

På Spåret

Nr 3/2007



Grattis till guldet, Anton!!!



Linköpings Orienteringsklubb



Ett stort tack till våra samarbetspartners

 TEKNISKA VERKEN Din vardag. Vår drivkraft	 Linköping Där idéer blir verklighet
	
 SAAB	 MOTOROLA
	
	

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



SM-guld, SM-guld, SM-guld.....

Anton Östlin sprang hem SM-guld, medeldistans, lördagen den 22 september, i Bårared, Simlångsdalen, öster om Halmstad. Glädjen stod högt i skyn hos oss LOKare som var på plats, vi gladdes med Anton, som har ett förnämligt SM-facit under året. 6a på natt-SM i april, 2a, lång-SM 16/9 och nu fick han stå överst på prispallen och ta emot folkets jubel. Det var en stor stund att vara med om, tack Anton.

LOK har tre klubbmål i år. De två första har vi uppfyllt och det tredje klubbmålet är formulerat enl. följande: ”LOK ska ha en offensiv elitsatsning där de löpare som vill satsa fullt ut ska ges mycket goda möjligheter till detta.” Anton är en kille som satsar fullt ut, och vi ska försöka stötta honom på bästa sätt.

Sommaren 2007 är ett minne blott, men åh, ett sådant härligt minne.

Tack till alla LOKare och LOK-vänner som hjälpte till att göra O-Ringen till en orienteringsfest. Nu fick vi bjuda igen som tack för alla tävlingar vi sprungit i andra distrikt genom åren. Nu kan ni med gott samvete resa till Sälen 2008 och ta för er av festligheterna där och minnas hur det var sommaren 2007 då ni var kuggarna i O-Ringenhjulet. Klubbmålet för O-Ringen var att minst 125 medlemmar på olika sätt skulle engagera sig i O-Ringen och det målet nådde vi med glans. Drygt 140 klubbmedlemmar/LOK-vänner hjälpte till att ro tävlingen i land. Det gick ju att hjälpa till på så många olika sätt, antingen före eller under tävlingen, någon dag, någon kväll, många dagar, flera veckor, det fanns mycket att välja på för dem som ville. LOK har fått mycket beröm för de områden vi ansvarade för och jag hoppas att ni känner glädje och stolthet över vad ni har åstadkommit. Till er som inte är medlemmar eller som aldrig är med och tävlar eller bara sporadiskt syns på LOK-gården, men som ändå skänkte era arbetstimmar till LOK, till er sänder jag en extra hälsning. För de flesta aktiva medlemmar var det självklart att på något sätt arbeta med arrangemanget. Jag hoppas att det när allt är sluträknat och summerat blir en del pengar i klubbkassan som vi kan använda under kommande år. Alla som arbetade med O-Ringen är välkomna på fest i Kvarnparken, Mjölby, lördagen den 13 oktober. Här kan vi träffas och prata minnen, se film och foton från tävlingarna, äta god mat, lyssna till underhållning och ha det trevligt. Välkomna!

Efter O-Ringen var det för många att ladda om och bygga nästa tävlingsarena, nu i Åtvidaberg. Tillsammans med OK Eken genomförde vi på ett utmärkt sätt, årets 43-kavle.

På Spåret:

Medlemstidning för Linköpings orienteringsklubb, **Framsida:** Anton Östlin, guldmedaljör vid SM, **Bild:** Peter Aronsson, **Tryck:**Bokakademin i Östergötland AB, Upplaga 400ex., **Redaktion:**Maud Göthe-Lundgren, Monica Lindgren. **På Spåret utkommer 4 ggr/år. Nästa nummer kommer i december.**

Det är roligt att arbeta tillsammans över klubbgränserna, delat arbete är hälften så tungt. Jag vet att en del var trötta och slitna efter ett intensivt arbete med de två stora arrangemangen och jag hoppas att hösten för er del bjuder på träning, tävling och rekreation så att ni känner att LOK är kul.

Ett säkert tecken på att hösten är i antågande är att DM-tävlingarna är avklarade. Som vanligt plockade LOK hem en mängd medaljer i olika klasser och grattis till alla som har en medalj från någon av årets DM-tävlingar att putsa på. Vi andra får fortsätta kämpa.

Men det är inte alltid som tävlande blir som man tänkt. En av våra klubbkamrater skadade sig allvarligt under DM-tävling vid Sörsjön. Flera tävlande följde Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregel, kapitel 7.4.2: ”Tävlande är skyldig att efter bästa förmåga hjälpa annan tävlande som drabbats av olycksfall eller sjukdom.” Linköpings Orienteringsklubb tackar de som avbröt sitt eget tävlande för att hjälpa vår skadade klubbkamrat.

Ta väl hand om er och varandra!

Ulla Kjell



Ulla Kjell och Yuka Kinnami säljer souvernirer på O-ringen. Bild: Maud Göthe-Lundgren

Invigningen av O-ringen

En viktig plats på O-ringen var scenen som var placerad på en tillfällig bro över Stångån. Scenen och stränderna gav en vacker inramning till invigning, World-cupsprinten, prisutdelningar och avslutningsceremoni. Den officiella invigningen söndag den 22 juli förrättades av landshövding Björn Eriksson som önskade lycka till i letandet efter skärmar.

Det började med att Mjölby musikkår marscherade in och de 36 nationsfanorna placerades på omse sidor om scenen.

Sedan talade generalsekreterare Kjell Holmström, Bjärkfors GoIF, Mjölby

kommuns representant och flera honoratiores.

Och efter hövdingen fick vi se en uppvisning med gamla svenska Saab-planen B17. OK Ekens ordförande Jan-Erik Lundqvist satt vid spakarna och visade upp hur man kan svänga, gunga och rolla med en så gammal kärra.

Och innan artisterna anträdde scenen fick vi följa en ungdomsstafett, Milkostafetten, mellan distriktslag som vanns av Småland. Östergötland kom femtonde med Julia Almén på andrasträckan.

Lennart Sturesson



Julia Almén representerar Östergötland i Milkostafetten



Landshövdingen talar vid invigningen inför en stor publik



Jan-Erik Lundqvist visar upp en B17



Vacker utsikt över Svartån

Bilder: Per Magnusson och Lennart Sturesson

De tre första dagarna gästades O-ringen av World Cup.....



Dag1: Minna Kauppi och Simone Niggli varvar och avslutar senare med en rafflande spurt, där Simone tog hem segern



Thierry Gueorgiou, segrare på medel och sprinten



Dag2: Lina Persson, fyra på medeldistansen

..... Grattis Anton!.....

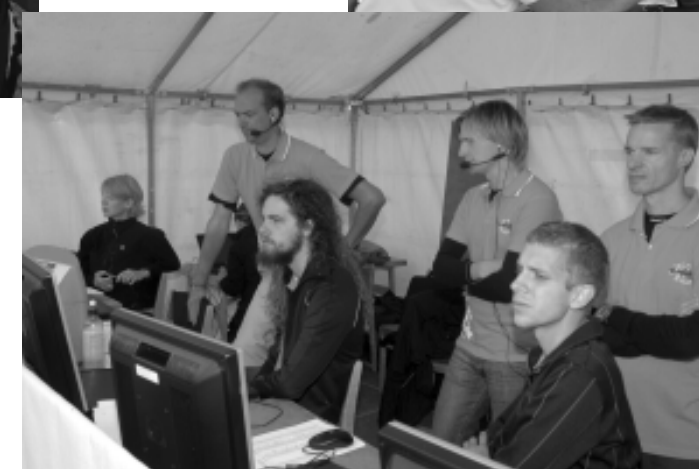


Dag2: Anton Östlin segrade i H20E

..... och funktionärerna jobbade flitigt



Souvernirförsäljning: Camilla Almén, Monica Lindgren, Yuka Kinnami, Anders Kjell



Speakerpersonal Marie Svensk, Per Forsberg, Jerk Rönnols, Ola Jodal, Lucas Gustavsson, Johan Åtting

..... och ungdomarna gjorde fina insatser i spåret



Emma Johansson
Filip Lindell



Frida Johansson
Marit Faxén



Stina Gustås
Klara Ljunggren



Sven Engström



..... trots
träskan

Bilder: Anne-Li Stenström,
Per Magnusson, Lennart
Sturesson och Maud Göthe-
Lundgren



..... och slutligen några bilder från C-ort .

Flis, flis och åter
flis!



Den omtalade logen



Många husvagnar fick draghjälp ut från området



Till sist visade sig regnbågen över C-ort

Marie testade O-ringenTjejen

och 7:e kontrollen.
Bland 112 anmälda kom Marie och Katarina in på en delad 47:e plats, med en tid på 76:36. Bortsett från bommen efter kontroll 6 verkade de ändå ganska nöjda.

- Vi hade en ganska bra fart och utan missen hade vi haft en tid bland de 10



Marie Jonsson

bästa. Men nu, säger Katarina, vill jag helst bara ha en säng. Det gör ont i ryggen och i fötterna. Något poolparty eller annat skulle jag inte orka med.

Både Katarina och Marie har ett brokigt förflutet inom sport och idrott: Katarina har sysslat med basket, simning och gymnastik fram till hon var 16 år. Fram till 25-årsåldern jobbade hon professionellt med travhästar. Numera, bredvid det ordinarie jobbet, tränar hon på gym och är där pumpinstruktör (där behövde undertecknad en förklaring!).

- Men idag upptäckte jag att jag har många fler muskler än de jag tränat på gymmet!

Marie har en del medaljer därhemma. Hon gick på skidgymnasium och kom 2:a på JSM i skidorientering när hon var 16 år. Numera har hon telemark som huvudsakligt intresse. Under sin vistelse i Spanien förra året tävlade hon för en spansk klubb och kom i vintras 3:a i de spanska mästerskapen. Nu är hon tillbaka



Catarina Carlford

i Sverige igen och tycker att det synd att vi har så lite snö här i Östergötland. Hon avslutar vår pratstund med:

- Orientering är kul och man träffar så många trevliga människor! Dets skulle vara roligt att börja igen.

Maud Göthe-Lundgren

Sommarväder på 43-kavlen

Första helgen i augusti präglades av solsken och veteranorienterar i Åtvidaberg. På fredagen regnade det, men marken höll och gräset torkade snabbt upp, så den vackra platsen vid "Sockertoppen" norr om Fågel-sångens industriområde kom riktigt till sin rätt.

De tävlande var nöjda och vi som arrangörer kan vara nöjda. Som tävlingsledaren Pär Ericsson, själv från Åtvidaberg, skrev på LOK-webben dagen efter:

Ett stort tack till samtliga funktionärer från båda klubbarna för ett väl genomfört arrangemang. En fantastisk arbetsinsats och en positiv inställning är beundransvärd så nära inpå det nyss avslutade O-Ringen i Östergötland. Även vädret var på vår sida när årets 43-kavle, den 26:e i ordningen, arrangerades tillsammans med OK Eken vid "Sockertoppen" i Åtvidaberg. Jag har fått många positiva kommentarer om hela tävlingen. Vår tävlingskontrollant Kjell Holms slutomdöme var "tack för ett superarrangemang och ett trevligt samarbete".

En glädjande överraskning var de två norska segrarna. Först Løten O-lag som tog den första segern någonsin i 43-kavlen, i klassen H55 där den gamle storlöparen och stafettvärldsmästaren

(1981) Sigurd Dähli avgjorde på sista sträckan. Och så följde Nydalens SK upp i H43 med ännu en norsk seger, där förre LOK-aren Sören Jonsson gjorde en fin insats på andra sträckan med tredje bästa sträckt看 och förde upp Nydalen från 23 till 4 plats.

Förra året var damlaget i D43 med Sörens maka Maria Eriksson nära att vinna, men en felstämpling kom ivägen. I år var Tullinge SK överlägset och ledde från start till mål och tog därmed sin nionde seger.

Deltagarantalet höll sig fortfarande runt 240 startande lag och 1450 deltagare. Nu hoppas vi på bättre nästa år då vi samarrangerar med Bosholms OK. Det blir kanonterräng med öppen men lurig terräng som vi var och provsprang en onsdag i slutet av augusti. Den nya kartan är ritad av Lennart Gustafsson och Bengt Carlsson och banläggare är Roland Tengvall.

Nu håller vi på att fylla på i organisationen – i de flesta nyckelfunktioner finns beprövade medlemmar från i år och tidigare, men det är några platser som behöver nybesättas, t.ex. ansvarig för Material och transport och för att hitta sponsorer. Tävlingsledare i år är Lennart Sturesson med erfarne Stephan Svensson vid sin sida. Denne har också ansvar för TC-med servicefunktioner.



Timo Peltola går i mål som segrare för MS Parma i HD60

Ansvarig för det tävlingsadministrativa är Markus Henriksson och för Information–marknadsföring Cecilia Enberg och Sofie Berger. Så nu är det bara att ladda upp inför 2–3 augusti 2008. Tala gärna om för mig eller personalansvariga Inga-Lill Pettersson vad du vill hjälpa till med.

Lennart Sturesson



Nostars från Finland går verkligen in för 43-kavlen med särskild t-tröja upptryckt. De låg på 51 plats innan de hoppade över en kontroll på sjunde sträckan.



Tina Junegard i Tullinge SK vinner D43

Bilder: Lennart Sturesson och Per Magnusson

DM 2007

När sommaren går mot sitt slut och hösten väntar runt knuten då är det dags att visa resten av distriktet var skåpet ska stå och vilken klubb som egentligen är den bästa. Då är det dags för Östergötlands distriktsmästerskap 2007 som detta bjöd på många varierande terränger, allt från Kolmårdens djupa skogar till detaljrika marker utanför Arkösund.

De första mästerskapen att avgöras var Natt- och Lång-DM som arrangerades i Duvhult vid Särjönscamping. Området bjöd på tungsprungen terräng i vacker men teknisk skog så som det brukar vara Kolmården. LOK kammade hem hela 15 medaljer på natten (5 guld, 5 silver, 5 brons) och makalösa 27 medaljer på den långa disciplinen (11 guld, 8 silver, 8 brons).

Helgen efter var det dags för medel-DM utanför Arkösund som bjöd på svår-orienterad detaljrik terräng som bitvis inte var helt lätt att ta sig fram igenom heller. Trots eller kanske tack vare den utslagsgivande terrängen presterade många LOK'are riktigt bra och hela 24 medaljer (8 guld, 10 silver, 6 brons) kunde det räknas till i slutet av dagen.

Följande dag avgjordes den sista och kanske mest prestigefyllda disciplinen av alla nämligen Stafett-DM i skogarna utanför Motala. Både resultat och

breddmässigt blev det en fin avslutning på höstens distriktsmästerskap med 12 medaljer (4 guld, 4 silver, 4 brons) och detta gav en fin första plats i stafett-DM "medaljligan" med OK Roxen på 6 medaljer som tvåa.

Många medaljer men även många väldigt fina resultat blev det under årets DM och jag tror vi alla är överens om att LOK helt klart är den bästa klubben.

Bra sprunget alla LOK'are!

Andrea Westerdahl



Segrare i D120: Anne Bössfall, Maria Olofsson och Inger Berg



Segrare i D14: Julia Almén, Linnea Faxén, Josefina Almén och Sofia Guylai



Segrare i D17-20: Lisa Skullman och Sarah Tibell (Fredrika Vängell saknas på bild)



Segrare i H14: Jonas Lundgren, Petter Johansson, Fredrik Peterson, Albin Detterfelt och Erik Sköld.

Bilder: Tomas Boman och Anne-Li Stenström

Tjoget 2007 - Upp och ner

Årets upplaga gick som så många gånger förr på tallhederna kring Kosta skjutfält. Vädret var under lördagen enligt rapporter ganska bra, men det sågs inte till när familjen Gustavsson åkte in på campingen nära midnatt.

Ett lätt regn som visade sig skulle vara i många timmar än rann långsamt ner längs tält och husvagnar. Utom från vårt tält. Det rann rakt in i sovsäckar och kläder. Det gjorde inte så mycket då både jag och min bror, tillika tältkamrat, hade tidiga nattsträckor och ändå inte kunde sova innan loppet. LOK hade under den första dagens tävlande sprungit helt ok, med förstalaget på åttonde plats och andra-laget som 55a.

Jag skulle springa den elfte sträckan i förstalaget, en ganska lagom lång gryningssträcka, som jag som gammal tjogeträv aldrig fått springa förr. I Alvesta fick man ta längsta nattsträckan från 15-16 års ålder... LOK lag 1 gick alldeles

utmärkt på de första två nattsträckorna och efter Per Magnussons mycket väl genomförda sträcka, kunde Sören Nilsson-Påledal gå upp i ledning av stafetten! Andrea på sträckan före mig hade tydliga problem med väderleken och förstod inte att de senaste dagarnas regnande skapar nya nyckelbiotoper i landskapet. Att dessa inte var markerade på kartan var för henne en gåta. När jag fick gå ut hade vi åter tappat några placeringar och jag gick ut som elfte lag. Efter ett halvdåligt lopp, där mina ben i upphetsningen över att vara i Småland igen helt av sig själva i skumrasket sökte upp alla områden med vindfällan de kunde hitta, växlade jag ut Cecilia Enberg som nia.

Familjen Gustavsson får godkänt med ett minustecken för insatsen under tjoget. Undertecknad var inte nöjd efter flera misstag. Broder Lukas som sprang för LOKs andralag lyckades med bedriften att dra hela omstartsklungan helt åt skogen i omstarten på den åttonde sträckan. Ett kreativt tilltag som fick många

att dra på mungiporna efteråt, men det är inget man plockar placeringar på. Lillasyster Sofia i det ytterst rutinerade och öststatsinspirerade kombinationslaget Alvesta SOK/SOK Turnov är den enda av syskonen Gustavsson som fick godkänt i år. Med beröm dessutom! Laget slutade bara två placeringar efter LOKs andralag, och efter att de senaste åren två gånger tappat sin bästa löpare till en östgöta klubb är det en framgång!

I det stora hela varvade förstalaget, såsom andralaget många topplaceringar på sträckorna med mindre bra insatser. Det viktiga till nästa år, när vi ska vinna, blir att gå jämnare. Givetvis ska vi ha bästa andralag också! I år slutade LOK lag 1 som 8a och LOK lag 2 som 43a.

Tjoget 2007 var en underbart rolig upplevelse, i år, som alla år!

Jakob Gustavsson



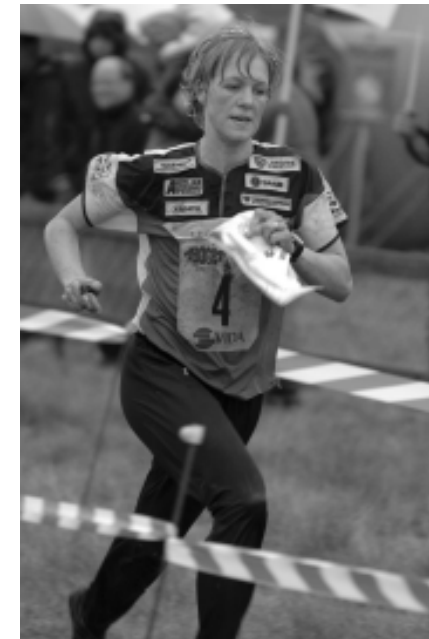
LOK:s lag 1 kom 8:a



Roger Danielsson



Johan Eriksson



Anna-Stina Påledal

Bilder: Per Magnusson

Tävling, Tävling, Tävling!

LOKs årliga vartävling Vår sprinten behöver ett nytt namn eftersom det inte är någon sprinttävling (utan en medeldistans).

Hitta därför på ett nytt spännande namn på tävlingen och maila ditt bidrag till ingerbe@gmail.com.

Ett fint pris väntar det namn som arrangementskommittén väljer.

Vi vill ha ditt förslag senast den

1 november.

Vänliga hälsningar Inger Berg

Tredje raka för LOK i klubbmatchen!

Finspångs veteraner bjöd starkt motstånd, men lyckades inte heller denna gång besegra LOK, som för tredje året i följd tog hand om vandringspriset för att ännu ett år få pryda prishyllan i LOK-gården med den stiliga ståndkan.

LOK arrangerade och banläggaren/kartgurun Kalle Andersson hade hittat ett nära nog jungfruligt terrängparti nordöst Lingham där han komponerat två banor, på tre resp. fyra km. Området var inte helt omärkt av stormarna och därmed fanns det djupa spår av skogsfordon att se upp med. Taggtråden runt beteshagarna var bitvis vitsnitslad, men det hände att några rispade sig. En kontrollhöjd i ett grönområde vållade stora svårigheter för många.

Totalt deltog 46 löpare. På bana A startade sju LOK:are och tre FSOK:are. På bana B

startade 21 LOK:are och 15 FSOK:are. På A-banans 4 km blev det dubbelt LOK i toppen genom Pär Eriksson och Thomas Wåhländer följda av Christer Larsson, FSOK. Roger Danielsson, LOK, startade först på B-banan (3 km). Han var först i mål och hade också bästa tiden.

Finspångs damer är av hög klass. De belade platserna 2, 5, 7 och 11. Och vad sägs om 82-åriga Britt Ardmars på 15:e plats! Tvåan Margaretha Pettersson följdes av Nils-Magnus Nilsson, LOK, Roland Nilsson, FSOK och Karin Axelsson FSOK.

Poängen fördelades sålunda : Bana A: LOK 9, FSOK 3. Bana B: LOK 73, FSOK 64.

Sammanlagt : LOK 82 poäng, FSOK 67 poäng. Efter 29 år står det 20 - 9 till LOK.

När alla kommit i mål och resultaten var färdigsummerade var det dags för prisutdelning. Segrarna på resp. bana fick en O-ringen-2007-handduk som minne av kvällens insats. Priset till bästa dam gick givetvis till Margaretha Pettersson för sin förnämliga 2:dra placering. Hon föräddes en bordlöpare från ett litauiskt väveri, som den ideellt arbetande Boxholmsföreningen "Vänner emellan" importerar.

Nils-Magnus Nilsson är en hängiven biodlare och han gladdes fem pristagare med varsin honungsburk. Därmed var årets klubbmatch avslutad och alla kunde återvända hem efter en väl använd kväll, som bjudit på härligt sommarväder, en rafflande tävling och trevlig samvaro.

Rune Karlsson

50 år har gått - bilden väcker tankar

Bilden är från IK Hakarpspojknarnas orienteringstävling den 6 okt 1957. Fotografen okänd, men de som blev föremål för dennes intresse var LOK:s dåvarande sekreterare tillika ungdomsledare Lars I Hansson, 36 år, Curt Tillman, 16 år, och Claes-Ove Swärdh, 14 år.

Lasse Hansson hade då funnits med i LOK sedan 1948. År 1984, när klubben firade sin 50-åriga tillvaro, blev han utsedd till hedersmedlem. I det läget var han engagerad inom orienteringssporten på högsta nivå - i Svenska Orienteringsförbundets styrelse. På en helsida i LOK:s jubileumsskrift gav han sin syn på

LOK - en klubb med stora arrangemang och goda ledare!

Så här inledde han artikeln: ”Efter att de senaste 20 åren på avstånd ha följt LOK:s öden och äventyr”. Därefter berättade han om sitt första intryck, då han kom med i klubben, hur han fann gemenskap, och att förväntningarna infriats. Som huvudtema utvecklade han sedan sina tankar om, ”hur LOK burit sig åt för att få fram så många goda ledare”. Vi saxar ett avsnitt:

”Bredd-, ungdoms- och utbildningsverksamheten har varit minst lika viktigt som elitsatsningen. Arbetsuppgifter och förmåner har delats lika o s v. De många kommittéerna har arbetat självständigt, och i dessa har det fostrats ledare, som efterhand fått allt större uppgifter i klubben. LOK har alltid haft många och stora arrangemang, som krävt en stor ledarkader. Man har mer eller mindre tvingats till att få fram nya ledarkrafter.”

Lasse berättade vidare om eldsjälarna i LOK, utan att nämna någon vid namn, och hur god anda byggts upp. Vi som känner honom vet, att han själv är en av dem, som betytt mycket för klubben. Jag kan dessutom tala om, hur Lasse kom till LOK.

”LOK-stafetten” hörde till klubbens årligen återkommande arrangemang. Det tävlades även i individuella klasser, men stafettävlingen tilldrog sig störst uppmärksamhet. Till 1948 års tävling i Ulrika



Lars I Hansson, Curt Tillman och Claes-Ove Swärdh

kom skriftlig anmälan från en Lars I Hansson. Han anmälde sig till individuella B-klassen. Samtidigt framförde han önskemålet att bli medlem i LOK. Vid den tidpunkten fanns endast omkring 100-talet medlemmar i klubben, och varje

tillskott välkomnades. Vi låter Lasse berätta:

”Som ny i Linköping 1948 sökte jag kontakt med stadens specialklubb i orientering och fick då ett mycket trevligt välkomstbrev av LOK-sekreteraren. Det goda intrycket av stil, ordning och reda i klubben har bestått sen dess.....”

Ja, jag måste väl bekänna, att LOK-sekreteraren råkade vara jag, fastän mitt fortsatta agerande i klubben inte blev så långvarigt. Mitt hjärta klappade dock vidare för LOK, och år 1990 återvände jag.

Hur ungdomarna på bilden, Curt och Claes-Ove, lyckades vid Hakarps-tävlingen har jag inte fördjupat mig i, men jag vet, att de efterhand utvecklats till eldsjälarna i LOK, och där ”ger de alltjämt järnet”. Hur det gått till? Ja, det har ju Lars I Hansson redan förklarat. Han är numera bosatt i Lund.

Bertil Södergren

Det klassiska lång-SM

Anton knep andra platsen på lång-SM i Idala, Halland, som bjöd på tung och klurig orientering.

Under helgen avgjordes Svenska Mästerskapen i orientering på den klassiska distansen strax utanför Varberg, närmare bestämt i Idala. Arrangemanget bjöd på väldigt utslagsgivande orientering, mestadels på grund av den väldigt tunga och svårframkomliga terrängen.

Eller som en löpare uttryckte det: SM i trilla och ramla. Totalt tog sig tre löpare från LOK vidare från kvalet. Fredrika Vångell i D20, Oscar Vångell i H18 och Anton Östlin i H20.

Vid söndagens final slog Anton till med ett riktigt bra lopp och knep silvermedaljen knappa två minuter efter segraren Ola



Silvermedaljören Anton Östlin. Bild: Per Tibell

Martner från Göteborg Majorna. Stort grattis!

Andrea Westerdahl

Morgonstund har guld i mund?

Jag vet inte varför man varje år blir delvis helt exalterad av stämningen på Ungdomens 10Mila. Inte heller vad det är som gör att man varje år sitter där på vägen hem med ett leende på läpparna och njuter över känslan att man en gång började orientera.

Antagligen är det helt enkel en kombination av gemenskapen i laget och just det; mörkret. Känslan att alla bor på samma camping i utslitna gröna militärtält som luktar lumpen spelar självklart in, men jag tror inte alls att U-10Mila skulle uppnå samma medryckande känsla om tävlingen utspelade sig mitt på dagen. Ni som sprungit långa natten på stora 10Mila förstår säkert vad jag talar om.

Mina personliga förväntningar på årets tävling var innan vi äntrade tävlingsområdet väldigt små, både på hur laget skulle placera sig och hur jag själv skulle uppleva tävlingen. Idén, som vårat herrlag tillämpade i år får kanske inga idépris, men det ska sägas att den funkade riktigt bra utifrån dess förutsättningar. (Självklart hade Anders Tosteberg o Co suttit i LOK-bastun en tisdag och tänkt under stillsam tystnad innan Anders plötsligt rest sig och utropat; ”Heureka! Jag har funnit lösningen”.

Idén gick ut på att sätta maximal ålder och erfarenhet på de 5 första av de 10 sträckorna. Allt för att hänga med så bra som möjligt i början. En viss PR-kupp kanske, vad vet jag.

Tävlingen begynte dock redan på fredag kväll med den fyrsträckade HD12 kavlen. LOK skördade inga braskande framgångar men kryssade in på en fin 44:e plats av drygt 80 lag.

Men något större var på gång, det började snart skymma och klockan 22 hade de flesta av LOK löparna krupit ner i sovsäckarna för att försöka få någon sorts dos av sömn. Det var dock svårt, och jag låg halvdåsig mestadels av de tre, fyra timmarna innan Per Forsbergs typiska stämna nådde mina trumhinnor. Klockan var nu prick 2.00. En halvtimme till start och man kände hur en atmosfär av

nervositet från drygt 90 nattlöpare for fram över tävlingsområdet. Det är just den känslan jag anspelar på i början av min text. Denna lyriska känsla över att det är jag mot mörkret. Är jag borta så är jag borta. Slocknar lampan så är det kört. Eftersom jag knappast kommit till tillfälle att somna så var jag inte heller särskilt trött, så jag klev upp och möttes av en köldslaget imma utanför tältet.

Jag hörde hur speakern auktionerade ut att om prick fem minuter så slog klockan halv 3. Jag ville gärna se starten så jag sprang bort mot TC och möttes av samma lyriska stämning hos coacher och publik som utlystes från löparna.

Vi hade Oscar Vångell på första sträckan, som var 5,5 km lång och förväntningarna var höga att han skulle trotsa mörkret och komma in bland de första lagen vilket är viktigt på U-10Mila. Efter drygt 35 minuter syntes en stor klunga under ledning av 15 åriga Christer Garpenlund i målfällan och till LOK:s stora glädje låg Oscar bara fåtalet sekunder efter och växlade ut som delad 4:a, till Peter Eriksson som hade en lika mörk och lika lång sträcka framför sig. Sträckan blev såklart mer utspridd än den tidigare eftersom de gafflats med varandra, men Peter växlade ut som 10:a, drygt 2 minuter efter ledande Olle Kallered, som sprang för kombinationslaget Motala/Finspång/Skogspojknarna.

Då var det dags för mig att förvalta vidare LOK:s färger i mörkret. Jag sprang ganska hyfsat och växlade också som 10:a till Karl Olanders på den fjärde sträckan och hade en härlig tur i skogen. Karl Olanders ville ju inte vara sämre än mig och Peter placeringsmässigt så han sprang också in som 10: ende lag ut till Andreas berg på den femte, längsta sträckan. Dock går det inte att dra några paralleller till ”Långa natten” på riktiga 10Mila eftersom gryningens magiska atmosfär faktiskt nått ända ut till Skarabygdens skogar. Pannlampa är således inte nödvändigt.

Andreas förvaltade ansvaret bra. Tapade dock till 15:e plats men inte mycket tidsmässigt. Nu hade vi bränt våra mest rutinerade löpare och de sista sträckorna fick förvaltas av inte sämre men kanske mindre erfarna löpare. Vi kämpade på bra och bland annat gick John Sjöqvist in och sprang sitt första U-10Mila på sista sträckan och han stämplade in som 32:a lag, en knapp timme efter segrande Hagaby GOIF.

Damernas första lag slutade på en fin 19:e plats efter jämna lopp på alla 5 sträckorna och positivt är att här kan vi behålla exakt samma laguppställning även nästa år.

Sedan stod vi och njöt när solen långsamt travade upp i öster och kunde glädjas åt att Lok fortsatt har en bra ungdomsverksamhet.

Robert Vångell



Robert Vångell. Bild: Fredrik Pettersson

Tiomila 2007 – Blogg av UK

Populärt med bloggar nuförtiden. Här kommer en i pappersform om hur det är att vara UK.

Schweiz juli 2006, snackar lite med Denis om framtiden. En lång gafflad nattsträcka vill han springa på tiomila. Vi bestämmer att han ska sikta in sig på långa natten.

December, bestämmer mig för att nästa år ska jag köra långa natten i lag 3 på tiomila. Från att ganska konsekvent ha satsat på medeldistans och upp till 8 km ändrar jag lite till mer långpassinriktad träning. Någon gång i livet ska man springa långa natten. Så är det bara.

Januari

Det trillar in några nyförvärv då och då, bla 2 nya herrjuniorer. Våldigt bra. Möjligheten finns helt klart till 2 lag bland de 10 bästa på SM-kavlen i H20 om de får vara hela och friska.

Gör en lista med tänkbara tiomilalöpare. Har 40 namn på damsidan och 70 på herrsidan. Hur många ska det bli till slut?

Kontakter med Manuel via Figge. Manuel är inriktad på att komma till tiomila. Sistasträckan rimligast isåfall.

Februari

JA! Erik Martinsson tar det förnuftiga beslutet att byta till oss. Ett löpstarkt alternativ till förstasträckor och en fin förstärkning. Kampen om platserna hårdnar.

Under vintern har flera löpare gjort fina tider på testrundan. Nyfiken på orienteringssäsongen...

Både Denis och Manuel lämnar definitiva besked om att de kommer. Det här ser riktigt lovande ut.

När anmälan gått ut är det 31 damer och 50 herrar på listan. 5 damlag och 4 herrlag bedöms vara rimligt.

Under den mycket trevliga resan till Portugal grusas mina planer på långa natten men att det var så illa fattar jag inte då. På lördagkvällen trillar jag i en trappa och stukar foten illa. Tråkigt när jag precis

orkat springa en klassisk elitbana även om det tog tid.

För att ingen ska få några konstiga bilder av resan så vill jag påpeka att skadan hände under en natt-sprint och inte under någon annan aktivitet ☐

Hemväg från Portugal. Peter och Jakob sitter och försöker ta ut tiomilalagen. Intressant att lyssna lite på deras diskussioner. Det slutar med att de ger upp och säger att det är tur att det finns någon som vill vara UK...

Mars

Fina resultat i Halland. Jakob vinner Denselns tävling. Äntligen har han fått betalt för det slit han lagt ner. Kul!

Manuel tänkert a med sig sin tjej till tiomila. Hon vill gärna springa. Hon utklassade våra tjejer i Portugal men hur bra är hon i svensk terräng? Helt klart tänkbar till lag 1 men resultaten får bestämma.

Efter Måsen, blandade insatser. Min fot är ganska kass så jag springer propaganda.

Lite kuriosas, till tiomila är Peter A just nu på sträcka 1 i lag 3 efter att ha varit helt under isen ett tag. Där var han dock bara till svartnatta.

Sedan måste vi börja snacka ”Kolla kodsiffror” efter att löpare har hoppat över kontroller på 2 kavlar på raken.

Kolmårdskavlen, Uffe visar att han håller bra fart på en kort sträcka. Skönt besked och ytterligare ett frågetecken har rätats ut. Lag 2 slår traditionsenligt lag 1 på damsidan.



Christian Enberg intervjuas av Karl-Johan Norén

10/4

Får höra att Ragnar i 40-årspresent fått långanatten som present utan att få springa den då det inte blev något lag. För att rädda Mats från att ha gett en present som inte fanns så frågade jag såklart Ragnar om han var sugen på långa natten i år istället. En kort sammanfattning av Ragnars svar blir JA!

Då drömmar är till för att uppfyllas så kör vi så såklart.

15/4

Bra helg summeras två veckor innan tiomila. Erik M vann nattävlning och Per M Skogspojknas dag. Flera stabila insatser i övrigt också bla på natt-SM. Denis gör ett riktigt bra lopp på Nattmästerskapen i Schweiz. Känns tryggt.

Tisdag

Kanontider på testrundan på flera håll. Eriks 20.58 imponerande.

Lördag

Summerar Stigtomta där regeln var att lag 2 slog lag 1...

På damsidan kändes det väl okej då det mer var att de rutinerade (30+) slog de yngre (~23). Tjejerna slår varandra så mycket inbördes att resultaten kan bli hur som helst. På herrsidan var det mera oroande. Vi tyckte vi hade ett lag med segerchans tom mot Denseln och så

funkar det inte alls för flera av löparna. Kul dock att lag 2 sprang så bra. Själv kunde jag för första gången trycka på lite mer och det blev ett riktigt bra lopp efter förutsättningarna för egen del men dessvärre inte aktuellt med långa natten. Huvudbry (hos UK i LOK) var en underrubrik i Corren på måndagen efter. Bara förnamnet mot hur det kändes...

Söndagnatt

Vaknar halv 5 och damlagen klarnar, kommer fram till vilka 5 löpare som ska springa i förstalaget och halv 6 somnar jag om. Cloettakampen ger besked om att Peter är i löpslag. Jakob helt okej. Får höra att det finns en inofficiell oddslista på vilka som ska springa i respektive förstalag. AB ger tydligen 0.9 ggr pengarna med kommentaren att han springer tiomila även om han bryter benet dagen innan.

På Peter finns det en speciell sjukfaktor och på Cissi en stenfaktor. Får listan först på måndagen efter att lagen kommit ut, bara så ingen tror att den påverkade.

Kvällen går till telefonsamtal med Anders och Karin där vi bollar lagen. Damerna känns ganska enkelt i jämförelse. Känns som att sträckfördelning kan göras nästan hur som helst och jag låter lite löparnas önskemål gå igenom då flera har sagt allt utom första och en sagt gärna första. Man presterar oftast bättre om man får springa det man vill springa.



Paus för LOK:are

Bilder: Per Magnusson och Peter Aronsson



Erik Martinsson

Herrarna är den svåraste uttagningen som jag varit med om. Hela 14 stycken aktuella löpare. Det blir kanske inte helt rättvist denna uttagning om man lägger ihop alla resultat men hursomhelst det lag vi tror mest på. Vi bör kunna hänga med i början och bita oss med ganska långt fram under en stor del av kavlen. Bara 5 löpare från förra årets förstalag. Har själv gått från lag 1 till lag 3. Positivt då det tyder på att lagen är starkare i år. (Jag vet att det kanske inte helts säkert är det som det beror på men man måste ju tänka positivt)

Tiomilaveckan

Lägger ut lagen på måndagen. Tänker lite att de absolut tyngsta återbuden vore Ragnar och Johan Å. Att hitta löpare som frivilligt tar de längsta sträckorna i lag 4 är inte lätt. Mati känner sig sådär och det oroar lite.

Tisdag

Dunkar in 65 namn och 65 Sportident-pinnenummer på tiomilas hemsida.

Många pigga ben på intervallerna på kvällen. Ser bra ut. Noterar att det går att få flera av löparna att springa fortare om jag själv går upp bredvid...

Onsdag

Gör om Gör RÄTT. Inser att SI6 inte alls är alla sexsiffriga SI-pinnar. De måste vara med nummer över 500000 också. Lyckas låna ihop ett gäng pinnar och efter mycket om och men är alla nummer ändrade säkert flera timmar innan deadline.

Torsdag

Återbud på Elin. Börjar bli lite jobbigt på damsidan. Ont om reserver. Håller fortfarande lag 1 och 2 som bästa och näst bästa lag men i övrigt börjar det bli mer jämna lag för att kunna få runt dem.

Möter Denis på stationen i Norrköping. Överlämnar mina bil- och lägenhets-nycklar.

Sitter på en överhettad buss till Vidingsjö och tänker på att det finns AC i bilen. Dessutom har Manuel haft min cykel hela veckan så jag har gått till tåget men vad gör man inte för att hjälpa till när man kan?

Erik känner sig seg på träningen. Såsom ögonvittne tror jag att det var Manuel och Figge som sprang fort. Vi kör en info/lagsamling. Har gjort ett sovschema för herrarna där jag räknat lite på vilka tider som är rimliga. 1:a laget skulle då hamna på plats 18 och och lag 2 ca 60. Fullt möjligt.

Denis kör natt i Vidingsjö medan jag plockar ihop de sista brickorna och snackar lite med Manuel och Nicole. Hemma halv 11 till storfamiljen. Uffe och Lotta bor i vardagsrummet och Denis i arbetsrummet. Faktiskt bara trevligt!

Fredag

Har haft en återkommande mardröm hela veckan om att Johan Åtting lämnar återbud men vaknar som tur är innan jag tagit bort honom. Cissi påstår att jag visar tydliga symptom på stress men det kan jag aldrig tänka mig ☐

forts. Blogg

Att det är just Johan som dyker upp i drömmen beror troligen på att frugan Madde är krasslig vilket var anledningen till att Johan fick hoppa av från Stigtomta.

Anna förvarnar om att hon tror att något är på gång då hon känt sig hängig. Vi sätter ner henne på korta sträckan så länge. Hur ska det gå med Peter? Han brukar ju bli förkyld om han ser en sjuk person genom ett fönster. Strikta förhållningsorder utfärdas.

Jakob W lämnar återbud via mail och det drömmar jag dessvärre inte. Tungt att ersätta sista i lag 3. Dessutom definitivt återbud på Mati. Alltså 2 sistasträcks-löpare som har lämnat återbud. Trixar lite med 2-3 alternativ på nya lag. Som vanligt när jag själv berörs får AB ta avgörandet och han förordar alternativet där jag själv går upp till lag 2. Känns som att lag 3 blivit tungt att få runt på ett bra sätt annars.

Resultatmässigt för lag 2 är alla 3 alternativen troligen jämförbara. Lite synd, hade sett mycket fram emot att för en gångs skull springa en tidig sträcka och sedan kunna coacha hela natten. Ska tidrapportera vad jag jobbat med under veckan men inser att det bara är 20 timmar som jag lyckats jobba med jobbrelaterat, resten har gått till tiomila... Tur att man har lite inarbetad tid...

Hoppar högt på kvällen varje gång telefonen ringer men inga mer återbud kommer in.

Denis drar till Mörstorp och kör H21-banan på natten. Måste säga att jag är väldigt imponerad av hur seriösa våra utländska löpare är.

Lördag

Uppresa, tycker tjejerna ser ganska lugna ut. Martin och jag plockar ihop alla pinnar och nummerlappar och kollar SI-numrena igen.

Damkavlen, 4 av våra lag inom 30 sekunder vid varvningen. Täten är dessvärre en bra bit före. Tidsmässigt gör alla i lag 1 ganska jämna lopp och klättrar kontinuerligt. Plats 50 vilket precis är vad vi innan bestämt att vi ska vara nöjda med.



Anders Tosteberg
Bild: Per Magnusson

Lag 2 kommer 90:e vilket också är väldigt bra. Bästa och 3:e östgötag. I lag 2 imponerar Sarah genom ett kanonlopp på korta hängsträckan. Lag 4 tvingas bryta efter en rejält stukad fot på en sträcka men lag 1,2,3 och 5 lyckas vi få runt. Det ska vi vara nöjda med.

Kollar alla pinnar till herrkavlen och fördelar dem på nummerlapparna. 40 stycken tar sin lilla tid. Tack för hjälpen med de 160 säkerhetsnålarna!

Till förläggningen (efter vissa felkörningar) där servicepersonalen fixat allt suveränt. Bussen kommer upp och vi kör en kortare genomgång innan sovdags. Lite spända ansiktsuttryck på några håll, men de flesta verkar lugna. En del kanske tycker att det börjar bli tjatigt men jag försöker alltid avsluta samlingarna med att säga att det viktigaste är att vi har roligt och det vi ska göra nu är det roligaste vi vet så se till att ha riktigt kul!

23.30

Lite orolig för Erik då han själv var lite fundersam i torsdags. Måste upp och titta. Erik är med! Efter att ha sett honom växla som 34:a känns det som att det här kommer att gå riktigt bra och jag har ro att sova lite igen. Vi har ett stabilt lag och det

slutar på en finfin 28:e plats. Vilket lyft jämfört med förra årets 67:e. Man måste dock säga att det finns en hel del tid att kapa. Tar man bort den tid löparna själva säger att de missat så skulle vi varit bland de 10. Den kapaciteten finns alltså. Lag 2 kommer 99:a efter vissa problem på några sträckor. Tar man bort lite bomtid där hade en 60:e plats varit fullt möjlig. 2006 blev det en felstämpling. Lagen är andra och tredje östgötag vilket är helt okej.

Tredjelaget springer också bra, in som 180, 4:e tredjelag (eller eg 3:e då SNO 2 felstämplade), och utklassar Denselns dito. Lag 4 ligger före Denseln 3 efter 8 sträckor men blir omsprungna på slutet. Lag 4 är tävlingens 3:e bästa godkända lag 4. Riktigt kul att vi fått runt alla 4 lagen och dessutom verkar löparna ha haft skoj och flera röster höjdes på hemvägen att vi ska göra om det nästa år. Ha 4 lag alltså.

I den tuffa kampen mot LiThe Vilses damlag slutar LOK lag 4 som segrare med hela 9 minuter. Glädjande är att den stora anledningen till att det blev så jämnt är de tre LOK-tjejernas fina lopp, Lin på str 1, Andrea på långa natten och Anna på sista. De var nästan timmen snabbare totalt än sina LOK-kamrater i lag 4. Trots det all ära till hjältarna som tog de långa tuffa sträckorna i lag 4. Utan era insatser hade vi inte kunnat ha något fjärdelag. Det hade vi för övrigt inte kunnat ha heller om inte alla i servicen runtomkring lagen hade ställt upp. Ett stort tack till er alla! Ingen nämnd ingen glömd. Hoppas att ni hade roligt och vill göra om det nästa år. Dessutom får ni gärna berätta för andra hur kul det var så vi/ni blir ännu fler nästa år.

Med den positiva trend vi har i klubben just nu vill jag bara avsluta med den självklara frågan.

När står LOK lag 5 på startlinjen i herrkavlen och LOK lag 6 i damkavlen?

Christian Enberg

Bilder: Per Magnusson och Peter Aronsson

50 år och på uppåtgående!

Jag fick stafettpinnen med uppmaningen att "hänga finnen". Hela sommaren grubblade jag på vad som menades och vem denne "finne" egentligen var. Så äntligen vid 43-kavlen i augusti förstod jag. Det vimlade av löpare från landet i öster som var betydligt äldre än jag och som hade en imponerande fart i skogen. Plötsligt insåg jag att det finns hopp om en idrottskarriär även i väldigt mogen ålder. Uppmaningen måste betyda att jag ska ta upp kampen med mina jämnåriga!

Det är fantastiskt att vara nybörjare i 50-årsåldern. Så mycket spännande man får lära sig. Så många skogar det finns och så olika de kan se ut. Det är vit skog, grön skog och snårskog. Gula områden, fula områden och förbjudna områden. Skogar som innehåller hyggen, stora stenar, små stenar, klapperstenar, osynliga stigar och sankmarker i olika färger. Och kolbottnar.

Total nybörjare är jag förstås inte. Innan jag började kämpa med öppna banor av olika slag för några år sedan bestod mina orienteringsmeriter av ett skolmästerskap för åk 8 i Österbergaskolan (ja, den hette faktiskt så då, nu är den nedlagd, suck), ett 10-tal godkända Veckans bana samt deltagande i ett SM. Det handlade om

militära SM 1978. Eftersom man i lumpen ibland kunde byta materiellvård, städning och annat stimulerande mot orientering, tog jag varje chans som erbjöds. Mitt regemente (salig T1) hade tydligen bara fem orienterare så dom var tvungna att kommendera en sjätte person att deltaga för att få ihop två lag. Gissa vem? I bussen till Uppsala undrade jag försynt hur det gick till på en riktig tävling och om det var 50 000-del som gällde även där, varvid mina lagkamrater stirrade konstigt på mig. Nåväl, han på första sträckan turnerade runt en hel del i skogen, visade det sig, och kom in trea från slutet. Med det utgångsläget gick det inte att misslyckas på min andrasträcka.

Det går så sakteliga framåt i utvecklingen. Jag har insett att det är praktiskt att veta var man är på kartan, inte bara då och då, utan för det mesta. Och att det är smartare att lista ut var kontrollen ska finnas, än att springa runt och leta bland alla kontroller man ser. Nu gäller det bara att få kompassen att peka åt det håll jag springer och att inse att om naturen inte ser ut som på kartan så är det troliga att jag är på fel ställe, inte att naturen plötsligt bytt skepnad. Tänk vilken potential jag har att förbättra mig. Stackars er elitlöpare, ni kan bara förbättra er högst marginellt. Jag kan bli minst 5 min bättre per km!!



Janne Lundgren laddar inför kommande tävlingar.
Bild: Maud Göthe-Lundgren

Vad kan man då ha som målsättning med sitt orienterande? Självklart tänker jag då på det tävlingsmässiga. Det där med naturupplevelse, samvaro, kondition och träningsverk får man ju på köpet. Första målet är att kunna springa i tävlingsklass och ta sig runt på en tid som inte garanterar en sistaplat. Det målet ligger nära. Nästa idrottsliga mål är att bli klubbmästare i LOK inom några år på någon distans. Det finns många distanser och deltagandet är ibland inte så stort. Det kan nog räcka med att någon av konkurrenterna får ont i halsen eller vrickar foten lite lätt för att jag ska skriva in mig i LOK-historien för evigt.

Det slutliga målet är att vinna ett DM-tecken. Här tänker jag väldigt, väldigt långsiktigt. Jag behöver först ca 10 år för att förstå alla typer av höjdkurvor, diffusa punkthöjder, smala och breda sänkor, obefintliga bestandsgränser och uttor-kade sankmarker. Och lära mig hur man klättrar upp igen från de höjdkurvor man ideligen ramlar ner från. Därefter handlar det om att hålla alla kroppsdelar i trim och vänta på att konkurrenterna som nött blåbärsris sedan blöjtiden har slitit ut knän och fotleder så att de tvingas dra ner på tempot. Då kommer jag att slå till. I första hand siktar jag på Sprint-DM 2032. Som ny i H75 tror jag mig då ha goda chanser. Sedan lockar det att 2042 skippa H85 och gå ner i H75 för att sätta AB och hans jämnåriga på plats. Men förmodligen får jag vara nöjd om jag kan springa förbi en eller två av alla dessa finnar som jag försökt hänga under årens lopp.

På nästa sträcka i stafetten skulle jag vilja se en person som imponerar djupt på mig och på många andra. Hennes ambition är mycket stor och utvecklingskurvan pekar brant uppåt. Jag talar förstås om Sarah Tibell. Stafettpinnen är din, Sarah!

Janne Lundgren

SM-lägre

Efter Götalandsmästerskapen, som gick av stapeln den 11 och 12 augusti, var vi ett 10 tal ungdomar från olika klubbar som våga oss på ett SM-läger i Hallands skogar.

Ganska snart efter prisutdelningen i Eksjö bar det av. Efter en lång bilresa och ett matstopp anlände vi till Halmstad OK:s klubbstuga. Vårt första pass sprang vi samma eftermiddag i HOK:s helt underbara och sagolika terräng, Skedala. Sturvuxen och fin granskog med grön-mosklädd mark gjorde framkomligheten Fruktansvärt Mycket God på en stor del av banan.

Nästa dag tog utmaningen med oss till Brearedsbladet där vi sprang på en 15 år gammal karta. Här fick vi sätta in fantasin och hoppades att de vita områdena inte blivit gröna. Eftermiddagspasset körde vi i samma terräng som dagen innan, Skedala, fast i en annan del av skogen.



Sarah Tibell. Bild: Peter Aronsson

Den tredje lägerdagen började vi med att packa och städa, den sista övernatningen väntade på ett vandrarhem. Det första

passet denna dag sprang vi i Gällinge Måse. Till min förskräckelse insåg jag att jag var tillbaka i den tunga och fruktansvärt jobbiga men "ultima" Göteborgsterrängen, som jag under en vecka tidigare tillbringat JVM-lägre i. Andra passet denna dag gick i Biared. Efter detta pass besökte vi även det vackra och välkända Tylösands badet (frågan som jag dessutom svarade rätt på i Hallandsmästerskapet av Ulla Kjell!).

På den fjärde och sista dagen sprang vi dem två sista passen på Stuvbiten, från OK Löftans klubbstuga, och på Gällinge-Åskhult kartan. Kort om terrängerna från veckan var kuperingen måttlig till stark och fina bokskogsområden varierade med fin och mindre fin granskog och blandskog.

Trötta men nöjda efter en träningsvecka som denna bar vår resa till sist hemåt.

Sarah Tibell

Roberts hälsning från Italienska 5-dagars



Andreas och Robert går igenom dagens bommar



Vidunderlig utsikt på 2000 meters höjd
Bilder: Fam. Vångell/Gustafsson



Inga-Lill firade sin 60-årsdag på hotellrummets balkong

Grattis Inga-Lill!



Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna till LOK:

Toni Andersson	Lovisa Lundqvist
Thomas Björklind	Pedro Lundqvist
Filip Hall	Sebastian Lundqvist
Erik Johansson	Theodor Arnfelt
Jonatan Jonsson	

GRATTIS!

Vinnare i LOK:s interna lotteri

Juni:

1 nr 29 Jan Lundgren
2 nr 35 vakant
3 nr 83 vakant

Augusti:

1 nr 91 Lars-Göran Göransson
2 nr 14 Karl-Einar Almén
3 nr 48 Bertil Södergren

Juli:

1 nr 24 Karin Backteman
2 nr 3 vakant
3 nr 41 Stephan Svensson

September:

1 nr 87 Ragnar Lindström
2 nr 46 vakant
3 nr 36 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.

Tänk på LOK:s ungdomsfond

Fondens avkastning används för extra uppmuntran i ungdomsverksamheten. Syftet är att fler barn och ungdomar ska känna glädje och upptäcka 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 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 2007 (enskild):	200 kr
Medlemsavgift 2007 (familj *):	500 kr
Tävlingsavgift 2007 (enskild 26+):	450 kr
Tävlingsavgift 2007 (enskild 17-25):	250 kr
Avgift per tävling 2007 (26+**):	30 kr
Avgift per tävling 2007 (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>



Sigrid på väg mot sista kontrollen,
Bild Anne-Li Stenström



Systrarna Almén, Tjoget 2007, Bild: Peter Aronsson



Fredrik Pettersson, segrare i Lång-KM, Bild Tomas Boman



Ungdomarnas kärrfotboll i juni 2007, Bild Anne-Li Stenström