

På Spåret

Nr 4/2006

God Jul



Gott Nytt År



Linköpings Orienteringsklubb





Ett stort tack till våra samarbetspartners



Linköping
Där idéer blir verklighet



MOTOROLA

TietoEnator^{TE}

Building the Information Society



SAAB



AerotechTelub
ETT FÖRETAG I SAAB-KONCERNEN

SISU
Idrottsutbildarna

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



Nu börjar en ny härlig uppbyggnadsperiod

Höstsäsongen är över och julen står för dörren. Många har nu inlett den härliga uppbyggnadsperioden med långa mysiga distanspass med pannlampa i regn och blåst (eller gnistrande snö) bland annat i Vidingsjöskogens ymniga mangroveträsk, testrunda i Hjulsbro, treminutersintervaller på Y-ring eller, om man har riktig tur, fin skidåkning på någon golfbana i Linköpings närhet eller på mer snösäkra platser i landet. För de flesta är detta en ganska tävlingsfri tid på året, men det innebär inte att klubbarbetet ligger nere. För att det ska bli ett bra 2007 för LOK så krävs många timmars ideella insatser. Förutom de löpande aktiviteterna är kommittéerna nu i full gång med (eller redan klara med?) att sammanställa budgetförslag för nästa år, att skriva sina delar till verksamhetsberättelsen och att planera nästa års verksamhet. I och med höstmötet har en del nya namn valts in i kommittéer eller på andra poster och några personer har bytt positioner. Tack alla som ställer upp och jobbar i klubben!

Så här mitt emellan säsongerna kan det vara läge både att blicka bakåt och framåt. Jag tänkte helgardera och göra både och, men mest kanske titta framåt.

Hösten har bjudit på flera fina resultat för LOK och då tänker jag främst på Anton Östlins jämna och höga SM-prestationer med ett brons på natt-SM som den främsta placeringen. Ej att förglömma är att Anton även vann skol-SM och H20-lagets fina fjärdeplacering på SM. Vi har sannerligen ett lovande gäng juniorer på gång.

Nästa år är LOK en av medarrangörerna av O-Ringen i Mjölby och det har väl knappast undgått någon. Självklart behövs det oerhört många ideella insatser för att ro detta jättearrangemang i mål. Det finns uppgifter för alla. Jag tänkte inte orda så mycket mer om det här, eftersom Marianne har så mycket bättre koll än jag och dessutom är duktig på att informera. Däremot skulle jag vilja vädja till er att trots allt prat om O-Ringen, inte glömma bort 43-kavlen som arrangeras en vecka efter 5-dagars. Även om rekryteringen av funktionärer dit inte varit lika intensiv som den till O-Ringen så är det viktigt att vi på ett bra sätt genomför även 43-kavlen. Om många hjälper till, och då särskilt alla de som inte har några tyngre uppdrag på 5-dagars, så klarar vi 43-kavlen galant även i år. Om inte lika många hjälper till så får de som ställer upp ett mycket tungt lass att dra.

Förutom val av kommittéer så innehöll höstmötet även ett par informationspunkter. Förslaget till nya stadgar av-handlades

översiktligt, mest för att påminna om att det sedan i maj föreligger ett förslag om total omdaning av stadgarna och att alla klubbmedlemmar uppmanas gå in på hemsidan eller läsa förslaget i LOK-gården och framföra eventuella synpunkter till styrelsen. På årsmötet den 25:e februari kommer stadgarfrågan upp till beslut och fram tills dess är det relativt lätt att göra justeringar.

På höstmötet informerade styrelsen också om det nya förslag till klubbmål som föreligger. Vi har bantat ner antalet mål till tre för att öka chansen att klubben kan hålla fokus på målen och verkligen göra något specifikt för att uppnå dem. Detta på bekostnad av att det finns mycket viktig verksamhet som inte omfattas av 2007 års mål. De övriga delarna får istället täckas in av verksamhetsidé och vision och finna sig i att inte stå lika mycket i fokus detta år. Ett av målförslagen handlar om att vi vill öka LOK:s attraktionskraft på studenter och andra juniorer och seniorer som vill utvecklas som orienterare. Vi tror att elitverksamheten är mycket viktig för hela klubben för att på sikt hålla igång motivation, driv och klubbgemenskap. Är klubben framgångsrik på elitsidan så har ungdomarna fler förebilder att se upp till och ta efter, och det stora flertalet medlemmar kanske känner ytterligare lite stolthet över att bära LOK:s färger.

Träna efter förmåga och fortsätt med det fina klubbarbetet. Vi ses i LOK-gården!

Per Magnusson, vice ordförande



På Spåret:

Medlemstidning för Linköpings orienteringsklubb, **Framsida:** Samlingsbilden från skinkloppet,

Bild: Per Magnusson. **Tryck:** Bokakademin i Östergötland AB, Upplaga 400ex., **Redaktion:** Yuka Kinnami.

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

LIVET EFTER O-RINGEN eller

VAD SKALL VI GÖRA MED PENGARNA?

Pengar! Ja, vem är inte intresserad av pengar....

Alla är vi i ett ständigt beroende av pengar, inte minst vår gemensamma verksamhet i orienteringsklubben.

För några söndagar sedan var jag på vårt Höstmöte på LOK-gården. Det årliga höstmötet är alltid ett trevligt tillfälle att träffa många klubbkamrater i olika åldrar. Det är nåt slags "gamla året har gjort sitt – nu kommer det nya med nytt kraftinslag i kommittéerna". Mötet gick kvickt med Ulla som slog i klubban ofta och bestämt, valberedningen hade jobbat duktigt och allt gick enligt planerna. Efter att vi hade valt alla kommitté-medlemmar som nu skall börja jobba, pratat några korta meningar om genomarbetade stadgar och mål inför 2007, kom jag och informerade om arbetet med O-Ringen.

Det slår mig; Vi **arbetar** väldigt mycket i den här föreningen. "Om vi är många som

gör mer", sa Ulla piggt, "...så blir det lättare". Visst har Ulla rätt och vi gör redan mycket och visst kan fler göra mer. Nästa år kommer vi alla att göra mer och kanske kommer vi att "få för mycket" och "inte ha tid" ännu mer... Ibland känns det som att vi inte pratar om annat än arbete.

När vi misströstar och "har för mycket", då tycker jag att vi skall börja prata om **livet efter O-Ringen**. Med livet eftermenar jag då inte 43-kavlen veckan efter, utan någonting annat, någonting som kommer senare som vi borde kunna se fram emot som en belöning för allt vi då har gjort och genomfört!

Exakt vad detta skulle kunna vara vet jag inte, jag vill bara väcka tanken. Någonstans i framtiden hoppas jag att vi alla som är med och bidrar med hjälp till sammans O-Ringen kan vara med och skörda en och annan frukt av det också.psst, jag gillar fester, ska vi inte ha en jätteårsfest J

För övrigt gnor vi på rätt bra just nu med O-Ringen och det flyter på. I Corren har någon uttryckt att det kommer att gå åt ca. 1500 personer som hjälper till under veckan. Vi har i nuläget samlat ihop närmare 100 st. men när jag läste ovan nämnda siffra, kändes det som att vi måste bli många fler från vår stora stad Linköping. Samla grannar och vänner, de får plats!!!!

Julen närmar sig, köp lagom med julklappar, baka inte allt själv, köp sillen och köttbullarna och prioritera lugnet! Ha det skönt så tar vi nya tag efter nyår!

Marianne Nyman



ÖSTERGÖTLAND 2007
22-27 JULI – SMÅ AVSTÅND, STORA UPPLEVELSER

LOK-arrangemang 2007

Vårsprint 1 maj vid Gummetorp.

Tävlingsledare:

Åke Ljunggren

Banläggare:

Jakob Gustavsson

Ulf Bergqvist.

O-ringen 22-27 juli med övriga östgöta klubbar.

43-kavlen 4-5 augusti tillsammans med OK Eken.

Tävlingsledare:

Pär Eriksson LOK.

Banläggare:

Thomas Persson

Torgny Johansson OK

Eken.

Ekorren Cup 29 september

Tävlingsledare ej utsedd.

Nya kommittéer

Söndagen den 26 november hölls höstmötet. På programmet stod bland annat kommittéval, förslag till stadgeändringar och information om O-ringen 2007.

Följande kommittéer valdes.

LOK-gårdskommittén

Rune Fritz, sammankallande
Sune Johansson
Viola Fritz
Toije Hansson
Sixten Axelsson
Lars-Göran Göransson
Claes-Ove Svärdh

Värdlistsansvarig:
Monica Lindgren

Materielansvarig:
Rune Fritz
Karl-Einar Almén

Släpkärreansvarig:
Karl-Erik Johansson

Ungdomskommittén

Andreas Björklind, sammankallande
Lisa Ledskog
Gitte Engström
Anna-Lena Karlsson
Carina Faxén
Jörgen Sköld
Thomas Stenström

Bollplank Ekorren Cup:
Mats Backteman

Nybörjarkursansvarig:
Anna-Sofie Bark
Inger Gustås

Datakommittén

Joakim Tosteberg, sammankallande
Ulf Bergqvist
Per Magnusson
Henrik Pettersson
Fredrik Pettersson
Mattias Wingstedt
Mikael Kalms

OL-artiklar

Peter Aronsson, sammankallande
Ann-Sofie Svensson
Elisabeth Wiklund, tis-försäljning

Informationskommittén

Monica Lindgren, sammankallande
Maud Göthe-Lundgren
Andrea Westerdahl
Andreas Berg
Robert Vångell
Jenny Stenström
Annika Ledskog

Klippboksansvarig:
Roland Fridh

Medlemsregisteransvarig:
Curt Tillman

Utbildningssamordnare:
Johan Olanders

Månadslotteriansvarig:
Sofie Berger

OL-arrangemangskommittén

Inger Berg, sammankallande
Markus Henriksson
Åke Ljunggren
Sören Nilsson-Påledal

43-kavlegrupp

Stephan Svensson, sammankallande
Markus Henriksson
Tomas Boman
Pär Ericsson
Lennart Stureson

Kartansvarig

Karl Andersson

Tävlingskommittén

Magnus Herberthson, sammankallande
Marie Svernestam, anmälare
Tomas Boman, reseansv.
Curt Tillman, resultatbör

UK HD35-:
Mats Backteman

Elitkommittén

Jonas Svernestam, sammankallande
Christian Enberg
Fredrik Wallin
Pia Gustafsson
Jakob Gustavsson
Cecilia Enberg
Annika Ivarsson

UK Seniorer:
Christian Enberg

Bollplank:
Karin Backteman
Anders Berg

Motionskommittén

Ole Pedersen, sammankallande
Kjell Hagström
Ulf Waldenfjord
Roger Danielsson
Jörgen Svensson

LOK-spårsansvarig:
Otto Holmdahl
Sune Johansson

Östgötaledsansvarig:
Ulf Waldenfjord

Sponsorkommittén

Marianne Nyman, sammankallande
Roger Stigsson
Helena Wassberger

Modernisering av stadgarna

Som jag skrev i förra På Spåret så har styrelsen arbetat fram ett förslag till nya stadgar för LOK. Det nya förslaget är baserat på Riksidrottsförbundets så kallade normalstadgar. Avsikten med förslaget är att dra nytta av den samlade erfarenhet av vad som bör regleras i stadgarna som finns inbyggt i RF:s normalstadgar, utan att för den skull påverka andemeningen i de gamla stadgarna. Resultatet har blivit att förslaget till nya stadgar är längre än de nu

gällande, men trots detta är texten nog mer lättläst än tidigare.

Förslaget har funnits på hemsidan och i LOK-gården sedan i maj. Några medlemmar har redan kommit med synpunkter och förbättringsförslag och fortfarande finns tid innan årsmötet att påverka. Synpunkter och förslag skickas antingen till per@lok.se, läggs skriftligt i Pers eller Ullas fack i LOK-gården, eller diskuteras öppet på klubbens interna forum på

hemsidan.

Om allt går som planerat så tas förslaget upp till omröstning på årsmötet den 25 februari.

Per Magnusson

Nya målsättningar

Enligt klubbens måldokument (se www.lok.se under Klubbinfo – Måldokument) så ska nya mål som gäller på ett till fem års sikt formuleras varje år. Det har väl varit lite så och så med detta under senare år, men under hösten har ett målutskott inom styrelsen jobbat fram ett förslag till mål för 2007.

Styrelsen beslutade sig för att försöka smälta av målen så att de blir få – bara tre stycken – och bara täcka in verksamhetsområden inom klubben som man har ambitionen att förändra och förbättra under året. Med färre uttalade mål tror vi att chansen är större att målen koms ihåg av fler och att något aktivt verkligen görs för att uppnå målen.

En stor del av klubbverksamheten kommer därmed inte att täckas av mål på klubbnivå, men alla kommittéer är naturligtvis välkomna att sätta egna interna mål för sin verksamhet om de så skulle finna lämpligt.

Målförslagen presenterades på höstmötet för att ge medlemmarna chansen att fundera lite på målen innan beslut fattas på årsmötet i februari 2007. Det här är de mål som styrelsen föreslår:

Över 100 medlemmar i LOK skall på något sätt vara med att arrangera O-Ringen 2007.

Vid KM långdistans på nationaldagen ska över 100 medlemmar starta.

LOK ska ha en offensiv elitsatsning där de löpare som vill satsa fullt ut ska ges mycket goda möjligheter till detta.

Antalen i de två första målen kan diskuteras. Kanske är de för lågt satta? Vad tycker du? Det sista målet handlar om att LOK ska vara en attraktiv klubb att tävla och träna i för våra befintliga elitsatsande löpare samt för studenter och andra som kommer till Linköping. Styrelsen tror att en framgångsrik elitverksamhet är viktig för klubb-känslan och drivet i föreningen både på kort och lång sikt och att en satsning på eliten därför ger positiva återverkningar på hela klubbens verksamhet.

Har du synpunkter? Skicka dem då till styrelsen@lok.se, till någon enskild styrelsemedlem eller lägg dem i någon styrelsemedlems fack i LOK-gården. Det är också en utmärkt idé att diskutera

målsättningar och andra klubbangelägenheter på klubbens interna forum som man når om man loggar in på hemsidan.

Per Magnusson



Bild: Per Magnusson

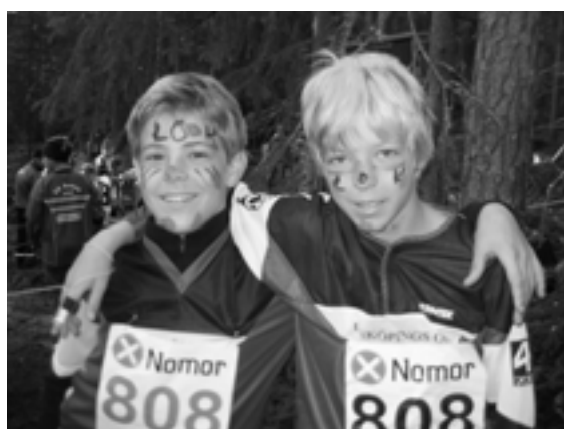
Daladubbeln

Klockan 5 på lördagsmorgonen bar det iväg, mot Dalaskogarna. Fem timmar i buss är väl kanske inte det roligaste man kan hitta på, fast med den stämningen, och den chauffören så går det ju på nolltid. Väl framme så "möttes" vi av Boten Anna. Ljudanläggningen var inte att klaga på, även ute på den ultralånga patrullen på söndagen så kunde man glatt nynna med till dem låtar som man skrivit på listan för önskemusik. Fast vi hade faktiskt inte åkt dit för att lyssna på musik, vi var där för att tävla, i orientering och utklädnin. På

lördagen var det tvåmannakavle som stod på schemat. Det var mycket fin terräng så det var i princip bara löpning(fast jag bommade totalt ändå) och det passade ju vissa bra och andra lite sämre. Efter tävlingen åkte vi till ett värdshus och åt middag. Sedan slog vi läger på en skola i Falun (dem flesta gjorde det, Robban, Andreas, Oscar och Ola gjorde inte det förrens några timmar efter midnatt). Även dag två var vädret strålande. Bussen med LOK:are innehöll alla möjliga "skumma" utstyrselar. Det var dags för ultralång

patrull. Det var återigen fin terräng även om det dock var #0%/ kuperat här och var. Vi hade en trevlig dag i oktobersolen och sedan återvände vi hem till fagra Linköping.

Jhon Sjökvist



Peter Johansson och Fredrik Peterson.
Bild: Torgny Faxén



Utklädda LOK:are på Daladubbeln.
Bild: Torgny Faxén

Ungdomsavslutning

Så var ännu en orienteringssäsong över och den långa nedräkningen till första vartävlingen har börjat. Ungdomsavslutningen var sig lik och började med u-43kavlen.

Vi blev indelade i grupper om ungefär sju personer och hade som uppgift att klara av fem olika stationer, där den totala åldern av alla från gruppen som skulle utföra just det momentet inte fick överskrida 43. Moment ett var att hitta ett ord av omkastade bokstäver. Sedan följde att knyta ihop ett klädstreck av olika orienteringsassessorer, fylla en dunk med vatten med hjälp av endast ett par orienteringsskor, få tre strumpor att fastna på ett klädstreck och att med hjälp av en definition hitta rätt kon-troller på en karta. Varje gren gick på tid och självklart skulle man stämpla ut sig med emit-stämpling. Sedan var det äntligen dags för fika och

utdelning av årets priser. Johan Andersson kammade hem det hedersfulla priset Lok-älgen, för hans flitiga tränande och för att sporra fortsatt tävlande. Värt att nämna är också att Johan sprang en nattcupstävling med enbart en deodlampa. Ungdomspriset, ett pris för bästa placeringar på stora tävlingar så som USM, Gm osv., tilldelades Andreas Berg och Årets prestationspris gick till Julia Almén för hennes hedersfulla 4:e placering på O-ringen.

Och självklart fanns även i år en del blivande juniorer att kicka ut. Som traditionen bjuder får alla varsin avskedsgåva att minnas och, kanske, ta lärdom av. Vår allas Sarah Tibell med strävan efter att alltid vara bäst fick såklart Marita (efternamn?) bok om hennes väg till framgångarna i VM och

en tillhörande anteckningsbok där Sarah kan skriva om sina egna framgångar i VM, så småningom. Andreas Berg fick en kalender och anteckningsbok för att lättare kunna hålla koll på tävlingar och andra viktiga datum. Johan Andersson fick en definitionshållare och Henrik Tosteberg fick halstabletter, näsdukar, batterier (för total uppladdning) samt olika häften från apoteket så att han i framtiden inte ska något skäl att inte vara närvarande på vare sig träning eller tävling. Årets sista junior var Ola Almén, som möttes med ett "Oj, vi visste inte att du skulle komma". Ola fick träningsboken "Full Koll," som bekräftelse på hans noll koll.

Lovisa Wählander

Trasiga menisker, gubbvad och kronisk förkylning...

Tack för förtroendet, Henrik.

Har lite svårt att komma igång men sjukdomar och skador är ju alltid ett hett ämne. Vi är ju några stycken nu som kan stoltsera i menisk-klubben: Per E, AB, Stenis och Pajken bara för att nämna de senaste.

Hur kan då det här komma sig? Smittar eländet? Nja, snarare har det väl med antal år/mil i skogen att göra. Det blir ju några gångers påfrestning på de där grejorna antar jag. Vad gör man då åt saken så vi kan delta i vårens bataljer? En del av oss skall opereras, andra har redan fått det fixat och slickar sina sår för att snart vara på banan igen.

Jag vet i alla fall hur jag skall göra för att snart vara fit for fight. Balansbräda, lightgymnastik, cykel, stavgång och en hel del löpträning.

Det här verkar ju enkelt men si det är det inte alls. Jag har som ni förstår sprungit och sprungit och trott att det är väl bra

med det, men tänker jag efter så har ju resten av kroppen inte fått sitt. Därför har jag på äldre da'r insett att allsidig träning är nog vad min orienteringskropp behöver.

Men cykla? Jag tog tag i min oväxlade

Crescent och gav mig ut på Askebyvägarna. Hur kör man sig trött? Hur länge skall man hålla på?

Jag körde ett par pass på runt timmen och döm om min förvåning, jag blev öm i låren! Kan man alltså träna musklerna utan att bli trött?

Gymnastiktimmarna på torsdagarna hemma i Lingham är om möjligt ännu nyttigare. Hopp och studs samt en massa koordinationsövningar är ingen barnlek, jag lovar. Enda trösten är väl att det dyker upp en och annan låt som tål att lyssnas på.

Ont överallt blev facit såklart, och jag som trodde jag var vältränad...

Har ni provat att stå med ett ben på en balansbräda nå'n gång? Verkar ju enkelt, men ack vad jag bedrog mig. Full koncentration är vad som gäller och än en gång upptäcker jag nya små muskler att få ont i.

Hade jag varit lite mer nitisk så kunde jag nog ha lärt mig namnen på flera av de här musklerna efter att bevistat Peter Holgerssons spännande föreläsning om löpning. Han gjorde klart för oss som var där, att det finns massor av spännande sätt att springa på. Testa tex. att springa tvåochhalvan på tå och se om vadera fungerar dagen efter...

Annars kan man köra "tripping", "skipping" och jag vet inte allt. Är ni intresserade så häng med ungdomarna på tisdagarna under vintern då de drillas i u-kommitténs löparskola.

Hörde just att några LOKare varit ute och stolpat kontroller inför O-ringen. Snacka om att man blir sugen...

Summa summarum: blanda träningskompotten bättre så kanske ni slipper deltagande i vår menisksammanslutning.

Pennan vill jag skicka till Göteborg! Jag vill ha en lägesrapport från Lin!

Lasse Almén



Lasse Almén

Bild: Per Magnusson

Linnea Kjell startade i nr 4/2005

Christian Enberg nr 1/2006

Robert Vångell nr 2/2006

Henrik Pettersson nr 3/2006

Skogens dag

Kort berättelse från Skogens dag i Vidingsjö 17:e september som Skogsstyrelsen arrangerade med hjälp av föreningar och organisationer i Linköping.

LOK var på plats och visade vad orientering är för sport. Här fanns ett informationsbord med kartor, kom-passar, pannlampor, stämplor och naturligtvis leriga orienteringsskor. Ulla Kjell info-

rmerade om sporten medans alla barn fick prova på att gå eller springa en kort orienteringsbana. Här hjälpte våra yngre ungdomar Emma och Frida Johansson med att följa barnen runt banan, men även veteranerna Anders Kjell, Per-Johan Persson och Maria Olofsson instruerade.

Inte trodde vi att så många skulle stanna till vid vår station, men drygt 100 barn provade på att orientera!!! Naturligtvis

var det EMIT stämpling och arbetet med detta skötte Erik Sköld på ett strålande sätt.

Förhoppningsvis har vi fått några nya intresserade barn och vuxna som dyker upp på vårens nybörjarkurs. Det här var ett utmärkt sätt att kort visa vår sport och vi hoppas att liknande tillfälle ges nästa år.

Maria Olofsson



*Frida och Maria Olofsson gör reklam för orientering.
Bild: Ulla Kjell*



*LOK:are vid LOK-stationen.
Bild: Per-Johan Persson*

Priser, priser och priser...

Ständigt dessa priser, ibland är de för höga, sällan för låga men oftast för få! Jag menar alltså priser att ge till de som gjort sig förtjänta av sådana, vid våra tävlingsarrangemang. Det kan vara Ungdomsserie, Vårsprint, Ekorren-Cup, O-Ringen, 43-kavlen, KM, ja som du märker går det åt en himla massa grejor. Allt som LOK kan få är värdefullt, alltid kommer det till pass någonstans. Därför är jag tacksam om du som har något att skänka tar med det till LOK-gården eller kontakta mig så ser jag till att det blir hämtat.

Ulla Kjell

Glöm inte att skicka in adressändring till Curt Tillman, så att medlemsregistret kan hållas aktuellt.

Det var nog allt just nu, hälsn Ulla



*Ulla Kjell
Bild: Per Magnusson*

En banläggares betraktelser

I våras fick jag frågan om jag ville hjälpa till med banläggningen till vår hösttävling som vi skulle ha vid motionscentralen i Vidingsjö. Det kan bli skoj tänkte jag, då kanske jag får hjälpa några av våra lite mer färska banläggare eftersom Vidingsjö är ett bra ställe att lägga banor för de som inte har gjort det så mycket förut. Den "färske" banläggaren blev Jonas Svernestam och då kanske ni förstår att jag inte behövde komma med några goda råd om banläggning. Istället funderade jag på om vi kunde hitta på något kul för att locka lite fler löparmotionärer än vanligt till en orienteringstävling. Målplatsen och terrängen var ju perfekta för att passa löparmotionärer som inte är så vana vid orientering. Jag hade flera storslagna planer, egen klass med rampstart från TC, fina penningpriser till segraren/segrarna, men till slut landade det i att testa gemensam start nära målet i klassen öppen 3.

För att locka dit så många som möjligt av Linköpings löparmotionärer så skickade jag e-post till LOKarna med lite reklam om tävlingen och satte upp ett 15-tal affischer vid Ryds- och Vidingsjö motionscentraler om att vi hade tävling och en speciell klass för löparmotionärer. Nu gällde det att hålla tummarna för att det skulle komma många till direktanmälan och att några skulle testa klassen med gemensam start!

På tävlingsdagen så blev det snabbt en ganska lång kö vid direktanmälan, det var också ganska många som hade jogging-skor och "fladdriga" tränings-overaller vilket inte är så vanligt bland oss inbitna orienterare. De flesta av motionärerna valde längre och svårare banor än den med gemensam start, men till slut så blev det i alla fall 10 st modiga gick i väg till starten för Öppen 3.

När startskottet small så sprang några iväg, medan en del andra tog ganska god tid på sig innan de lunkade i väg mot den första kontrollen. Vid målgång så var alla nöjda och glada, även om det tagit lite

olika lång tid innan de hittat kontrollerna i skogen. Själv så var jag också nöjd med resultatet av min lilla idé, jag tror att vi hade det högsta antalet joggingskor och "fladdriga" träningsoveraller bland de startande på en orienteringstävling i Östergötland i år! Dessutom så såg jag inga sura miner annat än på de ledsna gubbarna ute i skogen, varken bland löpare eller LOKare.

Sören Nilsson Påledal



*Jakob G sköter brickavläsningen.
Bild: Anders Berg*



Gemensam start i öppen 3. Bild: Per Magnusson



Kön ringlar lång till direktanmälan. Bild: Per Magnusson

Förrådsbygge etapp 1

Här följer en kort sammanfattning av vad som skett sedan diskussionerna startade om att göra något åt vår förvaring av diverse material.

Under våren 2005 i samband med att stormen "Gudrun" fixat träd till virke påbörjade vi skissandet av olika alternativ till nya förrådsutrymmen. Det förslag vi fastnade för var en ut-byggnad av det befintliga förrådet, med 60 kvadratmeter, för att undvika letande i flera byggnader efter material.

Sixten Axelsson ordnade på våren sågning av virket och Kalle Andersson gjorde ritningar som sedan lämnades in för byggnadslov, som vi fick sommaren 2005.

Tidigt i våras påbörjade vi så arbetet med etapp 1. Vi började med att ta ner ett 10-tal träd för en ny väg ner till förrådet.

Vår granne Göte Pettersson med sin grävmaskin såg till att vi fick ett bärlager på vägen och schaktat för betongplattan.

Före semestern spikades formen och plattan gjöts. Sedan dröjde det till efter semestern och arrangerandet av de militära mästerskapen innan bygget satte fart. Då restes stommen och taket kom på plats.

Efter resor med fullastade kärror till Kumla Kvarn för hyvling av väggpanel



Bygggänget som snickar på det nya förrådet vid LOK-gården. Bild: Rune Fritz

kunde vi spika och måla väggarna. Höstens arbete avslutades med uppsättning av fack för virke mm, och inflyttning av tältlådor, duschtrall, speakertornsmtrl, prispall samt rivning av den yttre delen av skärmtak.

Det som återstår till våren på etapp 1 är: Takpappsläggning, vindsclaveplåt, häng-rännor och ett lager färg. Kostnaderna så här långt är ca 30.000 kr varav den nya

anslutningsvägen och betongplattan svarar för merparten.

Ettapp 2, som förhoppningsvis kan utföras under 2007 är en lika stor tillbyggnad på andra sidan förrådet (30 kvadratmeter).

Toije Hansson

Gympa!

Svetten lackar, musiken dunkar och muskler spänns. Vad är det som händer? Ett gäng LOKare ger järnet på vår styrkecirkelträning, med tio noga uttänkta stationer som tränar igenom kroppens muskler för att bli starkare och smidigare till vårens säsong... hoppas vi i alla fall.

Var ? Bäcksskolans idrottssal När? Måndagar kl. 18-19 Vem? För alla, oavsett kön och ålder



2006 i bilder



Året inleds med fint snöläge som möjliggör skidåkning även i Linköpingstrakten.



Rune överlämnar ordförandeklubban till omvalda ordföranden Ulla Kjell.



Rebecka, Matilda och Elisabeth Österberg, klubbresan till Hälsingland.



Födelsedagsbarnen Josefina Almén - 13, Anders Berg - 43 och Julia Almén - 13 i Hälsingland.



Nybakade LOK-studenter: Fredrika, Malin, Elin, Lisa, Matilda och Stina.

Vänster: Det var stor uppslutning på Lång-KM, ca 100 startande.

Bilder: Per Magnusson, Ulla och Anders Kjell, Pia Gustafsson





Morgonpigga LOK:are : Jukola



Lagbild på LOK lag 1 : T joget



Malin Carlsson, etappvinnare i D20 på 5-dagars.



Anton Östlin - 3:a på natt-SM och segrare på Skol-SM.



Anders Svensk in som trea: Östgötakavlen



LOK:s vinnande D14-lag: Jenny Stenström, Annika Ledskog, Julia Almén och Linnea Faxén.: Kolmårdskavlen



Vilhelm Bergqvist hejar.

Adventsfirande i LOK-gården

Elitsamling

Andra söndagen i advent har sedan många år varit en klubbdag i LOK. Så även i år.

Helgen inleddes med elitens sammankomst på lördagsförmiddagen. Dagen började med ett orienteringspass i Vidingsjö. Efter lunch samlades man för att summera det gångna året och för att planera verksamheten nästa år. Jonas Svernestam, elitkommitténs ordförande, informerade om justeringar av elitgrupperna samt om prestationssystem. Fastställda läger och tävlingsresor offentliggjordes.

I skymningen tog lekledarna Anna Niklasson och Peter Aronsson över. Deltagarna hade samarbetsövningar och letade stiftklämmor som var utplacerade lite här och där runt LOK-gården.

Kvällen avslutades med middag och dans.

Skinkloppet

På söndagen var det dags för Skinkloppet. En tävlingsidé som Lennart Sturesson hade med sig från Upplands Väsby i början av 90-talet. Här gäller det att i förväg bestämma sin tävlingstid. Den som kommer närmast sin gissade tid vinner en julsinka.

För att citera Prins Eugén: Här är det inte frågan om att överträffa andra utan att överträffa sig själv.

Motionskommittén arrangerade tillsammans med Kalle Andersson som

banläggare. Han hade lagt en kort och en lite längre bana med gemensam start strax utanför LOK-gården. Ett populärt arrangemang som i år drog över 80 startande

Fantastisk att komma så nära som 6 respektive 9 sekunder mot sin gissade tid. Det gjorde nämligen Thomas Stenström på korta banans 3 km och Carina Faxén på långa banans 4,6 km.

Utöver skinkloppet var det ett tiotal som sprang Sunes Bana. Över 90 personer som kom till LOK-gården och tränade/tävlade en söndag i december!!

Lucia

I samband med serveringen efter tävlingen gick det traditionella Lucia-tåget under ledning av Jenny Stenström och Frida Karlsson. Lucia var Josefina Almén och lill-lucia Hanna Lundgren. De följdes av tärnor, tomtenissar och en liten peppar-

kaksgubbe.. Man spelade och sjöng de traditionella lucia- och julvisorna, vilket uppskattades av publiken.

Därefter intog Ulla Kjell scenen med utdelning av priser i Skinkloppet. Ulla sålde dessutom lotter och prylar i en loppmarknad under förmiddagen. Hon avslutade med att tacka för insatserna det gångna året och önska God Jul och Gott Nytt År.

Monica Lindgren



Thomas Stenström vann korta banan.



Luciatåget



Carina Faxén som vann långa banan.



Rasmus "Pepparkaksgubben" och Sören Påledal.

Medlemsavgifter

Årsavgifterna för 2007 bestäms på årsmötet i februari och skall vara betalda senast den 31 mars på BG 5487-3864.

Ytterligare information kommer att finnas på vår hemsida och på anslag i LOK-gården i slutet av februari.

GRATTIS!

Vinnare i LOK:s interna lotteri

Oktober:

- 1:a nr 69 Ann-Sofie Svensson
2:a nr 39 Vakant
3:a nr 15 Håkan Svensson

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 upptäckt i tjuvningen med orienteringssporten.

Fondens kapital

är i dagslaget ca 97 800 kr

Bidrag emotas tacksamt till klubbens
bankgiro 5487-4169

Märk "Ungdomsfonden"

Fr.o.m. den 1/1 2007 går det inte att betala in medlemsavgifter och lotteri via Plusgiro. **Använd istället Bankgiro 5487 - 3864.** Tack på förhand.
Kassören.



ORIENTERINGSTAVLAN



LOK-gården

Dag	Oppettider	Servering från	Bastu	Gemensam träning
Tisdag	17.00-20.30	18.00	Ja	17.30
Torsdag	17.00-20.30	18.00 ²	Ja	17.30
Söndag	9.30-13.00 ¹	10.30	Ja	10.00

¹: April-oktober stängt, ²: Juli ingen servering



Kontakt

Adress: Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping
Telefon: 15 74 26 (telefonsvarare)
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
Anmälningsavgifter 5487-3930
Elitens egenavgifter 5758-7966

Avgifter

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

*) 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 syskonet (från en och samma familj) som samtidigt är med i verksamheten.

För mer information se:

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



LOK:are på Novembersprinten.
Foto: Anders Berg



Mats Backteman och Jonas Svernestam
softar under ett parasoll på
Kolmårdskavlen.
Foto: Per Magnusson



Anna Niklasson spurtar mot växling på
Smålandskavlen.
Foto: Peter Aronsson



LOK:s luciatåg.
Foto: Per Magnusson



Dameliten diskuterar målsättningar
under elitupptakten.
Foto: Per Magnusson



LOK:s manskör sjunger en sång
under elitupptakten.
Foto: Per Magnusson