



Katrineholms Orienteringsklubb
Årsmöte 2026

Verksamhetsberättelse
1 januari – 31 december 2025

Verksamhetsberättelse för Katrineholms Orienteringsklubb (KOK)

2025-01-01 – 2025-12-31

Katrineholms OK (818500-1081) är en idrottsförening ansluten till Svenska Orienteringsförbundet. Klubben inriktar sig på tävlings- och motionsverksamhet och välkomnar alla intresserade oavsett ålder, kön, etnicitet och religion. Vi tillåter ingen kränkande behandling.

Styrelsen

Styrelsen har under året bestått av följande personer:

Ordförande	Anna Timner
Vice ordförande	Bo Carlsson
Sekreterare	Karin Wadman
Kassör	Barbro Karlsson
Ledamöter	Arvid Sundkvist, Ida Wadman
Suppleant	Jenny Aeberhard

Mötesverksamhet

Årsmötet hölls den 26 februari 2025 i Siggetorpastugan med 18 närvarande medlemmar.

Under verksamhetsperioden har åtta protokollförda styrelsemöten hållits. Styrelsen har även haft ett flertal digitala kontakter mellan mötena för att hantera aktuella frågor. Medlemsmöte med planering av kommande säsong hölls den 29 november.

Medlemmar

Vid verksamhetsårets slut hade föreningen 21 stödjande medlemmar och 169 aktiva medlemmar.

Tränings- och ungdomskommittén

Ungdomsträning/KOK-skola

Under våren och hösten deltog ett 20-tal ungdomar i åldern 7-15 år regelbundet på våra tisdags-träningar, fördelat på 25 tillfällen. Vårsäsongen avslutades traditionsenligt med gängkavle, grillkorv och glass vid Duveholmshallen. 17 tremannalag i alla åldrar deltog, varav två från Vingåkers OK (VOK) och två från OK Tjärnen.

Vuxenträning

Förutom svårare banor i samband med KOK-skolan på tisdagar har Veckans bana erbjudits under 12 veckor på våren och 7 veckor på hösten. Under september bjöd vi även in till nybörjarkurs för vuxna vid tre tillfällen och på Forssjömedeln sprang fem vuxna nybörjare sin första tävling. Som uppladdning inför 25-manna genomfördes en kick-off i Siggetorp och efterföljande specifika 25-mannaträningar som lockade fler deltagare än övriga träningar under hösten.

MTBO-träning

Under året har inga MTBO-träningar anordnats, däremot arrangerade KOK en deltävling i Östgötaserien i MTBO i Forssjö i början av september.

Vintercupen

Januari-mars arrangerades KOKs vintercup med tre deltävlingar som lockade upp till 20 deltagare. Finalen arrangerades av VOK i Vingåker. VOK arrangerade under året även ett Natt-KM för KOK, samt en uppskattad inomhusorientering på Slottsskolan F-6. Samarbetet med VOK har varit ett positivt inslag och de har även deltagit på ett flertal av KOKs klubbträningar.

Elljuscupen

För tredje året i rad arrangerades motionstävlingen Elljuscupen under november i samarbete med Julita Golf och CK Ceres. Tävlingsplatser var Stalls Backe, Forssjö, Bie och avslutning med fika och prisutdelning i Siggetorp. Totalt var 41 deltagare med på minst en deltävling, varav 29 från KOK. Deltagarrekord med 30 pigga och glada löpare i Forssjö den 11 november.

KM

Den 20 maj arrangerades "Dag-KM" för alla åldrar i fin men tuff terräng i Åby. Totalt 31 startande varav 17 ungdomar och 14 vuxna. Natt-KM i Vingåker lockade 9 startande, varav 2 ungdomar i snöslask och nollgradigt vid Lyttersta. Skönt med bastu och fika efteråt.

Klubbresor och stafetter

I början av februari tog knappt 20 KOK-are tåget till huvudstaden och deltog i Stockholm Indoor cup. Vår Göteborgsbaserade inomhus-specialist Axel Flordal tog under vintern ett flertal topp-10-placeringar vid olika deltävlingar i huvudklassen (H21) i serien "Indoor Grand Prix".

Även i år fick vi ihop ett ungdomslag och ett herrlag till Tiomila, denna gång nästan på hemmaplan i Finspång. Båda lagen gjorde bra ifrån sig och mest imponerade Vera och Stina, som blott 9 år gamla redde ut en gul bana på nästan 3 km i ungdomsstafetten. Herrlaget sprang stabilt och några som utmärkte sig lite extra var Arvid på andrasträckan och Elton på sträcka tre, efter att även i år ha sprungit förstasträckan i ungdomsstafetten innan. Slutplaceringen blev 229 bland 279 fullföljande lag (och 332 startande). Inför Tiomila arrangerade KOK även ett Tiomilaläger i Finspångstrakten med några deltagare från OK Hällen och övernattnings i OK Denselns klubbstuga i Skärblacka.

Som avslutning på vårsäsongen gjorde vi en klubbresa till Sommarlandssprinten i Skara med övernattnings i campingstugor, gemensam grillning och 5-kamp kvällen innan den fartfyllda heldagen med sprint-OL, nöjesfält och många snabba åk i vattenrutschkanorna.

På DM i sprintstafett i Västerås i mitten av augusti ställde KOK upp med sju lag, varav tre bärgade medaljer; två guld (H16 och H100), ett silver (H21). Kombinationslaget i H16 med OK Tjärnen kom på tredjeplats, men blev utan medalj. Även vid Stafett-DM i Stavsjö hade KOK sju lag med totalt 22 löpare i de olika klasserna. Terrängen var väldigt speciell och utslagsgivande - helt klart en plats att återbesöka för träning, eller kanske något klubbmästerskap framöver!

Klubben deltog precis som tidigare med ett renodlat klubbtag i 25-mannastafetten som gick av stapeln 11 oktober norr om Stockholm. Resan genomfördes med buss och spänningen var hög, då flera löpare sprang för första gången. Alla gjorde fina insatser och vi var väldigt nöjda med vår placering 178.

Årets sista klubbresa gick till Falun och Daladubbeln, där KOK hade fem löpare med. Alla sprang ihop med kompisar från andra klubbar såsom OK Klemmingen, Strängnäs-Malmby, Södertälje-Nykvarn och Idrefjällens OK. Nattsprint på fredagkvällen, 2-mannastafett på lördagen och långdistans-patrull med utklädning på söndagen.



KOK-ungdomar och deras kompisar på Daladubbeln.

Höstens tävlingssäsong avslutades med O-Event i Borås 7-9 nov, där 7 KOK:are gjorde 23 starter i nattsprint, downhill-sprint, indoor och zoo-orientering. Sista helgen i november arrangerades Råhänget med 22 deltagare, varav tre från VOK. Efteråt anordnades planerings-/medlemsmöte samt prisfest för alla ungdomar. En nyhet för året var utmärkelser för särskilda insatser under säsongen:

🏆 Årets prestation: Elton & Elvin Magnell	Bäst i KOK (slevar) 2025
😱 Årets sensation: Saga Karlsson	Tjejer 9–14 år: Vera Wadman
👥 Årets laginsats: Vera Wadman & Stina Bringert	Killar 9–14 år: Elvin Magnell
🚀 Årets raket: Theodor Lönn	Killar 15–20 år: Elton Magnell
🆕 Årets nykomling: Hilmer Lindström	Damer: Anna Löwegren
☀️ Årets ledare: Linnea Sundkvist	Herrar: Klas Bringert

Övrigt från TUK

TUK (Klas Bringert, Ida Wadman, Erik Pettersson och Maja Karlsson) har haft tre fysiska möten under året. Maja tackades dock av i augusti, när hon flyttade till Örebro för sjuksköterskestudier.

Vi har under året sett ett uppsving med både antalet deltagare i KOK-skolan och antalet tävlingsstarter. Att KOK för första gången på många år hade rena klubbtag både på Tiomilas ungdomsstafett och Bagheerastafetten i samband med O-Ringen i Jönköping var positivt. Vi har även haft större deltagande än tidigare vid olika aktiviteter arrangerade av Sörmlands OF:s 13-20-kommitté. En nyhet för året har också varit OL-teoripass i samband med tisdagsträningarna under senhösten och vintern.

KOK har under 2025 haft deltagare på Svenska Orienteringsförbundets Riksläger vinter (skidororientering i Orsa Grönklitt) och sommar (Idre Fjäll). Våra klubbmedlemmar har tävlat i samtliga orienteringens grenar utom Precisionsorientering, det vill säga "fot-orientering", SkidO, MTBO och Indoor.

Lyckas vi behålla och utveckla de ungdomar som varit med och tränat flitigt under 2025 finns goda möjligheter till fortsatta framgångar under 2026. Vi märker också vilken stor inverkan de sociala aktiviteterna runt träningar och tävlingar har på sammanhållningen och viljan att fortsätta delta och verkligen satsa på orienteringen som idrott och fritidsintresse.

Kartkommittén

Vi har haft 4 möten: 20/1; 7/4; 18/8 och 3/11.

Tyvärr har Arvid Sundkvist slutat i kartkommittén, så nu är vi bara två medlemmar: Per-Erik Carlenius (sammanställande) och Roger Larsson.

Sprintkarta Katrineholm: Har reviderats. Pensionärsföreningarna som arrangerar Fotopasset, samt Järvenskolans gympalärare har fått varsin digital kopia.

Katrineholm-Jättkartan: Löpande revidering. Nyare del av Forssjökartan inklipt. Ny symboluppsättning ISOM 2017-2 v6 införd.

Spökbacken: Revidering inför Motions-OL 6/5 2025. Kartan godkänd för tävling inom nivå 2 till 4 period 2025-2026.

Forssjökartan: Kartan nyritad till Forssjömedeln 27/9 2025.

Siggetorp-Malmen-Ljugryten: (= området kring Siggetorp) En hel del revideringar har utförts, bl.a. nya hyggen. Färgordning reviderad samt bytt till senaste symboluppsättning.

Malmen-Ljugryten: (= område utan Siggetorpsdelen)

Fortsatt total omritning och utökning inför bl.a. Lång-DM. Nytt laserbaserat grundmaterial. 2026 ska vegetationsrevidering ske av hela kartan. Ska vara klart inför Lång-DM 30 aug.

Vråkartan: En ny karta på 2,5 km² har ritats i Vrå. Ska användas till Hittaut 2026.

Hittaut Katrineholm 2025

Hittaut-gänget har haft sex fysiska möten samt digitala kontakter via Messenger under hela året. För att få ut information om projektet har vi använt oss av webbplatsen för Hittaut, Facebook, Instagram, Evenemangskalendern på event.katrineholm.se samt skyltfönstret på Hantverkaregatan som vi får nyttja som en del i sponsoröverenskommelsen med Tegelstaden.

Inför säsongen reviderades flertalet kartor och den nya kartan vid Spökbacken togs i bruk. Vi har genomfört Hittaut med 150 kontroller på tio kartor med start 15 mars i centrum. Vi avslutade 31 oktober i de områden som inte berördes av jakt, där avslutade vi 30 september. Inför projektstart trycktes 3 800 kartor i tidningsformat. Dessa har under året distribuerats till ca tio utlämningsställen samt fem brevlådor med kartor utanför tätorten.

Vi har haft två extrasläpp av checkpoints, ett vid Krämbol och ett vid Djulö. I samband med Djulösläppet anordnade vi ett event där vi lottade ut priser till de deltagare som tog kontrollerna på plats. Vi hade även Julkalenderaktiviteter i samband med Jul och Ljus i Katrineholm första advent och vid Lucia. Vid Forssjömedeln hade vi bjudit in "Hittautare" och vi hade bemanning på plats.

Antal deltagare i Hittaut under sommarsäsongen var ca 1400 och dessa gjorde 50 384 registreringar vilket var fler än förra året. Hittauts julkalender lockade ca 400 deltagare. Ett stort antal sponsorer har bidragit till verksamheten under året. Vi har också fått bidrag från Katrineholms kommun till projektet.

Vi fick medel från Sörmlands sparbanks ägarstiftelse som har använts för att rita karta över Vrå som kommer att användas 2026. Per-Erik har genomfört kartritningen.

Projektet har genomförts inom ramen för Svenska Orienteringsförbundets (SOFT) Hittaut-koncept, vilket innebär att KOK får använda varumärket, hemsidan, appen med mera mot en licenskostnad.

Motionsorientering

Årets motionsorientering för bland annat Sörmlands OL-veteraner arrangerades den 6 maj vid Spökbacken med Inge Löwegren som tävlingsledare. Banläggare var Håkan Palmfjord med assistans av Roger Larsson.

Drygt 140 st tävlande trotsade det kalla och blåsiga vädret och fick en kuperad avslutning på banorna. Ingen sur min ändå när man sedan fick en härlig utsikt över Forssjösjön.

Tack vare tillgång till slalomklubbens stuga kunde de som ville förtära sin matsäck inomhus, plus att vi kunde ha sekretariatet inomhus. Stort tack till alla deltagande funktionärer som gjorde det lätt att vara tävlingsledare.

Klubbstugekommittén

Under verksamhetsåret har Stugkommittén haft följande ledamöter: Bo Carlsson (sammankallande), Marcus Andersson, Leif Norman, Thomas Andersson, Anki Gustafsson, Jörgen Eklund och Jan-Olov Gust.

Förutom uthyrning av Siggetorp, normalt underhåll, diverse reparationer, normala investeringar och ombyggnationer med mera har följande speciella insatser genomförts:

- Fortsatt målningsarbete, i huvudsak inriktat på bastubyggnaden.
- Genomförande av en nostalgiafton där våra äldre medlemmar berättade om olika händelser i klubbens historia.
- Inköp och installation av robotgräsklippare.
- Vedupphuggning av nedtagna aspar.
- Återställningsarbeten av mark efter installation av ny vatten- och avloppsanläggning.
- Markarbeten med slänt mellan stugan och gräsmattan.
- Fortsatta röjningsinsatser på och inom vår fastighets närområde.
- Utredningsåtgärder och inledande reparationsarbeten efter att våra bastur utdömts för eldning.

De arbetsinsatser som kommittén och andra utfört på Siggetorp, som vi kunnat tidsange, uppgår till drygt 300 timmar. Till det kommer många timmar som inte går att notera.

Tävlingsarrangemang

MTBO Östgötaserien

KOK fick en förfrågan om att arrangera en deltävling i Östgötaserien i MTBO. Med rätt kort varsel fixades banor och kartan vid Ramsjöhult-Forssjö reviderades. Totalt antal deltagare var 34.

Forssjömedeln

27:e september arrangerade vi en medeldistans i Forssjö. Vi valde att testa ett enklare arrangemang med fokus på ungdomsklasser, juniorer och seniorer. För äldre erbjöds öppna banor. Antalet anmälda blev inte vad vi hoppats men de som kom var nöjda och flera egna ungdomar var med och testade att tävla för första gången. Totalt antal deltagare var 113. Orsaken till få anmälda kan ha varit att veteranklasser saknades, men även hård konkurrens från tävlingar i angränsande distrikt bidrog.

Katrineholm Night Trail

Under november var KOK medarrangör och ansvarade bl. a. för tidtagning och parkering vid den första upplagan av Katrineholm Night Trail (10 samt 5 km) vid Spökbacken. Övriga medarrangörer var Plus Katrineholm, Team Nordic Trail och Spökbackens Alpina klubb. Tävlingen lockade drygt 160 startande och gav ett välkommet tillskott till klubbkassan. 5 km-klasserna vanns av KOK-ungdomar på både dam- (Ellen Karlsson) och herrsidan (Theodor Lönn).

Tävlingsframgångar 2025

År	Antal tävlande (över 16 år) i tävlingssklass	Antal tävlande (under 16 år)	Antal starter	Varav veteranstarter/ Motions-OL
2019	27 (10 dam+17 herr)	i.u	817	78
2020	11 (5 dam+6 herr)	i.u	159	8 Motions-OL
2021	21 (5 dam+16 herr)	17	291	59
2022	46 (13 dam+33 herr)	22	560	73
2023	23 (7 dam+16 herr)	18	594	31
2024	20 (7 dam+13 herr)	15	626	69
2025	28 (6 dam+22 herr)	12*	819	103

Tävlingsstarter 2025 bestod av 73 Indoor, 10 SkidO, 10 MTBO och 726 OL. Klubb tävlingar räknas ej.
 * Som tävlande ungdomar har i år bara räknats de som deltagit i individuell tävlingssklass. Tidigare har även öppen klass räknats.

Stafettdeltagande 2025

29/3	Måsenstafetten	11 deltagare (Herrar, Öppen samt kombilag i D14, H16 och DH10)
13/4	Kolmårdskavlen	5 deltagare (DH180 samt kombilag H13-16)
19/4	Stigtomtakavlen	2 deltagare (kombilag i DH13-16)
25/5	Peking-duon	13 deltagare (tre lag i DH10-12, H14, kombilag i D14 + Kort & Mellan)
3-4/5	Tiomila	16 deltagare (ungdom, herr)
20/7	Bagheerastafetten	5 deltagare (eget ungdomslag, samt en löpare i kombilag)
9/8	DM sprintstafett	13 deltagare (Två H21-lag, H100, H16, H16 kombilag, D14, Öppen Mix)
7/9	Stafett-DM	22 deltagare (H14, H16, H21, två H150-lag, H210 samt D180)
11/10	25-manna	25 deltagare
25-26/10	Daladubbeln	5 deltagare (en i D10, en D14, en H14 samt två H16)

Totalt 117 deltagande löpare (106 st 2024, dvs. + ca 10%)

Klubbmästare 2025

Dag-KM, Åby 20/5		Natt-KM, Vingåker 13/11
D10 Malwina Björklind D14 Nora Bringert H10 Melker Pettersson H12 Samuel Fridlund H16 Elton Magnell	D21 Anna Löwegren H21 Erik Pettersson H40 Lars-Olof Magnell H50 Henrik Flordal H65 Håkan Palmfjord	D14 Nora Bringert D18 Ellen Karlsson H35 Erik Pettersson H65 Håkan Palmfjord

Resultat

Ungdoms-SM, Säffle	Veteran-SM, Öland	Veteran-SM, Öland	Veteran-SM, Öland
H15, Sprint 38) Elton Magnell 101) Theodor Lönn H15, Lång 20) Elton Magnell 85) Theodor Lönn	Sprint, Borgholm 12/9 H75 9) Inge Löwegren H40 14) Klas Bringert D45 24) Anna Löwegren D60 55) Barbro Karlsson H65 84) Bo Carlsson	Medel, Böda Sand 13/9 H40 23) Klas Bringert D45 24) Anna Löwegren H75 39) Inge Löwegren D60 61) Barbro Karlsson H65 119) Bo Carlsson	Lång, Böda Sand 14/9 H75 16) Inge Löwegren D60 58) Barbro Karlsson

Medel-DM	Lång-DM	Natt-DM	Sprint-DM
1 Agneta Grönlund D65	1 Agneta Grönlund D65	1 Per-Erik Carlenius H75	2 Elton Magnell H16
2 Håkan Palmfjord H65	2 Anna Löwegren D45	1 Erik Pettersson H35	3 Elvin Magnell H14
3 Barbro Karlsson D60		3 Elton Magnell H16	3 Per-Erik Carlenius H75
3 Klas Bringert H40		3 Elvin Magnell H14	3 Klas Bringert H40
			3 Anna Löwegren D45

Tiomila	25-manna	Stafett-DM
Ungdom, 253) 1. Elton Magnell 2. Elvin Magnell Noah Pettersson 3. Stina Bringert Vera Wadman 4. Nora Bringert Herr, 229) 1. Anders Wadman 2. Arvid Sundkvist 3. Elton Magnell 4. Erik Pettersson 5. Lars-Olof Magnell 6. Igor Kiselev 7. Thomas Andersson 8. Erik Andersson 9. Klas Bringert 10. Ola Eklund	178) 1. Erik Pettersson 2. Anna Löwegren 3. Elvin Magnell Thomas Andersson Håkan Palmfjord Henrik Flordal 4. Nora Bringert Tyra Lönn Per-Åke Jureskog Teres Olofsson 5. Arvid Sundkvist Ola Eklund Elton Magnell Klas Bringert 6. Anna Eklund Timner Lisen Edlund Anna Larsson Camilla Moris 7. Lars-Olof Magnell Anders Wadman Torsten Molitor Erik Palmfjord Smitt 23. Theodor Lönn 24. Erik Andersson 25. Anna Palmfjord Smitt	<i>Inga KOK-medaljer 2025</i>
		DM Sprintstafett H16, 1) 1+3. Elvin Magnell 2+4. Elton Magnell H100, 1) 1+3. Klas Bringert 2+4. Per-Åke Jureskog H21, 2) 1+3. Erik Pettersson 2+4. Axel Flordal

Vision 2025

Under planeringsdagen 2018 arbetade medlemmarna fram en vision för 2025. Förslag till ny Vision från 2026 och framåt har tagits fram av styrelsen och den ska fastställas av årsmötet.

- Många personer på träningarna. Det är roligt och alla känner sig sedda och inkluderade.
- Många aktiva och engagerade medlemmar.
- Familjer trivs i KOK. Fokus på rörelse, att ha roligt, äventyr och orientering.
- KOK erbjuder riktad verksamhet för ungdomar med egna coacher, teknikträning, roliga aktiviteter och läger.
- Ett seriöst alternativ för alla som söker mental och fysisk utmaning.
- KOK erbjuder lättare motionsbanor och arrangemang som gör orientering mer tillgänglig för många.
- Vi har en bred kompetens vad gäller kartor, träning, digital teknik och tävling.
- Tävling, träning och gemenskap för alla åldrar.

Mål 2025

- Öka antalet aktiva medlemmar
- Öka antalet aktivitetstillfällen för ungdomar
- Öka antalet tävlingsstarter

Utvärdering av mål 2025

- **Öka antalet aktiva medlemmar**
Aktiva medlemmar är alla medlemmar exklusive stödjande- och hedersmedlemmar. Antalet aktiva medlemmar har ökat rejält sedan 2024 (130 st) och under 2025 har vi haft **169** aktiva medlemmar.
- **Öka antalet aktivitetstillfällen för ungdomar**
Vår + höst 2025: 790 aktivitetstillfällen (aktiviteter gånger deltagare). 2024 hade vi 539 aktivitetstillfällen för ungdomar. Aktiviteten bland ungdomarna har alltså ökat rejält.
- **Öka antalet tävlingsstarter**
Klubbens medlemmar har under 2025 gjort 819 individuella tävlingsstarter tillsammans i olika klasser. Under 2024 gjordes 626 tävlingsstarter. Detta innebär en ökning av antal tävlingsstarter för femte året i rad och vi är nu tillbaka på samma nivå som innan pandemin!

Slutord från styrelsen

Det är kul att fler medlemmar har hittat till vår verksamhet och att kommittéer och medlemmar fixar massor av aktiviteter.

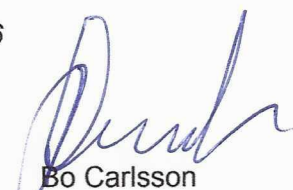
Ett stort tack till alla för 2025.

Nu ser vi fram emot ett nytt år med många roliga aktiviteter inom klubben.

Katrineholm, februari 2026



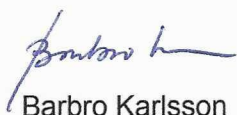
Anna Timner



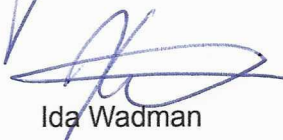
Bo Carlsson



Karin Wadman



Barbro Karlsson



Ida Wadman



Arvid Sundkvist