

Verksamhetsberättelse 2020



**Linköpings
Orienteringsklubb**

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	2
Verksamhetsberättelse.....	3
Styrelse och övriga förtroendeuppdrag.....	3
Kommittéer (valda vid höstmötet 2019).....	3
Ekonomi.....	5
Medlemsantal.....	5
Ungdomskommittén.....	6
Senior- och juniorkommittén.....	7
Motionskommittén.....	8
Tävlingskommittén.....	10
OL-arrangemangskommittén.....	11
Projektgrupper.....	12
LOK-gårdskommittén.....	13
Klädkommittén.....	15
Informationskommittén.....	15
Datakommittén.....	15
Hemsidan.....	16
Sponsorverksamheten.....	16
Veteranverksamheten.....	17
Utmärkelser.....	17
Externa uppdrag.....	17
Slutord från ordförande.....	18



Verksamhetsberättelse

Styrelsen för Linköpings OK har härmed nöjet att avge följande verksamhetsberättelse över föreningens verksamhet under tiden 2020-01-01 till 2020-12-31.

Styrelse och övriga förtroendeuppdrag

Styrelsen har haft följande sammansättning:

Ordförande:	Inger Gustås	Ledamöter:	Lotta Borg
Vice ordförande:	Jonas Lundgren		Carolina Magnusson
1:a sekreterare:	Jörgen Sköld	Suppleanter:	Tina Lindgren
2:a sekreterare:	Markus Henriksson		Pia Vångell
Kassör:	Joakim Tosteberg		

Under verksamhetsåret har 13 styrelsemöten, samt årsmöte och höstmöte genomförts. Årsmötet hölls 2020-02-25 och samlade 34 medlemmar. Höstmötet hölls 2020-11-24 och samlade 30 medlemmar.

Revisorer

Lars-Erik Henriksson
Urban Pettersson
Kerry Kempe, revisorssuppleant
Thomas Rimhagen, revisorssuppleant

Valberedning

Karin Olofsson, sammankallande
Leif Lindgren
Johan Jylltorp
Therese Klintberg

Kommittéer (valda vid höstmötet 2019)

Datakommittén

Per Magnusson, sammankallande
Joakim Tosteberg
Erik Sköld
Sven Engström

Hemsidesansvariga

Per Magnusson, sammankallande
Erik Sköld
Sven Engström

Motionskommittén

Åke Ljunggren, sammankallande
Anders Knutsson
Maud Göthe Lundgren
Anna Ljusberg
Torgny Faxén
Peter Jakobsson

OL-artiklar

Erik Sköld, sammankallande
Ann-Sofie Svensson, Ullmax
Anna Kullberg, Newbody

Klädförsäljning

Kajsa Hammarström, Johanna Gustås
Gunnar Engström, Tove Ekström
Jonathan Jylltorp

Tävlingskommittén

Magnus Herberthson, sammankallande
Pedro Lundquist, anmälare
Christer Lindell, resor och resultatbörsen

UK för HD35-

Christian Enberg
Pia Vångell



Senior- och juniorkommittén

Jan Lundgren, sammankallande
Christian Enberg, UK seniorer
Jörgen Sköld
Gitte Engström
Peter Olin
Annika Ivarsson
Stina Anderjon

Teknikträningsgrupp

Niklas Olsson
Hanna Modig Tjärnström

Informationskommittén

Hanna Modig Tjärnström, sammankallande
Julia Modig Tjärnström

På Spåret

Hanna Modig Tjärnström

Klippboksansvarig

Elisabet Wiklund

Medlemsregisteransvarig

Peter Jakobsson

LOK-gårdskommittén

Stephan Svensson, sammankallande
Roger Danielsson
Lennart Svernestam
Ulla Kjell
Roland Fridh
Yngve Pettersson
Anders Kjell

Uthyrning

Pelle Johansson

Värdlisteansvarig

Lotta Borg

LOK-milen

Magnus Sahlman

Veteranverksamhet

Bertil Eriksson, sammankallande

Göte Törnå
Jan Hernborg
Stephan Svensson, tävlingsverksamhet

OL-arrangemangskommittén

Henrik Tosteberg, sammankallande
Frida Jönsson Hellstadius
Martin Strömgren
Anna Johansson

Kartansvarig

Johan Persson

Mark- och viltansvarig

Anders Berg

Kartförsäljning

Carolina Magnusson

Ungdomskommittén

Martin Jareland, sammankallande
Maria Sarberg
Johan Otterström
Marie Rubér
Björn Knuthammar
Tomas Boman

UK ungdom

Bertil Eronn

Johan Åtting

Mentor Ekorren Cup och Ungdomsserien

Thomas Stenström

Projektgrupper

Blodomloppet

Karin Olofsson

Lena Strömbäck

Lidingöloppet On Tour (LOT)

Peter Olin

XC-race

Sven Engström

Östgötaleden

Ulla Kjell



Ekonomi

Föreningens ekonomi är fortsatt god. Summa eget kapital uppgår till 3 082 769,71 kr varav 1 049 246,50 är avsatt i olika fonder och 478 392,50 är bundet i vår fastighet LOK-gården.

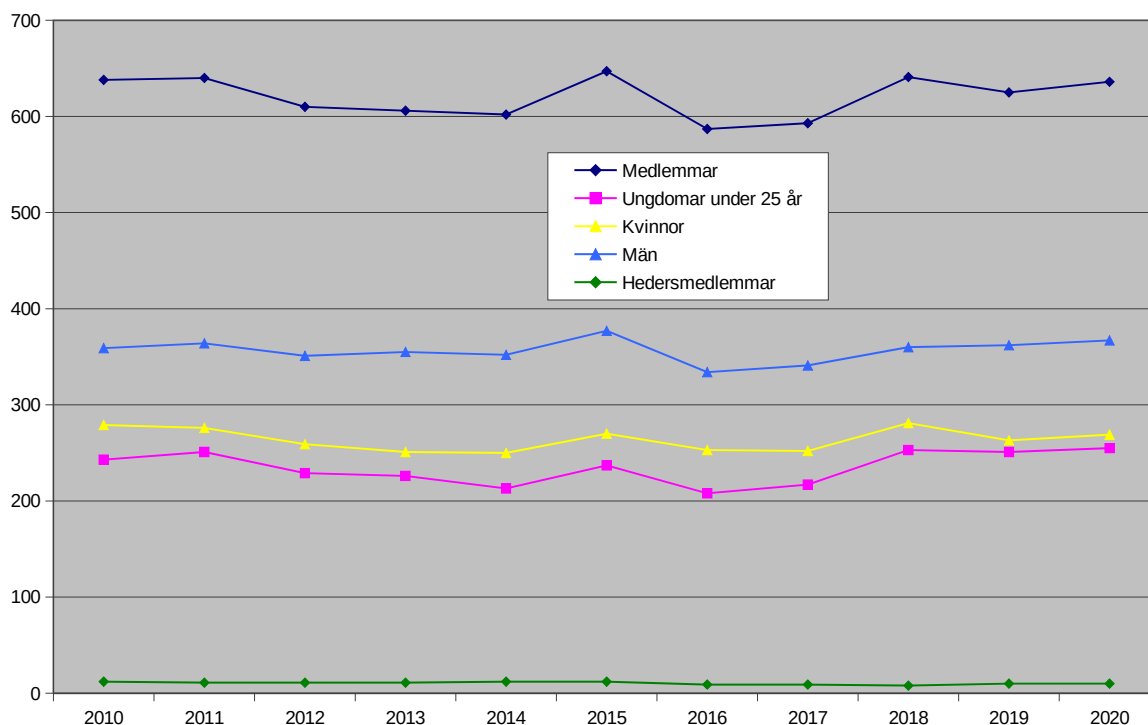
Resultatet för 2020 visar ett överskott på 316 144,44 kr att jämföra med ett budgeterat underskott på 208 410 kr. Detta beror till stor del på att det varit ett väldigt ovanligt år där en stor del av våra utgifter har försvunnit på grund av inställda arrangemang och aktiviteter medan intäkterna inte har minskat i samma omfattning, till stor del på grund av extra bidrag.

Styrelsen föreslår att årets överskott balanseras mot eget kapital.

Medlemsantal

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

	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Medlemmar	640	610	606	602	647	587	593	641	625	636
Ungdomar under 25 år	251	229	226	213	237	208	217	253	251	255
Kvinnor	276	259	251	250	270	253	252	281	263	269
Män	364	351	355	352	377	334	341	360	362	367
Hedersmedlemmar	11	11	11	12	12	9	9	8	10	10





Ungdomskommittén

Ungdomskommittén har bestått av sex personer under året. Kommittén har haft elva protokollförda möten.

Under året har cirka 150 ungdomar deltagit i ungdomsverksamheten, vilket är något färre än föregående år. Det är fantastiskt att vi har så många ungdomar som vill vara med i vår verksamhet och att verksamheten har kunnat bedrivas trots Covid-19. Träningar och övrig verksamhet har justerats under året utifrån riktlinjer från idrottsförbund och Folkhälsomyndigheten. Vi har haft utspridda samlingsplatser, olika träningstider, anpassning av träningar och instruktioner till ledare och ungdomar.

Verksamheten har gjorts möjlig av cirka 45 engagerade ledare vid träningar och tävlingar. Förutom dessa är det dessutom många föräldrar som hjälpt till på olika sätt.

Under våren startades en nybörjarkurs med 30 tjejer och killar. 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): grön, vit, gul, orange och violett färg. De i grön grupp har tränat på onsdagar under vår och höst medan de äldre har tränat både tisdagar och torsdagar under hela året. För de minsta har vi arrangerat Skogslek med drygt 10 unga deltagare som samlats på måndagar.

Träningarna har normalt utgått från LOK-gården, men ibland har vi tränat på andra kartor i närområdena. Träningarna har varierat beroende på ungdomarnas kunskap och till stor del har OL-teknik prioriterats. Årets brutalpäss lockade ca 30 deltagare och gick i området söder om Vidingsjöskogen.

Upplägget på träningarna har varit många, allt från stjärn-, kurvbild-, kompass-, natt-, och keps-OL till adventskalenderträning samt en träningsprintcup under hösten. Då tävlingar ställdes in under våren på grund av Covid-19 arrangerade våra Unga Ledare en uppskattad Mini-ungdomsserie. Många lite äldre ungdomar passade även på att utnyttja olika träningsmöjligheter som arrangerades av Östgöta-klubbarna.

SOL-skolan genomfördes i en anpassad variant med bravur av våra Unga Ledare. Många ungdomar deltog i Försäsongsläget som blev årets enda ungdomsläger.

Tävlingssäsongen blev inte som vanligt. Glädjande nog så hittades sätt att genomföra individuella tävlingar i distriktet under hösten, vilka många av klubbens ungdomar deltog i med som vanligt fina resultat. Vad det gällde tävlingar och kavlar utanför distriktet så ställdes det mesta in förutom USM Lång i Huskvarna och USM Sprint i Falun.

Våra ungdomar har gjort många fina resultat under året. De främsta är:

- I Ungdomsserien som kunde genomföras under hösten deltog cirka 45 LOK ungdomar. Många fina resultat och LOK-ungdomar på pallen i stort sett i alla klasser.
- I O-ligan hade LOK fem pallplaceringar; Frida Söderqvist och Ebba Skullman segrare, Johan Årbrink och Sigrid Ljunggren tvåa samt Stina Berggren på tredje plats. Dessutom vann LOK O-ligans klubb tävling tack vare alla ungdomars flitiga tävlande.
- Under DM tävlingarna tog Frida Söderqvist tre guld, Stina Berggren ett silver och ett brons, Ebba Skullman fyra guld, Edvin Åtting två guld, Sigrid Ljunggren två silver och ett brons samt Johan Årbrink tre silver och ett brons.
- Sigrid Ljunggren tog hem en fin bronsmedalj på USM Sprint och placerade sig 10 på USM Lång. Johan Årbrink blev nummer 14 på USM Lång.



Förutom dessa fina resultat har många andra ungdomar gjort fina lopp under hösten. För den intresserade finns årets resultatbörss att botanisera i.

Kontaktperson för våra "Unga ledare" har under året varit Jan Lundgren och mentor för arrangemang har varit Thomas Stenström. De unga ledarna har arrangerat Mini-Ungdomsserien, SOL-skolan och Ungdomsserien.

Även Ungdomarnas Höstfest fick anpassas efter Covid-19 och genomfördes gruppvis utomhus med prisutdelningar, fika, lekar och träning.

Sammanfattningsvis har många ungdomar tränat och tävlat för LOK under året vilket har lett till en bra gemenskap, roliga minnen och många fina resultat. Ett stort tack till alla ledare och föräldrar som gör detta möjligt.

Senior- och juniorkommittén

I senior-och juniorkommittén har nio personer ingått. Peter Olin har haft hand om träningsplaneringen tillsammans med Niklas Olsson och Hanna Modig-Tjärnström. Gitte Engström har ansvarat för reseplaneringen och Jörgen Sköld har hållit ordning på ekonomin. Annika Ivarsson har tillsammans med Stina Anderjon haft ett speciellt ansvar för våra juniorer. Christian Enberg har varit UK och Jan Lundgren sammankallande. Kommittén har haft något färre möten än ett normalt år, och många frågor har avhandlats via epost.

Klubben har haft ett 30-tal löpare med hög tränings- och tävlingsaktivitet. Nya löpare från ungdomsleden var Lova Elnegård, Kristin Herberthson, Elin Kjellman och Wille Larsson.

Träning och tävling

Verksamheten påverkades förstås oerhört mycket av den pågående pandemin. Vårens tävlingssäsong blev i princip helt inställd. Undantagen var den traditionella Sverigepremiären i Åhus dit vi ordnade en klubbresa med ett 30-tal deltagare samt den mindre stafetten Svartnatta där vi kom på 3:e plats i H17. Under hösten var tävlingsprogrammet i gång igen, men under väldigt pandemi-anpassade former med tidsmässigt utspridda startfält och utan någon arena, vilket gjorde det sociala värdet av tävlingarna högst begränsat. Roligt var i varje fall att några SM-tävlingar kunde genomföras.

Utbudet av träningar och träningstävlingar var dock stort under våren. Förutom egna teknikträningar hjälptes klubbarna i distriktet åt med träningar på ett mycket bra sätt. Vi arrangerade ett tiomilaläger 14-16 februari i Rotebro med ett 20-tal deltagare och vi hade även två träningsdagar i Valdemarsvik respektive Gamleby inför Tiomila 2021. I övrigt var det ett traditionellt upplägg i träningsprogrammet med intervallträningar på tisdagar och under vintersäsongen nattcupen Midvinterduell, en Sprintcup samt Sunes bana.

SM-tävlingar

De enda värde tävlingar som arrangerades på nationell nivå under året var SM i lång- och medeldistans norr om Göteborg 18-20 september och Sprint-SM i Örebro 10-11 oktober. Från LOK deltog 8 respektive 12 löpare i tävlingarna som genomfördes på ett anpassat sätt där varken tävlande, ledare eller publik fick vistas på arenan eller i tävlingsområdet.

Bästa resultaten nådde Alva Olsson i D21 med den utmärkta sviten en 5:e plats på medeldistansen och 8:e platser på långdistans och sprint. Anna Wehlin kom på en 24:e plats på långdistans och på 20:e



plats i sprint. I H20 hade Olof Ljunggren placeringarna 17, 9 och 21 på medeldistans, långdistans respektive sprint, och Emanuel Herberthson placeringarna 27 på medeldistans och 33 i sprint.

På SM-sprintstafetten kunde vi genom en 10:e plats behålla den fina sviten på top-10 placeringar ända sedan 2015. I laget spring Anna Wehlin, Fredrik Johansson, Olof Ljunggren och Alva Olsson.

Motionskommittén

Under verksamhetsåret har motionskommittén endast haft möten vid tre tillfällen. Då pandemin anlände antog kommittén linjen att lösa öppna frågor med hjälp av mailkommunikation. Motionskommittén har ansvarat för klubbens motionsträning uppdelat på evenemang som Sunes bana, Veckans bana, O-ringenträning och Nattcup (pga pandemin ställdes den årliga Företagsorienteringen in). Sunes bana under november-december anpassades för att minimera folksamlingar och den traditionella tidtagningen och fikan fick utebli.

Utöver detta har kommittén haft god hjälp av andra klubbmedlemmar för att dra runt större evenemang såsom Intensivkurs för vuxna, Skolorientering och Militärorientering.

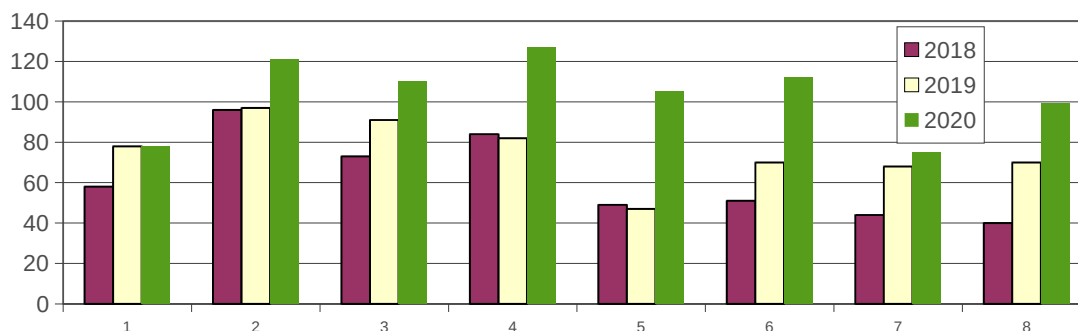
Sunes bana

Sunes bana har arrangerats under året vid 13 tillfällen (ett normalt år brukar det bli 12 tillfällen). På grund av att Skinkloppet utgick erbjöds en extra Sunes bana. Vid varje tillfälle har det funnits minst tre banor. Våren präglades av en stor framgång vad gäller antalet deltagande och 26 januari sattes deltagarrekorde 127 st. Höstens statistik bygger på antalet "bokade" kartor via LOK:s hemsida och kan inte anses riktigt korrekt då många skrev ut sina egna kartor.

Deltagandet 2020 framgår av följande tabell:

	Jan 5	Jan 12	Jan 19	Jan 26	Feb 2	Feb 9	Feb 16	Feb 23	Nov 22	Nov 29	Dec 6	Dec 13	Dec 20
Special	7						5						
Kort	27	46	51	63	43	51	35	38	7	5	4	2	4
Mellan	21	33	36	34	33	29	21	36	19	21	10	13	6
Lång	23	42	23	30	29	32	14	25	22	20	13	9	14
Summa	78	121	110	127	105	112	75	99	48	46	27	24	24

Diagrammet nedan visar utvecklingen av antalet deltagare från år 2016 till 2020 vid alla tillfällen under våren. Det har varit en positiv trend i flera år, och detta år började oerhört starkt. Banorna på hösten finns inte med i jämförelsen då antalet deltagare 2020 är svårt att mäta.



Intensivkurs för vuxna

För fjärde året i rad arrangerades en intensivkurs för vuxna. Detta år arrangerades kursen efter sommaren, 4-6 september. Med anledning av pandemin hade vi satt ett deltagartak på 16 personer. Kursen blev snabbt full och delvis kan nog Hittaut i Linköping ha bidragit till det stora intresset.

Kursen började på fredag kväll och fortsatte hela lördagen med en blandning av teoripass och praktiska övningar i skogen. Kursen började med grundläggande kartkunskap och gick sedan upp till orange nivå. Kartområdet var Vidingsjö och basen för kursen var LOK-gården. På söndagen anordnades en träningsstävling vid LOK-gården, då den tävling som vi planerat att åka till var inställd med anledning av pandemin. Deltagarna fick då springa en gul eller orange motionsbana på egen hand eller med stöd av ledare.

Kursen är baserad på SOFT:s Motionstränarutbildning. Efter kursen har deltagarna erbjudits att delta i motionsgruppen som tränar på tisdagar. Kursen var mycket uppskattad av både deltagare och ledare.

Veckans Bana

Under året har Motionskommittén delat på ansvaret för Veckans bana i Vidingsjö tillsammans med IFK Linköping. Motionskommittén har haft ansvaret under hösten, från vecka 27 till och med vecka 41, då det funnits en kort och en lång bana att välja på.

Även i år arrangerades en "Julorientering" där Tomten och hans Nisse hade ordnat en träning i Vidingsjö. Det som erbjöds var en träningsbana i form av en julstrumpa på 5,9 km med 25 kontroller (+ 3,4 km korridor) med start och mål nära Fröberget. Det fanns även en snögubbe med start/mål nära Ekäng (utan kontroller). Banorna fanns tillgängliga från 23 december 2020 till och med 1 januari, 2021.

Skinkloppet

Skinkloppet ställdes tyvärr in. Arrangörerna får göra ett nytt försök runt lucia 2021.

Skolorientering

Under våren avbokade två högstadieskolor med drygt 400 elever sina arrangemang på grund av covid-19. Kvar blev Ånestadsskolan, endast med önskemål om utsättning/intagning av banor. Friskolan Trilobiten som deltog för första gången i ett samarrangemang 2019, visade fortsatt intresse och bokade elektronisk tidtagning för sina mellanstadieelever både i juni och oktober.



Höstterminen kom med nya bokningar. Under en intensiv period i september kunde skolorientering arrangeras på ett Corona-säkert sätt för Nya Munken, Arenaskolan och Kunskapsskolan samt i oktober för Thea Friskola.

Eva Lindgren har ansvarat för kontakten med skolorna och Stephan Svensson för funktionärsstaben, 4 - 6 pensionärer. Något färre har varit engagerade eftersom vi på grund av covid-19 inte hjälpt till med instruktion vid start.

Under detta annorlunda år har trots allt 828 elever tagits emot, vilket bara är 200 färre än 2019.

Redovisning av uppdragen:

•	2020-05-18	Ånestad årskurs 9	90 elever
•	2020-06-11	Trilobiten årskurs 6	20 elever
•	2020-09-22	Nya Munken årskurs 8 och 9	321 elever
•	2020-09-24	Arenaskolan årskurs 9	177 elever
•	2020-09-29	Kunskapsskolan årskurs 8 och 9	90 elever
•	2020-10-06	Trilobiten årskurs 6	50 elever
•	2020-10-16	Thea Friskola årskurs 9	80 elever

Militärorientering

Vi har under året genomfört stöd till Helikopterflottiljen avseende:

- Sekretariatsstöd vid deras Vår- respektive Höstmil.
- Arrangerat flottilmästerskap i orientering. Mästerskapet genomfördes vid Ekäng med cirka 95 deltagare.
- Arrangerat OL-veckor. En bana som sitter ute två veckor, med stiftklämmor! Banan var förlagd till Tinnerö ängar. Antalet deltagare uppgick till cirka 90.

Andra arrangemang

Andra arrangemang som genomfördes under året var (båda med särskild hänsyn till rådande rekommendationer från FHM):

- O-ringenträning 22 mars, med samling utmed vägen mellan Sturefors och Styvinge bergtäkt, genomfördes med 122 st deltagare.
- Nattcupen 1 oktober, med start vid Vidingsjö fotbollsplaner och mål vid LOK-gården, genomfördes med 68 deltagare.

Tävlingskommittén

I stora drag ansvarar tävlingskommittén (TK) för att upprätta och lägga ut LOK:s tävlingsprogram på hemsidan, att utse tävlingsvärdar, att ordna eller koordinera vissa klubbresor, att upprätta en resultatbörs samt att administrera tävlingsavgifterna. Formellt sorterar också viss laguttagningsverksamhet under TK. Under 2020 har dock på grund av coronasituationen det mesta varit inställt eller annorlunda.



Det tävlingsprogram som TK hade tagit fram och publicerat på hemsidan blev snart inaktuellt i och med att arrangemang ställdes in, flyttades eller fick ny utformning. Bland inställda aktiviteter kan nämnas 10mila, 25-manna, Tjoget samt klubbresan.

Hösten bjöd trots allt på en hel del lokal orientering. De flesta tävlingarna var utsträckta i tid med flera startgrupper och i princip ingen arena. Det innebar tyvärr att vi inte kunde ha gemensamma avresor till tävlingarna, men att det ändå erbjöds rätt många tillfällen till att springa orientering. Anmälaren har därför under året haft sitt vanliga arbete med att hålla koll på hur klubbens medlemmar tävlar. Ett arbete som som vanligt avslutades med att medlemmarna ombads betala sina tävlingsavgifter baserat på sitt deltagande och klubbens regler.

OL-arrangemangskommittén

Sensommarspringet

Tävlingsledare: Jonas Roth och Åke Ljunggren (biträdande)

Banläggare: Frida Karlsson, Hanna Modig Tjärnström och Julia Modig Tjärnström

Vårspringet skulle egentligen ha ägt rum vid Grytvik 25-26 april, men fick ställas in med ganska kort varsel på grund av pandemin. Allt var redan klart; kartan var reviderad, banorna lagda och funktionärsarbetet var i full gång. Vi tyckte det var synd att inte ge östgötarna möjlighet att komma ut i den fina terrängen. Därför började vi ganska snart titta på andra datum och tävlingsformer.

Nya datum blev istället 29-30 augusti. Arena och banor förblev i princip oförändrade. Rådande bestämmelser just då var max 50 deltagare på idrottsarrangemang, oavsett hur stort tävlingsområdet var. Flera andra klubbar brottades med samma problematik som vi och löste det på lite olika sätt. Vi fastnade till slut för en lösning som fungerade bra. Eftersom tävlingsområdena för medel- och långdistans inte sammanföll mer än vid målet, gjorde vi dem till två olika tävlingar. Sen lät vi både medel och lång pågå parallellt under två dagar och flyttade ut målet till sista kontrollen. Det gjorde att vi kunde ha 100 löpare i skogen samtidigt. Anmälan löstes genom startgrupper fördelade under ett större tidsspann.

För att detta skulle fungera smidigt med datorsystemen Eventor och OLA gjorde Joakim Tosteberg och Per Magnusson stora insatser i form av ett antal skript för att administrera det hela. Dessa lösningar kom sedan att anammas av flera andra efterföljande tävlingsarrangörer.

Arenan blev i princip förbjudet område för alla utom de som kommit i mål precis. Ombyte och fikande fick skötas vid respektive fordon. Parkeringen delades upp på två områden i anslutning till respektive start. Dusch, marka, efteranmälning med mera utgick. Toaletter hade vi dock kvar och vi satsade mer på hygienstationer. Starten sköttes genom startstämpling.

Totalt gjordes det 831 starter under de två dagarna, 359 på lång och 472 på medel. Det är svårt att säga om detta är bra eller dåligt. Hur som helst så var de tävlande nöjda med arrangemanget. Många var väldigt glada att få komma ut och tävla igen. Inom tävlingsledningen är vi också mycket nöjda med hur allt artade sig. Allting fungerade som smort och det var kul att kunna erbjuda detta arrangemang trots omständigheterna.

Vädret då? Lagom till tävlingen drog igång på lördagen så började det regna, och sen regnade det hela dagen. På söndagen var vädret betydligt bättre och solen tittade fram ibland och torkade upp de blöta täten.



Klubbmästerskap

Alla klubbmästerskap kunde tyvärr inte anordnas enligt plan men tre KM blev genomförda.

Sprint-KM arrangerades av Erik och Jörgen Sköld i Ekholmen den 16:e juni. Antal startande var 128.

Medel-KM anordnades av Johan Persson i Väderstad den 10:e augusti. Antal startande var 75.

Lång-KM anordnades i samarbete med Finspångs SOK vid Torstorps Motionscentral i Finspång. Tävlingsledare var Anders Berg och banläggare var Eva Göhl (FSOK). Antal startande var 46.

Kartor

Nyritning av karta vid Kvarsebotorpet samt revidering av Halsebokartan ska ske inför dubbeltävlingarna 2022.

Projektgrupper

Blodomloppet

År 2020 ställdes Blodomloppet in på grund av pandemin.

Lidingöloppet On Tour (LOT)

LOT ställdes in på grund av pandemin.

Linköping XC-race

På grund av pandemin ställdes XC-race in. Arbete har istället lagts på att, med stöd från kommunen, ta fram XC-race-skyltar för att sätta upp längs Martins bana. Skyltning beräknas bli klar första halvan 2021.

Östgötaleden

LOK ansvarar för tillsyn och skötsel av några delsträckor på Östgötaleden. Åtagandet gäller sträckorna Ekäng – Vidingsjö – Fröberget, Gamla Linköping – Djurgården, Naturcentrum/Trädgårdsföreningen – Djurgården samt Södra Viggen – Svensbo – Hultsätter. Sistnämnda sträcka gränsar till Kinda kommun. Total skötselsträcka är 22 kilometer. Åtgärderna har bestått i att ta bort sly, bättra på färgmarkeringar, sätta nya stolpar/ledmarkeringar, röja vass och gräs samt forsla bort diverse skräp. LOK har deltagit i den träff som anordnats under året för sköselföreningarna i Linköpings kommun. Skriftlig rapport över arbetet har lämnats enligt avtal vid två tillfällen till kontaktperson vid Linköpings kommun.

Hittaut i Linköping

Linköpings OK arrangerade i år för första gången Hittaut i Linköping. Arrangemanget gjordes i samarbete med Stjärnorps SK och OK Roxen. Hittaut är ett friskvårdsprojekt som drivs av Sveriges Orienteringsförbund. Hittaut har funnits i 10 år runt om i landet och 2020 arrangerades Hittaut på 57 orter.



Hittaut riktar sig i första hand till allmänheten. Man kan hittaut på promenaden, utflykten, cykelturen eller träningspasset. Tanken är att Hittaut ska vara ett kul sätt att upptäcka nya och spännande områden och platser och samtidigt ge motion!

Kartområdet täckte i år stora delar av Linköping, från järnvägen i norr, Vistvägen i öster och söderut till och med Rosenkällasjön och Ekängssjön i Tinnerö/Vidingsjöskogen. Även områdena Ryd/Universitetet, Berg, Olstorp och Sandvik täcktes in på separat kartor. Totalt var det 131 checkpoints utplacerade på dessa områden. Foldern med kartan delades ut till 77 500 hushåll. Dessutom fanns det totalt 4 500 kartor att hämta på åtta utlämningsställen runt om i stan.

Kartorna fanns även digitalt, på hemsidan www.hittaut.nu/linkoping och i appen "Hittaut".

Hittaut har marknadsförts på Instagram och Facebook på kontot @hittautlinkoping

För att genomföra detta projekt med kostnader för tryck och distribution av karta, material till checkpoints och priser till vinstdragningarna, så har Hittaut ett antal samarbetspartners. Linköpings kommun har varit viktig för projektet och var den största samarbetspartner. Dessutom har ett antal privata företag stöttat projektet.

Hittaut har verkligen fått en raketstart här i Linköping. På bara 3 dagar var det 1 000 registrerade deltagare och över 5 000 registrerade checkpoints. Efter två veckor var det 3 000 registrerade deltagare och 53 000 registrerade checkpoints. Totalt blev det 6 219 registrerade deltagare och 233 173 registrerade checkpoints. Det var 679 deltagare som registrerade alla 131 checkpoints. Som jämförelse kan nämnas att Uppsala och Östersund under 2019 var de två största hittaut-orterna deltagarmässigt, med drygt 3 000 deltagare vardera.

Det har varit ett väldigt speciellt år i år med alla restriktioner runt covid-19. Hittaut har varit en av få aktiviteter som har kunnat genomföras fullt ut. I princip alla orter har under året slagit deltagarrekor tack vara detta. För Hittaut i Linköping blev det ett fantastiskt debutår. Hittaut i Linköping blev även den ort med flest deltagare år 2020 och som även slog deltagarrekor genom tiderna.

Viltrev

I år har LOK tyvärr inte genomfört viltrev på Baroniet i Åtvidaberg. Vi hoppas att verksamheten kan uterupptas nästa höst.

LOK-gårdskommittén

LOK-gården

LOK-gårdskommittén har under det gångna året ansvarat för skötsel och drift av LOK-gården och dess materiel, såväl inom- som utomhus. De daglediga medlemmarna i kommittén har samlats på måndagar för att sköta renovering, upprustning, underhåll och skötsel av anläggningen. Kommittén har även haft god hjälp av medlemmar utanför kommittén som värnar om LOK-gårdens skötsel, och fått benämningen "Måndagsgänget", vilket vi tackar för. Den normala skötseln består av att i första hand hålla området i ett gott skick med gräsklippning, lövrensning, snöröjning, rengöring av tak och hängrännor, grusning, skötsel av föreningens maskinpark, ordning på all materiel som förvaras i förrådet med mera. Invändigt skurar vi omklädningsrum och bastu varje månad. Detta behövs trots att vårdarna svabbar varje vecka. Dessutom tvättar vi fönster, byter gardiner och dukar, pyntar efter årstid med mera. Snöskottningen blev endast ett tillfälle vilket vi klarat med hjälp av 4-hjulingen.



Ytterväggen på norra sidan av stora salen har fått ny ytterpanel då den gamla hade börjar ruttna i nederkanten.

Uthyrning av LOK-gården har skett främst till privatpersoner och i mindre omfattning än tidigare år. Vi har inte haft någon förening som hyrt gården med övernattning.

Lagom till säsongstarten blev det som bekant begränsningar vid samlingar. För att kunna sprida ut oss på tisdagsträningarna tillverkades snabbt två rastbord och tre stockbänkar som spreds ut i parken runt LOK-gården. Utgifterna för el och fjärrvärme har mer än halverats under hösten eftersom det knappt varit någon som duschat och serveringen varit stängd.

De föreningar som haft vecko- och månadsvisa träffar har ställt in sin verksamhet.

Därutöver har bland annat följande arbete gjorts:

- Städat i lilla stugan, gamla kartor och materiel har rensats ut.
- Tillverkat värdefack för mobil, plånbok m.m. Sitter innanför dörren till vänster i köket. Husvärdarna svarar för tillsynen.
- Bytt toalettstolar i omklädningsrummens toaletter
- Målat väggarna i herrarnas omklädningsrum vita i stället för den mörkgröna färgen, inte för att den var slitnen utan för att få ett ljusare rum.
- Flyttat träningsmaterielen som förvarats i källaren till rummet innanför herrarnas omklädningsrum, nu benämns som materielrummet.
- Duschrummen har ozon-behandlats.
- Tomten har röjts från sly och några träd har tagits ned.
- Monterat en skjutdörr vid ingången till stora salen.
- Målat fönsternischerna i stora salen vita.
- Genomfört utbildning på EOS för att bredda kunskaperna så fler kan bemanna sekretariatet vid Skol-OL.

LOK-gårdsvårdar

En värddlista har upprättats, där medlemmar enligt ett rullande veckoschema sköter servering och städning av LOK-gården. Nya medlemmar har tillkommit på listan. Förhoppningen är att varje aktiv medlem samt förälder till tränande barn ska vilja vara LOK-gårdsvärd under kommande år. Nytt för i år är att anmälan om deltagande skett digitalt.

LOK-milen

Tillsynsrundor på spåret har gjorts. Märkningen av LOK-milen har underhållits och förbättrats, delvis på grund av skadegörelse. Grus har körts ut för att underhålla och förbättra underlaget på LOK-milen vid fyra måndagar under våren och fyra under hösten. Rökning av gräs och sly har utförts. Information om spåret har införts på LOK-milens Facebook-sida.



Klädkommittén

Under 2020 har endast en beställning av tävlingskläder från Trimtex gjorts. Denna skedde i mars. I och med att tävlingar har ställts in och klubbens verksamhet gått på sparlåga blev det ingen beställning till hösten som det tidigare var planerat.

Till vårens beställning fanns två ny-gamla produkter: ett sprintlinne och ett pannband av bredare modell. Båda har tidigare funnits men nu finns de även i den nya designen.

Pandemin till trots har klädförsäljningen ur klädsåpet, där det finns ett medelstort lager, omsatt mer än föregående år. Detta år dock med betydligt färre försäljningstillfällen. Istället för att ha varit öppet de flesta tisdagar har vi hållit öppet vid några tillfällen och annonserat dessa på hemsida och i maillistorna.

Under året har klädkommittén varit ungdomskommittén behjälplig med att ta fram en ledarväst till ungdomsledarna. Den beställdes och levererades under sommaren.

Försäljning av Newbody och Ullmax har gett ett fint tillskott till klubbkassan även i år. Försäljningen från Ullmax har inte varit så påverkad av pandemin och har inbringat en vinst till klubben på dryga 17 000 kr på en omsättning av knappa 68 000 kr. Försäljningen har skett vid fyra tillfällen, ett under våren och tre i november och december. Försäljningen av Newbody har tyvärr gått sämre än normala år, under våren såldes det enbart via webshopen men under hösten har det sålts både via webshop och katalog. Cirka 13 000 kr har försäljningen dragit in till klubben på 55 000 kr omsättning. Sex stycken medlemmar har hjälpt till att sälja Newbody.

Informationskommittén

Informationskommitténs arbete har huvudsakligen bestått av utgivning av På Spåret och löpande utläggning av nyheter på hemsidan, klubbens Facebookgrupp samt Instagramkonto. Under året har även två nummer av På Spåret kommit ut. Informationskommittén tackar för bidrag i form av artiklar och nyheter från många medlemmar.

Arbetet med klippboken och medlemsregistret lyder också under informationskommittén och har löpt på utan problem.

Datakommittén

En färgskrivare som klarar A3-format köptes in under året. Kostnaden var högre än budgeterat, men driftskostnaden beräknas bli väldigt mycket lägre än för den A4-skrivare vi tidigare använt eftersom tonern är så mycket billigare. Intervallen mellan byten av tonerkassetter förväntas också bli mycket längre. Liksom tidigare gäller att användare av skrivaren ska rapportera till datakom@lok.se när någon färg börjar ta slut för att undvika driftstopp. Även sinande lager av skrivarpapper ska rapporteras på samma sätt eftersom kommittén nu verkar ansvara för att införskaffa sådant.

Kommitténs insatser på Sensommarspringet blev något mindre omfattande än vanligt eftersom det pandemianpassade arrangemanget saknade speaker, onlinekontroller och resultattavla. Inför tävlingen gjordes några specialinsatser med bl.a. PHP-script mot Eventors API för att underlätta för deltagare och arrangörer att hålla reda på hur många som anmält sig till de olika startintervallen. Genomförandet under tävlingsdagarna löpte väsentligen problemfritt.

En medlem har skänkt en dator som har ersatt en äldre maskin i kontoret. Batterier har bytts på några SI-enheter.



Hemsidan

Under 2020 har aktiviteten på www.lok.se legat på ungefär samma nivå som under 2019, även om antalet besök har varit något färre. Kanske beror det lägre besöksantalet på pandemin. Både antalet kalenderaktiviteter och antalet aktiva konton har slagit nya rekord. Trenden med ökande antal foruminlägg håller i sig; kanske mest på grund av bokningssystemet för SI-utrustning som räknas som ett forum. Många medlemmar bidrar med innehåll i form av nyheter, aktiviteter i programmen, resultat från träningar, protokoll, foruminlägg och diverse annan information.

Det kommer fortsatt väldigt mycket lurendrejerimejl (spam) till klubbens e-postlistor, och även om vi lyckas stoppa det allra mesta så måste man som innehavare av ett e-postkonto ständigt vara på sin vakt för att undvika att bli lurad.

Här är sedvanlig statistik över aktiviteten på webbsidan, med siffror för 2019 - 2015 inom parentes:

- Antal sidvisningar enligt awstats (ej sökmotorer): 731 015 (897 581, 820 000, 1 151 646, 2 054 857, 1 199 201)
- Antal besök enligt awstats (ej sökmotorer): 139 138 (155 935, 159 814, 176 246, 233 755, 205 120)
- Antal nyttillkomna användarkonton under året: 50 (107, 81, 74, 21, 52)
- Antal aktiva användarkonton: 479 (461, 426, 370, 422, 401)
- Antal nya sidor under året: 29 (30, 34, 50, 39, 51)
- Antal foruminlägg under året: 254 (222, 227, 251, 316, 462)
- Antal nyheter under året: 145 (152, 192, 203, 192, 218)
- Antal aktiviteter i kalendern: 823 (754, 717, 696, 652, 651)

Veckans bild har som vanligt (sedan 2002) kommit ut varje vecka. Tack till alla som bidragit med bilder. Fotograferande medlemmar får gärna skicka in förslag på veckans bild till webmaster@lok.se.

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

Sponsorverksamheten

Linköpings OK har under året haft samarbetsavtal med sponsorerna Malmbergs Ur och Optik, Pölder sport och Trimtex.

Avtalet med Linköpings kommun upphörde att gälla 2018-09-02. Kommunen håller på att se över sponsorbidrag generellt men detta är inte slutfört. Tillsvidare blev det gamla avtalet förlängt att gälla även år 2020.

Under året har klubben köpt in en A3-skrivare som Canon gav ett mycket bra pris på.

Vi tackar alla sponsorer för att de på olika sätt underlättat vår verksamhet genom pengar, materiel, priser, tjänster och upplåtelse av mark.



Veteranverksamheten

Veteranträffarna på onsdagar har från och med mitten av mars varit inställda på grund av pandemin.

Veteranernas tävlingsverksamhet

I år har distriktet, beroende på covid-19, endast genomfört ett fåtal veteran-OL-tävlingar. Under hösten var det några klubbar som bjöd in till veteran-tävling men många avstod från deltagande.

Deltagarantalet var mer än halverat jämfört med normalt på dessa. I slutet av oktober skulle LOK arrangerat sitt arrangemang men med ökad smittspridning ställdes det in.

Utmärkelser

Följande utmärkelser delades ut 2020:

- Håkan Svenssons vandringspris för årets största enskilda tävlingsprestation gick till Alva Olsson för hennes femteplats på Medel-SM.
- Lennart Hanssons vandringspris gick till Olof Ljunggren 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 Sigrid Ljunggren för sin bronsmedalj på USM Sprint.
- Årets Ungdomsinsats tilldelas den ungdom upp till 16 år som nått en betydande framgång under året. Det kan exempelvis vara en framskjuten placering på O-ringen, utländsk tävling eller något annat som kan ses som en prestation. 2020 gick priset till Ebba Skullman och Frida Söderqvist. Båda var segrare med full pott i O-ligan i klasserna D14 respektive D12.
- Staven delas normalt ut till årets "meste orienterare" med högst totalpoäng i LOK:s poängliga. För det ovanliga året 2020 är priset vilande.
- LOK-älgen tilldelas den ungdom som på ett positivt sätt deltagit i klubbens tävlingar och aktiviteter, visat träningsflit samt varit en god kamrat. 2020 gick LOK-älgen till Sverker Rönnmark.

Externa uppdrag

Under 2020 har flera LOK:are haft uppdrag i Östergötlands orienteringsförbund, ÖOF:

- Per Magnusson, styrelseledamot och ansvarig för ÖOF:s hemsida och SI-utrustning
- Gitte Engström, ÖOF:s arrangemangskommitté
- Bertil Eronn, MTBO-ansvarig inom ÖOF:s arrangemangskommitté
- Christian Enberg, rankingansvarig i ÖOF



- Erik Sköld, medansvarig för ÖOF:s hemsida
- Julia Modig-Tjärnström, revisorsuppleant

Under 2020 har en LOK:are haft uppdrag på nationell nivå:

- Mia Eronn, förbundskapten för MTBO-landslaget

Slutord från ordförande

Ännu ett år har passerat. På många sätt har det varit ett ovanligt år med anledning av covid-19 pandemin som slog till i mitten av mars. Trots allt vad det har inneburit av social distansering, restriktioner och åtgärder för att minska spridningen av covid-19, så har vi ändå kunnat fortsätta med vår verksamhet, om än på lite annat sätt.

Träningsverksamheten har i stort kunnat fortlöpa som vanligt, men med lite mer spridning över veckans dagar. Däremot har serveringen i LOK-gården varit stängd och så även omklädningsrummen. Alla läger, resor och stafetter har fått ställas in. Arrangemang såsom ungdomsserien, intensivkursen, orientering för skolor och militär kunde genomföras i början av hösten, om än i lite ny tappning. Veckans bana har varit flitigt utnyttjad och det har varit samma sak under vintern med Sunes bana som suttit ute lördag till tisdag.

Flera av våra arrangemang och samarbeten och har dock fått ställas in, som Ekorren Cup, XC-race, Blodomloppet, Lidingöloppet On Tour och Viltreven.

Alla tävlingar under vårsäsongen ställdes också in. Efter sommaren kunde återigen orienteringstävlingar arrangeras, men nu med nya upplägg.

I augusti arrangerade vi Vårspringet, som nu istället fick namnet Sensommarspringet. Under två dagar arrangerade vi två parallella tävlingar, en långdistans och en medeldistans. Genom att dela in tävlingarna i startgrupper med 50 personer per grupp så kunde vi erbjuda alla som ville en möjlighet att springa orientering, vilket jag tycker var det viktigaste med arrangemanget.

Trots att det blev en annorlunda tävlingssäsong, så kunde de flesta SM-tävlingarna arrangeras. Här blev det framgångar i D21 genom Alva med tio-i-topp-placeringar på samtliga individuella distanser samt även på sprintstafetten. På ungdomssidan blev det framgångar i D15 genom Sigrid Ljunggren med en 3:e plats på sprintdistansen och en 10:e plats på långdistansen.

Vi har i år tillsammans med OK Roxen och Stjärnorps SK startat Hittaut i Linköping. Denna aktivitet kunde inte komma mer rätt i tiden och har fått ett fantastiskt mottagande. Under perioden 27 april till 31 oktober har Hittaut varit igång och lockat många Linköpingsbor att ge sig ut och röra på sig och leta checkpoints. Hittaut i Linköping lockade hela 6 219 deltagare. Det gör inte bara Linköping till den största Hittaut-orten i år, utan också det största Hittaut genom tiderna. Dessutom var det 679 deltagare som besökte alla 131 checkpoints. Det är alla deltagare som registrerat sina checkpoints på Hittaut hemsida eller mobilapp som räknas i statistiken. Det är genom att deltagarna registrerar checkpoints som Hittaut syns och tack vare detta som det blir en fortsättning på Hittaut 2021.

Under året har vi investerat i en A3-skrivare och i underhåll av LOK-gården. Sist med inte minst, så har nya vandringspriset till segrarna på KM-lång i D21 och H21 tillverkats av Per Magnusson.

STORT TACK till alla medlemmar som bidrar till att vår förening frodas och växer och som gör att det är roligt att jobba med våra arrangemang och att komma till LOK-gården och träna!



Inger Gustås, ordförande i Linköpings OK

Linköping, 2021-02-17

Inger Gustås

Jonas Lundgren

Jörgen Sköld

Joakim Tosteberg

Carolina Magnusson

Lotta Borg

Markus Henriksson