

Verksamhetsberättelse 2013



**Linköpings
Orienteringsklubb**

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	2
Verksamhetsberättelse.....	3
Styrelse och övriga förtroendeuppdrag	3
Kommittéer.....	3
Medlemsantal	5
Ekonomi	5
Senior- och juniorkommittén.....	6
Informationskommittén.....	7
LOK-gårdskommittén	7
Motionskommittén	8
OL-arrangemangskommittén.....	10
Klädkommittén.....	11
Sponsorkommittén	11
Tävlingskommittén.....	12
Ungdomskommittén	12
Veteranverksamheten	13
Datakommittén	13
Hemsidan.....	14
Utmärkelser	15
Externa uppdrag	15
Slutord från ordförande	16



Verksamhetsberättelse

Styrelsen för Linköpings OK har härmed nöjet att avge följande verksamhetsberättelse över föreningens verksamhet under tiden 2013-01-01 till 2013-12-31.

Styrelse och övriga förtroendeuppdrag

Styrelsen har haft följande sammansättning:

Ordförande: Thomas Stenström
Vice ordförande: Mikael Andersson
1:a sekreterare: Jörgen Sköld
2:a sekreterare: Magnus Herberthson
Kassör: Joakim Tosteberg

Ledamöter: Markus Henriksson
Christer Lindell
Suppleanter: Eva Lindgren
Per O Magnusson

Under verksamhetsåret har 14 styrelsemöten, samt årsmöte och höstmöte genomförts. Årsmötet hölls 2013-02-26 och samlade 35 medlemmar. Höstmötet hölls 2013-11-26 och samlade 29 medlemmar.

Revisorer

Lars-Erik Henriksson
Kjell Hagström
Kerry Kempe, revisorssuppleant
Thomas Rimhagen, revisorssuppleant

Valberedning

Peter Jakobsson, sammankallande
Anders Berg
Gitte Engström
Julia Modig Tjärnström, suppleant

Kommittéer

Dataskommittén

Per Magnusson, sammankallande
Joakim Tosteberg
Mattias Wingstedt
Erik Sköld

Hemsidesansvariga

Per Magnusson, sammankallande
Erik Sköld
Mattias Wingstedt
Johan Otterström

Senior- och juniorkommittén

Jan Lundgren, sammankallande
Christian Enberg, UK seniorer
Jörgen Sköld
Magnus Herberthson
Peter Aronsson
Fredrika Vångell

Teknikträningsgrupp

Fredrik Lindström
Per Carlborg

Informationskommittén

Peter Jakobsson, sammankallande
Fredrik Peterson, På Spåret
Julia Modig Tjärnström, Web
Hanna Modig Tjärnström, Web
Josefina Berntsson, Web
Andreas Berg

Klippboksansvarig

Roland Fridh

Medlemsregisteransvarig

Curt Tillman

Utbildningssamordnare

Anna-Lena Karlsson

Lotteriansvarig



Pedro Lundquist

LOK-gårdskommittén

Anders Kjell, sammankallande
Ulla Kjell
Lars-Göran Göransson
Claes-Ove Swärdh
Roger Danielsson
Lars-Erik Henriksson

Värdlistansvarig
Kajsa Holmgren-Peterson

Motionskommittén

Jonas Råberg, sammankallande
Ole Pedersen
Ulf Waldenfjord, Östgötaleden
Jörgen Svensson
Christian Eriksson, LOK-milen
Markus Johansson

Blodomloppet/LOT
Mats Backteman
Yuka Kinnami
Magnus Höijer

OL-arrangemangskommittén

Anders Berg, sammankallande
Inger Berg
Sören Nilsson Påledal
Per Carlborg
Lennart Stureson, 43-kavlen
Tomas Boman, 43-kavlen

Kartansvarig
Markus Henriksson

Mark- och viltansvarig
Magnus Johansson

OL-artiklar

Erik Martinsson, sammankallande
Ann-Sofie Svensson
Elisabeth Wiklund

Sponsorkommittén

Thomas Stenström, sammankallande
Roger Stigsson
Terese Wängdahl

Tävlingskommittén

Per Gustås, sammankallande
Pedro Lundquist, anmälare
Pia Gustavsson
Curt Tillman, resultatbörsen
UK för HD35-
Åke Ljunggren
Annika Ivarsson

Ungdomskommittén

Maria Olofsson, sammankallande
Urban Petersson
Maud Göthe-Lundgren
Anna Håkansson
Christer Lindell
Lena Strömbäck

UK ungdom
Inger Gustås

Ekorren Cup och Ungdomsserien
Åke Ljunggren

Veteranverksamhet

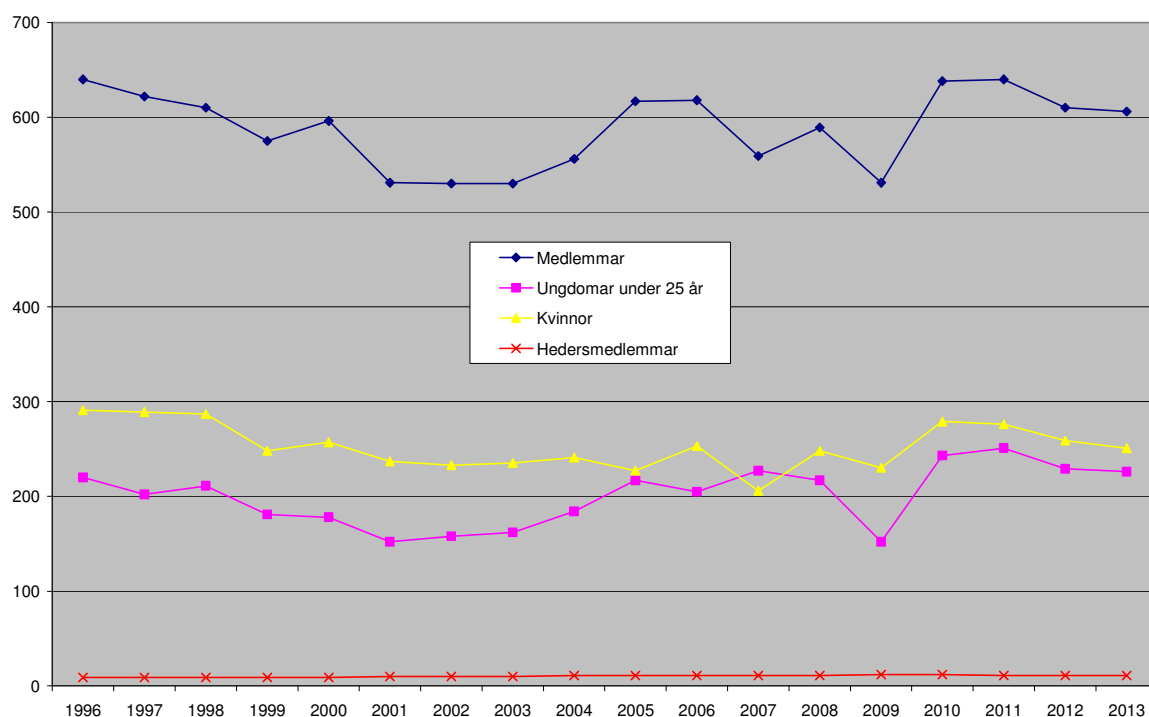
Birger Ehn
Ulla Göransson
Ulf Waldenfjord



Medlemsantal

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

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Medlemmar	556	617	618	559	589	531	638	640	610	606
Ungdomar under 25 år	184	217	205	227	217	152	243	251	229	226
Kvinnor	241	227	253	206	248	230	279	276	259	251
Hedersmedlemmar	11	11	11	11	11	12	12	11	11	11



Ekonomi

Föreningens ekonomi är fortsatt god. Summa eget kapital uppgår till 2 113 000 varav 1 306 000 är avsatt i olika fonder. Resultatet för 2013 visar ett underskott på 87 000 i stället för ett budgeterat överskott på 4 000. Detta beror främst dels på förändrade redovisningsregler som gör att vi inte får ta upp uttag ur våra fonder som intäkt och dels på den inställda 43-kavlen. Vi hade i budgeten för 2013 tagit upp att vi skulle utnyttja cirka 55 000 ur O-ringen/10-milafonden och budgeterat en intäkt från 43-kavlen på 50 000. Tar vi hänsyn till detta så är årets utfall något bättre än budget.

Högre intäkter för Blodomloppet samt den ”extra” sprinttävlingen i Trädgårdsföreningen har bidragit positivt till resultatet. Vi har i år också tagit avvecklingskostnader för 43-kavlen på cirka 15 000.

Styrelsen föreslår att årets underskott balanseras mot eget kapital.



Senior- och juniorkommittén

Senior-och juniorkommittén har under året bestått av sex personer. Jämfört med 2012 så tillkom Fredrika Vångell i kommittéarbetet. De huvudsakliga ansvarsområdena har varit träningsplanering (Peter), resor (Jörgen), ekonomi (Magnus), UK (Christian) samt sammankallande (Janne). Under det andra halvåret var också Anna Håkansson aktiv i kommittéarbetet med ett speciellt ansvar för de ungdomar som blir juniorer 2014. Kommittén har haft möten vid nio tillfällen under året och dessutom har ledamöterna setts vid träningar och tävlingar och diskuterat verksamheten. Många frågor har förstås också behandlats via e-post.

Viktigaste händelsen under året var kanske att Alva Olsson tog steget över till LOK från Västerås SOK. Alva har bott och studerat i Linköping under många år och hon har tillhört sverigetoppen de senaste åren. Efter övergången till LOK lossnade det rejält och hon blev bofast i landslaget. Efter en fjärdeplats i Sprint-SM blev Alva uttagen till Nordic Tour där hon gick till final på sprintdistansen i Sigtuna. Hon blev uttagen till VM i Finland på sprintdistansen där hon hamnade 24:a i finalen. Landslagsuppdragen innehöll även en seger på medeldistans i Euromooting i Skottland. Övriga SM-resultat för Alva blev en 10:e plats på Ultralång, 5:e på Långdistans och 21:a på Medeldistans. I Silva League och O-ringen slutade Alva på 10:e respektive 9:e plats i sammandraget. Alva har blivit en stor inspirationskälla för klubbens löpare av alla kategorier.

Även våra ryska löpare Ivan Nikitin och Katja Nikitina deltog i VM-tävlingarna på sprintdistansen, där Katja sprang in på en 26:e plats i finalen. Ivan och Katja deltog i klubbens stafettlag under Tiomila, Jukola/Venla samt 25-manna.

Under året har vi haft ett 25-tal löpare med hög tränings- och tävlingsaktivitet. Bland nyförvärven kan man förutom Alva nämna Sara Jonsson som kom från OK Klyftamo.

Träning

Det blev åter en vinter präglad av snö och kyla, där snön låg kvar långt in i april. Det påverkade förstås vinterträningen men även tävlingssäsongen där många tävlingar blev inställda under mars och april. I januari arrangerade vi ett SM-läger i Göteborg i bitande kyla och mars hade vi ett Tiomila-läger i Stockholm. I månadsskiftet aug-sept hade vi ytterligare ett SM-läger i Göteborg och i november arrangerades ett läger i Eksjö inför 2014 års Tiomila.

Träningsprogrammet har haft det vanliga upplägget. Måndagar i Bäckskolan med omväxlande styrkegympa och rockgympa, tisdagar på LOK-gården med vanligtvis intervallträning och torsdagar med teknikträning (sommарhalvåret) och distansträning (vinterhalvåret). Fredagarna har många löpare deltagit i inomhusintervallerna I Campushallen arrangerade av LiU Elitidrott. Under vintern fortsatte traditionen med Sprintcuper under 5 lördagar och på söndagarna har Sunes bana varit ett alternativ för många. Under sommaren och hösten kunde vi se en märkbar förbättring av teknikträningarna, både till antal och till innehåll. En nyhet var de träningar som Per Carlborg arrangerade på kartor automatgenererade från laserdata. Många av våra löpare utnyttjar också det utbud av träningar som erbjuds av LiU Elitidrott och studentföreningen Lithe Vilse.

Tävling

Tävlingssäsongen innehöll Silva League tävlingar i Tibro, Närke och Sundsvall, O-ringen i Luleå, SM-tävlingar i Göteborgsområdet och naturligtvis de vanliga stora stafetterna.

De största framgångarna kom på damsidan. Vi hade många finallöpare på SM och på stafetterna nåddes de bästa placeringarna på mycket länge. Vi blev 11:e lag på Tiomila (Sofia Salomonsson, Fredrika Vångell, Sanna Eriksson, Katja Nikitina och Alva Olsson), och 28:e lag på Venla (Katja



Nikitina, Amy Rankka, Sara Jonsson och Fredrika Vångell) samt 8:a på SM-stafetten (Amy Rankka, Fredrika Vångell och Alva Olsson) där även andralaget placerade sig på en fin 23:e plats.

På herrsidan var förstalaget tyvärr felstämplat Tiomila och på Jukolastafetten blev placeringen 59:a. Vid SM blev placeringen 30:e plats för herrseniorerna och 17:e för herrjuniorerna.

Förutom Alvas prestationer gjordes de individuellt bästa SM-resultaten av följande löpare:

Fredrika Vångell blev 21:a på Nattdistansen, 25:a på Sprint och 22:a på Medeldistans. Sofia Salomonsson blev 22:a i Ultralång, 31:a på Långdistans och 30:e på Medeldistans. Amy kom på 33:e plats på Medeldistansen. Per Carlborg blev 24:a på Ultralång. På juniorsidan gjorde Erik Sköld en rad jämna fina resultat och blev 19:e på Ultralång, 13 på Natten, 12:a på Sprinten och 17:e på medeldistansen. Jonas Lundgren blev 11:a på Sprinten och 30:e på Medeldistansen.

Informationskommittén

Informationskommitténs arbete har huvudsakligen bestått av utgivning av På Spåret och utläggning av nyheter på hemsidan. Under året har 4 nummer av På Spåret kommit ut i stort sett alltid i tid. Detta arbete har till största delen utförts av Fredrik Peterson. Artiklar har flutit in från medlemmarna utan större problem vilket har gjort att arbetet har löpt smidigt under det gångna året.

Josefina Berntsson, Julia och Hanna Modig Tjärnström har skött publiceringen av nyheter på webben.

Arbetet med klippboken (Roland Fridh), medlemsregistret (Curt Tillman), utbildningssamordningen (Anna-Lena Karlsson) samt lotteriet (Pedro Lundquist) lyder också under informationskommittén och har löpt på utan problem.

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 värdlistan, där medlemmar enligt ett rullande veckoschema sköter servering och städning av LOK-gården. Nya medlemmar har tillkommit på listan, och förhoppningen är att varje aktiv medlem samt förälder till tränande barn, ska vilja vara LOK-värdar under kommande år.

Uthyrningen av LOK-gården genom Ulla Kjells försorg har varit fortsatt god, vilket genererar intäkter till klubben.

I juni månad genomfördes en storstädning av LOK-gården där glädjande nog många medlemmar slöt upp för att städa, putsa och feja.

Roger Danielsson har ansvarat för uthyrning av klubbens släpkärra, som medlemmar kan hyra till ett lågt pris. Roger har även tillsynen av 4-hjulingen som bland annat används av Motionskommittén för LOK-milens underhåll.

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. LOK-gårdens dagvattenavlopp har under sommaren rensats och rördelar ersatts.

Kommittén har haft god hjälp av medlemmar utanför kommittén som värnar om LOK-gårdens skötsel.



Under året har spis och manöverpaneler till bastuaggregaten bytts ut. Dörren på stora förrådets gavel har ersatts med en bredare dörr. Det gör att 4-hjulingen kan köras in/ut med snöröjningsbladet monterat. Gamla och trasiga tältdelar har kasserats liksom annat inkurant material.

Motionskommittén

Under verksamhetsåret har motionskommittén haft möten vid 10 tillfällen. Motionskommittén har ansvarat för två löpande projekt samt haft ansvar för motionsträning.

Lidingöloppet on Tour och Blodomloppet har bedrivits som fristående projekt av Mats Backteman.

Östgötaleden

Tillsyn och skötsel av LOK:s del av leden har utförts vid två tillfällen, dels under våren och dels under hösten. Tack till Hans Edlund, Rune Fritz och Lars-Erik Henriksson som också hjälpt till i arbetet.

LOK-milen

Komplettering av tidigare skyltning har skett, men mycket tid har lagts på att reparera skyltar som har saboterats. Några skyltar har vi tvingats sätta i träden pga att stolparna ryckts bort och kastats så att de i vissa fall varit svåra att finna. Det har rensats sly, ca 7 km av spåret har gått igenom. Speciellt vid omkring 4 till 6 km var det igenväxt och mycket tid har lagts där.

Rune Fritz har med stor hjälp av Ulf, Lars-Erik, Hans och Roger kört ut en hel del grus på spåret. Grushögen vid LOK-gården har kompletterats med ett flak grus. Gruset vid Harvestadvägen och högen efter sjögenomgången vid 8,5 km är däremot slut. En fikabänk vid 6 km kom till med hjälp av insatser från Rune Fritz, Sixten A, Toije samt LOK-gårdskommitten.

Ett speciellt tack till Rune Fritz som svarat för en stor arbetsinsats.

Klubbträning

Motionskommittén har ansvarat för en klubbträning öster om Slaka samhälle den 29 augusti med 69 deltagare.

Sunes Bana

Sunes bana har arrangerats under vinterperioden vid 11 tillfällen. Vid varje tillfälle har det funnits 3 banor.

Veckans Bana

Under året har motionskommittén delat på ansvaret för Veckans bana i Vidingsjö tillsammans med IFK Linköping. Motionskommittén har haft ansvaret under våren.

Skinkloppet

Skinkloppet arrangerades 2013-12-15 av förra årets vinnare Christian Eriksson, Liselott Roth och Kristin Herberthson. Det var 77 deltagare som var på jakt efter de åtråvärda priserna och äran.



Nybjörjarkurs - Vuxenkursen våren 2013

Till vårens vuxenkurs hade 13 personer anmält sig. Kursen startade 4 april vilket var relativt tidigt. Vi körde totalt 7 vardagkvällar, fördelat på lite olika dagar. Ett par kvällar ägnades åt kartsymboler, kartläsning och kartpassning under enkel promenad runt ett spår. Därefter följde några kvällar med lätt löpning runt en lagd bana. Olika hastighet för olika individer. Vid det näst sista tillfället som var tisdag 21 maj, tog sig de intresserade till LOK-sprinten i Trädgårdsföreningen. Det sista tillfället var tisdag 28 maj då vi sprang en avslutande bana i Vidingsjöskogen. Vissa deltagare har även detta år fortsatt med orienteringen på egen hand och tävlar nu för LOK.

Motionsorientering

I samarbete med IFK Linköping har Motionsorientering, enligt Naturpassets riktlinjer, genomförts i Vidingsjöskogen. IFK Linköping genomförde motionsorienteringen under april och september medan LOK arrangerade vid tre tillfällen, 15, 22 och 29 maj. Det var tänkt att LOK även skulle ha genomfört arrangemanget under oktober, men på grund av kortare dagar med dagsljus genomfördes dessa inte.

Inför varje motionsorienteringstillfälle annonserades detta via linkoping.motionsorientering.se samt www.lok.se.

Vid respektive orienteringstillfälle fanns fyra banor av olika längd och svårighetsgrad att välja på. Funktionärer fanns tillgängliga för registrering, start, tidtagning samt hjälp och instruktion till eventuella nybörjare. Lite statistik från LOK:s arrangemang:

1. Onsdagen 15 maj var det 25 startande, varav 5 angav att de var klubblösa
2. Onsdagen 22 maj var det 31 startande, varav 8 angav att de var klubblösa
3. Onsdagen 29 maj var det 41 startande, varav 4 angav att de var klubblösa

Intäkter i form av anmälningsavgifter och hyra av SI-pinnar resulterade i sammanlagt 2 570 kr. Erfarenheterna från LOK:s arrangemang är att det hade varit önskvärt med flera nybörjare/prova på-deltagare för att stå i proportion till nedlagda arbetsinsatser, främst läggande av fyra olika banor till varje tävlingstillfälle.

Blodomloppet

Blodomloppet gick den 23 maj och det var sista gången det gick på Folkungavallen. 2014 är det Stångebrotfältet som gäller. Under förmiddagen på tävlingsdagen var det en alltför liten tapper skara som slet i det kalla och blöta vädret med tältresning med mera. När det sedan blev dags för tävling så skingrades molnen och solen tittade fram. Totalt så var cirka 55 LOK-are på plats och som vanligt gjorde de ett mycket bra jobb. Det var dessutom deltagarrekorde även detta år.

Blodomloppet ger för LOK ett bra ekonomiskt tillskott till en förhållandevis rimlig arbetsinsats.

Lidingöloppet on Tour (LOT)

Lidingöloppet on tour körde med lite annorlunda upplägg 2013. Bara en bra föreläsning om träning och tävlingsupplägg. Därefter löpning med löpskolning på LOK-milen.

Den 21 augusti var det seedningslopp inför Lidingöloppet. Cirka 130 mycket nöjda deltagarna vilket är nytt rekord för oss.



Även under 2013 har det varit lite grus i maskineriet under planeringen och genomförandet. Bland annat så glömdes nummerlappar inför seedningsloppet. Det finns med andra ord en viss förbättringspotential.

Skolorientering

En uppskattad orienteringsdag med inritade banor och elektronisk tidtagning för sju klasser ur årskurs 1 på Berzeliusgymnasiet om cirka 200 elever genomfördes den 24 maj i Vidingsjö.

OL-undervisning i Vallaskogen för en klass på Anders Ljungstedts gymnasium genomfördes den 16 och 20 maj.

Andra arrangemang

Andra arrangemang som genomfördes under året var:

- Företagsorientering för inbjudna företag den 13 maj i LOK-gården med 22 deltagare.
- Nattcup i oktober med drygt 57 deltagare.
- Oringenträning den 10 mars med 45 deltagare.

Motionskommittén har under året bestått av Jonas Råberg som varit sammankallande, Christian Eriksson som ansvarat för projekt LOK-milen, Markus Johansson, Ole Pedersen, Jörgen Svensson och Ulf Waldenfjord som ansvarat för projekt Östgötaleden.

OL-arrangemangskommittén

Tävlingar

LOK har under år 2013 arrangerat två nationella orienteringstävlingar och ett terränglopp.

Vårspringet arrangerades den 1 maj i den härliga kuperade terrängen vid Södra Hult.

Tävlingsledaransvaret delades av Magnus Herbertsson, Jörgen Sköld, Thomas Stenström och Anders Tosteberg. Banläggare var Mikael Andersson och Pia Gustavsson. Tävlings- och bankontrollant var Sören Nilsson Påledal, OK Roxen. Antalet startande deltagare på medeldistansen var 660.

Ekorren Cup hölls den 28 september vid övre Ullstämman. Tävlingsledare var Elin Rimhagen.

Banläggare var Sven Engström. Åke Ljunggren agerade bollplank till våra duktiga ungdomar. 18 lag var anmälda med mellan fem och nio deltagare i varje lag.

Klubbmästerskap

Natt-KM gick den 10 april i Rydskogen. Antalet startande var 56.

Lång-KM arrangerades av Thomas Kleist, Mjölby OK vid Ödeshög skidstadion den 1 juni. Antalet deltagare var 60.

Medel-KM hölls öster om Tolvmannabacken utanför Kisa den 28 augusti. Totalt antal startande var 70.

Sprint-KM arrangerades den 21 maj i Trädgårdsföreningen. Detta var andra gången Sprint-KM arrangerades och det blev succé, minst sagt. Det blev nytt deltagarrekorde med 146 LOK:are.



Kartor

Vi har en helt nyritad karta öster om Grytsjön, ritad av Tomas Persson, OK Denseln, att användas för Vårspringet 2014.

Linköpings XC Race

Den 19 oktober arrangerade LOK femte 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 249 startande. Segrare i damklassen blev Elin Dahlin, Domnarvets GOIF. I herrklassen segrade Erik Boman, Gävle OK. Arrangemanget genomfördes i bra väder och på leriga stigar. Huvudarrangörsstaben bestod även i år av initiativtagarna Peter Aronsson, Erik Martinsson och Fredrik Lindström. Deltagarantalet ökade från tidigare år, så trenden pekar åt rätt håll. Vi ser med spänning fram mot XC Race 2014.

Östergötlands Sprint Cup

Den 21 maj arrangerade LOK deltävling ett i Östergötlands Sprint Cup. Tävlingen arrangerades ihop med LOK:s eget Sprint-KM. Arrangemanget hölls på vår egen sprintkarta i Trädgårdsföreningen i Linköping och lockade totalt 257 löpare till start. Tävlingsledare var Anders Berg och banläggare var Petter och Einar Johansson.

Klädkommittén

Klädkommittén har under året försett klubbens medlemmar med klubbkläder genom beställning samt även genom försäljning av kläder direkt från klädsåpet på LOK-gården, där det finns ett mindre klädlager. Strax före jul gjordes som vanligt den stora beställningen av tävlingskläder och överdragsjackor inför kommande säsong. Kläderna levererades i februari. Inga förändringar av klubbens kläddesign gjordes. En kompletterande beställning av kläder gjordes i juni och dessa levererades i augusti. Under våren gjordes även en beställning av sprintlinnen, som länge varit en efterfrågad produkt. Linnena levererades lagom till Sprint-SM. Försäljning av övriga OL-produkter har skett vid tre försäljningstillfällen på LOK-gården under 2013 (Löplex en gång samt Noname två gånger).

Klädkommittén har även koordinerat försäljningen av både Ullmax och Newbody som återigen gett ett fint tillskott till klubbkassan. En eloge till alla er som hjälpt till med försäljningen.

Sponsorkommittén

Kommitténs verksamhet har under året gått lite på sparlåga. Sponsorverksamheten har under året förnyat samarbetet med de trogna sponsorerna Linköpings Kommun (NuLink), Malmbergs Ur och Optik, Löplex, Noname samt Tryckakademin i Östergötland AB och uppfyllt budgetmålet.

Beslutet att ställa in 43 kavlen har medfört att en av våra viktigaste produkter mot sponsorerna försvunnit. Arrangörerna av XC-race har gjort ett bra jobb och lyckats med att skaffa flera intressanta sponsorer för just detta evenemang.

Vi tackar än en gång alla sponsorer 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 budkavlarna. Året inleddes med att ett tävlingsprogram togs fram. Det lades in i klubbens kalender och trycktes också upp i en pappersupplaga.

Då de individuella anmälningarna görs via Eventor innebär det att anmälaren jobbar mest med kavleanmälningar och fakturering av egenavgifter. Inte minst faktureringen är ett tidskrävande arbete, då de flesta, men inte alla betalar sina fakturor snabbt och i 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 i år hållit i tre tävlingsresor. Den stora klubbresan som Pia Gustavsson höll i gick till Hälsingland och ÖSA-träffen. Vi var ett 40-tal LOK-are som deltog. Det var 4 intensiva dagar med omväxlande tävlingar i fin Hälsingeterräng.

Den andra tävlingsresan var den traditionella till 25-manna som i år gick av stapeln utanför Södertälje. I år var det 4 LOK-lag med på startlinjen. Det var en spännande dag med många starka insatser av LOK:s löpare. En och annan bommade i den ganska speciella vegetationen på det gamla brandfältet som många banor passerade. Dock avverkades alla 100 (4*25) delsträckorna utan någon felstämpling. Bra jobbat.

Tävlingskommittén håller även i resa och logistik kring 10-mila som i år arrangerades i Kungsängen norr om Stockholm. Vi deltog med 10 lag, 2 ungdomslag, 4 damlag och 4 herrlag.

Under december publicerades resultatbörsen för 2013. Det är en gedigen lunta med statistik och resultatsammanställningar för året. Curt arbetar under hela året med att samla in allt underlag. Det är intressant läsning som rekommenderas.

Inför 2014 avgår Per Gustås och Pia Gustavsson. Nya i Tävlingskommittén är Tomas Boman som blir ny sammankallande och Annika Ivarsson som övertar ansvaret för resor och tävlingsvärdar.

Ungdomskommittén

Sex personer har arbetat i ungdomskommittén under året. Kommittén har haft tio protokollförda möten.

Under året har drygt 125 ungdomar deltagit i LOK:s ungdomsverksamhet. Det är en liten ökning jämfört med året innan och det är fantastiskt att vi har så många ungdomar som vill vara med i vår verksamhet. Verksamheten engagerar cirka 40 ledare vid träning och tävling. Till detta kommer många föräldrar som har hjälpt till då och då. De flesta träningarna har utgått från LOK-gården, men vi har även tränat på kartor i närområdena till exempel Hackefors, Valla och Malmslätt.

Under våren startades en nybörjarkurs med drygt 30 killar och tjejer. Många av dem har sedan fortsatt även efter sommaren. Parallellt med nybörjarkursen har vi även i år haft färgindelade grupper efter SOFT:s färgtrappa (svårighetsnivåer) dvs. grön, vit, gul, orange och violett färg. För de minsta har vi arrangerat Skogslek.

Traditionenligt har ungdomarna varit med på många, många tävlingar, både individuellt och på kavlar såsom; Linköpings orienteringsklubbars ungdomsserie (varav LOK arrangerade två av fem stycken), Stefan Wallbergs minne stafett, Tiomila, Ungdomens Tiomila, DM, Distriktsmatch (Örebro, Östergötland, Sörmland och Värmland), Ungdoms-SM, Götalandsmästerskapen, Daladubbeln, Smålandskaveln med mera.



Många av våren ungdomar har gjort fina resultat under året. Speciellt kan nämnas HD-12 lagets 4:e plats på U10-mila, vinst i Ekorren Cup och, Sarah Magnusson som sprang i Östergötlands lag i AXA stafetten och kom tvåa D14-klassen i Östergötlands O-liga, samt Olof Ljunggren som i år tog hem full pott i LOKs poängliga i H12-klassen.

Träningarna har varierat beroende på ungdomarnas kunskap. Teori och OL-teknik har blandats med variation av löpträning. Alla grupper har utfört organiserad träning på tisdagar, från gul grupp och uppåt även på torsdagar. Även i år har vi genomfört ett Brutalpäss. Variationer på träningarna har varit många, allt möjligt som stjärn- kurvbild- kompass- stads- natt- keps-OL, rävjakt, julkalender-träning har utförts under året. Vissa grupper har även åkt iväg på NOK-träningarna för att kunna orientera i okänd terräng.

Flera ungdomar från klubben har varit med på olika orienteringsläger; ÖOF för- och eftersäsongsläger, konfirmation, SOL-skola, och riksläger i Sälen. Under hösten arrangerade LOK ÖOF:s eftersäsongsläger på Valla Folkhögskola. Under lägret ordnades ett träningspass med slingor i Rydsskogen, ett kvällspass med mikrosprint, löpskolning, rockgympa samt lekar i Campushallen samt som avslutning en poängorientering i Vallaskogen. Allt var mycket uppskattat av lägrets deltagare,

Som avslutning på 2013 års OL-år hade vi ungdomsavslutning i Ekholmsskolan där flera killar och tjejer fick utmärkelser och priser utdelade. Naturligtvis avslutades året med det traditionella luciätåget efter Skinkloppet.

Sammanfattningsvis har många ungdomar tränat och tävlat för LOK under året vilket har lett till en bra gemenskap, roliga minnen och många fina resultat.

Veteranverksamheten

LOK-veteranernas onsdagsgrupp har under 2013 haft 35 träffar. 20 under våren och 15 under hösten. Totalt antal besökare har varit 1383 personer, vilket innebär ungefär 40 deltagare i snitt.

Inriktningen har, i likhet med tidigare, varit motion i egen takt i kombination med social samvaro jämte inslag i form av kulturell förkovran. Vid några tillfällen har inbjudna gäster hållit något intressant föredrag eller musikalisk underhållning. Vid flertalet av tillfällena har föreningens medlemmar stått för underhållningen. LOKtetten har vid ett flertal tillfällen stått för skönsången till allas vår glädje. Under året, i den numera 25-åriga verksamheten (jubileumsdag den 21/11), lottades till den 39 000:e deltagaren Elesiv Gustavsson och till 40 000:e Lars-Åke Holm.

Torsdagstävlingarna riktade till äldre inom distriktet har fortsatt med 12 arrangemang. LOK genomförde sin deltävling den 3 oktober vid LOK-gården med 68 deltagare. Banläggare var Roger Danielsson. Årets statistik visar att 85 starter har gjorts av LOK-are, vilket innebär att vi kommer på andra plats efter OK Roxen sett till deltagarantalet per förening.

På inbjudan från OK Eken deltog 7 LOK-are i älgdrev för Baroniet Adelswärd i Åtvidaberg.

Dataskommittén

Databiten fungerade i stort sett bra på Vårspringet.

Under året har alla de stationära datorerna i LOK-gården bytts ut, vilket bland annat möjliggjorts av att Christer Lindell och Lennart Stureson skänkt utrustning till klubben. Förhoppningsvis är nu alla tre datorerna gott och väl tillräckligt kraftfulla för de uppgifter de används till. Vi har även fått ett par bärbara datorer från Roland Fridh och Peter Aronsson. De är bra att ha vid arrangemang. Flera uråldriga bärbara datorer har skrotats.



Bredbandet i LOK-gården har tidvis krånglat, men det är oklart vad det beror på. Omstart av ADSL-modemet har ibland hjälpt. För att problem med t.ex. bredbandet ska kunna åtgärdas snabbt behövs hjälp från den som upptäcker problemet genom att problemet måste rapporteras till datakommittén (datakom@lok.se). Ofta finns det inte "någon annan" som rapporterar problemet och det är tyvärr även skralt med den telepatiska förmågan i kommittén.

Färgskrivaren verkar mestadels ha fungerat bra under året, även om tonern varit slut vid ett par tillfällen när den hade behövts. För att den ska vara redo att skriva ut nya kartor underlättar det om de som använder skrivaren är uppmärksamma på hur mycket toner det finns kvar av respektive sort och meddelar kommittén om någon håller på att ta slut så att ny kan införskaffas i tid.

Uthyrningen av förvarningsutrustning med mera har skett i blygsam omfattning under året.

Hemsidan

Under 2013 har aktiviteten på hemsidan legat på ungefär samma nivå som under 2012. Vissa aktivitetssiffror har ökat något medan andra har minskat en aning. Många medlemmar bidrar med information i form av nyheter, aktiviteter i programmen, resultat från tävlingar och träningar, protokoll, foruminlägg och diverse annan information. En del anmälningar och resultat ligger även i Eventor och Winsplits, eftersom de systemen innebär fördelar som att icke-LOK:are kan anmäla sig själva och att möjligheten till sträcktidsanalys är bra i Winsplits.

Några nyheter på hemsidan under 2013 är att det nu finns RSS-flöden för nyheter såväl som för foruminlägg, att användare kan ladda upp sina egna profilbilder och att layouten nu styrs av div-taggar istället för tabeller.

Det skickas en hel del spam via e-postlistorna och för att försöka minska mängden som kommer fram har en ny funktion införts som gör att administratörer enkelt kan blockera avsändare vars adresser matchar valfritt mönster och att dessa blockeringar slår igenom på alla LOK:s och ÖOF:s e-postlistor. Tidigare krävdes uppskattningsvis en halvtimmes jobb för att blockera en avsändare från alla listor (23 stycken), men nu går det på kanske en halvminut.

Hemsidan var oåtkomlig under ett och ett halvt dygn i oktober. Anledningen var att webshotellet (Wopsa) bestämde sig för att stänga sidan tillfälligt pga att det kom väldigt mycket trafik till den från en kinesisk robot (ett program som automatiskt gör saker på webben). Wopsa glömde dock att informera oss, glömde även att slå på sidan igen efter ett tag och svarade tillfälligtvis inte på våra skriftliga supportärenden. Så det var först efter att vi lyckats få telefonkontakt med dem som sidan kom igång igen. De påstår nu att de förbättrat sina rutiner vid den här sortens händelser och vi fick även några månader gratis som plåster på såren.

Här är lite statistik över aktiviteten på webbsidan, med 2012 års siffror inom parentes:

- Antal sidladdningar, inklusive från sökmotorer med mera: 3 983 626 (3 017 189)
- Antal sidvisningar enligt awstats: 968 337 (979 100)
- Antal besök enligt awstats: 172 708 (162 488)
- Antal nytilkomna användarkonton under året: 26 (50)
- Antal aktiva användarkonton: 414 (392)
- Antal nya sidor under året: 51 (51)
- Antal foruminlägg under året: 669 (774)



- Antal nyheter under året: 287 (259)
- Antal aktiviteter i kalendern: 678 (651)

Som vanligt har veckans bild kommit ut varje vecka. Fler får gärna skicka in förslag på veckans bild till webmaster@lok.se.

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

Utmärkelser

Följande utmärkelser delades ut 2013:

- Håkan Svenssons vandringspris för årets största enskilda tävlingsprestation gick till Alva Olsson för hennes femte plats på SM i långdistans.
- Lennart Hanssons vandringspris gick till Erik Sköld 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. Priset gick till Stina Gustås.
- 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 Olof Ljunggren med 400 poäng som då alltså får behålla priset för alltid.
- 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. 2013 gick priset till Sarah Magnusson.
- Staven gick till Roger Danielsson som årets ”meste 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. 2013 gick LOK-älgen till Hannele Möller.

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

Externa uppdrag

Under 2013 har flera LOK:are haft uppdrag i Östergötlands orienteringsförbund, ÖOF:

- Lennart Stureson, sekreterare i ÖOF.
- Per Magnusson, ansvarig för ÖOF:s hemsida.
- Thomas Stenström, valberedning ÖOF.



- Anna Håkansson, ÖOF:s ungdomskommitté.
- Christian Enberg, rankingansvarig i ÖOF.

Slutord från ordförande

Linköpings Orienteringsklubbs sjuttionionde verksamhetsår, 2013, är till ända. Det gångna året har innehållit såväl positiva som negativa händelser och beslut. Att avveckla 43-kavlen som under många år var vårt flaggskepp och synonymt med Linköpings OK är det tyngsta beslut jag behövt fatta under mina år som ordförande. Till slut fick även jag inse det omöjliga i att återfå attraktionskraften och vända trenden. Positivt har under året varit att få följa Alva Olssons utveckling och framgångar vid World Cup och VM-tävlingar. Vid VM hade hon också sällskap av Ekaterina "Katja" Nikitina som tävlade för Ryssland. Alva slutade 24:a i sprintfinalen och Katja 26:a. På SM var Alvas 5:e plats i långdistans den största framgången. Hon lyckades också tillsammans med Amy Rankka och Fredrika Vångell springa hem en finfin 8:e plats på stafett SM. Bra jobbat!

Våra ungdomar visade också framfötterna. Vid Ungdomens Tiomila där Emanuel Herberthson, Amanda Ivehammar, Kristin Herberthson, Elin Alkenius och Olof Ljunggren slutade fyra i 12-klassen.

Klubbens medlemmar har under året gjort 4472 (4323) starter vid olika typer av tävlingar. Det är 336 (324) löpare som har sprungit minst en tävling. Vår växande trend med såväl fler starter som fler aktiva håller därmed i sig.

Antalet medlemmar i klubben är nu totalt 610 personer.

Antalet ungdomar i klubben som regelbundet deltar i verksamheten är ca 125 stycken vilket är imponerande och en ökning med ca 15 stycken från föregående år.

Årets Vårspring avgjordes vid Södra Hult och samlade 660 deltagare. På försommaren arrangerade vi även en sprinttävling i Trädgårdsföreningen. Detta var en deltävling i "Östergötlands sprint-cup".

Under våren hjälpte vi även till med att arrangera Blodomloppet som åter slog deltagarrekorde med över 14 000 startande.

Årets Ekorren Cup samlade 18 lag och hade tävlingscentrum vid Ullstämman. LOK lyckades ta hem segern vilket var länge sedan sist.

Linköpings XC-race genomfördes i oktober vid Vidingsjö. Arrangemanget växer stadigt och samlade cirka 250 löpare.

LOK-gården har även i år tack vare våra dagledigas insatser under måndagarna hållits i fint skick.

Veteranverksamheten fortsätter att vara populär och genomförde under året sin 900:e träff. De samlar i genomsnitt 40 deltagare vid sina arrangemang på onsdagarna.

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 rikta ett stort tack till alla er om jobbar ideellt som ledare, eller på annat sätt i klubben. Ett stort tack också till alla som stöder vår verksamhet; samarbetspartners, sponsorer, markägare, jakträttsinnehavare, sympatisörer och medlemmar.

Avslutningsvis vill jag tacka er alla som hjälpt mig under de sex år jag haft förmånen att få leda Linköpings OK.

Thomas Stenström, ordförande i Linköpings OK



Linköping, 2014-02-25

Thomas Stenström

Mikael Andersson

Jörgen Sköld

Joakim Tosteberg

Magnus Herberthson

Christer Lindell

Markus Henriksson