

# Verksamhetsberättelse för Lustens OK år 2015



## Fakta om året som gått

Lustens OK bildades den 21 april 2008 och samlar tävlande orienterare från klubbarna SISU Forshaga och Deje SF. Klubben har under året haft 49 tävlingsaktiva medlemmar, varav 13 är ungdomar. Medlemsavgift har varit 100 kr/ vuxen och 50 kr/ungdom 16 år och yngre.

## Styrelsens sammansättning

Styrelsen har under året bestått av representanter från båda moderklubbarna SISU Forshaga och Deje SF:s orienteringssektioner

Ordförande: Birgitta Dahlström

Sekreterare: Kristina Landfors

Kassör: Tore Zetterberg

Övriga ledamöter: Torbjörn Magnusson & Helena Bad

Vi har haft 3 styrelsemöten och 3 stormöten med orienteringssektionerna från moderklubbarna.

## Klubbens representation

Anders Olsson representerade klubben vid VOFs årsmöte den 18 februari.

Birgitta representerade klubben vid den Ordförandeträff som VOF arrangerade den 2 november.

Birgitta och Torbjörn representerade klubben på VOFs inspirationsdag lördagen den 5 december.

Mikael Boman har även under 2015 fungerat som klubbens O-ringensambassadör med uppdrag att verka för att fler klubbmedlemmar skulle delta i O-ringen.



*Josefin, Thea och Torbjörn under 25-manna 2015. Foto: Mikael Boman*

## Klubbaktiviteter

Vårlägret är en tradition som genomfördes för sjunde gången. I år hölls lägret i Kilsbergen utanför Örebro i samband med Närkekvartetten den 14 till 17 maj. Tyvärr var det som mest 9 medlemmar som kom till start under tävlingarna i samband med lägret.

Den framtidsplan som tagits fram för klubbens utveckling har uppdaterats under året. Planen finns tillgänglig via klubbens hemsida.

Under flera år har klubben arbetat ihop pengar genom att inventera Hemköp i Karlstad. På grund av ändrade rutiner hos Hemköp har föreningen inte längre den möjligheten. Styrelsen har påbörjat en diskussion med moderföreningarna om den ekonomiska situationen. Medlemmarna har också kontaktats för att få in förslag på nya sätt att få in pengar till föreningen.

Klubben har en aktiv hemsida på Idrottonline där medlemmarna kan hålla sig à jour med vad som händer. Mikael Boman har i sin roll som informatör försett medlemmarna med relevant information via mail.

## Tävlingsverksamhet

Nedan presenteras några av höjdpunkterna från 2015.

### *Kylklampen 2014-2015*

Säsongens Kylklamp lockade tio medlemmar att ge sig ut i vintermörkret.

### *Tibro trippeln 10 till 12 april*

Tom Campbell vann Tibrotrippeln i klassen H18. Tävlings säsongen började bra för Tom som kom 1:a på natttävlingen, 2:a på långdistansen och 1:a på medeldistansen.

### *Mölnbackaträffen 1 maj*

Mölnbackaträffen var en av de tävlingar som lockade flest medlemmar under våren. 16 medlemmar passade på att ge sig ut i den fina miljön vid Mölnbacka.

### *O-ringen 18- 24 juli*

Årets O-ringen hölls i Borås och sammanlagt deltog 18 Lustenlöpare. Det är betydligt färre än vid fjolårets tävlingar i Halmstad där 30 medlemmar deltog.

### *Värmlandsserien 15 augusti*

31 medlemmar startade för Lustens OK under Värmlandsserien. De fina insatserna medförde att klubben gick upp till division A.

### *SM september*

Årets i särklass bästa tävlingsinsats svarade Tom Campbell för de 12 september då han kom på en fantastisk 13:e plats på Orienterings SM i långdistans i klassen H18. Toms tid blev 69 minuter på den 9500 m långa banan. Helgen därpå var det dags för SM i medeldistans. Även här gick Tom till final och slutade på en delad 25:e plats.



David i Dalaskogen. Foto Mikael Boman

### *Klubbmästerskap 2 september*

Året klubbmästerskap arrangerades av Kils OK i Högboda. 14 orienterare kämpade om medaljerna. Vilka som blev medaljörer i klubbmästerskapet presenteras under resultat.

### *DM*

Antalet DM-medaljer i år är fler än föregående år. Sju stycken individuella i jämförelse med fem föregående år. I stafett-DM fick klubben en bronsmedalj i klassen HD70. Medaljörerna presenteras under resultat.

### *25-mannastafetten 10 oktober*

Även i år deltog Lustens OK även i 25-mannastafetten med eget lag. Laget fick placering 268 bland 365 lag. Vi bodde som vanligt på Vackstanäs och några medlemmar sprang även dagen efter stafetten.

### *Antal starter*

När året summeras har Lustens medlemmar 392 registrerade starter i Eventor. Det är något färre än fjolårets 410 starter.



*Sandra Boman efter målgången på sista sträckan på 25-manna. Foto: Mikael Boman*

# Resultat

## KM-medaljörer 2015

Årets klubbmästerskap avgjordes den 2 september- Årets KM-medaljörer blev:

- 1 David Åkerlind H14 Lusten
- 1 Mariann Nilsson D60 Lusten
- 1 Elsa Bad H10 Lusten
- 1 Thea Bad D21 Lusten
- 1 Göran Eriksson H60 Lusten
- 1 Jonas Samuelsson H21 Lusten
- 2 Åsa Sörlin D21 Lusten
- 2 Lennart Mattsson H60 Lusten
- 2 Henrik Gynnemo H21 Lusten
- 3 Niklas Karlsson H21 Lusten
- 3 Melvin Nilsson H60 Lusten
- 3 Helena Bad D21 Lusten

## DM-medaljörer 2015

### DM Sprint 2015-06-06

1a Tom Campbell H18

### DM Natt 2015-08-28

Deje SF och SISU Forshaga arrangerade.

### DM Medel 2015-08-30

1a Tom Campbell H18

1a Mariann Nilsson D70

### DM Lång 2015-09-05

1a Melvin Nilsson H80

2a Mariann Nilsson D70

2a Tom Campbell H18

3a Jonas Samuelsson H45

### DM Stafett 2015-09-06

3a Melvin Nilsson/Lennart Mattsson HD 70

## Sverigelistan

Sverigelistan rankar alla orienterare som springer i tävlingsklass från D16/H16 eller högre. De tre Lustenlöpare som låg högst på listan i januari 2016 framgår av tabellen nedan.

Klubbplacering	Namn	Klass	Riks jan 2016
Damer			
1	Åsa Sörlin	D50	1724
2	Cecilia Boman	D20	1868
3	Mariann Nilsson	D75	2412
Herrar			
1	Tom Campbell	H20	244
2	Björn Engström	H55	3353
3	Niklas Karlsson	H40	3669

Toms placering i januari 2016 innebär en fin förbättring i jämförelse med januari 2015 då hans placering på Sverigelistan var 779.

## Målsättningar

För verksamhetsåret hade klubben satt upp följande målsättningar.

- att delta i en ungdomskavle med minst ett lag
- att genomföra minst ett klubbträning under året
- att fler lag från klubben deltar i årets DM-stafett än fjolårets
- att klubben erhåller fler DM-medaljer än fjolårets
- att fler deltar på årets KM än fjolårets
- att öka antalet starter under året
- att delta i 25-manna
- att antalet tävlande ökar

Vi genomförde ett klubbträning under våren, men tyvärr deltog få medlemmar. Målsättningen om att ta fler DM-medaljer i jämförelse med föregående år har uppfyllts. I årets stafett-DM deltog klubben med fyra lag, vilket var fler än året innan. Vi lyckades även i år delta i 25-mannastafetten med ett eget lag. Tyvärr har vi inte lyckats nå målsättningarna om fler tävlande och fler starter. Inte heller målen om att delta i en ungdomskavle eller att fler medlemmar deltar på klubbmästerskapet lyckades vi uppnå.

Vi kan konstatera att trenden med att klubbens medlemmar tävlar mindre än föregående år fortsätter. Även på regional nivå finns motsvarande trend med färre deltagare på tävlingarna. Mellan åren 2015 och 2014 minskade antalet starter inom Värmlands Orienteringsförbund med 6,5 %.

På ungdomssidan gläds vi åt Tom Campbells fina tävlingsresultat, inte minst på SM. Vi summerar ett fint orienteringsår med Värmlandsserien och höstens 25-mannastafett som några av årets höjdpunkter där många medlemmar deltog.

Nu ser vi fram mot ett nytt orienteringsår med nya utmaningar, nya mål och förhoppningsvis många fina framgångar.

För Lustens Orienteringsklubb 2016-01-31

Birgitta Dahlström  
Ordförande

Helena Bad  
Ledamot

Kristina Landfors  
Sekreterare

Tore Zetterberg  
Kassör

Torbjörn Magnusson  
Ledamot