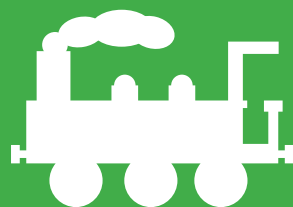


PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 2 2008



Tack till våra samarbetspartners!



SAAB



Linköping

Där idéer blir verklighet



SP Devices

Signal Processing Devices

Malmberg
UR • OPTIK • LINSER

CRAMO CAT Rental

maxit
maxit Group

Målerihantverkarna

Vilket spår ska LOKet växla in på?

Linköpings OK:s vision är: LOK ska vara en etablerad nordisk storklubb.

Det innebär; att LOK finns i topp på nationella och nordiska stafetter och individuella tävlingar, att LOK har en stor bredd av medlemmar som på alla nivåer och i alla åldrar deltar i tävling, träning och annan verksamhet, att 43-kavlen är attraktiv och självklar i hela Norden.

Tittar man närmare på hur vi uppfyller vår vision så ser man att vi har en bit kvar innan vi når upp till den. Det är väl delvis så det ska vara. Visionen ska vara något vi strävar mot. Går man in och jämför dagsläget med historien så kan vi konstatera att LOKet tappat fart.

Våra stafettresultat i de större kavlarna kan knappast anses vara i topp. 43-kavlen har kraftigt tappat i deltagarantal och kan därmed knappast anses attraktiv och självklar. I konkurrensen från andra arrangemang/evenemang så drar vi det kortaste strået.

Ljuspunkten är att vi har en stor bredd på löpare på alla nivåer och åldrar. Det visade bland annat det stora deltagandet vid årets Oringen. Problemet är att vi under flera år minskat i medlemsantal. Från att på 90-talet varit över 650 medlemmar är vi nu strax över 500. Medlemsminskningen är något som drabbat orienteringen i stort. Detta trots att många "förstå sig påare" ansett att orienteringen har allt som den moderna människan vill ha. Vad som är glädjande är det stora antalet ungdomar i verksamhet.

Ska vi fortsätta att ha som vision att vara en etablerad nordisk storklubb?

I styrelsen jobbar vi just med den frågan och framförallt vad krävs i så fall för att få in LOK:et på rätt spår och få upp farten. Vi kommer successivt att involvera kommittterna och slutligen alla medlemmar för att senast vid nästa årsmöte slå fast en målsättning och strategi för att nå våra mål.

Vad som är säkert är att oavsett vilket spår vi väljer så kommer det att krävas arbete för att styra vårt LOK in på sitt 75:e verksamhets år. Vi behöver många medlemmar som är villiga att dra LOK:et framåt. Alla och allas insatser är välkomna.

Man kan travestera på någon stor mans bevingade ord och säga:

"Fråga inte vad LOK kan göra för dig utan vad du kan göra för LOK"

Det är genom att göra saker tillsammans och ha roligt som vi får LOK:et att rulla framåt. Glädjen och stoltheten är vårt bränsle. LÅT oss ånga på!

Thomas Stenström
stenis@lok.se



På Spåret 2 | 2008

Medlemstidning för Linköpings OK

Nya medlemmar

Vi vill hälsa alla nya medlemmar hjärtligt välkomna till Linköpings OK!

Dahlén, Frida	Lindeberg, Malte
Dahlén, Isak	Lindeberg, Ylva
Dahlén, Maria	Lindh, Petter
Dahlén, Peter	Lindstahl, Henrik
Diener, Mattias	Lindstahl, Simon
Elehed, Sara	Ling, Jonas
Elehed, Ivar	Ling, Matilda
Ericsson, Linus	Ljunggren, Olof
Fogenstad, Camilla	Ljunggren, Sigrid
Grindestam, Agnes	Nilsson, Frida
Grindestam, Elisabeth	Nilsson, Jan
Grindestam, Johan	Petersson, Urban
Grindestam, Mats	Rankka, Amy
Grindestam, Wilhelm	Råberg, Jonas
Hampusgård, Eric	Stridsberg, Claes
Hampusgård, Lovisa	Valtonen, Ebba
Hampusgård, Maria	Weddfelt, David
Hampusgård, Oscar	Wiklander, Ann-Christine
Hedlin, Emma	Eronn, Albin
Hedlin, Johan	Eronn, Ludvig
Hultgren, Linda	Granqvist, Jacob
Hägglund, David	Magnusson, Sarah
Hägglund, Johan	Nylén, Lova
Hägglund, Magnus	Nylén, Malin
Hägglund, Åsa	Nylén, Mattias
Jonsson, Olle	Nylén, Tilly
Kallström, Ebba	Oscarson, Alexander
Kallström, Ida	Oscarson, Owe
Karlsson, Maria	Oscarson, William
Kassman, Kajsa	Oscarson, Violetta
Leion, Emilie	Örtengren, Jessica
Lindeberg, Johanna	

Välkomna till Linköpings OK!

Trådlöst nätverk i LOK-gården

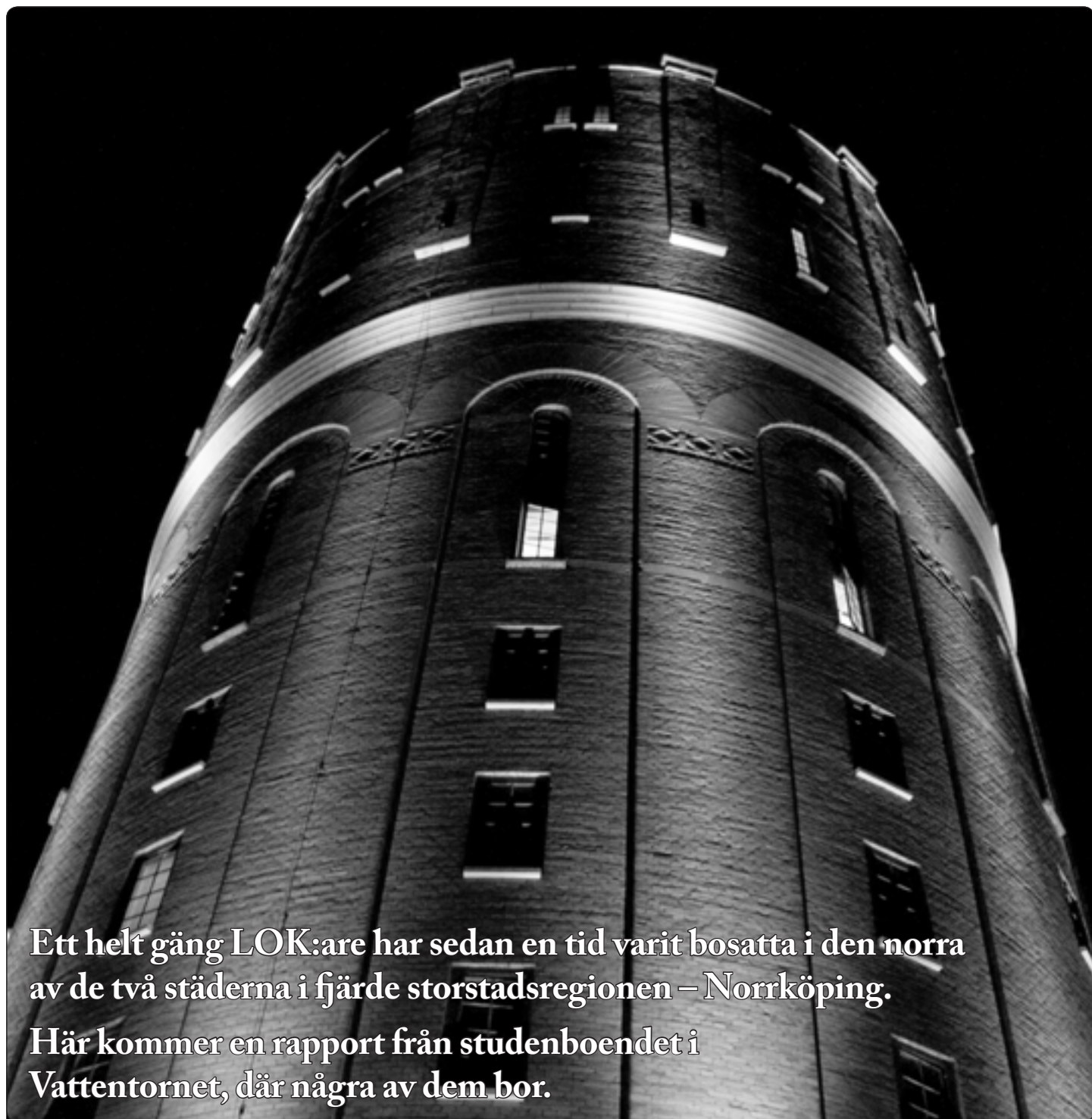
Tidigare i år skaffade vi bredband till LOK-gården (ADSL) och datorerna i kontoret anslöts till detta. Inbyggt i ADSL-modemet på kontoret finns trådlöst nätverk, men det räcker inte alltid in till samlingssalen. Under sommaren har datakommittén dragit nätverkskablar i LOK-gården, så att det nu även finns tillgång till bredband/internet på kartritningsdatorn i källaren och i samlingssalen. En så kallad trådlös accesspunkt har installerats i salen, så nu finns det mycket bra trådlös täckning även där.

Förhoppningen är att smidig tillgång till bredband i hela LOK-gården ska underlätta klubbarbetet.

För att logga in på det trådlösa nätverket måste man känna till nyckeln till WPA-krypteringen. Den kommer man åt om man är inloggad på www.lok.se och klickar under Internet/Trådlöst nät. Om man är i LOK-gården och vill komma åt det trådlösa nätet, men inte har lösenordet så går man lämpligen in på kontoret, startar en av datorerna, surfar till www.lok.se, loggar in och tittar under Internet/Trådlöst nät.

Genom ett par donationer från medlemmar har de tre stationära datorerna i LOK-gården nyligen kunnat bytas ut mot betydligt nyare och snabbare maskiner, så nu är de alla mycket trevligare att använda, inte minst på grund av kortare starttider.

Datakommittén g m Per Magnusson



Ett helt gäng LOK:are har sedan en tid varit bosatta i den norra av de två städerna i fjärde storstadsregionen – Norrköping. Här kommer en rapport från studenboendet i Vattentornet, där några av dem bor.

Det kanske redan är många i LOK som känner till att vi är ett gäng LOKare som bor i Vattentornet i Norrköping. Det är jag Erik "Bakisman" Backteman, Oscar "Lillen" Vängell, Mikael "Mad-Mike" Andersson och Emanuel "Manne" Winblad som bor där. Jag kan förstå att det är många som undrar vad ett sådant skönt gäng kan ha för sig för roligt om dagarna.

Vi har ju inte bara orienteringen gemensamt utan även skolan då vi allihopa läser på Campus Norrköping. Men skolan tar ju upp långt ifrån all vår tid så det blir mycket tid över till träning och annat kul. Tränar gör vi ofta tillsammans

med Liu-Elitidrott eller så springer vi på motionsspåren i Vrinneviskogen som mycket väl kan vara Östergötlands finaste närområde.

Mer än orientering

Förutom orientering så brukar vi ibland sysselsätta oss med att gå på fotboll och heja på IFK Norrköping. Är det bra väder ute så brukar vi ofta ta hissen upp till vattentornets tak och grilla samtidigt som vi njuter av utsikten. Sen så har vi faktiskt arrangerat öppna-VM(Vattentornsmästerskap) i kladdkakebakning där den godaste kakan vinner. Det var en mycket trevlig tillställning

med en mängd olika kladdkakor och många långväga gäster. Det blev tillslut en hård kamp om guldmen efter att alla hade provsmakat varje kaka flera gånger så var vi ändå eniga om att det var Mad-Mike som hade bakat den godaste kakan.

Välkomna!

Är det någon som tycker att vi verkar ha det kul i vattentornet så tveka inte på att höra av er om ni vill komma på besök och träna lite eller hitta på nått annat kul.



Ungdomarna i "Gröna Gruppen" med ledare vid avslutningen den 3 juni.

Höstträningen igång igen för nybörjarna

Efter påsk startade vi upp två nya barngrupper, en Skogsleksgrupp för småsyskon och en Grön grupp för barn som börjar orientera.

I Skogsleksgruppen har vi mest lekt, men man har också lärt sig lite om kartan och kartecken, provat att stämpla med Emitbrickor och pratat om Allemansrätten. I Skogsleksgruppen har tolv barn varit med.

I den Gröna gruppen har 16 barn varit med. Här har vi tränat på grunderna i orientering:

- Kartförståelse
- Kartans färger, vanligaste kartecknen.

- Passa kartan med hjälp av terräng
- Handgrepp, vikning, tumgrepp, stämpelteknik.
- Känna till och orientera efter entydiga ledstänger.
- Känna till hur start, kontroll och mål markeras.

Den 3 juni hade vi avslutning för vårsäsongen med prisutdelning och korvgrillning. Nu har det varit sommaruppehåll för både Skogsleken och Gröna gruppen. Höstens träningar startade igen den 19 augusti för båda grupperna.

Tack alla ledare som har hjälpt till med dessa två grupper! Annika, Åsa och Sara i Skogsleken och Nina, Kajsa, Peter och Ulla i Gröna gruppen.

Vuxenkurs parallellt

Parallellt med ungdomskurserna har en vuxenkurs genomförts med 9 deltagare. Upplägget har nära koppling till punkterna ovan, men har genomförts i ett snabbare tempo under fem veckor. Målsättningen har varit omedelbar närkontakt med naturen genom analyserande promenader i terrängen. Praktisk tolkning av en kartritares sätt att framställa kartan med hjälp av flygbilder, rekognoscering och symboler har därvid övats. Redovisning av datoriserade tävlingshjälpmedel har skett på tre testbanor bla vid LOKs vartävling 3/5.

Tack Sune Johansson och Monika Lindgren som hållt i vuxenkursen!

”En sommar jag aldrig glömmmer”

Julia Almén
tillbringade sommaren
på Göteborgs
OF:s orienterings-
konfirmationsläger
i Eksjö. Här
presenterar På Spåret
hennes berättelse
– från anmälan till
konfirmation.

Det började med att jag och ett par kompisar pratade ihop oss, lite på skoj sådär, om att anmäla oss till den stora Orienteringskonfirmationen i Blekinge om då två år.

Och en kväll ett tag senare bestämde jag mig, att nu skulle jag verkligen anmäla mig, och inte göra precis likadant som mina äldre syskon innan gjort, vara med på Orienteringskonfirmation i Östergötland. Och så var man anmäld.

Förträff – sju månader innan

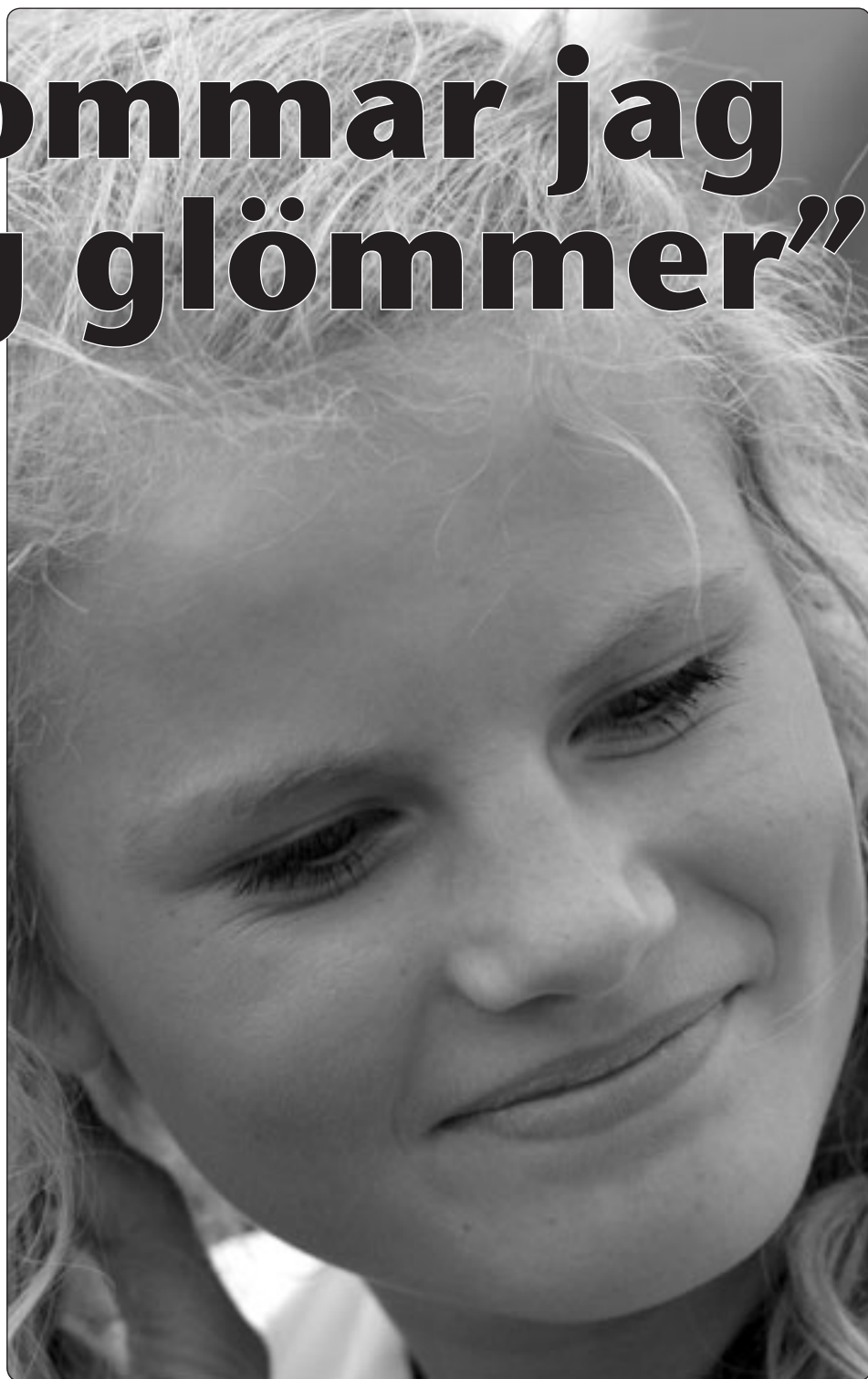
Förträffen/Tjuvstarten närmade sig och den blev mer lyckad än någonsin. Alla sköna orienteringsmänniskor jag lärde känna kunde jag helt enkelt inte få nog av!

Tänk att vi skulle behöva vänta sju månader innan det stora lägret verkligen skulle dra igång!

Lägret började med att jag var försenad till samlingen klockan åtta på kvällen där alla skulle samlas för första gången. I och för sig kanske inte så konstigt ändå, eftersom att jag cirka fyra timmar innan precis landat i Sverige efter en Parisresa med min bästa kompis Annika.

Många att hälsa på

Det tog ett tag för alla att finna sig till rätta och knöla in packningen i garderoberna och hinna säga ”Hej” till alla på samma gång, men redan då kände jag att



det här Sommarlägret skulle bli det bästa någonsin.

En hel månad med dom allra bästa, kunde det bli mycket bättre?

Sedan hade alla ledare varsin presentation av sig själva, och mycket mer hann vi inte innan det egentligen var tid för läggdags.

Tänka sig att konfirmationen äntligen var igång, det som vi längtat efter sedan november!

Händelserika dagar

En vanlig dag såg ut ungefär såhär, morgongympa klockan halv åtta frukost åtta och klockan nio morgonbön med det andra

två lägren. Det var nämligen så att vår konfirmation som hölls i Eksjö var uppdelad i tre läger. Sammanlagt var vi 86 personer vi var uppdelade helt enkelt för att det inte fanns plats för alla att bo på samma ställe.

Men vi träffade ju varandra, alla tre lägren, varje dag och det gjorde att vi lärde känna ännu fler kompisar, och ännu fler och ännu fler!

Efter morgonbönen hade vi konfirmationsundervisning, sedan orienteringsträning och sedan fritid. Middag och lunch klämdes in där emellan också.

Men dagarna gick fort. Dom fylldes med utflykter, bad, minigolf, glassätartävlingar och fotbollsturneringar mot de andra läg-



Julia Almén tillbringade sommaren på orienteringskonfirmationsläger i Eksjö. "En sommar jag aldrig glömmer" beskriver hon själv lägret.

FOTO UPPSLAGET: PER MAGNUSSON

ren, mysiga kvällar med grillning, långa hårda träningar och så många discon förstås.

Tittade på junior-VM

En helg åkte vi i två stora dubbeldäckarbussar till JVM i Göteborg och sprang.

Det kändes som vi var en enda stor familj när vi dök upp på tävlingen med alla våra likadana tävlingströjor som vi fått i början av lägret.

Sen var det egentligen inte långt kvar, utan vi försökte hinna med så mycket bus och ståhej vi bara kunde nu när vi äntligen fick vara med varandra.

Men dagen kom, och helt plötsligt stod

min familj där utanför kyrkan och skulle se mig konfirmeras.

Två dagars konfirmation

Konfirmationen var uppdelad i två dagar, första dagen var det en redovisning då alla 86 ungdomar gjorde ett skådespel tillsammans, och andra dagen var den stora Konfirmationen.

Efter kyrkan åt vi treätterlunch på stadshotellet, och diplom och priser delades ut till en del. Jag fick bl.a. pris för lägrets "Julia", och det kanske ni undrar varför men det var för att min pojkvän fick pris för lägrets "Romeo". Vi fick också en extra plus i kanten för att ha lyckats pussa varan-

dra medans vi cyklade till en träning, det är ju faktiskt inte alla som kan!

I alla fall skulle vi alla snart tvingas åka ifrån varandra, och det var det jobbigaste på länge.

Att åka ifrån alla vänner som man haft omkring sig i 27 dagar, det kändes helt sjukt konstigt.

Men en sak var säker, att det här Konfirmationslägret hade varit den bästa som hänt i mitt liv, och minnen jag har från den här tiden kommer nog sent att försvinna.

Julia Almén



Här kommer en glad hälsning från en klubbkompis som har utsikt över både Lapporten och Torne träsk från sin arbetsplats.

Träningen är tillfälligt belagd i fjällmiljö och för några veckor sen deltog jag i en supercool, tuff och rolig tävling som heter BAMM. Björkliden Arctic Mountain Marathon som förkortningen står för, är en två dagars lång och tuff tävling som utspelar sig i de nordligaste av svenska fjäll och arrangeras av IFK Kiruna samt Björkliden fjällby. Start och mål sker i skidorten Björkliden och med enklare orientering ska man i patrull om två personer ta sig upp på fjälltoppar, rutscha ner för branta snöfält, vada över jokkar (bäckar) och sträcka ut löpsteget på de härliga sluttningarna.

Obligatorisk packning

Första dagen avlöps ungefär halva sträckan, tiden stannas och natten tillbringas i ett för alla tävlande gemensamt nattläger. Dit måste man ha sprungit med den av arrangörerna utsedda obligatoriska packningen i ryggsäcken vilket är bland annat tält, sovsäck, liggunderlag, kokkärl och torra kläder.

De som verkligen satsar på att vinna tävlingen försöker minska antalet gram på alla sätt och vis; lättviktskläder och utrustning, avklippta liggunderlag och enbart ett enmanstält till de båda i laget exempelvis.

Dag två är det sedan jaktstart från första dagen och först i mål står segrande i tävlingen.

Längsta banan – sju mil

Det finns tre olika banlängder att välja på; den tuffaste som är 70 km, den medeltuffa som är 50 km och den korta och småtuffa som är 30 km. I den sistnämnda klassen har man turen att slippa bära på tält och sovsäck, dock måste allt annat finnas i ryggsäcken under löpningen.

Anledningen till att det kommer en rapport från ovan nämnda tävling är att jag som är tillfälligt bosatt i Abisko (grannbyn till Björkliden) hastigt fick chansen att vara med i BAMM 30-klassen. Min patrullkompis Eric hade blivit av med sin tilltänkta partner i så två dagar innan gjorde vi klart att jag skulle ta hans plats i deras patrull Torna Boyz i Björkliden.

Förberedelserna, vilka var något mer omfattande än inför en vanlig orienteringstävling, var sedan igång. Först och främst avprickades alla saker som enligt arrangören var obligatoriska att ha i sin ryggsäck, till exempel långkalsonger, mössa och fleecetröja. Lite problem uppstod dock när alla visselpipor i butiken i Abisko visade sig vara slut, men detta löstes genom att fler fanns att tillgå i Björkliden.

Målsättningen för mig och Eric, som

aldrig tidigare sprungit tillsammans, inte ens ett träningspass, var innan start att försöka hålla våra kompisars patruller bakom oss hela tävlingen.

Menthos blev räddningen

Kartorna för första dagen delades ut redan två timmar innan startskottet gick, så vägvalen var planerade när det brann av.

En härlig stigning på nästan tusen meter inledde banan och Eric, van att gå på toppturer, stegade iväg långt före mig. Med mjölksyra i vadera redan efter några hundra meter började jag fundera på om det här verkligen var en bra idé, men väl uppe på toppen, när vi tryckte i Sportident-bricken vid en liten vacker liten sjö, fick jag nya krafter tack vare Menthos (med frukst-mak), en hisnande utsikt och stärkande fjälluft. Resten av banans tre kontroller (här snackar vi långsträckor) och klättring gick sedan utan minsta problem, detta under ständig positivt pep-talk mellan mig och Eric samt intagande av fortsatt intagande av Menthos, energigel och vatten.

Till tvåan splittrades den stora klungan som bildats direkt vid starten (det var masstart) genom en bra planerad vägvalssträcka och jag och Eric blev ensamma.

När vi kom till nattlägret efter lite drygt tre timmars löpning var vi trea i vår klass, dock distanserade med arton minuter av två stycken femtonåriga orienterare från Luleå samt med åtta minuter av några grabbar som inte heller de hade lämnat tonåren.



Efter att ha fått en mycket uppskattad och stor kanelbulle av arrangörerna, plockade vi fram torra kläder ur ryggsäcken och inväntade helikoptern som skulle komma flygande med vårt tält och sovsäckar. Den gråmulna och råkalla eftermiddagen i Kårsavaggedalen framflöt sedan i en gemytlig anda med de andra tävlande medan vi diskuterade dagens vägval och försökte återhämta oss inför dag två.

Utför på slutet

Eric och jag hade efter dag 1 konstaterat att vår svaga sida låg i löpningen (läs gåendet) uppför. Som tur var såg vi inför dag 2 att den mesta stigningen, det vill säga 800 meter rakt upp, var redan till första kontrollen och att det sedan på slutet av banan, ner mot målet i Björkliden, skulle passa oss perfekt då det var mycket utförlöpnings.

Med åtta minuter till killarna framför och lika mycket tillgodo på killarna i patrullen bakom gav vi oss sedan iväg i jaktstarten från nattläget.

Kontroll 1 gick trots vår (min) svaghet uppför bra för oss och vi nådde Slättatjäckas topp och tryckte i pinnen för att sedan ge oss av utför fjället och ner mot Mändalen.

Kontroll 2 var också den placerad uppe på en topp, dock inte lika hög och vi provade att springa med draglina. Med draglina menas en slags resårlina som jag fäste i ryggsäckens midjeband och som Eric sedan gav mig draghjälp uppför med. Trots att vi ökade vår fart markant genom detta blev vi ändå upphunna av patrullen Draghundarna

som startade bakom. Lite surt, när vi ändå tyckte att det gick så bra.

Till nästa kontroll valde vi ett eget vägval, lite på chans. Detta gick över en ganska bred jock och vi var inte helt säkra på hur djup den var. Dock visade det sig inte vara några problem och vi kom över nästintill torrskodda och kunde stämpla samtidigt som våra konkurrenter. Draghundarna var dock piggare i benen än oss och fick en lucka ner till sista kontrollen och som höll i sig in i mål.

Vårt lag hade ändå humöret på topp och gårdagens ständiga pep-talk och positiva tänkandet mellan mig och Eric gjorde att vi i vild eufori sprang slutningen ner mot Björkliden, djupt imponerade både av oss själva, och den fantastiskt roliga tävlingen. Det visade sig också att vi trots allt hade behållit vår tredje plats från dagen innan, då de som startade som tvåa hade sprungit snett över fjället. Tyvärr missade jag sedan prisutdelningen och den efterföljande banketten på grund av att jobbet kallade hemma i Abisko.

Rekommenderas

BAMM kan jag verkligen rekommendera för er som vill ha en ny orienterings-, äventyrs och framförallt löparutmaning! Det passar kanonbra att springa ihop med någon som inte är orienterare, de flesta deltagarna var faktiskt inte orienterare överhuvudtaget. Samtidigt får man njuta av Sveriges vackraste natur och träffa jättevackra människor. Så det är bara att sätta

Lins länktips

Mer info om BAMM: www.bamm.nu
Abisko Turiststation: www.abisko.nu

sig på tåget till Lapland nästa sommar, alla från femtonåringarna som segrade i min klass till damer i 50-årsåldern deltog i tävlingen. Perfekt för alla som har krut i benen och gillar fjäll. Slutligen vill jag också passa på att göra lite reklam för min underbara arbetsplats; Abisko Turiststation där man måste komma och bo och äta. Fantastiskt!

Med varma och vinterfrostiga (här är det snö på topparna och frost på nätterna) hälsningar!



Lin Eriksson
pasparet@lok.se



Succé för 43-kavlen

– utom i deltagarantal

Åter ett toppenarrangemang, det skryter vi själva med och det hörde vi av många deltagare. Det gäller alltså årets 43-kavle som i år gick 2–3 augusti på Karsbokartan som ligger ca åtta kilometer SO om Boxholm på vägen mot Malexander.

Det var alltså i samarbete med Boxholms OK, som som vanligt har gjort en fin insats såväl med karta och banläggning som med

service och att ta fram fina priser.

Med goda förberedelser klarade vi regnet som kom på lördagsförmiddagen och blev ihållande på eftermiddagen. Men sen klarnade det upp och den moränrika marken klarade vätan fint.

Internationellt startfält

Att det är en nordisk budkavle går inte att ta miste om, vilket bl a syns i att drygt 500 deltagare kom från Finland (461), Norge (20) och Danmark (20). Och av segrarna var två lag finska, ett svenskt och ett norskt.

OK Løten upprepade sin seger i H55, åter med Sigurd Daehli på sista sträckan. För den svenska segern stod OK Tyr med bl a f d LOKaren Magnus Albinsson i laget. I tredjeplacerade Södertälje –Nykvarn fanns också en gammal LOKare, Björn Widén. De finska segrarna togs av Kangasala SK i D43 och Suomusjärven Sisu i HD60, där för övrigt OK Tyr var tvåa.

Som tävlingsledare satte jag före tävlingen upp målet: "Alla deltagare 2008 har varit på en höjdartävling, de vill komma tillbaka 2009 och kommer att uppmana



andra orienterare att göra det. Vi ska nå 2000 deltagare senast 2009.”

Det sista, att nå 2000 deltagare redan nästan år innebär att vi måste ta tag i frågan om hur vi ska utveckla tävlingen och hur vi ska få med alla dem som gärna ville vara med men inte fick ihop lag.

Får vi tro årets tävlande, så vill de inte mista 43-kavlen, vi fick flera kommentarer av typen ”Vad gör ni för att höja deltagarantalet, för den här tävlingen är så bra så den får inte försvinna”.

Nu hade vi i årets tävling 1309 beta-

lande/anmällda deltagare i 204 lag från 108 klubbar, varav 182 lag startade. Det är en minskning med ca 150 deltagare från 2007 från tiotalet färre klubbar. Sett över en längre tid har det varit ett sjunkande deltagarantal varje år från 2005 då det var ett toppår med nästan 2500

deltagare. Så redan nu måste vi börja arbeta med framtiden.

Slutligen vill jag tacka alla de funktionärer som arbetade före och under 43-kavlen var ca 140, varav 100 från LOK och 40 från Boxholm. Därav i markan 40 från LOK och 20 från Boxholm.

TÄVLINGSLEDARE

Lennart Stuesson
pasparet@lok.se



FOTO

Per Magnusson
per@lok.se





FOTO: PER MAGNUSSON

Dra åt Hälsingland

Medan hundratalet LOK:are invaderade Mjölbyskogarna mitt under nationaldagsfirandet så pågick även andra aktiviteter med orienteringskaraktär. Platsen var Alfta, belägen ungefär mitt i Hälsingland.

Två tävlingar stod på programmet. Terrängen skulle enligt arrangören likna det område som USM genomförs på 20-21 september i höst. Signifikativt för lägret var sol, myggor och mycket bad.

Efter en dryg bussresa på uppskattningsvis 6 timmar anlände vi till vandrarhemmet i Alfta. Sen start dagen efter bådade gott och sovmorgon utlovades av ledarstaben. Vandrarhemmet torde ha haft sina glansdagar för ca 50 år sedan. En vansinnigt smaklös tapet vittande om detta och jag daterade den slentrianmässigt till 60 tal. Tur då att vi var där för att springa i skogen och slapp sitta inne på rummet och fördriva tiden med spekulationer om t.ex. väningssängens potentiella samlarvärde.

Medeldistans stod på programmet på fredagsförmiddagen och den genomfördes i solbad och värmebölja. Snudd på outhärdligt faktiskt. Detta löste Peter Aronsson och Andrea Westerdahl genom att bada i den närbelägna sjön innan start. Orienteringen lyckades för LOK:arna Linnea Faxén bäst med och slutade på en 11:e plats i den hårda D16-klassen. Även Oscar Vångell ska nämnas, som sprang in på en fin 9:e plats i bra startfält i H21-klassen.

Alfta var en vacker liten ort med huvudsakligen villaområden och en fin badplats med beachvolleyplan. Mycket utav dötiden som uppkommer spenderades där med bad eller bollsport.

“Jag känner att jag har mer kött på benen inför de stundande USM-tävlingarna”

Robert Vångell efter helgen i Hälsingland

Solen sken unisont under hela dagarna och som bevis på detta fanns Erik Sköld att beskåda som ändrade hudfärg till röd efter en heldag i solen. Erik benämndes sarkastiskt Råkan resten av helgen.

Långdistansen på lördagen var nästan en repris på fredagens medeldistans. Längre banor och längre sträckor dock. Denna dag krävde energi av deltagarna och jag bevittnade gående i skogen. Linnea Faxén lyckades bäst även denna dag och sprang in på en finfin 4:e plats.

Vi tränade också. 2 pass med karta utöver tävlingarna. På lördagskvällen arrangerade Uppland en sprintstafettsträning för deras ungdomar och Östergötlands. Träningen gick väster om Edsbyn, nära Voxnabruk, precis invid Voxnan, (läs: Hälsingeresan 2003?). Jag kände igen mig ifrån tidigare möten med den underbara tallheden. Jag och 3 pojkar fick inte nog av terrängen så vi gav oss ut med en karta och plockade kontroller. Terrängen kunde bara beskrivas som ett rent stycke orienteringsporno-grafi. Naturligtvis badade vi efter träningen i en tjärn. Fantastiskt mysigt men uppe på land så var myggorna överallt. Jag tappade humöret fullständigt och bestämde mig för att aldrig bosätta mig norr om Stockholm.

Söndagens aktivitet var en USM-förberedande träning på karta från sent 80-tal med inslag av mycket detaljrika områden som påstås likna USM-terrängen.

Ungdoms-SM 2008

Ungdoms-SM går av stapeln 20-21/9.

Landets bästa 15 och 16 åringar gör upp i skogen.

Centralort är Flygstaden, strax söder om Söderhamn

Långdistanstävlingen genomförs i Lindefallet 2 mil norr om Söderhamn där även Elitserien 2002 och Hälsingekavlen 2007 gick av stapeln.

Måttligt kuperad terräng utlovas med stundtals mycket detaljrik terräng.

Trevlig träning fast de flesta kortade av banan eftersom kroppen var så sliten från gårdagen. Sedan bussades vi till en sjö med fantastisk atmosfär där solen stekte en i håret och man njöt när man traskade ut i vattnet. Kanske tur det eftersom en dryg bussresa väntades.

Vi anlände till Linköping senare på kvällen och jag måste säga att jag känner att jag har mer kött på benen inför stundande USM-tävlingarna.

Robert Vångell

Så gick det på ungdoms-SM

Läs mer på lok.se och i nästa nummer av På Spåret – då vi tar Er med till hälsingskogarna

Lång näsa efter veckans höjdpunkt

Vilken härlig känsla att gå i mål vid Hundfjället på O-ringens fjärde etapp efter en underbar orienteringsdag och en härlig fjälltur utan bommar och med en hyfsat bra tid. Och vilken besvikelse: FELSTÄMPLAT!

Det började så fint med en oväntat kort tid i kön till liften, vilket gav god tid att njuta av utsikten och att värma upp på toppen av Hundfjället. Sen ner mot en bäckravin – javisst, en liten miss till första innan jag kom ut tillräckligt långt ut på näsan i björkskogen. Det var jobbigt upp till tredje, men sen kom den härliga turen över fjället och ner genom skidbackar, över Trollskogen och sen upp till nästa skidbacke ner mot målet.

Och så ned med gardinen. Felstämplat. Det kunde inte vara möjligt.

Fel kodsiffra

Jodå, det var fel kodsiffra vid sjunde kontrollen. Men jag var ju vid stenskravlet, och kodsiffran började på tre som den skulle.

Jag hade varit vid fel kontroll, den som låg i ringkanten och inte syntes på kartan. 35 meter från den rätta kontrollen. En annan stensamling.

Jag blir ju jättearg. Både på mig själv som låtit mig störas av att det stod en samling orienterare runt den kontrollen, vilket troligen gjorde att jag inte kontrollerade hela kodsiffran ordentligt. Jag får alltså å skylla mig själv. Men också arg på banläggaren som valt två likadana kontrollpunkter så nära varandra. Jag fick lära mig i banläggarkursen att man ska undvika samma typ av kontrollföremål nära varandra. Och när man är 30 meter från kontrollen ska man se antingen kontrollföremålet eller skärmen.



FOTO: ERIK SKÖLD

Vad mer kan man begära?

En noggrann granskning i efterhand av kartan visar att banläggaren har varit medveten om problemet, för det finns ett avbrott i ringen. Men kontrollringen ligger en aning snett så att en del av stensamlingen är täckt av ringen.

Så jag kan inte låta bli att underkänna banläggningen.

Men nu är detta historia, allt det positiva överväger från årets O-ring. Etapperna i Vasaloppsterrängen, två dagar i Hundfjället och den fantastiska terrängen vid Lindvallen sista dagen. Att få lyxen att bo i hyrd stuga. Vad kan man mer begära?

Lennart Stureson

STAFETTPENNAN:

Inger Berg

Tack för stafettpennan, Anne. Det strulade lite i växlingen, trots att vi växlat till varandra i ganska många kavlar de senaste åren. Nu kom jag i alla fall igång.

Förra skribenten, Anne Bössfall och jag har känt varandra länge, faktiskt ända sedan vi var juniorer. Tar man fram ett gammalt kort från SM 1981 står vi på samma prispall. Monica Kollberg vann, jag kom tvåa och Anne trea. Tävlingen gick i Umeå och jag tyckte det var en av de finaste terrängtyper jag sprungit. Kanske inte så konstigt eftersom jag kommer från Skene i sydvästra Västergötland. Det ligger nära Borås och många som sprungit där vet väl att terrängen inte är den finaste.

Började som åttaåring

Jag började orientera som åttaåring 1971. Som för många andra var det nog pappa som inspirerade mig att börja. Dock tyckte han att jag var för ung att börja det året så det skulle inte bli någon nybörjarkurs för lilla Inger, var det bestämt. Jag kom då på den lysande idén att säga att jag kunde sitta med och bara lyssna, men inte delta i kursen. Det gick han med på och så gick det som det gick. Jag var med på varje övning, alltifrån kartteckenträning och kompass till de praktiska övningarna med riktiga banor utomhus. Jag deltog precis lika mycket som de andra som var två-tre år äldre och det var ju det jag hade tänkt mig från början. Lite ung var jag nog i alla fall, för jag tyckte inte jag hade lärt mig tillräckligt mycket. Året därpå var jag därför med på kursen igen och då var jag stor nog att få vara med på riktigt. Att gå nybörjarkurs två gånger visade sig vara en bra idé. Andra året kunde jag förstås mycket mer än de andra som var nybörjare. Det ökade självförtroendet och jag tyckte orientering var jätteroligt.

Skene SoIS, den klubb jag började orientera i, är faktiskt en av dåtidens mest framgångsrika klubbar. Två världsmästare i orientering är uppväxta mindre än en mil från varandra. De som är lite äldre vet vilka. Bernt Frilén, en av de största på herrsidan och Marita Skogum, nuvarande förbundskapten för Svenska orienteringslandslaget. Nåja, Marita hade hunnit byta till Hestra IF året innan hon vann VM 1989, men jag

räknar henne som Skenelöpare. Att vara med i samma klubb som Marita hade förstås sina fördelar. Hon var tidigt en lysande kavlelöpare och vi vann också budkavle-SM två gånger, 1980 och 1981 båda gångerna med Marita på sistasträckan.

Har man chansen vill man kanske berätta om sina bästa meriter. En är från dag-SM 1982, som det kallades då. Jag vann D19-20 och det var Tjalve som arrangerade. Inte konstigt att man bosatte sig i Östergötland med sådana bra minnen från skogarna här. Samma år på Bornholm kom jag tvåa på nordiska mästerskapet och var med i laget som vann stafetten.

Viktigt att ha rolig

Annars är det viktigaste inte att vinna, inte heller att delta, tycker jag. Det allra viktigaste med att orientera är **att ha roligt**. Är det inte roligt är det bättre att göra något annat.

Roligt tycker jag att vi har i Linköpings OK, speciellt när vi tanter åker iväg på resor eller springer D 120 kavlar. Jag måste säga att det är kanske ännu roligare med orientering nu när man är lite äldre och resultaten inte känns så viktiga längre.

Utöver Anne och jag själv finns det flera gamla "tanter" i LOK som varit riktigt duktiga både som ungdomar och seniorer. Jag tänker bland annat på Marianne Nyman, Annika Ivarsson, Gitte Engström, Karin Backteman och Pia Gustafsson. Inte konstigt att vi alltid har bra kavlelag i tantklas-serna.

När man orienterat så länge som jag har man förstås många roliga minnen från diverse tävlingar och läger. Jag minns särskilt mitt första landslagsläger utomlands. Vi var i Tjeckoslovakien och tränade inför VM 1983. Jag var bara junior och med på lägret var alla den tidens "stora" stjärnor,

Jörgen Mårtensson, Kjell Lauri, Annichen Kringstad, Karin Rabe, Arja Hannus och många fler. De äldre killarna skulle i varje liten by stanna bussen för att köpa vykort både mellan och efter träningarna. Jag tyckte i och för sig att vykort var roligt att samla, men tyckte nog det var lite underligt att även dessa stora killar tyckte det. Ända till det gick upp för mig att det inte var vykort de köpte utan öl. På fler läger efter detta skrattades det bland dem som varit med i Tjeckoslovakien när det skulle köpas vykort.

Ett annat minne är en klubbkompis inblandad i. SM-träningslägret 1979 var i Norberg i Bergslagen och där finns det väldigt många gruvhål och rester efter malm-brytning, som ni vet. En kväll gav vår egen Pia Gustafsson mig rejäl hicka när hon klättrade på kanten till ett stort gruvhål tillsammans med några grabbar. Jag hade aldrig någonsin sett någon göra något liknande och jag trodde inte de skulle komma upp levande. Det visste ni nog inte att Pia var (är?) så våghalsig.

Det var mycket om dåtiden. Framtiden då? Tja, det roligaste just nu är framför allt tävlingar i nya terrängtyper, helst utomlands och sedan tantkavlar förstås. Några mål vad gäller placeringar har jag inte. Kanske därför att jag vet att det inte blir bättre med tiden. Ett krånglande knä är ju ingen höjdare för löpträningen. Nej, nu är det mest cykelträning som gäller, men det går bra det också när man vant sig.

Sträckan lider mot sitt slut och som nästa löpare har vi en man som är värd att se upp till både som orienterare och medmänniska, nämligen Rune Karlsson. Heja, Rune!

Inger Berg



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 lägre avgiften gäller syskon utöver det första i en familj)</i>	

Bankgirokonton

Huvudkonto	5487-4169	Klädförsäljning	5487-4060
Medlemsavgift, tävlingsavgift och lotteri	5487-3864	Anmälningsavg.	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	Hemsida: http://www.lok.se
Telefon: 013-15 74 26 (telefonsvarare)	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:

Julia Almén, Erik Backteman, Inger Berg, Lin Eriksson, Inger Gustås, Per Magnusson, Lisa Skullman, Erik Sköld, Lennart Stureson, Thomas Stenström, Robert Vångell samt flera andra medlemmar i Linköpings OK.

Vill du vara med och bidra?

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



FOTO: THOMAS RIMHAGEN/PER MAGNUSSON