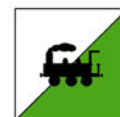


På Spåret

Nr 2/2006



Linköpings Orienteringsklubb





Ett stort tack till våra samarbetspartners



AB Svensk Leca
Hektor Data AB
Malmbergs Ur-Optik Linser AB
Målerihantverkarna i Linköping AB
Åhlin & Ekeroth Byggnads AB



Vår bästa tid är nu, eller tre kvällar med LOK!

I mitten av maj är våren som vackrast, tycker jag.

15 maj, måndag, hade vi styrelsemöte på LOK-gården. Efter mötet stannade jag kvar en stund för att plocka i ordning och ringa några samtal. När jag kom ut i kvällen slog våren emot mig. Vitsippornas lyste upp i halvdunklet och doftade härligt, några fortfarande kvällsvakna fåglar sjöng en serenad, solens sista strålar flammade i flera nyanser av rött, och jag fylldes av en sån härlig lyckokänsla. Jag var tvungen att gå en liten sväng in i skogen och bara njuta av allt det vackra. Jag gick och tänkte på styrelsemötet där vi behandlat frågor som medlemmar aktualiserat, vilket medför att numera betalar klubben tävlingar utanför Sverige (inte "sommartävlingar"). Vi hade behandlat frågor som olika kommittéer fört upp. Exempelvis ställer sig styrelsen

bakom datakommitténs väl underbyggda förslag, på förfrågan från ÖOF, att förorda att Östergötland ska byta stämplings-system från Emit till SportIdent. Vi hade bestämt att föra fram ett nytt stadgeförlag som medlemmarna ska få ge synpunkter på och som ska diskuteras på höstmötet för att tas upp till beslut på kommande årsmöte. Vi hade pratat O-ringen 2007, vi hade ätit av PerMas hembakta limpa och kaka och vi hade hunnit med att skratta några gånger mellan varven. Sålunda kände jag mig trött, mätt och nöjd när jag åkte hem. Styrelsemöte behöver inte vara tråkiga och jag hoppas att ni tar del av protokollet antingen på LOK-gården eller på LOK:s hemsida. Jag hoppas också att ni tar del av förslaget till ny stadga för vår förening och kommer med synpunkter.

16 maj, tisdag = LOK-kväll, kl. 17.30. Fullt med bilar på parkeringen, fullt av glada barn, ungdomar och vuxna som vimlade runt, ivriga att komma igång med träningen. Avslutning på barnens/ungdomarnas ny-börjarkurs och på Skogs-leken för de yngsta. Tack till alla ledare som så engagerat sett till att en ny kull barn/ungdomar fått möjlighet att lära sig grunderna i orientering. Själv spände jag upp en lina mellan träden och hängde ut allt kvarglömmt såsom sockar, vantar, tröjor, skor m.m. På en lina hängde jag second hand LOK-kläder till försäljning. Inkomsten härifrån går till prisanskaffning till Ekorren-Cup, där jag bli-vit tillfrågad av tävlings-ledaren, unga fröken Backteman, om att hjälpa till. Under kvällen förekom också försäljning av Orienteringsliv, LOK-schampo och New-Body-kläder. Trivsamt småprat

med många av klubbens medlemmar, nya som gamla, det är roligt att träffa, timmarna gick fort. Jag hoppas att våra nya klubbkamrater ska känna sig välkomna och komma in i klubbens verksamhet. Ju mer man är med ju roligare blir det!

17 maj, onsdag. LOK-gården igen. Utbildning av cirkelledare i SISU:s regi, samt föreläsning om ledarskap och engagemang. De flesta av klubbens kommittéer var representerade och alla närvarande blev diplomerade cirkelledare. Vi har ett bra samarbete med SISU och vi kan bli än bättre på att anordna studiecirkel inom vår verksamhet. Vi behöver ständigt utbilda oss, lära oss mer, för att gå vidare i klubbarbetet och som människor. När jag klev ut från LOK-gården denna kväll hade det regnat en skvätt, det doftade skog och vår. Kvällen var kylig och jag längtade efter mina vantar, kände jag när jag cyklade hem. Slånbuskarna lyste kritvita i kvällsmörkret, en fågel plaskade vid Smedstadbacken, doften av hägg var påtaglig. Denna tid, mellan hägg och syren, det är då tiden är som bäst! Njut av våren och kom ihåg att LOK är kul!

Ulla Kjell



Ulla njuter av vårblomningen.

LOK:s insatser goda på Tiomila 2006

Arets tävling gick av stapeln i Närke mellan Hallsberg och Åsbro. Ett arrangemang som tagit all tillgänglig teknisk utrustning till hjälp för att förmedla spänning till åskådare och till alla TV-tittare som via Sport-expressen sände under elva timmar.

Med GPS-uppföljning kunde man följa löparna och sista sträckan blev en rafflande uppgörelse både på dam- och herrsida.

Helgjuten insats av LOK:s ungdomar

Först ut på förmiddagen var 330 ungdomslag. Från LOK deltog 4 lag. Lag 1 var mycket snabba och hade en 20:e plats i sikte om inte om hade varit. Tyvärr diskvalificerades laget då en registrering saknades på en SI-pinne. LOK-bäst blev nu 2:a laget på en hedrande 87 plats. 3:e laget hade också en bra dag i den härliga terrängen och klättrade till en 140:e plats och 4:e laget kom 174:a. Bra kämpat!

Goda insatser av LOK-damerna

Efter att ungdomsklassen hade avgjorts var det dags för damerna att ge sig ut i tiomilaskogen. När startskottet ljöd kl. 14.00 var det hela fem LOK-lag som gav sig iväg. Med det var LOK en av de mest representerade klubbarna. En inspirerande intern LOK-kamp förde upp lagen till följande slutplaceringar: Lag 1 plats 67, lag 2 plats 112, lag 5 plats 168 (rutinerade damers lag), lag 3 plats 230 och lag 4 plats 288. Glädjande att se så många LOK-damer i startleden.

Hyfsade insatser av herrlagen

Lag 1 kom till slut på 60:e plats efter en blandning av bländande och skapliga insatser. Fredrik Pettersson, Anders Berg och Ulf Bergqvist inledde stabilt och växlade efter tre sträckor på en 17:e plats. Jakob Gustavssons tiomiladebut gjordes på långa natten till en början i en klunga tillsammans med bland andra Tore Sandvik i Halden. Hans upplevelser kan du läsa om på nästa sida.

En beskrivning av Jakobs sträcka ges av banläggaren Jan Sjödin på websidan www.10mila.se: "17700 meter för att vara exakt och med en löptid på cirka 96 minuter. Det stora problemet för många som vill hänga med långt fram blir nog tempoväxlingarna. Det kommer att gå riktigt fort, ner mot 4 minuter/km på många ställen i skogen. Men det gäller att hänga med på kartan hela tiden för rätt var det är så är man inne i de mer orienteringskrävande områdena och kan lätt bli stående där ett tag om man tappat kontakten med kartan."

Lag 2 diskvalificerades då en stämpelkontroll vid förvarningen saknades. Lag 3 slutade som 192:a efter ett starkt lopp på sista sträckan av Joakim Tosteberg som plockade 26 platser. Mycket bra! Här är hela laget hjältar då de sprang klart längre än normalt.

Monica Lindgren



Annika Ledskog.

Bild Jan Lundgren



Övercoach Martin Lindberg tillsammans med Yuka

Kinnami och Henrik Pettersson. Bild: Rolf Jungbark



Mati Tiit. Bild Rolf Jungbark

LOK:s ungdomslag Linköpings OK 1: Robert Vångell, Julia Almén, Annika Ledskog, Andreas Berg. Linköpings OK 2: Patrik Tosteberg, Linnéa Faxén, Sarah Tibell, Henrik Tosteberg. Linköpings OK 3: Jonas Lundgren, Josefina Almén, Frida Karlsson, Ola Almén. Linköpings OK 4: Hanna Berg, John Sjöqvist, Jenny Stenström, Tyler Barton.

LOK:s damlag Linköpings OK 1: Anna-Stina Påledal, Marie Svensk, Fredrika Vångell, Inger Berg, Lin Eriksson. Linköpings OK 2: Andrea Westerdahl, Linnea Kjell, Karin Backteman, Charlotta Bergqvist, Cecilia Enberg. Linköpings OK 3: Amanda Almén, Matilda Österberg, Malin Carlsson, Elin Lindström, Yuka Kinnami. Linköpings OK 4: Lisa Skullman, Stina Boberg, Emma Backteman, Linnéa Lindström, Josefine Lindström. Linköpings OK 5: Maria Olofsson, Kristina Ljunggren, Marianne Nyman, Pia Gustavsson, Anna-Sofie Bark.

LOK:s herrlag Linköpings OK 1: Fredrik Pettersson, Anders Berg, Ulf Bergqvist, Jakob Gustavsson, Markus Adolfsson, Per Wallin, Fredrik Wallin, Christian Enberg, Anders Svensk, Mati Tiit. Linköpings OK 2: Åke Ljunggren, Sören Nilsson Påledal, Peter Eriksson, Johan Eriksson, Jonas Svernestam, Magnus Johansson, Martin Axén, Jerk Rönnols, Oscar Vångell, Henrik Pettersson. Linköpings OK 3: Martin Carlsson, Bertil Eronn, Markus Henriksson, Tomas Henriksson, Tomas Boman, Erik Moqvist, Ragnar Lidström, Christian Eriksson, Magnus Herberthsson, Joakim Tosteberg.

Vinnare Tiomila Ungdomskavlen: Stora Tuna IK 1. Damkavlen: Nydalens Skiklub 1. Veterankavlen: Mariestads FK 1. Herrkavlen: Halden Skiklubb 1.

En lång natt

Jag har blivit ombedd att beskriva den del av natten mellan den 29e och 30e april jag har minnen ifrån. Det är nästan hela natten det.

Men låt oss ta det hela från början. Jag heter Jakob Gustavsson och jag kom till LOK i somras efter att ha bott i Linköping ett tag. Flera av er känner mig säkert, eftersom jag har gjort en rivstart i klubben som träningsansvarig i elitkommittén. Jag kommer från en liten gemytlig klubb, Alvesta SOK, och därmed har de under de senare åren inte haft något lag på de stora kavlarna och detta var ett av de största argumenten för klubbytet. Det har snart gått ett år sedan jag för första gången drog på mig LOK-tröjan och det har varit enbart trevligt.

Inför 10-mila i år kändes det som om jag kunde ta en sträcka i förstalaget om jag ansträngde mig under vinterträningen. Jag gjorde det, men åkte på ett par förkylningar som var jobbiga, fast det var bara motivationshöjare inför fortsättningen. Sammantaget blev jag ändå ganska nöjd med träningen under vintern och jag kände att jag hade en god chans att slå mig in i förstalaget. Jag lyckades! Jag fick den trevliga gryningssträckan som mätte knappt 10 km. Tyvärr drabbades laget av först en förkylning och sedan även en skada. På förstasträckslöparen och på förste förstasträckslöparreserv. Detta löste UK genom att sätta in "reserv" nummer 2, Fredrik Pettersson på förstasträckan. Helt plötsligt stod den långa nattens 17,7 km utan löpare och jag fick förtroendet. Jag har aldrig sprungit något 10-mila, jag har aldrig sprungit 17,7 km orientering, men jag har aldrig varit så laddad inför ett lopp som jag var nu!

I år fanns det möjlighet att följa kavlarna direkt via internet. Detta utnyttjade jag och flera med mig genom att ladda upp inför herrkavlen med att följa både ungdomskaveln och damkavlen. Ett bra drag, man fick igång tävlingsnerverna direkt och det kändes som om man var på plats

redan innan man åkt hemifrån. Efter en kortare bussresa kom vi fram till LOK:s logi, Talludden. Där väntade två av nattens sanna hjältar, Ulla och Elisabeth, med kolhydratrik och mycket smakfull kost. En höjdare. Efter en stadig måltid och en taktikgenomgång försökte jag och



Jakob i luften. Bild: Per Magnusson

övriga löpare som inte skulle springa de första sträckorna att sova lite. Otroligt nog lyckades jag faktiskt få cirka en timmes sömn innan frukost nummer ett intogs.

"... jag ville springa samma sträcka igen nästa år. Men då ska jag vara snabbare."

att han tappade någon minut. Ulf Bergkvist gjorde inget misstag på tredje sträckan och jag fick gå ut på min sträcka som sjuttonde man. Det gick fort i början. Frukantsvärt fort. Aha, det var Tore Sandvik och Anders Nordberg som drog iväg. Det gick bra att följa en bit genom att

släppa lite i taget och sedan ta ikapp det när de gjorde små krokar. Tyvärr gör dessa herrar inte krokar på varje kontroll och efter ett tag blev jag och Majorna ensamma. Vi sprang på i vår ensamhet ett par kilometer och efter en inte allt för lång stund kom nästa klunga ifatt. Dessa gossar höll ett behagligt tempo tills vi kom ut på en 2 km lång stig, där jag åter blev ifrånspungen. Efter varvningen kom jag ifatt den sämre halvan av dessa igen och här klämde jag också i mig en energigel. Mums. Tyvärr var de här pojkarna inte lika skickliga orienterare som jag hade hoppats på och vi gjorde en rejäl onödig bom. Efter ytterligare några kilometers löpning kom jag äntligen in på upploppet och kunde växla ut till Markus Adolfsson.

Jag fick inte pusta många sekunder, helt plötsligt stod en TV-reporter obehagligt nära mig och en kameraman bländade mig effektivt med lampan på sin videokamera. De ställde flera trevliga frågor och bland annat lyckades jag klämma ur mig att jag ville springa samma sträcka igen nästa år. Men då ska jag vara snabbare. När det erbjuds häng ska man ta chansen! Jag hade tyvärr tappat ganska många placeringar på min sträcka, jag hade visserligen inte räknat med att plocka, men tiden jag tappade tyckte jag var lite i överkant. Det enda som kan ändra på det till nästa år är träning, träning och eventuellt lite mer träning.

Nu väntade frukost nummer två och sedan dusch och skjuts tillbaka till logementet för den tredje frukosten. Efter tre eller fyra timmars sömn var jag hungrig och intog även en fjärde frukost. Då hade LOK:s förstalag gått in på en 60:e plats.

Denna upplevelse jag fick vara med om, på detta mitt första 10-mila, var helt underbar. Det som framförallt förhöjde natten var den fantastiska servicen, så jag vill rikta ett särskilt tack till er som gjorde tävlingen lite lättare för oss tävlande. Slutligen skulle jag berömma hela klubben Linköpings OK. Det har varit mycket trevligt att både tävla och träna med er det senaste året, jag hoppas att jag kan göra det i flera år till. Framförallt 10-mila och gärna en lång, nedrans jobbig sträcka.

Ett intensivt dygn

Årets Tiomiladygn startade i ottan i Åtvidaberg för min och Matildas del. Nerpackning av varma kläder, regnkläder och trettio portioner mat.

Bil in till Linköping och därefter storbuss till grusgropen (motorstadion) utanför Hallsberg som var årets TC. Det visade sig vara bra med grus eftersom det kom en och annan regnskur.

Ungdomstävlingen blev jättespännande med Robban i ledning ett tag och flera duktiga LOK-lag. Sedan följde damkavlen. När LOK-damerna var ute och sprang kunde konstateras att LOK har ett ungdomslag klart om drygt 10år. Många barnvagnar stod utanför vindskydden. Jättekul!

Senare bar det av till nattlogiet. Ca 15min resa från TC hade vi ett stort härligt hus och en sovbarack till vårt förfogande. Det låg fint vid sjön Tisaren. Tyvärr var det regnigt och ganska kallt. Jag och Ulla hade i förväg tillagat 60 portioner kycklingstroganoff som vi serverade till alla herrlöpare och en del kvarvarande LOK:are. Receptet hade vi fått av den kända orienteraren Johan Ivarssons nästan lika kända syster Annika.

Löparna fick skriva upp väckningstider och frukostönskemål så Ulla och jag kunde få till ett nattschema. Sedan var det god natt för alla utom sistasträckslöparna Henrik P. Och Joakim T. som kunde vara uppe lite längre då de förfogade över en egen liten stuga vid strandkanten. Henrik hade med sig sin dator vilket blev ett jättelyft för oss som skulle vara vakna hela natten. 1: a sträckan fick vi även följa på bild. Figge var med i täten och syntes många gånger, men även LOK:s andra förstasträckslöpare gjorde bra lopp. Tack vara datorn kunde vi hela natten följa med och se hur det gick vid radiokontroller och växlingar. AB ledde vid sin 4: e radio så den sidan gick vi tillbaka till många gånger för att läsa och glädjas åt. Väckningarna fungerade väldigt bra eftersom vi hela tiden kunde se hur lagen låg till.

Gröt och kaffe kokades, köttbullar delades och bröd och smör plockades fram vartefter löparna kom upp. Anders Kjell var den som körde de flesta turerna med löpare fram och tillbaka till TC.

Det här är en av årets höjdpunkter i orientering när man får vara med och vaka sig igenom den spännande tiomilanatten.

Se mörkret skingras och morgondimman lätta och förhoppningsvis se solen komma upp.

Tider och placeringar har man kunnat läsa på så många andra ställen så dem bryr jag mig inte om att skriva här. Jag vill bara nämna en löpare som fick en tuff tiomiladebut. På grund av sjukdomar och lagändringar fick Jakob ta sig an långa natten som detta år var längre än någonsin.

Ett tack till den som ordnade det eminenta boendet. Sovbarack med många smårum och riktiga sängar, stor matsal och sist men inte minst, diskmaskin. Tack också till Henrik P. som lånade ut sin dator. Tack också till mintiomilakompanjon Ulla. Tack också till alla ni som var där och sprang så bra, det är ju ni som gör att det här dygnet blir så häftigt.

Valborgsmässoaftonen blev en betydligt lugnare tillställning, sovandes framför TV'n...

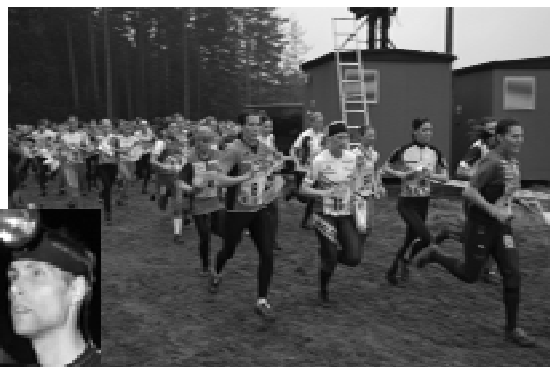
Vid pennan Elisabeth Österberg



Pia Gustavsson.



Åke Ljunggren, Martin Lindberg och Fredrik Pettersson.



Starten för damerna.



Anders Tosteberg och Robert Vångell.

Bilder: Rolf Jungbark.

Att gå på orienteringsgymnasium - Intervju med Oscar Vångell

Jaha, då var det dags för den andra delen i vår serie om Orienterings-specialiserade gymnasier i landet. I detta nummer kommer vi få möta Oscar Vångell som flyttat upp till Sandviken för att utvecklas till Elitorienterare (eller i alla fall försöka).

Han bor i ett höghus i nordvästra delen av staden och skolan heter Besemer-gymnasiet. Namnet kommer efter den gamla tidens metod att tillverka stål.

Jag inleder med att fråga honom vad han tycker, är det bästa med Sandvikens OLG. Han svarar att det är den starka gemenskapen och de hårda träningarna som de bjuds på. Plus att deras boende också är väldigt fint. På Sandvikens OLG bor man i lägenheter två eller tre stycken tillsammans. Just nu bor alla lite utspritt på gångavstånd från varandra, medans nästa år kommer alla samlas i samma trapphus.

Jag frågade honom om han ser någon nackdel med att bo i lägenheter? (Anton Östlin svarade att de kunde bli stökigt ibland, eftersom de bor på elevhem) Oscar svarade:

”Egentligen finns det väl inga nackdelar, det kan väl bli lite stökigt ibland i lägenheten och så men det är också skönt att kunna sköta sig själv.” Med att sköta sig själv menar han att laga mat, tvätta, diska, stryka och så vidare. Matlagningen går till såhär på Sandvikens Orienteringsgymnasium: All frukost sköts individuellt i varje lägenhet och består för Oscars del av en tallrik gröt som tillagas i mikron. Lunchen äts ju naturligtvis i skolan och blir då gratis. På måndagar och onsdagar äter nästintill alla kvällsmat tillsammans. Då äter de nere på ”Restaurangskolan” för en mindre kostnad. Däremot på tisdagar och torsdagar får man stå o koka ihop något själv.

”Hur mycket tränar ni en hård månad?”

”Det är olika från person till person, men en hård vecka kan ligga runt 10 timmar och en lugnare på ca 6 timmar. Alltså knappt 40 timmar i månaden. Det kan låta mycket, men för att inte bli skadade är vi

noggranna med att en viss del av tiden går till styrka och alternativa pass.”

”Har vinter/vår träningen rullat på bra för sandvikarna?”

”Ja, iallafall killarna har trissat varandra till hårda och bra pass. För min egen del har träningen fungerat alldeles utmärkt, men orienteringstekniken har varit lite darrig nu på våren eftersom vi inte kunde börja springa barmark förrän sent i april.”

Oscar berättar att de har lärt känna båda deras tränare mycket bra och känner sig trygga i deras sätt att se på saker och i att njuta av livet. För många av dessa nästintill ”färdigvuxna” ungdomarna är ens tränare på orienteringsgymnasiet nästintill som en extra pappa eller mamma för dem, och det blir ofta svårt att lämna tillbaks lägenhetsnyckeln när man tar studenten tre år senare. Sandvikens OLG har två manliga tränare som heter Joakim Ingelsten, som för övrigt har störst ansvar för pojkarna och Björn Ljunggren som ansvarar för flickorna.

De är väldigt sammansvetsade med 2:orna och 3:orna, eftersom de första kvällarna ägnades åt diverse gemensamma aktiviteter. Det är också där vi hittar det roligaste minnet enligt Oscar, från hans tid på orienteringsgymnasiet. Alltså nollningen, då det enligt honom ska ha hittats på mycket bus om kvällarna. Han vill helst dock inte gå in på detalj vad som hände under dessa kvällar.

I förra numret frågade jag Anton Östlin om de hade råd med utlandsläger... Oscar och de andra på Sandvikens OLG var i Danmark i slutet av mars, som var ett mycket givande läger enligt honom. Sedan var 1:orna iväg och sprang Skol-VM tillsammans med Eksjö OLG för några veckor sedan, och det gick väldigt bra för skolan eftersom de vann lagklassen. För Oscars del slutade tävlingarna med två fullt godkända 6:e platser.

Många tror att det finns stora möjligheter att bli lika duktigt hemma som på ett orienteringsgymnasium och det tror han själv också. Han nämner att stämningen i bastun på LOK-gården alltid höll hög



Oscar i Hälsningekavlen.

Bild Per Magnusson

kvalité och att det aldrig förekom någon trackning från de äldre grabbarna (misstänkt annars var ju bl.a. Fredrik Pettersson, som alltid har ett finger med i spelet.). Han vill också höja ett varnande finger när han kommer hem, att det finns risk att han spöar upp många av de löpare som sprang ifrån honom innan flytten.

”För att gå in på detalj, vem skulle du helst vilja spöa på ett hårt tempopass?”

”Haha, ska man bli bäst måste man ju spöa alla på tempopassen.” Jag själv vet nog att det lurar sig ett ansikte eller ett namn i huvudet på honom men det är bäst att vara ödmjuk i såna här fall.

För er som inte vet vem denna man är, är största meriterna i karriären hittills 2 O-ringensegrar från ung ålder. (Ung ålder ska vi då också nämna är 10, 11 och 12-årsåldern) Till sist: ”Nämn med 3 snabba meningar varför folk ska söka till Sandvikens OLG!”

”Vi har den bästa gemenskapen, bästa boendet och framförallt en mycket varierad och krävande terräng inom några få mils avstånd.”

Robert Vångell

Onsdag

Klockan 15.30, onsdag eftermiddag, anlände bussen till lok-gården. Som vanligt på större resor var Mats Backteman chaufför och körde den gamla hederliga Dianabussen.

Efter att alla lokare som skulle med på resan hade kommit och packat in sina saker i bussen och efter ytterligare en kort stunds väntan så rullade vi iväg mot Bollnäs i Hälsingland. Stämningen på bussen var som väntat en aning stel i början men efter att slutligen ha plockat familjen Almén i Lingham och alla lokare var med så var det bara raka vägen sen.

Många timmar satt vi i bussen medan vi färdades förbi mellersta Sveriges olika landskap. En kort fikapaus på vägen lite senare på kvällen intill en sjö och sedan vidare igen. När klockan började närma sig sent på kvällen och vi åkt genom det väldiga Hälsingland ett tag så närmade vi oss vandrarhemmet där vi skulle bo.

Ca. kl. 23.00 var vi äntligen framme där vi skulle bo i fyra dagar framöver. Vand-

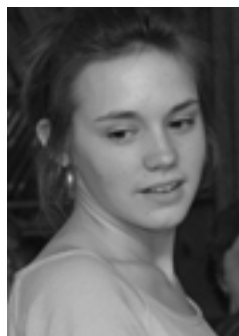
rarhemmet som var beläget en bit utanför ett mindre samhälle låg intill en idrottsstadion och utåt sett ifrån liknade stället mer ett koncentrationsläger än ett vandrarhem. Framför husen sträckte sig enorm grusplan och på andra sidan vägen var det skog. Men eftersom vi var dem första att inviga vandrarhemmet så var det ändå väldigt rena och fräscha fyrbäddsrum som vi fick bo i. När allt var fixat och klart gick vi och la oss och själv somnade jag inte så tidigt.

Torsdag

Tidigt på torsdag morgon gick vi upp och alla åt frukost och packade sina väskor för att sedan åka iväg med bussen till tävlingen. Efter att ha åkt ca. 45 minuter på de krokiga hälsinglandsvägarna var vi framme vid tävlingen som arrangerades av Alfta-Ösa OK och tog plats i Voxna Hedar. Starttiderna denna dag var sena, första start var runt kl. 12.00 och det var många som deltog i samtliga klasser.

Fredag

Så var det fredag! Resans andra dag började med grötfrukost och packning. Vid åttatiden gick bussen till tävlingen, med samma TC som på torsdagen.



Lovisa Wählander.
Bild Per Magnusson

Som oftast på tävlingsdagar var det kallt till en början, men så småningom tittade solen fram och det blev ganska skönt. Jag, som inte kunde vara med och tävla p.g.a. förkylning, bildade istället en egen hejarklack, fast när alla kom i mål och berättade hur fin terrängen

var och hur kul det var att springa kunde jag ju bara inte låta bli att starta. Jag gick några kontroller och mycket riktigt var terrängen grymt fin med god framkomlighet och mycket bra sikt. Både Robban, Annika, Julia och Josefina placerade sig väldigt bra och de flesta var nöjda med sina lopp, så stämningen var bra i bussen hem. På hemvägen stannade vi och köpte mat och även en fotboll för att ha något att sysselsätta oss med under kvällen.

Efter kvällsmat och efterrätt bestående av jordgubbsglass spelade vi fotbollsmatch, och när vi tröttnade på det var det nästan läggdags. Vi gick och gjorde oss i ordning, vilket tog lite längre tid än vanligt eftersom vi fick stopp i vårt handfat. Det var kvar hela resan trots Torgnys försök att få bort det, så det var

Tävlingscentrumet låg på en stor öppen plats nära vägen och en lång älv som slingrade sig förbi. Vad vi hade hört skulle det vara ganska fin terräng och normalt långa banor. Kartskalan skulle vara 1:10000 och till starten var det ca. 1 kilometer. Startplatsen som låg på ett hygge gav utsikt för ganska platt och lättlöpt terräng vilket stämde ganska bra ute i skogen. Och i det stora hela växlade terrängen från; lättlöpt hygge till mer eller mindre täta grönområden och till tät mossterräng på slutet.

Konkurrensen var ganska hård i klasserna men ändå lyckades LOK prestera bra resultat på dagens tävling. Speciellt på ungdomssidan där Julia Almén lyckades komma in på en 2:a plats och Robert Vångell som tog hem en 5:e placering.

Andreas Berg



Andreas och Robban i bussen på väg mot Hälsingland. Bild: Jan Lundgren

ju ingen hit men bortsett från det var resan toppen!

Så sen var det bara att krypa till kojs och ladda inför ännu en etapp i hälsinglandsskogarna.

Lovisa Wählander



Erik Moqvist, Andrea Westerdahl, Jacob Gustavsson och Fredrik Pettersson laddar upp inför söndagens kväle.
Bild: Per Magnusson

LOK:s lag i Hälsingekavlen:

Linköpings OK 1: Markus Adolfsson, Oscar Vångell, Karin Backteman, Thomas Wählander, Robert Vångell, Andreas Berg, Emma Backteman, Annika Ledskog, Julia Almén, Fredrik Pettersson, Jakob Gustavsson, Per Magnusson, Andrea Westerdahl, Fredrika Vångell, Christian Enberg, Anders Berg, Inger Berg.

Linköpings OK 2: Henrik Pettersson, Torgny Faxén, Amanda Almén, Pia Gustavsson, Mats Backteman, Ola Almén, Josefina Almén, Robin Wassberger, Johan Sköld, Yuka Kinnami, Markus Henriksson, Linnea Lindström, Jonas Lundgren, Erik Sköld, Sara Tibell, Jörgen Sköld, Matilda Österberg.

Lördag

Det var molnig och lite kallt när jag vaknade kl. 06.00. Jag åt gröt och lite till. Sedan klädde jag på mig så gott jag kunde. Bussen startade till Järvsö kl. 08.00.

Jag startade kl. 11.14. Två vargar fick jag se innan starten och då blev jag ganska lycklig. De var ju fina! Jag ville gärna se sådana levande vargar men inte den stackare som låg på bordet bredvid sista stämpeln... Jag kunde inte förstå meningen.



Yuka vill se dansande vargar!

Bild: Per Magnusson

Söndag - sista dagen

Hälsingehelgen avslutades med Hälsingekavlen. 55 lag med en till fyra förstasträckslöpare stod på startlinjen. LOK hade två lag med totalt 16 sträckor, en del av dessa dubblade.

Eftersom starten gick klockan nio och vandrarhemmet skulle städas blev det inte precis någon sovmorgon. Allra minst



Matilda gjorde en bejublad sistasträcka i Hälsningekavlen.

Det gick inte alls bra med tävlingen, tyvärr. Jag missade mycket och orkade inte springa heller. Nej, jag vill inte komma ihåg detta... Vädret blev allt bättre, vilket var bra.

Vi åkte hem till vandrarhemmet och var framme vid fyratiden. Eftersom vi hade några födelsedagsbarn fixades fem fina tårter innan vi skulle till gemensam middag. På restaurangen fick jag smaka det mesta av vanlig mat och en vegetarisk tallrik. Det var gott. Fast jag tror att jag skulle kunna baka godare rabarberpaj... kanske eller kanske inte.

Sedan hade vi ett möte inför Hälsingekavlen. Då gratulerade vi de lyckliga födelsedagsbarnen och åt de goda tårterna. Tack till er som fixade så goda och fina tårter, förresten. Och ni som diskade alla tallriker efteråt...

Yuka Kinnami



Firade födelsedagsbarn: Julia och Josefina Almén fyllde 13 och Anders Berg 43.

Bild: Per Magnusson



Markus Adolfsson på förstasträckan för lag LOK 1.

Bild: Per Magnusson

för UK som fick jobba hårt för att pussla ihop laguppställningarna. Fem (det kan ha varit fler, jag vet inte så noga) återbud uppkom på söndagsmorgonen. Så sent som i bussen på vägen till TC kom det sista återbudet så att en sjunde revidering av laguppställning fick lov att göras. UK gjorde ett bra jobb och fick tillsist ihop de båda lagen enligt alla konstens regler.

Det var en väldigt spännande tävling. Det hände något nytt nästan hela tiden och många olika lag turades om att ligga i täten. Till sist segrade dock Södertälje-Nykvarn med LOK:s föredetting, Björn Widén i laget. LOK:s förstalag kom på placering nummer sju, medan andralaget kom på 42:a plats.

Bland alla klubbens löpare smög sig tre debutanter in. De var Torgny Faxén samt Jörgen och Johan Sköld som fick göra varsin finfin kavledebut i den minst sagt backiga terrängen. Hälsingekavlen blev ett bra avslut på denna klubbresa. Efter att jag själv sprungit i mål som sistasträckslöpare i lag 2 (Tack för den magnifika supporten! Hejarklacken var suverän!), var det dags att sätta sig i bussen för en mer eller mindre lång hemresa. Många sågs där sova sött...



Johan Sköld, en ung och snabb debutant i kavlen.

Bild: Maud Göthe-Lundgren



UK Christian Enberg och Pia

Många nya barn, ungdomar och vuxna på vårens kurser

I vår har vi haft tre olika kurser för nya orienterare:

- * En vuxen grupp med 12 deltagare
- * En nybörjargrupp (för barn 9-14 år) med 25 deltagare
- * En skogsleksgrupp (för barn 7-8 år) med 17 deltagare

Vi hade tänkt börja kurserna redan i slutet av mars, men pga. den sena våren kom vi inte igång förrän efter påsk, den 18/4.

På Skogsleken har barnen fått prova på orientering. Man har lekt lekar i skogen, lärt sig lite om kartan och karttecken, letat kontroller och annat kul i skogen. Sista gången fick barnen även prova på att springa en Miniknatbana.

I Nybörjarkursen har man lärt sig grunderna i orientering, man har lärt sig karttecken, att passa kartan, de olika väderstrecken och att springa en enkel orienteringsbana. Några har även provat på Inskolningsklass på LOK:s deltävling i Ungdomsserien.

Vuxengruppen hade en första kväll med beskrivning av en kartas tillkomst, registrering samt tolkning av topografi och färgval för olika terrängområden. Andra kvällen ägnas åt praktisk analys i terrängen av de kartfärger och symboler som teoretiskt studerats första kvällen. De återstående tre kvällarna har ägnats åt att följa en tävlingsbana, med tolkning av naturens ledstänger och kompass där ledstänger saknas.

För barnen som har gått Skogslek i vår blir det ingen fortsättningsgrupp i höst, utan de är välkomna tillbaka nästa vår på Skogsleken eller på Nybörjarkursen.

Av de barn som gått Nybörjarkurs kommer de flesta att börja i den gröna träningsgruppen, ett par stycken som är lite äldre kommer att gå direkt till den vita gruppen



Vårens skogsleksgrupp.

Bild: Inger Gustås

och de kommer förmodligen att flytta upp till den gula gruppen innan hösten är slut...

Det har varit jättekul att lära känna så många nya barn, ungdomar och föräldrar under våren tycker vi som har hållit i kurserna. Tack även till alla ni som ställt upp som ledare under kurserna!

Inger, Anna-Sofie och Sune

Tjejer tränar tjejer – ut i skogen – häftiga grejer!

Onsdagseftermiddagar i maj och fram till skolans slut tar jag ledigt från mitt arbete några timmar. Bara för att ha roligt!

Jag beger mig till Ryd där jag leder projektet som heter som i rubriken. Till min hjälp har jag LOK-tjejer och vi vänder oss till mellanstadieflickor på Solhagaskolan.

Tack vare Handslagspengar kan vi genomföra detta, vilket ger flickor som normalt inte skulle komma i kontakt med vår sport eller aktiviteter i skogen, en möjlighet att prova på. Över Rydskogen finns en orienteringskarta och vi tar oss fram till platser som av olika anledningar ser spännande ut på kartan. Vi har besökt ruiner och funderat på vilka som bott där en gång i tiden. Vi har hittat en brunn, vi har tittat på kärr, vi har bestigit berg!, vi har gått utanför stigarna rakt ut i skogen vilket är spännande. Och så leker vi naturligtvis! Eftersom aktiviteten sker i

anslutning till skoldagen och några flickor kommer direkt från skolan, bjuder vi på mellanmål som ätes på någon trivsamt plats i skogen.

På Solhagaskolans mellanstadium finns 50 flickor. Alla har fått information genom personligt besök i skolan och många sa att de ville komma. När det kom till kritan var det inte så stor uppslutning som jag hade hoppats på, men de som kommer har roligt och vi har gjort ett försök genom att erbjuda detta. Hyresbolaget Stångåstaden har frågat om vi kan ha en dag under sommarlovet i juli, då vi presenterar orientering i samband med sommarlovsaktiviteter i Ryd. Jag hoppas vi kan göra detta och du



Andrea Westerdahl och ett gäng tjejer i färd med mellanmålsättning.

Bild: Ulla Kjell

som vill vara med som ledare är välkommen att kontakta mig.

Ulla Kjell

Något för alla LOK:are på O-ringen 2007

Kontrollvakt, kameraassistent, saft-blandare, korvförsäljare, viltav-drivare, toabyggare...

Ja, det finns något för alla och envar veckan före och under 5-dagars nästa år. Förutom våra åtaganden (arena/speaker-produktionen och banläggningen) kommer varje ytterligare medlems insats att belönas med en peng till klubben. Vi behövs på andra håll i arrangemanget också. Det behöver inte nödvändigtvis vara två veckor, men allt arbete vi kan bidra med är kanonbra.

En del frågar sig säkert varför de skall ställa upp med semesterdagar för att hjälpa till på ett arrangemang som de själva aldrig springer. En i sig helt logisk fundering eftersom man ju vill få tillbaka

något om man ger något. Man kan dock välja att se det ur ett lite större perspektiv om man vill.

Förutom att vi får en bra inkomst till LOK ska vi nog också fundera på vad O-ringen betyder för vår idrott och dagliga verksamhet som vi alla på olika sätt, med glädje deltar i och begagnar oss av. 5-dagars är vårt flaggskepp sägs det. Vi syns i media på ett bra sätt. Vi syns som en frisk och sund livsstil som passar alla åldrar. Hela familjen har kul tillsammans. Bredd – elit, motionär, gammal, ung. Det står vi alla för och är ganska stolta över tror jag. Vad skulle vi vara utan O-ringen? En "smal" idrott för tuffa och högt utbildade idrottare? 5-dagars profilerar oss utan tvekan. 10-mila gör det också.

Hur skulle det se ut utan 5-dagars? Fundera på det!

Själv springer jag numera aldrig 5-dagars, men jag minns med stor glädje hur roligt jag hade som ungdom och junior när jag var med då. En gång vann jag D21 Kort och det är ett underbart härligt minne att bära med sig. Alla roliga "6:e etapper" på olika ställen i landet tillsammans med kamrater från överallt i Sverige är också tokroliga upplevelser som finns med mig idag. Det är sådant jag önskar och hoppas att mina kamraters barn också får uppleva i sina liv. Jag bidrar gärna med en del semester till det!

Jag önskar och hoppas att Du också vill göra det!

Marianne Nyman

LOK-veteranernas onsdagsgrupp: Carin och Göte införde sången!

Det började med framtagningen av ett allsångshäfte. Vår samarbetspartner SISU Idrottsutbildarna bekostade tryckningen. Idén väcktes om en sånggrupp. Från blygsam start har sedan LOKtetten vuxit fram.

Carin och Göte Törnå har inget orienteringsförflutet i LOK, men de har hört till Lailas och min vänskrets närmare femtio år. Vi värvade dem till onsdagsgruppen. De kom med för motionsutövning, social samvaro och det där lilla extra vi kallar kulturell förkovran.

Deras första framträdande i onsdagsgruppen torde ha varit den 2 december 1998. Jag berättade om händelserna kring "Elvira Madigan". Carin och Göte sjöng den sorgliga visan. Senare anslöt sig

Gerd Caspersson. Programpunkterna fick då titeln "Sjung med Carin, Göte och Gerd".

Ingrid Sääv och Siv Larsson kom till. Ja, vad skulle vi kalla sånggruppen? Sannolikt skulle den växa ytterligare. Någon föreslog LOKtetten - då skulle den kunna utvecklas fritt. Så blev det, och den har även svarat för Luciatablåerna.

Den 26 februari 2003 framfördes "Det glada 1920-talet". Jag stod för pratet kring återblicken, LOKtetten sjöng tidsenliga visor, och övriga fick sjunga med. Vi fortsatte med 1930-talet, 1940-talet, 1950-talet och 1960-talet.

Efterhand hade Nils Andersson och Hans-Göran Karlsson anslutit sig. Carin och Göte värvade Arnold Wallin och Gunvor Ericsson - troligen med tanke om musik- och sångförstärkning. Det visade sig värdefullt, då vi under hösten 2005 hade diktaren Dan Andersson som tema. Min roll i sammanhanget blev att samla ihop och presentera fakta om hans liv.



Ingrid bjöd upp Bertil till "Dans i lä".

Bild: Nils Årnerud

Den 5 april i år gick vi utanför LOK-gården - framförde "Dan Andersson i våra hjärtan" på ABF-caféet - smockfullt med åhörare. LOKtetten hade då förstärkts ytterligare med Jan Hernborg. Vi var elva medverkande.

Den 3 maj - 648:e onsdagsträffen - framfördes "Vårliga toner" på hemma-plan. Sånggruppen fortsätter att utvecklas, och framför allt känner vi medverkande stor glädje, som vi gärna delar med oss av. Och när det gäller "Dan Andersson i våra hjärtan", lär det bli fler gånger, som vi går utanför LOK-gården.



LOKtetten framför "Vårliga toner".

Bild: Bertil Södergren

Stafettpennan

Jaha, då var det tur för mig att få tycka lite med denna lilla stafettpenna, som Linnea startade lite i syfte, kan jag tänka mig, att både få hjärnan att tänka efter lite och att underhålla.

Det fina vädret kom till slut så nu behöver väl inte Christian och Fredrik åka ner på fler expeditioner till Belgien... Jag har ju hört ryktet att Figge är rädd för att vara för långt bort från sin mamma. (Tyvärr Figge, det skulle ändå ha kommit fram någon annan väg, om inte jag spridit ut det...)

Själv heter jag Robert Johan Vångell och är en yngling på 14 år som just nu studerar flitigt på en högstadieskola i Linköping och tränar på, för att springa bra på de stora drabbningarna i sommar. Jag har alltid sprungit för LOK och började min karriär i klubben på den tidens nybörjarkurs som Ulla Kjell flitigt anordnade under min tid som "inskolningselev" och på den vägen har det sedan utvecklats sig. Sprang väl min första riktiga tävling i 6-7 års ålder och var med på 5-dagars första gången när det höll till i Dalarna, d.v.s. år 1999. Det året urartade sig faktiskt ganska illa när jag drabbades av öroninflammation efter 2 dagar på camping. Men det gjorde inte så mycket eftersom jag & mamma lite senare hittade ett mysigt kafé och jag fick välja vad jag ville ur det "goå" sortimentet. Sämre då var ju att jag inte fick chansen att bada i det orienterartäta badet i Borlänge. Vem minns inte skylten på väggen vid rutschkanan då de uppmanade folket att inte dra ner sina badbyxor eftersom de haft problem med avföring i rutschkanan. Detta året var inte mitt premiär år i skogen i dessa sammanhang men jag mindes många "goå" stunder på camping tillsammans med de andra LOK:arna.

För att vara inne på 5-dagarssammanhang ska jag berätta en trevlig händelse: Jag mindes en kväll på O-ringen i Hallsbergs regniga campingplats år 2000. Vi hade kommit hem från tävlingarna och kurrande magar hördes upproriskt från flera husvagnar. En då planeringssäker och social (men onyttig) människa fick då idén att alla

skulle äta pizza tillsammans och umgås. Vi blev väl ett 30 tal och pizzabudet fick köra in på den gytjiga campingen, där förväntansfulla "pizzaälskare" satt och väntade. Jag minns att hela klubben satt och mumsade länge och pratade om deras gamla minnen och äventyr innan alla



Robban Vångell.

tackade för sig. Att sedan tillägga blev kanske 8 (!) stora burkar med pizzasallad kvar när alla hade tackat för sig, för att bege sig bort mot de klassiska blåvita

tälten för att utföra privata behov. Jag, som då skulle visa mig strong och robust, tog på mig att ta hand om kanske 7 av dessa burkar och proppa kylskåpet fullt med sallad till min mammas och pappas stora förskräckelse. Till parentesen hör att jag tror att runt

90 % av dessa burkar blev kasserade någon dag senare av förklarliga skäl.

Nästa minne var från Hälsingland, också runt millennieskiftet. Vi åkte i en mysig buss upp mot de små orterna i de myggtäta

områdena i Sveriges optimistområde. Vi kom fram mitt på natten och dukade in oss i husrummen. Det första vi fann var råttskit i hela skåpen i köket och jag ville inget mindre än att sova där. Tävlingarna gick sedan hyfsat och kvällsunderhållningen var en kväll: brännboll och jag minns att de stora karlarna skulle visa sig brunstiga och atletiska för sina fruar genom att använda det mest oväntade slagträet av alla, och jag är övertygad om att Thomas Wåhlander denna gång tog priset med att använda Woxna gästhemets egen snöskyffel till att (!) varva hela det häpna innelaget bestående av de andra bruns-

tiga 40Plus herrarna och en hel del ungdomar. Denna gång hade historien även en parantes: Bollen hade hamnat i ett buskage med meterhöga brännässlor bakom en verktygsbod lite längre bort.

Därför sitter jag just nu och mår bra eftersom det ska bli en ny resa (som ni kan läsa i om detta nummer) och jag hoppas verkligen att det ska bli en minnesrik resa och att det kan väcka klubbkänslan till liv igen. Jag tycker tyvärr att det på senare år varit tunt med så kallad LOK-anda i klubben. En smart idé enligt min mening var ju det så kallade: LOK-tipset som vi under några år inledde O-ringen med. Man skulle alltså tippa hur det gick för LOK-löparna under dagarna och den som var närmast fick sista kvällen hedersamma priser av initiativtagaren till tipset. Drömmen vore om hela klubben skulle åka på träningsläger utomlands. Men jag vill medge att jag trivs underbart bra i LOK ändå och skulle inte kunna tänka mig att springa för någon annan klubb. Så se till att träna på bra nu inför sommartävlingarna och hjälp oss att göra LOK lika kul som de ska vara. Tack och adjö, vill hälsa alla lycka till på kamperna i sommar.

Robert Vångell

P.S Jag hade problem med att välja vem som skulle efterträda mig, men tog senare beslutet att Henrik "Henke" Petterson skulle få chansen att visa framfötterna. Om inte han vill så får väl Figge ta pennan

SOFT:s Barn- och Ungdomskonferens

Helgen 4-5 februari anordnade Soft en Barn- och Ungdomskonferens i Haninge, Stockholm. Alla orienteringsdistrikt i landet var inbjudna. På grund av återbud fick jag äran att representera Östergötlands Orienteringsförbund.

Under konferensen diskuterades många viktiga frågor. Här kommer några exempel.

- * Hur kommer vi igång med Skogsäventyret?
- * Hur kan vi undvika att många ungdomar i ålder 17-20 slutar?
- * Hur kan vi engagera fler föräldrar i klubbarna?
- * Hur kan orienteringsträningarna bli bättre?
- * Hur kan tävlingsarrangemangen bli bättre?

Det var inspirerande att träffa orienterare från andra distrikt och höra hur de gör för att öka intresset för ungdomar. Vi fick också besök från föreningen Friends som arbetar mot kränkningar och mobbning genom att utbilda barn och vuxna. Dessutom hann vi med ett träningspass i skogen där snön fortfarande var djup.

Sammanfattningsvis var det en inspirerande och rolig helg. Nu ligger utmaningen hos landets klubbar att arbeta fram svar på frågorna så att intresset för orienteringssporten kan öka i framtiden.

Thomas Rimhagen

*Ett tack till alla
de som hjälpte till vid
Vårsprinten i Prästtomta
från Tomas Boman och
Thomas Stenström.*

*Också ett stort tack till Mats
Backteman och Torgny
Faxén för ert arbete med
klubbresan till Hälsningland
från oss som var med.*

LOK-kväll med tema Ledarskap

Föreläsning om ledarskap

Vi var ett tiotal lokare som hade kommit för att lyssna på Rikard Ris när han föreläste om ledarskap. Vi började med att vi fick sätta ett kryss på en linje för hur medvetna vi var som ledare. Sedan pratade Rikard om hur viktigt det är med uppmuntran för att barn ska känna sig trygga och att man är tvungen att ge kritik på rätt sätt. Efter det fick Joakim Tosteborg testa på att vara ledare i leken Joakim säger gör så här. Den gick till så att Joakim sa antingen "Joakim säger gör så här" och så gjorde han en rörelse. Då skulle vi härma honom. Men så han bara "Gör så här" skulle vi inte härma honom. Innan Rikard gick fick han Per-Johan Perssons bok om sitt polisliv vilket Rikard blev

mycket glad för eftersom han själv läser till polis.

Jenny Stenström

SISU idrottens bildningsförbund

Vid ledarutbildningsträffen i LOK-gården den 17/5 informerade Malin Jungevall, Karin Wiklund och Carolina Madsen om SISU:s verksamhet och hur föreningarna kan få hjälp och bidrag till utbildning. Nytt för året är att alla cirkelledare måste ha ledarutbildning för att vi ska få ersättning för våra cirklar/arrangemang. Det är alltså viktigt att så många som möjligt går utbildningen. Kontakta Gunvor Fridh, utbildningssamordnare i LOK, för ytterligare upplysning.

Monica Lindgren

INFORMATION

Uppdatering av register

Styrelsen, genom Per Magnusson, har via LOK:s hemsida och via e-post uppmanat oss klubbmedlemmar att se över våra personuppgifter i medlemsregistren. Här följer en sammanfattning av meddelandet på websidan <http://www.lok.se/index.php?page=1&newsId=799>.

LOK behöver din hjälp att hålla medlemsregistren uppdaterade. Här en påminnelse om de tre register som berör LOK och som styrelsen nu uppmanar alla medlemmar att kontrollera.

Medlemsregistret: <http://www.lok.se/index.php?page=559>

Registret sköts av kassör Curt Tillman (c.tillman@swipnet.se) och utgör underlag för medlemsmatrikeln. Kontrollera dina uppgifter på ovanstående websida och meddela ev. felaktigheter till Curt. För att nå websidan måste du först logga in. Alternativt kan du kontrollera vad det står om dig i matrikeln som ligger på kontoret i LOK-gården.

Kontouppgifter på hemsidan: <http://www.lok.se/index.php?page=3>

Om du har ett konto på LOK:s hemsida så har du möjlighet att fylla i uppgifter om dig själv här, speciellt din e-postadress. Registret sköts alltså av var och en som finns med. Observera att det i dagsläget tyvärr inte finns någon som helst automatisk koppling mellan medlemsregistret och uppgifterna som var och en som har ett konto på hemsidan själv kan mata in.

Adressregistret i Klubben Online

Även i sorgebarnet Klubben Online finns ett adressregister som används för utskick av tidningen O-ringen. Antagligen kan inte vanliga användare på något enkelt sätt kontrollera sin adress där. Det viktigaste för alla tävlingsaktiva medlemmar som anmäler sig via KO är att man finns med över huvudtaget i KO:s register. Ansvarig för registret över LOK:are i KO är Marie Svernestam. Mer information finns på websidan <http://www.lok.se/index.php?page=1&newsId=775>.

Det finns ingen automatisk koppling mellan KO-registret eller något annat av registren som nämnts ovan.

Slutligen, om du inte har ett konto på lok.se, men vill ha det, följ då instruktionerna på websidan <http://www.lok.se/index.php?page=177>.

Maud Göthe-Lundgren

På gång i de olika kommittéerna

LOK-gårdskommittén: Måndagsgänget har kommit igång efter den långa vintern. En väg för tung trafik iordningställs från parkeringen till förrådet. Då den är klar påbörjas etapp 1 av förrådsbygget. Det innebär att den NV sidan av förrådet byggs ut med en "carportsdel" på 36 m². Många timmars arbete väntar. Kontakta Toije eller Rune om du kan hjälpa till.

Arrangemangskommittén: Förberedelserna inför 43-kavlen vid Grossvad tillsammans med Finspångs SOK den 5/8 är i full gång. Tävlingsledare är Stephan Svensson, bitr. Pär Ericsson, banläggare Kenneth Svensson och Karin Axelsson.

Hösttävlingen (långdistans) arrangeras den 15/10 vid Motionscentrum, Vidingsjö. Som tävlingsledare debuterar Peter Jakobsson, bitr. Anders Kjell och banläggare blir Sören Nilsson Påledal och Jonas Svernestam.

Militär-SM den 28-30/8. Huvudarrangör är Helikopter-flottiljen i Malmslätt med Stephan Svensson som kontaktman mot LOK. Ett 15-tal LOKare behövs som funktionärer för att klara start, mål och sekretariat. I första hand kommer veteranerna att hjälpa till eftersom tävlingarna går på vardagar. För banläggning svarar Kalle Andersson, Per-Johan Persson och Rune Fritz. Se anslag i LOK-gården.

Elitkommittén: Laddar för Jukolakavlen den 17/6. Tre herrlag och ett damlag är i skrivande stund anmälda.

Ungdomskommittén: Har haft en intensiv vår med träningar, nybörjarkurs och tre deltävlingar i Ungdomsserien. Två deltävlingar återstår. Den 31/8 arrangerar OKS och den 9/9 Kisa. Vecka 25 hålls Solskola i LOK-gården. Därefter kommer riksläger i Idre och konfirmationsläger. **Monica Lindgren**

Skogssportens gynnare, är du med?

En del klubbkamrater är medlemmar i Skogssportens Gynnare och en del kanske aldrig har hört talas om denna förening. Genom att vara medlem hjälper du till att utveckla svensk orientering och under årens lopp har flera LOKare fått stipendium genom föreningen.

Medlemsavgiften är 200;-/år för enskild medlem, för familj 300;- eller 10 x årsavgiften för ständigt medlem. Trivsamma arrangemang ordnas för medlemmar bl.a under O-ringevenen, varje år.

Avgiften betalas in på pg 75901-9, skriv Skogssportens gynnare som betalningsmottagare och ditt eget namn och adress. Vill du veta mer gå du in på www.orientering.se/adresser/Skogssportens_gynnare.

Ulla Kjell (ständig medlem)

Skogsäventyret på Omberg

På Ekoparkens dag den 26/4 invigdes den fasta Skogsäventyrsbanan vid Naturum, Stocklycke, på Omberg. Olaf klippte bandet och ett 50-tal barn och vuxna tog tillfället i akt och begav sig ut med karta och kompass på den 3 km långa banan med 9 stationer där orienteringsskärmarna bytts mot naturfrågor. För privatpersoner finns ett Skogsäventyrspaket att köpa på Naturum för 30 kronor. Det innehåller en karta, minikompass, Ut i skogen lexikon, brevet, beviskort och penna. Under skollåret kommer Nils-Erik Åberg, Tjällmo-Godegårds OK, att ta hand om de skolklasser som vill pröva på banan. Mer information finns på www.skogsaventyret.se.

Monica Lindgren

Notiser

Ändring av LOK:s stadgar

Styrelsen har arbetat fram ett förslag till genomgripande uppdatering av stadgarna. Nu vill man ha in synpunkter från medlemmarna på detta förslag. Läs mer om detta på websidan <http://www.lok.se/index.php?page=250>, där det nya stadgeförslaget finns att hämta.

Dopingklassade läkemedel

Ny förteckning över dopingklassade läkemedel utkom 1 januari 2006. Det är viktigt att veta vilka preparat som är förbjudna. I LOK-gården finns Apotekets broschyr för den som vill ha. Mer information finns på RF:s hemsida www.rf.se. Du kan också vända dig till Peter Jakobsson.

Flyttade vartävlingar

De flesta av vårens tävlingar som blev inställda på grund av snön har fått nya tävlingsdatum i höst. Några nya datum som är aktuella för oss LOK:are ser du här:

Tävling	Gammalt datum	Nytt datum
Kolmårdskavlen	2 april	1 oktober
Boxholms OK, natt	7 april	11 augusti
Boxholms OK, lång	9 april	13 augusti
Finspångs OK, DM natt	13 april	25 augusti
OK Skogsströvarna, lång	17 april	10 september
OK Eken, U-kavle+medel	26 augusti (OBS!)	12 augusti

Tävlingskommittén

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 kl. 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
Tel: 15 74 26

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

LOK:s bankgirokonton

Huvudkonto	5487-4169
Medlemsavgift, Tävlingsavgift och Lotteri	5487-3864
Klädförsäljning	5487-4060
Anmälningssavgifter	5487-3930
Elitens egenavgifter	5758-7966

På Spåret

Framsida: Charlotta Bergqvist och
Josefine Lindström, vinnare i D21
respektive D20 i sprint-DM.

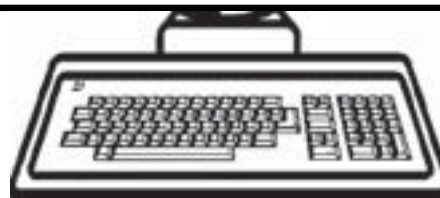
Bild: Per Magnusson

Tryck:

Bokakademien i Östergötland AB
Upplaga 400 ex

Redaktion: Maud Göthe-Lundgren,
Monica Lindgren

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



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 systemet (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!





LOK:s ständige fotograf, Per Magnusson



Julia Almén, segrare i klassen D14 i sprint-DM



Fredrik Tegström ende LOK:aren i klassen H12 i sprint-DM



Ulf och Vilhelm Bergqvist på Hälsninglandsresan