

På Spåret

Nr 2/2007



Samling framför LOK-stugan i april 2007



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	

”Snart är sommaren här, plocka blommor och bär gå på stranden och vara nästan som man är”

Mats Paulsons vackra visa om sommaren, som så många skolbarn sjungit som sin sommarlovssång, känns helt rätt att nynna på, när jag den 2 juni 2007 skriver detta.

En del av er DM-sprintar i Finspång idag, många LOKare sprang Blodomloppet häromkvällen och 6 juni är det nu hundra­tjugotalet LOKare anmälda till KM-lång, vid Älgsjön i Kolmården. Vårt klubbmål var 100 startande och det ska vi med råge klara av. 6 juni har blivit en klubbdag då vi samlas, tävlar och umgås, låt det fortsätta så. Mitt vardagsrumsgolv är just nu fyllt av priser från ”den sedvanligt värdefulla prissamling” som ska lottas ut i samband med KM, då alla startande som är kvar vid prisutdelningen, får pris. Naturligtvis blir prisutdelningen som livet i övrigt, orättvis. Kanske får du mycket finare pris än din kompis, hur rättvis är det? Osökt kommer ordet solidarisk över mig, jag tycker om det ordet. Slår man i SAOL förklaras ordet med ”gemensamt ansvarig, som håller ihop, gör gemensam sak”.

Jag önskar att vi är solidariska med orienteringssporten och alla orienterare från hela världen som besöker Östergötland i sommar. Detta genom att vara på plats och hjälpa till i Mjölby v. 30 och på 43-kavlen 4-5 augusti. Finns inte denna möjlighet går det att hjälpa till med förarbete av olika slag. Klubbmålet för O-Ringen är att minst 125 LOKare hjälper till på något sätt, men där är vi inte ännu.

Årets nybörjarkurs är avklarad, många barn och vuxna har fått lära sig grunderna i orientering och jag hoppas att de blivit förtjusta och kommer tillbaka. De som har arbetat med kurerna för barn och vuxna har fått mycket beröm för bra upplägg och genomförande, tack allihop, det är ett värdefullt arbete ni gör! Tack också till Måndags-gruppen, veterangänget, som troget arbetar vidare med byggnationen av stora förrådet, framdragande av ny väg samt underhåll av LOK-gården. Det denna lilla grupp gör har stor betydelse för alla oss andra, för att vi ska kunna träna, duscha, basta, fika, och umgås på LOK-gården.

Jag vill också uttrycka den stolthet jag kände över vår klubb och mina klubbkamrater under Tio-mila och Vårsprinten.

Så många lag som LOK ställde upp med på Tio-mila i år har vi aldrig haft förut. Och så bra det gick! Och så roligt det var att få hjälpa till! Min kompanjon Elisabeth Österberg och jag tillbringade en hel natt, vakna, i ett vitkaklat duschrum i en skola i Eskilstuna. Tack vare att vi var ”öppköpplader”, genom vår nya klubbkamrat Emanuel Winblads försorg, så kunde vi följa hela tävlingen via en liten dataskärm därinne i duschrummet. Mellan varven väckte vi herrar, kokade gröt i mikro, fixade frukostar på löpande band och såg till så att

På Spåret:
Medlemstidning för Linköpings orienteringsklubb. **Framsida:** Samling framför LOK-stugan i april 2007. **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 september.**



Ulla Kjell sprider glädje!
Bild: Per Magnusson

Anders Kjell och Jörgen Sköld fick med sig rätt löpare på förhoppningsvis någorlunda rätt tid, ut till tävlingen. Kl. 07.30 tog vi oss en liten powernap!

Sen hem och ta i tu med Vårsprinten 1 maj. Härligt väder, bra banor, fin skog, många tävlande, många funktionärer gav en mycket väl genomförd tävling. Tack till er alla som på olika sätt drog sitt strå till stacken.

Att ingå i en klubbgemenskap som man har möjlighet till genom medlemskapet i LOK ger glädje, och delad glädje är dubbel glädje.

Likaså, i livets svåra skeden, kan det svåra vara lite lättare att bära om man är många som delar bördan.

En härlig, jobbig, rolig sommar önskar jag er, vi ses i Mjölby och i Åtvidaberg!

Ulla

3:e sträckan (korta häng)

På första sträckan hade Lok:s första sträckslöpare växlat i så när som samlad tropp. På andra sträckan växte avståndet lagen i mellan och den tänkta inbördes ordningen utkristalliserade sig. Lin sprang första sträckan i Lok lag 1 och växlade som 141:a. Efter henne var det dags för Andrea att visa på fin form.

Jag skulle springa sträcka tre och var på plats i växlingsfällan i god tid. På plats där fanns även våra eminenta förvarningsscoacher Martin och Dirk. De var uppkopplade på Internet via mobilen och kunde därifrån följa tävlingen mycket bättre än vi som lyssnade på Per Forsberg. Runt dem kunde jag tryggt cirkulera i min uppvärmning och då och då få värdefull information om hur Andrea skötte sig i skogen. Första rapporten löd: "Andrea går bra". Lite senare löd Martins ord: "Hon går riktigt bra, plockar placeringar" och det gjorde hon, närmare bestämt till 87:e plats.

Det här skulle bli kul, jag var laddad. Fick min karta och gav mig iväg i början av en klunga (bra spurtat Andrea). Klungan drog iväg i ett skapligt högt tempo men

jag kände att jag orkade följa fint. Jag gjorde så gott jag kunde för att dra nytta av den ogafflade banan, klungan gjorde en del felnavigeringar så den vågade jag inte lite på. Jag själv trotsade kanske de andra löparna lite väl mycket och gjorde ett par små misstag i början av banan. Det gjorde att jag fick jaga i kapp en del. På sista långsträckan kände jag mig fort-farande pigg, jag hade klättrat så jag hade tatkänsla i klungan och det kändes att vi inte hade långt kvar på banan nu. Vid tredje sista stämplade jag som tvåa i vår klunga. Mot näst sista skulle vi springa över ett kärr och sedan upp på en sluttning till en sten nr 75. Några löpare med piggare ben gick om mig över kärret, jag var rätt så trött nu. När vi närmade oss kontrollen kände jag att vi var på väg i fel kurs. Jag passade kartan och tittade mig omkring, Det fanns många stenar i närheten. Jag tvivlade på att de trygga ryggarna jag hade framför mig hade full koll. Jag kastade en blick 90 grader åt vänster, där var en sten med en inkommande löpare från ett annat håll. Kan det vara vår sten? Det var det! Jag orienterade mig mot sista kontrollen som var ganska lätt som tur var. Där kunde jag slappna av och lägga krafterna på spurt. Vilken seger det kändes som att våga



Anna Niklasson
Bild: Per Magnusson

trotsa klungan vid rätt tillfälle.

Jag hade plockat 20 placeringar när jag växlade och laget slutade på en 50:e plats när Anna-Stina och Lotta hade gjort sitt. Placering 50 var för övrigt vårt mål.

Anna Niklasson



Marianne Nyman i LOK:s damlag 5



Anders Tosteberg i LOK:s herrlag 4
Bild: Per Magnusson



Manuel Negrello på sista sträckan för LOK:s herrlag 1
Bild: Per Magnusson



Jerk Rönnols representerar
LiThe Vilse



Kvällssamling, Ulla och
Christian instruerar
Bilder: Per Magnusson

Ny ledamot i styrelsen

Lok har under våren fått tillskott i styrelsen i form av ett fräscht ansikte nämligen Jan Lundgren. För att få lite bättre koll på vem denna man är så har vi intervjuat honom om hur tankarna går inför detta nya uppdrag.

Namn: Jan (Janne) Lundgren

Familj: Maud (D55), Jonas (H14) och Hanna (D5)

Yrke: Lärare och forskare i trafikplanering vid Linköpings universitet, Campus Norrköping. Bland det roligaste jag gjort det senaste året på jobbet är att starta LiU/Orientering, där vi ska erbjuda orienterare av alla sorter goda träningsmöjligheter.

Intressen utöver orientering: Att vara supporter till LHC

Post i styrelsen: Ledamot

Vad gör du i styrelsen: Jag ska bland annat hålla ett öga på informationskommittén.

Vad fick dig att gå med i styrelsen: Att bli tillfrågad av valberedningen kändes som en stor ära, så det var inte så svårt att tacka Ja. Sedan var jag lite nyfiken på hur en orienteringsklubb fungerar och styrs.

Vad/varför är det så roligt i styrelsen: Det är trevliga personer som är med, och sedan är det spännande att se vad det bjuds på till fiket.

Vad hoppas du förändra/förbättra genom arbetet i styrelsen: Vi får väl se. I mitt tidigare idrottsliv sysslade jag med volleyboll, där jag var medlem i den numera avsomnade klubben Berga VBS. Jag var spelare, tränare, domare och hade en hel del olika styrelseuppdrag. Kanske kan den erfarenheten vara till nytta för LOK på något sätt.

Vad är det bästa med LOK: Det är så många medlemmar av olika sort som hjälps åt och tillsammans driver klubben framåt, och det gör ingen skillnad om man är elit, motionär eller något annat. Sedan är det kul att det finns så många

aktiviteter och tävlingar där medlemmar/löpare av olika sort möts och orienterar tillsammans.

Intervjuare: Andrea Westerdahl



Jan Lundgren, ny ledamot i styrelsen
Bild: Per Magnusson

Ska östgötar stämpla med Emit eller Sportident i framtiden?

Inom Östergötlands Orienteringsförbund (ÖOF) pågår en mödosam beslutsprocess kring vilket stämplingssystem distriktet ska satsa på nu när den Emit-utrustning vi har använt i ett antal år börjar närma sig sitt bäst-före-datum. Ska vi hålla kvar vid Emit, eller göra som större delen av övriga Orienterarsverige och satsa på Sportident?

I den här artikeln tänkte jag berätta lite om det arbete som pågår och vilka för- respektive nackdelar man kan se med alternativen.

Emit i Östergötland

För ett antal år sedan köpte ÖOF in Emitkontroller och -brickor som sedan dess använts på de flesta arrangemang i distriktet. Stämplingsenheterna hyrs ut för en billig penning till arrangerande klubbar inom distriktet och brickorna hyrs ut till bricklösa löpare. Utrustningen har även hyrts ut utanför distriktet och genererat ytterligare intäkter. Så här i efterhand är det uppenbart att hela affären har varit lyckad både för klubbarna, löparna och ÖOF.

Emitsystemet har dock egenheten att det både i löparbrickorna och stämplingsenheterna finns inkapslade batterier som inte går att byta och som tar slut efter 7-10 år. Nu börjar vi närma oss slutet av livslängden för enheterna och det är dags att ta ett beslut om distriktet återigen ska satsa på Emit eller om det finns anledning att byta till Sportident.

Elektronisk stämpling i stora världen

Större delen av Sverige använder idag Sportident. I Norge (Emits hemland), Finland och Belgien verkar däremot Emit vara det enda godkända systemet. Emit påstår sig ha sålt utrustning till 25 länder medan SI hävdar att de finns i 40 länder.

Emit tycks i stort sett ha övergett den svenska marknaden och har ingen fungerande representation här. Sportident har å andra sidan en aktiv representant i Sverige och de är ganska lätta

att ha att göra med om man vill hyra eller köpa utrustning.

Elektronisk stämpling för arrangörer

För arrangörer har Emit varit det enklaste systemet. Varje stämplingsenhet har en fix kodsiffra och man sätter bara ut enheterna i skogen före tävlingen och tar in dem efteråt.

Sportident hade med sina gamla kontrollenheter (BSF3 - BSF6) problemet att de

en så kallad time-master-enhet med korrekt tid ovanpå den. Man behöver alltså inte koppla kontrollenheten till en dator. Allt detta gör att SI-enheter blir i princip lika enkla att använda för arrangörerna som Emitenheterna. Man låter helt enkelt en viss enhet alltid ha samma kodsiffra och kan därmed nöja sig med att ställa tiden med en time-master-enhet inför varje tävlingshelg.

Batterierna i de nya SI-enheter kan bytas efter de ca fem år som de ska räcka. Att batterierna är utbytbara gör att det



Emitbricka samt SI-pinnar av typ 5 och 6

drog ganska mycket ström när de var igång och att man därför var tvungen att ha dem avslagna förutom under de timmar som en tävling pågick. De gamla enheterna måste anslutas till en dator och programmeras innan tävling med tid, kodsiffra samt tidpunkter för aktivering och avaktivering.

De nya stämplingsenheterna (BSF7 och BSF8) är trevligare på många sätt. De är mindre och lättare, kan vara påslagna hela tiden, har mycket bättre koll på hur mycket batteri som återstår och håller tiden bättre. Vill man bara ställa tiden i en enhet så räcker det numera att lägga

inte finns någon tydlig gräns för när man måste göra en ny stor investering i stämplingsutrustning om man väljer SI.

Ett argument som framförts för att åter satsa på Emit är att det är ansträngande och besvärligt att lära sig använda ett nytt system. Med de nya SI-enheter är dock de praktiska skillnaderna för arrangörerna små och tröskeln minimal.

Elektronisk stämpling för löpare

Att stämpla är lätt för de flesta löpare oavsett om Emit eller Sportident

används. Går man in och tittar på detaljerna är det dock en del saker som skiljer.

Med Emit måste man vända brickan rätt och passa in den i enheten. I alla fall om man vill få en markering på backup-lappen. En fördel är dock att stämplingen så gott som alltid tar, även om man inte fick ned brickan perfekt i hållaren. En nackdel är att löpare, kanske främst nybörjare och barn, tror att man måste klämma till ordentligt för att stämplingen ska ta. Detta gör ibland att brädan med stämpelenheten lossnar och hamnar på marken. Barn i de yngre klasserna tycks också ha vissa svårigheter att få plats med den ganska stora brickan i handen samt att passa in den vid stämpling.

Sportident är lättare att hantera för barn och kanske även för de flesta vuxna. Pinnen är mindre, man behöver inte passa in den så noga och man får en tydlig bekräftelse på när stämplingen tagit. Det finns två typer av SI-pinnar; nämligen version 5 och 6. Med en 5-pinne tar stämplingen så lång tid (0,33 s) att det går att rycka upp pinnen innan stämplingen tagit. Med en pinne av version 6 tar dock stämplingen bara ca 0,13 s och det är riktigt svårt att hinna rycka upp pinnen för tidigt.

Det tycks vara vanligare att löpare tappar SI-pinnar än Emitbrickor. Vid det här laget har dock många lärt sig att använda ett gummiband för att säkra pinnen runt handleden och det tycks ge tillräcklig säkerhet.

Även om det finns en del löpare som föredrar Emit så tycks de allra flesta helst vilja springa med SI.

Kostnader och intäkter

Slutsummorna för inköp av de båda alternativen är förvånansvärt lika. Emit har billigare stämplingsenheter, medan Sportident har billigare löparbrickor. Emits brickavläsningsenheter är dock betydligt dyrare (6500 kr) än Sportidents (1000 kr), vilket gör det ganska dyrt för klubbarna att skaffa egna sådana i Emit-fallet.

ÖOF har som sagt tjänat en hel del pengar på uthyrning av utrustningen utanför distriktet och framgångarna beror på att få andra har Emit-utrustning att hyra ut i Sverige. Sportident finns det fler som hyr ut (inte minst Sportident själva), men också många fler som kan vara villiga att hyra. Man har också tjänat på att många löpare från andra distrikt varit tvungna att hyra brickor när de tävlat i Öster-götland. Dock säger sig Boxholm märka att Småländska löpare väljer att inte springa deras tävlingar p.g.a. de måste hyra Emit-brickor.

Finansieringsmässigt har ÖOF gott och väl pengar i kassan (som till stor del kommer från just uthyrning av stämplingssystemet) som kan täcka en investering i en ny uppsättning enheter och brickor.

LOK:s ståndpunkt

LOK:s styrelse har beslutat att förespråka en övergång till Sportident. Huvudargumenten är att:

- Sportident upplevs som smidigast av de flesta löparna.
- Det är enklare för barn att använda Sportident.
- Så gott som hela övriga Sverige använder Sportident.
- Med de nya stämplingsenheterna innebär det inte något nämnvärt merarbete för arrangörerna att använda Sportident jämfört med Emit.

Vidare har medlemmar i LOK utvecklat utrustning och system som fungerar med SI och som gör att man kan få automatisk förvarning och online-rapportering från radiokontroller via mobiltelefonnätet på t.ex. 43-kavlen. Även om distriktet väljer att köpa in Emit så kommer förmodligen 43-kavlen att fortsätta arrangeras med Sportident för att hålla den



Modern SI-enhet (BSF8)

mycket höga speaker-service som arrangeman-get är känt för.

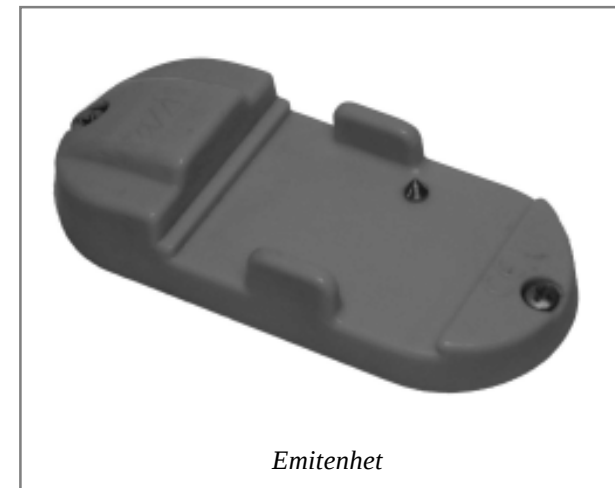
Beslutsprocessen

På ÖOF:s årsmöte i mars så var det tänkt att beslut skulle fattas om vilket system som ÖOF skulle köpa in till säsongen 2008. Det blev en häftig debatt, men inget beslut och anledningen till detta var huvudsakligen att flera av klubbarna inte tyckte att de var insatta i frågan och inte hade fått (eller skaffat sig) tillräckliga beslutsunderlag.

Årsmötet gav ÖOF:s styrelse i uppdrag att förbättra beslutsunderlaget, vilket är på gång. Undertecknad har även skrivit en variant på den här artikeln och skickat den till ÖOF som lagt ut den på sin hemsida. Förhoppningsvis läser de ansvariga i klubbarna igenom texten och får på så vis lite större insikt i vad de olika systemen har för för- och nackdelar.

På ordförandekonferensen den 29:e augusti ska beslut fattas.

Per Magnusson



Emitenhet

Hälsingland eller Norrland 2007



Charlotta Bergqvist

Bussen var full av förväntansfulla orienterare av alla åldrar som skulle ut på vårens långresa, hela 60 mil mot norr. En lång helg skulle det bli, hela 4 tävlingar på lika många dagar skulle avklaras i de stora skogarna utanför Bollnäs och Söderhamn.

I strålände sol avgick bussen och många var nog dom som likt skribenten checkade in mer badkläder än polarutstyrselar i bagaget, något som tårna skulle få sota för längre fram. Vädret i norrland kom att vara minst sagt varierande med sol och värme ena dagen och regn och blåst nästa. Boendet var ordnat i stugorna belägna i Harsa stugby med utsikt mot sjön, skogen och ja skogen.

Silva junior cup, långdistans, och första tävlingsdagen i Flästa (uttalas bäst med tungan hängandes utanför munnen under uttalandet av Ä't) bjöd på platt och lättlöpt terräng men långa banor som knäckte många av de vältränade Linköpingslöparna. Trots detta presterade många löpare fina placeringar i de högre klasserna, Erik Martinsson liksom Anton Östlin sprang in på varsin tionde placering.

Nästa dag bjöd på något helt annat i terrängväg när tävlingen avgjordes på Kavle SM-kartan från 2001. Vi som var med då mindes alltför väl den imponerande mängd sten som inlandsisarna dumpat över området. Även denna dag var banorna saftigt långa med 9.0 km för D21 och utöver detta några



Per Magnusson med H35-vinnarosten
Bild: Maud Göthe-Lundgren

rejåla kullar att bestiga. Under dessa förutsättningar visade en gigant var skåpet ska stå, Anton Östlin tog en jordskredseger i H21Elitoch vann med nästan 8 minuter. Fina placeringar presterades också av flickorna där Charlotta Bergqvist och Fredrika Vångell sprang in på en 12:e respektive fjärde plats. I övrigt var tiderna långa i den krävande terrängen och tider under 10 min/km kunde räcka långt.



Pia Gustafsson, Karin Backteman, Elisabeth Österberg, Inga-Lill Pettersson och Mats Backteman tar paus på väg till Hälsningland



Anton Östlin
Bilder: Per Magnusson

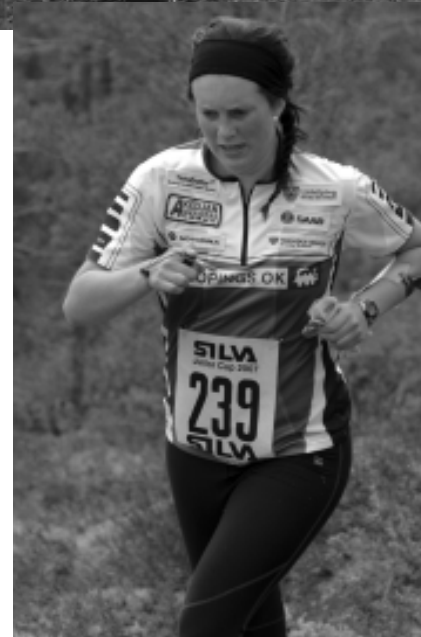
Robin Wassberger, Torgny Faxén och Stina Boberg



Jörgen Sköld



Linnea Faxén



Fredrika Vångell

Bilder: Per Magnusson



Erik Sköld

Tredje dagen bjöd oss åter till Flästa (Ni minns väl uttalet?) och Silva junior cup för juniorerna som kutade sprint och medeldistans för de övriga, något som många trötta ben längtat efter länge. Upplägget på junior cupen var väldigt roligt med korta lättlöpta banor där man som publik kunde följa stora delar av loppet. Bästa placeringen gjordes av Anton Östlin som kutade in på 19:e plats.

Härnäst följde medeldistans på den platta Flästaheden som bjöd på roliga och även lite kluriga banor. Markus Adolfsson och Charlotta Bergqvist gjorde fina lopp i H21 och D21-Elit och slutade på 14:e plats.

Senare denna sista kväll på Harsagården

anordnades gemensam tacomiddag för alla LOK:are där det diskuterades lagupp-ställningar och uttagningar inför morgon-dagens Hälsingekavle. Denna bredd-kavle gick av stapeln vid samma TC som fredagen, eller var det samma plats verkligen?

Vinden ven över åkern och hade bokstavligen slitit duscharna i trasor, vilket ledde till att denna redan ganska promiskuösa sport gick steget längre då duscharna bjöd på insyn från alla vinklar. Turligt nog stod fortfarande allt tävlings-mässigt på plats och banorna bjöd på lättlöpt och detaljfattig terräng som visade sig bli väldigt utslagsgivande. Efter en något knackig start för första laget så plockade den stabila avslutningen ändå upp till en fin

14 onde plats. Andra laget började kaveln desto bättre och låg före första laget en stund men fick ändå se sig passerat av första laget innan sista sträckan sprang in i mål. Så packade vi alla oss in i bussen och på började den långa resan hem mot södern.

Rakt igenom var det en väldigt trevlig resa med mycket värme och trevlig stämning. En sak är säkert, med LOK har man roligt var man än är.

Andrea Westerdahl

OK Tors tävling

Vi började med att samlas på LOK-gårdens parkering och min familj kom sist. Sedan hoppade vi på bussen och gasa iväg till Linghem där plockade vi upp Julia Almén och Sofia Guylai. Sen var det kanske 1 h 30 min kvar till Eskilstuna och OK Tor. Vi hade trevligt i bussen och körde kort, lyssna på musik, prata och sov.

När vi äntligen kom fram hoppade alla snabbt ut ur bussen och tog sina väskor. Sedan gick vi till TC. Det var ett bra TC, mycket plats, många toaletter och inomhusdusch. Markan var kanske liten, jag såg att det var lång kö dit.

Själv (Linnea) blev jag ganska nöjd med mitt lopp, jag kom på sjuttonde plats och Julia vann. Nu fortsätter min lillasyster Marit med att beskriva hur hon gick sin bana, ni kan följa med på kartan bredvid.

Jag hörde hur hjärtat dunkade i takt med spänningen. Jag hörde ljudet av det höga pipet innan man börjar springa. Jag ögnade igenom kartan en sista gång innan jag började springa. Piip hörde jag och mina ben började dundra iväg

med mig i en lagom takt. Jag hade kommit fram till elljusspåret (man ser det inte så mycket på kartan), jag följde bäcken därefter och hittade kontrollen snabbt. Till tvåan följde jag bäcken. Trea var bara att följa elljusspåret och in på en stig och så såg jag den. Fyran följde jag elljusspåret och sedan upp till höjden. Femman var lätt jag tog bara elljusspåret och så såg man den efter ett tag. Sexan sprang jag till det öppna fältet och sen in i skogen till en bäck som ledde till brunnen som var kontrollen. Sjuan kunde man nästan se därifrån, folk kom upp och ner för höjden och det var bara att springa dit. Åttan bara att följa en stig. Nian tyckte jag såg svår ut men jag hittade en stig som gick ner till den öppna marken.

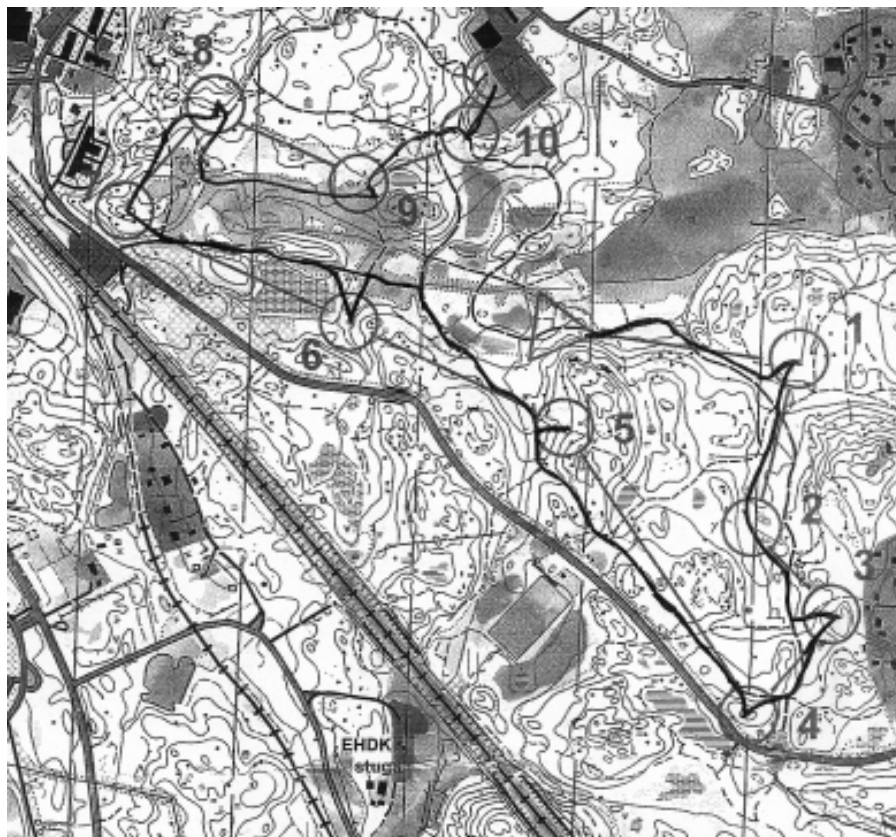
Jag följde sen kanten men jag var nära på att missa kontrollen, men jag hörde ett litet pip bakom stenen Yes! Jag sprang dit. Puh nu var jag snart i mål. Jag genade genom tät skogen och följde sen bara elljusspåret till sista kontrollen. Jiiipi i mål.

Linnea fortsätter... När jag hade duschat så satt jag och åt lite medhavd pastasallad. Sen stod jag och vaktade med filmkameran på spurt (Vi har tänkt göra en liten film om orientering 07) men det var inte så många som kom då... Strax därefter var det prisutdelning. Jag tycker det var jättefina priser och ganska många. Själv fick jag en blå duk. Sen var det bara att åka hem. Innan vi åkte fick en från Denseln ta en gruppbild av oss. På bussen diskuterade några banor, Hanna och Annika hade roligt med vår kamera och resten pratade eller sov tror jag. Jag tyckte att OK Tors-tävling var jättebra. Bra arrangerat förutom ett rådjur som sprang genom TC, banorna var också bra men D 12 kunde varit svårare.

Linnéa och Marit Faxén



Ylva Ek (D12), Marit Faxén (D12) och Tuva Ek (D10)
Bild: Fam. Faxén



D12 banan på OK Tors tävning

LOK-lägre 2007

Tidigt på morgonen den 24 mars stod ett gäng ungdomar och huttrade på parkeringsplatsen utanför LOK-gården. Förväntningarna var höga, liksom humöret, för LOK-lägren brukar nästan alltid bli ett av de roligaste lägren varje år. Man sorterade sig i bilar och började resan mot Stigtomta där lägre skulle vara.

Träningarna började direkt när vi kom fram och den första träningen var kontrollplockning. Det var roligt fast många virrade bort sig eftersom hyggena hade ändrat sig.

Efter träningen fortsatte vi till OK Hällens klubbstuga där vi skulle bo. Efter duschning och inpackning av all saker fick vi pastasallad a la Faxén.

Efter lunchen spenderade de flesta tiden med att spela kort innan det var dags för lägre 2 och sista träning. De flesta 14-16 åringarna begav sig, ganska högljutt, de två kilometerna som var till startpunkten längst bort.

Strax efter första kontrollen utbrister Linnea som hade kommit ifatt mig:



Jenny Stenström
Bild: Per Magnusson

-Titta där! Vilken söt vildsvinsunge! Och börjar gå in mot snåret där den var. Robin och jag hindrar henne med högljudda protester om att vildsvins-mamman säkert är i närheten. Linnea kör då med taktiken "springa så fort som möjligt och låta så mycket som möjligt så att inte vildsvinet tar dej" medan jag och Robin gick så tyst som möjligt så att inte vildsvinet inte skulle upptäcka oss. Vilken av sätten som var bäst vet jag inte men ingen av oss stötte på något vildsvin igen och resten av banan var det ända man såg av vildsvinen hålen de hade bökat upp överallt i skogen.

När man sedan kom tillbaka var det dags att bestämma vilken pizza man skulle äta på kvällen eftersom vi inte kunde äta på pizzerian. Efter det blev det ännu mer kortspel innan vi kom på att vi ville ha godis och traskade bort till närmsta ICA-butik. När vi kom tillbaka hade pizzorna precis kommit och vi slog oss ned och åt. Efter maten satte sig alla framför TV: n på övervåningen för att kolla på Disneydays. Sen kom eliten, som också skulle sova över i klubbstugan, och då gick vi igenom hur vi hade sprungit på träningarna innan. Sedan, tro det eller ej, kröp de flesta ner i sina sovsäckar och då var inte klockan mer än halv tio!

Nästa morgon blev man väckt av att ledarna började packa ihop sina saker vid halv sju på morgonen. Eller egentligen halv sex eftersom det blivit sommartid under natten. Vi stackars (?) D16-tjejer var tvungna att gå upp tidigare eftersom vi skulle starta först på Måsenstafetten. Vi åkte till tävlingsplatsen och var framme strax efter nio. Efter ungefär en halv timme kom även resten av ungdomarna till TC och en efter en stack de ut i skogen. En topp tre placering blev det för LOKs ungdoms lag. Det fixade tjejerna i D14 laget som sprang in på en tredje plats.

Jenny Stenström



LOK:s ungdomar och ledare på väg till OK Tors tävling
Bild: Fam. Faxén

Stafett pennan

Börjar med att tacka Lin för dom fina orden innan jag ger mig ut på nästa sträcka som började någon gång för länge sedan och slutar snart.

För länge länge länge sedan, ja, tom före Martin Johanssons storhetstider föddes det en liten pojke i de djupa närkeskogarna. Han var över 190 cm, fötterna var bortåt 3 dm långa och han hade i varje fall 80 pannor i bagaget. Pojkens föräldrar lärde honom tidigt hur man gick vilse i Kilsbergen, men efter ett par år hade han lärt sig hur det såg ut och hur han hittade hem igen. Skolorna i Örebro hade lärt honom allt han behövde kunna för att skickas ut i den stora världen, ja ni vet, Ryd, där allting händer. Några byten blev det, Gullviva mot blåklint, mossgrönt och bajsbrunt mot klargrönt vitt och svart och slutligen Alferna mot LOK.

Pojken trivdes i sin nya stad, sina nya kläder och sin nya klubb, men något fattades så han började på universitetet. Där fick han lära sig (näja, mer eller mindre) om derivator, integraler, transformer, vågor, frekvenser, gyron och ja, mycket mer konstigheter som är jättebra att kunna.

Han har sina favorittillfällen, här tipsar han om några av dom som alla borde få uppleva.

Vintern: Klockan är 18.00, det är mörkt, kallt och snöigt, pannlampan sitter på huvudet och ett gäng ger sig ut i riktning mot syd. Några timmar senare återvänder klungan, glada, nöjda, mycket trötta och lyckliga. Det är grundträningsperiod och det är gött med långpass.

Våren: Det är nu det gäller, allting man tränat under vintern (eller det lilla man lyckats skrapa ihop mellan sjukdomarna) ska nu användas. Tio LOK:are handplockade av allas vår heltidsanställda (betalas av annan arbetsgivare) UK skall på samma dag och natt prestera sitt bästa. Det är dags för årets roligaste och viktigaste tävling för pojkens del, 10mila! Pojken brukar ofta vara ganska mycket sjuk och har därför fått prenumerera på den korta raka sträckan där han med glädje hänger första bästa finne.

Sommaren startas bäst med Jukola, en härlig stafett som oftast bjuder på roliga banor, bra väder och ett högklassigt TC.

Pojken fick en gång springa sista sträckan i LOK lag 2, han var i bra form och låg hela loppet och kämpade med två finska lag och två svenska. Svenskarna släppte på väg till sista och på spurtan fick även de två finnarna se sig slagna och platsen blev strax under 100. Här finns en funktion vi kanske borde ha på 43-kavlen. När någon spurtat och lagt sig ner efter målgång så slänger vi in två finska gubbar som bär bort löparen.

Hösten: Här är det SM och annat sånt för de duktiga, men det är också en annan mycket rolig tävling, 25-manna! Hela klubben springer tillsammans och vi visar att vi är sveriges största och roligaste förening. Lite kortare och lite snabbare sträckor.

Under året får man heller inte missa: Tisdagar klockan 17.45 vid LOK-gården, intervaller med LOK. Pojken hoppas att han får se er alla vid alla dessa tidpunkter, antingen som löpare eller som coacher, för visst är det kul med orientering.

Några år passerade och pojken hade blivit indragen i klädkommittén där han på tisdagkvällar krängde kläder till bättre behövande. Nu har han även råkat komma med i styrelsen före av Sveriges roligaste föreningar (kanske tom den som är roligast?) LOK. Där får han varje månad sätta sig ner vid sin dator och skriva protokoll (som alla läser?).

Efter att han i ganska många år vandrat runt i Ryd började frågorna komma: ”Borde inte du vara klar snart?” En fråga som lätt besvaras med: ”Jodå, snart, jag ska bara..” Nu börjar det dock dra ihop sig för pojken som nästan bara har ett examensarbete kvar att utföra innan han kan titulera sig pensionär (eller måste han jobba först?).

Hur det slutade för pojken får ni inte veta här, det får ni ta reda på själva, för nu är sträckan slut och kartan är ryckt. Jag tänker en kort stund på att nästa sträckas löpare inte varit med så länge och nog behöver lite hjälp på traven. Jag häver därför ur mig: ”Kör hårt Jan Lundgren! Häng finnen framför! LOK är kul!”

Peter Aronsson



Peter Aronsson på Kolmårdskavlen
Bild: Per Magnusson

Vårsprinten 2007

Den 1 maj var det dags för LOK:s årliga vartävling. TC var idylliskt beläget i hästhagarna väster om Mörtorpssjön. Tävlingsledare var Åke Ljunggren och banläggare Pia Gustafsson och Jakob Gustavsson.. Det vackra vädret lockade närmare 800 ivriga orienterare.

Speciellt intresse rönt klasserna HD12-16 som speakern följde extra noga.

Fri starttid (startstämning) tillämpades för Öppna klasser, U-klasser samt inskolning. Detta är en bra lösningen, då U-klasser och inskolning ändå inte är ”tävlings-klasser”. Det ger en uppskattad frihet för föräldrar till barn som springer i dessa klasser.

Efter tävlingen hördes många nöjda röster och tack till markägarna, som generöst upplät delar av sin gårdstomt. Arrange-manget blev en succé.

Monica Lindström

Det LOK-veteranernas onsdagsgrupp är bra på!

Ska vi tala om något, som vi är verkligen bra på, så är det statistik. Onödigt arbete tycker säkert en del. Värdefull dokumentering anser andra. Till att börja med så var jag nog själv lite kluven i min uppfattning, tyckte det verkade överambitiöst, men efterhand har jag börjat inse värdet.

Ja, det var ju ”LOK-Eric” Johansson, som var den drivande, då onsdagsgruppen för närmare tjugo år sedan inledde verksamheten för daglediga, -motionsutövning efter egna förutsättningar kombinerat med trivsamt socialt samvaro jämte inslag av kulturell underhållning. Med militär noggrannhet nummerades träffarna och antalet deltagare noterades. När sedan Erics hälsa sviktade, så lämnade han över den sammanhållande rollen till mig. Verksamheten fortsatte i hans anda, och det gäller naturligtvis även statistiken.

Den 680:e onsdagsträffen den 28 mars 2007 samlade 47 deltagare. Det innebar att statistiken då visade totalt 31004 deltagare räknat från starten 1988. Genom lottning skulle vi kora den 31000:e. Under senare år har den utsedda fått motta en skål tillverkad av krukmakaren Inger Södergren i Kisa med ”världen som arbetsfält”. För ett par år sedan var hon i LOK-gården och höll föredraget ”Keramik utan gränser”. Närmast handlade det då om ett projekt i Nigeria.

Nåväl, med tanke på klubbtidningen hade jag nu tagit med kameran för att ta



Bertil blev den 31000:e deltagaren, men Karl-Erik vann skålen
Bild: Laila Södergren

en bild av den 31000:e. Det blev emellertid lite komplicerat, när den 30000:e deltagaren Sören Rydgren drog ett nummer till min favör. Åran att bli korad till den 31000:e ville jag inte gå miste om, men skålen, som Laila och jag sponsrat, var jag inte hågad att ta emot. Det blev då ny lottning med Karl-Erik Johansson som vinnare av skålen.

Åldern på deltagarna i vår grupp varierar i högsta grad. Älderman är Tage Andersson född 1914, och så har vi Hjalmar Strandh, som fanns med i LOK redan 1935. Hjalle vet det mesta om klubbens historia. Bland ”ungdomarna”, födda på 1940-talet, har Claes-Ove Swärdh en stående programpunkt ”Hänt i veckan” med info om det som senast tilldragit sig inom klubben. Det är värdefull uppdatering för oss ”gamlingar”.

För övrigt kan väl tilläggas, att allt fler egna förmågor ställer upp och svarar för underhållning. Rekordet innehar Nils Årnerud, som alltifrån 1991 hållit föredrag vid 44 tillfällen, vanligtvis i kombination med bildspel. Den idoga sånggruppen LOKtetten har inte så många år på nacken men utvecklas vidare i trivsamt anda och delar gärna med sig.

Bertil Södergren

Lennart Stureson

43-löpare över Sockertoppen i Åtvidaberg

Vem ser på vem under 43-kavlen i Åtvidaberg 4-5 augusti? Det kan man undra eftersom en slinga kommer att gå över gamla skidbacken, Sockertoppen, med fin utsikt över TC för löparna, samtidigt som publiken har god insyn över den varvningen.

Tävlingen går alltså alldeles väster om industriområdet Fågelsången i ett skogsområde som drabbats av stormen Per. Men eftersom den ene banläggaren, Tomas Persson, också ritat kartan, så har han tillsammans med Torgny Johansson kommit över de problem Per åstadkom.

Vi räknar med bra banor och en bra tävling för alla oldboys.

Tävlingsledare är Pär Ericsson, och han ser nu fram mot att vi ska få åtminstone 2 000 deltagare, dvs en uppräckning från de två föregående åren. Men eftersom vi inte vet riktigt vad minskningen beror på så är det bara att hoppas på att 43-kavlens goda rykte och bearbetning av klubbarna

ska ge resultat. Vi får kanske veta lite mer av den undersökning som två finskor håller på med. De gör en uppföljning av den enkät vi gjorde 2005 och det ska bli en masteruppsats i företagsekonomi under handledning av Cecilia Enberg. De presenterar resultatet i LOK-gården 12 juni.

Nu arbetas det för fullt med att få fram alla funktionärer som behövs. Vi hoppas att O-ringen inte ska suga musten ur oss utan att vi som vanligt kan göra ett fullödigt arrangemang. Har du ännu ingen funktion så vänd dig till Inga-Lill Pettersson, så fixar hon det. PM för funktionärer kommer på www.43.lok.se.

2008 års 43-kavle arrangeras tillsammans med Boxholms OK. Lennart Gustafsson är i det närmaste klar med att rita en helt ny karta på vägen från Boxholm mot Malexander, vid Arrebo-sjön strax efter Ulrikavägen. Ren vildmark, förutom ett vackert torp vid TC.

Idrottsforskningscentrum i Linköping

Fredagen den 27 april tog Ulla och jag en tur ner till Linköpings Konsert & Kongress dit vi var bjudna på ett seminarium om Idrottsforskningscentrum i Linköping.

Inbjudna var även en del andra idrottsföreningar och en panel bestående av representanter för LiU, Linköpings kommun, Östergötlands läns Landsting, Linköpings Idrottsförbund, klubb-direktören för LHC och en näringslivsrepresentant. Hittills har kommunen bekostat en undersökning om hur ett idrottsforskningscentrum skulle kunna fungera och vilken verksamhet som är intressant. Ett antal föreningar har blivit tillfrågade vad de skulle önska av ett sådant, däribland LOK, med Ulla dom deltagare. Vad diskuterades då på mötet? Jo, deltagarna tyckte att det vore intressant med ett forskningscentrum inriktat mot idrott, där de flesta efter-

frågade liknande verksamhet som finns på Bosön. Det efterfrågade är alltså diverse testutrustning men kanske framförallt en mottagning dit man snabbt kan komma och få hjälp med skador. Vad sa då panelen? Jo, de tyckte att det givetvis är nånting som ska finnas i den fjärde storstadsregionen, dvs inte specifikt just i Linköping. Till att börja med är det aktuellt att koppla samman den idrottsforskning som redan finns. Blev det då några beslut? Nej, inga direkta, men det konstaterades att det är kom-munen som bör ta det första steget och som tillsammans med Landstinget skulle kunna starta en mottagning. Största behållningen med dagen var när Mille Millnert, rektor för Linköpings Univer-sitet sa: ”**Det finns en stark korrelation mellan att vara duktig i idrott och duktig i skolan, framförallt bland orienterare.**” Det värmdem mycket och gjorde dagen extra trevlig.

Peter Aronsson

Sponsorhuset

Kanske har du lagt märke till att det dykt upp en logga på www.lok.se som gör reklam för och hänvisar till Sponsorhuset. LOK har gått med i deras verksamhet och nu finns det möjlighet för dig att dra in en slant till LOK. När du beställer varor eller tjänster via Internet kan du gå via Sponsorhuset och beställa från någon av de många nätbutiker som har anslutit sig till sajten. Det ger då ett litet bidrag till LOK utan att det kostar mer för dig. Så om du ska beställa någonting via Internet, ta gärna vägen förbi www.lok.se, klicka på Sponsorhuset och kolla om det finns någon passande nätbutik där att handla ifrån.

Peter Aronsson

INFORMATION

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna till LOK:

Cecilia Andrée, Carolina Berndtsson, Morgan Bjernersjö, Ludvig Brotzen, Magnus Carlsson, Kari Ekholm, Sixten Elehed, Peter Ericsson, Felicia Eriksson, Silke Eriksson, Jennifer Gindahl, David Granbom, Christina Hedblom, Martin Hägglund, Ylva Johansson, Martin Jonsson, Andreas Karlsson, Axel Kullberg, Adam Larsson, Magnus Lindgren, Mathias Lundquist, Daniel Mannerskog, Axel Matstoms, Ivar Matstoms, Benedikt Mudra, Filip Nygren, Gustav Nygren, Johan Nygren, Stefan Nygren, Åsa Nygren, Alexander Oscarsson, Otto Palm, Linus Rydell, Nicole Scalet, Åke Segerberg, Ellen Stävmo, Johanna Uhlin, Anders Wiklund.



Per-Johan Persson har fyllt 75 år. GRATTIS!

Notiser

Vid ÖOF:s årsmöte invaldes Marianne Nyman, LOK, i valberedningen.
Cirkuläret, ÖOF:s informationsblad, läggs ned. Sista numret utkommer i juni.
Nyheter kommer i stället att kontinuerligt presenteras på hemsidan.
Planerna på att kartera på marker vid Sturefors har pågått ett par år. Tyvärr har vi nu fått definitivt nej från markägaren.
Sommarlovet inleds med Solskola på LOK-gården den 18 – 21 juni. Bidrag ur Westmanska fonden har erhållits. Ansvariga ledare är Henrik Tosteberg, LOK, och Björn Ekman, IFK. De har under våren gått en ledarutbildning och gör nu sin avslutande praktik.

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.

Bidrag emotses tacksamt till klubbens bankgiro 5487-4169

Märk "Ungdomsfonden"



ORIENTERINGSTAVLAN



LOK-gården

Dag	Öppettider	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	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>



Cissi Enberg och Helén Persson
överst på pallen i Svartnatta



Linnea Faxén 2:a i
D14 i DM-sprint



Sören Nilsson Påledal
i Svartnatta



Peter Eriksson och
Andreas Berg