

Vi samarbetar med Linköpings Orienteringsklubb



AB Svensk Leca
Aerotech Telub AB
Hektor Data AB
Johnny Dahalgren Grafiska Produktion AB
Malmbergs Ur-Optik-Linser
Målerihantverkarna i Linköping AB
Pagod Upplevelser
Stillströms Ytbehandling AB
Åhlin & Ekeröth Byggnads AB
Östgöta Helikopterbataljon



Ett fullspäckt år

Först av allt ett stort grattis Anna Mårzell till silvermedaljen på SM.

Det har hänt en hel del sedan senaste numret av denna utmärkta publikation kom ut. De arrangemang som vi under året har hållit har varit av mycket hög klass.

Ett stort tack alla ni som ställt upp och jobbat inte bara med nyckelbefattningar utan alla som hjälper till även med den minsta arbetsuppgiften.

Det är alltid så himla kul när andra klubbar kommer fram och berömmar våra arrangemang.

Våra extra arbeten såsom granplantering och "godisjobb" kan man tycka vad man vill om men det ger pengar dessutom är det kul att träffas och prata med klubbmedlemmar som man inte alltid träffar så ofta. Ett stort tack till er alla som ställer upp på dessa arbeten.

Våra tävlingsresultat har under det gångna året inte riktigt varit vad vi hoppats på? Vad det beror på vet jag inte för då hade varit lätt och vem har sagt att det ska vara lätt.

Har vi för höga krav, är vi inte bättre, ledarbrist, ekonomi, gör vi rätt saker, hur gör andra klubbar? Detta är några saker vi har att fundera kring och förhoppningsvis lösa en del.

Klubbarbete är och skall förbli ideellt på

vår nivå. De morötter som finns är enligt mitt sätt att se det flera: bl.a ger vi många ungdomar möjlighet att få vara med i en härlig gemenskap som är fostrande. En annan sak är att vi själva långt upp i åren får tävla och umgås med lika sinnade. Höga krav, för höga krav? Bygger hela vår verksamhet på eldsjälar som P-J,



Rune, PerMa, Ulla mfl. Det är svårt att rekrytera till nyckelbefattningar både till våra arrangemang och till kommittéer. Är det för att vi kräver att alla ska vara eldsjälar som de tidigare nämnda alltså ge 150 % . Jag har framfört tidigare och gör det återigen att vi måste bli bättre på att fördela arbetet i klubben.

Tävlingsresultaten är inte dåliga men vi kanske har för höga krav?

Jag har aldrig varit någon elitlöpare men nu skall jag stick ut hakan lite, beredd på att få en smäll tillbaka. Jag tror att det tränas för dåligt i tuff terräng och detta gäller både killar och tjejer. Dessutom tror jag att det är för dålig fokusering på viktiga tävlingar.

Nu är jag beredd på att få en smäll tillbaka och det är bra.

25-manna hoppas jag skall visa att vi är en bra klubb förutom att arrangera där vi är bäst.

Nu måste jag avsluta. Om 15 minuter går minibussen till SM och jag kör.

Sköt om er
Mats Backteman



Ett år med Kavle-43

Tänkte berätta lite om förberedelserna inför, genomförandet av samt efterarbetet med 43-kavlen 2003. Innan tävlingsledaren kommer in så har Arrangörskommittén gjort klart var tävlingen skall gå och med vilken medarrangör. De ligger 3-5 år före i planeringen. Året före tävlingen kommer den då aktuella tävlingsledaren in i bilden.



Det började efter Kort-DM då den tilltänkte tävlingsledaren och jag (bitr) besökte TC för första gången och i samband med det överlämnades riktlinjer för banläggningen till de ansvariga. Boxholms OK (BOK) redogjorde för vad de redan hade gjort för förberedelser i form av bla markägarkontakter och grovt hur vi kunde utnyttja TC och terräng. Strax där efter fick jag av olika anledningar överta tävlingsledarskapet. Jag började redan då tänka på hur TC skulle se ut. Var skulle grillen placeras?



Grillmästarna Bjärkmars vid den välbesökta grillen som till slut hittade sin plats på TC.

Första mötet hade vi 2 december i Boxholm. Nu deltog även nya biträdande tävlingsledaren, Yngve P. Började med att reda ut ansvarsfördelning mellan klubbarna samt kontrollera vilken materiel var och en eventuellt kunde ställa upp med. Det mötet följdes upp med ett nytt möte 1 mars. Till det mötet var alla huvudfunktionärer inbjudna men uppslutningen var inte den bästa. Kan det berott på att VM 5-milen avgjordes samtidigt?

Efter ett besök på TC fortsatte vi inomhus med att redovisa materielfrågorna från förra mötet samt att banläggarna visade tankarna bakom sin banläggning. I det här sammanhanget kan nämnas att BOK råkat ut för en jobbspot då kartritars dator med nya kartan blev stulen. Det ledde till vissa förseningar i framtagningen av kartan som de ändå löste.

Provlöpning

När sedan våren kommit var det dags för provlöpning i skogen av banstråken. LOK ställde upp med ett 20 tal löpare och banläggarna fick ett underlag att gå vidare med. Vi var nu mitt uppe i planeringen och träffades ännu en gång för att stämma av detaljerna. Nu ansåg jag att det var viktigt med ett möte med alla gruppchefer från LOK så jag kallade till möte 25 maj. Där klarade vi ut bla gränsdragningarna mellan de olika ansvarsområdena.

Vi är nu inne i juni och anmälningarna har kommit. Optimist som jag är trodde jag att vi skulle få 2500 deltagare, som 2002 i Åtvidaberg, men när anmälningstiden gått ut var det "bara" 2000.

Under sommaren kom det in ca 200 efteranmälningar. Denna månad är det mycket som skall göras, kartor läggas i plastfickor, startlistor tas fram, nummernappar sorteras och programbok görs. De färdiga kartorna med banorna påtryckta kom till LOK-gården och skulle stoppas i A 3 plastfickor. Vi upptäckte då

att tryckeriet ej klippt kartorna utan de var ca 1-2 cm för stora både på längden och bredden. Efter telefonsamtal med ett tryckeri i Hackefors fick jag tillbringa ca 3 timmar där och själv klippa 5500 kartor till rätt storlek. De hade en maskin så jag slapp använda sax.

Sol eller regn

Vi närmar oss nu tävlingen och veckan före ansåg jag att det mesta var under kontroll. Det enda som oroade mig var vädret. Campingen och parkeringen skulle nog inte motstå allt för mycket regn. Oron fanns kvar på lördag förmiddag när det duggregnade men snart blev det bra väder som höll i sig hela tävlingen. Tävlingen ja hur gick den?

Som tävlingsledare är det mitt ansvar att det fungerar. Tyvärr gick det inte lika bra som i fjol. Vi hade några arrangörsmissar där bla några fick fel gaffling. Jag har lärt mig att kartorna måste vi kontrollera ännu flera gånger. Tyvärr är det datorerna som styr mycket av våra liv, så även arrangemangen av OL-tävlingar.

Hur gafflingsalternativen skall benämnas bestämmer dataprogrammet. Vi kan ej köra med de gamla - ring-, fyrkant mm som förr. Nu måste det vara



Tävlingsledaren Stephan Svensson.

ARRANGEMANG

bokstavskombinationer vilket visat sig gjort kontrollen av gafflingarna svårare.

Vi ligger långt framme inom datatekniken. Sedan förut har vi "live" sändning av speakerljudet och kontinuerlig resultatgivning via internet på vår hemsida. Några medlemmar har utvecklat teknik (och lagt ner mycket tid) för att underlätta rapporteringen från skogen bla genom att utnyttja GPRS-teknik från radiokontroll till TC, förvarning via tråd mellan kontrollenhet och speakerdator för sekunds snabb rapportering, där da-



torn även automatiskt skickar till fällvarningens högtalare så numret uppläses. Datarösten är förresten väldigt lik en viss D21:a.

Som om inte det var nog provades i år möjligheten prenumerera på sitt lag via SMS. Det innebär att när laget växlade tog det bara några sekunder innan man fick ett SMS till sin mobil med placering och klockslag för växlingen. All detta gör att vi idag faktiskt är ledande i Sverige på detta område och arrangerar typ 10-mila och 25-manna vill låna tekniken av oss.

Det är väl dags att summera årets tävling. Den har gått bra, men kunde gått bättre. Många har gjort värdefulla insatser som bidragit till resultatet. Utvärderingar har skett för att ta tillvara på problemen så de kan förebyggas samt förslag på hur vi kan utveckla tävlingen. Nästa år kör vi tävlingen i trakten av Bjäsäter på Sandvikskartan. Härmed lägger jag 2003 års tävling till handlingarna och börjar med planeringen för 2004. Sitter och funderar på datum för första mötet. Få se nu - där är det tävling - sedan skollov - nej jag återkommer med datum.

Tävlingsledare 2002, 2003, 2004.



Björn Widén intervjuar Ulf Bergqvist om all ny teknik som han har stor del i utvecklingen av.

Foto: Per Magnusson.



Högst upp på prispallen i H43-klassen stod liksom förra året Södertälje-Nykvarn orientering. Segermarginalen var lite mindre i år, 5 min mot förra årets 7 min. Då var Tullinge tvåa men i år stod OK Tyr som silvermedaljörer. Bronset togs i år av Söders SOL-Tyresö, som var nästan 17 min efter segrarna.

TÄVLING

DM - En tävling inte bara för östgötar

När jag åtog mig uppdraget som tävlingsledare för DM var jag nog inte riktigt införstådd i alla förändringar som skett sedan jag senast var tävlingsledare för en individuell 01-tävling (1979).

Förberedelser

För att göra arrangemanget så enkelt som möjligt beslutades tidigt att vi i största möjliga mån skulle följa den organisation och upplägg som gällt för årets Vår-sprint.

På grund av att vi hade Vår-sprinten i maj och sedan 43-kavlen första helgen i augusti blev tiden för koncentrerat arbete på DM mycket kort - en månad.

Det enda arbete som kom igång i tid var kartritningen som utfördes av vår kartgury Kalle Andersson, samt banläggarna P-J Persson och Rune Fritz som knåpade ihop 23 banor i olika längd och svårig-



Tävlingsledaren Toije Hansson kan inte bara arrangera bra tävlingar.

hetsgrad. För att möjliggöra det tvingades vi att ha tre startplatser. För att ta en del banor över vattendrag fick tre enklare övergångar göras.

Efter 43-kavlen började Inga-Lill Pettersson att jaga funktionärer och Per Magnusson startade upp arbetet med Sport-Ident och vår hemsida. Här gjorde Per ett jättebra jobb kan jag konstatera efteråt - för nog är det svårt för en gammal man, van vid manuella system, att kontrollera i datorn att alla anmälningar, lottningar, olika typer av SI-enheter mm har blivit korrekt.

16 löpare från sju andra distrikt

Några problem uppstod dock i slutskedet, bl a anmälde sig löpare som inte tillhör distriktet och som ville mäta sig med sina normala konkurrenter. Efter samråd med ban- och tävlingskontrollanten, Sven Jonsson, beslutades att dessa löpare skulle få starta 20 minuter efter sista DM-löparen i klassen.

En ny distriktsregel som säger att vakantplatser ska lottas in i ungdomsklasserna kom också till min kännedom de sista dagarna.

Ny duschanläggning

Under vintern har Yngve Pettersson och Claes-Owe Swärdh skissat på en "enkel" och lätt duschanläggning. Och i början av augusti startade dom provtillverkning av duschar som sedan testades på Yngves garagetak till grannars förnöjelse. Anläggningen fungerade under tävlingen till full belåtenhet och det som nu återstår är att komplettera duschen med en värmare av vattnet.

Lyckat genomförande av DM

Som tävlingsledare upplevde jag tävlingen som mycket lyckad vilket delvis kan ha varit vädrets förtjänst, men många deltagare berömde kartan, banläggningen och terrängen. Resultatgivningen fungerade utan misstag och markan sålde slut på det mesta. Sist men inte minst hemtransporten av material kunde göras

tävlingsdagen tack vare ett antal hjälpvilliga LOK-are.

Vad kan göras bättre?

För att avlasta banläggarna tror jag att man i framtiden måste knyta en grupp (6-10) personer till banläggarna för allt arbete som ska göras i skogen, sätta upp stolpar, utsättning av bord med skärm, utsättning av SI-enheter, kontroll av dessa på tävlingsdagen samt intagning av materielen efter tävlingen.



Loks nya egenbyggda dusch.

VETERAN

KÄRINGEGÖLEN – ett kartnamn för klubbmatchande veteraner

Med benäget tillstånd av OK Skogsströvarna användes Käringegölskartan till den årligen återkommande veteranklubbmatchen mellan LOK och Finspångs SOK (tidigare FAIK). Det blev i år både det 25:e och 1:a mötet klubbarna emellan.

Som bekant är FSOK en nybildad klubb, där medlemmarna kommer från FAIK:s orienteringssektion. LOK och FSOK var eniga om att föra klubbmatchtraditionen vidare, men att ett nytt vandringspris skulle sättas upp av FSOK till nästa år, då de arrangerar. Det innebär att STÅN-KAN – det av Harry Ferdinandson uppsatta vandringspriset i år fick avsluta sin ärofyllda vandring. I och med årets tävling blev LOK för alltid innehavare av priset!

Tisdagskvällen den 12 augusti samlades ett 50-tal veteraner för att i ett nästan stiglöst terrängparti strax söder om Mörs-
torpesjön mäta krafterna. Allan Johansson med assistans av fru Birgit svarade för två välkomponerade banor på 3,25 resp. 3,85 km. Många berömmade ord om bankvaliteten hördes med rätta från de tävlande. Terrängpartiet på 10 000-



Skribenten Rune Karlsson som här tar emot sin guldplakett efter segern på kort-DM.

dels kartan hade också utnyttjats föredömligt.

Medan de tävlande brottades med naturens hinder kunde medföljande supportrar njuta av kvällssolen vid målet. Mörs-
torpesjöns vatten fick också en hel del nya besökare under kvällen. Vid 20-tiden var alla tävlande välbehållna i mål och resultaten kunde summeras.

Individuellt belades de tre första platserna på långa banan av LOK:are – Ingemar Löfqvist, Pär Eriksson och Pelle Skullman i nämnd ordning. På korta banan dubbelt LOK genom Arne Berg och Göran Hektor. Klubbmatchen vanns av LOK med 147 poäng mot 94 för FSOK.

Efter 25 år är ställningen 17-8 till LOK.

Även i år hade Nils Andersson sponsrat med egenhändigt framställda priser – dubbla ljusstakar till resp. bansegrare och en svarvad skål till bästa dam, Carina Lindman (6:a), som slog Karin Axelson med en enda sekund! Ett liknande hederspris utdelades även till tapprast kämpande dam – Britt-Mari Engström!

Långa banan.	LOK	FSOK
Resultatpoäng	23	5
Deltagarepoäng	2	5
Korta banan		
Resultatpoäng	115	75
Deltagarepoäng	7	9
Slutresultat	147	94

Totalt startade 51 tävlande, varav 14 på långa banan och 39 på korta banan, varav 2 bröt.

/Rune Karlsson



Tvåan på långa banan Pär Eriksson. Här på väg mot mål tidigare i år på Kolmårdskavlen.

Växjöklassikern

Galenskap, Växjöklassikern eller den stora endorfinjakten är förmodligen alla passande namn på detta sommaräventyr. Då jag lovat Jonas ett bidrag till PåSpåret tidigare så tyckte jag att det skulle passa bra med denna redogörelse från ett lite mer udda arrangemang. Som brukligt så var anledningen till deltagandet en lång historia som inleddes med två operationer av mitt knä för meniskproblem samt stränga förhållningsorder från doktorn när det gällde den mängd jag borde träna



löpning.

Snälla frun i huset tog då internet till hjälp och lyckades hitta detta tävlingslopp för att pigga upp sin nyblivna 40-åring utan menisk i knäet.

Tävlingens namn Växjöklassikern är inte så dumt då det hela går av stapeln i Växjö samt det man tävlar i är det moment som ingår i en svensk klassiker. En ¼ del av varje gren skulle avverkas i följd vilket innebär 750 m simning + 75 km cykling + 22.5 km rullskidor klassiskt + 7.5 km löpning. Ett snabbt överslag vintern 2002 gav direkt att detta borde duga minst lika bra som ett maratonlopp. Följaktligen blev också detta lopp ett måste samtidigt som det gav lite motivation under alla inte så roliga träningstimmar som tillbringades på gymmet för att träna upp resterna av knät.

När sommaren närmade sig plockades cykeln fram då 75 km kräver viss hårdning även om man inte gör annat än sitter hela dagarna. Tolv timmar i sadeln under våren plus MTB-Vättern och ytterligare två 150 minuters pass var vad tiden räckte till. Simkunnigheten testades veckan

innan 5-dagars i utomhusbassängen på Tinnis en dag när solen sken. Träningen skall ju vara så tävlingslik som möjligt. Löpningen kände man sig ganska säker på varför rullskidorna var det stora orosmomentet. Fyra pass hanns dock med under sommaren och med 6 mil i armarna var det så småningom dags. Eftersom solen sken den 16 augusti Växjö så hade man följaktligen gjort rätt som tränat de dagar vädret varit fint. Med start klockan 10.00 så fick vi lämna stan redan 06.30. Kort stop för extra frukost hanns med på vägen innan vi var på plats strax innan 9 med timmen kvar till start. Tiden fram till upprop och avprickning som skedde 10 minuter innan start användes till att byta om och lägga upp sina saker i växlingsfällan Här kunde man studera konkurrenternas prylar, special våtdräkter för simning, magnesium ramar, täckta hjul, triathlon styren mm. Tror dock att min mountainbike väckte störst uppståndelse då det var den enda som deltog i loppet. Flera sneglade på den fast jag vet dock inte om dom gjorde det av avundsjuka eller rädslan för det okända. Hade redan bestämt mig innan för att inte stressa vid bytena av utrustning varför grejorna delades in i tre högar, prylar, kläder och



mat/dryck bredvid den nummerade stolen. De med större ambitioner startade med cykel kläderna under sina våtdräkter andra hävdade att det fanns tid att tjäna om man skipade våtdräkten och simmade i cykelbrallorna.

Höll på att nästan missa uppropet innan start då det tog så lång tid att få in öronen i badmössan som låg tillsammans med nummerlappen i det kuvert man fick. Precis som vid våra tävlingar prickade man av alla som skulle starta så man hade koll på att ingen blev kvar i sjön. Simningen var det kortaste momentet och jag överraskade mig själv där genom att inleda med ett nytt pers. Banan var enkel och bestod bara av två bojar som skulle passeras under övervakning från två båtar. Väl iland fick man springa 200m

tillbaka till växlingsfällan. Denna sträcka bestod till större delen av en grusstig, vilken man med möda tagit sig fram på när man gick mot starten. Nu var det ju tävling så Kerstins rop om att man skulle var rädd om fötterna gick inte in. Tog det dock lugnt vid bytet och torkade mig innan cykelbyxorna åkte på och tröjan laddades med diverse ätbart som huvudsakligen bestod av förkrympta bananer som blivit ratade hemma men som oftast vi fäder brukar sätta i oss. Deras fördel var låg vikt, liten volym och lättsmälta. Gick faktiskt att kram ur precis som gelén de andra körde med. Väl iväg på cykeln var det bara att bita i och försöka håll de planerade 30km/h. Det flöt på bra mot vändpunkten med endast ett missöde då jag körde i ett hål som gjorde att pumpen flög av. Tänkte precis stanna då jag upptäckte en timmerbil just på väg att



komma ifatt mig. Istället kollade jag trippmätaren på cykeln och hoppades jag skulle kunna se den på tillbaka vägen.

Varvningen efter 37.5 km bestod av en kon, ett campingbord samt en person som prickade av deltagarna och bjöd på dricka. Gjorde misstaget att stanna några sekunder här vilket endast ledde till att benen stunnade, vilket satt i några kilometer. Lika glad som jag blev när pumpen dök upp, lika sega blev benen igen efter detta stoppet, så egentligen hade varit bättre att man köpt en ny på biltema när man kom hem istället för 37 kr. Hemvägen bjöd på aningens motvind vilket gjorde att det gick riktigt segt de 10 sista kilometrarna när krafterna började tryta. Lyckades dock undvika att bli omåkt av de som låg i täten, dvs. de som höll på att avsluta rullskids åkningen. Väl tillbaka var det bara att dra på sig pjäxor och tillbehör för att ge sig ut igen.

Rullskidsbanan var gemensam med cykelsträckan fast vändpunkten låg efter 11.25 km istället. Att man cyklat på för tunga växlar visade sig nu ganska kvickt. Kramp redan efter ett par hundra meter. Givetvis i fel ben, höger det som man

SPALTEN

måste spjärna emot med när vägen lutar. Stannade och försökte stretcha mot ett vägräcke vilket bara förvärrade eländet. Försökte härda ut mer än häften var ju redan gjort. Tog mig till vändpunkten där jag tiggde till mig lite kaffe ur kontrollantens kaffetermos och passade på att låna hans stol. Efter 5 minuters vila kändes det bättre. Faktiskt gjorde detta susen. Pressade tiden med minst 10 minuter trots motvinden på hemvägen. Efter två timmar på skidor, vilket var nästan 30 minuter längre än den näst sämsta så var det dags att dra på sig löparskorna. Löpningen som bestod av en vacker terräng slinga



längs med stranden på två sjöar innebar inga större problem och avverkades på ca 43 minuter, vilket enligt resultatlistan var en skaplig tid.

Väl tillbaka i målet efter 5 timmar och 47 minuter, genomtrött, illamående av all sportdryck, domningar i foten, stel i ryggen och skavsår i händerna så kändes allt väldigt bra och positivt. Tiden var dessutom bara marginellt sämre än de 5.30 jag hade hoppats på. Även om jag var nästan sist i mål så var jag inte sist i duschen, eftersom jag bara lyckades peta i mig en bimbo portion av pasta salladen som bjöds, vilket berodde på sviterna efter allt sportdrycks drickande. Följaktligen fick jag höra en del träningstips när

loppet diskuterades mellan dom som käkat dubbla Ptr tallrikar. Lyckades trycka ner ett par glassar och två kalla innan vi var hemma igen framåt kvällen.

Summerat var det ett riktigt roligt evenemang, väldigt enkelt men trivsamt och en lite annorlunda dagsutflykt. Även om den direkta tanken var, aldrig mer, så har redan suget kommit igen, så vem vet man kanske kör igen nästa år.



· Lindström

Nya LOK-logotyper

Det finns ett behov av att ha enhetliga och lättanvända logotyper för LOK som man kan använda i olika typer av dokument och i andra sammanhang. För tillfället cirkulerar ett flertal varianter av våra olika logotyper och flera av dessa håller tyvärr låg kvalitet och ser inte helt bra ut vid utskrift i större format.

Enligt regelsammanfattningen ska det finnas två olika logotyper för LOK; dels en med domkyrkotornet att användas i officiella sammanhang och dels en grön skärm med svart ånglok som ska användas i övrigt. En logga för 43-kavlen ska också finnas.

För att råda bot på problemet med enhetlighet och kvalitet samt göra det lätt för alla som behöver använda loggorna att få tag i dem har jag nu tagit fram vektoriserade versioner av all tre. Att

loggorna är vektoriserade innebär att de kan förstöras upp till godtycklig storlek utan att bli taggiga och kantiga, vilket vanliga bitmappbilder (tex BMP, GIF och JPG) blir vid förstoring. Jag har försökt göra loggorna så lika som möjligt de varianter som använts tidigare, så det är alltså inte frågan om att vi ska skaffa oss en helt ny grafisk profil, utan snarare att vi ska fastställa den vi redan har och göra det enklare att följa den. Tyvärr har domkyrkologotypen funnits i så många olika varianter under åren att det är omöjligt att göra en ny som är mycket lik alla de gamla. För att få den att se bra ut på utskrift har jag valt att i detta fall efterlikna de enklare och mer stiliserade varianterna.

Under arbetets gång har styrelsen fått ta ställning till olika förslag på logotyper

och kommit med synpunkter på hur de slutligen ska se ut. De som presenteras här är alltså de exemplar som valts ut i denna process och fastslagits av styrelsen.

Alla de nya logotyperna utom den enkla skärmen/loket finns i både svart/vitt och färg för att passa både i sammanhang där man kan få med färg och där man inte har den möjligheten. Loggorna kan beskådas antingen i närheten av denna artikel eller på omslaget av tidningen.

Inom kort (troligen redan innan denna tidning trycks) kommer jag att lägga ut logotyperna på hemsidan i olika praktiska format (wmf, eps, gif och dxf) som gör dem lätta att ladda ned och sätta in i olika sorters dokument.

Per Magnusson



Natträvarnas Natt-SM

Ack Värmland du sköna, nog kommer man ihåg den texten. Fast med ett färskt huggormsbett i hälsenan från det klassiska kvalet hade man väl andra tankar om Värmland när det var dags att agera chaufför och coach till Natt-SM i Kristinehamn.

Med viss eftertanke finns det dock något skönt med Värmland, solen, som inte bara skiner i Karlstad utan ser ut att ge SM-veckan 2003 ett underbart höstvärder vilket också var det som gällde denna speciella natt. Oturligt nog hade LOK skaran decimerats lite men till start kom dock Ulf B, Malin J samt juniorerna Michael E och Erik B.

Först ut i gänget var Erik. Att H18 startade tidigt fanns det väl en baktanke med. Nästan ett hundra (85) storvuxna och hungriga vinthundar är inget man försöker hålla tillbaka. Bättre dom får springa av sig. Det gick inte att identifiera Erik när dom passerade efter startrakan och försvann längs cykelbanan under E18 upp mot TC och startpunkten. Banan bestod av två slingor gafflade mot varandra. Hälften av kontrollerna på de flestas banor var gafflade samt innehöll en kort gemensam avslutning på varje slinga. Erik låg bra med hela tiden och slutade på en 30 plats efter ett jämt lopp där han verkade plocka lite på det andra varvet.

För Michael som visserligen använt pannlampa en hel del så innebar svensk natorientering både en ny och en rolig upplevelse. En 10 minuters bom när tröttheten började visa sig på den näst sista av de gafflade kontrollerna innebar att han slutade som 40:e man. Kontrakursen från stigen mot den andra gafflingens kontroll blev ett kostsamt misstag. Ännu dyrare kunde det blivit, då hyrpinnen dessutom försvann efter mål-

gång. Dock återfanns den när Michael kvicknat till igen.

Ulf verkade redan tidigt ha bestämt sig för att spela en framträdande roll. Han sågs konferera med fjolårets parhäst redan på TC. Hade dom nya stordåd i tankarna och skulle det hålla hela vägen denna gången. Luckan i starten efter Tobias utnyttjade Uffe väl då han som sjunde man passerade den tvära kurvan efter startgårdet. Att han menade allvar visade han vid första radion då hans namn nämndes direkt och vid varvningen var hans pinne först ner i enheten. Längre hoppades Ulla, jag och Linnea att han skulle hänga med hela vägen runt. Dock fick vi höra efteråt att han började känna sig sliten efter 10 km och på slutet led av lite kramp vilket tvingade fram egna vägval då farten inte riktigt räckte till längre.

I mål kom han dock som 32:a om en något haltande. Tack och lov utan någon pinne i foten denna gången.

Malin var sist ut av lokarna i ett lopp som helt kom att handla om våra landslagstjevers kamp mot Simone. Övriga fick springa lite i skuggan av dessa. Malin skötte sig dock väl och blev med sin 22:a plats bäste lokare under kvällen.

Hela arrangemanget var riktigt välordnat för både deltagare och publik, samt som alltid riktigt spännande där Ulf sin vana trogen höll oss riktigt vakna ända in i det sista. Ser med tillförsikt fram mot den hösten när han kommer till start efter en skadefri säsong med formen i topp.

Slutligen, natträvarnas natt syftar inte på Simone, som inte heller utgivet sig för att vara någon, utan möjligen på Tobias Andersson som tillslut dök upp som gubben ur lådan och tog guldets alla förväntat sig. Kanske var det istället de fyra rävar vi såg under hemresan som var de riktiga och äkta natträvarna.

Ragnar L.



Karamello vs Kort KM vs Träning

Jag funderade länge på vad rubriken på detta skulle vara, fastande till slut för detta återkommer strax till varför. 2003 kommer att gå till historien för Linköpings OK inte pga våra tävlingsresultat utan därför att vi har åtagit oss arbete som har varit på och kanske över gränsen för vad vi borde ha gjort?

Bakgrunden är att vi dels har åtagit oss att arrangera fem(5) orienteringsarrangemang därutöver skogsplantering och karamello.

Varför så mycket? Att arrangera Vårsprint, 43-kavlen samt DM-klassiskt samma år är kanske mindre lämpligt.

Skogsplantering är tycker jag ett bra sätt att tjäna en bra slant, att det ligger på våren är något som tyvärr inte går att styra.

Karamello ger bra pengar. Jag försöker styra så att vi får jobb Nov-Mars då det inte är så intensivt med annat. Detta går tyvärr inte alltid och det är svårt att veta om vi tors säga nej då arbetet kanske går till någon annan.

Våra arrangemang: Vårsprinten, 43-kavlen, DM-klassiskt samt Ekorren Cup har genomförts på ett mycket bra sätt med bra kartor, bra banor samt proffsighet.

Pengar är tyvärr något som behövs i stor mängd då det kostar att driva en klubb av LOK:s storlek med en hög ambitionsnivå.

Vi måste ha lite extra arbete för att dra in pengar då det kostar att springa tävlingar mm.

En jämförelse mellan vad vi "drar in" på våra tävlingar jämfört med vad det

kostar i tävlingsavgifter för ett år ger ett minus på ca 100.000 SEK. Därutöver skall vi sköta LOK-gården och elitsatsa samt självklart satsa på våra ungdomar.

Då frågar sig vän av ordning varför vi inte har tävlingar istället för att vika karameller?

Självklart skulle vi det men det är svårt att "ragga" folk till tävlingsledare, banläggare och andra nyckelbefattningar. Det är betydligt lättare att få folk till ett "karamelluppdrag" som inte innebär något större ansvar och är lätt att genomföra.

Nu till rubrikvalet. Det senaste karamellojobbet dök upp som ett brev på posten i slutet på juli. Det började omedelbart planeras och olyckligtvis blev det en programkrock med kort-KM. Nytt datum finns glöm inte att anmäla er.

När jag rekryterar folk till arbete så har jag ibland tyvärr tagit till ett olyckligt ordval som t.ex alla tävlande medlemmar skall ställa upp på minst två tillfällen. Det är väl en gammal skada från mitt tidigare arbete.

Jag har STOR förståelse för att våra elitsatsande löpare inte kan ställa upp på allt. Eliten gör ett mycket bra jobb med bla datagruppen samt 43-kavlen och att dessutom kräva deltagande i extraarbete och dessutom träna är omöjligt.

Slutsats av detta är att: vi bör fortsätta med extra jobb, vi bör fortsätta ha fyra arrangemang per år. Vi måste bli bättre på att engagera fler LOK:are i våra arrangemang samt extra arbete.

Jag skall inte uttrycka mig i orderform men vänligt och bestämt.

Mats Backteman

Ungdomens tiomila 2003

Ungdomens tiomila är en kavle som avgörs runt Skövde varje år i början av augusti. Maxåldern för de tävlande är 18 år. Det finns en klass, HD18, med 10 sträckor där både killar och tjejer får springa, samt en klass, D18, med 5 sträckor där endast tjejer får delta. LOK ställde upp med ett lag i HD18 och två lag i D18.

För första gången på några år kunde vi ha ett eget lag i HD18, innan har vi haft kombinationslag med andra klubbar. Det som är speciellt med HD18 är att de fyra första sträckorna springs på natten och man måste ha pannlampa.

Det här året var mitt första som icke löpare. Istället gjorde jag debut som UK (bestämde lagen) för D18-lagen. Också Andreas Bjärkmar tog på sig rollen som UK, men för laget i HD18. Som vanligt körde Mats Backteman den stora bussen med säker hand ner till Skövde och vi hade med oss en handfull föräldrar som agerade coacher. Kvällen innan det var dags att tampa i skogen åt vi mat, hade taktiksnack och tog oss en titt på TC. Sen var det bara att stoppa in öronpropparna, krypa in i militärtältet och gosa ner sig ordentligt i sovsäcken.



LOK:s insats i HD18-kavlen

02:30 gick starten. Erik Backteman fick för andra året i rad springa startsträckan. Tidigare år hade han inte varit nöjd med sin insats så nu var det revansch som gällde. Och vilken revansch sen! Erik kom in som 20:e kille, bara 1.22 minuter efter täten. En riktigt smakstart!

Anton Östlin sprang sträcka 2. Ett helt godkänt lopp och vi låg fortfarande bland de 25 bästa. Vidare sprang Oscar Vångell. Lite strul med pannlampsbatteriet som hoppade ur selen kunde ha grusat chanserna om att plocka platser, men efter-

som Oscar är en riktigt krigare så tog han batteriet i handen och fortsatte slita i den mörka västgötanatten. När han senare växlade över till Peter Eriksson var laget på 17:e plats, 13 minuter efter täten. Peter gjorde som vanligt ett riktigt bra lopp och sprang nästan jämt med täten. Han tappade endast dryga minuten på de flera år äldre konkurrenterna. Det här är killar för framtiden. Endast 15 och 14 år gamla.

Ut på den långa, raka, femtesträckan sprang nu David Engström med det gamla italienska budordet klingande i öronen: ”inga egna initiativ”. Vid varvning hade han bra häng på en kille från Ulricehamns OK, men sedan några kontroller från mål, så hände det som också hänt Yuri Omeltchenko då han skulle föra OK Orion till segern i seniornas tiomila 1999. En försmädlig felstämpling. Det var sedan en väldigt förbannad och besviken David som försvann ganska kvickt från TC-området. Viktigt att komma ihåg är att dessa felstämplingar kan hända vem som helst, när som helst och att de hör till sporten.

Resten av killarna Robert Vångell, Ola Almén, Henrik Tosteberg, Andreas Berg, Emil Sandgren, Joakim Tosteberg och Andreas Bjärkmar stod för godkända lopp i omstarten och räknar man på endast tiderna skulle detta unga och rutinerade lag ha slutat på en 34:e plats av 81 startande lag.

Segrade gjorde Alfta-Ösa OK. (Det tyckte nog Amanda var kul). Tvåa var Järla IF OK (Det tyckte nog Malin var kul). Trea var IFK Hedemora OK.

LOK-lagen i D18-kavlen

05:30 startade för LOK 1 Linnea Kjell och för LOK 2 Lisa Skullman. Linnea var väldigt förgrämd på sig själv efter målgång och växel dryga sex minuter efter täten (29:e plats). Lisa ansåg sitt

lopp vara godkänt då hon växlade över till Matilda Österberg som 55:e tjej.

Josefine Lindström sprang sträcka 2 i LOK 1. Hon sprang jämt med täten och plockade upp laget till en 20:e plats. Matilda hade det lite tyngre och sprang in som 62:a. På den tredje sträckan fick man ha upp till tre stycken tjejer vilket vi utnyttjade. I LOK 1 gav sig Malin Carlsson samt den blott tioåriga Julia Almén ut. Detta var varken Malin eller Julias morgon att springa bra orienteringslopp. Malin växlade sen över till Amanda Almén på en 17:e plats. I LOK 2 sprang Stina Boberg och Linnea Lindström. Stina fick på ett riktigt kalaslopp och plockade elva platser till 51:a innan hon skickade ut Linnea Östlin.

Fjärde sträckan löptes utan större komplikationer och LOK 1 och LOK 2 kom in som 18:e respektive 46:e lag. Sista och femte sträckan förvaltades av Johanna Östlin i LOK 1 samt Fredrika Vångell i LOK 2. Johanna hade ingen direkt chans på några tätplaceringar (nio minuter till ledaren) men förde laget till en 15:e plats, 13 minuter efter segrande OK Tisaren.



Fredrika knatade in på 46:e plats, 21 minuter efter segrarna.

Segrade gjorde som sagt OK Tisaren (synd för Andreas att han missade tjejerna prisutdelning), tvåa var vår grannklubb i distriktet; Boxholm-Mjölby och trea var OK Kåre.

Jaha. Nu ska man vara så här klok och analytisk. Vad kan vi förbättra till nästa år?

Tja... de skulle ju i killarnas fall vara att inte stämpla fel, men så enkelt kan det inte vara. Hur kommer det sig att klubbar med samma medelålder som oss kan springa bättre? Har de tio otroligt talangfulla killar? Knappast. Det handlar nog lite om att ha stolpe in, lite tur helt enkelt.

UNGDOM

Distriktsmatchen i Degerfors

Men mest tror jag att det handlar om att träna regelbundet. Att alltid vara med på klubbträningarna på tisdagarna. Att springa ungdomsserien och tävlingarna på helgerna. Och försöka att hålla koncentrationen uppe också på träningen. Det gäller att ha tålamod. Man blir inte bäst efter två, tre eller fyra träningar. För att sja om framtiden så låter jag meddela att vi har en väldigt fin stomme med Jocke, Anton, Oscar och Peter och en god återväxt i de många H12-killarna vi har i klubben. Om alla hänger i, tränar och tycker att orientering är det roligaste som finns så är det här verkligen ett lag att räkna med om några år!

Tjejerna då? Det finns ett gäng tjejer i åldern 14-17 år som har en väldigt hög kapacitet samt en stark vilja. Men så fort de är dags att springa U-10mila så är det något som begränsar. I år provade vi ett litet annat seriösare upplägg inför tävlingen; hade möten och kavleträningar. Kanske handlar det om att vi är så inriktade på att prestera så att vi glömmer att det enda vi egentligen ska göra är att ha kul? Hur som helst så vet jag att tjejerna har planer på att träna mycket i vinter, vilket jag hoppas inte bara är tomt snack... (Upp till bevis nu!) Håller träningen i sig ända till augusti så är jag tämligen säker på att vi kommer ha dessa tjejer bland de tio bästa på nästa års U-10mila.

Det sista jag vill påpeka är att vi gör det här för att det är underbart roligt. Tänk på framtida segrar när du tvekar inför ett träningspass i höstrusket



Ett busslast med östgötar för iväg tidigt på lördagsmorgonen till Värmländska Degerfors för att försvara sina titlar från förra årets Distriktsmatch.

När vi väl kom fram stormade vi TC med Elins bandspelare. Den här soliga dagen var de individuell tävling som gällde. Vid starten, en minut innan hon startade, kom Malin på att hon hade glömt sin emitbricka vid TC. Så hon ilade iväg och hämtade den, som tur var så var de startstämpling så de gjorde ingenting i alla fall.

När man pratade med alla som sprungit så hade nästan alla letat länge och väl efter näst sista kontrollen och de visade sig senare att den satt fel. Så tiden stoppades vid tredje sista kontrollen i stället. I ovisshet om vinsten åkte vi hem. Där gick dom flesta in till city och handlade godis. Vi sov i en gympasal, där man i vanliga fall spelade fotboll så den var fylld med gröna grejor på golvet som liknade sönderklippta suddgummin. Det var det väldigt kul och fylla folks skor eller sovsäckar med.

Senare på kvällen åt vi en gryta med ris som inte var särskilt uppskattad. Sen delades vi in i lag för att gå en slags poängjakt. Efter poängjakten var det prisutdelning för dagens tävling, där Östergötland vann! Nu var de fri aktivitet tills natten. Elin och Hjalmar fixade ett dirre* med hjälp av Oscar Armans discolampor. När de hade dansats en stund övergick dirret till snurra flaskan, där många pussar och kramar utdelades. Men sen dök Christer upp, Östergötlands ledare, och hotade med att vi inte fick vara med på Götalandsmästerskapen om vi inte gick och la oss.

När det hade viskats halva natten somnade alla i sina sovsäckar fyllda med

gröna sönderklippta suddgummin. Vi blev väckta tidigt och gick och åt frulle*. Idag var det kavle som gällde, där vi vann året innan. I lagen sprang fyra personer, på första sträckan 14-åringar, andra sträckan 13-åringar, tredje 15-åringar och fjärde 16-åringar. Vi låg i ledningen länge men blev besegrade av Södermanland. Men det var ju trots allt inte vinsten som



Dirre med Elin och Hjalmar som Dj:s.*

räknades. Alla antog att det gällde att få så många lag inom dom 15 bästa p.g.a att det varit så tidigare år. När 15 lag hade kommit in räknade vi efter och kom fram till att vi hade vunnit, alla gratulerade oss och trodde det var över. Men sen visade det sig att det var dom 13 bästa lagen som räknades och då hade Örebro Län lika många som oss men deras sämsta var bättre placerad än vår som de vann i stället. Vi åkte sen tillbaka till skolan och åt stuvade mackisar* med väldigt mycket vitpeppar och köttbullar. Sedan bar det iväg hemåt igen till sköna gröna Östergötland, med en seger och en andra plats i bagaget.

*dirre= disco

*frulle= frukost

*mackisar= mackaroner

Linnea Lindström

OK Ekens ungdomskavle - Stefan Wallbergs Minne 2003

*Vi började med att kolla igenom lagen.
Vårt första lag bestod av:
första sträckan Oskar,
andra Annika,
tredje Julia och
sista Anton.
Det andra laget:
första Peter,
andra Robert,
tredje Joseфина och
sista Amanda.
Man skulle ha minst två sträckor med
flickor på.*

Sedan skulle vi springa bort till växlingen och så fick vi se hur allt gick till. Peter och Oskar hade redan satt igång med uppvärmningen. Dom sprang fram och tillbaka!

Nu är det strax dags för dom att springa iväg. Det skulle vara någon slags kanon (solkanon red.anm.) som skulle låta när första start skulle gå!

PANG! Nu är dom ute i skogen.

Ååå vad det är nervöst nu. Oskar var först till radiokontrollen.

-Oskar kommer nu på upploppet skrek jag till Annika som stod vid växlingen!

-Du får springa ut i ledningen, sa jag. Strax efter kom Peter in som växlade till Robert i andra laget.

Nu var det bara att värma upp och se vem av Robban och Annika som kommer in först. Men ser jag inte någon grönvit tröja där borta? Jovisst är det de! Robert kommer!

Han leder.

Joseфина får springa ut i ledning på sin första budkavle!

-Bra Joseфина! ropade jag.

Nu ska väl Annika komma in snart. Jo men där borta kommer hon! Annika kom in som trea på sin sträcka och där springer jag iväg!

Nu får vi se hur det här går. När jag är på väg till andra kontrollen får jag se TGOKs tredje sträcka springa framför mig. Dom körde jag om och då ser jag Joseфина springa före. Henne kör jag om



Oscar Vångell stämplar först vid sista kontrollen på första sträckan. Foto: Magnus Wretman.

men hon orkar hänga med bakom hela banan!

När jag skulle till sista kontrollen så går det rätt tungt men Joseфина är då bara en halv minut efter! Ååå vad det går undan nu. Det är ju bara upploppet och växlingen kvar, tänker jag.

-Heja på Julia!, öka!

Jag försöker springa lite snabbare och

då kommer det, på upploppet, jag börjar kräkas fy... Eva-Lena ser lite chockad ut.

Nu är det bara växlingen kvar Julia, tänker ja. Jag springer fram tar kartan och växlar sedan till Anton som snabbt springer iväg, och nu kommer Joseфина på upploppet!

- Bra Joseфина!

Nu är det ju bara att vänta, äta lite och kolla sig om efter Anton och Amanda som är ute på den sista sträckan. Nu händer det någonting. Anton har nu kommit fram till radiokontrollen och han

leder. Det känns bra för nu är det en kille från Linköpings OK som kommer ut från skogen och stämplar ut efter en nervös och rolig dag! Och strax efter att Anton kommit in så kommer Amanda.

- Bra Amanda!, ropar jag, spring på!

Nu när allt är över så kan man få duscha i lugn och ro.

Ja det här var en tävling jag aldrig kommer att glömma! Det kunde ju inte bli bättre!

På första plats Linköpings första lag. På andra plats Linköpings andra lag.

Julia

TÄVLING

GM-kavlen

Första GM-dagen gick det riktigt, riktigt dåligt för Amanda Almén. Hon lyckades bomma i stort sett varje kontroll, och var besviken och arg vid målgången. Lisa hade gått minst lika dåligt och dom två slog sig ihop och tjurade tillsammans.

Amanda slutade i alla fall på en hedrande 6:e-plats (hedrande med tanke på att det var ett av årets sämsta lopp), och lyckades dessutom placera sig i första-laget, meddelade Krister senare på kvällen, innan sprinten.

Sprinten, ja. Den presterades bra av flickan ifråga och hon kom tvåa, en bit efter Märta Mollén som snuvade åt sig de 1000 kronorna som låg i vinstpotten.



Oscar Vångell.

Men Märta är ju östgöte i alla fall, så visst.

Östergötlands förstalag innehöll två LOK:are: Jag och Oscar. Och nu är ju den här kavlen lite speciell, men det gör den inte tråkigare, snarare tvärtom. Den inleds av att D15 och H15 startar på första sträckan. I vårt lag sprang jag och Emil Tengvall från Boxholm-mjölby. När D15 kommer i mål växlar hon till H14, och när H15 kommer i mål växlar han till D14.

Jag växlade alltså till Oscar och Emil släppte iväg Anna Forsberg från Kolmården. Även om varken Emil eller jag var först in på sträckan (fast inte långt efter heller) så var vi det lag som först fick ut båda 14-löparna.

Oscar och Anna gjorde varsitt kanonlopp, och ledningen som jag och Emil tagit vårt lag till höll i sig. Märta Mollén, från Denseln, väntade vid växlingen. Nu går det till så att både H- och D14 måste ha kommit i mål för att D16 ska få springa ut (hänger ni med?). Den första som kommer in rycker en blindkarta, och den andre står för själva växlingen.

Märta gjorde ett kanonlopp även hon, och drog ut ledningen med närmare tre minuter bak till Smålands Josefin Carlsson.

Inför sistasträckan var det "normal" växling som gällde. Sistasträckan tillhör H16. I vårt lag hade vi Henrik Fröberg (som för övrigt vann USM, om ni inte visste det!). Han sprang jättebra, och placerade Östergötlands förstalag överst på pallen! Östergötland lag 2 var inte sämre, tredjeplatsen snuvade dom åt sig, efter Småland. Men Västergötland fick ingen medalj!

/Amanda



Amanda Almén.

Jukola -03

Jaha då ska man försöka komma ihåg något från Jukola 2003. Det är ju bara 3 å en halv månad sen. Jag får väl skriva med stort avstånd mellan raderna så att det ser mycke ut.



Till Jukola hade Peter (t.v) skaffat fram fina "LOK-hattar".

Eftersom fjolårets resa blev en succé så fick undertecknad ta hand om resan i år igen, att dom bara törs ? Planerandet gick ju ganska bra, lite ändringar men det ska det ju vara, som t.ex att Madde inte vill sova med proppelleraxeln genom hytten utan absolut ville ha fönster. Själv sover jag i förarhytterna som alltid befolkas av Finska långtradarchaffisar med medicinbollsagar.

De frågor alltid om man vill bo med en svensk och mej spelar det ingen roll men när jag i fjol kom i samma hytt som en finsk chafför så bytte han snabbare än det går att dricka en LK.

Nu tror väl alla jag skall skriva om repor med/på bussen, men de repor som jag åstakommit i år är från Hälsingland och det är en helt annan historia men för att inte göra er alltför besvikna så blev det lite repor på en backspegel när jag körde på färjan i Åbo, det var så in i bombens trångt.

Vår researrangör, ja ni vet ju alla vem, var självklart inte på Stadsgårdskajen när vi skulle åka och de extra biljetter vi skulle ha från en annan klubb var inte lätta att få tag i, men det löste sig.

Det känns alltid som ett mindre grustag släpper från hjärtat när man ställer sig i kön till restaurangen på resan över till Finland.

Resan i Finland gick till Sulkava som ligger ca 500 km från Åbo och det gick jättebra. Trot eller ej men Ulla Kjell törs vila när jag kör.

Tävlingen gick i år vid en av Finlands största sjöar som jag inte kommer ihåg vad den heter men vackert var det.



Madde och Marianne spanar mot sista kontrollen efter LOKare.

Självaste TC är som en marknadsplats med storbilds-TV. Bröderna Jukola var utsnidade ur en trästam som en bildade en portal, mycket fint.

Det är imponerande att beskåda finnarnas vallfärd till Jukola/Venla, orienteringen är mer som en folksport än hos oss. Kavlen är både bredd och elit på en och samma gång. Att beskåda startfältet i både herr och damkavlen är överväldigande, 1000-1200 löpare som drar iväg i full galopp.

Hur gick det då för våra löpare?

Innan man drar några slutsatser av LOK:s resultat så skall man ha klart för sig att det är svårare att placera sig på Jukola/Venla än på Tiomila.



Den röd/vita båten som vi brukar åka med till Finland.

JUKOLA/

Damerna blev 17, 161 samt 562. Her-
rarna blev 37, 155 och 299.

Inte riktigt enligt målsättningen men
ganska bra.

Syftet med att åka med en hel LOK
buss är att placera sig så bra som möjligt
samt att skola in de yngre i större sam-
manhang dessutom är det en mycket trev-
lig gettogether resa.

Efter att vi kommit hem så var det lite
diskussioner om laddningen inför Jukola/

Venla och det är något som elitkommit-
ten får fundera vidare på.

När tävlandet var över så lämnade vi
Anna och Niklas för att fara vidare mot
Åbo och Sverige.

Allsång och Torsk på Tallinn kan sä-
kert vara hur kul som helst om man
slipper köra under tiden. Jag har nog
”hört” Kenny Starfigter och Torsk på
Tallinn fem ggr. I Åbo väntade en efter-
längtat fotbollsmatch mot OKD och
efter vad jag förstod så vann OKD men
de spelade nog med märkt boll och minst

en av deras spelare var dopad och blev
utvisad för misskonduct.

Väl ombord på båten så intogs en god
buffé där P-J lyckats fixa en egen salong
till LOK:arna.

Avslutningsvis, tack alla ni som var
med. Hoppas ni ställer upp nästa år igen.

Det gör iallafall jag om ni vill, dock är
det dags att någon annan fixar resan.

Vid datorn
Mats Backteman (igen)



Starten har gått i Venela.

På Femdagarsfronten

Vad nytt? Under Femdagars i Uddevalla beslutades att Femdagars 2007 skall gå i Östergötland, närmare bestämt med Mjölby som Centralort. Tanken är att det skall bli gång/cykel avstånd till alla etapperna. Alla som anmäler sig skall ha möjlighet att få en cykel i anmälningspriset.

C-ortstorget blir omedelbart S Mjölby. Etapperna är inte riktigt klart exakt var de skall gå men det blir varierad orientering runt Mjölby.

ÖOF kommer att utse en styrelse som består av representanter från alla hörn av Östergötland. Styrelsens uppgift blir bl.a att tillsätta en arbetsgrupp som sköter det praktiska jobbet. Detta är ungefär enl den organisation som fanns i Skövde 2001.

För LOK:s del så tycker iallafall jag att vi kan ta hand om t.ex tre starter då vi ska arrangera 43-kavlen även 2007.
Återkommer när jag vet mer

Mats Backteman

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

ca 76 000 kr

Bidrag emotes tacksamt till klubbens
postgiro 29 17 99-5

Märk "Ungdomsfonden"



Medlemsavgift

Medlemsavgiften för år 2003 är 200:-. För familj med två vuxna och ett obegränsat antal familjemedlemmar som är 20 år eller yngre är avgiften 400:-

Tävlingsavgiften för år 2003 är 400:-. Avgiften erläggs av medlemmar som är 21 år eller äldre och avser att delta i tävlingar.



Vinnare i LOK:s interna lotteri

Juli:

- 1:a **28** Vakant
- 2:a **66** Yngve Pettersson
- 3:a **88** Roger Danielsson

Augusti:

- 1:a **76** Nils-Magnus Nilsson
- 2:a **22** Kajsa Johansson
- 3:a **87** Ragnar Lindström

September:

- 1:a **57** Rune Karlsson
- 2:a **11** Lennart Stureson
- 3:a **18** Vakant

Information

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

Vinstplan:

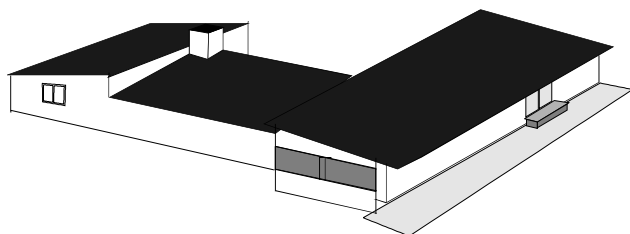
- 1:a vinst = 1st presentkort à 300:-
- 2:a vinst = 1st presentkort à 100:-
- 3:a vinst = 1st presentkort à 100:-

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
Anmälningssavgifter 34 65 84-6

ORIENTERINGSTAVLAN



LOK-gårdens öppettider:

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

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

Söndagar kl 9³⁰-13⁰⁰ (servering från kl 10³⁰)

Bastu: tisdag, torsdag och söndag

Gemensam träning: vardagar 17³⁰ och söndagar kl 10⁰⁰

Adress: 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

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



På Spåret

Framsida:

Anna Mårsell tog silver på sprint-SM

Foto: Ulla Kjell

Tryck:

Linus & Linnea

Upplaga 350 ex

Redaktion:

Jonas Svernestam sverne@lok.se

Andreas Bjärkmar

Fredrika Vångell

**På Spåret utkommer 4 ggr/år.
Nästa nummer kommer i november**

