjorde att man möttes av ett meddelande om att sidan var hackad. Intrånget upptäcktes efter några minuter och sidan kunde återställas inom en kvart. Det finns ingen anledning att tro att någon specifikt var ute efter att skada just LOK, utan man angrep troligen alla möjliga sidor som hade ett visst säkerhetshål.

Det som framförallt gör att många tycker det är värt att besöka sidan dagligen är förmodligen:

- Kalendrarna som talar om när, var och hur något sker i klubben och där man även kan anmäla sig till olika aktiviteter och se om man blivit uttagen till något stafettlag.
- Forumen (även om aktiviteten minskat 2010 jämfört med 2009).
- Nyheterna som många bidrar till att skriva.

Antalet sidladdningar mätt med de enkla statistikfunktionerna som finns har 2011 nästan dubblats till över fyra miljoner. Om man tittar på statistik från awstats som kan rensa bort trafik från sökmotorer och andra robotar så tycks den intressanta delen av trafiken ligga på ungefär samma nivå som året innan. Här är lite statistik, med 2010 års siffror inom parentes:

- Antal sidladdningar, inklusive från sökmotorer med mera: 4 061 989 (2 189 726)
- Antal sidvisningar enligt awstats: 1 311 720 (1 359 891)
- Antal besök enligt awstats: 153 540 (146 062)
- Antal nytilkomna användarkonton under året: 35 (61)
- Antal aktiva användarkonton: 346 (326)
- Antal nya sidor under året: 93 (121)
- Antal foruminlägg under året: 934 (1320)
- Antal nyheter under året: 305 (322)
- Antal aktiviteter i kalendern: 624 (721)



Ett par nyheter på hemsidan under 2011 är att man nu kan ha upp till sju kolumner med kryssrutor vid anmälan till aktiviteter, tidigare var det max tre, samt att man nu även kan avböja en uttagning till en stafett via hemsidan, tidigare kunde man bara acceptera den.

Bland det löpande arbetet kan nämnas att veckans bild kommit ut varje vecka. Fler får gärna skicka in förslag på veckans bild till webmaster@lok.se. Spam på forumen har tidvis varit ett problem och spamfiltret har efterhand förfinats. Över 660 inlägg har manuellt fått rensas bort.

Vi ligger kvar på samma webbhotell, wopsa.se, som vi använt sedan juni 2004.

Utmärkelser 2011

Följande utmärkelser delades ut 2011:

- Håkan Svenssons vandringspris för årets största enskilda tävlingsprestationer gick till Amy Rankka för fina prestationer på SM i klassen D20, där hon var 6:a på långdistansen, 5:a på medeldistansen och 7:a på Ultralång.
- Lennart Hanssons vandringspris gick till Jonas Lundgren som hade bäst resultat i poängligan i klassen HD 18-20.
- Årets Ungdomspris utdelas till den ungdom i HD15-16 som nått betydande framgångar under året gick till Sven Engström.
- Knattens vandringspris instiftat av Lennart Ekvall går till den ungdom i klass H12 med högst poäng i poängligan. Den som slår Lennarts egna rekord på 399 poäng från 1972 får behålla priset för evigt. Årets pristagare var Gunnar Engström.
- Årets Ungdomsinsats tilldelas den ungdom upp till 16 år som nått en betydande framgång under året. Det kan exempelvis vara en framskjuten placering på 5-dagars, utländsk tävling eller något annat som kan ses som en prestation. 2010 gick priset till Johanna Gustås.
- Staven gick till Erik Sköld som årets "mesta orienterare" med högst totalpoäng i LOK:s poängliga.
- LOK-älgen tilldelas den som på ett positivt sätt deltagit i klubbens tävlingar och aktiviteter, visat träningsflit samt varit en god kamrat. 2010 gick LOK-älgen till Andreas Johansson och Hannes Tomasson.

LOK-grodan delades inte ut under året eftersom ingen kandidat blev nominerad.

Externa uppdrag

Under 2011 har flera LOK:are haft uppdrag i Östergötlands orienteringsförbund, ÖOF:

- Lennart Stureson, sekreterare i ÖOF.
- Per Magnusson, ansvarig för ÖOF:s hemsida.
- Marianne Nyman, valberedning ÖOF.
- Sören Nilsson Påledal, ÖOF:s arrangementskommitté.
- Torgny Faxén, ordförande i ÖOF:s ungdomskommitté.
- Christian Enberg, rankingansvarig i ÖOF.



-
- Thomas Stenström sitter med i Tiomilas styrelse och Per Magnusson är suppleant i styrelsen.



Slutord från ordförande

Linköpings Orienteringsklubbs 77:e verksamhets år är till ända. Det gångna året har gått i arrangemangens tecken. Dels alla de arrangemang vi genomfört under året och dels förberedelser inför nästa års Tiomila och Silva League Sprint. Två stycken värdearrangemang som kommer att kräva alla LOK:ares engagemang.

Klubbens medlemmar har under året gjort cirka 3 800 starter vid nationella eller internationella tävlingar. Detta är cirka 200 färre än året innan. En orsak till detta kan vara det minskande utbudet av tävlingar i Östergötland. Det är en bekymmersam trend i distriktet att antalet tävlingar blir allt färre. Glädjande för LOK är att antalet aktiva även i år ökat något, 325 löpare har sprungit minst en tävling.

Resultatmässigt bäst var Amy Rankas tre utomordentligt goda prestationer i D20 på SM-tävlingarna och damernas stafettlag med flera fina placeringar.

Antalet medlemmar i klubben har ökat något under året och vi är nu 640 medlemmar.

Antalet ungdomar i klubben ökar och runt 140 ungdomar har varit i gång i olika träningsgrupper under året, vilket är imponerande.

Även detta år har varit fyllt med flera olika arrangemang. 43-kavlen genomfördes tillsammans med Skogspojkarna SOK. Antalet deltagare ökade i år något till ungefär 770 stycken, vilket är drygt hundra fler än föregående år, men det skulle behöva vara det dubbla med tanke på arbetsinsatsen.

I början av september var LOK värd för DM-medel och DM-stafett. Trots att endast ett begränsat antal LOK:are deltog, så samlade de båda tävlingarna 580 respektive 472 startande vilket var en ökning mot föregående år. Arrangemanget blev en succé, med bra väder och fina banor vid Södra Hult.

Årets Ekorren Cup samlade 21 lag och hade tävlingscentrum vid Slaka. Som vanligt gjorde våra ungdomar ett bra jobb.

Linköpings XC-race arrangerades för tredje gången och växer stadigt. I år startade cirka 140 löpare.

I maj deltog vi i arrangerandet av Blodomloppet med drygt 11 000 startande. Vårt engagemang med Lidingöloppet, Lidingöloppet on Tour, utvecklades inte som planerat, men kommer att fortsätta.

LOK -gården har även i år tack vare våra dagledigas insatser under måndagarna hållits i fint skick. I år har taket över omklädningsrummen reparerats och lagts om.

Veteranverksamheten fortsätter att vara populär och samlar i genomsnitt 40 deltagare vid sina onsdagsarrangemang. Då bjuds inte bara på träning, utan också social samvaro och kulturell förkovran som lockar även icke-orienterare.

Under året har två mycket engagerade ledare Sven Lagerholm och Allan Johansson lämnat oss. De var båda pionjärer inom ungdomsarbetet och de har lärt många av dagens vuxna LOK:are att orientera.

Vår omfattande verksamhet kräver förutom ekonomiska resurser massor av engagerade medlemmar och ledare. Vår valberedning har funnit cirka 70 personer som valts till uppdrag i olika kommittéer.

Jag vill därför avsluta med ett stort tack till alla er om jobbar ideellt som ledare, eller på annat sätt i klubben, samt till alla som stöder vår verksamhet; samarbetspartners, sponsorer, markägare, jakträttsinnehavare, sympatisörer och medlemmar.

Thomas Stenström, ordförande i Linköpings OK



Thomas Stenström

Per Magnusson

Åsa Detterfelt

Joakim Tosteberg

Lotta Granholm

Jörgen Sköld

Mikael Andersson