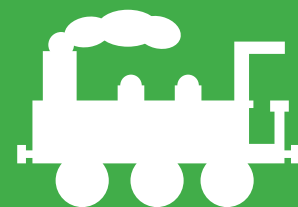


PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 1 2008



Tack till våra sponsorer!



SAAB



TEKNISKA VERKEN

Din vardag. Vår drivkraft



Linköping

Där idéer blir verklighet



attentec

Malmberg
UR • OPTIK • LINSER

CRAMO The logo for CAT Rental, featuring the letters "CAT" inside a circle, followed by the word "Rental".

maxit
maxit Group

Målerihantverkarna

Vi gör Linköpings OK till det vi vill – tillsammans

När jag skriver detta sitter jag på tåget på väg mot Stockholm. Jag ser det redan vårlika landskapet svischa förbi. Åkrarna är gröna, sjöarna isfria och skogarna snöfria och inbjudande.

Vi är bara i början av mars och vintern har knappt berört oss i "år". Man riktigt längtar efter att tävlingsäsongen ska starta. Verksamheten i LOK har inte legat i någon vinterdvala. Det är något jag tror skiljer orientering från många andra idrotter.

Orientering är inte bara en idrott eller hobby, det är ett sätt att leva och verksamheten pågår året runt. Är det inte tävlingsäsong så tränar vi, en del mer än andra. Dessutom är de allra flesta också involverade i andra aktiviteter.

"Ungdomskommittén" genomförde första helgen i mars ÖOF:s ungdomsläger samtidigt som det var ultralång-KM och "O-Ringenträning" i LOK-gården, planeringen för 43-kavlen är redan i full gång, LOK-gården har fått en upprustning av elsystemet, kommittéer som planerar och genomför aktiviteter för framtiden, veterantäffar, Sunes bana och mycket mer.

Det är en imponerande verksamhet som hålls igång med ideella krafter i LOK och

nu har jag fått förtroendet att ta hand om ordförandeklubban i denna fina förening. Det känns både hedrande och ansvarsfullt, men framförallt inspirerande.

En sak som jag upplever skiljer LOK från många föreningar, både orienteringsklubbar och andra, är att det finns så många ledare som engagerat jobbar inom olika områden. Det krävs många ledare om vi ska kunna hålla igång verksamheten.

Vi behöver dessutom bli fler om vi ska kunna utveckla föreningen i framtiden. Jag ser rekryteringen av ledare som en av mina och styrelsens viktigaste uppgifter. I detta ligger också att inspirera och visa uppskattning för både nuvarande och kommande ledares arbete. Vi kan alla underlätta för våra ledare genom att vara positiva och ställa upp och hjälpa till när de ber om hjälp. Det är tillsammans som vi bygger LOK och den verksamhet som vi bedriver.

Tillsammans ser vi nu fram mot en hägrande vårsäsong.

Vi ses i skogen!

Thomas Stenström
stenis@lok.se



På Spåret 1 | 2008

Medlemstidning för Linköpings OK

Nya medlemmar

Vi vill hälsa följande medlemmar hjärtligt välkomna till Linköpings OK.

Mikael Andersson
Sverker Ek
Tommy Ek
Anders Forslund
Annika Forslund
Emil Forslund
Isak Forslund
Tuva Forslund
Erik Hjalmarsson
Cecilia Kleist
Anders Knutsson
Marcus Lundagårds
Ingemar Oskarsson
Maria Schmitterlöw
Rolf Skärby
Ninni Skärby
Alma Särneroth
Theo Öjerteg

Välkomna till Linköpings OK!

Ett ord från redaktionen

Ett nytt år och ett nytt nummer av På Spåret. Den här gången med den sedan höstmötet nya informationskommittén vid spakarna längst fram i loket.

Tidningen har till viss del fått ett förändrat utseende och det har verkligen varit ett spännande arbete att vara med att utforma och fylla detta första nummer för året.

I det här numret kan du bland annat följa våra elitlöparens framfart på träningsläger i Portugal, läsa om elitdamernas framgångar i Blekinge, vår nye ordförande, ungdomarnas försäsongsläger och mycket annat.

Vi går en spännande och efterlängtdad väg till mötes, så någon oro för att kunna fylla även kommande nummer finns inte.

På Spåret skapas av klubbens medlemmar och självklart finns alltid utrymme

för klubbens medlemmar att bidra med nyheter, berättelser, rapporter och mycket annat i både text och bild. Du är varmt välkommen att komma med ditt bidrag till pasparet@lok.se.

Dit kan du även skicka tankar och funderingar kring tidningen. Vill du inte e-posta får du precis lika gärna komma fram och prata med oss i informationskommittén på någon tävling eller träning.

Tillsammans gör vi På Spåret, och som vår nye ordförande Thomas Stenström så väl uttrycker det i sin ledare – tillsammans gör vi Linköpings OK till det vi vill!

Trevlig läsning!



Amanda Bohlin vid sistakontrollen på en av påsktävlingarna i Blekinge.

FOTO: EMANUEL WINBLAD

Informationskommittén

Ett skepp kommer lastat

Som flera av er säkert redan har märkt, har vi under vintern fått flera nya löpare till klubben. För att alla ska få lite bättre koll på våra nykomlingar har vi bett dem skriva några rader för att presentera sig själva. På Spåret önskar alla nya löpare varmt välkomna!



Marcus ser fram emot roliga stafetter.

Marcus Lundagårds

Hej!

Jag heter Marcus Lundagårds och har pluggat på LiTH sedan 2003. Just nu avslutar jag mina studier och gör exjobb på Autoliv Electronics. Tidigare har jag sprungit för min moderklubb Alfta-ÖSA OK, men från och med nu är det Linköpings OK som gäller.

Orienteringen har legat lite på is ett tag och jag kände att jag behövde ny motivation för att ta upp den igen. Läsåret 06/07 pluggade jag på Nya Zeeland, annars hade nog klubbtytet kommit tidigare.

Nu hoppas jag att LOK:s klubbträningar ska ge mig ett lyft och ser fram emot roliga stafetter i något av klubbens många lag.

Mina bästa orienteringsupplevelser hittills är helt klart alla resor och läger till bl.a. Norge, Italien och Tjeckien under junior-tiden. Jag väljer medel- före långdistans eftersom jag har lättare att koncentrera mig då det är tätt mellan kontrollerna. Jag älskar kontinental terräng och hälsingeter-rängen är nog den jag gillar sämst.

Ha det bra så ses vi på nån träning!

Amanda Bohlin

Hej!

Jag heter Amanda Bohlin och jag har sprungit orientering i lite mer än ett halvår. Min pappa Lasse är orienterare sedan tidigare och han drog med mig ut i skogen redan som liten. Ibland har jag varit med på "femdagars" och sprungit öppna banor, men fram tills för ungefär ett halvår sedan var mitt stora intresse fotboll. Jag går fortfarande på fotbollsgymnasie.

På den senaste tiden slutade dock många i mitt lag och därför kändes det inte lika roligt längre. Det var därför jag började att springa i skogen lite mer.

Jag har inte funderat så mycket på vad jag vill med orienteringen eftersom jag inte har hållit på så länge, men jag vill helt klart förbättra mig och känna att jag får bättre flyt i själva orienteringen. Just nu är det löpningen som är min stora styrka!

Tack och hej!



Amanda bytte fotboll mot orientering och återfinns nu i Linköpings OK:s klubbdräkt.

FOTO: EMANUEL WINBLAD

med nya löpare till LOK

Mikael Andersson

Hejsan!

Jag heter Mikael Andersson och pluggar och bor i Norrköping.

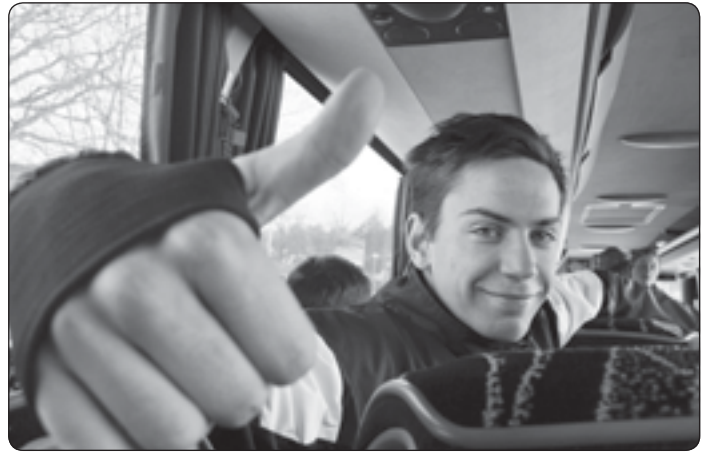
Jag flyttade ner och började studera på Linköpings Universitet på Campus Norrköping och eftersom min gamla klubb är väldigt liten och vi sällan hade lag till stafetter, bestämde jag mig för att höra mig för med lite olika klubbar. Jag fastnade för LOK mycket för att jag blev väl mottagen där samt att jag bor tillsammans med några LOK:are i Norrköping. Stämningen och organisationen föll mig helt enkelt i smaken och det blev ett lätt beslut.

Jag började med orientering i Korsnäs IF OK för ungefär 10 år sedan. Under åren har jag hunnit samla på mig massor av bra

orienteringsminnen och det bästa är nog mitt första O-Ringen som sprangs i hemmadistriktet Dalarna sommaren 1999.

Mina ambitioner med orienteringen är att alltid ha roligt. Om detta resulterar i fina medaljer förhöjer det bara glädjen ännu mer.

Hittills har bytet till LOK gett mig många nya vänner och många roliga upplevelser. Jag hoppas och tror att det kommer bli en lika bra fort-



Mikael ger Linköpings OK tummen upp.

FOTO: EMANUEL WINBLAD

sättning i klubben och att jag ska utvecklas som löpare – både i lag och individuellt.

Cecilia Kleist

Hej!

Jag heter Cecilia Kleist och jag sprang ursprungligen för OK Skogsströvarna. Efter det sprang jag för OK Roxen och jag byter nu till LOK för att få springa fler stafetter och bättre träningsgemenskap.

Mina ambitioner är att hinna med att träna och satsa så mycket som möjligt när jag samtidigt ska hinna med mitt heltidsjobb och allting annat här i livet.

Om jag en dag skulle ta mig till VM skulle jag inte tacka nej.

Tyvärr är det inte orienteringstekniken, utan löpningen som är min starka sida och det händer ofta att jag springa snabbare än vad jag orienterar men jag hoppas att i och med klubbytet ska kunna förändra det.

Jag ser fram emot att få uppleva mycket roligt tillsammans med er andra i LOK!



Cecilia i full fart på en av påsktävlingarna.

FOTO: EMANUEL WINBLAD

Erik Johansson

Hejsan!

Jag heter Erik Johansson och ursprungligen kommer jag från Växjö. Jag har bott i Linköping i fem år, och kände att det nu var dags att klippa navelsträngen från moderklubben Växjö OK. I höstas kom jag igång bättre med träningen än tidigare och kände jag att jag ville tävla för den klubb jag tränar med – Linköpings OK.

Jag har hunnit med att springa orientering på många olika ställen och i mycket varierande terräng genom åren, bl.a. Tjeckien, Italien, Nya Kaledonien och Nya Zeeland. Några resultatmässiga meriter har det inte blivit, men har genomfört både lång-SM som junior och långa natten på tiomila.

Idag är mina ambitioner att vara en hyfsad elitmotionär och kunna genomföra de flesta banor och tävlingar med hedern i behåll utan att behöva skämmas.



Erik Johansson kommer till LOK från Växjö.

Lars Bohlin

Hej!

Jag heter Lasse Bohlin och är snart 48 år. Jag har orienterat till och från under de senaste tio åren. Tidigare sprang jag en del i min ungdom, men slutade då jag började gymnasiet.

Anledningen till bytet från OK Eken, som jag sprang för tidigare, till LOK är att min dotter Amanda börjat träna och tävla för LOK. Vi bor i Åtvidaberg och där driver jag och min fru Ulla ett ställe sedan ett år tillbaka som heter Hälsofabriken. Hälsofabriken består av gym och gruppträning samt sjukgymnastik, kiropraktik, hälso- och kostrådgivning och massage m.m.

Annars har jag ett förflutet som frilansfilmare. Jag minns att jag pluggade biologi en gång i tiden också, i Stockholm och Lund.

Vi ses i skogen!



Spända, men glada, LOK:are innan starten på Skinkloppet.

Lyckat försäsongsläger

Dags för årets första samling för unga östgötar i länet. Platsen var Ekholmsskolan i stadsdelen med samma namn.

Något överraskande eftersom skolan ligger mitt bland hus och lägenheter. Detta skulle sedan skulle visa sig vara ett mycket bra val.

Jag tyckte LOK-ledarna skötte uppgiften utmärkt och jag tycker vi kan stoltsera med att ha löst uppdraget från ÖOF på ett mycket bra sätt.

Läget sträckte sig över lördag-söndag andra helgen i mars och vädret var perfekt för träning. Knappt 80 östgötar från olika klubbar – glädjande många ifrån LOK – deltog och medelåldern uppskattades av mig till cirka 12 år. Många nya ansikten och namn, men gruppen fungerade bra.

Thomas Stenström och Torgny Faxén m.fl. styrde upp träningar och annat så att de flesta blev nöjda och glada.

Lördagens upplägg bestod av två mindre träningar. Först sprintträning på bana som tidigare använts under LOK:s Sprint-Cup i höstas. Banan gick runt Kvinnebyskolans omgivning i Hjulsbro med EMIT-stämplat utsatta på varje kontroll. Alla 80 ungdomarna sprang samma bana och man såg folk under hela loppet – liten som stor. Undertecknad tog en komfortabel seger på den 3,1 km långa bana och kunde visa sig utomhus utan att skämmas.

Efter träningen duschades det och godis inhandlades i stora kvantiteter på de närliggande centrumaffärerna. Utvalda ur skolans matsalspersonal – i folkmun ”mat-tanter” – bjöd sedan på Kyckling med salsa som blev en bra uppladdning inför nästa aktivitet.

Sedan tidigare hade ledarna delat in oss i cirka 15 grupper om fem, som tillsammans skulle genomföra kvällens aktivitet. Pannlampa var ett gott hjälpmedel eftersom aktiviteten skulle utföras även på ej el-belyst område – i folkmun kallad ”skogen”.

Kampen kunde börja och ut sprang vi med en lapp där ett mattetal skulle lösas genom en mindre uträkning. Uträkningen ledde i sin tur till en sexsiffrig nummerserie som efter närmare granskning liknade ett telefonnummer. En efter en sprang in och hämtade sina mobiltelefoner för att undersöka om det var så klatschigt gjort att numret skulle vara uppringbart.

Till allas stora överraskning var detta fallet, och en mysig röst – som vid närmare efterundersökning tros tillhört Torgny Faxén läste upp tre bokstäver följda av tre siffror. Självklart registreringsnumret på en bil! Vid bilen låg nästa ledtråd; en karta som



Erik Sköld och Petter Johansson på 25-manna.



Stina Gustås på Tjoget.



Josefina Almén på Tjoget.

för ungdomar

ledde till skogskanten på Ullstämamakartan. Vid kartans slut stod Karl Olanders och delade ut en ny karta, den här gången med fem kontroller på. Banan gick västerut och vid den fjärde kontrollen fann vi några vi kände igen. Kontrollen satt nämligen mitt i Vidingsjö Motioncenter, där många ledare hade slagit läger och tänt en brasa avsedd för korvgrillning.

Korvgrillningen blev riktigt lyckad. Mysig harmonisk stämning och god grillad korv. Jag är inte orolig hur över 43-kavlens grill kommer att skötas de närmsta åren!

Vid grillningen fanns också en uppgift att lösa i form av en sökning efter reflexer i närområdet kring Motionscenter. Den övningen uppskattades av många yngre ungar – som sedan fick skjuts hem till skolan. Vi andra sprang.

Väl hemma fanns det möjlighet att se på Andra Chansen i Melodifestivalen på stor-

bild. Många var trötta efter träningarna.

Den andra dagen bestod egentligen bara av frukost, träning och lunch. Ett kul pass som löpte dryga 7 km för de största och cirka 3,5 för de yngsta genomfördes på Ullstämamakartan – alltså rätt utforskad mark även för oss LOK:are. Träningen blev lyckad och nu återstod bara lunch och prisutdelning för gårdagens kvällsaktivitet där en kista som hade stått låst men synlig under kvällen agerat morot för att satsa och ta i på gruppövningen. Lunchen intogs och sen var det fritt fram att färdas hemåt. Jag tror och hoppas att många fick sig en rejäl uppstart ifrån vinterdvalan och hade en trevlig vistelse i Linköping.

Tack för ett bra läger!

TEXT

Robert Vångell
pasparet@lok.se



FOTO

Per Magnusson
per@lok.se



Vackert luciafirande i LOK-gården.



Thomas har tagit

– LOK är en av Sveriges största orienteringsföreningar och en av de främsta. Framförallt som arrangörer med stort engagemang i O-ringen, 43-kavlen och andra tävlingar. Det är hedrande, ansvarsfullt och utmanande att bli ordförande.

Så sa Thomas Stenström på årsmötet 24 februari när han just blivit vald till ordförande.

När På Spåret träffar honom tisdagen efter årsmötet är budskapet detsamma, vi återkommer till det men först en presentation. Som vanligt är hela familjen Stenström i LOK-gården på tisdagen med fru Anne-Li D45 (verksam i ungdomsträningen), Jenny D16 och Johan ny i H12.

Alltså en riktig orienteringsfamilj där tre är uppväxta i LOK medan Thomas själv (H45) är uppvuxen i Småland. Han tycker det är roligt att alla är med men det viktiga är inte att barnen fortsätter att orientera utan att de tycker att orientering är roligt och positivt – även om de skulle sluta.

Thomas gick nybörjarkurs i Bredaryd 1966, sen blev det flytt till Lessebo och tävling för Lessebo OK från 1970 till 1987 då han varit i Linköping i två år och började tävla för LOK. Under tiden i Lessebo inträffade den roligaste orienteringsupplevelsen hittills, en femteplacering i budkavle på JSM.

Det var jobbet som förde Thomas till Linköping och Saab 1985. Sedan FFV som blev Aerotech, som gick in i Saab. Så nu är Thomas åter på Saab Shared Services, som servar Saab över hela landet och så småningom hela världen med administration, fastighetsförvaltning, IT-stöd mm. Själv arbetar bergsingenjör Stenström med affärsutveckling och reser några dagar i veckan.

I Linköping träffades Thomas och Anne-Li (då tävlande för OKS) 1988 på ÖOF:s Startpunkt. Därefter har det blivit ledaruppdrag för dem båda av olika slag för LOK och ÖOF. Thomas var elitedare under LOK:s storhetstid från 1987 och några år framåt, sedan banläggare, tävlingsledare,

ungdomsledare, arrangemangskommittén och mycket annat.

I ÖOF har han varit med i elitkommittén och senast i arrangemangskommittén som han nu lämnar.

Skillnad – men ändå inte

Och nu ordförande i LOK som ”alla” kommenterat med uppskattning och något som Ulla önskade när hon bestämde sig för att avgå. Men kommer det att märkas att det blir en ny ordförande?

– Jaha, det gör det, svarar Thomas snabbt. Jag är inte alls så omhändertagande och pysslig som hon är. Annars tror jag inte det blir så stor skillnad och det är också många



Thomas Stenström

LOK:are sedan: Medlem 1985, tävlat sedan 1987.

Tävlar: I H45

Familj: Anne-Li, D45, Jenny, D16, och Johan, H12.

Bor: Malmslätt

Arbetar: På Saab AB

Bästa OL-minne: Hittills när LOK blev 2:a på 10-mila -89 och Martin Johansson vann SM-guld samma år i Södermanland

Aktuell: Ny ordförande i LOK.



andra nya i styrelsen som kommer att påverka inriktningen. Hur verksamheten är beror inte bara på en person. Och styrelsen är bara en del i klubben. När vi har så bra verksamhet genom kommittéerna, kan styrelsen fokusera på de övergripande frågorna.

Vad vill ändå den nye ordföranden med klubben?

– Jag vill att vi ska fortsätta att vara en av de mest framgångsrika orienteringsföreningarna i Sverige. Det är vi nu både vad det gäller elit, arrangemang och ungdom. Och det har med varandra att göra – för att överleva på sikt måste vi ha alla tre benen att stå på.

– Jag vet inte hur vi står i förhållande till andra, men jag vet att vi kan lära av andra, vi måste inte göra alla misstag själva och att andra kan lära av oss.

Ledarna är viktiga

Thomas tycker det är bra att elitorienterare tränar med LOK utan att tävla för klubben och att många tittar på 43-kavlen för att ta lärdomar därifrån. Vi ska lära av varandra.

Även ledarfrågor är viktiga för Thomas.

– Många klagar över att man har dåligt med ledare i klubbarna, men vi har många i LOK. Samtidigt finns det ett behov av ännu fler ledare och vi behöver inspirera dem vi har idag. Utan ledare kan vi inte hålla verksamheten igång. Men vi måste komma ihåg att vi är en ideell förening och det är medlemmarna som gör föreningen.

Vad kan vi då bli bättre på?

– Vi kan locka ännu fler ungdomar och framför allt behålla dem. Om vi har något problem i LOK så är det att vi tappat bort ungdomarna när de blir 15–18 år. Vi måste hitta på något sätt att hålla dem kvar. Annars känns det meningslöst att hålla på med ungdomsverksamhet. Men om de slutar, då ska vi ha tagit hand om dem så att de slutar med positivt sinne, tillägger Thomas.

Annat vi kan bli bättre på är att få fler deltagare till 43-kavlen, och få ännu bättre elit och Thomas hoppas på bra förslag från styrelsens arbetsgrupp för elitsatsning.

– Vi har en bra grund för framtiden med bra juniorer och universitetets satsning på orientering och löpning. Men de kommer inte att springa för LOK om vi inte kan erbjuda dem något som lockar dem hit i stället för till någon annan klubb. Här måste elitkommittén fundera vidare.

– Men vi ska heller inte glömma styrelsens andra arbetsgrupp, för breddrekrytering. Vi behöver hitta nya kategorier som är intresserade av orientering.

Rådslag om O-ringenpengar

Då är det lätt att halka in på pengarna vi får från O-ringen 2007, kanske uppemot en halv miljon kronor. Hur ska vi använda den?

– Det vet inte jag, det var ju diskussion om det på årsmötet. Vi ska ta oss tid till ett ordentligt rådslag om vad vi ska använda den här möjligheten till. De får inte bara

flyta in i den ordinarie verksamheten, för när pengarna sen är slut vet vi inte hur vi ska finansiera verksamheten.

– Vi ska jobba utifrån det vi är, en jättefin klubb, och de goda förutsättningar vi har. Vi ska ta vara på de möjligheter vi har, säger Thomas och lämnar därmed öppet för vad medlemmarna tycker.

En anställd tränare är dock inget önskemål:

– Jag anser att man ska vara väldigt försiktig med att anställa personal. Då frågar sig övriga medlemmar varför deras arbete inte betalas, tex att lägga träningsbanor. Jag tycker mig se att "ideella" föreningar med anställd personal har svårt att hålla igång verksamheten i längden. Och att anställa kostar också: att dra in pengar till löner och att ta på sig ett arbetsledaransvar.

– Jag är mer positiv till projekt, som också kan innehålla träning och tränarresurser, säger Thomas.

TEXT

Lennart Sturesson
pasparet@lok.se



FOTO

Per Magnusson
per@lok.se



Framgångar i 4-dama

Något som säkert inte har gått någon obemärkt förbi, är damlagets fina prestation på vårens första stafett, 4-dama i Blekinge.

För att peppa oss alla inför kommande stafetter bad vi därför de fyra löparna berättas om sina lopp. Det finns alltid något att lära av varandra!

Sträcka 1 – Cissi Kleist

Anlände till ett kallt och mörkt blekinge för att göra debut i LOK-tröjan på tävlingens första sträcka. Innan loppet hade jag fått tips om att förstasträckan bara brukar vara gafflad med ett bo med två slingor. Trots detta var jag ganska nervös när jag värmdes upp – någon kunde ju faktiskt ha drabbats av nytänkande.



Cecilia Kleist.



Sarah Tibell.



Helén Persson

Tredjeplats för damerna i Blekinge

Lin Eriksson sprang andrasträckan.

Starten gick och på väg till startpunkten såg jag att det mycket riktigt delade sig till två slingor efter tredje kontrollen. Lättad av detta hängde jag med klungan och det flyter på till ettan och tvåan. Vid trean hamnade hela klungan lite snett och plötsligt var hela startfältet samlat utan att någon hade speciellt bra koll. Till slut hittade vi trean och jag kollade riktningen extre noga ut från kontrollen för att inte hänga på fel klunga ut på slingorna. Första slingan gick stabilt och vi passerade bo-kontrollen igen.

Ute på den andra slingan gjorde jag tyvärr en bom och tappade många placeringar direkt. Passerade sedan bo-kontrollen en gång till och jobbade mig upp genom klungan under resten av banan trots en liten bom på slutet.

Jag hade inte riktigt bra koll på hur jag låg till och blev därför glatt överraskad när det visade sig att jag var tredje som växlade över till andrasträckan.

Sträcka 2 – Lin Eriksson

Efter en hård och kall natt hade jag ingen bra dag alls och försökte bara fokusera på att tappa så lite som möjligt mot de andra lagen. Dock var det kul att de andra i laget sprang så himla bra!!

Sträcka 3 – Sarah Tibell

När det blev min tur att sticka ut på min sträcka kände jag mig seg i kroppen men desto klarare i knoppen. Jag gjorde en liten krok till ettan och ett lite sämre vägval till femman och tvekade lite till sexan. Annars flöt orienteringen på som den skulle och det var bara att ge järnet hela vägen in i och lite till fram till växlingen.

Jag är på det stora hela nöjd med mitt lopp när jag slutligen växlade över till Helen på fjärdesträckan.

Sträcka 4 – Helén Persson

På TC var det iskallt med snö och bläst när jag joggade runt och försökte bli varm. När Sarah stack ut på sin bana var jag verkligen tvungen att försöka komma igång, en 8km lång bana väntade och jag hoppades att jag inte skulle bomma och bli allt för kall under loppet. När Sarah sedan rusade in på upploppet efter ett kanonlopp blev jag varm direkt och kände hur kul det skulle bli.

Jag tog det lite försiktigt i början för att komma in i karta och terräng, kände att det började kännas bra efter några kontroller och tuffade på bra med löpningen. Till kontroll 5 kom jag in i ett område som var väldigt stenbundet med mycket blockterräng, verkade riktigt svårt, jag skulle ha en höjd, läste in sista säkra ca 100meter från kontrollen och håller riktning fram till höjden, på andra sidan satt kontrollen, kollade kodsiffran på definitionen

”Det är inte min! MEN var är jag då?” tänkte jag.

Jag fortsatte framåt och kom till en stenmur, läste in mig och konstaterade att det måste ha varit min kontroll jag var vid. Jag sprang tillbaka och kollade kodsiffran igen. Det VAR min!

Arg som ett bi fick jag nya krafter och sprang vidare. Inte många andra damer sågs till förutom en dam från IKHP som jag har bommat ihop med på andra kavlar. Försökte att inte komma ihop med henne och det kändes som att jag lyckades dra ifrån lite.

När jag stämplade vid sista stod några LOK:are och skrek att vi låg fyra. Det är ju jättebra tänkte jag. Bara storklubbar framför och Denseln bakom

Vad vi är bra tjejer!

Stafettkollen



FOTO: PER MAGNUSSON

Våren är fylld av roliga och spännande stafettävlingar. Säsongen når i slutet av April sin höjdpunkt i och med Tiomila. I år arrangeras tävlingarna i skogarna kring Rosersbergs slott i Uppland. För att få en känsla för LOK:s möjligheter har På Spåret punktmarkerat de stafetter som LOK hittills har sprungit. Dessutom har vi kollat läget med Mr UK, Christian Enberg, för att få lite insider-tips.

Skåne-Mixen – 1 mars

Det hann knappt bli mars innan ett gäng LOK:are gjorde tävlingspremiär i ett vårligt Åhus. På extremt flacka och snabbblöpta banor fick både LOK:s herrar och damer en bra start på säsongen. På grund av sjukdom kunde inte damerna fylla ett helt lag. Men en nytänd Lin Eriksson gav LOK en bra start genom att växla som trea. Helén Persson visade sedan att hon skött vinterträningen bra och höll tredjeplatsen.

På herrsidan hängde Jacob Westerberg med i tätklungan på försträckan. Efter två sträckor var det två bröder Gustavsson topp-tre, Lukas strax före Jakob. Peter Eriksson förde in LOK:s förstalag till en klart godkänd sjätteplats.

7-manna & 4-dama – 20-21 mars

Damerna fortsatte att visa ypperlig vårförform i ett Blekinge som drabbats av en rejäl vinterstorm. Cecilia Kleist gjorde en fin nattsträcka och hängde med i tätklungan. Lin Eriksson gjorde en stabil insats, och växlade ut Sarah Tibell på sjunde

plats. Sarah fick till ett mycket bra lopp och klättrade upp till femte plats. Helén Persson avslutade sedan på ett bra sätt och tog in LOK på en meriterande fjärdeplats bland många namnkunniga motståndare.

Herrarna fick däremot en rejält mörk start på 7-manna. I förstalaget klarade sig Mikael Andersson bäst och begick en stark stafettpremiär i LOK-färgerna. Fredrik Pettersson förde till slut in LOK på en 17:e plats.

Måsenstafetten – 30 mars

Damernas framgångsväg bromsades upp. Det blev alltför många bommar i den luriga sörmlands-terrängen strax utanför Buskhyttan. Damernas förstalag fick placering nummer 20. Istället var det D16-tjejerna som med en andraplats visade att det finns gott hopp om återväxten i LOK.

Även herrarna fortsatte att kämpa lite i motvind. Framförallt förstalaget som fick ge sig mot andralaget, som gjorde en bra prestation. Det positiva är att det visar på den stora bredd som finns i herrstallet.

Kolmårdskavlen – 6 april

Ungdomarna och de lite äldre damerna stod åter för ljuspunkterna. D120-laget segrade för andra helgen i rad och visar att de definitivt kan vara med och slåss om platserna i damlaget på Tiomila. Inte riktigt lika snabba, men gör istället färre bommar just nu. Damseniörernas förstalag landade på en 22:a plats, dock i ett starkt startfält.

Herrlaget landade åter strax utanför topp-tio – på 13:e plats. Sjukdomsbesvär hos flera av nyckelloparna satte käppar i hjulet. Anton Östlin visade dock att han efter vinterns hälsobesvär nu är rejält på uppgång och Lukas Gustavsson var åter stabil på startsträckan.



Christian Enberg har koll på stafetterna.

FOTO: PER MAGNUSSON

Hallå där...

...Christian Enberg i UK!

Hur ser läget ut på seniorsidan inför vårens stafetter?

På damsidan ser det riktigt bra ut! Dom är riktigt på gång, vilket resultatet på 4-dama visade. Det enda som oroar är de skade- och sjuk-problem som Anna Niklasson och Andrea Westerdahl har haft under vintern. På herrsidan har det inte varit lika lysande, men det kommer nog där också!

Det har som sagt varit lite upp och ner på vårens första stafetter, några funderingar om varför?

Vi har inte räckt till orienteringsmässigt, det har bommats för mycket. Vet ej varför, men kanske har vi haft för många träningar med hängsträckor under vintern.

Vilka förhoppningar har du inför vårens stora mål Tiomila?

Herrarna tror jag kan komma minst lika bra som ifjol då vi blev 28:a. Damerna borde kunna komma betydligt bättre än fjolårets 50:e plats, kanske mellan plats 30 och 40.

En sista fråga, du har ju sagt att det är långa natten som är ditt personliga mål, så hur går det med träningen?

Jo, det går fint, det ser bra ut! Men det gäller att jag springer lagom bra under våren så att jag inte råkar platsa i förstalaget!

Fredrik Wallin

Surftips från På Spåret

Mer utförliga analyser från alla stafetter finns på vår hemsida www.lok.se.

LOK – Denseln

Redan innan säsongstart har Linköpings OK utmanats på två tuffa duster mot våra älskade lokalkonkurrenter OK Denseln. Kamper som har utspelats på något ovana underlag, is respektive löparbana. Tyvärr har Denseln avgått med seger vid båda tillfällena. Förhoppningsvis blir resultatet det omvända när vi möts i skogen under säsongen!

Ishockeymatchen

Under vintern tycks Skärblackas orienterare drabbats av hockeyfeber, och hetast av dem alla har världsmästaren själv, Erik Andersson, varit (med den späda kroppen kan det tyckas konstigt att överhuvudtaget våga sig ut på en ishockeyrink). I början av januari utmanades LOK på en ishockeymatch över tre perioder, med komplett utrustning och med domare.

Efter en träning på LOK-gården råkade jag nämna att jag varit målvakt för många år sedan. Tio år sedan visade det sig vid närmare eftertanke. Oj, vad tiden går och så mycket stelar jag blivit. Hmm, det här var kanske ingen bra idé?

Näväl, efter mycket pust och stön kom alla skydd på plats. Stämningen i LOK:s två femmor var god, och trots vår något brokiga hockeybakgrund var vi segervissa. Matchen inleddes i ett optimistiskt tempo från vår sida, vilket chockade denslarna och vi kunde tidigt ta ledningen. Efter den blixtrande inledningen mattades dock de tappra LOK-kämparna och Denseln kunde gå till första pausvilan med en uddamålsledning.

I andra perioden blev vi rejält tillbaka-pressade, men nu hade både jag och våra backar fått ordning på tekniken, och vi

kunde hålla nollan trots ett massivt underläge i skottstatistiken, 3-20. I tredje perioden kunde Denseln rinna iväg målmässigt, mycket tack vare matchens lirare Johan Lindberg.

Trots förlusten var vi rätt nöjda med vår insats, och framförallt hade vi riktigt kul! De efterföljande dagarnas träningsvärk var kanske lite mindre angenäm. Men nästa år är vi redo för att ta revansch. Varför inte i Cloetta Center?

Fredrik Wallin

Matchstatistik

OK Denseln - LOK 7-4 (3-2,0-0,4-2)
Skott på mål 49-30 (19-11,20-3,10-16)

Målskyttar Denseln

3 mål Johan Lindberg
2 mål Erik Andersson
1 mål Mattias Ericsson
1 mål Henrik Berggren

Målskyttar LOK

2 mål Oscar Vängell
1 mål Erik Backteman
1 mål Henrik Lingfors



Hockeylaget som i mötet med Denseln tyvärr fick se sig besegrade med 7-4.

HOCKEYFOTO: FREDRIK PETTERSSON



Matchens buse

Peter Aronsson (4 min)

Matchens lirare

Johan Lindberg, Denseln
Fredrik Wallin, LOK

Publiksiffra

60



LOK:s stafettlag som kutade ett tiondels Tiomila på löparbanorna i Campushallen.

“Tiondelsmila”

Fredagen den 7 mars bedrevs det som vanligt intervallträning i den fortfarande relativt nya friidrottshallen i Linköping. Nu kan det tyckas att det borde ha räckt med träning efter det, men inte den här fredagen.

Rapport från löpstafetten i Campushallen

Istället var det dags att anta en utmaning som vi fått från OK Denseln. Det skulle bli löpstafett där sträckorna var 1/10 av sträckorna från det kommande 10-mila. På startlinjen fanns förutom LOK och Denseln även ett lag från LiThe Vilse.

LOK slängde på förstasträckan ut "Figge" som gjorde vad han skulle och lämnade ganska snabbt denseln bakom sig. Till växling var han fyra sekunder efter Vilse och åtta sekunder före Denseln. På sträcka två fick Mikael "Mad-Mike" Andersson göra premiär i stafettsammanhang för LOK och lämnade över till Johan "Kent" Eriksson.

Ut på den fjärde sträckan, långa natten, skulle jag själv få ge mig ut. När det är långt och natt så blev det pannlampa på men tyvärr blev det aldrig speciellt mörkt. På denna sträcka blev det lite strul då både Vilse och Denseln växlade ett varv för tidigt, något som dock löste sig ganska smidigt ändå.

Ut på den femte sträckan gick sedan LOK och Denseln ut samtidigt, men med Vilse ungefär ett varv före. Fredrik "Dirk" Wallin fick förtroendet att som debutant

på löparbana axla ansvaret för den femte sträckan. Efter ett väl genomfört lopp växlade han några steg före Denseln.

På sträcka sex fick vår juniorlandslagslöpare chansen att visa på fin form och på den sjunde fick Jakob "Kokos" Gustavsson springa av sig lite. På dessa sträckor kom tyvärr ett litet tapp från vår sida och när vi på den åttonde sträckan skickade ut vår sprinter Emma Backteman så hade vi 21 sekunder fram till Denseln och ytterligare fyra sekunder till Vilse. Emma som före start var lite rädd för den långa sträckan (600 meter) gjorde ett mycket snyggt lopp och visade aldrig något tecken på trötthet.

Då vi var en löpare för lite fick Figge göra ytterligare en insats och tog sig an den nionde sträckan. Som avslutare hade vår coach Lukas "Dryml" Gustavsson valt att ta ut den allt mer snabbloppande Jacob Westerberg. Avståndet fram till Denseln var dock 1½ varv vid start vilket visade sig vara en övermäktig uppgift för vår slutman "Jac the Ripper".

Peter Aronsson



God uppslutning från Linköpings OK vid årets startpunkt. LOK var största klubb med 16 deltagare.

Startpunkt för

Rekrytera och behålla var årets tema för Startpunkt när ledare från hela Östergötland samlades för en dag med föreläsningar och ett intressant program på Valla folkhögskola. LOK var som vanligt, skulle man kunna säga, största klubb med totalt 16 personer på plats.

Förmiddagen inledde SOFT (Lotta Stigsdotter och Martina Arkåsen) med information om Idrottslyftet och de 3.9 miljoner som SOFT fått för att fördela på olika projekt för att bl. a. rekrytera och behålla ungdomar i åldern 13-16 år. Vi fick också veta att det finns möjlighet att söka pengar för lärkartor där upp till 50% av kostnaden kan fås som bidrag. I mindre grupper diskuterade vi sedan vidare runt Naturpasset och om hur olika klubbar i distriktet har jobbat med det och fick också

“Östergötland är verkligen ett distrikt som är på gång”

Martina Arkåsen, Svenska Orienteringsförbundet

tips av SOFT om idéer som andra klubbar genomfört innan vi själva fick hitta möjliga upplägg. Några av de förslag som kom fram var t. ex. cykelorientering i samband med Vätternrundan, naturpass i Kolmårdens djurpark med vilda djur som tema.

Vi var också eniga om att det oftast är enklare att arrangera Naturpasset på mindre orter, men med hjälp från t. ex. kommunen skulle det även gå att få stor genomslagskraft i stora kommuner. Varför inte passa på att köra naturpass som en del

i kommunens satsning att göra Linköping till en cykelstad. En fotoorientering på kommunens cykelkarta skulle kanske vara en idé. Egentligen är det bara fantasin som sätter begränsningarna.

Diskussionerna i grupperna fortsatte sedan runt hur vi ska kunna rekrytera nya till sporten och även här var vi ganska eniga, vi måste tvätta bort ”tönt”-stämpeln och i stället marknadsföra orientering som den häftiga idrott det är. Slut på nybörjarkurser och fram för äventyrsupplevelser och



Martina Arkåsen från Svenska Orienteringsförbundet och Ulla Kjell. Martina var imponerad av den energi som fanns på Startpunkt, trots ett "O-Ringenår" för distriktet.

FOTO UPPSLAGET: KRISTER BERGER

Östergötlands OF

strapatser i skogen. När man söker sig till sporten gör man det för att det är en kul och häftig sport där man får möjligheten att kombinera idrott med intelligens. Vi måste också lyfta fram våra ungdomar på ett bättre sätt i marknadsföringen av sporten, för vem är bättre ambassadörer än dom för att rekrytera nya ungdomar till en häftig idrott. Visst behövs även vi vuxna, men det är andra ungdomar som man ska möta när man kommer som ny till klubben. Detta kan också vara ett naturligt steg till att rekrytera nya unga ledare, för det behöver vi.

De gruppvisa diskussionerna avslutades med att alla kort fick beskriva vad förmiddagen hade gett. Bästa kommentaren till vad vi alla kände var nog Jennys när hon sa "det var väl värt att offra en sovmorgon för".

Som avslutning på förmiddagen lottade SOFT ut en kompassväska med tumkompasser för nybörjare och trots att lotterna fördelades lika mellan alla närvarande klubbar och inte efter antalet deltagare så

drog LOK högsta vinsten och Ulla fick stolt motta priset.

Vi som inte deltog på ÖOF:s ungdomsledarsamling efter lunchen fick möjlighet att prova på en kartminnesorientering med tipspromenad innan föreläsningarna fortsatte med tips från Anders Stjern Dahl, kanske mer känd under namnet Tistad som han hette när han var förbundskapten. Han berättade lite utifrån sina egna erfarenheter som ledare. Han berörde vikten av att fundera på hur man marknadsför sig och hur lättillgänglig klubben är t. ex. på hemsida. Där tog han LOK som ett bra exempel även om det går att göra mera när det gäller tydlighet och enkelhet att hitta information för icke initierad i sporten som vill få kontakt.

Dagen avslutades av Håkan Carlsson, OK Tisaren som berättade hur och varför dom lyckats så bra med sin ungdomssatsning. En bidragande orsak är självfallet OL-gymnasiet, men det är inte hela sanningen. Hög kvalitet på träningen året om,

sociala aktiviteter för att styrka sammanhållningen i gruppen, satsning på stafetter, mentorskap där äldre cochar yngre och alla deltar på träningarna och tränare som alltid har en kontakt med ungdomarna i gruppen så att alla känner sig sedda även om man inte kan delta i klubbens träning. Klubbstugan är också en viktig samlingspunkt för ungdomar i OK Tisaren och den fungerar nästan som en fritidsgård. Här samlas man alltid efter skolan, läser läxor tillsammans, sticker ut och tränar eller bara umgås. Naturligtvis är det enklare på en liten ort där de flest bor på cykelavstånd från klubbstugan, men detta med en naturlig samlingspunkt för ungdomarna kanske är det som skiljer oss mest från Tisaren.

Intrycken efter en sån här dag är många och inspirationen får en rejäl påfyllning, sen är det bara att åka hem till klubben och försöka förverkliga några av dom.

Anne-Li Stenström

Linköpings OK på

PORTUGAL

9 st LOK:are, 1 st minibuss, 4 dagar tävling, 4 dagar träning, blå himmel och shortsväder, tyvärr smaksatt med en rejäl dos ohälsa.

Där har ni några av ingredienserna för elitens Portugalläger 2008.

Portugal har under de senaste åren blivit ett riktigt mecka för orienterare som under vinterträningen törstar efter barmark och varmare väder. De portugisiska världsrankingstävlingarna läggs ofta under senvin- tern och de lokala klubbarna erbjuder ett stort antal träningspaket i varierad och ofta tekniskt utmanande terräng.

Precis som ifjol inleddes lägret med deltagande på POM, Portugal O Meeting, vilket är en fyradagarsstävling som turnerar runt i Portugal. Fjolårets bistra väder uppe i bergen i mellersta delen av landet, med regn, vind och hagel, hade i år bytts ut mot betydligt varmare klimat kring centralorten Faro, vid den södra atlantkusten. Även boendet var rejält uppgraderat, från hårt underlag till lägenheter av mycket bra standard. Men tack vare billig flygresor och förmånliga lågsäsongspriser för logi blev inte slutpriset särskilt mycket högre.

Vad gäller tävlingsframgångar finns tyvärr inte mycket att rapportera om, desto mer om sjukdomsbesvär. Redan på nedresan blev Anton Östlin sjuk och efter den inledande medeldistansen droppade fler och fler löpare av. Till slut var det bara undertecknad som hade lyckats hålla sig frisk och stämplat rätt alla fyra dagar. Inget imponerande facit. Däremellan tog dock Sarah Tibell hem en etappseger och nyförvärvet Mikael Andersson presterade två bra medeldistanslopp.

Ytterligare fyra LOK:are (Tomas Vångell, Pia Gustafsson, samt Yngve och Inga-Lill Pettersson) deltog i POM. Och det var Pia som stod för den största LOK-framgången med en tredjeplats i D45, efter två etappsegrar.

Efter de resultatmässigt mindre lyckade tävlingarna styrde vi minibussen norrut mot Marinha Grande för ett par dagars träningsläger. Hälsan började återvända för de flesta och i nästintill sommarvärme genomfördes flera riktigt fina pass.

Trots sviktande hälsa var humöret hela tiden på topp och det blev sammantaget



Lukas och Fredrik diskuterar vägval efter en av tävlingarna.

ett lyckat läger. Mycket tack vare Christian Enberg som hade organiserat resan på ett ypperligt sätt. Tyvärr satte en envis hosta stopp för det mesta av det egna tränandet. På fjolårets resa stukade Christian en fot rejält under ett sprintlopp, så frågan är om han vågar ge Portugal en tredje chans nästa år?

Lägrets...

Låt: "Shane McGowan", Hästpojken. En säker humörhöjare!

Olycksgubbe: Anton Östlin. Sjuk redan på nedresan, comeback på POM etapp fyra, men krockar med en kaktus (!) efter ett par minuters löpning, vilket gör att han tvingas vila ytterligare några dagar.

Kartläsare: Emanuel Winblad. Portos gator kräver sin Man(ne)!

Portugalturné



Mikael Andersson vid varvningen på en av de snabblöpta tävlingarna.



Nästan hela Portugal 2008-gänget – Anton har fått en egen bild till höger istället.

Tjej: Sarah Tibell. Det kräver sin kvinna att uthärda ett helt läger med åtta stycken mer eller mindre omogna killar.

Uttryck: "BURNED!" Oscar Vångells uttryck användes flitigt.

Uttryck 2: "Schmacka-boom, schmacka-boom" Oscar (igen) beskriver hur han ska forcera den snabba portugisiska terrängen.

Uttryck 3: "Men du-rå" (uttalas med målbrottsröst) – Björn Gustafsson-feber

även i Portugal...

Kartskala: POM etapp 4. Tidigt startande klagade över att det var något skumt med kartan i skala 1:10000. Terrängen var visserligen sandig, men löptiderna var ändå långa, sett till banlängderna. Kontrollmätning med hjälp av Google Earth visade att skalan i verkligheten var 1:15000!

Parkeringsvakt: POM etapp 2. Rejåla köer in till parkeringen på grund av en



Oscar "Citatmaskinen" Vångell efter mål-gång på POM etapp 1.



Anton, som tyvärr fattas på gruppbilden t.v.

P-vakt som tog sig ett rejält snack med varje bilförare om vikten av att följa hans kollegors anvisningar – "här tillämpas parallell parkering".

Fredrik Wallin
pasparet@lok.se



STAFETTPENNAN:

Anne Bössfall

Tack Sara för de fina orden. Det var en bra uppvärmning till min tur av stafettsträckan.

När jag var 11 år lärde min pappa mig något väldigt spännande och kul. Nämligen den fina sporten orientering. Klubben i Dala-Järna, där jag växte upp, hade många bra och roliga träningar. Vi var ett härligt, busigt och envist ungdomsgäng.

När jag skulle springa min första tävling i orientering, hade jag tidigare aldrig sprungit själv i skogen. Envis som jag var, ville jag ändå vara med. Alla andra skulle tävla.

Möte med en älg

Starten gick och till 1:a kontrollen skulle jag gå kompass, passera en kraftledning och stora bilvägen, för att några hundra meter in ha min kontroll. Kraftledningen hittade jag, men sedan mötte jag en STOR älg.... Blev jätterädd och lovade mig själv att aldrig mer springa ensam i skogen. Hittade till slut runt hela banan. Som tur var bröt jag mitt löfte om att aldrig mer springa själv.

Skidorientering var en annan rolig sport som jag kombinerade orienteringen med fram till och med 17 års ålder.

På mitt första skidorienteringsläger tillsammans med Dalarnas skidorienteringsförbund, frågade tränaren för ett annat distrikt: "Vem har släpat hit den där tjejen med den dåliga åkstilen". Det var mig han menade. Jag var envis och kämpade på. Ett antal år senare ingick jag i skidorienteringslandslaget och som ledare hade jag den tidigare "kaxige ledaren".

Mycket positivt med orientering

Som 17-åring hade jag lyckats rätt bra med orienteringen och kom då med i landslaget. Hade nu fått en hel del kompisar runt om i hela Sverige. Tänk vad mycket positivt det finns med orienteringen.

Hur gick det då för de andra i Dala-Järnas ungdomsgäng. Jo, tre till kom med i olika landslag. Jonny Danielsson friidrott 5 000 m, Sven-Erik Danielsson längdskidor och Gunde Svan längdskidor. Anna-Lena Jansson blev frisör.

Steget upp i D 21 tog jag i ny klubbdress, Stora Tuna IK. Där var konkurrensen stenhård om att vinna KM. Vi var nu fyra

landslagstjejer. Bäst var förstås Annichen Kringstad. Konkurrens är bra och vi tjejer höjde oss av detta.

Vann startsträckan på Tiomila

Mitt bästa och härligaste orienteringsminne är Tiomila med Stora Tuna första gången. Jag fick min favoritsträcka, första. Det gick bra hela vägen. Mot slutet var vi en klunga i täten. Jag tog ett eget vägval till näst sista. Såg vid kontrollen att jag var först, det var lite nysnö på marken. När jag kom in på upploppet, som hade en läktarsluttning fylld av publik, jublade och applåderade hela publiken. Det var en oerhört skön och härlig känsla. Jag var först av alla.... "Jag" vann min första kavle.

En hjärtmuskelinflammation stoppar

min elitsatsning vid 30 års ålder. En tuff tid. Två år helt utan träning. Går några år till med lite motionerande. Bor nu i Linköping för andra omgången och tycker det är dags att byta till ortens bästa klubb, LOK.

Sonen Fredrik har börjat orientera. I och med det kommer jag igång mer med tävlandet igen. Det är fortfarande lika kul med orientering. När jag står där på startlinjen vill jag fortfarande vinna.

Nu är det dags för nästa sträcka att börja värma upp. En tjej med stor erfarenhet av orientering. En tidigare landslagskompis, numera LOK-kompis, Inger Berg. Kör hårt!

Anne Bössfall



Medlems- och terminsavgifter

Familj, två vuxna samt barn som är 20 år eller yngre:	500 kr
Medlemsavgift, enskild:	200 kr
Terminsavgift för ungdomar till och med 16 år:	100/50 kr
<i>(Den lägsta avgiften gäller syskon utöver det första i en familj)</i>	

Bankgirokonton

Huvudkonto	5487-4169	Klädförsäljning	5487-4060
Medlemsavgift, tävlingsavgift och lotteri	5487-3864	Anmälningavg.	5487-3930
		Elitens egenavg.	5758-7966

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 ¹	Ja	17:30
Söndag	09:30-13:00 ²	10:30	Ja	10:00

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

Kontaktinformation

Adress:

Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping

Telefon:

013-15 74 26 (telefonsvarare)

Hemsida:

<http://www.lok.se>

E-post:

info@lok.se

På Spåret

Medlemstidning för Linköpings OK

På Spåret ges ut av Linköpings OK och klubbens informationskommitté.

Ansvarig utgivare:

Lisa Skullman

E-post till komittén:

infokom@lok.se

Redigering och layout:

Emanuel Winblad
emanuel@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Peter Aronsson, Lisa Skullman, Anne-Li Stenström, Lennart Sturesson, Robert Vångell, Fredrik Wallin, Per Magnusson, Lukas Gustavsson samt flera andra medlemmar i Linköpings OK.

Vill du vara med och bidra?

Kontakta redaktionen via e-post – pasparet@lok.se.

