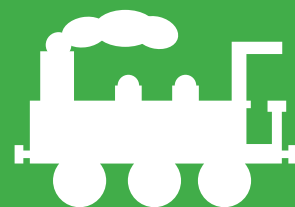


PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 3-4 2008



Amy Rankka växlar först på startsträckan i D20-klassen på SM-stafetten.

FOTO: EMANUEL WINBLAD

Tack till våra samarbetspartners!



Linköping

Där idéer blir verklighet



SP Devices

Signal Processing Devices

Malmberg
UR • OPTIK • LINSER

CRAMO  Rental

maxit
maxit Group

Målerihantverkarna



Engagemang och ledare LOK på spåret mot 2015

I höstas genomförde vi det årligt återkommande höstmötet. Det var ca 40 medlemmar som var närvarande och vi valde ca 60 personer till olika kommittéer. Detta ger upphov till en del tankar.

- Varför kommer inte fler på höstmötet?
- Vad är det som gör att vi kan få 60 st medlemmar att ta på sig kommitté uppgifter?

Vid mötet presenterade styrelsen förslag till vision och målsättning för klubbens verksamhet till 2015. Vi vill nu att kommittéer och medlemmar sätter sig in i detta och tycker till så att vi kan göra eventuella justeringar och sedan vid årsmötet 2009 kan besluta om det är mot det här målet vi ska ställa in kompassen - "En nordisk stor klubb". (Se separat artikel om Visionen och mål 2015).

Det är viktigt att alla medlemmar tycker till för det är vi som tillsammans måste dra LOKet framåt.

En av de grundstenarna i visionen är att klubbens verksamhet ska bygga på ideellt arbete. Det innebär att vi alla i klubben måste dra vårt lilla strå till genomförandet av verksamheten. För mig själv innebär det ideella arbetet i klubben att jag tillsammans med andra likasinnade gör saker som vi tycker är roligt. Vi skapar gemensamt något samtidigt som vi har trevligt

tillsammans. Oavsett om det är styrelsearbete, ungdomsträning eller tävlingsarrangemang. Har man positiva och engagerade människor omkring sig så kan man ta på sig mindre nöjsamma uppgifter vid vissa tillfällen som alldrivning i spöregn tidig morgon före tävling eller tömning av toan. Det är ju så att alla uppgifter är ju inte önskeuppgifter men de måste ändå göras för att t ex en tävling ska kunna genomföras. Ju fler som hjälper till desto bättre fördelar vi arbetsmängden mellan oss. Det blir inte så att några få sliter ut sig och tappar intresset. Därför vill jag uppmana er alla. Tänk positivt när någon frågar om hjälp i klubbarbete oavsett om det är valberedningen, tävlingsledare eller det gäller LOK-gärdslistan. Det är vårt gemensamma arbete som gör LOK till vad det blir.

Ska vi lyckas med att nå vår vision och våra mål för 2015 så måste vi bli fler som hjälper till och drar LOKet framåt. Så därför uppmanar jag alla: kom med idéer om vad vi kan göra för att nå målen. Vad vi i styrelsen kan försöka bidra med är att skapa en miljö i LOK där vi uppmuntrar engagemang och initiativ. Vi måste våga



På Spåret 3-4 | 2008

Medlemstidning för Linköpings OK

Nya medlemmar

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

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

Välkomna till Linköpings OK!

testa att göra nya saker eller samma saker på nya sätt. De mål vi satt upp är förhoppningsvis tillräckligt utmanande för att vara engagerande.

Thomas Stenström
stenis@lok.se





Ovan: Sarah Tibell, Amy Rankka och Julia Almén slutade på en fin niondeplats i D20-klassen på stafett-SM i Södermanland.

Motstående sida: Mikael Andersson, Anton Östlin och Johan Goth tog hem bronset i stafett-SM:s H20-klass.

FOTO UPPSLAGET: PER MAGNUSSON

Framgångar på stafett-SM

Läs juniorlöparnas egna berättelser från loppet i Södermanlandsskogarna

Att det gick bra för klubbens juniorer på SM-stafetten som sprangs i slutet av september är säkert ingen nyhet. Men hur det gick för varje löpare ute i skogen är kanske inte lika känt.

Därför har vi bett löparna att själva berätta vad som hände ute i skogen på deras respektive sträckor.

Vi börjar med H20-killarna där två av tre löpare i laget är nykomlingar i klubben.

H20 – slutgiltig tredjeplats Sträcka 1 – Johan Goth

Jag fick förtroendet att gå ut på förstasträckan i årets SM-stafett och det kändes riktigt bra att få chansen att starta och styra Loket i rätt riktning, men också väldigt nervöst. Därför var det jätteskönt när kroppen kändes fräsch och snabb under uppvärmningen. Vädret var fint och allt kändes bra.

Starten var fin, nästan en kilometers löpning kändes det som, till startpunkten. Som sig bör i en juniorstafett gick det snabbt. För snabbt för stora delar av fältet skulle det visa sig då nästan 80% av lagen missade en sänka och la bort tid direkt när

vi gick av första stigen. Vi övriga fick en liten lucka.

Efter ett litet tuffande började lite folk vina hit och dit och första radion närmade sig. Hittills hade det ändå gått bra, endast en liten miss och bra fart så det kändes som att jag låg bra till. Resan fortsatte sedan utan misstag och tillslut var det bara ett par kontroller kvar. Jag och Jesper Lysell från Rehns BK som sprungit tillsammans hela banan var ensamma och det kändes som att vi låg väldigt bra till. Efter att ha strulat lite på vägen till tredje sista kontrollen som var ytterligare en radio hörde vi på vägen därifrån att två löpare hade stämplat vid förvarningen och var på väg in i ledningen. Gött! Vi gjorde high five och tackade varandra – det var en fin inledning på SM-stafetten. Mitt jobb var gjort och jag var riktigt nöjd, dags för Micke att ta över!

Sträcka 2 – Mikael Andersson

En av anledningarna till att jag bytte till LOK i våras var för att få springa fler stafetter och även få springa SM-stafetten i ett bra lag. När även Goth bytte till LOK den 1 juli och Peter började springa så bra på hösten blev det hård konkurrens om de 3 platserna i förstalaget. Men efter en otroligt stabil säsong och bra SM-lopp innan fick jag springa i laget med målet att ta medalj.

Jag fick gå ut med Pelle Engstrand (Rhens BK) som dock sprang en helt annan väg än vad jag tänkt, så jag trodde att han hade den andra gafflingen. En liten stund bakom oss kom Johan Aronsson (OK Tisaren) och jagade. Han sprang förbi på väg till ettan, tyckte dock att han också sprang snett och jag fortsatte därför att gå själv.

Det visade sig senare att vi alla hade samma gaffling, men trots att jag gick själv lyckades jag hålla jämnt tempo med dem fram till den bedrövliga sjunde kontrollen. Där kom jag upp bra på höjden där kontrollen skulle sitta och var säkert bara ett par meter ifrån skärmen utan att se den. Då trodde jag att jag läste in mig och börja springa runt och leta. När jag till slut kom tillbaka till kontrollen hade jag tappat tre minuter på ”dålig syn”.

Efter detta hade jag två skakiga kontroller innan jag passerade varvningen där jag fortfarande var trea men jagad av många bra lag. Mot nästa kontroll sprang jag snett och kom till fel gaffel utan att ha en aning om var jag var. Därför bestämde jag mig för att springa tillbaka till varvningen och ta ny riktning. Den här gången spikade jag kontrollen och på vägen ut mötte jag Tisaren lag 2. Då sade jag högt åt mig själv att nu får jag fasiken ta och skärpa mig!

Vid resten av kontrollerna såg jag mäng-





Sarah Tibell på väg mot mål och niondeplats för D20-laget i SM-stafetten.

der med lag men lyckades ändå springa ifrån många av dem och kunde växla ut Anton som femma med ett bra slagläge.

Efter en stabil säsong så förstör två kontroller min glädje till att få skicka ut Anton i skogen. Nu gick det ju bra i alla fall, men jag kan känna att tårarna kom när jag gick i mål och då var det tyvärr inte glädjetårar.

Sträcka 3 – Anton Östlin

Jag fick gå ut tillsammans med Erik Liljeqvist i OK Älme och hade givetvis i tanken att vi skulle jaga ifatt Emil Hjalmarsson som gick ut som 3:a för sitt OK Njudung. Rehns och Tisaren fanns inte så mycket att göra åt, men medaljen var iallafall inom räckhåll. Erik och jag delade på oss redan till första kontrollen på grund av olika gaffling.

Efter att jag gjort en liten krok på ettan kom jag ihop med Rasmus Andersson i Stora Tuna som gick ut strax efter mig. Vi

kom sedan ifatt Hjalmarsson vid 4:e kontrollen och då fick jag genast nya krafter. Trots det blev det en stor bom på 5:e kontrollen, då en brant (enligt mig) inte var med på kartan. Två kontroller senare var jag ifatt Hjalmarsson (som gått ut som trea) igen och snart dök även Liljeqvist upp där också.

In mot varvningen tappade jag bort dem då jag efter att ha gått kontrakurs ut från kontrollen innan hetsat iväg på ett dumt vägval.

Jag varvade som 6:a och var rätt så förbannad på mig själv då jag var rätt säker på att det var kört att ta medalj. Men jag orkade bita ihop och gjorde en väldigt bra slutslinga där jag passerade Hjalmarsson och Liljeqvist rätt så tidigt på varvet (så dom stå och tveka 50 meter innan 3:e kontrollen på varvet). Sedan gick jag helt rent in till mål, men var helt säker på att vi var 4:a precis som vi var två år tidigare så det var inga glada mungipor på mig ner från

sista kontrollen.

Halvvägs på upploppet står Mikael och Johan och jag tänker något i stil med "är dom helt #!" i huvudet, man springer inte med in i mål om man kommer 4:a". Johan visar 3 fingrar och jag blir väldigt förvånad och fruktansvärt glad – vi fixade medaljen! Att det sedan visade sig bero på att Runesson för OK Tisaren stämplade fel spelade i alla fall ingen roll för mig – bomma eller stämpla fel är ingen skillnad. Ska man vinna får man inte göra något av de misstagen.

D20 – slutgiltig niondeplats

Klubbens juniortjejer lyckades tyvärr inte knipa någon av de tre medaljerna, men deras insatser var, för många, oväntat bra.

Sträcka 1 – Amy Rankka

Efter en lång löpsträcka till startpunkten och tydlig gaffling till ettan sprack fältet upp direkt. Jag hade lite tur och kom rätt



Sistasträckslöparen Anton Östlin flankerad av Mikael Andersson (t v) och Johan Goth (t h). H20-killarna tog hem bronset.

FOTO UPPSLAGET: EMANUEL WINBLAD

på min etta tillsammans med kanske fem andra löpare medan många verkar ha missat den eftersom jag stämplade först vid tvåan som var gemensam kontroll och ändå var jag långt efter vid startpunkten.

Sträcka tre var en långsträcka och här sprack fältet upp ännu mer, jag körde mitt eget vägval och fick två stycken löpare med mig på vägvalet. Vi var fem stycken som stämplade vid trean tillsammans men efter en gaffling till på väg till fyran var det bara jag och en tjej från Skogsfalken kvar i täten.

Jag lyckades ta mig igenom banan med enbart en bom på 30 sekunder men trodde ändå att jag hade en större klunga någons främre så blev lite överraskad på upploppet när jag var först att växla ut en löpare på sträcka två.

Sträcka 2 – Julia Almén

När jag fick förfrågan om att ställa upp i ett D20 lag på Staffett SM tyckte jag att

det lät jättestort och kul, så jag tackade ja direkt!

Men nervöst var det, som tusan. Amy sprang ju otroligt bra på första sträckan och lyckades komma in först! När jag stod i växelfällan kände jag mig liten som en ärtä bland alla D20 tjejer. Men orienteringen gick helt okej i början. Kontrollerna satt liksom där jag ville. Men när långsträckan kom, kom också osäkerheten. Jag tappade bort mig helt, och snart kryllade det av tjejer som sprang samma sträcka som jag. Fortsättningen av banan gick bara sämre och sämre, och då var det helt enkelt inte roligt längre. Efter en evighet stämplade jag vid sista kontrollen. 73 minuter hade jag varit ute tror jag, och jag växlade ut Sarah som 14e.

Efter det här loppet kändes det som att jag hade förstört för hela laget.

Sträcka 3 – Sarah Tibell

Efter en bra kämpad andrasträcka av

Julia sprang jag ut på den tredje och sista sträckan som nummer 14 i spåret. Den första slingan gick bra. Jag såg några andra löpare i skogen som jag höll jämn takt med, trots olika gafflingar. Efter varvningen och ut på andra slingan började koncentrationen oplanerat att smita iväg. På den första långsträckan fick jag inte två bommar, en i början och en i slutet. Och resten av slingan kan jag tyvärr inte säga gick mycket bättre. Men jag lyckades hålla konkurrerande löpare bakom mitg och höll ändå ihop loppet på slutet hyfsat bra. Väl i mål hörde jag att vi kom 9:a och det var grymt bra gjort av oss! Härligt jobbat tjejer!

Några ord med Christian "UK" Enberg

På Spåret-redaktionen sätter LOK:s egen förbundskapten i centrum. Vår eminente general i Uttagningskommittén Christian Enberg pratar Pre-O, nyförvärv och tankar om framtiden.

Christian Enberg, som sprungit i LOK:s färger i snart tre år, har under år 2008 ofta varit synlig ute på tävlingar och andra arrangemang, men även haft ett stort ansvar i klubbens verksamhet. Han har agerat samordnande UK på de flesta stora stafetterna och även kommenterat orienteringshändelser i lokala tidningen. Sådär tycker Christian själv att året kan sammanfattas:

– Jag har haft ett grymt roligt 2008. Lägre i Portugal var verkligen toppen och tävlingarna i Pre-O var intressanta, jag tyckte att det var mycket roligare än förväntat att dra på mig den blå-gula tröjan och representera Sverige. Jag har också medvetet tränat kroppen hårdare och individuellt har det gått bättre än på länge. Jättekul också, att kunna hjälpa till som träningshjälp till juniorer, under en vanlig helg brukar ungefär fyra till åtta löpare scanna in sina lopp och mejla över för att få tips. Det är jätteroligt.

Såg bättre ut senare

Till På Spåret nr. 1 i våras, sa Christian att han till viss del trodde att klubbens utblivna framgångar på de första stafetterna berodde på för mycket bommar och orienteringstekniska misstag i skogen. Nu har förvisso framgångarna kommit, men känslan är ändå överlag att det var många som hade hoppats mer av LOK år 2008.

Är detta känslan såhär efter säsongen också, att orienteringstekniken måste bli bättre överlag?

– Jag tycker definitivt att det såg mycket bättre ut senare. På Tiomila hade vi otur med återbud, så där stod vi för en bra lagprestation. Det gjorde vi också på 25-man-na och Tjoget. Årligt talat så tror jag snarare att det handlar om att för få av löparna i klubben har energin att själva sticka ut och plocka 40 kontroller på en vardag, det är mycket lättare att springa en timme hemifrån. Ska man nå långt så tror jag att man behöver ha den viljan att lägga ner tid på att komma ut i okänd terräng och träna i det som vi tävlar i. Nu vill jag dock betona att det finns löpare med den energin också. De ska inte känna sig utpekade.

Vad tror du klubben kan förvänta sig av



FOTO: PER MAGNUSSON

LOK:s Elitlöpare under 2009?

– Det är svårt att svara på. Det finns viss oro att vi tappat en del löpare p.g.a. studier/jobb, men det kommer att tillkomma löpare också. En löpare som är klar är: Artem Panchenko från Ukraina. Han kom 6:a och 10:a på Junior-VM och vill springa för LOK i vår. Hoppas bara all pappersexercis löser sig.

Tror på kavleframgångar

Annars tror jag på kavleframgångar framförallt, då flera av våra löpare går från junior till senior och det brukar ofta bli ett "mellanår" individuellt. Jag tror på Sarah och Cissi självklart. Jag är ju mentor åt Sarah och jag kan avslöja att hon har stora mål inför framtiden. Jag tror också mycket på Oscar och Peter i H20. Ingen av dem

har fått till det fullt ut i år, men nästa år kommer det lossna.

Till sist, du sprang i första laget både på Tiomila och Jukola. Ska klubbens medlemmar vara mentalt förberedda på ytterligare insatser under 2009?

– Hehe, om det är så illa att de behöver förbereda sig mentalt för att ha mig med i laget är det nog bäst att jag avstår... I mina visioner för 2009 ingår jag inte i klubbens förstalag på någon kavle resultatmässigt och det hoppas jag inte på. Jag tror att toppen blir bredare så att jag själv inte ska behövas för att det ska vara bästa lag.

Som tidigare nämnt säger sig Christian dock ha ett sug för fortsatt Pre-O sat-sande. Kanske kan klubben kamma hem några troféer där. En seger är en seger är en seger.



Gustav får många att heja på – här syns alla olika klubbar som han omger sig med. Från vänster mamma Rebecka, OK Linné, moster Matilda, Gävle OK, pappa Tommy, OK Roslagen, och bakom kameran mormor Elisabeth, Linköpings OK.

“Jag blev mormor – under O-ringen”

Den 24 juli var mer än O-ringens fjärde etapp vid Hundfjället för Elisabeth Österberg. Hon blev nämligen mormor till Gustav samma dag.

”Torsdag 24 juli 2008, en dag att minnas” lyder en överskrift i Skogssport efter årets O-ringen. Jag håller med, jag tyckte också dagen på Hundfjället var magisk, med den vidunderliga utsikten och den härliga känslan att sitta uppe vid starten och se alla

löpare som sprang utför sluttningarna och känna att man var en del i allt detta härliga.

Men det fanns en känsla som var ännu härligare som upptog mina tankar (hade därför svårt att koncentrera mig och sprang ännu sämre än vanligt). Tidigt på morgonen hade jag blivit MORMOR.

Kungligt namn

Rebecka (tidigare LOK-are) som varit med och gått banor hela veckan hade fått en liten kille på Mora lasarett. Så avslut-

ningen på hela denna härliga vecka blev ett besök på Mora BB och bebisgosning.

Gustav (namnet var förslag från Matilda eftersom Rebecka och Tommy åkte Vasaloppsvägen för att komma till BB) och jag har redan bevittnat många stora orienteringsevenemang tillsammans, SM-stafetten, 25-manna och nu senast den mörka kvällen på Smålandskavlen.

Elisabeth Österberg

Många prisades på ungdomarnas höstfest 2008

På ungdomarnas årliga höstfest bjöds det på ett gäng olika aktiviteter, och det började med en lagtävling som innehöll bland annat tipspromenad, karpussel, kasta våta strumpor på klädsträck, hitta längsta ordet med hjälp av ett visst antal bokstäver och slutligen balansera en kåsa med vatten på ett snöre.

Detta var uppgifter som violetta gruppen fixat.

Lite kalla och blöta fick vi sedan gott fika inne i LOK-gården och ansvariga för det var orange grupp. I samband med det kunde vi kolla in bildspel från bl.a. Solskolan och Daladubbeln.

Sedan var det dags för den STORA prisutdelningen. Några av de priser som delades ut var:

- Tröjutdelning till dem som har sprungit

fem nationella tävlingar, så många som 18 ungdomar hade kommit ut på Nationella tävlingar i år.

- LOK:s poängliga D/H 16 Linnea/Robert, D/H 14 Ylva/Petter, D/H 12 Stina/Sven, D/H 10 Klara/Jakob.

- Skogskarlnas pris, Thomas delade ut det till Petter Johansson.

- LOK-älgen tilldelas den som på ett positivt sätt deltagit i klubbens tävlingar och aktiviteter, visat träningsflit samt varit en god kamrat. Motiveringen för 2008 års pristagare är: För en positiv inställning och engagerat deltagande i våra träningar tilldelas den Filip Lindell.

- Årets Ungdomspris tilldelas den ungdom i HD 15-16 som nått betydande framgångar under året. Detta gäller främst deltagande i USM, GM eller toppresultat på DM tävlingar. Motiveringen för 2008 års pristagare är: För pallplats i tre av årets fyra DM-tävlingar och för en fjärdeplats på GM tilldelas i år Årets Ungdomspris Linnea Faxén.

- Årets Ungdomsinsats tilldelas den ungdom upp till 16 år som nått betydande framgång under året. Det kan exempelvis vara en framskjuten placering på 5-dagars, utländsk tävling eller något annat som kan ses som en prestation. Motiveringen för 2008 års pristagare är: För en fjärdeplats på O-ringen den tilldelas Årets Ungdomsinsats i år Petter Johansson.

- Avtackning av de ungdomar som nästa säsong blir juniorer: Robin, Frida, Julia, Hanna, John, Robert, Jenny, Julia och Hanna var närvarande och fick en present (Serien Majsan) och diplom. Två ungdomar till som inte var med vid detta tillfälle är Annika och Patrik. Vi önskar alla LYCKA TILL som juniorer!!! Som junior är man också alltid välkommen att träna med ungdomsgrup-



Pia Gustavsson (bilden) och Anders Tosteberg avtackades för lång och anmärkningsvärd tjänst i ungdomskommittén.

FOTO: PER MAGNUSSON

pen eller att fortsätta som ungdomsledare.

Alla ungdomsledare fick varsin fin ros för gott arbete under året.

Pia Gustavsson och Anders Tosteberg lämnar också ungdomskommittén och uppdraget att vara ungdomsledare.

Dessa båda ungdomsledare har gjort en anmärkningsvärd lång och arbetsintensiv insats. Därför har Ungdomskommittén för detta unika tillfälle gjort ett "Förtjänstdiplom" som bara tilldelas de som varit ungdomsledare i mer än 10 år.

"Att bli en orienterare tar tid och kräver kunskap därför behöver orienteringsrörelsen uthålliga ledare som Pia och Anders" var 2008 års motivering för detta förtjänstdiplom.

Jag tror att nästan alla fick något att hämta framme hos ungdomsledarna och att alla tyckte det var en kul eftermiddag. Vi får nu träna vidare i vinter och hoppas på en lika bra säsong nästa år.

Tack till alla som fixat den årliga höstfesten!

Ungdomskommittén



Petter Johansson tilldelades Årets Ungdomsinsats för sin fjärdeplats på O-ringen i Sälen.



John Sjöqvist sträcker ut steget i en nedförsbacke i Daladubbelterrängen.

FOTO: ERIK SKÖLD

Ungdomar på Daladubbeln

Den 18-19 oktober var det återigen dags för den årliga tvådagarsorienteringen Daladubbeln att äga rum. Likt tidigare stod två distanser på schemat; stafett och långdistans.

Tidigt på lördagsmorgonen drog sedan vanligt en Dianabuss iväg från LOK-gården fylld av orienterare från både LOK och Roxen, i riktning mot Dalarna. Tyvärr fick vi LOK:are inte denna gång glädjas av att som så annars ha vår käre Mats B vid ratten och Lasse A som ledare, men det gjorde inte så mycket då de som tagit deras platser skötte arbetet minst lika bra.

Hursomhelst, färden fortfor och efter antal timmar anlände vi äntligen till tävlingen som var belägen strax utanför Falun. Solen sken på och det var ganska kallt men det såg ändå ut som om det skulle bli en fin dag i skogen. Väl på TC var stämningen som den brukar vara på Dala-dubbeln; diskomusik strömmades ur högtalarna och ungdomar i olika åldrar som värmdes upp på startfältet. Från speakertornet utlovades även mycket fin men måttligt till kraftigt kuperad terräng, vilket vi senare fick erfara i skogen under tävlingens gång.

Banorna var fysiskt men inte så tekniskt krävande; terrängen var öppen och mestadels fin men höjdskillnaderna var mer påtagliga samtidigt som kontrollpunkterna

var enkla att hitta och synliga på längre avstånd. Det var alltså viktigt att inte ta ut sig för hårt i början utan att stegvis höja tempo eller att åtminstone använda någon liknande taktik. Detta funkade i alla fall bra för mig, löpningen höll nästan hela vägen in i mål och förutom ett par småbommar var jag ganska nöjd.

På andrasträckan växlade jag ut till Henrik Tosteberg som även han kämpade på och gjorde en bra insats i skogen. Totalt uppmätte våra banor c:a sju km. Övriga lokare sprang även de bra, Josefina Almén och Linne Faxén tog exempelvis hem en välförtjänt 9:e plats i D16 och vår "äldre" junior Micke Andersson tog inte helt oväntat hem en seger med sin löparpolare i H20-klassen.

Traditionsenligt disco

Efter tävlingens slut så åkte vi till skolan i Falun där vi skulle övernatta (samma ställe som 2006) och inkvarterade oss. Framåt kvällen var det som vanligt disco med "orienteringstema" för de ungdomar som ville gå på det, men jag, Henrik "Torsten" Tosteberg, och John Sjöqvist bestämde oss för att bryta mönstret och vandrade istället runt i Faluns bostadskvarter ett tag varefter vi tog en buss in till stadens centrum och utforskade nöjena där. Efter att vi fått nog av det Falu centrum hade att erbjuda åkte vi tillbaka till skolan och strosade runt lite där. Efter kvällens alla bravader blev det

natt och dags att sova och ladda för morgondagen.

Tidigt även på söndagen steg vi upp och åt frukost i skolans matsal. Därefter packade vi ihop våra saker och begav oss till tävlingen och samma TC som dagen innan. Nu var det långdistans som gällde, och det var nu "tuffingarna" skulle få visa framfötterna. Namnet talade för sig; jag och Torsten hade 12 km orientering i mycket lättlöst men tungt sluttande terräng. Det blev en tuff match men vi klarade det ändå trots ständiga attacker av mjölksyra och mjälthugg under banans gång. Totalt kom vi in på en 17:e plats vilket vi var hyfsat nöjda med.

Många starka instatser

Josefina och Linnéa sprang bäst av LOK:arna och kom totalt på en 4:e plats i D16 och Petter och Einar Johansson sprang in på en slutlig 11:e placering i H14. Hur det i detalj gick för "Roxarna" har jag ingen större koll på, men även de gjorde bra ifrån sig tävlingsmässigt.

Efter prisutdelning och samling var det bara den långa resan tillbaka hem till Linköping. Men det var vi inte ledsna över, tack vare roliga tävlingar, fint väder, och ett bra jobb från ledargruppen. Dessutom hade vi ytterligare två träningspass att skriva in i träningsdagböckerna.

Andreas Berg

LOK-veteranernas onsdagsgrupp 20 år

Den 23 nov 2008 fick jag en puff av Lennart Sturesson att berätta något om, vad som tilldragit sig i onsdagsgruppen under hösten. En märklig tillfällighet!

På dagen 20 år tidigare, den 23 nov 1988, inledde LOK-veteranerna sina onsdagsträffar under "LOK-Erics" ledning. Konceptet var, att daglediga skulle samlas under enkla former med inriktning på motion, social samvaro och kulturell förkovran - ett mönster vi alltjämt tillämpar.

Första träffen 1988 samlade 12 deltagare. I skrivande stund har vi haft 736 onsdagsträffar med totalt 33 167 deltagare. Ja, det blir faktiskt 45 i snitt per träff. Som högst har snittet under ett år varit 58 deltagare. Tyvärr har vi haft en vikande trend under senare år. Åren tar ut sin rätt, och bortfall är ofrånkomligt. Vår vision har varit, att "nyblivna daglediga" skulle hitta till oss i motsvarande grad, men den förhoppningen har inte infriats. Vi, som hänger med, tycker att verksamheten känns meningsfull och rolig. Kolla in oss!

Under den gångna hösten har vi haft många fina program. Här några smakprov. Claes-Ove och Harriet Swärdh berättade och visade bilder från sin vistelse i Säfsen, då de även gjorde utflykt till diktaren Dan Anderssons hembygd. LOKtetten passade på att samtidigt framföra några av Dans sånger. Birgitta Bergstedts program - "Med husbil till Keuruu". Hans och Inger Edlund - "Malaysia - kon-

trasternas land". Per Gustafsson - "Murmansk och fyra länder norr om Polcirkeln". Nils Årnerud - "Det blommande fjället". Ninni Skärby har berättat om "Somrarna med Birgit" och själv har jag tillsammans med hustru Laila visat, hur vi gjorde en "Vandring längs Kungleden med besök på Kebnes sydtopp".

Nu har vi närmast sikte på terminsavslutning med "Tomteglögg i skogen" och "Lucia-kortege". Ute i skogen brukar tomten "Nicolaus" finnas. Han har förenklat sitt namn till Claes, men jag vet, att han är den riktiga tomten. Medhjälpare har han med sig. Sånggruppen LOKtetten övar inför Lucia-firandet. Huvudperson sedan flera år, flickan med ljus i håret, är Siv Larsson. Ja, det kan väl tilläggas, att den 22 oktober korades hon till den 33 000:e deltagaren!

Därefter tar vi helgledigt, men den 7 januari drar vi igång igen!

**Vid pennan,
Bertil Södergren**

Veteraner tävlar på torsdagar

Den 6 november avgjordes årets sista veterantävling i Vidingsjö med start och mål vid LOK-gården. LOK-veteraner stod alltså som värd för västra Östergötlands veteranorienterare, dvs alla pensionerade eller daglediga orienterare.

Det här är en enkel tävlingsform varannan torsdag under säsongerna som går runt bland klubbarna från Motala i väster till Skärblacka i öster och på plats med möjlighet till kaffeservering. Det brukar vara ganska svåra banor i tre längder och med en tipspromenad på väg till start.

Nu var det alltså LOK:s tur att stå för

värdskapet och för undertecknad var det den första av dessa tävlingar jag deltog i. Tur med vädret var det, regndis på morgonen, sol under tävlingen och lite regn på eftermiddagen. Fikapersonalen i LOK (Viola, Lotta, Harriet) hade jobb med 71 deltagare att mätta, så med funktionärer och publik var det nästan som en tisdagskväll i LOK-gården. Och de bjöd dagen till ära på Gustav Adolfs-bakelser tillverkade av Lotta Granholm.

Roger Danielsson hade lagt kluriga banor - det går att få till det även i Vidingsjö. För mig gick det bra, med bäst tid på långa banan. Det var en skön känsla att slå några av dem som ständigt varit före i resultatlistorna hela hösten. Men jag hade ju hemmaterräng, så det var ju inte så märkligt.

Sämre gick det för hustru Solveig som gjorde årspremiär på korta banan och

strulade till det på slutet när hon tog fel på vilka stigar hon passerat. Till slut kom hon till elljusspåret, följde det åt "fel" håll utanför kartan. Men så kom hon ju lyckligt och glad tillbaka till motionscentrum och LOK-gården.

Ett tips till träningsansvariga i klubben: ta tillvara dessa oftast väl lagda banor och åk ut och träna på dem, det är inte långt till grannklubbarna.

Segrare:

Korta banan 2270 m: Jonna Engblom, LAIK, 33.27.

Mellanbanan 3260 m: Sune Karlsson, LAIK, 40,08

Långa banan 4340 m: Lennart Sturesson, LOK, 42,27.

Lennart Sturesson

Gjort blev hjort

**Ulla Kjell
rapporterar från
en drevlig dag
i Åtvidaberg**

Så har även jag gjort det. Alltså, gått drev på Baroniet Adelswärds marker i Åtvidaberg.

Jag har inte vågat tidigare, för jag har trott att det varit för svårt, jobbigt och farligt. Nu vet jag bättre.

Förutom att det gav mig frisk luft, solsken, motion och trevligt sällskap, så gav det även pengar åt LOK.

Tidigt lördagen den 4 oktober kom Ingrid "Flingan" Johansson hem till Anders och mig, för bilbyte och vidare transport till Åtvid. Kl 07.00 stod vi tre LOKare, några Björkforsare och resterande OK Ekare, uppradade mitt i byn. Vi lastades in i minibussar och blev utkörda i skogen, uppställda på led med lucka och förhållningsorder om att hålla kompassriktningen.

Jag hade skrudat mig i orange O-Ringenhatt och kornblå O-Ringenväst, vilket gjorde att jag kände mig ganska säker på att inte likna en hind. Denna dag var det alltså hjortjakt som gällde, älgjakten började veckan där efter. Vi i drevet, slynglarna, som Flingan kallade oss, gick i lagom takt över stock och sten, genom granplanteringar, uppför backar, nerför backar. Vi hojtade lite då och då, för att driva fram djuren och för att höra att kamraterna fanns bredvid. Till vänster om mig hade jag Anders och till

höger en trevlig kvinna från Björkfors. Ganska snart under första drevet började det smälla och då vi nådde fram till skyttarna såg vi de fällda hjortarna. Fram till lunch hann vi med tre drev, i varierande terräng.

Lunchen intogs i Baroniets gamla smedja, där det stod en kockklädd man och serverade oss ärtsoppa med tillbehör, jättemysigt. Efter lunch gick vi ytterligare ett drev, sedan blåstes jakten av för "Socknas"

nästa stora händelse, då alla jägarna skulle se fotboll på Kopparvallen.

Inalles föll 25 djur, varav ett vildsvin och en räv. Nu vet jag att varenda aktiv LOKare i ålder junior och uppåt klarar att gå drev. Kan jag, så kan ni! Ett enkelt sätt att tjäna pengar till klubben, så se till att anmäl er när Rune Karlsson (nybliven H80) kallar nästa höst.

Ulla Kjell



Mål och visioner presenterades på höstmötet

69 medlemmar valdes till 75 funktioner i kommittéer och specialuppdrag på LOK:s höstmöte den 23 november.

Ordförande Thomas Stenström redogjorde för styrelsens förslag till mål och visioner. Information om Tiomila 2012, beslut om KM-grenar för 2009 och avtackningar var andra punkter på dagordningen.

De många medlemmar i kommittéer som valdes redovisas på särskild plats. Valberedningen vittnade om att det varit svårt att få ihop kommittéerna, många medlemmar vågar eller vill inte binda sig för uppdragen. Därefter kom det i samband med mål- och visionsarbetet upp en fråga om vi inte har för många ledamöter i kommittéerna.

10-mila i Kvarn 2012?

Markus Henriksson, ordförande i OL-arrangemangskommittén, berättade om planerna på 10-mila vid Kvarn 2012. TGOK är drivande förening i Östergötland, och LOK, IFK, Motala AIF och OK Motala deltar i diskussioner och planering. Om dessa föreningar kommer överens och sedan kan komma överens med 10-milaföreningen om upplägget, så blir det Östergötland 2012.

Senast, och första gången, 10-mila gick i Östergötland var 2004 norr om Kolmårdens djurpark. Redan 2010 är det dags för östgötskt arrangemang igen, då med Finspångs SOK som huvudarrangör.

I planerna för 2012 ingår en hel 10-milavecka som inleds med natt-OL fredagen en vecka före den stora stafetten. Man räknar med att ca 500 funktionärer behövs under tävlingsdagarna och ungefär hälften av dessa som arbetar med planering och förberedelser. Det handlar om ca 15 000 arbetstimmar. Av detta arbete förväntas LOK stå för en tredjedel, vilket är något mer än vad 43-kavlen kräver. Och det arrangemanget ska vi också klara 2012.

Mål och vision

Styrelsen har under hösten med hjälp av SISU arbetat vidare med klubbens mål och visioner och har nu ett förslag som presenterades på höstmötet. Vi medlemmar och

kommittéer har fram till årsmötet att fundera på det, kommentera och ge egna förslag (se förslaget i särskild artikel).

Visionen är att LOK ska vara en nordisk storklubb 2015. Till grund för visionen föreslås en värdegrund med ledorden kvalitet, social gemenskap, personlig utveckling och offensiv anda. Och de bygger i sin tur på en verksamhetsidé som säger att Linköpings Orienteringsklubb ska erbjuda orienteringsverksamhet i

Linköpingsområdet som ökar och sprider orienteringskunskan- det och orienteringsglädjen

Styrelsen har valt att formulera mål så långt fram som 2015 för att de ska kunna fånga visionen, som i sig ska gälla på ännu längre sikt. Och målen går inte av för hackor, t ex att vi ska öka från ca 500 medlemmar till 800, att vara etablerad bland de tio bästa herr- och damlagen i 10-mila och Jukola, 100 i nybörjar kurs etc; ja läs själva.

Något som Thomas tryckte på att det handlar om ideellt arbete och att vi alla måste dra vårt strå till stacken. Han betonade också hur viktig 43-kavlen är, både för vår roll som storklubb med högkvalitativa arrangemang och som klubbens viktigaste inkomstkälla. Bland målen fanns också att vända trenden med färre deltagare och öka från nuvarande ca 1400 till 2000 år 2015.

KM 2009

Mötet beslöt att följande klubbmästerskap ska arrangeras 2009: Ultralång, lång, medel, natt och banläggning.

Vi fick också veta att en grupp håller på att förbereda LOK:s 75-årsjubileum nästa år. Tanken är att det ska ske i samband med det traditionella lång-KM på nationaldagen som nästa år påpassligt infaller på en lördag.

Blommor

Så var det dags för utmärkelser och av-



Joakim Tosteberg gratuleras på Höstmötet till sitt Gynnarstipendium till unga ledare.

tackningar. Joakim Tosteberg gratulerades med en blomsterbukett för sitt stipendium från Skogssportens Gynnar. Stipendiet är på 3 000 kr och syftet med det är att stödja och uppmuntra unga ledare som gör goda insatser inom orienteringsrörelsen. Joakim får stipendiet för sina insatser som ansvarig för datakommittén, för att han jobbade massor med O-Ringen, för att han jobbar med våra tävlingar och som en uppmuntran för fortsatta insatser som ung ledare.

Så avtackades ett antal trägna kommittéledamöter som lämnat sina uppdrag. Från LOK-gårdskommittén var det avgående ordföranden Rune Fritz, Viola Fritz och Karl-Einar Almén; från OL-artiklar Peter Aronsson. Dessutom tackades valberedningens ledamöter för deras arbete med varsin blomma: Peter Jakobsson, Inger Gustås, Ulla Kjell och Anna Niklasson.

TEXT

Lennart Sturesson
pasparet@lok.se



FOTO

Per Magnusson
per@lok.se



Förslag till måldokument inför 2009

Här presenteras det förslag till måldokument som just nu är ute hos kommittéerna och medlemmarna för remiss.

På årsmötet 22 februari fattas beslut kring måldokumentet.

Verksamhetsidé

Linköpings Orienteringsklubb ska erbjuda orienteringsverksamhet i Linköpingsområdet som ökar och sprider orienteringskunskandet och orienteringsglädjen.

Värdegrund

Verksamheten ska präglas av

Kvalitet genom

- kvalitetsmässigt bra träning för elit, ungdom samt motionärer.
- elitsatsning för att på lång sikt nå goda nationella och internationella resultat.
- att anordna och vidareutveckla högklassiga orienteringsarrangemang.

Social gemenskap genom

- ideellt arbete där klubbmedlemmarna deltar i klubbarbetet, t.ex. vid egna arrangemang och annat gemensamt arbete liksom i kommittéer, arbetsgrupper och andra förtroendeuppdrag.
- anordnande av olika trivselaktiviteter.
- verksamhet för alla i LOK-gården.

Personlig utveckling genom

- att erbjuda varje medlem goda möjligheter att utveckla sin orientering utifrån sin egen nivå.
- att medlemmarna ska ges möjlighet att utveckla ledarskap som gagnar klubben och ger personlig mognad.

Offensiv anda genom

- att rekrytera nya orienterare i alla åldrar och nivåer.
- att bedriva PR gentemot allmänheten, skolor, arbetsplatser och massmedier.
- att visa stolthet över att vi är LOK:are.

Vision

LOK ska vara en etablerad nordisk stor-klubb

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.
- att LOK har en ledande roll i Linköpings idrotts- och föreningsliv samt i inom svensk orientering.

Det kräver

- att de löpare som gör en helhjärtad satsning mot Sverige- och världstoppen får fullt stöd, även i form av avlastning från andra uppdrag, för att kunna fokusera maximalt på sin träning.
- att vi profilerar oss som det självklara valet för de som vill trivas och utvecklas i sin idrott i en sporrande miljö tillsammans med många likasinnade.
- ett förstärkt och långsiktigt stöd till våra äldre ungdomar och juniorer för att stimulera till fortsatt orientering och elitsatsning.
- en aktiv ungdomsverksamhet som rekryterar, utvecklar och behåller barn och ungdomar i klubben.
- en långsiktig planering och marknadsföring av 43-kavlen.
- att LOK året runt bedriver orienteringsverksamhet för medlemmar på alla nivåer.
- utveckling och underhåll av LOK-

gården som en ändamålsenlig utgångspunkt för en stor del av vår verksamhet.

- att vi synliggör vår verksamhet mot skolor, företag, organisationer och allmänhet.

Vi når visionen genom

- många engagerade medlemmar som har kul och trivs i klubbgemenskapen.
- lever upp till vår verksamhetsidé.
- sätter upp höga men realistiska mål som utvärderas årligen.

MÅL LOK 2015

LOK ska 2015:

- ha 800 medlemmar varav minst hälften ska springa minst en nationell tävling per år.
- vara etablerade bland de tio bästa på Tiomila och Jukola i både dam- och herrklasserna.
- vara etablerade bland de sex bästa vid SM-stafetten i dam- och herrjunior-klassemerna.
- vara etablerade bland de fem bästa ungdomsklubbarna på Ungdomens Tiomila och ha en ungdomsverksamhet med minst 100 ungdomar som springer minst en nationell tävling.
- utbilda minst 100 nybörjare per år.
- ha vidareutvecklat 43-kavlen till ett arrangemang med minst 2000 deltagare.
- ha arrangerat minst en av SOFT:s världstävlingar.
- vara en av de klubbar som ingår i Linköpings Kommuns satsning Sveriges idrottsstad 2015.

Årsmöte för Linköpings OK

Den 22 februari 12:00 på LOK-gården

Dagordning presenteras på lok.se när mötet närmar sig.

Vinterns träning

Träning under det mörka halvåret kan vara jobbigt, kallt, mörkt och tråkigt. Här kommer information om hur vi i elitkommittén försöker göra den kul, spännande och rolig!

Kallt och mörkt kommer det nog att vara på vissa pass hur hårt vi än försöker med superlampor och superställ.

Under hela vintern erbjuder elitkommittén träningar, med inriktning på elitträning, men ofta ges utrymme för alla att vara med under klyschan: "ju fler, desto roligare!" Detta stämmer otroligt bra anser vi.

Night Exteme i Östergötland

Träningsveckan inleds med styrkecirkelträning följt av lättisam innebandy i Bäckskolan. Detta för att ge kroppen den styrka som krävs för att orka springa på rätt sätt. Tisdagar är vrida åt intervaller, testrunda eller vinterns nyhet: Night Extreme. Ett samarrangemang mellan klubbarna i Östergötland med OK Denseln som samordnare. Riktig naturorientering med gafflade banor i olika terrängområden runt om i Östergötland.

På torsdagar springs det intervaller de veckor Night Extreme arrangeras. Annars erbjuds naturorientering någonstans i Linköping eller enkel distans träning med karta.

Banintervallpass med LiU

En annan nyhet för säsongen är att alla är välkomna på banintervallpass i LiU Elitidrotts regi. Ett samarbete som startats ordentligt i år, är ett mellan klubbarna i Östergötland och LiU Elitidrott. Detta utmynnar förhoppningsvis i bättre kvalitet på träningspassen, fler deltagare och färre krockar i programmen.

På helgen erbjuds det under sex lördagar LOK Sprint Cup, en sprintbana med elektronisk tidtagning. Ett antal träningsdagar och två träningsläger kommer också att arrangeras. På söndagar finns såklart Sunes bana att springa som vanligt.

Sist men inte minst: Gå in på hemsidan och kika vad för träning som erbjuds den närmaste tiden! Där finns alltid det senaste programmet!

Träningsansvariga



Överst: Starten har fått för Ekorren Cup. **T v:** Emanuel Herberthsson på väg mot mål.
T h: Tävlingsledare Jenny Stenström och Robin Wassberger.

FOTO UPPSLAGET. PER MAGNUSSON

Ekorren Cup

När jag blev tillfrågad om att bli tävlingsledare till Ekorren Cup var det nog mest som en sista utväg.

Alla juniorer var på SM så det blev 15-16 åringarnas uppgift att se till att det blev någon tävling. Planeringen och försöken att få folk att arbeta började direkt. I början gick det lite trögt men efter ett tag började det droppa in hjälpsamma ungdomar.

Den 27 september, tävlingsdagen, samlades vi för att bygga TC på förmiddagen. Vid tolv började folk komma och vid ett gick starten. Det blev en jämn och spännande tävling och allt flöt på precis som

det skulle. Tyvärr var vi tvungna att diska två tätlag efter tredje sträckan men upplösningen blev ändå spännande. I slutändan vann Skogspojkarna för första gången någonsin, tätt följd av Kolmården. Linköpings OK kom på en fin tredje plats.

På det hela blev det ett som vanligt uppskattat arrangemang. Jag skulle vilja passa på att tacka alla som hjälpte till, ni gjorde ett toppenjobb! Ett speciellt tack till vice tävlingsledare Linnea Faxén som la ner mängder av tid på att fixa alla småsaker som behövde göras. Nästa år får vi hoppas att det finns fler som kan hjälpa till och se till att det blir en ännu bättre tävling.

Jenny Stenström

Äntligen!

På det 21:a försöket så fick vi äntligen vinna den där Smålandskavlen. Det har varit många tappra och mer eller mindre lyckade försök sedan premiäråret 1983.

Fast min Smålandskavlehistoria är äldre än så, den börjar 1982 när OK Illern arrangerade vid Bredstorps IP söder om Tranås. Jag och min bästa kompis Helena Sandberg jobbade i sekretariatet som bestod av tre små rum och vår uppgift var att transportera papper mellan dessa rum. Annars minns jag mest att Tuna vann (visst var du med Anne!?), liksom Sturla, och att den gode Öyvind (Thon) var på stor bild i Tranås Tidning liggandes i en sovsäck i stadens gymnasieskola.

Ett antal år senare, 2008, är platsen slalombacken Isaberg strax utanför Hestra. Eftersom man har åldern inne och förnuftet i behåll så är det "tantklass" (D 120 alltså) som gäller. Vi har en andraplacering att försvara, efter att förra året i Oskarshamn inte haft en chans mot Carina "better than ever" Svensson och hennes Bredaryd. I år springer nämnda Carina nattsträcka i damklassen, det var ju förnämligt av henne.

Spanade in konkurrenterna

Veckan innan tävlingen är jag inne typ hundra gånger på Tullinge SK:s hemsida för att kolla hur deras D120-lag ska gestalta sig, men det dyker aldrig upp något, och inte på startlinjen heller, vilka veklingar!

Men lite konkurrens blir det trots allt, Helén Persson är någon minut efter på första sträckan, där det faktiskt är det där Bredaryd som är i ledningen – va, har de fler goa tanter? Jag springer så fort jag bara kan och missar väldigt lite, men blir slagen med minuten av en annan tjej (ok – tant). Fast ledningen övertar vi, och nu ska Inger "Täget" Berg ut, men var är hon??

– Inger!!

– Vi vet inte var hon är, säger Andrea.

Jag har inte så mycket annat att göra än att vänta, och hon kommer rätt snart. Det var tur, för även om ledningen är sådär 3 minuter så jagar en storfräsare, Laila Höglund, Herkules. Men Inger som är en vinnare gör oss inte besvikna.

Hon kör hårt i den kuperade tallskogen,



Annika Ivarsson, här i steget på Novembersprinten, fick äntligen vara med om att vinna Smålandskavlen.

och så fick även jag vara med om att vinna Smålandskavlen. För att citera Björn Borg: "Mitt idrottsliv är fulländat."

Annika Ivarsson

P.S. Även om mitt Smålandskavletävlande just för tillfället känns väldigt fulländat och

komplett ser jag fram emot kommande Smålandskavlar. Nästa år ses vi i Tenhult (kolla kartan från 1 maj 1998, Inger) och sedan, 2010 är det tillbaka till brottsplatsen, det blir Illernkartan söder om Tranås, mammas gata, jäklar vad jag ska springa fort då. I D 120.



Nu ska vi ha fler 43-kavledeltagare

Hur ska vi få fler deltagare till 43-kavlen? Det har varit en bekymmersam fråga i flera år sedan deltagarantalet har halverats på tio år. Ett bekymmer har varit att många klubbar vill delta men de lyckas inte få ihop lag. Det vill vi nu ändra på genom att anpassa klasser och åldrar.

Det betyder att 2009 slopar vi nedre åldersgränser i alla klasser och inför en ny D55-klass samtidigt som HD60 slopas och H55 blir H60.

Slopade åldersgränser innebär att ett H43-lag, eller D43-lag, kan ta med t ex en 30-åring i laget – men det kostar i andra änden. Eftersom medelåldern fortfarande ska vara minst 43 måste några äldre tas med. Motsvarande blir det i H55 och nya D55, där det inte blir någon nedre 50-årsgräns, det är bara medelåldern som räknas.

Fler lag i "huvudklasserna"

Tanken är att vi ska få fler lag i de som vi betraktar som huvudklasser, H43 och D43.

Samtidigt ska alla som vill kunna vara med, även uppåt i åldrarna. Redan nu har vi märkt konkurrens om 50-åringar mellan H43 och H55, och när H43 behöver fler äldre löpare blir det tydligare.

En äldre damklass har varit efterfrågad länge och nu gör vi slag i saken med en D55-klass med tre sträckor. Men vi tror inte att det finns tillräckligt många äldre damer för både en damklass och en mixklass, så därför slopar vi HD60 till förmån för de två nya klasserna D55 och H60. Dessa två klasser kommer då att avgöras lördag eftermiddag i skuggan av D43.

Damer får ju för övrigt springa i alla klasser, det ska poängteras i fortsättningen.

För att ytterligare ge alla tillfälle att springa införs en öppen klass med start söndag morron kl 8. Det blir möjlighet att anmäla sig fram till dagen innan och det blir tillåtet att springa även om man sprungit en annan klass tidigare.

Konkurrens med U-Tiomila

Med dessa klassändringar hoppas vi kunna lösa en del av problemet med vikande deltagarantal. Det stora bekymret är annars att vi konkurrerar med ungdomens 10-mila, "våra" löpare är där som ungdoms-

ledare. Vi hade hoppats på att den tävlingen skulle gå i anslutning till O-ringen nästa år, men det har blivit ändrat till samma helg som vi, alltså första i augusti.

Det vi själva kan förbättra är däremot att ha bättre kontakt med klubbarna inför 43-kavlen. Där har några medlemmar förklarat sig villiga att arbeta, men det kan behövas fler.

Förändringarna som presenterats här har diskuterats fram i 43-kavlekommittén och har sedan godkänts av styrelsen.

43-kavlen i Prästtomta 2009

2009 års tävling arrangeras av LOK ensamt och går i Prästtomta med Tomas Bomas som tävlingsledare och Stephan Svensson som biträdande. Banläggare blir Markus Henriksson och Rune Fritz.

Om man ser längre fram så är 2010 års tävling planerad till Halseboda, också i egen regi. För 2011 diskuteras samarrangemang med OK Denseln och för 2012 med OK Eken. Därefter är det mer osäkert men det finns tankar på Åkerbokartan för 2013 och Mjölby OK för 2014.

Lennart Stureson

Tiomila 2012

– med LOK som en av arrangörerna

Som en del i Tiomilas förändring från att vara ett Stockholmsarrangemang till en tävling som flyttar runt i landet så kom det för något år sedan en förfrågan om Tiomila 2012 kunde arrangeras i Östergötland.

Eftersom försvaret är en av huvudsponsorerna för Tiomila så började man tidigt fundera på om det var möjligt att utnyttja Prästtomta skjutfält och anläggningarna vid Kvarn. Förutsättningarna för detta visade sig vara mycket goda. I Kvarn finns en grusfotbollsplan som lämpar sig till målplats med gräsytor intill för klubb-tält. Bra terräng finns i direkt anslutning (USM 2005 och medeldistans-DM 2006 gick i terrängområdet) även om passagen in och ut från TC kan vara lite smal. I nära anslutning till målplatsen finns både hotell och logementsförläggningar som kan hyras ut. Dessutom finns en matsal med storkök och diverse andra byggnader. Inom någon kilometer från målet finns stora grusytor för husvagnar och parkering samt gräsytor för tältcamping.

Under hösten har frågan gått runt till klubbarna i Linköping och Motala. LOK, TGOK, OK Motala, Motala AIF och IFK Linköping har sagt att de är positiva och vill fortsätta diskussionerna. OK Skogsströvarna har däremot tills vidare sagt nej till att medverka. Den 25:e november genomfördes ett möte med representanter för Tiomilaföreningen där stämningen var positiv. Vi beslutade att gå vidare med att börja försöka hitta personer till nyckelpositionerna och att se hur arbetsuppgifterna skulle kunna fördelas på klubbarna. Det som också ska göras i närtid är att få klart med försvarsmakten centralt att vi får utnyttja anläggningen i Kvarn. Hittills har vi ett tillstyrkande från den lokala organisationen på P4. Tiomilaföreningens önskan är att ett avtal ska vara klart så att de kan presentera oss som arrangör i samband med Tiomila 2009. Det är dock mycket som återstår att lösa innan vi är klara att skriva på något avtal så vi får se om den tidplanen håller.

Vad innebär det då att arrangera Tiomila?



De tävlingstekniska bitarna skiljer sig inte så mycket från 43-kavlen, att skala upp till fem gånger fler deltagare här är ingen fundamental skillnad. Det som skiljer är att kringarrangemangen är mycket mer omfattande. När man ska ha duschar, servering och logi för 10 000 deltagare så kräver det en omfattande organisation och planering. Förläggningen kompliceras ytterligare av att tävlingen går i månadsskiftet april-maj då vädret inte är att lita på och markerna ännu inte har torkat upp. Sedan tillkommer en mer omfattande mediebevakning med storbildsskärm som drar stora kostnader men som man numera förväntar sig. Man ska inte heller glömma att Tiomila är den viktigaste tävlingen på året för många klubbar och något man förbereder sig för hela vintern. Det kommer att efterfrågas träningspaket, och tävlingar i närområdet under våren kommer vara mer välbesökta än vanligt. För att öka intäkterna går utvecklingen mot att man vill ha ett större paket med flera arrangemang under en Tiomilavecka. Det finns dock möjligheter att lägga ut dessa arrangemang på andra klubbar, till exempel genom en bytesaffär med Tiomila 2010 i Finspång där vi har tävlingar helgen före det året och de har motsvarande tävlingar 2012. Om man stu-

derar tidigare arrangemang så ser man att åtgången har varit ca 500 funktionärer under tävlingshelgen och totalt ca 15000 arbetade timmar inkluderande förberedelser och efterarbete.

LOK-lag deltar

I samband med att styrelsen beslutade att vi är positiva till att LOK medverkar som arrangör så diskuterade vi även LOK:s deltagande i tävlingen. Styrelsens åsikt var att vi ska ha så många lag som möjligt i ungdomskavlen samt ett lag vardera i dam- och herrkavlarna. Om det när tävlingen närmar sig visar sig att arbetsbelastningen på funktionärerna är sådan att det är möjligt är vi inte främmande för att ställa upp med fler lag där löparna då jobbar innan och efter sina lopp.

Under vintern och våren kommer jakten på huvudfunktionärer att börja. Är det någon som känner att det här verkar roligt så är vi mycket tacksamma för spontana anmälningar. Det finns alla typer av ansvarsområden, från tävlingstekniska till mer praktiska som logi, parkering och matservering samt inte minst marknadsfrågor med sponsorer och avtal.

Markus Henriksson

Linköpings Orienteringsklubb

fyller 75 år

**Lördagen den 6 juni firar vi detta på restaurang
Tre Bröder, Cloetta Ljungsbro**

Meny: Välkomstdrink med tilltugg
Buffé, dessert samt kaffe och tårta
Läsk och lättöl (annan dryck finns att köpa)

Program: Mingel 17.30 – 18.00
Utdelning av förtjänsttecken
Sång och musik
Lite underhållning
En tur på dansgolvet

Avgift: 150 kr vuxna
50 kr ungdomar (5-15 år, under 5 år gratis)

Anmälan: Senast 25 maj
LOK:s hemsida www.lok.se
Telefon till Marie Svernestam 013-87095 eller 0734-189148
e-post svernestam@swipnet.se
Ange om du är vegetarian



**Hjärtligt välkomna
Festkommittén**



PS. Passa på att deltaga i LOK:s KM Lång i Prästtomta på eftermiddagen. Möjlighet till ombyte och dusch kommer att finnas. Starten kommer att vara anpassad så man åker direkt till festen från skogen. Inbjudan vid ett senare tillfälle. DS

STAFETTPENNAN:

Rune Karlsson

Inger Berg, LOK:s ödmjuka och genom tiderna segerrikaste damorienterare, har hedrat mig på ett sjuvärdes sätt genom att överlämna stafettpennan till mig!

I mitten på 40-talet bodde jag i Björkvik. Det var långt innan Göran Persson sommarpratade i Folkets Park där. Det hände sig en dag att en nyligen inflyttad grannpojke fått en kompass i present. Han påstod att man med hjälp av den kunde gå tvärs igenom skogen och komma fram till "vår" badplats utan att följa stigarna dit. Det verkade konstigt, men han var envis och fick chansen att visa hur det gick till. Den händelsen lade grunden till min livslånga hobby – orienteringen

Vi var tre pojkar som tyckte att vi borde bilda en klubb för att orientera. Namnet var givet – Silva – samma som kompassen. Sagt och gjort. Det blev lite si och så med verksamheten, men det var en god början.

Vi fick tag i en bok som hette "Vår svenska skogssport" skriven av Stig Hedenström och Björn Kjellström. Den blev vår "bibel".

Det fanns en klubb någon mil från hemmet, Broby GoIF, som hade orientering på programmet och 1946 debuterade jag på DM. Kort tid därefter flyttade jag till "stan" och fick nya klubbkamrater i Nyköpings Sportklubb.

Schackspel

Min far var en stor idealist, som hatade krig. Han uppmanade alla att läsa Remarques bok "På västfronten intet nytt" för att få en uppfattning om krigets vansinne. Det är en bok som håller även i dag! Han älskade sitt jobb som bergsprängare och att spela schack. Han var en mycket god schackspelare och lärde mig spelet. Även jag hade en del framgångar, men slutade tävlingsspele 1950 och det berodde på att det röktes så infernaliskt i tävlingslokalen.

Ganska tidigt hade jag fattat tycke för frisksportrörelsen och anammat ideerna, med påföljd att jag anmälde mig som direktmedlem – någon klubb fanns inte på nära håll. På 50-talet benämndes frisksport-RM i orientering "lilla SM". Det var många av dåtidens elit som deltog, därför var jag mäkta stolt när jag ett år blev 2:a.

1949 gjorde jag lumpen på KA:3 Gotland och då förundrade jag mig över gotlän-ningarnas fantastiska förmåga att behärska den intetsägande 100 000:delskartan.

De gick kompass kilometervis och stegade rätt på några meter när!

DM i patrulltävling var en stor grej för militärerna på Gotland. I 18 satsade hårt på tävlingen – de hade ju SOLDATER. KA:3 var en sparv i tranedansen – trodde de!

Men inte vi! Fältskjutning, orientering 11 km, hinderbana och handgranatkastning ingick och då skulle man släpa med sig geväret på orienteringen. Varje patrull bestod av fyra man – officer, underbefäl och två meniga. En av de meniga som ingick i segerpa-

trullen var jag. Sergeant Wallin nästan grät av lycka. Vi fick nämligen guldmedalj med krans. Han hade i alla år drömt om att få den utmärkelsen, som normalt bara delades ut vid SM-tävlingar.

Genombrott som senior

1950 blev ett genombrottsår. Det var andra året som senior för mig. På sommaren gjorde jag en 14-dagars fjällvandring i Jämtland/Härjedalen, vilket kanske betydde en del. Nyköpings SK hade flera goda orienterare. Bäst av alla var Kalle Johansson, en slugger i skogen (1951 rankades han som 2:a i Sverige efter Hasse Johansson, Bredareds IF). Sommartävlingar förekom inte, utan höstsäsongen startade i mitten av augusti. När jag vann Malmaloppet (Malmköping) fick jag det finaste pris jag någonsin fått – en tavla "Sundby ängar" av Rolf Mellström.

IFK Södertälje arrangerade dag-DM på en 20 000:dels karta. Det var något alldeles nytt för de flesta. Jag hade dock löpt en sträcka på tiomila 1948 på den skalan, så den kändes inte helt obekant. Tävlingen gick i Grödinge i verklig vildmark. På den tiden var dag-DM en viktig tävling, som direktkvalificerade till SM. Till mångas förvåning, och mest min egen, lyckades jag vinna bland de 120 startande.

Någon SM-start blev det dock inte, en halsfluss satte stopp för start. År 1952 bosatte jag mig i Växjö. I frisksportklubben fanns Gunnar Ljunggren, en av gångarbröderna. I orientering var det Växjö AIS som gällde, och det var i Småland jag tävlade på 1:100 000:dels karta sista gången och trots en viss ovilja mot kartskalan lyckades jag vinna. Jag bröt upp från Växjö och slog följe med en frisksportkamrat på en sexveckors lift genom Europa där Rom utgjorde vändpunkten. Stockholm lockade och Skogsluffarna. Gjorde mitt livs lopp på Stockholms budkavle-DM 1954. Tog in en kvart på ledande Skuru, trots att James Engman gått rätt. Vann sträckan med 10 minuter. James var också reporter i MT (Morgontidningen). Det blev en kommentar! 1954 var året då dag-SM gick i Sörmland med omtvistad startmetod. I grupper 20 man gav man sig iväg. Inget för mig!

Däremot för Nils Lange, KAIK! Han som kvällen innan inte kunde förstå hur Ragnar Hedlund burit sig åt för att forcera på SM-kavlens slutsträcka veckan före.

En tid som Nils sade sig aldrig kunnat prestera. Nu kunde han! Seger!

Katrineholms AIK

En klubb med anor vad gäller orientering. Med Nisse Langes SM-tecken inleddes en ny era. Visserligen inte lika framgångsrik som på 30-40-talen, men ändå. Trots att Nisse lämnade Katrineholm lyckades vi 1955-59 bra på tiomila: 8:a, 6:a, 8:a, 5:a var godkända placeringar. 1957 lyckades jag överraskande vinna natt-DM bland 60 startande. 1960-62 kom första LOK-perioden för att efter-trädas av OK Alferna, Örebro i fem år. Efter ett mellanspel i Knivsta och L:100 kom andra (och sista?) LOK-perioden, som är pågående. Det är något visst när man otippat lyckas! 1975 sprang Karl-Erik Fransson, Vive Sundberg och jag i budkavlens



Rune Karlsson fångad mitt i steget.

H43-klass i LOK:s 2:a lag. 1:a laget var skyhöga favoriter, men Karl-Erik i hård kamp med Björkfors Rune Carlsson vann 1:a sträckan och Vive och jag tog också sträcksegrar och därmed var saken klar! Vilken känsla!

När Charles störtade utför branten

En omtumlande händelse: Lång-DM 2007. Charles Andreasson och jag stötte ihop vid 2:a kontrollen. Jag kom iväg lite före och kom lite för långt norrut och fick därmed hasa mig utför en fyrameters brant. Kommen ett 30-tals meter på andra sidan hörde jag ett förtvivlans rop: "Han ramlade"! Det var Åsa Wehlin som ropade. Jag vände mig om och såg att det var Charles som störtat huvudstupa utför branten. Snabbt var jag på plats och kunde dra upp honom och vända honom på sidan. Han var helt orörlig, bara ögonen rörde sig. Åsa sprang tillbaka till starten och larmade. En timme senare kom räddningstjänsten.

Många trodde inte att Charles skulle överleva, men han själv hade inte samma åsikt! Nu, ett år efter händelsen, är han fortfarande delvis förslamad, men han kan i sin eldrivna rullstolförflytta sig från boendet i Malmslätt ända ner till stan! Vi håller tummarna för Charles och hoppas att snart få se honom på LOK-gården!

Orienteringsliv

En händelse av annat slag: För ett antal år sedan fick jag en överraskande fråga av Per-Johan Persson: "Jag håller på att skriva en bok om mitt orienteringsliv, vill Du titta igenom det jag skrivit – det är ett antal sidor?" Jag vet ännu inte varför han bad just mig, men jag tyckte det lät intressant, och det skall erkännas, jag kände mig lite smickrad av få ett sådant förtroendeuppdrag. Det blev många timmars genomgång och vi kom varandra mycket nära.

Boken "Orienteringsliv" är Per-Johans "testamente" och bidrag till orienteringens historia. Alla LOK:are borde äga ett exemplar! Och det är bråttom, snart är upplagan slut!

Som resande säljare de sista 35 åren var det dags att gå i pension hösten 1993.

Efter 150 000 bilmil och 3000 hotellnätter kändes det ganska befriande att somna i samma säng varje kväll, trots att jag trivts väldigt bra med jobbet!

Man skall ju ha en målsättning, har jag fått lära mig. Inför 2008 var den att försöka, som första H80 i LOK, att klara 400 poäng, dvs 10 segrar. Det gick!

Stafettpennan borde jag normalt lämna över till Per-Johan, men han är så välkänd och dokumenterad att jag istället ber Lotta Granholm ta över uppgiften. Hon har i alla år, oftast tillsammans med Peter Jacobsson, sett till att de som uppsökt sjuk-vårdstältet mötts av värme och omtanke, och inte minst, kvalificerad vård!

Lotta, stafettpennan är Din!



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	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

emmanuel@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Julia Almén, Erik Backteman, Inger Berg, Lin Eriksson, Inger Gustås, Per Magnusson, Lisa Skullman, Erik Sköld, Lennart Sturesson, 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.



LOK:s medaljörer i Ungdomsserien. Fr v Einar Johansson (2:a H14), Albin Detterfelt (3:a H14), Petter Johansson (1:a H14), Sven Engström (1:a H12), Klara Ljunggren (3:a D10), Marit Faxén (3:a D14) och Ylva Ek (2:a D14).



Elisabeth Wiklund på Novembersprinten.



LOK:s nya klubbvimpel vajar i vinden.