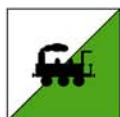


På Spåret

Nr 1/2006



Linköpings Orienteringsklubb





Linköpings Orienteringsklubb



Ett stort tack till våra samarbetspartners



AerotechTelub
ETT FÖRETAG I SAAB-KONCERNEN

TietoEnator^{TE}
Building the Information Society



AB Svensk Leca

Hektor Data AB

Johnny Dahlgren Grafisk Produktion AB

Malmbergs Ur-Optik Linser AB

Målerihantverkarna i Linköping AB

Åhlin & Ekeröth Byggnads AB



SAAB



Våren var är du?

Våren är på väg, solen skiner, snön smälter (just i skrivande stund i alla fall) och hitintills under mina 53 år, har det alltid blivit vår, varje år! Men visst kan man undra efter två år med inställda tävlingar på grund av snö i markerna, om det är ett förändrat klimat på gång?

LOK har haft sitt 72:a årsmöte och en ny styrelse är vald. Jag tackar för förtroendet att ha blivit vald till ordförande även i år. Nu känner jag mig lite bekvämare i ordföranderollen, vet lite mera vad som förväntas under olika delar av verksamhetsåret. Styrelsen har en bra kombination av gammalt och nytt, kvinnor och män, i olika åldrar och med olika erfarenheter och kompetenser. Vi ser fram emot ett spännande och roligt år där jag hoppas att så många klubbmedlemmar som möjligt vill hjälpa till att dra LOKet framåt. Det stora klubbarbetet görs i alla våra kommittéer och jag kan inte nog påpeka och vara tacksam över det fantastiska arbete som görs, helt ideellt. Tack alla ni som jobbar och sliter, för det är ert engagemang som gör LOK till en klubb som är väl ansedd ute i landet.

Idrotten ger oss många dimensioner i våra liv. Det är inte bara träningsvärk, missade kontroller, sena kvällssammanträden, hårt arbete, utan så många positiva stunder av olika slag. För egen del är jag glad över vad jag redan under året har fått vara med om tack vare LOK och orientering.

Jag har varit i Norrköping tillsammans med Marianne Nyman och representanter från Kisa SK och Björkfors GOIF och ÖOF för att diskutera upplägget av Startpunkt 2007, där LOK är en av arrangörerna.

Jag har varit på ÖOFs årsmöte i Mjölby där jag stolt såg vår klubbkamrat Per-Johan Persson ta emot stipendium från Skogssportens Gynnare.

Jag har varit på O-ringens föreningens årsmöte och fått klart för mig att arbetet med O-ringens 2007 i Mjölby är i full gång, och att vi alla kommer att behövas på olika sätt.

Jag har blivit bjuden av SISU (idrottens studieförbund) på mitt livs första hockeymatch, LHC – HV71. Vi var några föreningar, som representerar olika idrotter i Östergötland, som blev inbjudna till detta. Det var trevligt att träffa företrädare från olika idrotter i länet och prata över en bit mat, men att se själva hockeymatchen var inte så upplyftande, tycker jag. Slagsmål, utvisningar, elaka tillrop, det känns långt ifrån den idrott jag representerar.

Jag har också haft förmånen att bli inbjuden till en inspiratörsutbildning med SOFT och Sveaskog vilket skedde 17-18/3 på Långholmen i Stockholm. Vi var 12 stycken inbjudna, handplockade representanter från olika klubbar i landet, och den enda jag kände igen var landslagslöparen

Emma Engstrand, Stora Tuna. Emma är anställd av SOFT under 2006 för att vara ambassadör för Skogsäventyret och hon kommer att åka runt i landet för att genomföra en Skogsäventyrs-turné. Helgen var väldigt givande och rolig för mig och har verkligen gett mig inspiration att jobba vidare för att nå ut med att orientering och friluftsliv är härligt. Att få ingå i samma lag som Emma Engstrand och Leif, banläggare för O-ringens i sommar, var jättekul. Nu vet jag att D50Kortbanorna i Hälsingland kommer att bli bra och roliga! Under fredagskvällen hade vi lagövningar utomhus med hjälp Ingemar från Civilförsvaret, han är expert på överlevnad och teambildning. Det var spännande, klurigt, lite farligt, mycket roligt och det gav oss en härlig gemenskap och många glada skratt i mörkret. Kl. 22.00 stod vi på högsta toppen på Långholmen, runt en eld, tittade ut över Stockholms stad, drack varm vinbärssaft och beundrade månen som hängde som en apelsin över oss. Just då kändes livet mycket lätt och okomplicerat!

Min förhoppning för orienteringsåret 2006 är att vi alla i LOK ska kunna känna det lättsamt och trivsamt, att vi ska kunna framföra våra idéer och åsikter och tillsammans arbeta för fortsatt orienteringsglädje och utveckling.

Till slut kan jag berätta ytterligare en sak jag gjort i år, nämligen begått tävlingspremiär! Den inföll i Skånska Åhus, 5 mars, i kyla och snö, och jag skäms lite när jag nu berättar att jag bröt efter halva banan. Men sånt är livet, det kan inte alltid gå på räls, även om jag är med i LOK!

Ulla Kjell



Bild: Per Magnusson

Ny och handlingsvillig styrelse 06

På spåret-red gav i uppdrag åt gästskribenten Lennart Stuesson att presentera den nya styrelsen.

Han gjorde det lätt för sig och skickade två frågor till alla ledamöter i nya styrelsen:

1. Vem är du och varför har du åtagit dig ett så ärofullt jobb i LOK?

2. Vilka blir de viktigaste frågorna för LOK:s styrelse det här året.

Och här kommer deras svar med några små tillägg.

Först vår ordförande för andra året, Ulla Kjell:

1. Jag är Ulla Kjell, D50, gift med Anders sedan 31 år tillbaka, mor till Tobias 27, OK Hällen, Esbjörn 25, Lunds OK och Linnea 20, LOK, men boendes i Jönköping. Jag har åtagit mig att vara ordförande i LOK för att jag tycker att det är ett mycket hedersamt uppdrag där jag får utlopp för det föreningsengagemang som jag har med mig av födsel och ohejdad vana. Eftersom LOK ger och har gett mig och min familj så mycket roligt så är det väl inte mer än rätt att jag ger lite tillbaka, om jag kan. Dessutom tycker jag att det är lite roligt att vara kvinna, medelålders men ändå få vara med längst fram, och hädanefter vill jag bara säga att: kan jag så kan du!

2. En viktig fråga för mig under året är att hålla ihop de olika delarna i LOK så att vi stärkta drar vidare på spåret. Jag vill att medlemmarna ska bli sedda och känna sig delaktiga i verksamheten och att alla ska känna att de är viktiga kuggar i maskineriet. Som styrelseordförande måste jag se till helheten och till klubbens bästa.

Kommentar: Vi blev alla så glada när Ulla tog uppdraget och hoppas hon fortsätter flera år.

Per Magnusson, vice ordförande:

1. Jag är Per Magnusson, en orienterare som närmar mig H35 och som tävlat för LOK sedan slutet av 90-talet och som nu suttit med i styrelsen i några år, på senare tid som vice ordförande. Jag kommer från Hedemora i södra Dalarna och flyttade till Linköping för att studera. Till vardags



Del av den nya styrelsen. Från vänster: Peter Aronsson, Peter Jakobsson, Jörgen Sköld, Ulla Kjell, Gunvor Fridh, Per Magnusson

jobbar jag på Kreatel/Motorola som elektronikkonstruktör och på fritiden sysslar jag förutom orientering med bl.a. fotografering och hemsidessnickande. Det ärliga svaret på varför jag sitter i styrelsen är att Per-Johan rekryterade mig och sedan har jag trivts ganska bra och tyckt att jag gjort viss nytta, så jag har blivit kvar.

2. Förutom den ordinarie verksamheten som alltid är viktig kan man förutse att följande speciella ämnen får fokus under 2006:

- att få till stånd ett bättre system för ekonomiuppföljning på klubbnivå
- en översyn och uppdatering av stadgarna
- O-ringen (och delvis bemanning till O-ringen kontra 43-kavlen 2007)

Kommentar: Det där med "viss nytta" är en klar underdrift. Och orienteringsmässigt tillhör Per en av de främsta i LOK-eliten.

Kassör Curt Tillman:

1. Född 1940. Blev LOK:are 1954 tack vare min klassföreståndare på Tannefors-skolan som ordnande O-kurser. Jag gillade sporten och på den vägen är det. Mitt första styrelseuppdrag vill jag minnas var redan 1959, då som suppleant.

1961 var jag sekreterare, ett uppdrag som jag fick även 1976 men som året därpå ändrades till att vara kassör och som jag höll på med till 1985. Den stora händelsen under denna period var köpet av LOK-gården 1978.

Efter styrelseperioden kunde jag sedan ägna mig enbart åt tävlande vilket för mig kändes som en "ventil" från vardagen. Jag jobbade nämligen som arbetsledare på SAAB:s civila tillverkning vilket då var ganska tufft med mycket kvälls- och natt-arbete. Utan orienteringen hade jag nog inte orkat hålla på.

Strax före jul 2003 blev jag uppringd av valberedningen som undrade om jag var intresserad av att ännu en gång ta plats i styrelsen. Jag anade att det var kassörsjobbet det handlade om. Eftersom jag sedan något år tillbaka var s.k. avtalspensionär accepterade jag och där finns jag ju fortfarande. Just detta med att jag numera är pensionär "på riktigt" har ju underlättat att ta på sig en så pass tung post som det är att vara kassör idag men med datorns och alla övriga medlemmars hjälp går det ganska bra. Det känns faktiskt riktigt skojigt att för en "gammal" LOK:are fortfarande vara med och delta i klubbarbetet, där man ju numera träffar på allt fler nya, engagerade medlemmar,

STYRELSEN

oftast föräldrar till våra kreativa och entusiastiska ungdomar.

2. Troligen det vanliga, nämligen att försöka hitta fler inkomstkällor i form av det vi kallar Eget arbete. Naturligtvis vill vi ju också att vårt flaggskepp, 43-kavlen, fortsätter att locka folk, helst flera än tidigare. Man kan ju också hoppas på att någon eller några av våra duktiga juniorer får något av ett genombrott under året.

Kommentar: Curt, en klippa när det gäller siffror, är en av de få som har kommit upp i 1000 tävlingar för LOK – bra att han inte har pensionerat sig som orienterare eller LOK-aktiv.

Förstesekreterare Gunvor Fridh:

1. Vi satt i valberedningen och slet vårt hår och hade svårt att hitta folk, så då tog jag på mig det här. Så nu går mycket av tiden åt att lära mig vad som ska göras.
2. Jag ska jobba med stadgarna nu. Sen är det en vision att få folk att vara med i kommittéer och klubbarbetet och ta ansvar.

Kommentar: Gunvor är inte den förste valberedare som ryckt in på en viktig post. Men Gunvor rycker ofta in, t.ex. som markachef på 43-kavlen och som samordnare av ledarutbildning i klubben.

Andre sekreterare Peter Aronsson:

1. Jag är 25 år och student, pluggar tredje året till civilingenjör i teknisk fysik och elektroteknik. Kommer från Örebro och moderklubben OK Alferna. Har nu bott i Linköping (och sprungit för LOK) i fem år. En anledning till att jag åtagit mig uppdraget är att jag tycker det behövs representanter från såväl elit som studenter i styrelsen då båda dessa grupper är en stor del av klubbens verksamhet. Jag är även sammankallande i klädkommittén.

2. Mina viktigaste frågor är att jobba för bra att elit och studenter samverkar bra med övriga klubben.

Kommentar: Engagemang i Lite Vilse ger ju bra förutsättningar för det samarbetet.

Peter Jakobsson, ledamot sedan två år:

1. Peter Jakobsson. Varit med i LOK sedan 1979. Medelgod motionsorienterare i H55. Tidigare arbetat i informations-

kommittén och varit redaktör för "Myrsloken/På Spåret". Gillar skidåkning och denna vinter. Jag har åtagit mig detta jobb för andra gången i rad för att jag vill ställa upp för LOK.

2. Vi har inga specifika frågor på agendan för närvarande, men rent allmänt vill vi utveckla LOK till en klubb där alla kan trivas.

Kommentar: Peter är dessutom läkare och en god kamrat som inte gör så mycket väsen av sig men gör mycket bakom kulisserna.

Jörgen Sköld, ny ledamot:

1. Jag är ungdomskommitténs röst i styrelsen. Jag är far till en H12 och en H14 och ligger kanske själv också på ungefär den orienteringsnivån. Jag har bara varit medlem i LOK i några år och är lätt imponerad av verksamheten på alla nivåer. Jag hoppas kunna bidra något till att vi fortsätter att utvecklas.

2. För ungdomsverksamheten är det viktigaste rimligen att rekrytera och behålla ungdomar i träning och tävling på olika nivåer. Det verkliga arbetet i detta görs i kommittéer och av ledare i alla åldrar. Styrelsens uppgift här är att stötta och skapa goda förutsättningar för en bred verksamhet som också ger möjligheter till de som har chans till toppresultat.

Kommentar: De som sett Jörgen, Erik och Johan i LOK-gården kan inte ha missat att det här är en pappa och söner som gillar varandra.

Ann-Sofi Svensson, ny suppleant:

1. Vem jag är? Jo, en glad motionär som började med orientering för ca 10 år sedan, då jag gick nybörjarkurs i LOK med mina barn. Sen dess har jag försökt förkovra mig i denna sport och det går långsamt framåt. Varför jag åtagit mig ett så "ärofyllt jobb i LOK"? Den formuleringen gör mig lite ängslig. Har inte tänkt på det viset. Det var nog nyfikenhet som gjorde att jag tackade ja till en suppleant-plats. Det ska bli intressant att få bättre inblick i, och lära mig mer om, hur det fungerar i LOK. Att utifrån det försöka hjälpa till så gott jag kan för föreningen.

2. Eftersom jag är ny, så har jag lite svårt att svara på den frågan redan nu. Men att

hitta ett bra system för att hålla koll på ekonomin fortlöpande under året, verkar vara en sådan fråga. Sen tror jag att en hel del kommer att kretsa kring O-ringen i Östergötland 2007.

Kommentar: Det året hade jag nöjet att vara med att hålla nybörjarkurs, många föräldrar som blev kvar. Numera ser man också pappa Jörgen oftare än Josefine och Richard.

Charlotta Bergqvist, ny suppleant:

1. Mitt efternamnet var Blom fram till den 6:e januari 2005 då jag gifte mig med Ulf. I oktober 2005 utökades familjen med lille Vilhelm. Min orienteringskarriär startade när jag var i åttaårsåldern i OK Hammaren, Sandviken. Studierna förde mig till Linköping 1996 och 1999 bestämde jag mig för att gå med i LOK. Det var ett mycket bra beslut! LOK är en klubb med en bra verksamhet och en fin stämning som sträcker sig över åldersgränserna. När jag var ny i klubben fick jag många välkomnande ord och så hoppas jag att vi även idag bemöter nya klubbkamrater. När jag fick förfrågan om att vara med i styrelsen var jag till en början tveksam. Men när jag hade funderat en liten stund så kände jag att det skulle vara roligt, just för att jag upplever LOK som en positiv klubb. Det tedde sig spännande och förhoppningsvis utvecklande för mig själv, att under ett år få delta i klubbarbetet från styrelseperspektivet. Dessutom kändes det roligt att få ha ett uppdrag utanför hemmet nu när jag är föräldraledig.
2. Det viktigaste är att se till att klubben fortsätter att driva sin verksamhet i samma positiva anda som förut. Sedan misstänker jag att 5-dagars 2007 kommer att stå på dagordningen ett antal gånger...

Kommentar: En av klubbens duktigaste elitdamer. Har också varit engagerad i elitkommittén.

Texter hopsamlade och kommenterade av Lennart Stureson

ÖOF-lägret 11-12 mars 2006

Den här helgen var jag rätt trött eftersom förra helgen hade jag också varit på ett läger. Jag kom dit först av alla LOK: are och sen kom systrarna Almén. Hanna Berg och Jonas Lundgren kom också efter en stund.

Först bytte man om ifall man inte hade gjort det innan. Sen så samlades vi i matsalen och dom berättade om dagens träning. Den här gången sprang jag med Josefina och Amanda Thelsén. Först så sprang vi ut och dom tog kort på oss. Alla som hette Johan skulle bestämma hur dom skulle stå för att en ledare hette Johan. Sen så sprang vi och värmdes upp. Man skulle dela in sig två och två och sen försöka ta varandra på armbågarna och samtidigt själv inte bli nuddad. Det gjorde vi ett tag och sen så började vi med banan. Jag började med första kontrollen. Sen tog Amanda nästa och Josefina den tredje.

Den sista kontrollen låg typ på ett berg. (Eller en hög kulle) Detsåg jättehögt ut på långt håll. När vi kom i mål var det en jättesnäll ledare som tog fram saft och frukt åt oss. Då var vi ganska slut. Sen fick vi byta om. Efter det var det ganska många timmar kvar till maten så dom flesta gick och köpte godis eller gjorde nåt i gympanhallen. Vi spelade innebandy rätt mycket då. Jag, Hanna, Julia, Josefina, Amanda och Jonas. Att köpa godis kom vi på lite senare ungefär en halvtimme innan maten. Då gick vi till Lasses livs och handlade. När vi kom tillbaka så hade dom andra börjat äta lite. Det var spagetti med köttfärsås.

Ännu några timmar senare så skulle vi ha en tävling. Vi blev indelade i olika lag. Jag hamnade med Jonas en kille och två tjejer. Den första tävlingen var tangram. Man fick några pappbitar som man skulle lägga på ett sätt så blev det ett djur. Vi hann nästan med alla. Sen skulle man gissa namn. Då fick man ett papper där det stod t.ex. Vet hon att fåren är innan klippningen. Svaret är: Ullrika

Dom är ju ull rika. Alltså: Ullrika. Sen så var det sudoku. Det gick ganska bra för oss. Sen så var det klart. Dom skulle räkna ihop poängen och sen säga vem som vann. Efter det tittade vi på melodifestivalen. Det var den sista deltävlingen.

Då skulle vi också ha tävling. (Om man ville) Man skulle gissa vem som vann. Jag trodde Carola skulle vinna. Den andre gubben som vann hade jag satt sist, för jag tyckte han var så dålig. Jag tittade



Linnea Faxén.

Bild: Per Magnusson

aldrig på omröstningen. Strax efter det så sa dom vilka som vunnit på den förra tävlingen. Det var det lag som blev klara med sudokun. Dom fick varsin påse gott och blandat.

Sen satt vi och spelade kort tills klockan tolv på natten. Då var man tvungen att gå och lägga sig. Dom hade en bra idé om när man skulle lägga sig tyckte jag. Klockan tio fick man lägga sig. Annars så gick man ut i matsalen och gjorde något tills man ville lägga sig. Hanna och Julia hade jättekul åt något som dom sa om och om igen. Jag somnade

rätt sent och när jag vaknade någon halvtimme senare så dom fortfarande samma sak.

"Jag tyckte det här lägret var jättekul."

Nästa dag hade vi ett till träningspass då jag sprang själv. Innan hade vi uppvärmning. Då sprang vi

uppför den höga kullen med så stora steg som möjligt. Den gången sprang jag bort mig. Det gick jättebra till första kontrollen. Sämre till nästa och sen blev det helt fel. Jag hamnade bland Korpvallarna när jag skulle till handikappspåret. Då träffade jag en ledare. Han sa att jag skulle ta sista med en tjej. Hon hade ont i halsen och skulle inte springa mer. Jag hade tänkt ta alla kontroller men jag följde med. Jag och tjejen gick och pratade. Jag tyckte det var en rolig bana för på dom flesta ställena kunde man ta flera vägval. Sen bytte vi om och skulle ha prisutdelning om melodifestivalen. Jag hade sett mitt papper innan och sett en tvåa. Så jag tänkte att jag skulle nog inte få något pris. Men sen när dom delade ut så fick jag ett pris ändå. Det hade stått två plus två på pappret och jag hade bara sett en tvåa. Efter det åt vi mat. Den här dan var det pytt i panna. Det var inte så gott. Sen plockade vi ihop våra grejor och spelade kort tills någon hämtade oss. Jag tyckte det här lägret var jättekul. Jag tyckte ledarna var jättesnälla och trevliga. Dom hade planerat bra och sånt också.

Linnea Faxén

"Det gick jättebra till första kontrollen. Sämre till nästa och sen blev det helt fel."

UNGDOM

Konfirmationslägret 27-29 januari 2006

Fredag: Första dagen på lägret och humöret är på topp (nästan i alla fall). Vi LOK: are kom lite tidigare för att dom skulle fixa i ordning innan alla andra kom. Sen åt vi kvällsmat och efter det är det dags för första konfirmandpasset där vi bland annat gjorde bokmärken och målade av varandra. Sen hade vi en kvällsandakt och så såg vi filmen "Bruce den allsmåttige".



Lördag: Dagen började med att vi blev väckta till ljudet av grytor som skramlar klockan halv åtta. Gäsp! Sen var det dags för träning, stads-OL. Efter det var det lunch, makaroner och köttfärssås, och sen gick vi till Vidingsjö. På kvällen sprang

Deltagare på lägret. Från vänster: Nilla Erikson BMOK, Lovisa Wåhlander LOK, Amy Rankka, OK Roxen, Camila Carlsson TGOK, Lina Persson OKKolmården.

vi Martins bana med pannlampa och när alla kommit i mål så lekte vi lekar. Sen skulle vi sova. Trodde ledarna...

Söndag: Efter att ha somnat strax efter klockan ett var nog ingen särskilt glad över att bli väckt på morgonen. Men jag kom upp ur sovsäcken ändå och efter frukosten var det dags för ännu mer bibelläsning. Sen var det Sunes bana. Fast jag och Frida åkte skidor i stället. Efter det "lekte" vi gudstjänst, vi fick själva hålla i den och välja psalmer och böner. Sen var lägret slut och alla åkte hem och jag tror att alla tyckte att det hade varit en toppen helg.

Jenny Stenström

ÖSTGÖTALEDEN

Rapport från Östgötaleden

Efter ett år av röjning på de sträckor som LOK har på Östgötaleden (Trollegater – Svensbo- Ulrika-gränsen samt Ekäng-Vidingsjö-Naturcentrum/G:a Linköping).

Vi har under våren och sensommaren fått vara ute och njutit av den härliga natur som finns runt omkring oss. Vi har röjt med såg, yxa, sekator på de ställen som har den stora förmågan att bara växa igen hela tiden. Hade vi haft en röjsåg så hade det givetvis gått lite fortare men för oss hade det inte varit roligare.

Det gäller också att få njuta när man håller på att röja och den njutningen hade givetvis försvunnit med det öronbedövande motorljudet som röjsågen ger och givetvis så passade säkert alla djur runt omkring att försvinna med motorljudet. Dom försvann inte när vi kom med sekatoren och sågen. Då kunde man sätta



*En vinterkväll på Östgötaleden.
Bild: Kristina och Lars Carlsson*

sig ner med en god mugg kaffe och bara njuta.

Vi har även efter besiktningarna under 2005 haft ett möte med samtliga skötsel-föreningar under februari 2006. Gunnar Ölvingsson vid Linköpings kommun hade bjudit ut oss till Bäck, Nykil en vinterkväll

där vi till sist hamnade vid ett nytt uppbyggt vindskydd. Det var lagom kallt och mycket snö men man hade fixat en stor härlig eld som vi kunde sitta och värma oss vid. Grillspett med älg-, vildsvin-, rådjur- och hjortkött var laddade på grillen. Det smakade gott. Kaffe och kaka efter det gjorde susen. Under den här kvällen så diskuterades Östgötaleden och hur man skulle kunna utveckla den för att få mer människor att vandra på leden.

Nu väntar vi på att snön ska försvinna och att det blir lite varmare så vi kan börja om igen. Det innebär tillsyn för år 2006. I år så måste vi förbättra målade markeringar och sätta dit nya pinnar på vissa ställen. Är det någon som vill följa med ut och röja i år och samtidigt få en naturupplevelse så hör gärna av er till Kicki och Lasse.

Kristina och Lars Carlsson

"LOK-andan" förr, nu och som vision

"Linköpings Orienteringsklubb är för oss den drömbild man kan ha på en förening vad gäller aktiviteter för alla åldrar, där ung som gammal räknas och inte glöms bort."

De orden finns att läsa på ett diplom i LOK-gården. SISU Idrottsutbildarna hade den motiveringen, då de år 1996 tilldelade klubben ett kulturpris. Den policyn har vi all anledning att vara måna om även i framtiden.

Inom klubben brukar vi tala om LOK-andan. Den tycks ha funnits redan från början. De bilder från LOK:s barndom, som förra året förmedlades till oss via Östen Carlsson junior, berättar om trivsel och familjär gemenskap. Speciellt bilderna från klubbens sommarparadis på Koön speglar den andan.

Den 19 januari 1934 var det emellertid ett i högsta grad grabbigt gäng, som samlades i Hörnans matsalar för att diskutera bildandet av klubben. Det var 22 deltagare och flertalet av dem medlemmar i IFK Linköping. De hade känt sig åsidosatta i idrottsutövningen och ansåg, att en specialklubb skulle skapa bättre förutsättningar.

Huvudsakliga verksamheten i den påtänkta klubben skulle vara orientering, men även skid- och terränglöpning i den mån medlemmarna önskade. Det var ett viktigt steg som skulle tas. Man diskuterade för- och nackdelar men var överens om bildandet av en klubb. Det uppdrogs åt Henning Ericsson, Carl Ödell och Eric Näsström att sondera vidare beträffande möjligheterna att fullfölja planen.

Funderingarna fortsatte. De närmaste två söndagarna, 21 och 28 januari, företog man ett par mycket uppskattade utfärder till Bjärka Säby med skogspromenader efter karta och kompass. Onsdagen den 31 januari 1934 var det åter samling i Hörnans matsalar. Då var deltagarantalet 26 man starkt.

Kapten Tidman, dåvarande ordförande i Linköpings AIK, tjänstgjorde som neutral inledare och påtalade svårigheter och nackdelar med att starta upp en ny idrottsförening. Diskussionerna om för- och nackdelar fortsatte sedan under två timmar, innan man beslöt sig för att gå till verket med bildandet.

Henning Ericsson utsågs att leda det konstituerande sammanträdet. Carl-Eric Göransson utsågs till sekreterare med Folke Nilsson och David Sundbaum som justeringsmän. Det beslöts, att namnet på klubben skulle vara Linköpings Orienteringsklubb. Vidare att man i inledningskedet skulle följa Svenska Idrottsförbundets normalstadgar, men samtidigt uppdrogs åt Henning Ericsson, Eric Näsström, Folke Nilsson och Carl Ödell att ta fram förslag till egna stadgar. Därefter valdes styrelse och revisorer enligt följande:

Ordförande	Henning Ericsson
Övriga ledamöter	Eric Näsström Carl Ödell Folke Nilsson Carl-Eric Göransson
Suppleanter	Eric Feldt Carl Ohlsson
Revisorer	Sten Pettersson Eric Nilsson

Bertil Södergren



LOK:are med sikte på Koön år 1937.

Bild ur Hjalmar Strandhs fotoalbum

Henning Ericsson angav tonen

- ledare - fadersgestalt - klubbens första eldsjäl - bragdman

Henning Ericsson greppade om ledarskapet på ett mjukt sätt. Han jobbade i bakgrunden, styrde och ställde utan att göra något större väsen av sin person, tog initiativ och accepterades av alla. Han insåg vikten av samhörighet och trivsel. "LOK blev kul" redan från början!

Under 1930-talet var klubben framgångsrik inom tävlingsverksamheten. Henning deltog själv aktivt, och enligt Hjalmar Strandh, som kom med i klubben 1935, hade Henning förmågan att inte smutsa ner tävlingsdressen. Den var lika fräsch vid målgången som vid starten. Ändå lyckades Henning bra med sitt tävlande. Det måste ha handlat om lämpliga vägval.

Henning Ericsson verkade vintertid som fjällförare, men övriga delen av året fanns han i LOK-kretsen. Han var inte med i styrelsen mer än 1934, och anledningen torde ha varit hans rörliga verksamhet.

1938 inträffade en tragisk olycka i Jämtlandsfjällen. En grupp på fem personer överraskades av snöstorm. Fyra av dem omkom. Räddningsinsatserna leddes av Henning Ericsson. Händelsen skapade stora rubriker i landets tidningar. Vi saxar det tidningen Östgöten skrev den 5 april 1938

Vid den fruktansvärda tragedien i Jämtlandsfjällen, då fyra personer omkommo i snöstormen, har en före detta Linköpingsbo spelat en mycket framträdande roll. Den i telegrammen omnämnde fjällföraren H. Ericsson är ingen annan än Linköpings Orienteringsklubbs gamla stjärnorienterare.

Henning Ericsson, som nu varit ifrån Linköping en tid, har av Svenska Turistföreningen fast anställts som

fjällförare vid Sylstationen. Hans insats vid spaningarna är en bragd, anse kända fjällfarare vid ett samtal med Östgöten. Herr Ericsson hade gett sig ut på spaning

"LOK blev kul" redan från början!

redan vid 5-tiden i går morse och vistats i fjället till långt fram på dagen, då han återkom till Sylstationen. Han tillsades då att vila, men detta var något som inte låg för Henning Ericsson. Han unnade sig blott en kort vilostund och fortsatte sedan sökandet efter de försvunna, och omsider kröntes ju också ansträngningarna med framgång.

LOK:aren Henning Ericsson, välkänd i orienteringskretsar i hela landet, är en framstående orienterare, som gjort en

rad mycket goda tävlingar i denna sportgren. Tillika är han utmärkt skidlöpare, och detta i förening med hans skickliga orienteringsförmåga har gjort honom särskilt lämpad som fjällförare. I Östergötland är han synnerligen välkänd och aktad som idrottsman.

"I Östergötland är han synnerligen välkänd och aktad som idrottsman"

Senare erhöll Henning Ericsson "guldmedalj för berömliga gärningar, femte storleken". Motiveringen lød, "att han den 3 och 4 april 1938 under mycket svåra och farofyllda förhållanden ledde två räddningsexpeditioner, som utgingo för att söka efter de fem personer, som i snöstormen försvunnit i fjällen mellan Blåhammarstugan och Sylstationen, och av vilka en räddades till livet".

Bertil Södergren



Henning Ericsson i fjällmiljö.

Bild ur Östen Carlssons fotoalbum

Stafett pennan

Ja du, Linnea Kjell, det var med nöje jag, Christian Enberg, läste din insändare, iallafall tills jag såg vem du ville skulle skriva nästa gång, Skämtåsido, det gladdde mig att du valde mig, tack för de vänliga orden, de värmdes.

För att presentera mig för de som inte är med på tävlingarna så mycket (övriga som tävlar en del har garanterat sett mig) så har jag nu sprungit för LOK i ett år och har alltså ett år mer i klubben än de nya för året (Välkomna) och 43 år mindre än Per-Johan som var exempel på Linneas alternativ på vem hon skulle välja till skrivarslav nästa gång. Men som hon skrev så valde hon någon mittemellan...

Med alldeles för många matematikpoäng från högskolan undrar jag lite över skalan i detta fallet? Att efter bara ett år i klubben vara mittemellan vet jag inte riktigt hur jag ska ta. Ska jag känna mig hedrad över att det kanske verkar som jag varit med längre eller borde jag fundera över min ålder och vad jag ska göra med mitt liv?

För att gå vidare på min bakgrund så är jag uppväxt i den småländska orten Silverdalen även om står det Lönneberga som födelseort i passet. Det väcker ett visst nöje hos passkontrollanter runt om i världen kan jag säga då det finns en annan något mer känd pojke från Lönneberga. Jag nästan föddes in i Målilla OK, en relativt liten klubb där alla kände alla och där viktigaste tävlingen på året var Tjoget.. Nu kommer Jonas att skratta då jag ofta återkommer till Tjoget. (skratta lagom förresten, det kanske är dig jag kommer ge pennan vidare till, har faktiskt inte bestämt till vem än.). Från Målilla var det mycket sällan 20 löpare på tävlingarna. Men till Tjoget kom det löpare som inte setts till på länge, ja ofta inte sedan förra Tjoget. Hade man tur fick man med någon löpstark skidåkare eller till och med bandyspelare till förstasträckan. Dessa kunde komma i mål med kartan fortfarande snyggt hopnitad men med alla stämplat

startkortet. I rättvisans namn ska nämnas att det också hände att dessa löpare genade förbi ledet vid någon stämpling. Varför detta prat om Tjoget? Jo, för mig är det nog det allra roligaste med orientering de budkavlar där alla kategorier av löpare springer tillsammans. I vanliga fall är ju vi orienterare oftast ensamt ansvariga för utgången av en tävling men känslan när alla springer för varandra och överträffar sig själva är fantastisk och svår att beskriva. Ni som hade nöjet att vara med om den fina andraplatsen med LOKs Tjogetlag 2005 vet vad jag pratar om.

"Det väcker ett visst nöje hos passkontrollanter..."

Sitter faktiskt och skriver detta dagen före min 32-årsdag. Vad önskar jag mig i födelsepresent då?

Lugn och ro brukar vara min fars svar på den frågan. Nu är jag en person som inte är så mycket för lugn och ro utan jag är gärna fullt aktiverad. Så min önskepresent vore att alla LOKare ger mig mer jobb i min roll som UK och anmäler sig (ännu) flitigare till kavlar i år. Skulle man ta antalet startande från LOK på en tävling idag med antalet från Målilla från min ungdomstid på en tävling och relatera till antalet Tjoget/25-mannalag skulle det nog innebära att LOK skulle ha 5-6 lag. Det inser till och med jag att det är orimligt även om det skulle vara väldigt kul. Till 25-manna 2005 hade vi bara två lag som båda sprang mycket bra och i de lagen var det många ungdomar. Både glädjande samtidigt som det är tråkigt för de berörda fanns det ändå flera ungdomar som inte fick springa. Problemet i LOK som jag som UK upplevt det är inte att äldre tar plats ifrån yngre på breddkavlar utan snarare att äldre löpare inte anmäler sig till dessa (kanske just för att man inte vill ta platserna för yngre) och det gör att det blir färre

"Tillsammans ... är vi väldigt starka"

löpare tillgängliga och därmed färre lag och därför blir det ungdomar över dels för att de är så många och dels pga att vissa sträckor blir för svåra för dem och pressen för stor. Till 2006 hoppas jag på att fler äldre anmäler sig så att de kan ta de längre svårare sträckorna i tex ett tredjelag så att ungdomarna kan få springa sträckor med en lämplig svårighetsgrad. Min förhoppning är minst 2 lag på Tjoget och minst 3 lag på 25-manna. Tillsammans alla kategorier i klubben är vi väldigt starka, starkare än



Christian Enberg.

Bild: Per Magnusson

O-ringen 2007- Nulägesrapport , mars 2006

I förra numret av På Spåret anförde jag en viss oro om informationen kring O-ringen 2007 i Mjölby. Jag kan nu gott bekänna att det är i dag en helt annat drag i organisationen. Statusrapporter, tidningsartiklar, interna möten, tidsplaner är numera vardagsmat inom O-ringen.

Ny styrelse har tillsatts, organisationskommittén är i stora drag komplett. En av Östergötlands stora OL-ledare har axlat generalsekreterarrollen, nämligen Kjell Holmström, Björkfors. Kontorslokaler har Mjölby kommun ordnat i sitt stadshus! Jo jo det rör på sig.

Då mitt ansvarsområde gäller banläggning lämnar jag det övriga därhän. På tävlingssidan härskar Björn Karlsson, Denseln, en mycket ambitiös och kunnig

ledare. Han har försett oss med tidsplaner — så nu är det bara att stå på. Vi kommer säkert få många problem i framtiden men vi kommer lösa dem, är jag övertygad om.

Lite kort om banläggarnas tidsplaner för 2006:

- 1 april delges vi kartutskrift för banläggning
- 2 maj om snön är borta ,kollar vi start platserna
- 31 maj skall banstråk och frizoner vara framtagna
- Provlöpningar klara ,senast 31 augusti
- Placering/samordning vätska, radio, sjukvård, klart till 1 oktober
- Preliminära banor, med banlängder klara 31 oktober
- Kontrollställningarna skall vara färdigbyggda i skogen, senast till nyåret 2006/2007

För dessa arbeten behöver LOK 12-15 personer, fördelaktigt är, om de flesta av dessa sedan kan fungera som kontrollvakter när tävlingen sker i juli 2007.

Hör gärna av er till mej eller vår personalansvarige Marianne Nyman. I övrigt kommer vi få med hela världseliten pga att World Cup kommer gälla för Etapp 1-3.

Rune Fritz

var och en för sig, och med flera lag blir det också flera gånger roligare på tävlingen.

En annan grej som jag önskar mig och det vet ni kanske redan nu hur det gått med när ni läser detta är att snön snart ska försvinna så att tävlingarna på hemmaplan kan komma igång och det inte ska behöva bli som förra året med alla uppskjutna tävlingar. Fredrik P och jag hälsade på Tomas H i Belgien där vi sprang tre tävlingar delvis för att få lite barmark mitt i all snö. Sista helgen i februari var jag dessutom nere i Portugal och sprang POM, ett årligt återkommande arrangemang med fyra tävlingar. Det var 17 grader varmt, vilket gjorde det väldigt behagligt. Under resorna har jag med stor behållning läst Per - Johans böcker. Läsning som jag varmt rekommenderar. Det som jag särskilt fastnade för är "elitavsnittet" i Orienteringsliv och det engagemang som fanns både i och runt omkring elitgruppen. Mängden ledare var större än nu liksom de ekonomiska förutsättningarna. Jag hoppas att det finns fler som vill vara med och jobba för

att vi i klubben ska kunna uppnå liknande framgångar igen. Kanske ett tidigt utlandsläger, t ex i samband med POM, kan vara en grund för att få till begreppet LOK-anda igen samtidigt som det gör oss attraktiva för löpare i "bytarfunderingar"? Nästa år går POM 17-20 februari i ett intressant område. Just att tävla utomlands och uppleva andra terränger och orienteringskulturer är en annan sak som jag tycker är väldigt roligt med orientering och givande på flera olika sätt.

Nu tänkte jag avsluta med att överlämna till en kille som har framtiden för sig och som faktiskt står för ett av mina första roliga minnen från LOK-tiden. Det kåseri Robert "Albert Svanberg" Vångell (för övrigt min frus stora idol) presterade på



Christian får militär utbildning på sin svensxa.

Bild: Per Magnusson

Jubileumsfesten en vecka efter att jag bestämt mig för att börja tävla för LOK var en riktig höjdpunkt. Ifall du Robban inte skulle känna för att skriva något så får du ge pinnen vidare till din bror Oscar som enligt "hörsägen" ska vara en radiopratare av rang.

Christian Enberg

Att gå på orienteringsgymnasium - Intervju med Anton Östlin

Åter igen tänkte På Spåret väcka frågan om orienteringsgymnasier (OLGY) i Sverige till liv. Vissa menar att det är lika stor chans att bli en bra löpare hemma i klubben, som borta på orienteringsspecialiserade gymnasier. Medan vissa menar att utan OLGY skulle de ha blivit vilken H21Motion-löpare som helst (Inte, för att tala ont om Motionsklassen).

I alla fall så har vi intervjuat 3 olika Loklöpare, på 3 olika OLGY i landet. Vi har frågat hur mycket det tränas, varför man valde att flytta dit, om man tycker att man utvecklats etc. Reportaget kommer att börja idag och sedan fortsätta minst 2 nummer framåt. Först ut att bli förhörd och få pennan instucken i sitt privatliv var denna gång Anton Östlin, Hallsbergs OLGY.

Vi började med att fråga vad han tyckte var det bästa med Hallsbergs OLGY. Han svarade: "Det bästa är nog att man kan träna mycket, men ändå hinner man träffa kompisar, eftersom man bor med dem." Ja, i Hallsberg bor alla tillsammans på ett elevhem, så man har alltså ett rum för sig själv, eller så delar man ett dubbelrum med en kompis.

Jag frågar honom om nackdelen med att bo så många på ett elevhem. Han nämner att det kan bli lite stökigt ibland, men de bra sakerna överväger helt

"Det bästa är nog att man kan träna mycket"

klart. Han säger också att på Hallsberg har alla elever (både 1:or 2:or och en 3:a) träningar samtidigt som kan inspirera en, och det är bra när man ska ha "tävling" på träningen. Jag undrar hur det är med närvaron när det gäller träning, och om man får stå över pass om man känner sig sjuk eller övertränad. Han svarar: "Ja, man väljer själv hur mycket man tränar, men tränarna undrar ju varför man inte tränar om man inte gör det." Han nämner också att det tränats på bra under vintern i Hallsberg.

Anton Östlin och de andra på Hallsberg tränar runt 40-45 timmar och cirka 35-40 pass en hård månad.

Nu när detta skrivs ligger snön som en djävulsk plåga för alla orienterare och "skogsmullar", som vill ge sig ut på barmarken i skogen. Men snart är det dags för säsongspremiär för Anton och de andra löparna. Han säger att vinterträningen har gått bra, så det ser tiptop ut, men ännu är han inte i någon riktig form.

Antons mål med 2006 är SM och Öringen i Hälsingland och sen hoppas han att komma med till JVM i Litauen i sommar. Det har alltid varit bra med höga mål som orienterare och andra "Leave the roads" idrotter.

Han säger alltså att SM och JVM i Druskininkai i Litauen är största målen för detta år, och då kommer man ju naturligtvis in på ordet "terrängkänedom". Andra OLGY som t.ex. Eksjö och Sandviken åker ju på träningsläger i Litauen, Danmark, Frankrike, Norge och så vidare för att vidga sina vyer och ladda inför stora tävlingar utomlands. Hallsberg är ju än så länge ej rikstäckande och det kostar ungefär halva kostnaden för kommunen att gå på Hallsberg än andra OLGY (ca 35 000 kr/år).

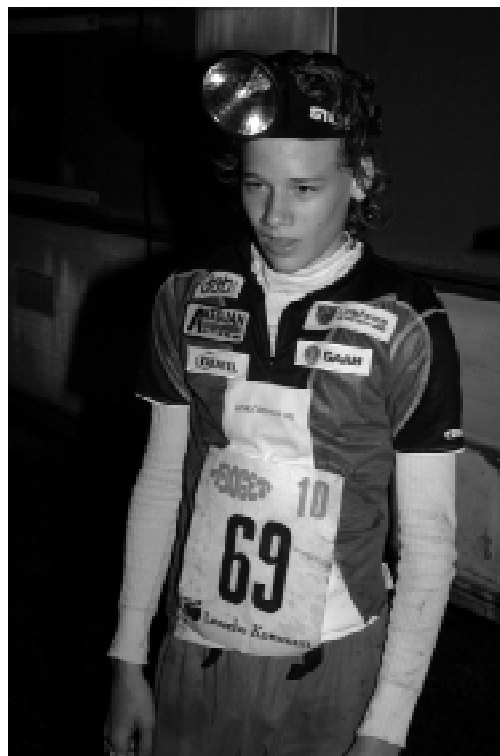
"Har ni råd med t.ex. träningsläger?"

"Jodå, vi har råd, vi får lite bidrag av Sydärkes Utbildningsförbund. Förra året var vi i Litauen och i vintras var vi över till Halden, i april bär det av till Tjeckien." Ja, då förstår man ju att det även finns resurser i Gnällbältet alltså.

Lite mer in på individuella delen:

"Vad var det verkliga skälet till att börja på ett OLGY?"

"Det var nog flera saker... Det är trots allt 4 mil till Linköping och det är mycket lättare att träna mer och hålla uppe träningsandan när man tränar fler tillsammans, som är likadan som en. Men sen är det roligt att bo med kompisar också. Han vill påpeka att träningen i Lok dock hade hög kvalitet under hans tid. Han nämner



Anton Östlin.

Bild: Per Magnusson

inom parentes att han troligen skulle kunna utvecklas lika mycket hemma, men det hade varit tråkigt att springa alla passen själv. Eller som han med egna ord säger: "Man får helt enkelt mer gratis på OLGY."

Jag, som alltid, lika intresserad av mat och goda bakverk av alla dess likheter måste ju ställa frågan: "Hur går själva matlagningen till?" "Är det en som lagar mat åt alla på hela elevhemmet eller?"

"Nej, vi har ett avtal med en restaurang som vi får äta på för 20 kr/måltid och sen har vi skollunchen. Resten får man laga till själv." Jag frågar honom om det finns ett stort kök som alla delar på, och att man har en egen liten plats i kylskåpet... Men jag får sedan en vink om, att det just nu finns sammanlagt fyra kök, med 3-4 pers

i varje kök. Medan nästa år måste elevhemmet utökas troligtvis och då blir det flera.

Just nu bor där bara 1:or och 2:or men nästa år kommer det in nya 1:or, så det kommer troligtvis bli större. De bor i ett vanligt hyreshus med två våningar. "Hur ser det ut där inne? Är

Så talar en riktig vinnare!

O-RINGEN 2007

STORA UPPLEVELSER – SMÅ AVSTÅND... PÅ O-RINGEN I MJÖLBY 2007

**..OCH MÅNGA UPPLEVELSER
INNAN VI ÄR DÄR!**

*Arbetet pågår nu för fullt i alla hörn
och kanter av distriktet för detta
jätteevenemang som vi skall erbjuda
till Sveriges alla övriga orienterare.*

Senaste nytt har ni säkert både hört och läst om. Vi får hit World Cup till Mjölby och det kommer att gå av stapeln under etapp 1-3. Exakt vilka konsekvenser detta får för oss som arrangerar utreds för närvarande. Det ställs förmodligen en del ytterligare krav och vi får tänka oss att det får vara spännande att ta tag i utmaningarna.

För oss i LOK kommer detta att innebära sprint (i de aktuella WC-klasserna enbart) på vår etapp 3 där vi lägger banorna. En annan konsekvens är att en ny karta måste till, sprinttävlingarna har sin egen

det som en vanlig stor lägenhet med flera rum eller är det som en korridor med rum, ungefär som ett vandrarhem?"

"Det är delvis två större lägenheter med 4 rum och kök på varje våning. Därefter är det 3 separata rum som ligger utanför de större lägenheterna." Han vill också tillägga att tvättmaskin har de och den går prima, fast sådan lyx som en diskmaskin har de inte, förutom 2 slöa grabbar (En från Finspång – mer ska jag inte säga) Sista frågan blev ju naturligtvis för er som inte känner Anton vad han utträttat i skogen genom åren och hans största meriter... Antons största meriter är första platsen på Skol-Sm år 2005 och fjärde platsen på Usm 2004.

Och på frågan om kanonloppet på U-10Mila 2005 då han ledde vid radion och kom in ett fåtal sekunder från ledaren på 1: a sträckan svarade han: "Nja, de va ett riktigt dåligt lopp så de var ingen större merit direkt." – Så talar en riktig vinnare!

Robert Vångell

norm och skala nämligen. Denna uppgift behöver vi dock inte axla. Vår banläggargrupp med Rune i spetsen har lite idéer på möjligheter med en kvällstävling på World Cup-sprinten, vilket ju skulle särskilja World Cup-tävlingen under just den dagen. Funderingarna och diskussionerna om detta går vidare....

Generellt sett jobbar Rune och c/o på bra med banorna, med god framförhållning som sig bör. Banstråken ligger i stort sett klara och nästa steg är att gänget samlas på aktuellt ställe i Mjölby, bestämmer och rekar startplatser den 2 maj. Såvida inte snön ligger kvar förstås....

Speakerfunktionen är något mer otydlig vågar jag påstå i ett så här tidigt läge. Här rekas det också, fast det är bland dokument och cd-skivor med rapporter på. Dokument från 5-dagars i Göteborg, Skövde och Uddevalla har gett något lite info även om inte riktigt samma förutsättningar längre. TV-produktioner mm. stökar till vårt "normala" tänk vad gäller speakerarbetet. Vilka gränssnitt mot andra grupperingar, vad gäller ang. den tekniska utrustningen är bara några frågor som skall svaras på innan vi kan gå ut med en tydlig bild om vad vi har att göra. Hurmycket folk behövs det, 12 man/80 dagsverken har man skrivit i ett dokument, men vi vet inte vad som ligger i det eller när det skrevs. Utredning pågår och expertis (läs Martin Lindberg) är inkopplad och vårt mål är att ha ramarna (så mycket vi kan få info. om) klart innan sommaren.

Vi har gott om duktigt folk i LOK och inom speakerområdet speciellt och vi skall jobba på att hitta fler. Målet är att inte samma personer skall behöva dra både O-ringen och 43-kavlen nästa år. Dvs. många fler än de som idag har erfarenhet av att jobba i speakerfunktion, måste vara med i detta.

Exakt vad som händer och sker i den stora organisationen vet jag inte i dagsläget (vecka 11) inte så mycket om, men nästa



happening är en arbetskväll på LOK-gården onsdag 22 mars. Då träffas stora delar av tävlingsorganisationen och vi får bl.a. en tydligare bild om vilka som nu ingår i O-ringenstyrelsen. Jag vet idag att man är färre till antalet, några tidigare ledamöter har tagit på sig tunga roller i den utförande organisationen samt så har vi fått en ordförande som lär vara en mycket erfaren man med ett gediget kontaktnät. Kari Marklund heter han, fd. landshövding, numera pensionär och med erfarenheter från engagemang under 5-dagars i Umeå. Sakerligen kan han bidra till mycket bra saker för oss.

Vad vi alla skall göra framöver är att ställa in oss på att jobba med detta vårt härliga flaggskepp under en viss tid under nästa sommar! Vad vi alla någon gång njutit har, bör vi nu med gott sinne bjuda tillbaka. Se fram emot en rolig sommar på temat O-ringen!

Marianne Nyman
– länken mellan O-ringen 2007 och Dig
marianne.nyman@minmail.net

Startpunkt 2006

Lördagen den 14 januari var det dags för Startpunkt, Östergötlands Orienteringsförbunds årliga samling för ledare. Dagen började med ostsmörgås och mingel på våning 6 i Arbetets Museum i Strykjärnet, Norrköping. Årets tema var orienteraren och omvärlden. En rad mer eller mindre, mest mer, kända orienteringsprofiler gav oss tankvärda budskap. Och så diskuterade vi i grupparbeten och mingelpauser.

Mats Willner

Mats Willner är sportjournalist på Norrköpings Tidningar, NT. Han beskrev hur media ser på orientering. Willner talade om att media gärna skriver om orientering, men att det är svårt och tidskrävande att göra reportage och sporten. Han tycker trots detta inte att de klassiska, långa orienteringsloppen skall ersättas av publikvänliga sprint- och parkorienteringar. Det såg han som ett steg i fel riktning.

Willner tyckte också att vi borde fokusera på några få, viktiga arrangemang istället för mindre tävlingar. Samtidigt sa han att journalisterna inte kan ta reda på vilka arrangemang som finns att skriva om, utan att vi orienterare måste upplysa dem om detta. Gång på gång upprepade han "Finns ni, Finns också vi". Med det menade han att vi måste visa att vi finns och vill synas. Att vi skulle ringa och berätta om de arrangemang som vi vill ha med i tidningen innan.

Gunilla Svärd

Uppsalaorienteraren Gunilla Svärd hade en proffssatsning inför VM på hemmaplan 2004, och vet därför vikten av god kontakt och samarbete med media och sponsorer, eller samarbetspartners som hon valt att kalla det. Hon pratade också kring vad man bör tänka på när man möter media.

– Ofta kan man tycka att journalister är okunniga, men gemene man är oftast lika okunniga. Därför bör vi vara tydliga och undvika fackord när vi talar med media, enligt Gunilla. Dessutom klagade hon på vårt sätt att prata om våra lopp. Vi börjar

nästan alltid med att tala om var vi har bommat, istället för att säga att det egentligen gått ganska bra.

Gunilla pratade om den mycket viktiga kontakten med våra sponsorer. Hur vi bör behandla dem. Hon ansåg att det var mycket viktigt att kunna ge något tillbaka, så som föredrag, temadagar och löpande information om vad som sker inom klubben och orienteringsvärlden.

Lotta Yttergren

Startpunkts SOFT-representant var detta år Lotta Yttergren, utbildningsledare på SOFT. Hon tog upp förbundets verksamhetsplan som ungefär innebär att ha världens bästa landslag och få sporten att växa. Att detta kan uppnås genom att vi håller oss synliga och håller en ständig dialog med omvärlden, arrangerar tävlingar och utvecklar såväl talanger som ledare och klubb- arbete.

Eget arbete

Ett intressant och viktigt pass på Startpunkt 06 bestod i gruppdiskussioner med rubriken Vad gör vi i klubben? En sammanfattning av diskussionerna finns på ÖOF:s webb så här kommer några glimtar från vår grupp, med några deltagare från LOK och så från en massa andra klubbar.

Naturligtvis började vi med att ifrågasätta frågorna, eller snarare konstatera att vi inte kan börja varje diskussion om orientering och OL-klubben från noll. Utan vi måste utgå från orienteringens gamla grundvärden om rättvis kamp i okänd mark. Men vi försökte formulera dessa värden på ett annat och som vi tyckte slagkraftigt sätt:

Orientering är vår sport därför att den ger

- social gemenskap över generationerna
- naturupplevelser



Startpunkt 2006 hölls i Arbetets Museum i Strykjärnet, Norrköping.

Bild: Lennart Sturesson

- fysiska, tekniska och mentala utmaningar.

Utifrån det kan vi sen förändra aktiviteter, tävlingar, träningar osv. – hitta på nya produkter, som en av oss med yrke marknadsföring uttryckte det.

Utifrån det diskuterade vi vilka vi ska vända oss till, utöver oss som redan är frälsta. I vår grupp, och i alla andra tror jag, var SKOLAN en given målgrupp, inte minst eftersom skolan har i uppdrag att ge eleverna färdigheter i två idrotter: simning och orientering. Det är alltså allmänbildning att kunna orientera. Till skolan lade vi sedan arbetsgivare med friskvård, invandrare och familjer som vill ha skogsupplevelser.

Björn Persson

– Alla kommuner och näringsidkare som stöder någon idrott vill ha något tillbaka, det är få som ger ideellt stöd. Det budskapet kom från Björn Persson, näringslivsdirektör i Norrköping, men i

INFORMATION

OL-kretsar mer kända som arrangör i OL-sammanhang, vid SM 1982, O-ringen 1987 och 10-mila 2004.

Men vi ska inte bli avskräckta av att sponsorer tänker ekonomiskt, för vi har något att erbjuda, särskilt i de sammanhang när vi drar besökare till landskapet. För både kommuner och besöksnäringen drar nytta av alla "turister". Det vi behöver göra är att bjuda in tänkbara samarbetspartners, skapa relationer. Rätt som det är faller polletterna på plats och ett samarbete kommer att utvecklas.

Den innehållsrika dagen avslutades med middag och kåseri av Rune Haraldsson i Arbetets museum i Strykbräddan på Laxholmen i Norrköpings industri-landskap. Och då hade vi dessförinnan fått lyssna till historiens vingslag över dessa holmar, förmedlade av f.d. museimannen Karl-Magnus Peurell. Ett landskap med anor sen 1600-talet men med otroligt stora förändringar under 1900-talet, med kraftverksbygge och pappersbruk. Det sista bruket, Holmens lades ner så sent som på 1970-talet med tung långtradartrafik mitt i centrum fram till dess!

Lennart Sturesson
Matilda Österberg

TRÄNINGAR I VÅR

Det finns mycket träningar som du kan vara med på i LOK.

- Må** Cirkelträning i Bäckskolan 18-19, fram till påsk.
Alla kan vara med.
- Ti** Klubbträning, orientering 17.30 LOKgården
Ansvarig: ungdomskommitten
Intervall/Backträning 17.45 LOKgården
Ansvarig: elitkommitten
- On** Följ med Lithe Vilse på distansträning
Ansvarig: universitetets olförening, kontakta Jakob för mer info
- To** Veterantävling, se info på LOKshemsida
Ol-teknik på kartor runt om i Östergötland
Ansvarig: elitkommitten
- Lö-Sö** Tävlingar runt om i landet.
- Läs mer på hemsidan www.lok.se **Pia Gustafsson**



Bild: Per Magnusson

Stipendium

Per-Johan Persson har tilldelats ett stipendium av Skogssportens Gynnare för hans fina bok Orienteringsliv.

Stipendiet om 5000:-, som överlämnades vid ÖOF:s årsmöte den 2 februari 2006, avser kategorin "Speciella projekt". Detta är projekt "som ger nya människor möjlighet att möta orienteringssporten eller ger gamla utövare nya sätt utöva orienteringssporten. Till exempel olika former av dokumentation, kartprojekt, rekryteringsprojekt, utbildningsprojekt."

Skrivregler, eller Heter det Lokgården, LOK-gården eller lokgården?

Att skriva enhetligt är väl kanske inte det viktigaste att tänka på i en orienteringsklubb, men för de som bryr sig om hur man skriver underlättar det om det finns regler eller rekommendationer som talar om hur speciella ord och namn som dyker upp i dessa sammanhang ska skrivas.

När jag jobbade med att sammanställa 2005 års verksamhetsberättelse för LOK genom att foga ihop avsnitt skrivna av de olika kommittéerna blev det extra tydligt att jobbet skulle underlättas en hel del om det hade funnits regler som talade om hur man ska skriva olika ord som LOK-ungdomar, Tiomila och O-ringen.

Egentligen kom jag in på dessa tankebanor redan för över ett år sedan när jag lade upp tidiga versioner av 2004 års verksamhetsberättelse på hemsidan för granskning för att minska antalet fel och konstigheter i dokumentet. Några personer hjälpte till att korrekturläsa och speciellt Per Lenander bidrog med många intressanta synpunkter och diskussioner om hur olika ord och namn ska skrivas. Den gången blev resultatet inga skriftligt formulerade regler, men ett år senare när det var dags för 2005 års upplaga tog jag mig i kragen och började knäpa ihop ett skrivregeldokument. Basen var först TT:s skrivregler som man kan ladda ned gratis på nätet, men sedan skaffade jag även Svenska språknämndens regler – som är

både intressanta, läsvärda och läsbara – och lät dem influera arbetet.

Lagom till att verksamhetsberättelsen trycktes fanns ett första utkast till regler klart och dessa regler följdes också i berättelsen. Efter synpunkter från flera personer, inte minst Bertil Södergren, så har reglerna sedan modifierats en del (så nu bryter verksamhetsberättelsen mot dem...) och nu känns det som om de börjar bli tillräckligt bra för att inte längre kallas för utkast. Reglerna finns sedan en tid på LOK:s hemsida.

Tanken är att de som skriver texter i klubbssammanhang (i På Spåret, på hemsidan, i tävlingsinbjudningar, PM, skrivelser, protokoll etc.) kan dra nytta av

reglerna för att slippa lägga tid på att tveka om hur man ska skriva.

Reglerna då? De kan som sagt läsas i sin helhet på hemsidan (under "Internt"), men i tabellen nedan finns ett axplock av vad reglerna föreskriver som rätt och fel.

Ladda ned och läs resten av regel-dokumentet (det är inte så många sidor) om du tror det skulle kunna vara till nytta för dig. Tycker du att någon regel är fel eller att fler saker borde tas upp så är du välkommen att kontakta mig så kanske det kan komma med till nästa version av reglerna.

Per Magnusson

Korrekt	Fel
LOK, LOK:s	Lok, lok, Lok:s, LOKs, Lok's, LOK's
Linköpings Orienteringsklubb, Linköpings OK	Linköpings orienteringsklubb, Linköpings OrienteringsKlubb, LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB, Linköping OK
LOK-gården, LOK-milen, LOK-ungdomar, LOK-veteraner	Lokgården, Lokmilen, lokmilen, Lokungdomar, lokungdomar, lok-ungdomar
LOK:are, LOK:arna	Lokare, lokare
SOFT, SISU, ÖOF, USM, VM, DM, EM, SM, IFK, LAIK, OL	Soft, Sisu, Öof, Laik
43-kavlen, Tiomila, U-Tiomila, 25-manna, Ekorren Cup, O-ringen, O-ligan, Vårsprinten	43-Kavlen, 10-mila, 10MILA, 10Mila, U-10-mila, U-tiomila, 25manna, Ekorren cup, O-Ringen, O-Ligan, Vår sprinten, VårSprinten

Från kassören:

En vädjan till de medlemmar som av olika anledningar kräver pengar av klubben. Se till att kvitton eller räkningar blir attesterade av kommittéansvarig innan de läggs i kassörens fack på LOK-gården. Det underlättar min hantering och snabbar också på utbetalningen. Jag är också tacksam för om Ni som betalar in pengar ser till att de kommer till rätt bankgirokonton.

Tack på förhand

Curt Tillman

INFORMATION

Klubbresan till Hälsingland 25-28 maj 2006

LOK:s klubbresa till Hälsingland under Kristi-Himmelfärdshelgen 25-28 maj har tidigare beskrivits i På Spåret 4/2005. Här kommer lite uppdateringar om resan.

Reseprogrammet i korthet: Vi åker buss som Mats kör. Avresa är eftermiddag onsdagen 24 maj och hemkomst söndag kväll den 28:e. Vi bor på Bollnäs GIF:s nya vandrarhem på Säfståås IP där vi har hela vandrarhemmet för oss själva: 16 fyra-bäddsrum plus två kök med gemensam matsal för självhushåll. Vandrarhemmet består av 5 hus med nyrenoverade lägenheter som flyttats till Säfståås och LOK blir premiärgäster till ett bräpris: 120:- per vuxen och 70:- per ungdom (15 och under) per natt. Frukost kan förbeställas

för 30:- per person och dag. Egenavgiften består av logikostnaden, det vill säga LOK bjuder på bussresan.

Det är tre tävlingar plus Hälsingekavlen att springa på: Alfta-Ösa har två tävlingar i Voxna, medel och lång den 25 och 26 maj. Ljusdals OK har en medeldistanstävling "Elitserien och Ljusdalslöp" den 27 maj och Hälsingekavlen som går av stapeln söndag den 28 maj, bägge i Järvsötrakten. Vi bor i Bollnäs som ligger mellan de två tävlingsplatserna vilket gör att det blir ungefär 5-6 mil till tävlingarna alla dagar. Viktigt att komma ihåg är att det är anmälningstak på 1500 personer/tävling så det är viktigt att anmäla sig tidigt till tävlingarna via "Klubben-Online".

Anmälan görs nederst på LOK:s hemsida, bland "aktuella anmälningar", av alla som är intresserade. Bussen har 50 platser och logi 64. Önskemål om logi, beställning av frukost och andra frågor skickas till reseledaren Torgny Faxén direkt.

Tidigare resor har varit trevliga tillställningar efter vad ryktet säger så vi hoppas på en minst lika trevlig resa i år!

Torgny Faxén, Tävlingskommittén
tel 013-396451, 0709-525798
email: faxen@nsc.liu.se

Notiser

LOK lämnade in en motion ang. ansvarig utgivare för Skogsport, vilken behandlades på förbundsmötet 13/3. Förbundsmötet avslog motionen.

LOK har ansökt om att anordna USM 2009. SOFT har avslagit LOKs ansökan och OK Löftan i Halland blir den klubb som arrangerar USM 2009.

Har du tankar och idéer om vilka värdetävlingar som LOK skulle kunna arrangera framöver, så vänd dig till arrangemangskommittén, Markus Henriksson, för att dryfta detta. Det behövs god framförhållning och ett väl genomarbetat koncept för att ha möjlighet att få arrangera ett SM eller annan stor tävling.

På grund av den stora snömängden som fortfarande ligger kvar i skogen har vi flyttat fram starten av Nybörjarkursen tre veckor, till efter påsklovet. Nytt startdatum blir tisdagen 18/4. /Inger Gustås

INFORMATION

GRATTIS!

Vinnare i LOK:s interna lotteri

Januari:

- 1:a nr 62 Vakant
- 2:a nr 52 Katarina Horn
- 3:a nr 18 Vakant

Februari:

- 1:a nr 34 Kjerstin Nordahl
- 2:a nr 81 Linda Almgren
- 3:a nr 03 Vakant

Mars:

- 1:a nr 06 Elisabet Österberg
- 2:a nr 42 Kjell Hagström
- 3:a nr 56 Elsy Karlsson

Information

Loteriet omfattar lott 00-99 och utlottning av vinster sker 13 ggr/år och det kostar 10:-/månad. Det finns fortfarande nummer lediga, ring eller maila då till Kristin Svensson, tel: 39 72 92.

Vinstplan:

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

Tänk på LOK:s ungdomsfond

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

Fondens kapital

var ca 97 400 kr den 22/3

Bidrag emottas tacksamt till klubbens
bankgiro 5487-4169

Märk "Ungdomsfonden"

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 17.30 och söndagar kl 10.00.

Öppettider:

Vardagar kl 17.00-20.30 (servering tisdag och torsdag från kl 18.00).
Söndagar kl 9.30-13.00 (servering från kl 10.30).

Adress: Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping
Fax: 15 18 36
Tel: 15 74 26

Hemsida: <http://www.lok.se>
E-mail: info@lok.se

LOK:s bankgirokonton

Huvudkonto 5487-4169
Medlemsavg., Tävlingsavg.
och Lotteri 5487-3864
Klädförsäljning 5487-4060
Anmälningsavgifter 5487-3930
Elitens egenavgifter 5758-7966

På Spåret

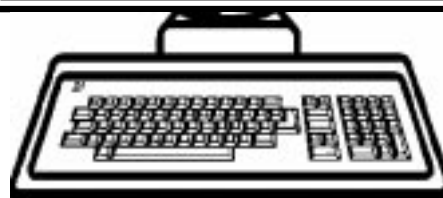
Framsida: Malin Carlsson vinner D17-20A på Spring Cup i Danmark
Bild: Per Magnusson

Tryck:

Bokakademin i Östergötland AB
Upplaga 400 ex

Redaktion: Maud Göthe-Lundgren

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



Medlemsavgift

Medlemsavgift 2006 (enskild):	200 kr
Medlemsavgift 2006 (familj *):	500 kr
Tävlingsavgift 2006 (enskild 21+):	450 kr
Tävlingsavgift 2006 (enskild 17-20):	250 kr
Avgift per tävling 2006 (21+**):	30 kr
Avgift per tävling 2006 (17-20**):	15 kr
Träningsavgift ungdom upp till 16***:	100/50 kr

*) Familjeavgiften täcker föräldrar samt alla barn som är 20 år eller yngre

**) Avgiften per tävling debiterar klubben i efterskott.

***) Den lägre avgiften gäller från och med andra systemkonet (från en och samma familj) som samtidigt är med i verksamheten.

För mer information se:
<http://www.lok.se/index.php?page=331>

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



Ulla Kjell och Mats Backteman vid årsmötet



Bild: Per Magnusson



Bild: Per Magnusson

Lunch hemma hos Inga-Lill efter D35+-träning

Klara Olanders och Hanna Lundgren debuterade förra säsongen



Bild: Karin Olanders