

Verksamhetsberättelse 2024



**Linköpings
Orienteringsklubb**

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	2
Verksamhetsberättelse.....	3
Styrelse och övriga förtroendeuppdrag.....	3
Kommittéer (valda vid höstmötet 2023).....	3
Ekonomi.....	5
Medlemsantal.....	5
Ungdomskommittén.....	6
Senior- och juniorkommittén.....	8
Motionskommittén.....	9
Tävlingskommittén.....	10
OL-arrangemangskommittén.....	11
MTBO-kommittén.....	12
Projektgrupper.....	12
LOK-gårdskommittén.....	14
Klädkommittén.....	15
Informationskommittén.....	16
Datakommittén.....	16
Hemsidan.....	16
Veteranverksamheten.....	17
Annan tävlingsverksamhet.....	18
Utmärkelser.....	20
Externa uppdrag.....	20
Slutord från ordförande.....	21



Verksamhetsberättelse

Styrelsen för Linköpings OK har härmed nöjet att avge följande verksamhetsberättelse över föreningens verksamhet under tiden 2024-01-01 till 2024-12-31.

Styrelse och övriga förtroendeuppdrag

Styrelsen har haft följande sammansättning:

Ordförande:	Per Johansson	Ledamöter:	Kristina Ljunggren
Vice ordförande:	Carolina Magnusson		Tina Lindgren
1:a sekreterare:	Jörgen Sköld	Suppleanter:	Simon Runefors
2:a sekreterare:	Mats Adolfsson		Hanna Modig Tjärnström
Kassör:	Joakim Tosteberg		

Under verksamhetsåret har 13 styrelsemöten, samt årsmöte och höstmöte genomförts. Årsmötet hölls 2024-02-27 och samlade 33 medlemmar. Höstmötet hölls 2024-11-26 och samlade 36 medlemmar.

Revisorer

Cecilia Enberg
Julia Modig Tjärnström
Ulf Jonare, revisorssuppleant
Urban Petersson, revisorssuppleant

Valberedning

Martin Jareland, sammankallande
Klara Ljunggren
Lotta Borg
Patrik Gustavsson

Kommittéer (valda vid höstmötet 2023)

Datakommittén

Per Magnusson, sammankallande
Joakim Tosteberg
Erik Sköld
Sven Engström

Hemsidesansvariga

Per Magnusson, sammankallande
Erik Sköld
Sven Engström

Motionskommittén

Lena Strömbäck, sammankallande
Filip Strömbäck
Anders Berg
Henrik Hamrefors
Mats Forsman

OL-artiklar

Johan Jylltorp, sammankallande
Ann-Sofie Svensson, Ullmax
Susanna Lindell, Newbody

Klädförsäljning

Kajsa Hammarström Gunnar Engström
Tove Ekström Jonathan Jylltorp

Tävlingskommittén

Magnus Herberthson, sammankallande
Pedro Lundquist, anmälare
Annika Ivarsson
Lotta Borg
Christer Lindell, resultatbörsen

UK för HD35-

Christian Enberg Pia Vångell



Senior- och juniorkommittén

Hanna Modig Tjärnström, sammankallande
Christian Enberg, UK seniorer/juniorer
Jan Johansson
Patrik Nilsson
Therese Klintberg
Emanuel Herberthson
Jörgen Sköld

Informationskommittén

Tove Ekström
Hanna Lagerberg
Alva Forsman

Klippboksansvarig
Annika Ivarsson

Medlemsregisteransvarig
Peter Jakobsson

LOK-gårdskommittén

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

Uthyrning
Ulla och Anders Kjell

Uthyrning släpkärra
Roland Fridh

Värdlisteansvarig
Maud Göthe-Lundgren

Veteran-OL
Pia Vångell

LOK-milen
Magnus Sahlman

MTBO-kommittén

Bertil Eronn, sammankallande
Karin Skullman
Johan Källsand

Veteranverksamhet

Bertil Eriksson, sammankallande
Göte Törnå

OL-arrangemangskommittén

Martin Strömgren, sammankallande
Henrik Eklund
Frida Jönsson Hellstadius

Kartansvariga
Olof Ljunggren Åke Ljunggren

Mark- och viltansvariga
Per Gustås Inger Gustås

Kartförsäljning
Carolina Magnusson

Ungdomskommittén

Anna Otterborg, sammankallande
Robert Sundberg Anna Call
Björn Knuthammar Karl Schärlund
Johan Lilliecreutz

UK ungdom
Sara Söderqvist Emma Berggren
Johan Åtting

Mentor Unga Ledare
Patrik Gustavsson Martin Jareland

Mentor Ekorren Cup och Ungdomsserien
Thomas Stenström

Projektgrupper

Blodomloppet
Anna Ljusberg Frida Karlsson
Anna Johansson

XC-race
Sven Engström Gunnar Engström
Jonathan Jylltorp Emanuel Herberthson

Östgötaleden
Ann-Sofie Svensson Jörgen Svensson

Hitta ut
Karin Olofsson Inger Gustås



Ekonomi

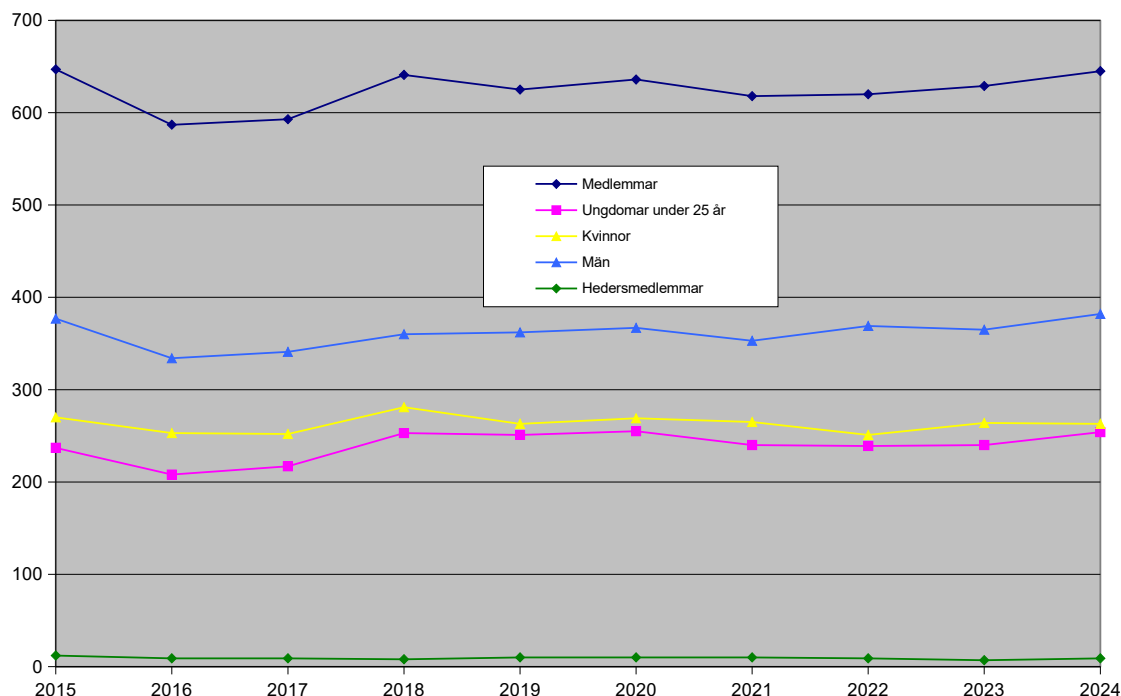
Föreningens ekonomi är fortsatt god. Summa eget kapital uppgår till 3 191 361,96 kronor varav 1 073 537,75 är avsatt i olika fonder och 478 392,50 är bundet i vår fastighet LOK-gården.

Resultatet för 2024 visar ett överskott på 23 967,54 kronor vilket är betydligt bättre än den budgeterade förlusten på 283 551. De poster som primärt bidragit till denna skillnad är ett extra bidrag ifrån kommunen på 100 000 kr som inkom på slutet av året, en planerad utbetalning på 50 000 kr till kartföreningen för nyritningen av de stadsnära kartorna som blev uppskjuten till 2025 samt att den totala vinsten från DM-helgen blev cirka 35 000 kr större än budgeterat.

Medlemsantal

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

	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Medlemmar	647	587	593	641	625	636	618	620	629	645
Ungdomar under 25 år	237	208	217	253	251	255	240	239	240	254
Kvinnor	270	253	252	281	263	269	265	251	264	263
Män	377	334	341	360	362	367	353	369	365	382
Hedersmedlemmar	12	9	9	8	10	10	10	9	7	9





Ungdomskommittén

Ungdomsverksamheten har återigen haft ett fullspäckt år. Vi har många aktiva ungdomar och det fylls på i de yngre grupperna. LOK-gården är framför allt på tisdagar fylld av aktiva och glada ungdomar både på träningen och efteråt vid fikaborden. LOK-gårdsvärdarna har haft fullt upp med att servera fika när alla grupper kommer efter träningen!

Under året har cirka 170 ungdomar deltagit i ungdomsverksamheten vilket är en ökning med cirka 20 barn mot 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 45 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 32 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 allra yngsta har vi arrangerat Skogslek som också de träffats 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. Uppläggen på träningarna har varit många, allt från stjärn-, kurvbild-, kompass-, natt-, och keps-OL till snitseljakt och ”skog i ljus” samt en träningsprintcup under hösten.

Försäsongsläget arrangerades av Boxholm-Mjölby. Som vanligt var det orienteringsträningar varvat med häng med kompisar från de andra östgötska klubbarna.

Årets brutalpass lockade cirka 15 ungdomar och utgick från Aska griftegård, via eklandskapet, med mål vid LOK-gården. Deltagarna kämpade, som alltid, på bra och kan känna sig stolta över sina insatser.

På årets Tiomila utanför Nynäshamn ställde LOK upp med tre lag i ungdomsstafetten, varav ett var ett kombinationslag med Björkfors GoIF och Matteus SI.

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

Första helgen i augusti åkte en busslast med ungdomar och juniorer till Ungdomens Tiomila som i år arrangerades utanför Götene. Vi hade två lag i HD14 och ett lag i HD20. Traditionenligt är det övernattnings i militärtält som gäller. Det blev mycket häng med kompisarna och väldigt lite sömn.

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. Många fina placeringar och kämpainsatser från alla våra ungdomar, men ett extra stort grattis till Astrid Lindström som tillsammans med Sofia Larsson, OK Roxen, tog hem totalsegern i klassen D12.

Eftersäsongsläget arrangerades i år av Tjällmo-Godegård OK. Ett gäng LOK:are åkte till Karlsby och tränade och hängde med de övriga östgötarna.



Ungdomarnas Höstfest arrangerades i år på Berzeliusskolan. Det var ett 50-tal deltagande ungdomar. I år valde vi ett nytt upplägg och började festen med fika och prisutdelning för årets prestationer. Därefter arrangerades en inomhus-sprint. Banorna var rejält utmanande, med många väningsplan att hålla reda på. En nyhet i år var att vi även bjöd in grannklubbarnas ungdomar till inomhus-sprinten.

Under året har det tävlats flitigt. Ungdomsledarna har jobbat för att flera av ungdomarna ska komma ut och springa tävlingar. Ett sätt har varit att aktivt informera mycket, peka ut vissa tävlingar som prioriterade och att ledare har funnits med som extra stöd på plats.

Våra ungdomar har gjort många fina insatser och resultat:

- I Ungdomsserien deltog ett 90-tal LOK-ungdomar. Många fina resultat och LOK-ungdomar på pallen i alla klasser. Vi hade segrare i många deltävlingar och i totalen vann Arvid Lervik i H10, Eskil Sterner i H12 och Astrid Lindström i D12.
- I O-ligan hade LOK hela sju pallplaceringar; silver till Astrid Lindström i D12, brons till Märta Hageström i D14, guld till Leon Johansson och silver till Simon Åtting i H14, silver till Josefin Cederholm och brons till Anna Enberg i D16 samt brons till Edwin Otterborg i H16.
- I totalen på O-ringen blev Simon Åtting sju i H13 och Astrid Lindström nia i D11. Vi hade dessutom flera förstagångs-deltagare på O-ringen bland ungdomarna. De hade en minnesvärd och rolig vecka i Smålandskustens skogar och vill gärna delta nästa år igen.

Under DM tävlingarna erövrades följande medaljer:

- Sprint
Silver: D16 Anna Enberg, H16 Edwin Otterborg
Brons: D16 Frida Söderqvist, D12 Astrid Lindström, H10 Edvin Hageström
- Medel
Guld: H10 Karl Wännström
Silver: D16 Josefine Cederholm, D10 Märta Lindström, H10 Vidar Helander
Brons: H16 Edwin Otterborg brons, D10 Leia Sandberg, H10 Edvin Hageström
- Nattnatt
Silver: D16 Josefine Cederholm, H14 Simon Åtting
Brons: D16 Anna Enberg, D14 Märta Hageström, H14 Leon Johansson
- Lång
Guld: D16 Josefine Cederholm, H14 Leon Johansson, D10 Märta Lindström, H10 Karl Wännström
Silver: H14 Simon Åtting, H12 Alfons Tidefeldt, D10 Agnes Call, H10 Ebbe Tidefeldt
Brons: D10 Edit Adolfsson
- Stafett
Guld: D16 (Josefine Cederholm, Anna Enberg, Stina Berggren och Frida Söderqvist)
H14 (Simon Åtting, Ivar Kihlberg, Emil Asplund, Gustav Beckius, Leon Johansson)
D12 (Astrid Lindström, Agnes Call, Märta Lindström, Alice Call och Astrid Sundström)
H12 (Eskil Sterner, Karl Wännström, Folke Sterner och Ludvig Beckius)
Silver: H12 (Gustav Lenger, Edvin Hageström, Vidar Helander, Leo Magnusson och Edvin Jansson)
Brons: H16 (Edwin Otterborg, Jakob Holmberg, Axel Lenger och Oscar Lilliecreutz)
D12 (Cecilia Wiklund, Edit Adolfsson, Leia Sandberg och Tyra Lenger)

På USM-sprint tog Linköpings OK två topp-10 placeringar genom Josefine Cederholm 7:a i D15 och Edwin Otterborg 9:a i H16



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

I år arrangerade Linköpings OK även årets upplaga av Distriktsmatchen där Örebro, Värmland, Södermanland och Östergötland tävlar mot varandra i en individuell tävling och en stafett. Unga ledare stod för tävlingsarrangemangen med coachning av Thomas Stenström. Anders Rönmark höll ihop logi och mat med bravur.

Kontaktperson för våra Unga Ledare har under året varit Patrik Gustafsson och Martin Jareland. De unga ledarna arrangerade SOL-skolan, Ungdomsserien, Ekorren Cup och Distriktsmatchen.

Under hösten har ungdomskommittén i samverkan med några av ungdomsledarna inlett ett arbete med att skapa arbetsgrupper som kommer att ansvara för olika delar av ungdomsträningen. Än så länge är fys- och teknikgrupperna uppstartade. Tanken är att deltagarna i grupperna gör planeringen av passen och banläggning till träningarna för att vi ska få ett bra träningsupplägg med en röd tråd. Det ska också underlätta för de ledare som känner sig osäkra på exempelvis banläggning. Vi hoppas att detta ska leda till mer kvalitativa träningar och att våra ungdomar får en bättre träningsgrund. Arbetet kommer att fortsätta under 2025.

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

Senior- och juniorkommittén har under året bestått av Hanna Modig Tjärnström, Therese Klintberg, Jan Johansson, Jörgen Sköld, Christian Enberg, Emanuel Herberthson och Patrik Nilsson. Tillsammans har vi skött arbetet kring klubbens juniorer och seniorer. Jan och Patrik har haft lite extra koll på juniorerna samt skött de flesta av våra resor. Emanuel och Christian har tagit hand om träningarna och flera träningsdagar har arrangerats. Kommittén har haft möten flera gånger och då på LOK-gården. Therese har fixat med våra kontinuerliga samlingar (tuff-torsdagar) för juniorerna och seniorerna där olika diskussioner kring stafetter och träningar har diskuterats.

Träning

Utbudet av träningar innehöll tisdagsintervaller, teknikträningar, natt-cuper, flera träningsdagar på annat område samt såklart Sunes bana under vintersäsongen. Många löpare deltog även i träningar ordnade av LiU Elitidrott. Under vinterhalvåret har flera träningsdagar på annan plats arrangerats, bland annat i Aneby, Boxholm, Finspång, Söderköping, Borensberg och Norrköping. Det har även arrangerats flera samlingar (Tuff-torsdagar) med medföljande träning.

Stafetter

Under året har LOK deltagit i flera stafetter och har varit representerade på samtliga deltävlingar av den nystartade stafettligan. I den ingick Göingestafetten, Stigtomtävlingen, Tiomila, stafett i Örebro, SM i sprintstafett samt årets SM-stafett. Årets stora stafetthändelse var såklart Tiomila i Nynäshamn. Inför årets stafett hade det gjorts lite ändringar i upplägget, bland annat så körde damerna natt för första gången och det skedde en omstart i både herr- och damstafetten. Överlag var det positiva reaktioner på det nya upplägget. LOK ställde här upp med tre lag i båda klasserna.



Sommarstafetten Jukola gick i år i Kauhava i södra Österbotten. LOK hade även här flera lag på startlinjen, tre damlag och fyra herrlag. Tyvärr bjöds det inte på några framstående placeringar men desto fler stabila laginsatser.

SM/DM-tävlingar

Under året har flera LOK:are tävlat på SM. Det har arrangerats resor till alla SM-tävlingar och det bjöds på många fina prestationer på tuffa och utslagsgivande banor. Bäst lyckades Edvin Åtting som kom på en fin 8:e plats på SM i ultralång, följt av 9:e plats på Natt-SM och Sprint-SM i klassen H18. På SM-stafetten tog juniorkillarna (Edvin Åtting, Ian Johansson och Johan Årbrink) en mycket fin 7:e placering. De juniorer och seniorer som under året blev distriktsmästare är: Edvin Åtting (sprint, H18), Anna Wehlin (Lång, D21) och Johan Årbrink (lång, H20).

Motionskommittén

Under året har motionskommittén ansvarat för arrangemangen Veckans bana, Sunes bana, Marscup och Nattcup. Kommittén har bestått av fem personer, men decimerats lite under året på grund av utflyttning. Kommittén har haft god hjälp av andra klubbmedlemmar med banläggning och med att dra runt större evenemang såsom Intensivkurs för vuxna, Skolorientering och Militärorientering.

Veckans bana

Under året har Motionskommittén tillsammans med IFK Linköping anordnat veckans bana. Detta år har LOK haft ansvaret på hösten. Anders Berg har haft huvudansvaret och lagt merparten av banorna med assisterande banläggare några av veckorna. Arrangemanget har varit mycket uppskattat.

Sunes bana

Sunes bana har arrangerats av kommittén med utgångspunkt att hitta andra banläggare som hjälper till. Detta har varit framgångsrikt och det har varit relativt lätt att hitta intresserade banläggare till Sunes bana.

Marscup

Thomas Stenström anlitas som banläggare, och kommittén hjälpte till med administration, inplockning och tidtagning. Som tidigare år har motionskommittén också haft en något koordinerande roll gentemot de andra klubbarna.

Nattcup

Olof Ljunggren anlitas som banläggare och hanterade LOK:s deltävling. Liksom vid Marscupen har kommittén också haft en koordinerande roll gentemot de andra klubbarna.

Intensivkurs för vuxna

Intensivkurs i orientering anordnades den 3-5 maj med 18 deltagare. Några av dessa personer har börjat orientera i motionsgruppen på tisdagar. Kursen är populär; vi hade intresseanmälningar för att nästan fylla en kurs redan när den planerades och vi har redan nu ett stort antal intresseanmälningar för nästa kursomgång. Ny kurs planeras våren 2025.



Skinkloppet

Skinkloppet arrangerades den 15 december av förra årets vinnare Inger Berg, Annika Ivarsson och Josefine Lindström. Sammanlagt 82 anmälda på de tre olika banorna var på jakt efter de åtråvärda priserna och äran. Efteråt bjöd ungdomarna på traditionsenligt luciatåg.

Skolorientering

Under hösten genomfördes fyra arrangemang för skolor med totalt cirka 1 120 elever. Måndagsgänget har lagt ner cirka 150 mantimmar.

Militärorientering

Måndagsgänget har under året genomfört stöd till Helikopterflottiljen med arrangemang av OL-veckor i september med en 6 km bana runt Fröberget som satt ute två veckor, med stiftklämmor! I oktober 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.

I slutet av mars åkte uppemot 35 LOK:are med på klubbresan som gick till Skåne och Swedish League. Vi bodde på Halens vandrarhem och tävlingarna bjöd på långdistans, medeldistans samt stafett/öppen bana.

Tiomila gick i Nynäshamn 4-5 maj, på samma arena som 2018. Utöver diverse egna transporter, framför allt för ungdomarna, åkte LOK med en storbuss framförd av Mats Backteman. I år var också första gången som damerna hade nattsträckor i och med det nya upplägget på seniorstafetterna. Linköpings OK deltog med tre ungdomslag (varav ett kombinationslag, plac. 33, 119, 181), tre damlag (plac. 42, 114, 236) och tre herrlag (plac. 59, 160, 183).

I år firade Linköpings OK 90 år, och som ett jubileumsinslag ingick en satsning på Tjoget för att mönstra (minst) 90 löpare och därmed fyra lag. I satsningen ingick storbuss och stort upplyst tält med korvservering dygnet runt av vår kära ordförande med sambo Mimmi. Det blev en riktigt trevlig klubbhelg där vi också fick ihop och ställde upp med fyra lag. LOK:s förstalag sprang fantastiskt bra och kom in på en otroligt fin andraplats. Även andralaget gjorde en utomordentlig insats och placerade sig på plats sju. LOK:s lag tre belade 40:e-platsen medan lag fyra hade, bland alla myriader av stämplor, en saknad dito.

Årets 25-manna gick, ännu en gång, vid Rudans friluftsområde i Haninge. I år ställde LOK upp med tre lag. Upplägget var det sedvanliga med dubbeldäckare för de flesta samt förtrupperna på sträcka 1 och 2 separat. Av 355 startande lag fick 276 lag godkänt, sålunda 79 lag som inte fullföljde av en eller annan anledning. Klubbens lag fick placeringarna 26, 66 samt 191. En lång men trevlig dag!

Även om man anmäler sig själv i Eventor till individuella tävlingar, har anmälaren 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

Klubbmästerskap

Under 2024 hann vi med hela fem klubbmästerskap: de 4 klassiska distanserna, Natt, Sprint, Medel och Lång samt ett inofficiellt inomhus-KM.

KM-säsongen startade torsdagen den 18 april med Natt-KM i Ekäng på Vidingsjökartan med 35 startande.

Sprint-KM arrangerades i samband med klubbens 90-årsfirande i Ebbepark/Valla lördagen den 1 juni med 103 startande.

Medel-KM arrangerades torsdagen den 29 augusti vid Bankekind på Grävsten kartan med 105 startande.

Lång-KM arrangerades lördagen den 9 november i Ullabergs våtmark med 49 startande.

Säsongen avslutades med ett inomhus-KM i samband med ungdomarnas höstfest lördagen den 7 december i Berzeliusskolan med 81 startande.

Ekorren Cup

Ekorren Cup arrangerades lördagen den 14 september med arena vid Klarinettgatans lekplats, Södra Ullstämman. Banorna gick i Vidingsjöskogens östra delar på den nyritade Vidingsjökartan.

Tävlingsledare var Hugo Karlström och Hannah Åkerblom medan banläggare var Edvin Åtting och Ludvig Eriksson. Tävlingskontrollant och stöttning till ungdomarna var Thomas Stenström. Totalt startade 20 lag med mellan fem och nio deltagare i varje lag.

Segrade gjorde Tjalve OK för andra året i rad.

DM-tävlingarna 2024

Helgen 24-25 augusti arrangerades DM-medel och DM-stafett i skogarna sydost om Linköping på en nyritad karta vid Bankekind. Kartan heter Grävsten och har en dominerande markägare i form av Stiftelsen Alreiks Stipendiefond. Den 1 maj 2025 kommer Swedish League nummer 3, en medeldistans, att arrangeras i angränsande område.

Lördagens medeldistans lockade 574 startande, varav en hel busslast från Tjeckien.

Söndagens stafett lockade 385 startande deltagare.

Tävlingsledare båda dagarna var Claes Otterborg. Banläggare var för lördagen; Rikard Borg och för söndagen; Julia och Hanna Modig Tjärnström.

Distriktsmatchen 2024

I år hade Linköpings OK fått förtroendet att arrangera distriktsmatchen mellan Södermanland, Närke, Värmland och Östergötland för ungdomar, 13-16 år. Tävlingen består av en medeldistans och en sprintstafett och genomfördes 6-7 augusti. Årets ”unga ledare” svarade för arrangemanget.

Medeldistansen avgjordes på ”Jubileumskartan” SV om Åtvidaberg med skogsarena vid ”Dispens kurva”. Tävlingsledare var Edvin Åtting medan Linus Söderberg svarade för banläggningen.



Sprintstafettens arena var förlagd till Friidrottsarenan i Vallastaden. Tävlingsledare var Theo Årbrink. Stina Söderqvist hade lagt banorna på Vallastadens sprintkarta. Segrade i sprintstafetten gjorde Södermanland.

Ungdomsserien

LOK:s deltävling i 2024 års ungdomsserie avgjordes den 22 maj med arena vid Friidrottsarenan i Vallastaden.

Banorna gick i Vallaskogen och var lagda av Hugo Rantzer och Hannah Åkerblom. Tävlingsledare var Lucas Berggren och Stina Söderqvist. Totalt startade 127 löpare.

MTBO-kommittén

MTBO-kommittén har under året genomfört MTBO-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.

Klubben har representerats på svenska och utländska tävlingar under 2024, med bland annat följande resultat:

Mia Eronn:

- 4 st Veteran-VM-guld (masstart, sprint, medel och lång) i W50-klassen på Veteran-VM i Danmark
- 4:e plats sammanlagt i Svenska Cupen i D21

Bertil Eronn:

- 2 st Veteran-SM-silver på sprint- och långdistans
- Vinnare av Svenska Veterancupen i H45

Projektgrupper

Blodomloppet

De första funktionärerna samlades redan på förmiddagen på Stångebrotfältet för att tillsammans bygga start och mål-område, sätta upp tält och markera ut cykelparkeringar. Framåt eftermiddagen/kvällen slöt fler funktionärer upp inför tävlingen då vi bemannade bland annat cykelparkeringar, starten och fruktutdelningen. LOK hade även flaggvakter i början och slutet av banan. När tävlingen var slut stannade ett 20-tal personer kvar och packade ihop alla tält och övrigt material. Under dagen var vi totalt cirka 80 funktionärer som ställde upp.

Linköping XC-race

XC-race arrangerades för femtonde gången den 26 oktober. Tävlingsdagen bjöd på bra väder. Årets bana blev aningen längre och tuffare än tidigare år vilket både speglades i längre segrartider och i alla deltagares snittider. Segrade i herr- respektive damklass gjorde Erik Wigle, LiThe Vilse och Hanna Hugosson, IK Akele.



Årets arena var extra utsmyckad med banderoller från vår sponsor Umara som både gav rabatter på sportdryck och skänkte priser till löparna på pallplats.

Inför årets arrangemang satsades extra på att göra reklam i och runt Linköping med hjälp av plywoodskyltar och affischer.

Tävlingsledning var: Gunnar Engström, Sven Engström, Jonathan Jylltorp, Emanuel Herberthson och Henrik Eklund.

Tabellen nedan visar antalet anmälda och startande de senaste åren:

XC-race	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Anmälda	260	239		92	111	174	162
Startande	240	224		89	95	157	150

Östgötaleden

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

- Del L1: Södra Viggen – Svensbo - Humlebäck. Sträckan gränsar vid Södra Viggen till Kinda kommun
- Del L5: Ekäng - Vidingsjö Motionscentrum - Fröberget
- Del L5: Gamla Linköping - Karlbergsplan/Djurgården
- Del L5: Karlbergsplan/Djurgården - Naturcentrum/Trädgårdsföreningen

Total skötselsträcka är 18 kilometer.

Arbetet består av tillsyn av delsträckorna och det har medfört arbete med att ta bort sly, förbättra färgmarkeringar, sätta nya stolpar/ledmarkeringar samt att röja vass och gräs. Nedfallna träd har, med ett undantag, inte varit grövre än att dessa kunnat röjas undan för hand så att leden varit framkomlig. Ett stort träd, en asp, hade på värkanten fallit över leden nära kommungränsen vid S. Viggen. Efter kontakt med markägaren röjdes trädet snabbt bort.

Det tillkom också ett extra arbete, förutom avtalet, med att reparera fastsättningen av en vägvisningsskylt på en ledvisningsstolpe inom delen L1.

Skriftlig rapport över vårt arbete har lämnats enligt avtal vid två tillfällen, vår och höst, till ansvarig kommunekolog vid Linköpings kommun. Dessa rapporter finns sparade på LOK:s hemsida under arbetsrummet Östgötaleden.

Vi har deltagit i Höstmötet för sköselföreningarna som Linköpings kommun kallat till. Detta genomfördes på LOK-gården 2024-11-27 där vi företrädde LOK och ansvarade för förtäring.

Avtalsenlig ersättning för arbetet har fakturerats Linköpings kommun via LOK:s kassör.

Hittaut i Linköping

Årets Hittaut arrangerades mellan 13 april och 3 november. Antal registrerade deltagare var 4 318 och antal registrerade checkpoints var 186 218. Det var 287 deltagare som tog alla 197 checkpoints. Hittaut i Linköping arrangerades för femte året i rad.



Kartan täckte i år ett stort område med Centrum och Tannefors i norr, Tinnerö i väster, Åbysäcken i öster, och Vidingsjöskogen och Ullstämmaskogen i söder. Däremellan finns ett antal bostadsområden. Dessutom fanns mindre kartor över Rydskogen, Olstorp, Viggeby, Sandvik och Malmslätt-Kärna mosse. Nya områden för året var Viggeby naturreservat och Kärna mosse naturreservat. Det gjordes tre extrasläpp. Dessa var Vidingsjö-Fröberget i maj, Viggeby i juni och Norra Tinnerö-Berga i augusti.

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

Papperskartor har även funnits att hämta på ett antal utlämningsställen runt om i stan och i de områden där Hittaut arrangerats.

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 190 eller fler checkpoints vid säsongens slut.

För att genomföra Hittaut-projektet så har vi ett antal samarbetspartners, där Linköpings kommun är den största. Dessutom har ett antal privata företag stöttat projektet och/eller deltagit i friskvårdsutmaningen.

Hittaut arrangeras av Linköpings OK tillsammans med Stjärnorps SK och OK Roxen.

LOK-gårdskommittén

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, husen och materiel i ett gott skick. 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, iordningställer inventarier efter uthyrningar med mera. Snöskottningen har skett 10 gånger, vilket vi klarat med hjälp av 4-hjulingen. För driften har utgifterna för el, vatten, avfall och fjärrvärme ökat lite jämfört med 2023.

Därutöver har bland annat följande arbete gjorts:

Regelbundna arbeten:

- Pyntat inomhus, tvättat och bytt gardiner, dukar mm.
- Inköp av kaffe, saft, toapapper, pappershanddukar, rengöringsmaterial etc.
- Iordningställt kök och möblemang efter uthyrningar.
- Gräsklippning, lövräfsning, slyrensning och snöplogning.
- Skurat omklädningsrummen och stora salen vid flera tillfällen.
- Genomfört underhåll på inventarier, maskinparken och LOK-milen.
- Årlig inventering av LOK-gårdens inventarier.
- Ansvarat för uthyrning av våra släpkärror och uthyrning av LOK-gården



- Ansvarat för uthyrningen av LOK-gården som skett till medlemmar, föreningar, företag och privatpersoner.

Enskilda arbeten:

- Tagit ner några dåliga träd i på tomten.
- Underhållsarbeten på LOK-milen
- Köpt in ett paraplytält 3x6 m utan väggar
- Köpt in och monterat kodlås till materielrummet.
- Köpt in och monterat 2 nya filmdukar, stora salen och konferensrummet.
- Iordningställt ett skjutmål för OL-skytte.
- Stöttat arrangemang, Blodomloppet och DM, med transporter, byggande, rivning, hemtransport samt återställande av materielen.
- Stöttat Tiomila, Jukola samt XC-race genom att lägg upp materielbehovet i garaget där de även läggs tillbaka materiel så vi kan omhänderta den.

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-gårdsvård under kommande år. Anmälan om deltagande har skett digitalt.

LOK-milen

Tillsynsrundor på spåret har gjorts. Märkningen av LOK-milen har underhållits och alla trästolpar är utbytta till aluminiumrör. Rövning av gräs och sly har utförts. Kommunen stödjer oss med rövning av nedfallna träd. Rutinen för detta har utvecklats.

Klädkommittén

Klubbens medlemmar har under 2024 getts möjlighet att beställa tävlings- och träningskläder via Trimtex webbshop vid två tillfällen.

Klädförsäljningen från klädsåpet i LOK-gården har varit tillgänglig, efter förfrågan, under hela året. Vid några få tillfällen bemannades klädsåpet i samband med klubbens tisdagsträning. Försäljningen från klädförrådet under 2024 uppgick till cirka 46 000 kronor. Försäljningen plus fria varor från Trimtex (sponsring) lämnade ett överskott på cirka 10 000 kronor. Ett antal tävlingströjor och overallsjackor har delats ut, och finansierats av klädkommittén, till nya seniormedlemmar efter godkännande från SJ-kommittén.

Under året tecknades ett nytt 3-års avtal med Trimtex. Detta efter att offerter efterfrågats från Trimtex, Noname och Bagheera och styrelsen valt att fortsätta med Trimtex. Nuvarande kläddesign för tävlings- och träningskläder bibehålls.



Under hösten beställde knappt 100 medlemmar en retro LOK-mössa.

Ett försök gjordes att sälja Newbody men intresset från klubbens medlemmar var, precis som under 2023, väldigt lågt och beslut fattades att lägga ned försäljningen.

Vi har gjort 5 beställningar till Ullmax under året. Två på våren och tre under hösten/vintern.



Vinsten av försäljningarna är cirka 20 000 kronor. Klubben har även fått en webbprovision på cirka 2 000 kronor. Webbprovisionen intjänas vid försäljning i Ullmax webbshop och motsvarar 10% av ordervärdet. Så förtjänsten under året kommer upp i cirka 22 000 kronor.

Utgångna varor från provkollektionen i LOK-gården har reats ut och dragit in 510 kronor.

Under året har varor för 479 kronor köpts in till provkollektionen i LOK-gården. Så rea-försäljningen har täckt utgifterna för varorna till provkollektionen.

Informationskommittén

Informationskommittén har under 2024 startat en digital variant av klubbtidningen På Spåret som har fyllts på med artiklar om tävlingsresor och andra LOK-äventyr. Vi vill tacka alla som bidragit med artiklar.

Informationskommittén har också arbetat med att uppdatera LOK:s Instagramkonto med inlägg från verksamheten. Dessutom har nya seniorlöpare presenterats med intervjuer, både på hemsidan och Instagram. Arbetet med klippboken och medlemsregistret lyder också under informationskommittén och har löpt på utan problem.

Datakommittén

På medel- och stafett-DM fungerade datorer och tillhörande utrustning i stort sett utmärkt. Erfarenheter från sekretariatet har skrivits ned och laddats upp till arbetsrummet för tävlingen.

WiFi-nätet i LOK-gården har förbättrats med ny router och ny accesspunkt.

A3-färgskrivaren har fungerat bra. 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.

Batterier har bytts på några SI-enheter och en enhet som vandaliserades på en skolorientering har renoverats.

Hemsidan

Under 2024 har aktiviteten på www.lok.se legat på liknande nivå som under 2023. Antalet kalenderaktiviteter är högt och antalet aktiva konton slår återigen rekord.

Det verkar vara långtifrån självklart att idrottsklubbar numera har en aktiv och välfungerande hemsida. På många håll tycks informationsflödet ha flyttat till slutna plattformar som Facebook och Whatsapp vilket kan göra det svårt för andra än en initierad krets med konton hos storföretagen att ta del av – och dela med sig av – information. Historik går också i praktiken förlorad med sådana lösningar, även om de har fördelen att inte kosta några pengar och inte kräva någon större arbetsinsats från klubben. Med



stor sannolikhet underlättar och effektiviserar LOK:s hemsida mycket av den dagliga verksamheten i klubben, även om (eller kanske delvis tack vare) att den inte följer de senaste trenderna inom webbdesign. Istället har den varit sig någorlunda lik under mer än tjugo år med gradvis utökad och förbättrad funktionalitet som är utvecklad efter klubbens behov.

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

Här är sedvanlig statistik över aktiviteten på webbsidan, med siffror för 2023 - 2015 inom parentes:

- Antal sidvisningar enligt awstats (ej sökmotorer): 930 692 (737 926, 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): 234 733 (171 516, 158 818, 145 201, 139 138, 155 935, 159 814, 176 246, 233 755, 205 120)
- Antal nyttillkomna användarkonton under året: 100 (69, 96, 57, 50, 107, 81, 74, 21, 52)
- Antal aktiva användarkonton: 578 (545, 532, 498, 479, 461, 426, 370, 422, 401)
- Antal nya sidor under året: 42 (66, 23, 13, 29, 30, 34, 50, 39, 51)
- Antal foruminlägg under året: 254 (207, 194, 219, 254, 222, 227, 251, 316, 462)
- Antal nyheter under året: 132 (148, 178, 113, 145, 152, 192, 203, 192, 218)
- Antal aktiviteter i kalendern: 776 (808, 795, 762, 823, 754, 717, 696, 652, 651)

Under året har På Spåret-artiklar börjat publiceras på hemsidan. 14 artiklar har det blivit och detta är alltså en återuppväckning av klubbtidningen På Spåret i en digital version.

Det fortsätter att strömma in gissningsvis automatiskt skapade och illasinnade ansökningar om att komma med på e-postlistorna från e-postkonton på gmail, hotmail och diverse utländska domäner. Antalet varierar, men en typisk siffra är runt 5-10 sådana ansökningar per dag som får nekas. Det är oklart vad syftet med ofoget är, men en trist effekt är att eventuella legitima ansökningar drunknar i mängden och kan bli nekade de också. Den som vill komma med på en e-postlista bör därför numera kontakta webmaster istället för att anmäla sig via listans webbformulär. Information om detta finns på sidan om e-postlistor.

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 förslag på veckans bild till webmaster@lok.se.

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

Veteranverksamheten

Vi har träffats i LOK-gården på onsdagar. Det har under året varit 38 träffar med 455 deltagartillfällen. Sedan starten har det varit 1 555 träffar med 46 685 deltagartillfällen. Tyvärr så har antalet deltagare minskat lite. Sammanställande har varit Bertil Eriksson med hjälp av Göte Törnå.



Veteranernas tävlingsverksamhet

I år har distriktet genomfört 17 Veteran-OL arrangemang. Det har varit 15-20 LOK medlemmar som regelbundet deltagit på dessa. LOK har under året arrangerat två tävlingar. I mars genomfördes ett arrangemang vid Ekäng med 63 deltagare, och ett som avslutning på säsongen i oktober från LOK-gården med 54 deltagare.

Annan tävlingsverksamhet

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

Precisionsorientering

LOK:s precisionsorienteringsverksamhet var begränsad 2024 när det gällde deltagande på tävlingar.

Dock gjordes den största arrangörsinsatsen på länge när Christian Enberg var banläggningsstöd till O-ringen på Smålandskusten.

Mästerskapsresultaten blev som följer:

- På Natt-SM i Västerås kom Christian 7:a
- På Stafett-SM i Arboga kom laget Julia, Hanna och Christian 8:a efter jämna insatser och chansen till medalj fanns hela tiden
- På DM dag vann Christian före Hanna på andra och Julia på tredje plats

OL-skytte

Årets prestation stod Klara Ljunggren för då hon knep en fin fjärdeplats i klassisk distans vid VM i Danmark den 8-10 augusti.

Tova Kihlberg kom totalt på tredje plats i D20 i Svenska cupen.

Vid SM i klassisk distans som avgjordes i Lindesberg blev det silver för Ulrika och Roger Kihlberg i D55 respektive H55. SM i sprint avgjordes i Vallentuna och där blev det guld för Ulrika och Roger Kihlberg i D55 respektive H55. Brons blev det för Tova Kihlberg i D20. SM i masstart gick av stapeln i Mora i oktober och där blev det guld för Ulrika Kihlberg i D55.

Förutom tävlingarna deltog Klara Ljunggren i en skytteträningshelg i Sävsjö under början av året. Klara och Sigrid Ljunggren har varit med på mångkampsförbundets träningshelg "Prestationsoptimera med mental styrka" som hölls på Bosön i november. Förutom föreläsningar ingick även löptest.

Klubbens fallmål har reparerats under året.

Skid-OL

Riksläger vinter genomfördes i Orsa Grönklitt 10-12 januari och där deltog Ivar Kihlberg, Josefina Cederholm och Tova Kihlberg. Linköpings OK fanns även representerade på SkidO-träffen i Mora den 13-14 januari. På SM lång som gick i Umeå den 9:e mars blev det en silvermedalj för Ulrika Kihlberg i D55.



Radiopejlorientering

LOK:s framfart inom den lilla (åtminstone nationellt) radiopejlvärlden har fortsatt med såväl egna arrangemang som mästerskapsframgångar. På höstmötet 2024 bildades även en formell kommitté för radiopejlverksamheten i LOK.

I samband med SM i 3,5 MHz (80 m) i september tilldelades LOK utmärkelsen ”Kurt Leuchovius minne” från Västerås Radioklubb: ”För förmågan att på några få år utveckla radio-orienterare som är internationellt konkurrenskraftiga.” Mer information och en utförligare motiveringstext finns i en nyhet på hemsidan.

Under samma SM blev det även klart att LOK:arna Henrik Eklund och Oskar Svahn tar över driften av webbsajten pejla.se som är den centrala platsen för information om radiopejlorientering i Sverige. Sidan har tidigare drivits av en radiopejlorienterare från Västerås som med ålderns rätt ville lämna över ansvaret till yngre förmågor. Ambitionen är att driva sidan vidare och på sikt utveckla och modernisera den så att det blir lättare för fler att bidra med innehåll. Bland annat står en ny anmälningsfunktion på att-göra-listan.

I våras fick LOK ta hand om 25 enklare radiopejlmottagare, tänkta för utlåning till personer som inte har egna. Mottagarna har setts över, adapterkablar för att passa med vanliga hörlurar har tillverkats och lådor med inredning har tagits fram för att inhysa utrustningen på ett smidigt sätt. Vidare har ett antal hörlurar, enklare vridkompasser och kartunderlägg införskaffats för att kunna erbjuda komplett utrustning vid prova-på-tillfällen.

Vid två tillfällen under året har LOK ordnat föreläsningar om radiopejling med tillhörande prova-på-aktivitet för deltagare i kursen i ”Elektronisk säkerhet” som FOI håller för personer från olika myndigheter. Det har varit uppskattat från kursdeltagarna (och FOI) och har gett en hygglig intäkt till klubben. Tanken är att detta ska bli en återkommande aktivitet även framöver.

Vid ett tillfälle har pejlutrustningen även hyrts ut till FOI och vid ett annat lånats ut till en lokal radioklubb för deras klubbmästerskap.

På arrangemangsfronten ordnade vi dubbeltävlingen N1 i april med 23 anmälda deltagare. Tre träningsstillfällen hanns även med.

Tävlat har vi som sagt också gjort. Den stora händelsen var EM i Bulgarien med föregående World-Cup-tävlingar. Sverige ställde upp med en relativt stor delegation där det var hård konkurrens om platserna i vissa ålderskategorier. Sex LOK:are var med i truppen och de största framgångarna var Christian Enbergs EM-silver i foxoring och lagbrons i 80 m klassisk distans (tillsammans med Håkan Melin). På World-Cup-tävlingarna blev det ännu fler medaljer, med bland annat hela prispallen i foxoringtävlingen erövrade av svenskar med Per Magnusson och Christian Enberg högst upp.

Nordiska mästerskapen gick i Norge och där var LOK representerade med fyra löpare. Joakim Tosteberg slog till med storslam och tog hem gulden totalt, liksom i M21, i alla disciplinerna, dvs 3,5 MHz, 144 MHz och sprint. I totalen på 3,5 MHz (alla klasser hopräknade) var hela prispallen belagd av LOK:are: Joakim, Per och Mattias Eriksson och det blev såklart även ett lagguld till Sverige. Även i 144 MHz gick lagguldet till Sverige genom Joakim och Per. Se <https://www.lok.se/index.php?page=1747> för en komplett lista på alla LOK-medaljer.

SM i 144 MHz (2 m) gick i Göteborgstrakten. LOK tog silver och brons i totalen genom Joakim och Christian samt lagguldet genom Christian, Per och nyförvärvet Oskar Svahn. Även lagbronset gick till LOK.

SM i 3,5 MHz arrangerades i Sala och här var LOK-dominansen nästan väl stor. I totalen var det idel LOK på prispallen genom Mattias Eriksson, Christian Enberg och Henrik Eklund. På damsidan tog



Monika Edstam hem silvret. Såväl guld som silver i lagtävlingen gick till LOK-lagen med Christian, Henrik och Oskar respektive Mattias, Joakim och Monika.

Utmärkelser

Följande utmärkelser delades ut 2024:

- Håkan Svenssons vandringspris för årets största enskilda tävlingsprestation gick till Alva Olsson för hennes kvalificering till Europamästerskapen i Ungern.
- Lennart Hanssons vandringspris gick till Edvin Åtting 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 Josefine Cederholm för sina två topp-10 placeringar på GM och USM-sprintarna samt tre pallplatser på årets DM-tävlingar varav seger på DM lång.
- 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. 2024 gick priset till Astrid Lindström för sin totalvinst i Daladubbeln klassen D12 tillsammans med Sofia Larsson OK Roxen, endast 11 år gamla samt för sin fina 9:e plats i totalen i året O-ringen i klassen D11.
- Staven delas ut till årets ”meste orienterare” med högst totalpoäng i LOK:s poängliga. Priset gick till Anders Berg.
- LOK-älgen tilldelas den ungdom som på ett positivt sätt deltagit i klubbens tävlingar och aktiviteter, visat träningsflit samt varit en god kamrat. 2024 gick LOK-älgen till Märta Hageström för sitt mycket flitiga och framgångsrika deltagande i tävlingar och läger, både i och utanför Östergötland.

Externa uppdrag

Under 2024 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, ansvarig för DM-medaljer inom ÖOF:s arrangemangskommitté
- Bertil Eronn, MTBO-ansvarig inom ÖOF:s arrangemangskommitté
- Johan Åtting, ÖOF:s ungdoms och juniorkommitté
- Christian Enberg, rankingansvarig i ÖOF



- Johan Persson, kartansvarig i ÖOF
- Erik Sköld, medansvarig för ÖOF:s hemsida

Under 2024 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

Det är nära till hands att det blir upprepningar från tidigare år när man ska sammanfatta året och skriva ett slutord. Det handlar om att uppmärksamma en del komihågvärda händelser, tacka för det arbetet många lägger ner och hur viktigt det är för vår förening. Det är väl ingen idé att ändra på det så det blev så här.

90-års jubileum är väl en händelse under året att uppmärksamma. Det var en trevlig tillställning som vi avnjöt utomhus vid LOK-gården i vackert väder. Ett stort antal utmärkelser delades ut och två hedersmedlemmar utsågs, det brukar vara så vid jubileer. Marie Svernestam utsågs och så genomförde styrelsen en kupp, mig ovetande, och utsåg även undertecknad. Överraskande och hedersamt.

Jag har varit med länge men aldrig varit på U-Tiomila. Jag tror det var 40-årsjubileum i år och nu äntligen debuterade jag när jag fick förmånen att följa med ett härligt gäng ungdomar. Fick aldrig själv springa då jag var överårig redan när tävlingen startades.

Många andra tävlingar var det också under året. Tjoget i jubileumsanda, med fyra lag och fina framgångar, det gör vi om tycker jag. Välplanerad klubbresa till Blekinge var en trevlig tillställning trots varningar om besvärlig terräng.

Vi har som vanligt haft framgångar i vår bästa gren; arrangemang, KM, Ungdomsserier, Ekorren cup, distriktsmatch, dubbla DM, XC-race, Blodomloppet, skol och militärarrangemang och som vanligt ett otal träningar.

De flesta av dessa aktiviteter genererar en inkomst som är svår att beräkna i förväg. Detta innebär i sin tur att det är svårt att pricka rätt i budgeten. Så även i år blev det stor skillnad i budget och resultat. Åt rätt håll som tur är. Konsekvensen av det ”dåliga” budgetarbetet är att vi vågar budgetera med ett minusresultat ytterligare en tid. Detta är endast möjligt tack vare alla fantastiska arbetsinsatser som genomförs över året. Unga ledare har under året bidragit bra i detta arbete. En distriktsmatch över två dagar genomfördes utöver det normala ungdomsarbetet. En reflektion jag gör är att när ansvariga för olika aktiviteter och valberedningen frågar om man kan ställa upp så gör man det, tacksamt då det inte är en självklarhet i dagens idrotts- och föreningsarbete.

Vi blir många att dela på jobbet, det ger bra inkomst, vi kan fortsätta ha låga avgifter och så är det ju så himla kul.

Tack alla!

Pelle Johansson, ordförande samt ny och stolt hedersmedlem i Linköpings OK

Linköpings Orienteringsklubb
Verksamhetsberättelse 2024



Linköping, 2025-02-25

Pelle Johansson

Carolina Magnusson

Jörgen Sköld

Joakim Tosteberg

Tina Lindgren

Kristina Ljunggren

Mats Adolfsson