



D16 tjejerna som kom 2a på Smålandskavlen



Björn spurtar mot mål och en 12 plats för laget på Smålandskavlen



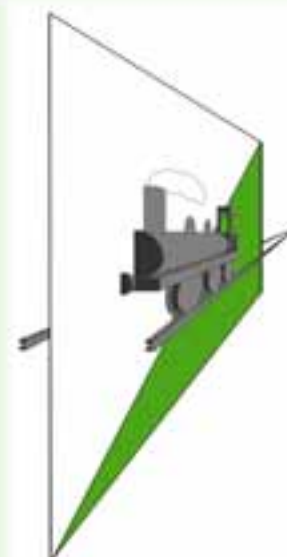
Damerna som vann lilla kavlen på Novembersprinten



Toije målar med en "osynlig" färg



Anna tog brons på kort-SM



På Spåret

Nr 4/2002



"Byggruppen" står stolt framför sitt mästerverk



Linköpings Orienteringsklubb



Vi samarbetar med Linköpings Orienteringsklubb

Gynna våra sponsorer - våra sponsorer gynnar oss



Linköpings
kommun

www.linkoping.se



A-Kedjan hyrbilar

AB Svensk Leca

Aerotech Telub AB

Hektor Data AB

Malmbergs Ur-Optik

Målerihantverkarna i Linköping AB

Saab AB

Stillströms Ytbehandling AB

Åhlin & Ekeröth Byggnads AB

Östgöta Helikopterbataljon

2002 LOK på rätt spår

Jag börjar lite tidigare än årskrönikorna. Vilken härlig avslutning på året med Annas landslagsplats, en andra plats på Novembersprinten. Gummorna i 40+, flickorna och de äldsta "seniorerna" lyckades också bra. Nu återstår bara prestigetävlingen skinkloppet där en hel skinka står på spel.

Nu till några viktiga hörnpelare från det gångna året:

Till att börja med så har vi byggt till LOK-gården och nu återstår bara lite finputs. Det är svårt att med ord klä in den tacksamhet som klubben känner för er som gjort jobbet. Ett stort tack till Rune, Kalle, Sixten, Sune,

Karl-Einar, Lars-Göran, Karl-Erik, Nils-Magnus. Har jag nu glömt någon så är det inte med avsikt utan det är för att minnet är bra men något kort. När vi fortsätter med köksdelen får ekonomin visa, men det är nog bra att inte vänta för länge då de ovanstående redan är "igång"

Våra arrangemang har under åren givit förutom bra inkomster, mycket bra PR för sporten och för LOK.

43-kavlen var enligt mitt sätt att se det helt suveränt och det borde inte vara svårt att öka ytterligare i deltagareantal med den PR vi fick i Skogssport. Ett annat av våra arrangemang som jag kommer ihåg med glädje är Ekorren cup. Att se alla glada ungdomar springa var toppen. Klubben och sporten fick dessutom mycket bra reklam i Corren. Tack Fredrik Lövgren med medhjälpare.

LOK är en klubb i länet som ser till att sporten utvecklas med fina arrangemang. Har vi för många arrangemang? 2003; tre tävlingar plus Ekorren cup och ungdomsserien. Mer än detta bör vi nog inte ha då vi även vill hinna träna och tävla själva.



Ekonomin Inför året så hade vi budgeterat med ett underskott på 27.000:- men med facit i hand kan det konstateras att det kommer att bli ett överskott. Hur mycket är oklart i nuläget.

Hur gick då detta till? Förutom våra tävlingar har det gjorts mycket för att dra in pengar till klubben.

För att nämna några saker: vägstädning, kartongvikning, skogsplantering, skallgång och kalendrar.

Det finns andra saker som drar in pengar men inte kostar på i arbete bl.a. bingo-alliansen.

Vi måste fortsätta på detta spår då det kostar att driva en Elitklubb.

Så alla ni som har en ide' på hur vi skall dra in pengar behåll inte den för er själv.

Oups, höll på att glömma sponsorkommitten som jobbar in pengar till klubben på ett mycket bra sätt.

Inför höstmötet hyste jag en viss oro för hur vi skulle få tag på nya ansikten till kommittéerna.

Efter mötet kan jag konstatera att det ser mycket bra ut, många nya som ställer upp och jobbar i klubben.

Speciellt roligt är det att många seniorer ställer upp.

För att en klubb skall fungera så krävs det att så många som möjligt ställer upp och hjälper till med något.

Ingenting är för litet.

På ungdomssidan kommer vi tyvärr inom de närmaste åren att få se en tillbakagång då vi har tunnt med ungdomar. Därför är det extra viktigt att vi satsar på ungdomarna och nybörjarna. De är vår framtid.

Så ni som känner att ni kan bidra med något som ledare eller något annat t.ex. hänga ut, prata med U-kommitten.

Avslutningsvis; året som gått har varit mycket bra och jag tycker det är mycket roligt att vara ordförande i en så bra och kul klubb som LOK.

Framtiden eller visionen återkommer jag till i nästa nummer.

Mats Backteman

HÄLSNING

Topparna är högre nu – och dalarna är djupare...

Efter tre dagar på autobahn till tonerna i mina nyinköpta Winnerbäck- och Kentskivor var det dags att testa det nya livet som skulle vara verklighet under det kommande året. Herr Albin hade redan rekat omgivningarna och börjat känna sig hemma i den Schweiziska ordningen, men fortfarande mycket kvar att lära. Rätt sopor i rätt mängd i rätt typ av påse på rätt dag. Det är ingen lek ska ni veta. Å andra sidan var det länge sedan man hemma i Sveariket kände sig nöjd efter att ha lyckats slänga soporna. Man är liksom nybörjare på det mesta.



Anna stämlpar vid målet i Venidig

37 minuter efter, när var man det sist på en vanlig klassisk distans hemma? Fast som nybörjare lär man sig snabbt, här gör varje träningspass verkligen nytta. Snart hänger man nog med topplöparna i D55 eller H70, de där som flyter fram över bergen och antagligen är födda på en alpsluttning. Det är väl därför man är här, för att få känna att det går framåt och få ständiga kickar av att lära sig något nytt. Kanske är vi även här för att det är vackert, idag såg man halva Alperna från målet på vår träningsbana. Alla topparna var snöklädda, men från 1500 m och

nedåt var det bart och gröna fina ängar med betande kor i all oändlighet.

En annan anledning att vara här kan vara att det är lätt att ta sig härifrån. På ett par timmar i bil når man inte längre Kalmar eller Köping, utan Milano eller Strasbourg. Förra helgen testade vi verkligen annorlunda orientering i Venedig, något som absolut rekommenderas! Framförallt för den som betraktar stads-OL som huvudlös språngmarsch, här gällde det verkligen att hålla i tungan bland gränder, kanaler och japaner. Här

gen livat upp tillställningen. Andra gemensamma träningar förekommer i och för sig, om än sporadiskt, så var det till exempel KM och klubbfest igår. Vi såg till att belägga de båda jumboplatserna på KM och festen liknade mest ett klubbmöte, men vi blev otroligt väl mottagna som nya medlemmar i klubben både officiellt av klubben och inofficiellt av alla medlemmar. Här har nog vi i LOK en del att lära, som vi även skulle kunna vinna mycket själva på.

Utsikten på toppen av träningsrundan är bättre här, men träningsvärken efteråt är värre. Uppvärmningen till kartan intill husknuten har stigning på 150 meter. Därifrån kan man springa 5 km till (150 meter ner och 300 meter uppåt) så har man även en fantastisk utsikt över Zürich med omgivning. Ett långpass här rekommenderas varmt som uppvärmning till Dalatour eller Hälsingeresa.

Året här har alla förutsättningar att bli lyckat, men det vi kommer sakna mest är utan konkurrens LOK och alla vänner därhemma!

Frau Marsell & Herr Albin



Hade tyvärr inga bilder på Niklas och eftersom det är lite långt att åka bara för att ta en bild på Niklas så får Anna vara med igen. Här efter ett av alla bra lopp under SM.

TÄVLING



Novembersprinten 2002 - en lönsam tävling

Det var några år sedan LOK lyckades med att vinna Novembersprinten, närmare bestämt 1995 var sist. Då med Niklas Bratt på sista. I år hade vi chansen igen och det blev en rafflande strid på sista sträckan.

Novembersprinten avgjordes i år i Väderstad strax söder om Mjölby. Som sig bör så var det någon minusgrad och lite snålblåst. De klassiska brasorna som man kunde stå och värma sig framför fanns som vanligt och som vanligt så luktade man rök i ca 2 veckor efter.

Först att starta var stora och veteran kavlen. I veterankavlen var det Karl Andersson som gav sig ut och i stora kavlen gav sig Tobias Kjell och Per Magnusson ut för LOK:s första lag. Förväntningarna var höga bland LOK:arna i publiken och när första radorapporteringen kom så var Tobias hyfsat med. Han låg bra till placeringsmässigt men hade tappat lite till en trio som hade ryckt lite. Till varvningen och spurtpriset var Peter Öberg, OK Hällen först och Tobias på en 4 plats. Vid växel höll sig placeringen med tiden hade runnit iväg lite och Tobias var 3.20 min efter.

På andra sträckan var det Anders Berg och Fredrik Pettersson som sprang. Anders med sin rutin låg mest bakom och lät "ungdomen" sköta farthållningen. De

tappade en placering och ca 1 min på täten

Sen på tredje sträckan som var en dam sträcka så var det Charlotta Blom som sprang. Sträckan efter, den fjärde sträckan var det Anna-Stina Påledal och Pär Erikssons tur. Det var nu det började hända lite. Charlotta plockade platser och tid och växlade 2a, ca 3 min efter OK Denseln som ledde. Pär och Anna-Stina ångade på i skogen men släppte ändå förbi två lag men de plockade yttligare lite på täten.

På 5e sträckan var det Henrik Eriksson och Sören Nilsson/Påledal som höll plats och tid till täten. Sen var det Pelle Lenanders tur och då var det åter igen dags för LOK att växla på en andra plats. Trotts att Pelle gjorde ett bra lopp så tappade han lite på täten eftersom Denseln plockar hem Franska landslagslöpare som gjorde ett kanon lopp.

Sen var det ungdomens tur. Peter Eriksson och Anton Östlin. Även de gjorde ett bra lopp och plockade lite tid på täten och för den sista sträckan så låg LOK på en tredje plats, 2.14 efter Denseln och några medter efter Tisaren.

Björn Widén som sprang sista tog snabbt kommandot då Tisarens löpare sprang fel till startpunkten. Sedan vid varvningen var det Björn som låg och pressade i täten och han var först! Denseln hade missat

och Tisarens ryska landslagsman, Sergey Detkov, steget bakom. Tyvärr höll inte Björn koll på sin kompass riktigt i slutet och han fastnade i ett grönområde medan Sergey för Tisaren gick rätt och kunde solo springa i mål och föra Tisaren till seger. Björn sprang i mål på en andra plats och et gav 5000 kr till klubben.

I lilla kavlen blev det en dubbel där "tanterna" visade ungdomarna att rutin kommer man långt med och Inger Arvidsson i LOK II kunde springa in som segrare 49 sek före Amanda Almén i LOK I (ungdomslaget).

Även i Veterankavlen höll sig LOK långt fram och de kom på en tredje plats 2.27 min efter segrande LAIK. I laget sprang Karl Andersson, Karl-Einar Almen, Per-Johan Persson och Otto Holmdahl.



KOMMITTÉ

Söndagen den 17 november med Sunes bana och höstmötet var för de flesta LOK-arna bara en i raden av gråa och något tråkiga novembersöndagar. Men inte för mig! Det var nämligen en högst speciell dag. Dagen då jag som valberedare skulle presentera namn på sjuttio personer som är beredda att göra en insats för det med allt högre fart framrusande LOK-et.

Då vårt arbete under hösten, på vissa händer nog så sent, skulle komma igång så stod det klart att vi behövde skaka fram ett tjugotal nya ansikten samt nya chefer i hela fem av de nio kommittéerna. Den tionde kommittén - ledarkommittén - skulle enligt beslut i styrelsen slaktas och ersättas med en i projektform arbetande utbildningssamordnare direkt underställd styrelsen.

Lasse Östlins plötsliga avhopp från OL-arrangemangskommittén kom som en liten kalldusch. Lasse hade nämligen med sin utmärkta kompetens för detta uppdrag mycket kvar att ge men han var obeveklig. Ganska naturligt så gled då mina ögon in i kommittén och på en driftig kvinna, *Marianne Nyman*. Och hon tog utan att blinka upp den kastade handsken och inte bara av plikt utan med ett brinnande intresse för den viktiga



uppgiften. Ja skam skulle det väl vara annars då hon fick två fina nyförvärv i *Thomas Henriksson* och *Sören Nilsson/Påledal* med data respektive banläggning och kartritning som sina intresseområden.

Den för LOK:s framtid så viktiga kommittén - ungdomskommittén - vållade mest besvär att få fulltalig. Men då röken skingrades så såg kommittésammansättningen bra ut med *Thomas Wåhländer* som härförare samt före detta landslagskvinnan *Inger Arvidsson* och den snart utväxta damen *Lin Eriksson* som nytillskott. Och med *Per Gustås* som bollplank till tävlingsledaren i Ekorren Cup samt en äldre gentleman som "nästan ansvarig" för nybörjarkursen så ser framtiden även ljus ut för denna kommitté.

De flesta insåg att LOK-gårds-kommittén behövde förstärkas. En anläggning värd flera miljoner kronor behöver nämligen ha ledamöter som har tid att finnas på plats ofta, ja mycket ofta. Mitt sökarkljus riktades givetvis mot personer med speciellt förhållande till LOK-gården. Ett förhållande som jag räknade med borde ha uppstått när man hållit på och pysslat med objektet. Jag ska också erkänna att jag kände mig jåkligt nöjd då *Rune Fritz* accepterade chefsrollen. Men vid närmare eftertanke så var det ju svårt för Rune att säga nej då jag erbjöd honom hustru *Viola*, *Sixten Axelsson* och *Toije Hansson* som följeslagare in i kommittén.

I sponsorkommittén fick *Ulla Kjelling* ett val, då *Niklas Aldin* fick alptrömmar, utan blev beordrad tillbaka till den tidigare som framgångsrika rollen som motor. Hon blev dock lovad att det endast gällde ett år. Med Aldin tillbaka så löses uppgiften säkert på ett naturligt sätt men annars så vet Ni som nu ingår i kommittén vad som förväntas av någon av Er om ett år. Med två nya in i kommittén, "Saab-

höjdaren" *Pontus Kallén* och "bonde-experten" *Anna-Stina Påledal*, så borde även framtida inkomster vara säkrade.

Inga-Lill Pettersson gjorde något som jag inte trodde någon kunde göra nämligen tröttnade på trevliga klädprovare. Men *Linda Hultgren* som därmed tog ett steg uppåt i hierarkin fick trevligt sällskap av *Ann-Sofie Svensson* och första killen, *Peter Aronsson*, i rollen som smakråd vid val av tajts.

I övriga kommittéer skedde endast smärre förändringar men med nog så viktiga nytillskott.

I tävlingskommittén ersattes *Roger Danielsson* av *Tomas Boman* på den känsliga posten som reseledare.

Till elitkommittén plockade herr chef *Martin Lindberg* som vanligt själv russen ur kakan och rekryterade *Charlotta Blom* och *Pelle Skullman*.

I informationskommittén besattes den vakanta platsen som klippboksansvarig med *Kerstin Lindström* som har för avsikt att låta sina konstnärliga anlag få fritt spelrum i dessa för framtiden så viktiga dokument.

I motionskommittén skedde också små förändringar med endast två nytillskott. Dels anmälde sig *Henry Stahre* "som en man till förfogande" och dels *Jonas Svernestam* som mountainbike-expert.

Och när sedan *Gunvor Fridh* välvilligt ställde sig till förfogande som utbildningssamordnare så föll allt på plats och jag valberedar-"boss" *Per-Johan Persson* kunde andas ut.

Per-Johan Persson

Övrigt som bestämdes på höstmötet var att medlems/tävlings-avgifterna kommer att vara oförändrade till 2003. Se sista sidan för siffror.

KOMMITTÉ

LOKs kommittéer 2003

Elitkommittén

Martin Lindberg, omval
Per Magnusson, omval
Björn Widén, omval
Johan Källsand, omval
Pär Eriksson, omval
Ragnar Lindström, omval
Pelle Skullman, nyval
Charlotta Blom, nyval

Ungdomskommittén

Thomas Wählander, nyval
Anders Tosteberg, omval
Lisa Ledskog, omval
Pia Gustavsson, omval
Inger Arvidsson, nyval
Lin Eriksson, nyval
Projekt Ekorren Cup
Per Gustås, bollplank

LOK-gårdskommittén

Rune Fritz, nyval
Sune Johansson, omval
Viola Fritz, nyval
Lars-Göran Göransson, omval
Toije Hansson, nyval
Sixten Axelsson, nyval
Projekt expedition
Iréne Johansson, omval
Projekt materialförvaltare
Rune Fritz, omval
Karl-Einar Almén, omval

OL-arrangemangskommittén

Marianne Nyman, omval
Thomas Stenström, omval
Karl Andersson, omval
Toije Hansson, omval
Sören Nilsson Påledal, nyval
Tomas Henriksson, nyval

Sponsorkommittén

Ulla Kjell, omval
Lars Lövgren, omval
Raimo Pälvärinne, omval
Lars Sonnert, omval
Per-Johan Persson, omval
Pontus Kallén, nyval
Anna-Stina Påledal, nyval
Niklas Aldin, omval

Motionskommittén

Sune Johansson, omval
Monica Lindgren, omval
Kjell Hagström, omval
Ole Pedersen, omval
Henry Stahre, nyval
Skidol
Ulf Waldenfjord, omval
Nils Andersson, omval
Börje Engström, omval
Mountainbike
Jonas Swernestam, nyval
Projekt LOK-spåret
Arne Danielsson, omval
Charles Andreasson, omval

Informationskommittén

Jonas Svernestam, omval
Bertil Eronn, omval
Andreas Bjärkmar, omval
Fredrika Wångell, omval
Fredrik Pettersson, webb, omval
Ulf Bergqvist, webb, omval
Projekt klippboken
Kerstin Lindström, nyval
Projekt medlemsregister
Roger Danielsson, omval

Tävlingskommittén

Pelle Skullman, omval
Marie Swernestam, omval
Curt Tillman, omval
Tomas Boman, nyval
Projekt UK för HD 35 –
Väljs senare

OL-artiklar

Linda Hultgren, omval
Peter Aronsson, nyval
Ann-Sofie Svensson, nyval

Projekt – utbildningssamordnare

Gunvor Fridh, nyval

Projekt lotteri

Jan Bäckström, omval



Höst-öst

För några år sedan lyssnade jag när legenden "Stora Norrland" diskuterade höst-öst-minnen med några andra gamlingar och tyckte att det lät spännande. När sedan Anders Berg började prata om höst-öst i våras började intresset vakna till liv igen. När jag tidigare i höst insåg att jag hade över två veckors semester kvar efter att ha jobbat rätt mycket i somras så bestämde jag mig för att åka på den två veckor långa resan.

Vad är då höst-öst? Jo, kort sagt kan man säga att det går ut på att åka runt med buss och springa orienteringstävlingar i olika länder, företrädesvis i östra Europa. Målet är att springa minst en tävling varje dag. Finns det ingen arrangerad tävling så ordnar man en! Träning är ett förbjudet ord på höst-öst, man måste tävla. Årets resa, som var den 35:e i ordningen, gick till Slovenien, Kroatien, Serbien, Bulgarien, Turkiet, Grekland, Makedonien, Albanien, Montenegro och Italien.

Missad tävling

Resan började inte speciellt bra. När vi kom till Gedser i Danmark på kvällen efter smålandskavlen för att åka med färjan till Rostock fick vi den tråkiga nyheten att färjan var inställd på grund av lågvatten och för mycket vind. Detta ledde till att vi fick ta en omväg via en annan färja vilket tog flera timmar extra. Dessutom skulle vi hämta upp två personer på vägen genom Tyskland vilket ledde till en hel del strul då vi kom en annan väg än planerat. Det hela ledde till att vi kom så sent till tävlingen i Slovenien att det var för mörkt för att springa. De färdiginritade kartorna fick sparas och kommer kanske att återanvändas nästa höst-öst. Vi fick i alla fall en mycket god och trevlig middag tillsammans med några lokala orienterare innan vi åkte vidare till Zagreb i Kroatien där vi bodde den första natten.

Hjortsoppa i Kroatien

Den första tävlingen fick i stället bli i

Kroatien strax utanför Zagreb. Terrängen var otroligt fin med mestadels lättlöpt bokskog och en massa bäckraviner. Efter loppet bjöds det på hjortsoppa tillagad av fotbollsklubben, vars klubbhus vi lånat för dusch. När man såg det jättelika gasköket vilket soppan tillagades med och den stora spritflaskan som "kockarna" konsumerade under tillagningen blev man lite skeptisk, men det visade sig smaka utmärkt.

Orientering på TV

Natten efter Zagreb-loppet bodde vi i Belgrad. Det var en mycket fin stad, trots att den blev bombad av NATO så sent som 1999. Vissa byggnader (t.ex. kinesiska ambassaden som bombades av missiltag) var fortfarande inte uppbyggda. Vi fick en guidad tur genom staden av serben Zoran Milovanovic som hjälpte till att ordna tävlingarna i Serbien och senare i Montenegro. Till skillnad från den



Den fina skogen i Kroatien

första tävlingen var det ganska många lokala löpare med denna dag, bland annat en jugoslavisk landslagslöpare. Intresset för arrangemanget var relativt stort, bland annat var flera lokala TV-kanaler, radiokanaler och tidningar på plats för att göra reportage. Som segrare på långa banan är jag kanske numera TV-kändis i Serbien?

Största felkörningen

Bulgariens huvudstad Sofia var nästa stopp på resan. Tävling i tallskog på en liten, mycket detaljerad karta på över 1000 meters höjd över havet. Terrängen var enligt min uppfattning resans roli-

gaste. Efter tävlingen råkade vi ut för ett litet missöde. Efter flera mils åkning skulle vi korsa en järnväg. Tyvärr var det en tunnel under järnvägen och bussen



Den höga bussen

var för hög! Det blev rätt många extra mil där, men det gjorde inte så mycket, stämningen var ändå på topp i bussen.

Orientering i Asien

Vi övernattade två nätter i Istanbul. Mellan dessa två nätter ägnade vi största delen av tiden till att åka över Bosporen, in i Asien och halvvägs till Ankara för att springa en lätt bana (mest stiglöpning) där dessutom ett par kontroller satt fel. Springa var förresten inte rätt ord för mig. Lite småkrasslig i halsen som jag var blev det mest gång. Den andra tävlingen i Turkiet hoppade jag över och ägnade istället förmiddagen till turistan- de i Istanbul.

Sköldpaddor i skogen

Efter Istanbul bar det av till Thessaloniki i grekland. Efter en övernattningsbar det av upp i bergen för tävlande. Några som hade varit på platsen tidigare upplyste om att man kunde se sköldpaddor i skogen. Jag var lite skeptisk (vad gör sköldpaddor uppe i bergen?), men mycket riktigt så var vi knappt framme vid TC när vi såg den första! Terrängen var fin, kuperad barrskog. På kvällen var det en

RESA

suverän middag tillsammans med några grekiska orienterare på en restaurang vid Medelhavets strand.

Makedonien

Det största minnet från Makedonien är nog de otroligt entusiastiska barnen och



En av alla skölpador

ungdomarna som var med på de två tävlingarna där. Klubben i Prilep där vi bodde hade en stor ungdomsverksamhet trots otroligt knappa resurser. Två kartor fanns det där, varav en var bra och den andra rätt dålig. Nästan inga hade OL-kläder och jag såg ingen som hade riktiga OL-skor. Bara en del hade kompasser. Vi samlade in en del utrustning och gav till ungdomarna innan vi åkte därifrån. Själv gav jag bort min OK Hammaren-tröja till en pojke som definitivt behövde den mer än mig. Föreningen ”höst-öst-legendarerna” har också ordnat en insamling för att betala en resa för två personer från Makedonien till nästa 5-dagars och Clinics.

Sverigeritad karta i Albanien

Resans klart mest mystiska resmål var Albanien. Där finns ingen (och har aldrig funnits någon) orienteringsverksamhet alls. Det är också ett av Europas fattigaste länder vilket verkligen märktes. Vägarna var extremt dåliga och vi kunde oftast inte köra mer än ca 30 km/h. Inne

i huvudstaden Tiranas centrum där vi bodde var det dock riktigt fint. Kartan vi tävlade på var ritad i Sverige och baserad på en ca 20 år gammal karta av en park i utkanten av Tirana. Det var ganska mycket som inte stämde på kartan, men höjdkurvor och vägar hade i alla fall inte ändrats så mycket, så det gick ändå ganska bra att hitta runt.

Berghällar i Montenegro

Tävlingen i Montenegro, dit vi åkte efter Albanien gick i ett riktigt bra orienteringsområde bestående av ett berg med ganska mycket detaljer och rätt mycket berghällar. Hällarna var inte alls lika släta och fina som i Sverige vilket gjorde att många av de äldre deltagarna tyckte att det var lite svårframkomligt ibland. Själv tyckte jag att det var en av de roligaste tävlingarna.

LOK:are i Venedig

Från Bar i Montenegro åkte vi färja över Adriatiska havet till Bari i Italien. Första tävlingen i Italien gick på 1500 meters höjd i en dryg dm snö och ett par minusgrader. Därefter åkte vi till Rom där vi övernattade och dagen därpå besökte Vatikanstaten, Colosseum m.m. För dem som inte gillade att titta på kulturmonument ordnades en stadsorientering i Rom. Från Rom åkte vi sedan till Venedig och sprang den årliga stadsorienteringstävlingen som går där. Det var en otrolig orienteringsupplevelse, det gällde verkligen att hela tiden hålla koncentrationen uppe för att inte missa någon gränd eller göra något dåligt vägval. På denna tävling var jag inte den enda LOK:aren, Anna och Niklas hade nämligen åkt dit från Schweiz. Resultatmässigt blev det ett fiasko, Anna stämplade fel (på grund av ett

snedtryck på kartan) och jag och Niklas bröt.

Sammanfattning

Att beskriva höst-öst på ett par sidor är ingen lätt uppgift. Man hinner se och uppleva ganska mycket på drygt två veckor! 900 mil buss hann vi åka, genom 12 länder. Det kanske låter jobbigt, men faktum är att resorna var riktigt roliga. När man samlar 50 orienterare finns det ganska mycket att prata om. Att ta med sig sin kartpärm är ett ganska bra sätt att bli populär i det sällskapet. En av norr-männen som följde med på resan hade sammanställt ett 190-sidigt sånghäfte som användes ganska flitigt av ungdomarna i bakre delen av bussen när kvällarna blev sena. Champagnekorksskjutning (skott kommer!) och busscrawl är andra saker man kan roa sig med...

Sammanfattningsvis kan man säga att höst-öst är resan för dig som:
·vill uppleva udda orienteringupplevelser.
·inte har något emot att åka buss.



Uffe njuter av en pyttipanna på Smålandskavlen straxt innan det bar iväg på Höst-Öst

Kalle – en av Lokgårdsbyggarna

Det har gjutits och hamrats och målats... På måndagar har ett gäng jobbat – från morron till kväll. Men nu är första etappen i om- och tillbyggnaden av Lokgården i det närmaste färdig. Det fattas bara lite småsaker för 'måndagsklubben' och Lokgårdskommittén. På spårets hemsände får en intervju med den som utpekats som den flitigaste av byggarna, Kalle Andersson, som vi hittar i Lilla stugan, kartförrådet.

Kalle har förberett sig för mötet, som vanligt, och skrivit ned en del av allt som hänt, från skogsavverkning och anläggning av parkeringsplats till ny entré och utbyggnad av huset. Vi ska inte ta alla dessa detaljer, det kommer att finnas dokumenterat i en pärm, med bilder från olika stadier, om vi känner projektledaren Rune Fritz rätt. Men varför är Lokgården så viktig för Kalle att han lagt ner mest tid av alla där – och då talar vi om kanske 500 timmar?

–Jag klär ju sällan om där, så på så sätt är den väl inte så viktig. Men för att ha hand om klubbens kartor, antingen det gäller framställning, distribution eller försäljning, så behöver jag vara i Lokgården för dessa kontakter.

En till två gånger i veckan är alltså Kalle där, för träning eller kartor – när det inte är bygge. I år har kartförrådet, Lilla stugan, därför också fungerat som verktygsbod. Men nu kommer 73-åringen snart att återgå till kartritandet.

Och ritandet har ju också varit en del av Kalles yrkesliv på CMV–FFV där han arbetat först med flygplan och sedan anläggningar, som han ritat, byggt och handlat upp byggmateriel till. En hel del byggnadsritningar till byggnadsnämnden har det också blivit för egen del och för bekanta. Så därför var det naturligt att det var Kalle som gjorde ritningarna i juni 2001, sedan det för ett par år sedan blivit tal om utbyggnad av Lokgården.

Många nya hantverk har Kalle och de andra provat på: elektriker, rörmokare, plåtslagare, målare, betongarbetare, snickare, mm.

Att snickra är inte något nytt för Kalle – han startade sitt yrkesliv som snickare i fem år på Ekensbergs varv i Stockholm. Han har varit såväl inredningssnickare som möbelsnickare och modellsnickare. Och det borde väl utnyttjas när LOK ska bygga!

– Första gången, när LOK-gården köptes och byggdes till, 1978–80, då hade

jag så fullt upp med kartritande att jag inte hann med att bygga, däremot ritade jag då också. Så jag tänkte att den här gången ska jag slå till och göra en större insats.

Nå, då har du väl haft kul under tiden, med måndagsgänget?

–Tveksamt, inte alltid. Det som är roligt att få något färdigt, som ger önskat resultat. Men det är lite trist att många tar det som gjorts för självklart eller lägger inte märke till förändringar och förbättringar, tycker Kalle.

Och det var förstås inte så roligt de två gånger Kalle fick åka till akuten. Första gången gled han ner i ett dike för grunden och skrapade smalbenet mot en vass betongkant. Det blev besök på akuten från tio på kvällen till fyra på morronen, då Kalle kunde cykla hem i soluppgången med sex stygn i benen.

Andra gången gav långvarigare men. En egenhändig byggställning med bockar och bänkar rasade och Kalle fick en muskel i ryggen skadad. Och det värsta var inte akutbesöket, utan de många tävlingar han fick avstå från under DM-perioden i höstas.

En annan 'uppoftning' på grund av LOK-bygget, som har drabbat familjen mer än Kalle själv, är att han inte kunnat hjälpa sonsonen i Uppsala att bygga hus. Det ska bli ändring på det nu.

Nu ser Kalle alltså fram emot att få ta tag i kartritandet igen, ett riktigt jobb för en ensamvarg. Och han kan konstatera att det mesta blivit som man tänkt sig, även om det finns en del arbeten att göra färdigt, t.ex. att få ventilationsanläggningen att fungera.

Det är dock en sak som inte blivit som de första idéerna: flyttningen av sponsortavlan vid parkeringen. Jo, den har flyttats till gaveln på Lilla stugan, för den var i vägen för parkeringen. Men hela byggprojektet började en gång med att sponsorkommittén ville flytta tavlan så att den syntes från Haningeleden. Så blev det dock inte, bland annat av trafiksäkerhetsskäl.



Kalle som vi är vana att se honom, vid en hög med kartor

BYGGE

Fakta om ombyggnaden av LOK-gården

Ombyggnaden av LOK-gården har kommit ganska långt som de flesta nog har sett. Ombyggnaden är i stort sett klar och det har lagts ner mycket tid och arbete av mer eller mindre en "liten" grupp av LOK-are.

Här kan du läsa lite information om det hela:

Utförda arbeten, bla

Avverkning av träd på tomten
Sågning av virke
Större parkeringsplats, grus
Flyttning av sponsortavla
Dokumentering av fastigheten
Nya byggnadsritningar
Gamla värmepannan, varmvattenberedare, oljetank demonterade (sålda)
Fjärrvärmeanläggning
Markarbeten för att få bort vattenläckage i källaren.
Ny entré med ny grund. Mycket material återanvänt. Nya stolpar och tak, entrédörr
Utbyggnad med ny grund, takstolar, tak, ytterväggar.
Flyttning av väggar och fönster för ny expedition och mötesrum.
Flyttning av vägg för utökning av damernas omklädningsrum.
Tapetsering, målning, rödragning, takrännor, mm, mm.
Översyn: elsystemet, taktäckning, fönster och en massa smådetaljer har setts över.
Underhållsarbete i källaren: avlopp, dörr, golv och nya hyllplan
Underhållsplan för Lokgården under utarbetning.



Kalle med hammare och spik



Nils-Magnus som har gjort en stor insats vid sidan av sitt ordinarie jobb

Arbetsstyrkan

Rune Fritz, också projektledare
Nils-Magnus Nilsson, byggledare
Måndagsjobbare
Kalle Andersson
Toije Hansson
Sixten Axelsson
Sune Johansson
Karl-Einar Almén
Karl-Erik Johansson
Lars-Göran Göransson
Gösta Johansson

Uppskattade kostnader.

Eget arbete	400 000 kr
Skänkt material, tjänster	30 000
Kostnader för LOK	425 000
(Därav fjärrvärme	250 000)
Förväntade bidrag	100 000

Nedlagt arbete

Fjärrvärmeinstallation	400 tim
Underhållsarbete tomt och hus	400 tim
Skogsavverkning, sågning och P-plats	600 tim
Administration, ritningar, mm.	200 tim
Om- och tillbyggnad	1 600 tim

Historik LOK-gården

1960 Kyrkan byggde S:t Larsgården.
1975 LOK började hyra av kyrkan.
1978 LOK köpte fastigheten.
1978 Ritningar för utbygge (Kalle A).
1979-80 Utbyggnad.
1992 Utbyggnad omklädningsrum (ritning Lars Gustafsson)
2001-02 Ny entré, kontorsrum (ritning Kalle A)

Tid för spårbyte och förnyelse

För nästan fyra år sedan på våren 1999 passade jag på att presentera mig såsom ny sammankallande i ungdomskommittén här i På Spåret. Med det som bakgrund tänkte jag att några avslutnings ord skulle passa bra. (Förhoppningsvis kan jag kanske få in min bild i tidningen igen, gärna den där jag föreställer en H35::a)

Åren går fort särskilt när man har roligt vilket man alltid har när man orienterar eller deltar i klubbarbetet. Trots det så tyckte jag att det nu var dags att låta någon annan ta över då mina andra uppgifter i klubben kräver ett utökat engagemang framöver. Min efterträdare Thomas Wåhlander har gripit sig an uppgiften med stor aptit och jag tror han kan fortsätta att utveckla ungdomsverksamheten tillsammans med övriga kommitté medlemmar så att den blir ännu bättre.

För egen del är det mitt arbete inom Elitkommittén som kommer att var prioriterat framöver. Den funktion jag inne-

haft som junioransvarig kommer jag nu att kunna lägga ner mer arbete på tillsammans med samordningen mellan ungdomarna och eliten. I övrigt blir det en del hackande på ungdomarnas del av vår hemsida som förhoppningsvis skall vara helt klar i början av nästa år med hjälp av Julhelgens klämdagar. Givetvis hade jag också tänkt mig en egen comeback i skogen innan övriga kombattanter flytt till H45. Så träningskläderna som vilade förra vintern har en del att ta igen.

Innan det sista ordet är skrivet när det gäller arbetet med våra orienterande barn och ungdomar skulle jag vilja tacka alla mina medarbetare genom åren för den hjälp jag fått, samt ta tillfället i akt och belysa en del av den problematik som trots allt finns. Arbetet inom ungdomsverksamheten är ganska brett och inrymmer många uppgifter men om vi gör en stark förenklning kan vi dela in det i följande bitar:

·Intressera nya barn och föräldrar för vår sport

·Utbilda och utveckla våra befintliga ungdomar

·Se till att ungdomarna integreras med juniorer och seniorer

·Arrangemang såsom Sol-skola, nybörjarkurs, Ekorren Cup mm

Alla dessa bitar kräver ledare och just ledare är oftast den begränsande faktorn. En ungdomsledare jobbar normalt precis som alla andra medlemmar med våra övriga arrangemang inom klubben därutöver har man oftast ett engagemang i träningen som innebär att man måste vara närvarande vid de flesta träningstillfällena under årets tisdagar. Dessa ledare är samtidigt föräldrar varför både arbete och barnens skolgång tar sin tid. Visst är det många som är villiga att hjälpa till med insatser av olika slag för att stötta men det som oftast saknas är personer som är vil-

liga att vara fullt engagerade. För de äldre grupperna är detta inget problem då de inte är så beroende av vem som leder deras träning utan bara att det blir en träning. För de yngsta där just kontinuiteten är det viktigaste har vi sedan en tid saknat den kraft som behövts, vilket också resulterat i att vi tappat vissa årgångar. På sikt är just avsaknaden av en riktig kraft här ohållbar. Så om någon känner att han eller hon skulle vilja ta sig an en grupp barn så finns säkert den möjligheten.

I övrigt har vi lagt ytterligare en framgångsrik säsong bakom oss med en rad bra prestationer av våra ungdomar. Jag önskar Thomas och övriga lycka till med det fortsatta arbetet och ser med spänning fram mot nästa år och vad det kommer att erbjuda i form av nya stordåd av våra ungdomar samt egna utmaningar.

Ragnar Lindström



Visst får Ragnar vara med på bil, här när han står och gottar sig med en macka efter Smålandskavlen

**Alla ungdomar
vill skicka en
hälsning till Elin.
Krya på dig!**

Ekorren Cup

Någon gång i mars eller början av april blev jag tillfrågad av Lars Östlin om jag ville vara tävlingsledare för Ekorren Cup. Jag tog hem frågan och funderade på den i en vecka eller i alla fall väntade en vecka med att svara. Då tackade jag ja. Det är nog inte så mycket arbete, tänkte jag. Det enda som behöver fixas är att skaffa fram folk som är ansvariga för start/växel, mål, mm, och sen behövdes det lite arbete till. Så det skulle nog inte bli några problem. Trodde jag.

Att hitta ungdomar som kunde hjälpa till var lättare sagt än gjort. Helgen då Ekorren Cup skulle gå av stapeln, sammanföll med SM. Detta gjorde att många av de äldre ungdomarna inte kunde vara ansvariga för något område då det inte var säkert att de kunde vara med på tävlingsdagen. Det som från början såg ut att blev ganska lätt hade förbytts i ett problem.

Ett möte anordnades för att utse ansvariga. Några ansvarsområden var attraktiva (Elin L fick vara Kanin), medan andra var motsatsen (sekretariatet). Det dröjde ända in till augusti innan det fanns

folk till alla uppgifter och då hade jag sedan någon månad börjat fundera på om det verkligen var så lätt.

Efter att för min del skolan börjat så började också arbetet med tävlingen att intensifieras och mer och mer började det kännas som om jag glömt något (jag vet fortfarande inte var det var jag hade glömt) och arbetsuppgifterna blev bara fler och fler. Materiallistor skulle in och kontrolleras, fanns allt?

Kvällen innan tävlingen var det dags. Nuskulle materialet till tävlingen plockas fram och de största sakerna lastas på släpvagnen och allt vara förberett.

Tävlingsdagen. Tidigt på lördagsmorgonen var det samling på LOK-gården för avresa till TC som var beläget på fotbollsplanen vid Kvinnebyskolan i Hjulsbro. Det började bli nervöst och jag undrade fortfarande vad det var jag hade glömt. Vi gav oss i alla fall iväg med det första lassat till TC och började bygga medan vi väntade på det andra lasset. Eftersom jag hade glömt en hel del saker så åkte jag och Thomas W (materialasv.).

Jag lämnade bakom mig en början till TC

och kom tillbaka till ett nästan färdigbyggt TC.

Efterhand som de tävlande med familjer började droppa in och allt såg ut att gå bra så släppte nervositeten efterhand. Allt flöt på bra och inget verkade gå fel. Då gick strömmen för sekretariatet. En liten kille (inte tävlande) hade dragit ur skarvsladden. Men eftersom Göran och Sune hade bärbara datorer som hade uppladdade batterier så gick det bra ändå. Inga andra större fel inträffade under tävlingsdagen och jag började efterhand som tävlingen gick tröttna på att inte ha någonting att göra.

Efter inte en alldeles för lång tävling gick så LOK i mål som segrare. En timma senare hade samtliga lag kommit tillbaka och prisutdelningen kunde börja. På pris-pallen (som egentligen inte existerade) stod två LOK-lag och ett lag från Denseln.

Nu när alla lag var i mål, prisutdelningen hade varit och de tävlande hade börjat åka hem var det bara efterarbetet som var kvar. Nästan alla hjälpte till att packa ihop TC så gick snabbt och lätt. Nu väntade allt annat efterarbete, lägga tillbaka allt på sin plats, utvärdering av tävlingen och en hel del till varav allt inte är riktigt klart.

En sista sak:

TACK ALLA SOM HJÄLPTE TILL!

Fredrik Lövgren
Tävlingsledare



Foto: Pecka Norman, KFUM Örebro

UNGDOM

Daladubbeln

Här kommer två olika berättelser från Daladubbeln från två flickor som sprang med varandra, Annika Ledskog och Julia Almén

Daladubbeln

Först steg vi upp ur den sköna sängen. Sedan åt vi vår frukost. Därefter kom vår snälla Mats och hämtade oss vid sexsnåret. Därför slapp vi från Linghem åka in till Lokgården.

Vår resa till Svärdsjö i Dalarna kunde börja.

Ju närmare vi kom desto nervösare blev jag! När vi väl kommit fram var jag så nervös att jag grät. Jag var nog den som var mest nervös av alla!

Men jag tröstades av Amanda och Stina som berättade hur allt gick till. Dom gick t.o.m. till speakern och önskade en Magnus Ugglalåt till mig och Annika (som jag sprang med) och efter det var jag inte lika nervös. Visst, det pirrade lite i magen, men det gör det väl på alla?

Sedan var det dags för starten. Den gick jättebra. Och i skogen gick det som en dans. Jag växlade sedan till Annika som sprang iväg. I skogen var det Annika som var lite ledsen men det gick jättebra för oss ändå.

Vi kom på en 15 plats. Det var på samma plats som killarna Robert och Patrik. Som pris blev det ett badmintonrack. När vi tävlat färdigt åkte vi till ett värdshus på Dössberget. Där fick vi spaghetti och köttfärssås. Bra uppladdning!

När vi kommit fram till Sundborns skola började dom flesta att pumpa upp sina luftmadrasser, så vi kunde sova gott på natten.

Nästa dag var de lite pirr i magen igen, men när jag kom på att man skulle springa två och två var det ingen fara.

Efter frukost bar det av till den andra tävlingen.

Innan start värmdes vi upp ordentligt. När jag tog kartan kände jag vilken känsla det var att bara vänta på att signalen till starten skulle höras.

Nu var vi ute på banan. Annika ock jag kom bra överens så banan gick snabbt. När vi kom i mål snöade det. Hela banan gick jättebra! Vi kom 8 eller 9. Bra va?

Priset blev en pokal.

Resan hem gick snabbt. Vi satt och kollade på några filmer, några sov eller åt godis.

Väl hemma i Linghem somnade vi gott efter en rolig och spännande helg!

Julia Almen

Min första Daladubbel!

19-20 oktober var jag på Daladubbeln för första gången. Klockan halv 6 åkte vi från LOK-gården upp till Dalarna. På vägen stannade vi och åt matsäck.

När vi kom fram till TC blev vi målade i ansiktet av de stora. Julia och jag var ett lag. Första tävlingen var en kavle. Julia sprang första sträckan och jag andra. Vi kom på 15:e plats. Sen åkte vi till Borlänge värdshus och åt mat. På kvällen åkte några på bio och en del gick på disco. Men jag var kvar på en skola och lekte där vi sedan skulle sova. Nästa morgon åt vi frukost på skolan. Sedan packade vi in alla våra prylar i bussen och åkte till söndagens tävling då vi skulle springa tillsammans två och två i patrull. Vi bommade lite men kunde snabbt läsa in oss. Till slut blev det en 8:e plats. På TC fick vi varm soppa och mackor. Det snöade jättemycket. Sammanlagt kom vi på en 9:e plats. Vi fick jättebra priser, badmintonset och pokaler. Efter prisutdelningen åkte vi hem. Vi stannade och åt på en restaurant. Lite senare stannade vi till vid en mack och fyllde på vad vi behövde (godis och glass!). Klockan halv 9 var vi tillbaka på LOK-gården.

Det var den roligaste tävlingen jag varit på!

Annika

LOK bästa svenska lag på Smålandskavlen

Det var kallt, blåsig och det regnade söder om Jönköping. Här skulle snart Smålandskavlen 2002 gå av stapeln. Linnea Ö var först ut av oss små-lokare i skogen, sedan var det Antons tur och sist ut på lördagskvällen var Jossan. Alla nattlöparna gjorde bra lopp. Sen var det bara till att duscha, basta och kaka lite. Det blev en torr kvällsmacka för Elin eftersom hennes pålägg blåste av. Vi for sen till vårt sov-place och efter att vi sovit (?) några timmar i Bergets klubbstuga var vi laddade inför fortsättningen. På andra sträckan avancerade första-laget från 6 till 5e plats i D16 genom Elin och i andra-laget höll Amanda 19e-platsen. Ut på

tredje sträckan hade två lag i D16 ryckt åt sig en 6-minuters ledning men Freddan lyckades ta sig förbi några av lagen och nu låg Lok på en finfin andraplats, endast 4 minuter efter. I andralaget sprang Stina bra och tog en placering, härligt Stina! Vi i målet började nu bli väldigt nervösa när det närmade sig målgång för Linnea K. Men till slut kom hon och hon hade lyckats hålla placeringen, även om vi blev lite utklassade av finska Tampereen Pyrintö som vann med över 10 minuter. Sista sträckan i andralaget sprang Matilda och hon förde in laget på en 18e plats, som också är mycket bra, tycker vi. I killklassen sprang Oscar andrasträckan och

han plockade fem platser och växlade ut till Peter som även han tog placeringar och efter hans lopp låg laget på en tionde plats. Erik avslutade och i killklassen slutade LOK som 13e lag av 64 startande. Om vi sammanfattar det hela är vi jätte-nöjda med vår andraplats och vi var ju trots allt bästa svenska lag. Grabbarna är ju inte så gamla, men dom har ju några år på sig att bli lika bra som oss =)

Jossan (med lite hjälp av Elin)

USM 2002 blöt är söt och kall är ball..

Fredagen den 13, ni hör ju själva hur det låter... men det var i alla fall då det var dags att fara iväg mot målet för året. Huskvarna och Ungdoms SM!

Alla dessa förberedelser som gjorts, av mig och av andra under året, det var dessa saker som nu skulle testas, individuella på lördagen och kavlen på söndagen. Och det SKULLE gå bra!

Vi befann oss i ett område vid namn Carlfors, ganska fint, lite backigt, men ändå inte, vi hade nog förväntat oss ännu mer.

Den 13 hade vi anlänt till skolan, den 14 var det tiden inne, det blåste och var kyligt. Det skulle bli svårt i början var det sagt. Visst, en liten miss på ettan gjorde väl en del av oss Lokare. Tvåan sen, lyckades de flesta finfint med, utom jag... hittade den 15 minuter efter den som fann den snabbast... men sen gick det rätt.

Lite resultat som kan nämnas, Elin gick kanonbra och slutade 11 i D15! Jossan kom 23 i D16, och det är ju också bra, vi andra Lokare tror jag inte vi ska uttala oss om.. Det vanliga traditionella USM discot var något förändrat i år, både det och prisutdelningen höll nämligen hus i Simhallen..! Kavlen då? Jo, efter lördagens lopp blev jag överraskad av att få springa i första laget. Så, så fort Christer Norwald, vår ledare, tände lampan på morgonen, var jag uppe, utan gnäll. Så här går USM kavlen till: str1 H15, Str2 D15,

Str3 H16 och str4 D16.

Så det var ju en stunds väntan. Östergötland hade sex lag har jag för mig. Tredje och andra laget var inne innan förstalaget på första sträckan och på andra sträckan hade tredjelaget ett ganska stort försprång före bl.a. Fredrika i andra laget och Elin som också kutade i 1:a laget. Sen var det dags för H16 att växla. NERVÖST! Som ni vet har Lok ganska många 15-16 tjejer och sista sträckan i de tre första lagen representerades också av oss. Linnea Ö fick först springa ut, som

6a tror jag, sen följde en väntan. Precis när jag ser min snubbe komma som lag nr 12, på upploppet kommer Jossan. "Vi ses i skogen" säger hon precis när jag får kartan och jag kan skymta Jimmy Dahl bakom Matte. "Oj, oj" tänker jag, men även "det gör vi inte alls!" och det gjorde vi inte heller. För jag satte av i hundraknyck, och till trean var Linnea Ö inhämtad. Där fick jag också se lite annat bra folk, "men det är gafflat så tänk inte på dem, Linnea" lät det i mitt huvud. Ok, lite hjälp hade vi av varandra, men det ska man ju ha... jag hittade sista kontrollen som var en liten lurig brant, en bråkdel före Josefine ifrån

Hälsingland. Jag vet att hon har en grym spurt, mina ben kändes inte sugna på att spurta, men en upprepning av förra årets placering (6) och en skön revansch för mej blev det med en tredje bästa tid på sträckan! Jossan och Freds lag slutade 18 och Linnea Östlins 23a. Även studsollen Erik tog revansch efter gårdagen och sprang fort och rätt... Sen var det bus-buss hem igen, med kartgenomgång, sång och andra trevliga inslag. Dock har jag inget kärleksskvaller att förtälja...



Unga fröken kjäll spurtar mot mål i Smålandskavlen där D16 tjejerna kom på en 2.a plats

/unga fröken Kjell

TACK Pelle Skullman för att du alltid ställer upp! Som bl.a. extra pappa, moraliskt stöd, mobilräddare, skolämnare osv../ Linnea

TÄVLING

25-manna 2002

När Lotta svänger över bron är så äntligen min väntan nästan över. Jag sliter av mig överdragsjackan och ger den till Pelle, drar åt kompass- och sportident-remmen och springer ner mot kartplanket. Jag letar reda på nummer 85 bland kartorna och ställer mig för de sista sekunderna väntan innan jag ska ut och hör samtidigt att Tisaren, Lidingö och ytterligare några lag är förvarnade. Lotta har gått bra och kommer i stort sett samtidigt som Nydalens ex-LOK:are Maria Eriksson. Vid startpunktsstämplingen ligger Nydalen steget före.



Charlotta spurtar för att växla ut Börn

25-manna är ett arrangemang som innebär en massa väntan. Normalt börjar det toktidigt på lördagsmorgonen med avfärd från LOK-gården för några timmars bussresa till Stockholmstrakten. I år hade jag det såpass förspänt att jag slapp det och istället anlände huvudstaden redan på fredagskvällen. Det kan rekommenderas. Väl framme på TC fortsätter väntan. Endera före loppet eller efter det, beroende på vilken sträcka man springer, men väntar gör man och något annat kan man just inte göra. Sporttältet kan man inte gärna shoppa igenom mer än två gånger, TC brukar normalt inte innehålla fler gömslen och vrår än att det är utforskat på en kvart eller två och om man nu har minglat klart bland allt folk som är där, så återstår inget annat än ren och skär väntan.

På väg till första börjar jag undra hur det här ska sluta egentligen. Nydalenkillen drar mig av mitt förstaval av vägval och en idé att springa runt höger på stig nästan hela vägen föds. Efter några hundra meter på stigen ångrar jag mig igen efter att ha sprungit om honom och drar mer rakt på. Det hela får till följd att jag kör fast

bakom ett förbjudet område, rundar det åt fel håll och när jag väl närmar mig skärmen, så dyker de upp: Tisaren, Ravinen, Lidingö, Turun Suunnistajat och även Nydalen. ”Jaha ja, jäkla juniorinledning” far genom huvudet. Två minuter sämre än de bästa på sträckan visar det sig i efterhand.

25-manna är en udda tävling i det att man tävlar tillsammans med löpare över både generations- och könsgränser. Visst finns det flera tävlingar som gör det, men inget är större än 25-manna. Det är roligt

eftersom man så sällan verkligen kan känna att man drar åt samma håll som H55:or och D14-tjejer. Även om vi alla strävar efter att göra LOK till en bättre klubb i alla avseenden, så blir det aldrig så påtagligt att vi vill samma sak som i en tävlingssituation där vi tävlar i samma lag. Vi känner samma tävlingshets, gläds tillsammans åt framgångarna och lider verkligen med dem som går mindre bra, oavsett vilken klass de normalt springer i. Det är en ganska ovanlig situation, för trots allt tävlar vi i en individuell idrott där det inte så ofta märks att vi verkligen är klubbkompisar. Jämför med t.ex. fotboll eller vilken annan lagidrott som helst där man alltid tävlar tillsammans. Missförstå mig nu inte: jag håller till stor del på med orientering just för att den är individuell, men icke desto mindre är det roligt att åtminstone en gång per år tävla med folk man normalt inte ens tävlar mot, än mindre med. Och för den delen oftast inte tränar med heller.

Vid varvningen ligger jag sist i klungan. Fram hit har jag både lett klungan och varit avhängd och kommit ikapp när de andra bommat. Mestadels har jag dock sladdat. Jag känner mig inte alls pigg,



*Hela laget som kom på en 14e plats på 25-manna 2002
(Anna-Stina Påledal saknas på bilden)*

TÄVLING

men orienteringen funkar i alla fall rätt bra när jag får ta ostressade beslut själv. Ni kan själva tänka er hur ofta det inträffar på en sistasträcka i en klunga om sex lag. Vid en varvning har man emellertid alltid möjlighet att få ny energi. I alla fall om ens klubbkompisar sköter sig och det brukar ni göra. Uppe i slalombacken står det en stor koloni LOK:are som vrålar sig hesa trots att jag även här sladdar. Ett knep som jag tidigare praktiserat för att suga åt mig lite extra energi är att vinka och kosta på mig ett leende när man hör hejaropen. Det funkar nästan alltid. I den kraftiga stigningen upp mot kontrollen efter varvningen tar jag en smartare väg än de andra och väl framme vid kontrollen är jag tvåa.

Jag tycker vi utnyttjar det faktum att 25-manna är en stor breddkavle som samlar LOK:are över generationsgränserna som inget annat tävlingsarrangemang gör, för dåligt. Vi skulle kunna dra fördel av det under andra delar av säsongen. Detta genom att sätta upp klara och tydliga mål för våra lag och sedan se till att det tränas inför dem. Med "tränas inför" menar jag att vi kunde ha speciella 25-manna-träningar. Låt säga två på våren och två på hösten. Det skulle vara träningar där det finns banor för alla som kan tänkas vilja springa 25-manna. Gemensam start och slingor med varvningar på så många banor som möjligt, så att det blir mycket folk i skogen på ett litet område. Precis som det brukar vara på 25-manna. Man kan med fördel försöka leta upp relevant terräng att hålla dessa träningar i (Åbys klubbstuga bjuder på terräng som ofta är relevant), men kanske ska man i första hand se till var man får flest deltagare. Tänk er 50 till 100 LOK:are som far runt i skogen samtidigt och som efteråt kan samlas och diskutera vägval och kontrollmissar, kanske bredvid en eld med en kall en och en korv i näven. Ett enkelt sätt att knyta oss samman vid fler tillfällen under säsongen.

På väg upp mot tredje sista väljer jag ett annat vägval än de övriga. Jag har stämp-lat i täten av klungan och tycker att det verkar säkrare och snabbare att köra lite höger, ut på en väg och in på en stig upp mot kontrollen. Vid en första anblick alltså. Det är det nämligen inte! Sist igen börjar jag misströsta och krutet i benen känns på upphållningen. Ner mot näst sista drar de övriga fem lite vänster, via några stigar ner mot stenen på hygget. Jag inser att jag aldrig kommer springa ikapp och om dem om jag tar samma vägval utan väljer rakt på. När hygget så småningom öppnar sig framför mig ser jag bara en löpare där: Lidingö. Övriga är borta. Före eller efter är frågan? Strunt i det! Nu är det jag eller Lidingö.

Han stämplar några tiotals meter före mig och drar iväg på den mycket korta sträckan ner mot sista. Plötsligt finns det lite krut i benen igen. Lidingökillen springer som alla andra, d.v.s. uppifrån sett rundar han branten till vänster. Jag har redan tidigare under dagen spanat in att man kanske kan tjäna några meter på att springa till höger, så jag satsar på det. Jag har haft rätt och vid kontrollen är jag nästan ikapp. På väg ut på upploppet finns det hur mycket krut som helst i benen och i backen ner mot stranden går jag förbi. När jag passerat den tunga

sandstranden och forcerat bron är jag säker på att ingen kommer ikapp. Vare sig Lidingö eller någon av de andra som jagar bakom.

Det är svårt att beskriva känslan att vinna en spurt på det här viset i det här läget, men det är häftigt! Detta trots att det "bara" gällde en 14:e plats. Redan vid sista kontrollen står det så mycket folk att jag tvingas hålla sport ident-pinnen lite extra länge i hålet, då det inte finns en chans att höra pipet. Väl nere på upploppet är vrålet öronbedövande; man hör inte sina egna steg, inte sin egen andhämtning och tankarna smalnar till en enda: fortare. Ibland kan man urskilja sitt eget namn ur vrålet och det är faktiskt aldrig jobbigt att springa allt man har. Benen går av sig själv och man bärs fram av de märkliga krafter som finns i vrålen. Att sedan höra applåderna och jublet från sina klubbkompisar när man kommer tillbaka till tältet är en extra bonus som fortfarande värmer. Med andra ord tycker jag 25-manna 2002 var en mycket trevlig tillställning, så jag har ett förslag: vi kan väl göra om det nästa år?



Björn Widén är glad efter sitt väl genomförda lopp på sista sträckan på 25-manna



Tänk på LOK:s undomsfond

Fondens avkastning används för extra uppmuntran i ungdomsverksamheten. Syftet är att fler barn och ungdomar ska känna glädje och upptäcka tjusningen med orienteringssporten.

Fondens kapital
var 70 500 kr den 1/



Medlemsavgift

Medlemsavgiften för år 2002 är 200:-. För familj med två vuxna och ett obegränsat antal familjemedlemmar som är 20 år eller yngre är avgiften 400:-

Tävlingsavgiften för år 2002 är 400:-. Avgiften erläggs av medlemmar som är 21 år eller äldre och avser att delta i tävlingar.



Vinnare i LOK:s interna lotteri

September:

1:a	30	Vakant
2:a	87	Ragnar Lindström
3:a	48	Bertil Södergren

Oktober:

1:a	55	Nils-Erik Andersson
2:a	92	Lotta Granholm
3:a	97	Maria Olofsson

November:

1:a	05	Sixten Axelsson
2:a	89	Marie Svernestam
3:a	49	Vakant

Information

Lotteriet omfattar lott 00-99 och utlottning av vinster sker 13 ggr/år.

Vinstplan:

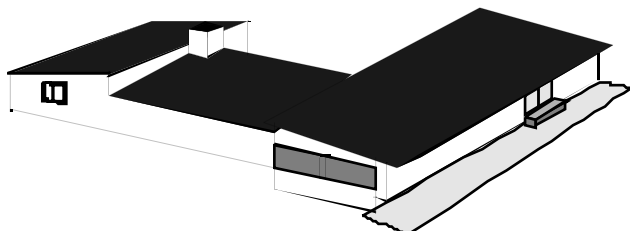
1:a vinst	= 1st presentkort à 300:-
2:a vinst	= 1st presentkort à 100:-
3:a vinst	= 1st presentkort à 100:-

Om Du inte har någon lott, tag då kontakt med Jan Bäckström på tel 16 45 09.

LOK:s postgirokonton

Huvudkonto.....	29 17 99-5
Medlems- och lotteri.....	21 21 90-3
Klädförsäljning	57 52 46-4
Anmälningsavgifter	34 65 84-6

ORIENTERINGSTAVLAN



	Tis	Tor	Sön
Nov-Mars	x	x	x
April-Juni	x	x	
Juli	x	(ingen servering)	
Aug-Okt	x	x	

Bastu: tisdag, torsdag och söndag

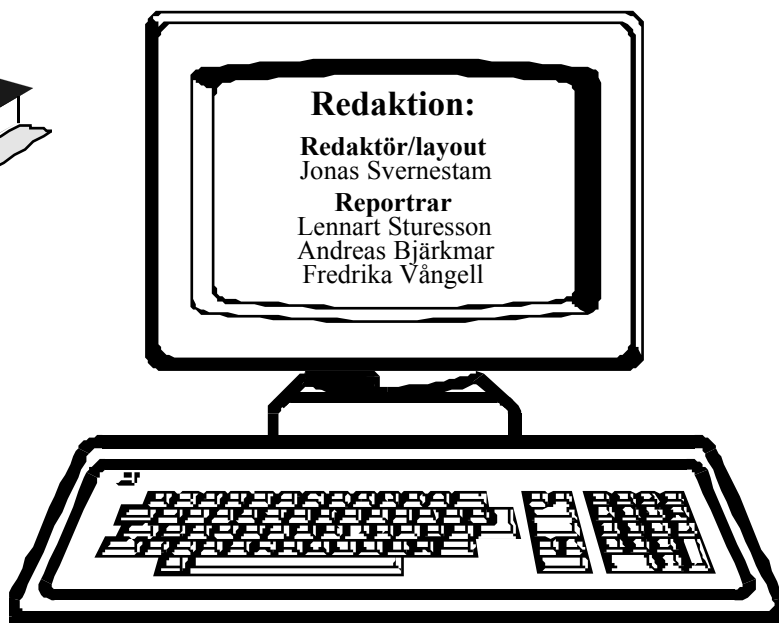
Gemensam träning: vardagar 17³⁰ och söndagar kl 10⁰⁰.

Öppettider:

Vardagar kl 17⁰⁰-20³⁰ (servering tisdag och torsdag från kl 18⁰⁰).

Söndagar kl 9³⁰-13⁰⁰ (servering från kl 10³⁰).

Ring telefonsvararen
(tel 15 74 26) så får du
veta vad som händer!



Tryck: Linus & Linnea
Upplaga 350 ex

Adress: **På spåret**
Linköpings OK
LOK-gården
589 53 Linköping
Fax: 15 18 36
Tel: 15 74 26

Hemsida: <http://www.lok.se>

E-mail: lok.ol@telia.com

Bild framsida:

De glada byggarna framför nya entrén:
Karl-Einar Almén, Lars-Göran Göransson,
Rune Fritz, Kalle Andersson, Karl-Erik
Johansson, Sixten Axelsson, Toije Hansson.
Saknas gör Nils-Magnus Nilsson och Sune
Johansson.

Foto: Lennart Sturesson

På spåret utkommer 4 ggr/år

Nästa nummer

kommer i slutet av februari 2003