

Verksamhetsberättelse 2022



**Linköpings
Orienteringsklubb**

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	2
Verksamhetsberättelse.....	3
Styrelse och övriga förtroendeuppdrag.....	3
Kommittéer (valda vid höstmötet 2021).....	3
Ekonomi.....	5
Medlemsantal.....	5
Ungdomskommittén.....	6
Senior- och juniorkommittén.....	8
Motionskommittén.....	9
Tävlingskommittén.....	10
OL-arrangemangskommittén.....	11
MTBO-kommittén.....	12
Projektgrupper.....	13
LOK-gårdskommittén.....	15
Klädkommittén.....	16
Informationskommittén.....	17
Datakommittén.....	17
Hemsidan.....	18
Sponsorverksamheten.....	19
Veteranverksamheten.....	19
Annan tävlingsverksamhet.....	19
Utmärkelser.....	21
Externa uppdrag.....	21
Slutord från ordförande.....	22



Verksamhetsberättelse

Styrelsen för Linköpings OK har härmed nöjet att avge följande verksamhetsberättelse över föreningens verksamhet under tiden 2022-01-01 till 2022-12-31.

Styrelse och övriga förtroendeuppdrag

Styrelsen har haft följande sammansättning:

Ordförande: Lena Strömbäck
Vice ordförande: Carolina Magnusson
1:a sekreterare: Jörgen Sköld
2:a sekreterare: Markus Henriksson
Kassör: Joakim Tosteberg

Ledamöter: Kristina Ljunggren
Emanuel Herberthson
Suppleanter: Tina Lindgren
Annika Rantzer

Under verksamhetsåret har 13 styrelsemöten, samt årsmöte och höstmöte genomförts. Årsmötet hölls 2022-02-28 och samlade 36 medlemmar. Höstmötet hölls 2022-11-22 och samlade 33 medlemmar.

Revisorer

Lars-Erik Henriksson
Julia Modig Tjärnström
Cecilia Enberg, revisorsupplicant
Urban Pettersson, revisorsupplicant

Valberedning

Karin Olofsson, sammankallande
Martin Jareland
Inger Gustås
Patrik Gustavsson

Kommittéer (valda vid höstmötet 2021)

Datakommittén

Per Magnusson, sammankallande
Joakim Tosteberg Erik Sköld
Sven Engström

Hemsidesansvariga

Per Magnusson, sammankallande
Erik Sköld Sven Engström

Motionskommittén

Vakant, sammankallande
Filip Strömbäck Maud Göthe Lundgren
Anna Kullberg Torgny Faxén
Maxime Bonneau

OL-artiklar

Johan Jylltorp, sammankallande
Ann-Sofie Svensson, Ullmax
Susanna Lindell, 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 Jan Johansson
Peter Olin Therese Klintberg

Teknikträningsgrupp

Hanna Modig Tjärnström

Informationskommittén

Klara Ljunggren, sammankallande
Elin Kjellman

Klippboksansvarig

Annika Ivarsson

Medlemsregisteransvarig

Peter Jakobsson

LOK-gårdskommittén

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

Uthyrning

Pelle Johansson

Värdlistansvarig

Lotta Borg

LOK-milen

Magnus Sahlman

MTBO-kommittén

Bertil Eronn, sammankallande
Karin Skullman
Johan Källsand

Veteranverksamhet

Bertil Eriksson, sammankallande
Göte Törnå
Jan Hernborg
Stephan Svensson, tävlingsverksamhet

OL-arrangemangskommittén

Frida Jönsson Hellstadius, sammankallande
Martin Strömberg Anna Johansson

Kartansvarig

Olof Ljunggren Åke Ljunggren

Mark- och viltansvarig

Anders Berg

Kartförsäljning

Carolina Magnusson

Ungdomskommittén

Johan Otterström, sammankallande
Anna Otterborg Anna Call
Björn Knuthammar Karl Schärlund
Roger Kihlberg

UK ungdom

Sara Söderqvist Emma Berggren
Johan Åtting

Mentor Ekorren Cup och Ungdomsserien

Thomas Stenström

Projektgrupper

Blodomloppet

Karin Olofsson Anna Ljusberg

Lidingöloppet On Tour (LOT)

Peter Olin

XC-race

Sven Engström Emanuel Herberthson
Gunnar Engström Jonathan Jylltorp

Östgötaleden

Ulla Kjell

Hitta ut

Rikard Borg Inger Gustås



Ekonomi

Föreningens ekonomi är fortsatt god. Summa eget kapital uppgår till 3 350 735,48 kr varav 1 035 640,10 är avsatt i olika fonder och 478 392,50 är bundet i vår fastighet LOK-gården.

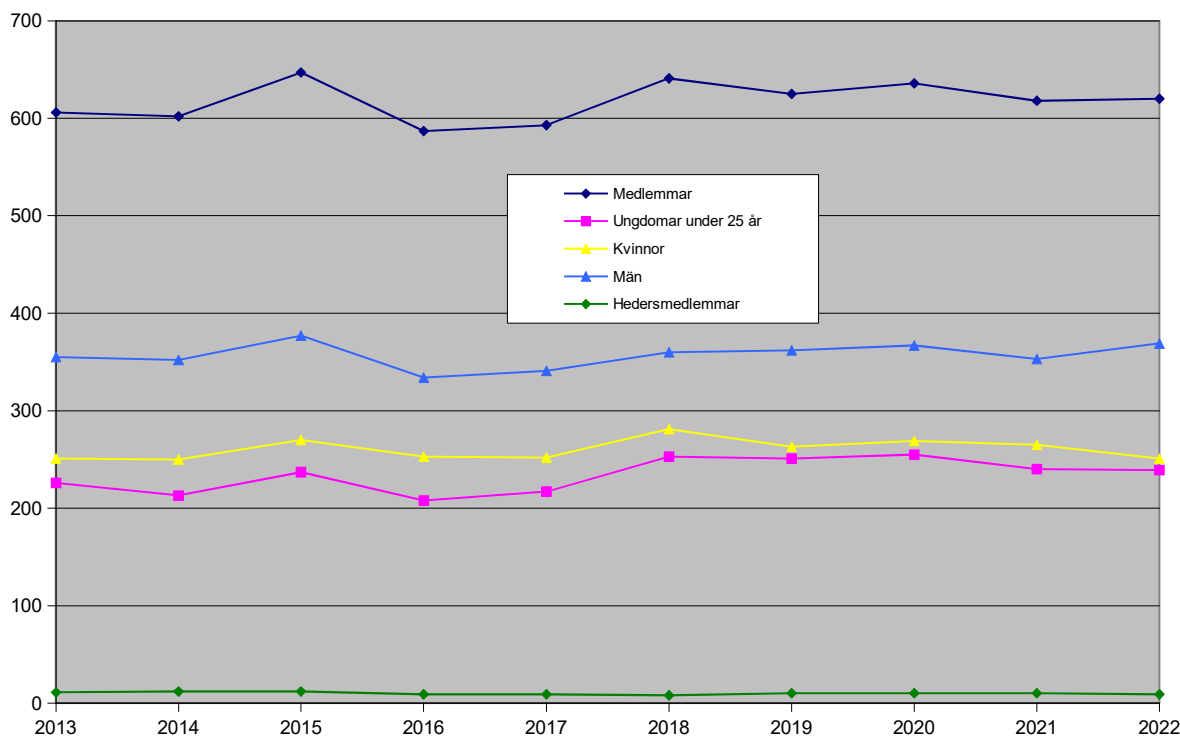
Resultatet för 2022 visar ett överskott på 82 275,15 kr att jämföra med ett budgeterat underskott på 261 810 kr. De största bidragande faktorerna till detta är på intäktssidan ett betydligt större sponsorbidrag ifrån kommunen än vad vi räknat med, större vinst från Hittaut samt större vinst ifrån arrangerande av främst skolorienteringar. På utgiftssidan har vi inte lagt lika mycket på kartritning som budgeterat samt att våra kommittéer generellt inte har gjort av med lika mycket som de har budgeterat för.

Styrelsen föreslår att årets överskott balanseras mot eget kapital.

Medlemsantal

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

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Medlemmar	606	602	647	587	593	641	625	636	618	620
Ungdomar under 25 år	226	213	237	208	217	253	251	255	240	239
Kvinnor	251	250	270	253	252	281	263	269	265	251
Män	355	352	377	334	341	360	362	367	353	369
Hedersmedlemmar	11	12	12	9	9	8	10	10	10	9



Ungdomskommittén

Ungdomsverksamheten har i år mer eller mindre återgått till det normala. Vi har kunnat planera och genomföra ungdomsverksamheten som tänkt.

Under året har cirka 150 ungdomar deltagit i ungdomsverksamheten. Detta är ungefär samma som föregående år. Intresset för orientering fortsätter att vara stort. Det är kul att det är både unga och lite äldre ungdomar som börjar. Flera har uttryckt att intresset väckts på orienteringen på skolan. Det har vi kanske vår skolverksamhet att tacka för.

Verksamheten har gjorts möjlig av cirka 35 engagerade ledare vid träningar och tävlingar. Förutom dessa är det många föräldrar som hjälpt till på olika sätt. Ungdomskommittén har bestått av sex personer under året. Kommittén har haft elva protokollförda möten.

Under våren genomfördes en nybörjarkurs, grön grupp, med 35 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): vit, gul, orange och violett färg. De i grön och vit grupp har tränat på tisdagar medan de äldre har tränat både tisdagar och torsdagar under hela året. För de minsta har vi arrangerat Skogslek med drygt 20 unga deltagare som också samlats på tisdagar.

Träningarna har normalt utgått från LOK-gården. Ibland har vi tränat på andra kartor i närområdena men också på andra platser i distriktet. Träningarna har varierat beroende på ungdomarnas kunskap och till stor del har OL-teknik prioriterats.

Upplägget på träningarna har varit många, allt från stjärn-, kurvbild-, kompass-, natt-, och keps-OL till rävjakt och skog i ljus samt en träningsprintcup under hösten.



Årets brutalpass lockade cirka 20 deltagare och utgick från Stjärnvallen där också målet var. Passet var upplagt med slingor utgående från vätskekontrollen i Bjäsäter.

Försäsongslägret arrangerades av OK Skogsströvarna i Björkö friskola. Ett stort gäng LOK:are fick träna dels i de backiga Olstorpsskogarna och dels inne i Ljungsbros.

På försommaren arrangerades ett träningsläger för 13 till 16-åringarna. Lägre hölls detta år i Oxelösund med OK Måsens klubbstuga som bas. Första träningen genomfördes vid Stavsjö klint på vägen till lägre. Fin storskog erbjöds på OK Kolmårdens träning. I Oxelösund blev det ett par träningar i detaljrik, tekniskt krävande kustterräng. Även detta år var vädret varmt, så flertalet passade på att ta sig ett dopp i den något kalla Östersjön.

SOL-skolan lockade i år ett 30-tal deltagare. Som vanligt genomfördes veckan med bravur av våra Unga Ledare. SOL-skolan är en väldigt uppskattad sommaraktivitet bland våra yngre ungdomar.

På sensommaren åkte en busslast med ungdomar och juniorer till Ungdomens Tiomila som i år var i Ulricehamn. Vi hade två lag i HD14 och ett lag i HD20. Bäst lyckades förstlaget i HD14 med en 15:e plats. I stora kavlen har laget åren för sig då även de äldsta i laget kan springa ytterligare två år.

Under hösten arrangerades en tävlingsresa till Daladubbeln. Resan samlade ett 40-tal LOK:are. Vi åkte buss tillsammans med OK Roxen. Som vanligt var det ett välordnat arrangemang i fin dalaterräng. Utklädningsmässigt var det Märta Hageström och Leyla Petersson som lyckades bäst och blev premierade för sin Dalahäst.

Eftersäsongslägret arrangerades i år av Linköpings OK. En skara av 75 tjejer och killar från H/D 12, 14 och 16 och från sammanlagt nio av länets klubbar avrundade tillsammans säsongens orienteringsupplevelser. Lägre hölls på Valla Folkhögskola i Linköping och dagarna bjöd på såväl skogsorientering i Z-stafett-format som sprint i bebyggelse. Därtill lekar av olika slag, både backrusning på tid och femkamp i grupper med glada miner och skratt.

Ungdomarnas höstfest arrangerades i år i Berzeliussskolan. En inomhussprint arrangerades på nyritad karta. Banorna var rejält utmanande med många våningsplan att hålla reda på. Dessutom var det tipspromenad, dragkamp och fika. Som vanligt avslutades festen med prisutdelning för årets prestationer.

Under året har det tävlats flitigt. Våra ungdomar har gjort många fina insatser och resultat. De främsta är:

- I Ungdomsserien som kunde genomföras under hösten deltog ett 70-tal LOK-ungdomar. Många fina resultat och LOK-ungdomar på pallen i alla klasser. Segrade gjorde Astrid Lindström D10, Leon Johansson H12 och Frida Söderqvist D14.
- I O-ligan hade LOK fyra pallplaceringar: guld till Frida Söderqvist D14 och Ebba Skullman D16, brons till Stina Berggren D14 och Edwin Otterborg H14.
- På O-ringen tog Ebba Skullman en etappseger i klassen D15 och slutade på en niondeplats totalt. Eskil Sterner tog hem fjärdeplatsen totalt i U1.
- Under DM-tävlingarna erövrades följande medaljer:
 - Natt: Stina Berggren D14 och Ebba Skullman D16 guld, Frida Söderqvist D14 silver, Oscar Lilliecreutz H14 och Edwin Åtting H16 brons.
 - Lång: Leon Johansson H12, Frida Söderqvist D14, Ebba Skullman D16 guld, Edwin Åtting H16 brons.



- Medel: Leon Johansson H12 och Stina Berggren D14 silver, Frida Söderqvist D14, Edwin Otterborg H14 och Tova Kihlberg D16 brons.
- Stafett: D14 (Stina Berggren, Anna Enberg, Frida Söderqvist) guld, H14 (Edwin Otterborg, Oscar Lilliecreutz, Love Otterström) och H16 (Edvin Åtting, Linus Söderberg, Theo Årbrink, Lucas Berggren) silver, H12 (Ivar Kihlberg, Oliver Sundberg, Eskil Sterner, Leon Johansson) och D16 (Tova Kihlberg, Josefine Cederholm, Hannah Åkerblom) brons.
- Sprint: Ebba Skullman D16 och Edvin Åtting H16 guld, Leon Johansson H12 silver, Simon Åtting H12, Frida Söderqvist D14 och Edwin Otterborg H14 brons.
- På GM som i år arrangerades av Östergötland i Norrköping och Söderköping tog Edvin Åtting guld på sprinten i H15.
- Edvin Åtting tog dubbla silver på USM på distanserna sprint och lång.
- På Daladubbeln tog Edvin Åtting tillsammans med Noel Hellberg Sundbybergs IK hem andraplatsen i klassen H16. Cecilia Wiklund och Astrid Lindström kom på en hedrande 10:e-plats i D10.

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

Kontaktperson för våra ”Unga ledare” har under året varit Åsa och Mats Forsman. Henrik Elnegård var mentor för SOL-skolan. De unga ledarna har arrangerat SOL-skolan, Ungdomsserien, Ekorren Cup och några hjälpte också till vid Eftersäsongslägret.

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 under året sju personer ingått. Ny för året var Janne Johansson. Peter Olin har haft hand om träningsplaneringen tillsammans med Hanna Modig Tjärnström. Therese Klintberg har haft ett speciellt ansvar för våra juniorer. Jörgen Sköld har hållit ordning på ekonomin. Christian Enberg har varit UK och Jan Lundgren sammankallande. Möten har främst hållits i LOK-gården men många frågor har också avhandlats via e-post.

Klubben har haft omkring 35 löpare med hög tränings- och tävlingsaktivitet. Inför året hade vi nöjet att välkomna hela nio nya juniorer från vårt ungdomsled (sex herrar och tre damer), vilket gör att vi för tillfället har en stor och aktiv juniorverksamhet. Bland andra nya löpare märktes Emma Bengtsson, Maja Porle, Corina Hüni, Olle Bergstedt och Henrik Eklund.

Träning och tävling

Utbudet av träningar var tillbaka till det som var normalt före pandemin. Förutom klubbens egna aktiviteter med måndagsgympa, tisdagsintervaller, teknikträningar, stigdistanser, nattcup, sprintcup och Sunes bana under vintersäsongen, fanns även ett stort utbud av träningar inom distriktet.



Tävlingssäsongen var också åter till det normala med många stafetter på våren, Tiomila och Jukola, fullt utbud av SM-tävlingar, Swedish League och äntligen O-ringen. Bästa individuella resultaten stod Sigrid Ljunggren för i D18. Hon hade placeringarna, 6, 23 och 25 på SM-tävlingarna i natt, lång respektive medel. På O-ringen kom hon på 11:e plats i D18 Elit. Övriga löpare som gick till final på SM var Alva Olsson (22:a medel D21), Klara Ljunggren (37:a sprint och 38:a medel D21) samt Johan Årbrink (42:a medel H18). Otto Nilsson blev 29:a på Ultralång-SM i H18.

På SM-stafetten nådde LOK en 11:e plats i D21 genom Alva Olsson, Klara Ljunggren och Anna Wehlin.

Vid Tiomila som avgjordes i Ånnaboda ställde LOK upp med fem lag i Damkavlen och tre lag i Tiomilakavlen. Våra bästa lag i de båda stafetterna kom på 59:e respektive 74:e plats. I Jukola/Venla-stafetterna deltog LOK med fyra lag i varje klass och där kom bästa lag på 75:e plats i Jukola-stafetten och på 105:e plats i Venla-stafetten.

DM-segrare i D21 blev Anna Wehlin på långdistans och Alva Olsson på medeldistans. Corina Hüni (D21) och Sigrid Ljunggren (D18) vann sprintdistansen. Andraplatser blev det för Anna Wehlin (medel D21), Corina Hüni (lång D21), Maxime Bonneau (sprint H21), Sigrid Ljunggren (lång D18) och för Ian Johannson (medel H18). Tredjeplatser blev det för Corina Hüni (medel D21), Niklas Olsson (lång H21), Sigrid Ljunggren (medel D18), Ludvid Eronn (lång H18) och Johan Årbrink (medel H18). På DM-stafetten i D21 lade LOK dessutom beslag på de tre (!) första platserna.

Motionskommittén

Under verksamhetsåret har Motionskommittén haft möten vid sex tillfällen. Under året har kommittén ansvarat för arrangemangen: veckans bana, Sunes bana, marscup och nattcup. Sedan förra året har kommittén inte haft någon officiell sammankallande och har varit en medlem kort jämfört med normalfallet. 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

Även Sunes bana har arrangerats av kommittén i år. Då restriktioner kring Covid har tagits bort har kommittén återgått till formatet från 2019 med tidtagning i LOK-gården. Likt veckans bana har kommittén även här bett andra medlemmar i klubben om hjälp. Kommittén själv har stått för banorna under 2022 men nya medlemmar har anmält intresse för våren 2023.

Veckans Bana

Under året har Motionskommittén tillsammans med IFK Linköping anordnat veckans bana. Detta år har LOK haft ansvaret på hösten. I och med att kommittén har haft färre medlemmar än vanligt har Anna Kullberg tagit initiativet att uppmuntra andra i klubben att hjälpa till med veckans bana. Detta har fungerat väl och lett till uppskattade och varierande banor. Under våren fick kommittén hjälp att skapa en karta med känsliga områden för att enkelt informera banläggare om vilka områden som bör undvikas för att minimera risken för problem med markägare.

Marscup

Marscupen anordnades detta år med ett något pandemianpassat, men i huvudsak normalt upplägg. Åke Ljunggren ställde upp som banläggare och kommittén hjälpte till med administration, inplockning och



tidtagning. Som tidigare år har LOK:s motionskommitté också haft en något koordinerande roll gentemot de andra klubbarna.

Nattcup

Detta år anordnades nattcupen som normalt då restriktioner kring pandemin var avskaffade till hösten. Denna gång ställde Hanna Modig Tjärnström och Julia Modig Tjärnström upp som banläggare och kommittén fanns som stöd för administration. Likt marscupen har kommittén också haft en koordinerande roll gentemot de andra klubbarna.

Intensivkurs för vuxna

Efter uppehåll 2021 så arrangerades återigen en intensivkurs för vuxna. Kursen arrangerades 26 - 28 augusti. På kursen deltog 15 personer. 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. Fredagens och lördagens pass var förlagda till LOK-gården och Vidingsjöskogen. På söndagen deltog kursdeltagarna på öppna motionsbanor i samband med OK Denselns tävling. Deltagarna fick då springa en gul eller orange bana på egen hand eller med stöd av ledare. Kursen är baserad på SOFT:s motionstränerutbildning. Efter kursen har deltagarna erbjudits att delta i motionsgruppen som tränar på tisdagar. Kursen var mycket uppskattad av både deltagare och ledare.

Skinkloppet

Skinkloppet arrangerades den 11 december av förra årets vinnare: Clara Knuthammar, Björn Knuthammar och Gunvor Frid. Även Roland Frid hjälpte till. Sammanlagt 75 startande på de tre olika banorna var på jakt efter de åtråvärda priserna och äran. Efteråt bjöd ungdomarna på traditionsenligt luciatåg.

Skolorientering

Under våren genomfördes två arrangemang och under hösten fyra med totalt cirka 1 350 elever. Måndagsgänget har för detta lagt ner cirka 160 mantimmar.

Militärorientering

Måndagsgänget har under året genomfört stöd till Helikopterflottiljen med arrangemang av OL-veckor i juni. En 6 km bana i Slaka med stiftklämmor satt ute två veckor. Under hösten arrangerades Malmenmästerskap från LOK-gården med cirka 60 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 UK-verksamhet under TK. Årets första uppgift var sålunda att ta fram ett tävlingsprogram och publicera det i kalendern på hemsidan. Under året har också tävlingsvärdar utsetts löpande.

Efter några års uppehåll återkom Tiomila som i år hölls i Kilsbergen väster om Örebro. TK tillsammans med Ungdomskommittén och SJ-kommittén höll i resor, logi och det stora klubbtältet.



LOK deltog med tre ungdomslag, fem damlag och tre herrlag. Sånär som på en stämpel på en damsträcka blev alla lag godkända. De bästa resultaten var: 26 (ungdomarna), 59 (damerna) respektive 74 (herrarna).

I slutet på maj gick årets klubbresa till Borås och tävlingar i samband med världscuptävlingarna där. Också här var det nypremiär för klubbresor efter några års uppehåll. Intresset var något lägre än normalt och klubben åkte med egna bilar i stället för storbuss.

Även Tjoget gjorde comeback 2022 men eftersom tävlingen krockade med vårt engagemang i sprintstafett-SM behövdes klubbmedlemmarna på hemmaplan. LOK deltog inte.

Ännu en tävling som gjorde comeback var 25-mannastafetten. 25-manna gick i år i Flemingsberg. Återigen mönstrade, efter ett intensivt UK-arbete, Linköpings OK hela fyra lag och återigen blev alla fyra lagen med de sammanlagt 100 löparna godkända. Bäst placering fick föga förvånande lag 1 med en fin 25:e plats. Övriga placeringar blev: 75 (lag 2), 145 (lag 3) samt 201 (lag 4). Totalt startade 319 av 320 anmälda lag och 267 lag blev godkända.

Även om man anmäler sig själv i Eventor till individuella tävlingar har anmälnaren under året ett ständigt arbete att hålla koll på hur klubbens medlemmar tävlar. Efter ett omfattande arbete avrundades året som vanligt med att medlemmarna ombads betala sina tävlingsavgifter baserat på sitt deltagande och klubbens regler.

OL-arrangemangskommittén

SM i Sprintstafett

På uppdrag av SOFT arrangerade Linköpings OK SM i Sprintstafett den 2 juli. Arrangemanget var en del i SM-veckan som äntligen genomfördes i Linköping 2022. Linköping var utsedd till värdstad för SM-veckan redan 2020 men på grund av pandemin sköts den upp två år.

Tävlingen avgjordes i strålände solsken och med en stor publik. En ny sprintkarta över centrala Linköping hade tagits fram. Arenan var förlagd till Stora torget. Start och upplopp utefter Storgatan med publik och läktare utefter sidorna. Arrangemanget direktsändes av SVT och på arenan var Peter Forsberg "live speaker".

Arrangörsmässigt var det ett speciellt arrangemang med mycket nya faktorer att ta hänsyn till, inte bara att det var SM tävling. Genomförandet skulle koordineras med övriga aktiviteter i SM-veckan samt med SVT:s krav för TV-sändning. Tillstånd av alla berörda fastighetsägare skulle inhämtas samt åtgärder vidtas för att säkerställa att ingen löpare eller publik skadades. Sist men inte minst skulle vi säkerställa den sportsliga delen så att inga löpare hade några fördelar med kännedom om banorna.

Det var 21 lag som kom till start och vinnare blev till slut IFK Lidingö före OK Orion och IKHP. (Det slutliga resultatet dröjde en vecka då IFK Göteborg överklagade beslutet att diskvalificera dem).

Tävlingsledare var Jonas Lundgren och Thomas Stenström och banorna var lagda av Alva Olsson och Erik Martinsson.

Vårspringet

Vårspringet arrangerades som en sedvanlig dubbeltävling under Valborgshelgen den 30:e april och den 1:a maj. Årets arrangemang skiljer sig från de två senaste åren då kringaktiviteter som dusch, servering och prisutdelning på tävlingsplatsen i år kunde erbjudas. Trots två års uppehåll av vanliga



kringsfunktioner fungerade allt när det var dags för tävlingsdagarna. Tävlingsområdet omfattades av en cirka 2 kvadratkilometer stor nyritad karta norr om Grytsjön där området Kvarsebotorpet (nyritat 2022) går ihop med Halseboda (reviderad karta 2021). Antal startande på lördagen var 442 och antal startande på söndagen var 353.

Tävlingsledare var Pelle Skullman. Banläggare för lördagens medeldistans var Hanna och Julia Modig Tjärnström och banläggare för söndagens långdistans var Emanuel Herberthson.

Ekorren Cup

Ekorren Cup arrangerades lördagen den 24 september i Vallaskogen med samling vid dansbanan i Gamla Linköping. Tävlingsledare var Vilgot Elnegård och banläggare var Ian Johansson. Tävlingskontrollant och stöttning till ungdomarna var Thomas Stenström. Totalt startade 20 lag med mellan fem och nio deltagare i varje lag.

Klubbmästerskap

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

Lång-KM arrangerades lördag den 11:e juni av Västerviks OK. LOK-kontakt var Olof Ljunggren. Tävlingsområdet var Karstorp, vid VOK:s klubbstuga och antal startande var 48.

Sprint-KM arrangerades av Martin Strömgren och Jonathan Jylltorp söndagen den 12:e juni. Tävlingsområdet var Lambohov och antal startande var 69.

Medel-KM avgjordes i år på LOK:s nyritade karta som användes till Vårspringet 2022 norr om Grytsjön. Antal startande var 63.

Natt-KM arrangerades inte.

Kartor

Nyritning av karta vid Kvarsebotorpet samt revidering av Halsebokartan färdigställdes till Vårspringet 2022. En karta enligt sprintnorm över Linköpings centrum ritades till stafett-SM.

Framåt kommer Söderökartan att gås över för Vårspringet 2023 och ett lite mer omfattande förberedelsearbete pågår för ett helt nytt område utanför Linköping.

MTBO-kommittén

Under 2022 startade vi upp en MTBO-kommitté i LOK. Gruppen har under året genomfört träningar varannan vecka under våren och hösten. Vi har också haft månadens MTBO-bana som man har haft möjlighet att cykla valfri tid med hjälp av appen OsynligO.

I augusti arrangerade vi en deltävling i Östgötaserien på universitetsområdet.

Under 2022 har vi också konverterat några delar av Vidingsjökartan till MTBO-norm. Vi har också påbörjat en konvertering av IFK:s karta över skogen i Malmslätt.

Klubben har representerats på svenska och utländska tävlingar under 2022. Man kan speciellt notera följande medaljörer:

- Mia Eronn vann tre guld (sprint, medel och lång) och ett silver (masstart) i W50-klassen på Veteran-VM i Bulgarien



- Bertil Eronn vann SM-silver på medeldistans i klassen H45
- Edvin Åtting vann SM-guld på långdistans i klassen H16

Projektgrupper

Blodomloppet

15 personer från LOK deltog under hela dagen och byggde start och mål, satte upp tält och snitslade cykelparkeringar och även delar av banan. 68 funktionärer från LOK deltog under tävlingen och på kvällen ansvarade 15 personer för rivning av det som tidigare byggts upp.

Under tävlingen jobbade LOK med följande:

- Bilparkering vid Saab Arena och Linköpings Arena
- Korsningen utan för Saab Arena
- Materialmottagning
- Infartsvärd
- Cykelparkering Nykvarnsparken, Tullbron och Saab Arena
- Starten
- Flaggvakter vid Tullbron och Södra Stånggatan
- Frukttutdelning

Linköping XC-race

XC-race arrangerades för 13:e gången 22:a oktober. Tabellen nedan visar antalet anmälda och startande de senaste åren.

	2018	2019	2020	2021	2022
Anmälda	260	239		92	111
Startande	240	224		89	95

Tävlingsdagen bjöd på bra väder. Banan, som till skillnad från flera år tidigare löptes motsols, var kuperad och till större delen obanad. Deltagarna uppvisade olika grad av förtjusning inför uppgiften att korsa det flertal vattenhål som banläggarna hittat i Vidingsjöskogen. Efter loppet hördes dock idel positiv kritik från deltagarna. Segrade i herr- respektive damklassen gjorde Oskar Svahn, LiThe Vilse, och Stina Eriksson, IK Akele.

Nytt för i år var två lokala sponsorer i form av testkliniken Aktivitus och gymmet Fitness24Seven Stora Torget som bidrog med priser och banderoller respektive uppvärmning och marknadsföring.

Tävlingsledning: Sven Engström, Gunnar Engström, Jonathan Jylltorp och Emanuel Herberthson



Östgötaleden

LOK ansvarar för tillsyn och skötsel av några delsträckor på Östgötaleden. Åtagandet gäller sträckorna:

- Ekäng – Vidingsjö – Fröberget
- Gamla Linköping – Djurgården
- Naturcentrum/Trädgårdsföreningen – Djurgården
- Södra Viggen – Svensbo – Hultsätter

Sistnämnda sträcka gränsar till Kinda kommun. Total skötselsträcka är 22 kilometer. Arbetet har bestått i att ta bort sly, förbättra färgmarkeringar, sätta nya stolpar/ledmarkeringar och att röja vass och gräs. Nedfallna träd har rapporterats till berörd markägare för att tas bort så att leden blir framkomlig. I maj gick åtta daglediga LOK:are igenom hela sträckan Södra Viggen till Hultsätter och utförde ett gediget arbete på leden.

Skriftlig rapport över vårt arbete har lämnats enligt avtal vid två tillfällen till ansvarig kommunekolog vid Linköpings kommun. Vi har deltagit i de träffar som huvudmannen Region Östergötland har kallat till under året. Avtalsenlig ersättning för arbetet har fakturerats Linköpings kommun via LOK:s kassör.

Hittaut i Linköping

Hittaut blev återigen en succé med 4 740 registrerade deltagare och 206 230 registrerade checkpoints. Det var 293 deltagare som tog alla 187 checkpoints.

Det var tredje året för Hittaut i Linköping och i landet som helhet arrangerades det på 91 orter, varav Motala, Mjölby och Finspångs kommuner var de övriga bidragen från Östergötland.

Kartområdet täckte i år ett område i norra delen av Linköping: från Nykvarns sluss i norr, Ryd- och Vallaskogen i väster till Tannefors i öster. Kartan täckte även ett område söder om stan med Tinnerö Vidingsjöskogen och Ullstämmaskogen. Hackefors och Åbysäcken var med på ett eget kartutsnitt. Nya områden för året var Mjärdevi/Jägarvallen/Vallastaden, Lingham, Ljungsbro och Stjärnvallen i Stjärnorps. Det gjordes fyra extrasläpp, varav ett i Trädgårdsföreningen i samband med SM-veckan.

Den digitala kartan har funnits tillgänglig i appen ”Hittaut” och på hemsidan www.hittaut.nu/linkoping. Kartorna har även funnits tillgängliga på hemsidan för utskrift.

I samband med säsongspremiären arrangerades en aktivitet i Mjärdevi, tillsammans med en samarbetspartner, där papperskartor delades ut. Klubbmedlemmar distribuerade papperskartor till hushållen i några av de nya områdena. Kartan har också funnits att hämta på ett antal utlämningsställen runt om i stan.

Utlottning av priser, skänkta av projektets samarbetspartners, har skett bland alla deltagare vid fyra tillfällen. Dessutom lottades två priser ut bland alla deltagare som tagit 180 eller fler checkpoints vid säsongens slut.

Hittaut arrangeras tillsammans med Stjärnorps SK och OK Roxen. Ett samarbetsavtal mellan arrangörsföreningarna har tagits fram under året. I avtalet beskrivs bland annat roller, ansvarsområden och hur eventuell vinst ska fördelas.



För att genomföra Hittaut-projektet så har Hittaut ett antal samarbetspartners. Linköpings kommun har varit viktig för projektet och har varit den största samarbetspartnern. Dessutom har ett antal privata företag stöttat projektet och/eller deltagit i friskvårdsutmaningen.

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 har 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, ha ordning på all materiel som förvaras i förrådet med mera.

Invändigt skurar vi omklädningsrum och bastu varje månad. Detta behövs trots att värdarna svabbar varje vecka. Dessutom tvättar vi fönster, byter gardiner och dukar, pyntar efter årstid med mera.

Snöskottning har skett två gånger, vilket vi klarat med hjälp av fyrhjulingen. Utgifterna för el och fjärrvärme har ökat i år. Vi har sett visst ökat slitage genom att man sätter spikskor på bänkar, både i omklädningsrum och utomhus, samt att väggarna smutsas ner av skor.

Därutöver har bland annat följande arbete gjorts:

Regelbundna arbeten:

- Pyntat inomhus, tvättat och bytt gardiner mm.
- Iordningställt köket och bord i salen efter uthyrningar.
- Gräsklippning, lövräfsning, slyrensning och snöplogning.
- Skurat omklädningsrummen och stora salen vid flera tillfällen.
- Genomfört underhåll på maskinparken.
- Årlig inventering av LOK-gårdens inventarier.
- Uthyrning av LOK-gården som skett främst till privatpersoner. Här har vi sett en ökning jämfört med förra året.

Enskilda arbeten:

- Ny skylt vid yttre infarten.
- Nytt stort LOK-embem under skärmtaket där klockstapeln stod.
- Renoverat LED belysningen utomhus.
- Omhändertagit flera omkullfallna träd.
- Arbetat på LOK-milen.
- Rensat ut gamla kartor.



- Ny LED-belysning i ungdomsrummet samt flyttat om plaketthyllorna.
- Levererat och omhändertagit materiel till tävlingar.
- Fräschat upp verkstan med utrymme för såg, ny verktygstavla med mera.
- Tillverkat 45 stämpelbockar inför Sprint-SM.
- Satt upp hyllor i materielrummet.
- Bättringsmålade vindskivor fönsterfoder med mera.
- Mögelbehandling och ommålning av undertaket.
- Bytt filter i ventilationen.
- Målat sockeln stora huset.
- Ordnat med tyngder på väggarna till 3x3 tälten.
- Tvättat väggen utanför omklädningsrummen ett flertal gånger.
- Flyttat om whiteboardtavlor.
- Genomfört utbildning på OL-program för måndagsgänget.
- Arrangerat Skol-OL, Vet-OL och militära arrangemang med stöd av måndagsgänget.

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. Anmälan om deltagande har skett digitalt.

LOK-milen

Tillsynsrundor på spåret har gjorts. Märkningen av LOK-milen har underhållits och förbättrats. Grus har lagts ut på spåret och förbättrat underlaget vid två tillfällen.

Röjning av gräs och sly har utförts. Information om spåret har införts på LOK-milens Facebook-sida.

Klädkommittén

Under 2022 har vi sålt 419 Newbody-paket (varav 221 paket direktköp) med en vinst på 21 157 kr. Försäljningen var i stort sett dubbelt så stor under våren som under hösten. Det har varit sju medlemmar som har hjälpt till med försäljningen.

Vi har gjort fyra beställningar till Ullmax under året. En på våren och tre under hösten/vintern med en vinst på totalt 16 642 kr. Vinsten inkluderar en webbprovision på 10% av ordervärdet som intjänas vid försäljning i Ullmax webbshop. Under året har vi köpt in Ullmax-varor till provkollektionen i LOK-gården.

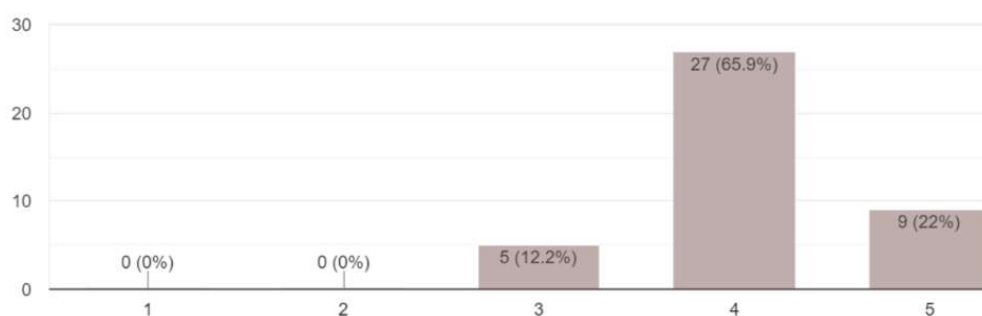
Klubbens medlemmar har under 2022 getts möjlighet att beställa tävlings- och träningskläder via Trimtex webbshop vid två tillfällen. Detta skedde under februari och september. Under året har



klädskommittén varit ungdomskommittén behjälplig med att beställa tävlingströjor tänkta för nya ungdomar som deltog i ungdomsserien.

Under våren genomfördes en webbenkät bland klubbens medlemmar med syfte att få in synpunkter och idéer. Tyvärr var det relativt få personer som svarade så det var svårt att dra några slutsatser från enkäten. Tabellen nedan visar fördelningen av svaren på frågan:

- Vad tycker du om kvalitén på våra klubbkläder:



Bland annat baserat på webbenkäten infördes två nya produkter till höstens beställning från Trimtex: en träningsväst och en tunnare träningsmössa, båda i klubbens design. Ett antal träningsmössor köptes även till förrådet på LOK-gården.

Klädförsäljningen från klädsåpet i LOK-gården har varit tillgänglig efter förfrågan under hela året. Vid några tillfällen bemannades klädsåpet i samband med klubbens tisdagsträning. Försäljningen från klädförrådet under 2022 uppgick till 35 887 kr och det populäraste plagget var overallsjacka till barn/ungdom. Försäljningen plus fria varor från Trimtex (sponsring) täckte inköpskostnaderna och lämnade ett överskott på cirka 4 400 kr.

Informationskommittén

Informationskommitténs arbete har huvudsakligen bestått av löpande utläggning av nyheter på hemsidan, i klubbens Facebookgrupp samt på Instagramkontot. Vi är glada att LOK fått flera nya tillskott av seniorlöpare. Dessa har presenterats med intervjuer på hemsidan. Informationskommittén tackar de som hjälpt till att hålla alla informationsplatser levande.

Klubbtidningen På Spåret har varit vilande under året.

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

Datakommittén

Kommittén har under året undersökt möjligheterna att förbättra bredbandet i LOK-gården. Att dra in fiber (via Utsikt) visade sig bli för dyrt, trots att det redan ska finnas tomma rör att dra den i. Under slutet av året ställdes behovet av en ny bredbandslösning på sin spets när det kom besked om att den operatör som vi hittills använt skulle avveckla sitt trådlösa bredbandsnät inom ett par månader. Beslutet blev att införskaffa ett 4G-modem samt abonnemang och denna lösning ser ut att leverera betydligt högre bandbredd till ungefär samma kostnad som tidigare. En nackdel är att det hela inte



nödvändigtvis fungerar i områden med dålig mobiltäckning, som t.ex. när vi arrangerar tävlingar på Söderö-kartan. Kanske får vi därför klara oss utan uppkoppling på det kommande Vårspringet.

A3-färgskrivaren fungerar bra för ändamålet och har möjliggjort att A3-kartor har kunnat erbjudas på träningarna. För att undvika driftstopp gäller liksom tidigare att användare av skrivaren ska rapportera till datakom@lok.se när någon färg börjar ta slut eller någon kassett bytts ut så att nya kan köpas in.

På dubbeltävlingen Vårspringet fungerade datorer och tillhörande utrustning inklusive onlinekontroller utmärkt. Uthyrningen av förvarningsutrustning och SI-pinnar har som vanligt gett en del intäkter till klubben. Batterier har bytts på några SI-enheter, inklusive på tre upphittade enheter med oklart ursprung.

Hemsidan

Under 2022 har aktiviteten på www.lok.se legat på liknande nivå som under 2021. Antalet kalenderaktiviteter är högt och antalet aktiva konton har aldrig varit högre. Antalet besök, antalet nya sidor och antalet nyheter har återhämtat sig från lägre siffror föregående år.

Här är sedvanlig statistik över aktiviteten på webbsidan, med siffror för 2021 - 2015 inom parentes:

- Antal sidvisningar enligt awstats (ej sökmotorer): 682 169
(797 977, 731 015, 897 581, 820 000, 1 151 646, 2 054 857, 1 199 201)
- Antal besök enligt awstats (ej sökmotorer): 158 818
(145 201, 139 138, 155 935, 159 814, 176 246, 233 755, 205 120)
- Antal nytilkomna användarkonton under året: 96
(57, 50, 107, 81, 74, 21, 52)
- Antal aktiva användarkonton: 532
(498, 479, 461, 426, 370, 422, 401)
- Antal nya sidor under året: 23
(13, 29, 30, 34, 50, 39, 51)
- Antal foruminlägg under året: 194
(219, 254, 222, 227, 251, 316, 462)
- Antal nyheter under året: 178
(113, 145, 152, 192, 203, 192, 218)
- Antal aktiviteter i kalendern: 795
(762, 823, 754, 717, 696, 652, 651)

I början av 2022 gjordes en omfattande uppdatering av hemsidan, där all PHP-kod som pratar med databasen ändrades för att bli kompatibel med PHP7. Det hela gick tämligen smärtfritt och endast ett fåtal buggar har upptäckts och åtgärdats under året.

Många medlemmar bidrar med innehåll till hemsidan i form av nyheter, aktiviteter i programmen, resultat från träningar, protokoll, foruminlägg och diverse annan information.



Det kommer fortsatt en del lurendrejerimejl (spam och phishing) till klubbens e-postlistor och e-postadresser, 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.

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 Trimtex och med Pölder. Linköpings kommun bidrar också till vår verksamhet på flera olika sätt.

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

Veteranverksamheten

Veteranerna har under året haft 34 träffar i LOK-gården med totalt 375 deltagartillfällen. Detta är en minskning jämfört med tidigare år. På grund av få deltagare har det inte varit någon föreläsare vid träffarna utan vi har tittat på olika program på dator. Kören LOK-tetten har inte haft någon verksamhet under året. Vår-avslutningen var i Landeryds hembygdspark och vi fick en fin visning av parken. Års-avslutningen var i LOK-gården. Vi ser fram emot att det skall komma fler deltagare kommande år. Sedan starten har veteranerna haft 1 185 träffar med totalt 47 000 deltagartillfällen.

Veteranernas tävlingsverksamhet

I år har distriktet genomfört 18 veteran-OL-arrangemang. Det har varit 15 till 20 LOK-medlemmar som regelbundet deltagit på dessa. LOK genomförde under våren ett arrangemang i Slaka med 48 deltagare. Som avslutning på säsongen genomfördes i oktober även ett arrangemang från LOK-gården med 62 deltagare.

Annan tävlingsverksamhet

Flera LOK:are har under året deltagit i orienteringsverksamhet som ännu inte organiseras i någon kommitté.

Precisionsorientering

Under året var det något färre tävlande från LOK jämfört med förra året. LOK ställde upp på DM för Östergötland som samarrangerades med Smålands DM och tog en trippel genom Christian Enberg, Hanna Modig Tjärnström och Mia Eronn. Det lär dessutom ha förekommit en interntävling inom familjen Eronn som ledde till en framgång för Mia som väl kan mäta sig med en DM-medalj.

SM i stafett krockade i år med SM i radiopejl så vi kom inte till start och kunde därför inte försvara bronset från 2021.

Vid SM dag kom Christian på 16:e plats och på SM i tempo kom Christian 9:a.



OL-skytte

Inom orienteringsskytte hade vi flera framskjutna placeringar på VM i Großer Arber i Tyskland.

- Klara Ljunggren tog i seniorklassen VM-silver i stafett (tillsammans med Karin Stenback, Dalregementets IF).
- Sigrid Ljunggren tog i juniorklassen guld i samtliga distanser d.v.s. sprint, klassiskt och stafett (tillsammans med Oskar Ericsson, Ronneby OK).

Under året har åtta LOK:are deltagit i någon orienteringsskyttetävling. Två tävlingshelger genomfördes i Sverige 2022: i maj anordnade Dalregementets IF två tävlingar utanför Borlänge och i juni anordnade Eksjö SOK två tävlingar utanför Nässjö.

Radiopejlorientering

LOK har under de senaste åren vuxit fram till att vara en av de största klubbarna i Sverige inom den lite halvt okända tävlingsformen RPO (Radiopejlorientering). I och med detta har LOK fått mer och mer ansvar att organisera arrangemang och utgör dessutom en stor del av startfältet på de flesta tävlingar. Under året har LOK:are deltagit i diverse nationella och internationella arrangemang inom RPO med stora framgångar.

För LOK:s del började RPO-säsongen med att klubben arrangerade andra omgången av nationella tävlingar. Det bjöds på en 80 m söder om stan på lördagen för att avslutas med 2 m med utgångspunkt från Mjölby OK:s klubbstuga. Detta var LOK:s första tävling som arrangör och det kommer säkerligen att bli fler.

4-5 juni var det dags för årets första SM och då i tävlingsdisciplinen 2 m. LOK hade stora framgångar och tog hem segern i klasserna D21 (Hanna Modig Tjärnström), H21 (Mattias Eriksson), H40 (Christian Enberg). LOK lyckades även kamma hem lagtävlingen. I totalresultatet var Christian 2:a och Mattias 3:a.

I juli gjorde många av LOK:arna internationell debut då Nordiska mästerskapen arrangerades i Varberg. Det var en långhelg som började redan på fredagen med sprint, för att följas av 80 m (lördag) och 2 m (söndag). Största framgångarna blev det för Hanna Modig Tjärnström (W21: guld, brons, guld), Christian (M40: guld, guld, 5:a), Per Magnusson (M50: guld, 4:a, guld), Joakim Tosteberg (M21: guld, guld, silver), Mattias Eriksson (M21: silver, brons, guld) och Julia Modig Tjärnström (W21: 5:a, silver, silver). Extra kul var att i söndagens lagtävling där de två bästa resultaten från varje land räknades tog Sverige guld med ett lag som helt bestod av LOK:arna Hanna och Per. I radiopejlorientering tävlar alla klasser ofta på samma bana och därför finns det då både ett totalresultat för alla tävlande samt klassresultat.

I totalen av alla 42 deltagare var Per 1:a och Christian 2:a i sprinten och Per var 1:a och Hanna 2:a på 2 m.

Under augusti månad så gick VM av stapeln i Bulgarien. På plats för att representera Sverige i den tuffa konkurrensen fanns bland annat Joakim Tosteberg. Det bjöds inte på några större framgångar men nyttigt att få mäta sig med de allra bästa.

I mitten av oktober skulle sista SM-mästarna kora utanför Lindesberg, nu på 80 m. Det bjöds på en nattetapp följt av en dagsetapp morgonen efter. I damklassen knep Hanna och Julia Modig Tjärnström guld och silver medan bästa LOK-herre var Christian på fjärde plats vilket även räckte till guld i sin klass, H40. Joakim Tosteberg tog klassegern i H21.



Utmärkelser

Följande utmärkelser delades ut 2022:

- Håkan Svenssons vandringspris för årets största enskilda tävlingsprestation gick till Edvin Åtting för hans silvermedalj vid USM i långdistans.
- Lennart Hanssons vandringspris gick till Sigrid 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 Edvin Åtting för sina dubbla silver på USM.
- 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. 2022 gick priset till Ebba Skullman för sin etappseger på O-ringen i Uppsala.
- Staven delas ut till årets ”meste orienterare” med högst totalpoäng i LOK:s poängliga. Priset gick till Annika Ivarsson.
- LOK-älgen tilldelas den ungdom som på ett positivt sätt deltagit i klubbens tävlingar och aktiviteter, visat träningsflit samt varit en god kamrat. 2022 gick LOK-älgen till Anna Enberg för att hon med en härlig energi och färgsprakande glädje förenar ungdomarna både inom Linköpings OK och övriga klubbar i Östergötland.

Externa uppdrag

Under 2022 har flera LOK:are haft uppdrag i Östergötlands orienteringsförbund, ÖOF:

- Per Magnusson, styrelseledamot och ansvarig för ÖOF:s hemsida och SI-utrustning
- Julia Modig Tjärnström, kassör
- Gitte Engström, ÖOF:s arrangemangskommitté
- Bertil Eronn, MTBO-ansvarig inom ÖOF:s arrangemangskommitté
- Mats Adolfsson, ÖOF:s ungdoms och juniorkommitté
- Christian Enberg, rankingansvarig i ÖOF
- Johan Persson, kartansvarig
- Erik Sköld, medansvarig för ÖOF:s hemsida

Under 2022 har två LOK:are haft uppdrag på nationell nivå:



- Mia Eronn, förbundskapten för MTBO-landslaget
- Hanna Modig Tjärnström, ledamot i SOFT:s valberedning

Slutord från ordförande

Ännu ett orienteringsår har passerat, även detta delvis påverkat av händelser i omvärlden. Året började med ett bakslag i pandemin vilket gjorde att vi fick stänga LOK-gården igen ett kort tag. Träningsverksamheten och Sunes bana kunde dock fortsätta med några mindre modifikationer. Mot slutet av året har Ukrainakriget bidragit till en energibrist som medförde att vi fick klara oss utan bastun.

I stort har det dock varit ett bra år där träning och tävlingar har varit igång som vanligt med klubbresa och resor till Tiomila, U-tiomila, Jukola, 25-manna och mycket mera. Veckans bana har varit flitigt utnyttjad och det har varit samma sak under vintern med Sunes bana. LOK arrangerade både dubbeltävlingen Vårspringet och sprintstafetten under SM veckan. Liksom tidigare år arrangerade vi också XC-race och tillsammans med OK Roxen och Stjärnorps SK Hittaut i Linköping.

Under året har våra yngre löpare varit framgångsrika med bland annat dubbla silver till Edvin Åtting på USM och en sjätteplats till Sigrid Ljunggren på natt-SM i D18. Klubben fick också tre medaljer på veteran-SM genom Annika Ivarsson och Anders Adler. Man kan också nämna att flera medlemmar är aktiva inom radiopejlorientering och orienteringsskytte och att detta har lett till internationella framgångar.

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!

Lena Strömbäck, ordförande i Linköpings OK

Linköping, 2023-02-28

Lena Strömbäck

Carolina Magnusson

Jörgen Sköld

Joakim Tosteberg

Emanuel Herberthson

Kristina Ljunggren

Markus Henriksson

