

På Spåret

Nr 1/2007



Glad Påsk!



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



Nytt verksamhetsår - nya tag!

Jag och övriga i den nyvalda styrelsen 2007 tackar för det förtroende som LOKs medlemmar givit oss. Vi ska göra det bästa vi kan för att föra klubbens verksamhet framåt.

Liksom tidigare år har styrelsen en blandning av unga och äldre, damer och herrar, som representerar olika delar av verksamheten. Varje styrelseledamot har kontaktansvar mot en eller flera kommittéer. Kontakt tas och information inhämtas inför våra månatliga sammanträden, vilket delges hela styrelsen. På så sätt hoppas jag att vi kan ha en levande dialog mellan styrelse och kommittéer, att vi ska kunna hjälpa till där det behövs, om vi kan.

På årsmötet bestämde vi följande tre mål inför 2007.

O-Ringen: Över 125 LOK-medlemmar skall på något sätt vara med att arrangera O-Ringen 2007.

KM: Vid KM långdistans på nationaldagen ska över 100 medlemmar starta.

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

Dessa mål hoppas jag vi har uppfyllt med råge när vi så småningom summerar året.

Jag vädjar till alla medlemmar (samt släkt och vänner) att anmäla er för arbete med O-Ringen. Det finns uppgifter för alla och är det så olyckligt att man lönearbetar under O-Ringenveckan, så finns det idéellt arbete att utföra både före och efter v 30. Finns man i Linköping med omnejd så går det utmärkt att ansluta för arbete på O-Ringen i Mjölby under några kvällspass.

4-5 augusti samlas vi i Åtvidaberg för att genomföra ännu en 43-kavle, nu tillsammans med OK Eken. Här vet ju varje medlem som varit med något år, att alla kan hjälpa till, både stora och små.

Jag vet att jag kan upplevas som tjugig när jag vädjar om er hjälp. Jag vet att jag är lite blåögd och naiv när jag tror att alla tycker att det är lika roligt som jag gör, att arbeta ideellt med vår verksamhet. Men, ni valde mig till ordförande även detta år, så då får ni stå ut!

KM på nationaldagen 6/6 ser jag fram emot! Sedvanliga blågula bakelser, tipspromenad och lotteri utlovas. En nyhet tänker jag mig i år. För H21 gäller ”slaget om guldhandsken”! Liksom tidigare kommer alla föranmälda, startande löpare som är kvar vid prisutdelningen att få något ur den sedvanligt värdefulla prissamlingen. Låt oss göra KM 6/6 till en klubbfest, där alla kan vara med!

På Spåret:

Medlemstidning för Linköpings orienteringsklubb. **Framsida:** Portugals 4-dagars. Matlagning på TC. **Bild:** Per Magunusson. **Tryck:** Bokakademin i Östergötland AB, Upplaga 400ex.. **Redaktion:** Maud Göthe-Lundgren, Monica Lindgren, Andrea Westerdahl. **På Spåret utkommer 4 ggr/år. Nästa nummer kommer i juni.**

Ang. målet för elitverksamheten är det styrelsens uppriktiga vilja att vi ska kunna stötta de löpare som satsar fullt ut, så mycket vi kan. Här kan vi alla hjälpa till. Att följa med som chaufför, coach, matlagare, hejarklack vid tävlingar är en rolig möjlighet som fler borde ta del av. Att skicka ett uppmuntrande mail, att ge en klapp på axeln, att höra hur någon har det, är också ett sätt att bry sig om som skapar trivsel och delaktighet. Vi har klubbkamrater som siktar högt, och långt, SM, NOM, JVM. Vi andra håller tummarna!

Som ordförande ser jag med glädje att vårens nybörjarkurs är på gång. Ständigt behöver vi fylla på våra led med nya springglada orienterare i olika åldrar. Att komma till LOK-gården en tisdagskväll i april, då det myllrar av orienterare, stora och små, unga och gamla, skänker tillfredsställelse och glädje, även om det blir trångt i stugan. Finns det hjärterum så finns det stjärterum.

Lycka kände jag också 4 mars, då jag på sedvanlig Skåneturné fann mig stående bland sanddynerna i Yngsjö, med ett blått spegelblankt hav framför mig, en orangevit ol-skärm och rätt kodsiffra på stämpelenheten. Säsongen är igång, den blir vad vi gör den till, välkomna allihop!

Ulla Kjell, ordförande



Ulla Kjell delar ut grodan-priset
Bild: Per Magnusson

132 dagar kvar står det på www.oringen.se

Det var den 11 mars det stod så och nu drar det ihop sig ordentligt! Nu planerar vi ner på detaljnivå och det här är vad som komma skall under våren för dig som är LOK:are.

Först lite övergripande; Generellt jobbar hela organisationen på enligt tidplanen säger man från högre ort. Allt går som det ska trots stormen Per. Mjölby kommun och Södra skogsägarna har lovat att alla liggande träd skall vara "upparbetade" före den 31 mars och det får vi hoppas att ska fungera. För övrigt pågår nu ett intensivt arbete vilket man kan läsa om i det Info-brev som vi hängt ut på LOK's hemsida den 1 mars. Håll utkik efter dem, det kommer fler såna under våren! Vill du ha det direkt i din mailbox sänder du ett mail till peter@sharpen.se (han är info-chef) så lägger han upp dig i den mailinglistan.

För oss LOK:are - Vi vet redan att vi har tre stora funktioner som är vår klubbs ansvar. Det är "Speaker- och arenaproduktion", "World-Cup" samt "Banläggning etapp 3". Varje funktion har med sina ledare nu planerat och jobbat fram vad det är vi skall åstadkomma och börjar nu mer i detalj att jobba mer praktiskt. Information kommer nu till er vartefter. Var vakna och hjälp till när så behövs!

Arena/speaker-gänget hade en första övergripande genomgång en tisdagkväll efter träningen i början av mars och skall på Vårsprinten ev. utföra viss test av något system som sen skall användas på O-Ringen. Några fler än huvudprojektgruppen (Fredrik W, Mattias W och Thomas R) hoppas jag nu är inblandade och driver projektet vidare.

Banläggarna har fått jobba lite mer med banorna efter Per, dock inte så mycket som vi befarade precis efter stormen. Enligt plan skall banorna slutgiltigt vara färdiga

före aprils utgång. Runes gubbar har varit flitiga i vinter och spikat kontrollställningar i skogen. De var färdiga redan före jul och känner nu i detalj de första etappernas skog.

Cissi Enberg klurar på med sitt **World Cup** och kommer hela tiden på nya saker som vi måste ha personal till. Du som tycker att det vore roligt att få prata engelska och skaka tass med världsstjärnorna Hanny och Simone, säg till undertecknad så får du en rolig vecka att minnas.

På personalsidan skall vi nu under mars-maj placera in (och i vissa fall placera om) personer som ännu inte är placerade, hitta ytterligare personer och fylla på där det behövs. Man räknar med att vi behöver vara ca. 2500 personer, varav en hel del kan användas på fler funktioner hoppas vi. Att försöka schemalägga det hela är en spännande utmaning vill jag lova. Jag uppmanar till en viss förståelse då ni ev. kan råka ut för att bli omplacerade. Personallistorna kommer att "leva" ända fram till tävlingsveckan. Jag kommer givetvis att försöka hinna vara så kommunikativ som jag bara kan, men att kommunicera tar tid och ibland kan något hamna mellan stolarna. Informera mig när ni ser något som verkar vara konstigt eller inte stämmer med er bild av det.

Information och utbildningar är det tänkt att det skall bli. Dels kommer era funktionsansvariga "chefer" (även för er som kommer att utlokaliseras till andra klubbars funktioner) att vilja ge er information om när ni skall vara och vad ni skall göra. Denna information kommer direkt från dem. Därutöver kommer det att bli en övergripande information/utbildning om O-Ringen. Denna är frivillig, är på LOK-gården och innehåller: en introduktion "Vad är O-Ringen/hur är vi organiserade", "Miljö" - vi profilerar O-Ringen som ett föredöme inom



idrotts-världen när det gäller hantering av miljöfrågorna, vad innebär detta, samt "Allt kan hända" - beredskap för olika tänkbara scenarior som kan inträffa på tävlingen. Exakt hur vi skall lägga upp detta är inte klart ännu och vi återkommer med det. Är det någon som vill agera studiecirkelledare i detta, hör av er snarast till mig! Jag behöver er!

På www.lok.se skall nu (eller strax) finnas vår egna O-Ringen-information med lite matnyttigt för er som skall vara medhjälpare.

Funktionärslogi som är gratis kommer det att finnas vid ishallen i Mjölby. Anmälningsslista finns på LOK:s hemsida. Marie Svernestam har mer info om detta.

Priser, ständigt dessa priser och tjat. Jamen ibland får det lov att bli det. Vi behöver mer helt enkelt. Det är ungdomspriser som saknas. Om alla lägger en tjuga i burken på LOK-gården, tänk vad det skulle kunna bli många priser av det. Hitintills har där hamnat 167 kr, det räckte inte så långt, men tack ändå och speciellt till den personen som la dit hundralappen!

Det vi alla kan se fram emot i sommar är det som somliga redan upplever, nämligen möten med härliga människor. Egentligen är det rätt häftigt, den känsla man får när man suttit och engagerat pratat om saker som man tycker om tillsammans med personer som också tycker om att prata om samma saker. Det är den där kicken "tillsammans gör vi nåt kul och nåt som är jättebra". Vi gör det frivilligt och ingen gnölar! Det ni!

Hej från Marianne



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

Pristillverkning till O-Ringen

Torsdag 1 mars träffades vi några Lokare hemma hos Nils-Magnus i hans snickarverkstad. Vi skulle tillverka priser i trä till O-Ringen.

När jag kom dit kl. 18.00, tog Nils-Magnus emot med ett stort och glatt leende, då tänkte jag vad trevligt med ett sådant bemötande, jag blev genast på gatt humör trots att jag kände mig trött.

Sen dök de andra upp en efter en: Marianne, Ulla, Yuka och Perma, vår store fotograf i Lok. Nils-Magnus hade redan förberett allt material till ostbricka, skaft

till osthylvar, verktygslådor och servethållare, allt i trä, ostbrickorna kom från masurbjörken som hade stått på parkeringen på Lokgården.

Vi skulle slipa allt material, jag stod vid bandslipen och slipade ostbrickor, jag slipade mina pekfinger naglar också, utan att jag märkte det, Per grovslipade skaften till osthylvarna, Ulla finslipade skaften, Yuka (Slöjdlärare) sågade med bandsågen på servethållarna, Marianne mätte var hållarna på servethållarna skulle sitta. Nils-Magnus "slöjdmästaren" hjälpte oss alla.

Tänk, till O-Ringen får de äkta Östgötsk hemslöjd, de ni.

Efter halva tiden så fikade vi, Marianne och Ulla hade med sig fika. Nils-Magnus hade egen tillverkad honung som jag köpte med mig hem.

Vid 21.00 slutade vi för att fortsätta torsdag den 8 mars (Internationella kvinnodagen).

Vid pennan Inga-Lill



Inga-Lill Pettersson



Per Magnusson

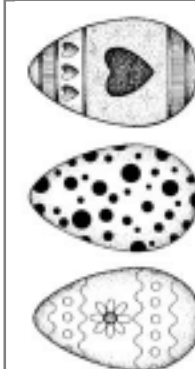


Yuka Kinnami



Marianne Nyman och Nils Magnus Nilsson

Bilder: Ulla Kjell



Leta påskägg! Hur många hittar du i tidningen? Svar på sidan 15!

Lust och glädje i ditt ledarskap

Lust och glädje i ditt ledarskap var temat för årets Startpunkt som arrangerades den 13 januari på Valla folkhögskola av Linköpings OK, Kisa SK, Björkfors GoiF och OK Eken. Detta blev en dag när man fick "ladda batterierna" och fick både mental och praktisk inspiration inför orienteringsåret 2007.

Tre föreläsningar fick vi lyssna på...

- "Ledarskap och O-ringen 2007" - Kjell Holmström m.fl. i O-ringenorganisationen

- "Varför ska just jag ställa upp?" - Göran Nilsson general för O-ringen i Småland 2009

- "När det stora, starka skrattande hjärtat styr" - Kajsa Nilsson, landslagslöpare

De praktiska övningarna bestod i att man fick prova på pre-O och Skogsäventyret. O-ringen är ju vårt stora arrangemang i år, som alla vet och runt detta pratade Kjell Holmström med flera i O-ringen organisationen. O-ringen är verkligen ett arrangemang som sätter ledarskap och engagemang på prov. Man räknar med att det kommer att gå åt 2500 funktionärer från 23 klubbar under själva O-ringen veckan. Dessförinnan kommer det att läggas ner många timmar på förberedelser. Boel Johnsson, personalansvarig liknade det vid ett "Breddlager för vuxna". De som har orienterat sen ungdomsåren vet vad ett breddlager är. Det är då man träffar orienterare från andra klubbar och får många nya kompisar. Genom att jobba med O-ringen kan man skaffa sig nya bekanta från Östergötland bland funktionärerna, men även från andra länder om man jobbar med World Cup delen av O-ringen.

Annat intressant är att man funderar på att ha stora möjligheter till dataanslutning på TC, funktionärscamping och Internet-Café. Man kommer också att anordna världens största LAN-tävling med orienteringsspelet "Catching Features", 200 datorer är redan inlånade för detta ändamål. Vidare att man inför en ny tävling, O-ringen tjejen - en tävling som går av stapeln på onsdagen i O-ringen veckan. Här kan man välja på två banor, lång och lätt

eller kort och klurig - gör gärna reklam för denna tävling!

Göran Nilsson från Eksjö SOK pratade sen vidare runt ämnet "Varför ska just jag ställa upp?". Göran började sina ledaruppdrag med att vara "Latrinchef" på O-ringen 1972, senare en rad ledaruppdrag inom skidförbundet och skidorienteringsförbundet, senast var han personalchef på O-ringen 2005 och närmast kommer uppdraget som general för O-ringen 2009. Vilket engagemang smålänningarna har som arrangerar O-ringen 2005 och sen nästa direkt tar på sig att arrangera O-ringen 2009. Man kan undra om det är pengarna som drar...

Göran berättade en rad anekdoter från sitt liv som orienterare och ledare och det lockade till många skratt, men vi fick också höra att det fanns en rad anledningar till att Göran engagerat sig så mycket som ledare, "att ha roligt med människor som tycker ungefär likadant som man själv", "att det är en förmån att få jobba med trevliga människor mot samma mål", "att det är vägen till målet som är det viktiga", "att man lär känna så många nya människor", "att det man tycker är kul - det hinner man med". Ja, listan kan göras lång...

Sist ut bland föreläsarna var Kajsa Nilsson, landslagslöpare, en tjej som var mycket framgångsrik i skogen som ungdom och junior, men som fick sina 4 första år som senior förstörda av skador. Förra året kom hon dock tillbaka på orienteringsscenen och tog smått överraskande en bronsmedalj på VM. Kajsa pratade om "När det stora starka, skrattande hjärtat styr". Ett hjärta som både gett henne problem för att det har varit för starkt i förhållande till den övriga kroppen. Hon jämförde hjärtat med en Ferrari och skalet med en Skoda, när Ferrari motorn går på högvarv, håller



Marianne Nyman, Ulla Kjell och Kajsa Nilsson
Bild: Inger Gustås

inte Skodaskalet ihop... Men också ett hjärta som har styrt henne i hennes val i livet. Kajsa pratade om sin drivkraft - perfektionismen - att det alltid finns något att förbättra. Vi fick också höra om hennes motgångar, som gjort att hon har vuxit som människa och lärt sig att orientering inte är det viktigaste i livet. Vi fick höra om hur viktig inställningen och attityden är och hur viktigt det är vilken inställning man förmedlar till andra människor. En del människor ger energi, medan andra bara tar energi. Det kan räcka med en negativ människa för att förstöra stämningen för många. Hon valde själv att tillbringa sina "dåliga dagar" hemma och sina "bra dagar" borta! Man märkte ett stort socialt engagemang hos Kajsa och en stor känsla för klubben och klubbgemenskapen. Kajsa hade också många roliga minnen att berätta och hon gav oss många skratt.

Ute i det fina solskenet fick vi möjlighet att prova på lite Skogsäventyr under ledning av Lotta Stigsdotter och en pre-O-bana. För alla andra som vill prova på Skogsäventyret finns det en fast bana på Omberg! För er som vill prova på pre-O kommer IFK Linköping att anordna en tävling onsdagen 23 maj.

Tack Ulla Kjell och Marianne Nyman (som var med och arrangerade) för ett jätteinspirerande Startpunkt!

Inger Gustås

Ungdomsverksamheten i LOK

Ungdomsverksamheten i LOK är mycket omfattande och är man inte direkt inblandad i det (som barn, ungdom, förälder eller ledare) kan det vara svårt att få grepp om vad som händer. Därför har jag blivit ombedd att beskriva vad ungdomsverksamheten i vår klubb handlar om.

Den aktivitet som är tydligast är antagligen tisdagarnas träningar vid LOK-gården. På tisdagarna under 2006 har ungefär 50 ungdomar deltagit i någon av de fyra ungdomsgrupperna. För närvarande kallas grupperna grön/vit, gul, orange och röd. Grön är gruppen för de allra minsta som ofta kommer direkt från nybörjarkursen, och röd grupp samlar de äldsta och mest erfarna. Träningarna erbjuder exempelvis teknikövningar för de olika nivåerna under våren och hösten. När det inte är orienteringssäsong alla utom de minsta gemensam träning i form av löpning eller skidåkning. Sedan senhösten 2006 övergick tisdagsträningarna i löpskolning när den ordinarie teknikträningen avslutades. Detta blev en uppskattad träning med många deltagare från alla grupper. Ungdomsträningen för de yngsta brukar ha våravslutning i samband med klubbens Dag-KM. De äldre har traditionsenlig mossfotboll vid sin avslutning. Höstsäsongen avslutas med en prisutdelningsfest i LOK-gården någon gång i november.

Sedan några år tillbaka träffas alla ledare ungefär två gånger per termin för att prata samman sig. Då lyfts frågor om träningens innehåll och genomförande. Dessutom görs ett stort arbete med att tänka igenom

var och en av alla barn och ungdomar och var de bäst passar in inför den kommande terminen.

Förutom ledarna, barnen och ungdomarna är föräldrarna en mycket viktig grupp för LOKs ungdomsverksamhet. Utan föräldrarnas engagemang skulle mycket vara svårt att genomföra. Inför varje vårtermin uppmanas föräldrarna att titta igenom en lista över årets planerade aktiviteter och boka in sig på någon av dessa. Förutom denna form av mer planerade insatser är det ett stort stöd när föräldrar är med sina barn på tisdagsträningarna. Särskilt för de yngre grupperna betyder det mycket för både ledare och barn att ha fler vuxna med i skogen

Utöver den regelbundna träningen tillkommer ett stort antal punktaktiviteter. Det är egna tävlingar, resor, läger, nybörjarkurs, och så vidare.

På våren brukar LOK erbjuda en nybörjarkurs i orientering. Den har sett lite olika ut beroende på vem som ansvarat för den. Generellt sett kan man säga att det är många av deltagarna i nybörjarkurserna som sedan fortsatt in i de yngre ordinarie grupperna. De här kurserna är alltså mycket viktiga för klubbens nyrekrytering.

Ungdomarna arrangerar själva två tävlingar varje år. Det är dels LOKs deltävling för Ungdomsserien och dels stafetten Ekorren Cup. De fem deltävlingarna i U-serien går på torsdagskvällar (finalen på en lördag) och i LOK planeras och genomförs den av klubbens ungdomar. Ekorren Cup är en uppskattad tävling som även lockar mer långväga lag. Även denna tävling görs av ungdomarna.

När det gäller Ungdoms-



Väntan vid prisbordet, Ungdomsserien vid Landeryds hembygdsförenings gård, 2006

serien är det en viktig serie tävlingar för ungdomsverksamheten. För många av nybörjarna är U-serien den första tävling de är med på. Det brukar också finnas rikligt med priser på deltävlingarna, särskilt för inskolningen, och det ger förstås mersmak att få pris! De som tävlat på minst tre av de fem deltävlingarna får också en plakett på höstens avslutning.

Ett läger för klubbens ungdomar brukar anordnas och dessutom åker ungdomsgrupper på läger som anordnas av andra klubbar. Det blir resor till viktiga tävlingar. De återkommande resorna är till OK Tors tävling på våren, U-10mila, Daladubbeln, USM och GM.

En mycket uppskattad start på sommaren är SOL-skolan. Det är en dagverksamhet på ungefär en vecka för barn upp till tolv år. Det har sett lite olika ut år från år och ibland har vi inte kunnat erbjuda SOL-skolan. Barnen får lära sig om naturen och självklart träna en hel del orientering. Det har ofta varit äldre ungdomar som ställt upp som ledare under SOL-skoleveckan.

Ungdomskommittén är den grupp i LOK som har det övergripande ansvaret för klubbens ungdomsverksamhet. Vi träffas ungefär åtta gånger per år och planerar verksamheten. Men som den här artikeln förhoppningsvis visat är det inte ungdomskommittén som genomför eller ens "uppfinner" alla aktiviteter. Mycket av den löpande verksamheten planeras och genomförs utanför kommitténs möten och det är så det skall vara för att verksamheten skall löpa på utan onödig byråkrati.

Andreas Björklind



Vid starten, Ekorren cup i Slaka, 2006
Bilder: Maud Göthe-Lundgren

Nyförvärv till LOK:s elit

Under våren har Linköping OK's herrstall förstärkts rejält med fyra fina nyförvärv. För att lära känna dessa herrar lite bättre så har de fått svara på några frågor.

Erik Martinsson

Födelseort: Metropolen Ölsremma i Tranemo kommun

Moderklubb: OK Tranan

Idol/förebild: Hmm.. Inom sportens värld är det nog Jonas Colting

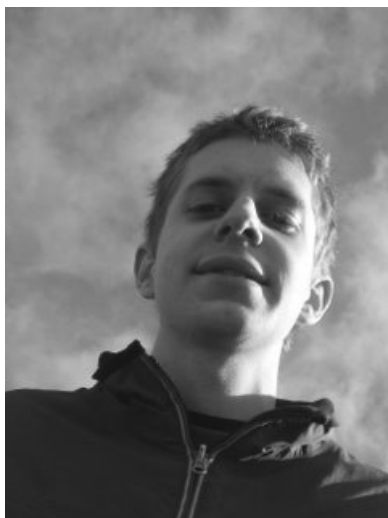
Största bedrift: Spöade 7-faldiga segraren Figge på LiThe Vilses öl-ol förra året.

Vad gör du nuförtiden: Studerar små molekyler vid Linköpings Universitet.

Vad gör du om fem år: Skördar stora sportsliga framgångar och jobbar förhoppningsvis med något riktigt intressant.

Varför är LOK så attraktivt: Terrängen kring LOK-gården är oemotståndlig.

Vilken är din favoritkarta och varför: Ryd-Vallakartan. Hittar varenda kontrollpunkt vid det här laget.



Lukas Gustavsson

Lukas Gustavsson

Födelseort: Alvesta

Moderklubb: Alvesta SOK

Idol/förebild: Pass

Största bedrift: 2002 avgjorde jag sistasträckan i en lokal stafett från näst sista kontrollen genom att springa ifrån



Markus Enberg

Patrik Karlsson. Det är enda(!) gången jag vunnit en stafett.

Vad gör du nuförtiden: Jag läser till civil ing i Datateknik

Vad göt du om fem år: Om fem år gör jag ungefär samma saker som jag gör idag, men den skillnaden att jag har ett jobb som jag måste gå till varje dag.

Varför är LOK så attraktivt: Det händer hela tiden saker i LOK och det finns många löpare att springa stafetter med.

Vilken är din favoritkarta och varför: Hela Skåne. Det är alltid lika skönt att få springa utan att behöva oroa sig för jobbiga höjdkurvor.

Markus Enberg

Födelseort: Född på BB i Västervik, Uppväxt i Silverdalen.

Moderklubb: Målilla OK

Idol/förebild: Mattias Karlsson IKHP som endast har två sjukveckor om året även att han tränar 800h per år, sedan några övriga

Största Bedrift: Plockade 40 platser på JSM kavlen 2004 och några dm-medaljer.

Vad du gör nuförtiden: Jag studerar till civilingenjör i Maskinteknik. Just nu designar jag (och 3 andra) märket och maskoten till ett nytt civilingenjörsprogram på LiTH som ska heta Civilingenjör i Design- och Produktutveckling.

På fritiden spelar jag gitarr, åker snowboard eller tränar förstås.

Vad gör du om 5 år: Svår fråga... Citerar Ole i sällskapsresan III SOS: "Livet är fullt av möjligheter, Stig Helmer!" ^^.

Varför är LOK attraktivt? Det blir kul att tävla med dem som man tränar tillsammans med. I LOK finns orienteringskunskap och tradition som utgör en bra grund att utvecklas både som orienterare och person.

Vilken är din favoritkarta och varför: Årenakartan som ligger en bit utanför Målilla. Underbar terräng som gör att ett långpass känns kort.

Emanuel Winblad

Emanuel Winblad -95% av orienterings-sverige kallar mig dock "Manne"

Födelseort: Uddevalla, lilla orten Ljungkile i södra delarna av Uddevalla kommun

Moderklubb: Ursprungligen OK Skogsmunken från Munkedal, från 2001 till 2006 Uddevalla OK

Idol/förebild: Grant Bluett, australiensisk tidigare landslagslöpare

Största bedrift: Oj, blev svårt att välja. Inte för att jag har särskilt många stora bedrifter på lager, men svårt att välja ut den största. Får nog helt enkelt fega ur, passa den frågan och återkomma med svar senare i någon mediekanal.

Vad gör du nuförtiden: Fram till 21 juni gör jag lumpen som telesystemtekniker på K3 i Karlsborg

Vad gör du om fem år: Sliter antagligen för fullt med studier på Linköpings universitet

Varför är LOK så attraktivt: En framåt klubb med trevliga medlemmar (åtminstone de jag har stött på hittills - kan inte tänka mig att resten skulle vara annorlunda!)

Vilken är din favoritkarta och varför: Hallinden-Skottfjället utanför Brastad i Bohuslän. Kuperat, tungt och svårt - kan det bli bättre?

Andrea, intervjuare

Stafettpennan

Så gick stafettpinnen från en musiknörd till en annan så här kommer såklart först och främst några musiktips: Britta Persson, Juliette and the Licks och Bloc Party.

Nyss hemkommen från en som alltid suveränt kul tävlingsresa med klubben ska jag då alltså försöka knäpa ihop en liten lägesrapport om mitt liv på västkusten. För er som inte kan bakgrunden till varför jag hamnade i Göteborg så är anledningarna:

1. Efter att ha levt exakt tjugotvå år och två veckor i Linköping kände jag en stark känsla av instängdhet och att jag stod och stampade på samma ställe i livet så ett miljöombyte var på sin plats.

2. Eftersom min plan är att bli lärare i SO och Hem- och konsumentkunskap så var jag också tvungen att flytta då Hem- och konsumentkunskap inte finns som inriktning på läraryrket i Linköping. De städer jag valde mellan var då Umeå och Göteborg och efter lite krångel med papper så kunde jag byta utbildningsort.

Mitt liv i Göteborg ter sig dock inte särskilt annorlunda jämfört mot Linköping. Jag är fullt engagerad i orienteringsvärlden genom att jag, hör och häpna, efter ett halvår i stan blivit invald i Göteborgs orienteringsförbunds styrelse. Orsaken till detta är att jag är anställd som chef för det konfirmationsläger med orienteringsinriktning som förbundet arrangerar i Blekinge varje sommar. Jag är också med i studenternas orienteringsförening Chalmers OL där jag är träningsansvarig. Min filosofi har alltid varit att vill man det ska hända någonting får man göra det själv. Det går inte att gå omkring och tycka saker och tro att någon annan ska göra det åt en.

Jag måste också skriva om hur himla kul jag tyckte att det var att hänga med på Hallandspremiären, även om jag fick sota för att jag inte använt orienteringsskorna sen Smålandskavlen och fick värsta skavsåret... Christian Enberg är en enastående människa som verkligen får

en att känna sig som en del av gemenskapen och är en sådan duktig reseledare, coach och UK. Jag tycker att det finns en sån underbar stämning där vi tar hand om varandra och man kan vara sig själv. Här bedöms man efter vem man är som person och inte efter vad man gör för prestation vilket jag tycker är jätteskönt. Gör jag eller någon ett riktigt skräplopp så vet jag att jag är lika omtyckt ändå av mina klubb-



Linn Eriksson
Bild: Per Magnusson

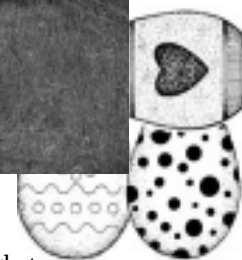
kompisar och det ger mig en stor trygghet på orienteringsbanan och medför att jag springer bättre. Jag hoppas och vill också att de yngre juniorerna ska känna sig som en i gänget och ta plats precis som jag fick chansen att göra när jag var liten och ensam förstaårsjunis, mycket tack vare min kanonbra mentor Marie Svensk. Marie lärde mig hur mycket som helst om träning och om reflektion om träning och tävling, jag är evigt tacksam!

Som ni märker känner jag väldigt mycket för LOK och ända sen jag kom till klubben

1999 (tidigare sprang jag för IFK Linköping) har jag lärt mig så mycket och fått chansen att prova på att till exempel vara prao som tävlingsledare på Vår-sprinten, speaker och ansvarig för SOL-skolan och inte minst har jag fått vänner för livet. (Ni kan ge er på att om jag någon gång gifter mig så kommer Linnea Kjell och Björn Widén vara vittnen.) Trots detta kommer jag inte komma tillbaka som

bofast i Linköping de närmsta tjugo åren, för jag känner att jag verkligen gjort mitt i stan på rätt lång tid framåt, men jag skulle kunna babbla på om massa fina minnen, för vad sägs om Italien-03-gänget, USM-lägre i Leksand osv, och även börja spekulera i LOK:s lovande framtid men står man med ett ben i det förflutna och ett i framtiden så pissar man på nuet och det vill jag undvika, istället springer jag in i växelfällan och lämnar över stafettpennan till en kille som betyder väldigt mycket för den härlig stämningen i klubben och som dessutom har ett av universums största hjärtan; Peter Aronsson!

Linn Eriksson



Portugal 4-dagars

Så kom den äntligen den efterlängtrade snön och ett glatt gäng LOK:are kunde med gott samvete åka mot varmare breddgrader för att delta vid Portugal Orienteering Meeting, POM.

Torsdagen den 15 samlades alla spända vid bussterminalen i Linköping för vidare transport mot Skavsta. Just denna del av resan orsakade inga större problem och



Kvällsgenomgång

alla deltagare tog sig både till och från Skavsta. Enda bortfallet blev en tub messmör och makrill på tub som Anna förlorade i säkerhetskontrollen. Sent omsider landade vi på Stanstead, London för att spendera natten där. Efter en del letande efter det ultimata sovlägret packade vi upp våra väskor framför butiken Monsoons skyltfönster med resonemanget, de öppnar väl ändå inte förren vi åkt härifrån.

Menså fel man kan ha, klockan 03.17 efter ynka två timmar sömn väcktes vi bryskt av en kvinnlig säkerhetsvakt.

- You are in the way! You have got to move! Weakly peaky!

Sagt och gjort så packade vi ihop oss och hittade ett nytt sömnkvarter för de resterande två timmarna.

Flyget var planerat att lyfta 06,30 och det välordnade sällskapet från LOK var i god

tid vid in-checkningen. Men efter att en hel del tid förlorats i väskinlämningar och säkerhetskontroller så rusade ändå alla i bästa hundrameterstempot mot gaten. Sista LOK:are steg ombord på flyget 15 minuter efter beräknad lyft tid.

En något stressad och chockad Christian konstaterade att nästa gång köar vi vid incheckningen innan den öppnar.

Den 16 februari släpade sig ett något trött

fönstret, hoppar in och välkomnar oss in. Denna lilla bykrog upplevde sedan en sverigeinvasion då alla andra bord upptogs av svenskar. Efter en del gestikulerande lyckades vi beställa och så satt vi där och väntade, och väntade och väntade. Slutligen kom en köttbit med ägg, ris och pommes frites in men vare sig kyparen eller vi kunde komma fram till om någon verkligen beställt denna maträtt.

Slutligen förbarmade sig någon över tallriken och sedan fortsatte samma sort komma in från köket. Kontentan var att oavsett vad du beställde så fick du en tallrik med kött, ris, ägg och pommes.

Första tävlingsdagen, The highest day! Eftersom starttiderna inom vårt lilla sällskap varierade från första till sista i startfältet så for minibussarna i två omgångar till TC genom små pittoreska byar och på ännu mindre vägar. Terrängen var i det närmaste fjälllik och varierande med steniga detaljrika höjder och öppna heder. Precis som terrängen var vädret varierande från soligt och trevligt till regn, hagel och rent horribla förhållanden. Detta resulterade i en raseriutbrott från Jakobs sida och klart godkänd resultat från resten.

På kvällen var det sedan dags att testa våra lycka i sökandet efter restaurang. Hälften av sällskapet lyckades hitta en fräsch och trevlig pizzeria som tyvärr var full för den andra hälften som fick söka sin lycka efter en otroligt dålig beskrivning där det enligt utsago skulle finnas en till pizzeria. Nån pizzeria hittade vi aldrig men istället ännu en bykrog med precis lika varierande meny som föregående dag. Alltså kött, pommes och ägg, dock med två salladskvistar.



Amanda Almén och Stina Boberg



Sarah Tibell

gående dag. Alltså kött, pommes och ägg, dock med två salladskvistar.

Andra tävlingdagen, The challenge day! En riktig långdistans som sög musten ur de flesta men det bjöds även på storslagna vyer och underbara löpningar över höjder och heder. Starten var precis som dagen innan något sen men denna gång av ganska exotiska orsaker. Starten låg mitt i en liten by och precis som alltid släppte invånarna ut sina kossor på morgonen och dessa idisslande kreatur blockerade sedan vägen till start under dryga kvarten.

På kvällen bjöds det på natt-sprint runt om på små gator i San Pedro de la Sul, eller det skulle ha varit natt-sprint men på grund av saknade startenheter blev det aldrig nån utan istället praktiserades masstart utan tidtagning. Trots dessa arrangörproblem var de flesta nöjda med dagens springande, speciellt Erik M som fått beskåda Thierry i action.

Som en avslutning på dagen bjöd arrangörerna på "friendship dinner" i den lokala skolan och här fick vi ännu ett smakprov på den portugisiska kok-



konsten. En bra smakbeskrivning av denna grå/bruna sörja med bönor och svålbitar finns inte. Ner gick det hursomhelst men slutsatsen var att det smakade inte lika illa som det såg ut iallafall.

Tredje tävlingsdagen, The perfect day! Medeldistans när det är som bäst eller värst. Dagen bjöd på svår orientering vilket gav extremt långa tider i den smått oframkomliga terrängen. Om löparen tog sig igenom alla taggbuskar och snår väntade klapperstensfälten på ovetande fotleder. Men trots eller kanske tack vare det noterades många fina placeringar då speciellt av Per M, Matilda och Andreas.

Under denna dag hittade vi även de utlovade duscharna som vi inte kunnat hitta under de andra dagarna. I små garderobliknande påsar kunde man tvätta av sig och enligt utsago var de lyxigare än de flesta svenska varianterna.

På kvällen väntade ännu en natt-sprint och även denna gång sken startenheterna med sin frånvaro, men efter 45 minuters väntan kom de äntligen och kvällens kontrollplock-tävling var igång.

Spänningen var olidlig över vilken ordning som skulle vara den bästa och detta diskuterades sedan hela kvällen igenom. Även denna kväll bjöd arrangörerna på middag. Salen var denna kväll något tommare av förståliga skäl men denna gång var maten jättegod.

För att fira slutet på dagen korkade vi upp några ölburkar eller vänta det var visst citron-öl. En skum blandning av cider och öl som Per M ryckt åt sig i farten på affären.

Sista tävlingsdagen, The rabbit day! Fåtalet löpare hade klarat sig inom timmen som gjorde att man slapp masstarten. Sista dagen bjöd på storslagen terräng men också utsikt, speciellt på väg till tävlingen där dimman låg tät större delen av tiden. När den sedan lättade såg man det imponerande fall som alla oförsiktiga bilekipage kunde göra, väldigt otäckt!

Många fina resultat blev det iallafall där speciellt Pia utmärkte sig som segrare med hela 45 minuters marginal till tvåan

men också Matilda placerade sig på pris pallen som tvåa.

Resan närmade sig abrupt sitt slut och det var efter prisutdelningen dags att bege sig tillbaka mot kusten och Aeroporto. Efter ännu några felkörningar och lustiga vägbeskrivningar anlände vi iaf till flyplatsen i god tid. Resterande flygningar hem till Sverige gick utan problem och alla anlände vi trötta men glada till Linköping.

Andrea



*Andrea Westerdahl
Bilder: Per Magnusson*

INSÄNT

LOK-medlemmar!

Snart så börjar tävlingssäsongen igen, och då brukar ju tidningarna skriva en del om vår framfart i skogen.

Jag har ansvaret för klippboken i LOK dvs jag klipper ut tidningsartiklar som handlar om klubben och klistrar in dom i en stor bok. Ni kan se gamla exemplar av böckerna inne i konferensrummet på LOK-gården.

Det är ju viktigt att dokumentera klubbens aktiviteter och historia på olika sätt, och detta är ju ett.

Jag klipper ur från Östgöta Correspondenten i första hand och om det är någon som har tillgång till andra tidningar där ni hittar artiklar som handlar om klubben så ge dom till mig eller lämna dom i På Spårets fack på kontoret.

Roland Fridh

Årsmöte 2007

Den 25 februari höll Linköpings Orienteringsklubb sitt 73:e årsmöte.

Mötet inleddes av Ulla Kjell, klubbordförande, som bland annat delade ut Km-tecken samt silver- guld och veteranmärken för 100, 300 och 500 sprungna tävlingar. Finaste plaketten fick Anders Berg. Han är numera en av 5 LOK:are som sprungit 1000 tävlingar i LOK-kläder! Anders erhöll även Staven, ett vandringspris till bäste poängplockare. Anton Östlin belönades med Håkan Svenssons vandringspris, Lennart Hanssons vandringspris samt LOK-standar, som minne av tredjeplatsen på Natt-SM.

De avgående styrelsemedlemmarna Peter Jacobsson, Ann-Sofie Svensson och Charlotta Bergqvist avtackades. Därefter hölls sedvanliga mötesförhandlingar med Mats Backteman som mötesordförande. Verksamhetsberättelsen för 2006 lades till handlingarna och den avgående styrelsen fick ansvarsfrihet. Val till ny styrelse och valberedning genomfördes.

Budgeten för 2007 godkändes liksom verksamhetsplanen för 2007, klubbens mål och ändring av stadgarna. (Se nedanstående kommentar). Medlems-

avgifter och tävlingsavgifter behölls oförändrade. Däremot höjdes övre åldersgränsen för den lägre tävlingsavgiften från 20 till 25 år.

Styrelsen kommande året består av:

Ulla Kjell, ordf,

Per Magnusson v. ordf.,

Gunvor Fridh 1:e sekr,

Peter Aronsson 2:e sekr

Curt Tillman, kassör

Jörgen Sköld, ledamot

Jan Lundgren, ledamot

Maria Olofsson, suppleant och

Lennart Svernestam, suppleant

Valberedning

Inger Gustås, sammankallande,

Inga-Lill Pettersson,

Mats Backteman,

Fredrik Wallin, suppleant,

Peter Jakobsson, suppleant

Nya stadgar 2007

Förslaget till nya stadgar som under förra året presenterats på hemsidan, i LOK-gården och på höstmötet klubbades

enhålligt igenom. De nya stadgarna följer i stort Riksidrottsförbundets normalstadgar utan att gå ifrån andemeningen i LOK:s gamla stadgar. Därmed täcks många fler situationer in än vad som tidigare var fallet. Trots att den nya texten är betydligt längre än den gamla är den inte tyngre att läsa eftersom den avsiktligt har skrivits utan onödigt krångliga formuleringar. Stadgarna finns att läsa i sin helhet i LOK-gården och på hemsidan, www.lok.se, under rubriken Internt.

Monica



Jan Lundgren (m. dotter), ny ledamot i styrelsen



Anders Berg med plaket, han har nu sprungit 1000 tävlingar för LOK

Bilder: Per Magnusson

Nya i styrelsen!

Det är sen onsdagskväll och i telefonen är det en av mina favoriter, Monica Lindgren! Hon berättar att man saknar något skrivet till nästa På Spåret om de nya styrelsesuppleanterna Maria Olofsson och Lennart Svernestam och frågar "kan Du, som känner dem väl, skriv nått". Visst kan jag det var mitt svar men då kom en inte så liten jobbspost när Monica sade: "Tidningsredaktionen vill ha din artikel i morgon eftermiddag." Och med morgondagen fulltecknad förstod jag att jag hade lite nattjobb framför mig!

Nu till uppdraget som jag tar mig an med glädje. Båda två har ju kommit in i gemenskapen i LOK under min ledartid och därefter blivit klubben trogna. Det är således frågan om två "Ur-Lokare" som liksom dagens nybörjare tagit sina första staplande steg på sin orienteringskarriär på nybörjarbanor i LOK:s regi. Närsedan Lennarts instruktör, *Sven Lagerholm*, serverade honom en hustru i sin dotter, *Marie*, så var han självfallet fast för livet i denna sport. Jag har en söt bild hemma i ett album där de två, små nybörjarna, poserar tillsammans.

I dag är den tiden långt bakom Lennart och han har hunnit träna och tävla i LOK-skjortan i över 40 år och har sett två egna barn växa upp i orienteringens trygga hägn. Om det var *Jonas* födelse 1979 som fick Lennart att ta en sexårsperiod i styrelsen låter jag vara osagt men så var det i alla fall! Jag var



Lennart Svernestam



Maria Olofsson

dess år Lennarts chef eller om ni vill ordförande och jag kan utan blygsel vidimera att det kom mycken klokskap under denna tid över Lennarts läppar och jag var nog inte så lite besviken när Lennart steg åt sidan. Men ordspråket som säger bättre sent än aldrig är nu verkligen användbart på Lennart och jag är övertygad om att han kommer att tillföra styrelsen goda idéer samt medverka till den så viktiga trivseln i styrelsen.

Maria Olofsson, en av Malmsslätts-tjejerna, kom till LOK:s nybörjarkurs som 15-åring 1983 och sprang detta år en tävling i Kisa. Maria tog till sig orienteringen sensationellt snabbt och redan år 1986 segrade Maria två gånger i D18 elit. 1989 kom sedan det stora genombrottet och hon var bland de sex bäst placerade i elitklassen på 15 tävlingar i D20 och Maria var då en av de bästa damjuniorerna i Sverige och hade hon haft en förhistoria så hade hon säkert haft en landslagsplats. 1990 tog Maria ett sabbatsår och jobbade på kibutz i Israel och såg ut att vara förlorad för orienteringen men då LOK:s damer började skörda framgångar blev det återigen fart i Marias ben och hon blev en mycket viktig kugge i de så framgångsrika damstafettlagen i tävlingar Norden runt. Jag hade förmånen att få vara med och vara en i gänget på de flesta av dessa resor. Att i ett sådant fint gäng peka ut någon som trevligare än övriga är självfallet ganska dumt. Men någon gång i livet får man väl

vara dum och då påstår jag att någon bättre glädjespridare än Maria fanns i varje fall inte!

Som var och en väl förstår är det en hit att få in en elitdam av Marias kaliber i LOK-styrelsen. Att hon har en utmärkt support i *Jesper* försämrar ju inte möjligheterna att göra ett bra jobb och som säkert blir ännu mer stimulerat då *Frida* och *Emma* börjar använda sig fullt ut av de gener de fått från både far och mor.

Per-Johan Persson

INSÄNT

Vi är alla LOK:are!

Ibland är det roligt att vara LOK:are ibland är det mindre roligt. Det senare har varit fallet i samband med att vi fått skarpa reaktioner från två olika arrangörer av ungdomsaktiviteter där LOK ungdomar varit med och misskött sig. Det första fallet var GM i Skåne i somras och det andra var eftersäsongsläget i Torpa i höstas. I båda fallen har det inte bara varit LOK-ungdomar som varit inblandade men det ursäktar inte. Vi måste tänka på att när vi är ute på aktiviteter så är vi representanter för LOK och de handlingar vi gör kommer att falla tillbaka på hela klubben. Det är tråkigt att LOK:s ungdomar nu har fått ett rykte om sig att höra till de stökiga. ÖOF vill därför att det ska finnas LOK-ledare med vid deras arrangemang där ungdomar deltar.

Det ska vara roligt på läger men det gäller att lära sig var gränsen mellan roligt och otrevligt/ohyfsat går. Just nu har några gått över gränsen ett antal gånger. För att få tillbaka vårt rykte inte bara som duktiga orienterare utan också som trevliga och framåt utanför tävlingsarenan så krävs en **skärpning** bland våra ungdomar. Vi vuxna måste också våga säga ifrån när skojet går över gränsen. **Det är LOK:s rykte som det gäller.**

LOK:s ungdoms kommitte

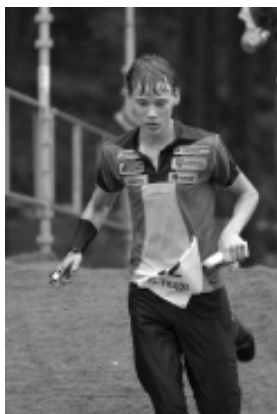


Ett stort GRATTIS!

Anton Östlin har fått

Linköpings Idrottsförbunds Stipendium

om 5000:- för vidareutveckling inom orienteringsidrotten.



Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna till LOK:

Albin Almgren
Hans Eriksson
Mattias Jonsson
Erik Martinsson
Johan Svensson
Per Tibell
Emanuel Winblad



GRATTIS till doktorsexamen!

Cecilia Enberg disputerade den 16 mars med en avhandling som handlar om kunskapsintegration i produktutvecklingsprojekt.



Ungdomskommittén söker

ANSVARIG för sommarens SOL-skola

SOL-skolan är en mycket omtyckt sommarlovs-händelse för våra yngsta ungdomar (upp till 12 år) och vi söker nu en person som kan ta ansvaret för att det blir en SOL-skola även sommaren 2007.

Om du vill veta mer om vad det innebär att ansvara för SOL-skolan eller omedelbart anmäla ditt intresse! Kontakta Andreas Björklind, 013-27 44 63, 0709-14 30 98, andreas.bjorklind@gmail.com

Notiser

Arrangemangskommittén har fått ytterligare en medlem i och med att Helén Persson tillkommit efter Höstmötet. I kommittén ingår

Inger Berg sammankallande
Markus Henriksson
Åke Ljunggren
Sören Nilsson-Påledal
Helén Persson

Ett av **förrådsbygget** är igång. Tjälarna hann precis ur jorden när första spadtaget togs den 12 mars. "Byggubbarna" grävde och mätte och sken i kapp med vårsolen.

Stormen Per ändrade våra planer. **Vårsprinten** 1 maj var planerad att gå på Vidingsjö-Siggantorpsparken men stormen fällde stora delar av skogen och tävlingen har fått flyttas till Mörstorp.

Totalt, med de tre i rutan på sidan 5, finns 29 påskägg i tidningen.

GRATTIS!

Vinnare i LOK:s interna lotteri

Januari:

1:a Eric Bergman
2:a Vakant
3:a Allan Johansson

Information

Vinsterna är presentkort 300 kr (första pris) och 100 kr (andra och tredje pris). Lotten kostar 120 kr för ett helt år (13 dragningar). Är du intresserad av att vara med i LOK:s spännande medlemslotteri ring Sofie Berger 013-27 36 70 eller 0709-85 45 15 för mer information. Just nu finns 20 lediga nummer i lotteriet, skynda dig att boka ett!

Tänk på LOK:s undomsfond

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

Fondens kapital
är i dagsläget ca 108 900 kr

Bidrag emottas 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	Öppettider	Servering från	Bastu	Gemensam träning
Tisdag	17.00-20.30	18.00 ²	Ja	17.30
Torsdag	17.00-20.30	18.00	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): 200 kr
Medlemsavgift 2006 (familj *): 500 kr
Tävlingsavgift 2006 (enskild 26+): 450 kr
Tävlingsavgift 2006 (enskild 17-25): 250 kr
Avgift per tävling 2006 (26+**): 30 kr
Avgift per tävling 2006 (17-25**): 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 syskonet (från en och samma familj) som samtidigt är med i verksamheten.

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



Matilda Österberg, 2:a i W20 i Portugal



En fräsch samling inför brutalpasset



Nyårsfirare i Säfsen



Annika Ivarsson och Magnus "Hebbe" Herberthson tar en fikapaus från barnpassning vid LOK:s hösttävling 2006



Curt Tillman, LOK:s kassör, bevakar priserna vid årsmötet



Per Magnusson har tagit de flesta av bilderna