

PÅ SPÅRET



MEDLEMSSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 1 2009



LOKarna i väntan på en ny buss.



Linnea Faxén har gjort bra stafettlopp i vår.



Fredrik Tegström på 10mila.



Lukas påväg mot mål efter en väl genomförd förstasträcka.

FOTO: PER MAGNUSSON

FOTO: PER MAGNUSSON

Tack till våra samarbetspartners!



Äntligen!

är den här, 2009 års orienteringssäsong. Vintern och snön kom sent i år och det var med viss oro man började fundera på om vi skulle få en lång vinter med inställda tävlingar, men nu har snön gett med sig och tävlingsverksamheten har dragit igång. (Visst finns det risk för bakslag och ultralång SM är inställt). Våra elitlöpare och ungdomar har redan gjort sin första tävlingsträningsresa till Halland, ett led i SM-förberedelserna. Det var flera som visade att vinterträningen sköts bra.

Planeringen för Vårspringet den 1 maj. Vid vårt eget årsmöte klubbades visionen och våra mål för 2015. Nu börjar arbetet i kommittéerna med att ta fram planer och delmål för att nå dem. Vår ungdomskommitté har redan kommit en bra bit på väg.

Avslutningsvis vill jag säga ett stort tack till Curt och Peter som avgick ur styrelsen och Ulla, Inger och Anna som avgick ur valberedningen. Ingen var närvarande vid årsmötet så jag fick möjlighet till det då. TACK!

Det var inte utan en viss stolthet jag vid Östergötlands Orienteringsförbunds årsmöte fick ta emot ungdomsracet inklusive SEK 5000:- för ungdomarnas insatser under 2008. Klarar vi av att vinna även detta år?

Vid mötet presenterades också en idé om att Östergötland åter skulle arrangera O-ringen. Den är gången skulle man vilja visa upp den vackra Östgötska kusten någon gång 2015-2017. Vi får väl se vad det blir med det. För LOK:s del jobbas det vidare på ett eventuellt Tiomila-arrangemang 2012. Inget är ännu klart men en ansökan är insänd till Försvarsmakten om att få nyttja Kvarn och skjutfältet för arrangemang.

Ledaren i vårmötet av På Spåret har generellt sett genom årtiondena utestående handlat om en sak – hur härligt det är att sommaren är i antågande. Skogens träd blir rika av gröna löv och faunan av flugor, myggor och sniglar uppenbarar sig och allt är frid och fröjd. Lukt av saftigt gräs när våra pollenförtäpta näsborrar och plötsligt är en hektisk orienteringssommar här med tävlingar överallt – bara en bilväg finns i närheten, finns där en tävling. Och en väl sorterad mark ska där finnas med

Ett ord från redaktionen

hembakt och kaffe annars återvänder ingen. Men varför är ledarna så innehållslösa? Behöver vi få det bekräftat allt som vi upplever själva? Borde inte ordföranden enbart prata budgetsiffror? Nej, det är precis det vi inte behöver. Vi behöver påminnas att vi ska vara stolta över vårt gröna land och vår öppna natur och inte ta detta för givet att få se naturen vakna till liv igen. Organisationsmässigt är Sverige världens bästa land för orienterare. Säg något land som har fler tävlingar, bättre dusch eller



Thomas Stenström
stenis@lok.se



På Spåret 1 | 2009

Medlemsbidrag för Linköpings OK

Nya medlemmar

Vi vill hälsa alla nya medlemmar hjärtligt välkomna till Linköpings OK

Håkan Bengtsson	Arne Karlsson
Per Gustafsson	Anna Kullberg
Håkan Hahn	Björn Kullberg
Camilla Hahn	Svea Kullberg
Elvira Hahn	Gustaf Olsson
Lucas Hahn	Artem Panchenko
Eva Karlsson	Håkan Samor

Tips till medlemmar

Har Du svårt att komma ihåg om Du har betalat Din medlemsavgift?

Har Du ser ett P på kuvertets adresslapp då saknas Din avgift och Du bör snarast göra Din inbetalning till Bg.5487 - 3864.

När vi skickar ut "På spåret" via post händer det alltför ofta att breven kommer i retur med texten "Adressaten okänd". Detta medför som Ni säkert förstår en onödig kostnad för klubben. Därför vädjar jag till Dig som nyligen har flyttat, kanske planerar att flytta eller Du kanske t.o.m. vet med Dig att Du glömt att meddela den nya adressen: GÖR DET NU.

mer hembakat i markatältet. Tänk på det! En annan bra sak med Sverige är att vi är det land i världen som läser flest tidskrifter per capita. På Spåret t.ex.

I detta nummer: Allt om 10Mila, Orienteringsseminarier på söndrade breddgrader, Ungdomskommitténs strategi för framtiden, Hallandsresa och en episk stappfartspenna. Trevlig läsning!

10Mila 2009

Så vår det åntligen dags! Klassiska stafetten 10Mila stod för dörren. Den 66:e herrkavlen och 33:e damkavlen, denna gång i skogarna kring skånska Perstorp och Klippan. Det skulle visa sig att en kall natt väntade med minusgrader under en öppen himmel och en förstasträckstrio för LOK i herrstafetten vi sent glömmr.

Ungdomsstafetten

Tävlingen började emellertid långt innan. Först ut var Ungdomsstafetten. Här ställde LOK upp med tre lag. Som tidigare fordrades minst två damer i laget och en total maximi ålder på 58 år. Tävlingen innehåller fyra sträckor.

Snöplig felstämpling
På andra sträckan skickades sedan Stina Gustås ut för LOK1och växlade, men saknade tyvärr en stämpel. I första laget sprang även Julia Almén och Einar Johansson. De var ovetande om felstämplingen och sprang båda ut på sina respektive sträckor. För de andra LOK-lagen på sträcka två, gjorde Lovisa Lundquist och Emma Lindell stabila lopp och de godkända LOK-lagen växlade 84:a och 228:a.

Plockade 27 platser
Tredjesträckan var gafflad med första och alltså rätt klung. Fredrik Tegström sprang bäst av LOK-arna och plockade 27 platser. Marit Faxén sprang stabilt, men Julia Almén var besviken efter loppet. Lagen låg nu 57:a och 228:a

Järnbrist blev bombrist
Tredje sträckan var för LOK:s del damstafettens höjdpunkt bortsett från Cissi Kleist. Här gjorde Sarah Tibell ett kanonlopp för LOK2 och plockade 44 placeringar! Hon var 6:a på sträckan, 2 minuter efter Ida Marie Naess Bjørgul för Halden. Sarah säger: "Jag har sprungit själv hela banan, missade 1 minut, men benen kändes snabba, stor skillnad mot de senaste veckorna, då jag varit seg, förmodligen beroende på järnbristen."

Bombrist blev bombrist
För andra lagets del sprang Therese Wängdahl och transnationella smilbandet Nicole Scalet de två sista sträckorna. Nicole gjorde ett i högsta grad godkänt lopp och bevarade LOK2:ans hopp om topp 100, som till slut blev en 99:e plats. Förstalaget slutade 78:a

Topp 100
För andra lagets del sprang Therese Wängdahl och transnationella smilbandet Nicole Scalet de två sista sträckorna. Nicole gjorde ett i högsta grad godkänt lopp och bevarade LOK2:ans hopp om topp 100, som till slut blev en 99:e plats. Förstalaget slutade 78:a

Böhlén kan
Även Amanda Böhlén löpte på bra för LOK1. Sedan följde Amy Rankka och Fredrika Vångell på de två sista sträckorna. Amy sprang godkänt och växlade

Herrstafetten

Sent på lördagskvällen var det så dags. En braskande kyla trängde sig på in över det platta skånska landskapet när solen dalade och folk samlades i matbespisningen för varm föda, där de lagade så mycket mat att en ugn havererade. Den så varma dagen blev nu iskall och riktigt rått klimat hägrade runt TC. Mitt i kylan stod coachen Robin Wassberger som efteråt summerade natten "Kall och jävlig", men med viss eufori i blicken.

Lättklädd
Ja, det var nog fler än Robin som istället hade hoppats på en ljummen sommarmatt, däribland LOK3:s Andreas Berg, som ihärdigt påpekade under dagen, att han tänkte springa bara i nylon-skjortan på natten. Andreas, som var en utav de dryga 300 löparna som kom till start på den första sträckan.

Kroppen kändes bra
LOK ställde upp med tre lag, varav det första såg riktigt bra ut på förhand, endast i avsaknad av Erik Martinsson. Det var en taggad Johan Goth, för LOK1 som värmdde upp inför den 13 km långa första sträckan."Kroppen kändes bra, väldigt bra. Ikväll skulle det gå fort!"

Fel gaffel
"När jag kom till ettan var det helt mörkt. Några sporadiskt letande lampor syn-tes, men ingen var på väg mot tvåan", så beskriver Johan Goth laget efter att ha styrt mot fel gafflingskontroll redan på ettan och tappat 4 minuter. Tufft lägel För andralagets Jacob Westerberg var det istället den andra kontrollen som bråkade. Långe var det istället LOK3 med Andreas Berg som låg längst fram av LOK-lagen. Han säger sig ha bommat i slutet och ironiskt nog blev det en spurt-duell mellan trion där Johan Goth behöll stoltheten och sprang in först, knappa halvminuten före de andra, emellertid 17 minuter efter täten. Lagen låg då 187, 197 och 201.

Felstämpling
Efter Fredrik Pettersons utläsning på andra sträckan blev förmodligen både coacher på plats, och LOK:are hemma vid datorn, bedrövade över resultatet: "Felstämplade". Det visade sig att Fredrik saknade stämplingen vid mållinjen. I och med att Per Forsberg o Co. noterade att många lag inte stämplade vid mållinjen, och påpekade detta i högtalarna, ansåg LOK och andra klubbar att det var fel att diskas med tanke på att speakern nu hjälpte andra klubbar att inte begå samma misstag. LOK1 blev senare godkända kanske på grund av detta. En tråkig

Klippet saknades
Efter Mikael rusade Markus Adolfsson ut, samma banlängd som den tidigare och 1 minut bättre tid än Mikael, men Markus var inte nöjd med sitt lopp: "Okoncentrerat, jag hade inget klipp i steget. Men jag

Boman kan"
Men det fanns individuella prestationer att lyfta fram i andra- och tredjelaget. Per Magnusson är redan nämnd. Jakob Gustafsson gör en bra sjättesträcka för LOK2 och är bara 2 minuter efter Markus Adolfsson. Även Lars Böhlén och Keith Agmen i LOK3 springer stabilt på dessa sträckor. Men annars så tycker jag än en gång att Tomas Bomans 3 timmar är värda att beundra, om inte annat så är han pionjär i sammanhanget. Nästa år tror jag att många kommer anmäla sig frivilligt till Långa Natten i tredjelaget, efter Bomans initiativ. "Killar kan!"

Herrstafetten

händelse förstås, som kan ha influerat våra löpare att ta det lugnare.

Tredje sträckan
Den evigt unge Anders Berg stack emellertid ovetande ut på den tredje sträckan och växlade in som 76:a, 23 platser bättre än tidigare. Andra lagets tredjesträckslöpare Per Magnusson slog åndock Anders på sträckan med knappt 3 minuter och mätte vara nöjd.

Tre timmar i natten
Fjärde sträckan, Långa Natten har varit tillägnad Erik Martinsson sen många bra resultat på vinterns Night Extreme träningsgar. Men Erik blev plötsligt sjuk och substitutet Peter Aronsson erkände att tilldelningen inte kom som en överraskning: "Jag var bra förberedd för Långa Natten, ett utav vinters stora mål. Men när Figge talade om att vi var diskade blev jag ingen mindre taggad. Under loppet låg jag med mediokra löpare i en klunga, så svårt att få någon draghjälp."

TV-mys för Boman
Peters tid blev 2 timmar, 18 minuter efter sträckbästa, fullt godkänd. I andra laget sprang Christian Enberg ansat och landade på 2 timmar 23 minuter. Men årets hårdaste insats stod Tomas Boman för.

"Jag var dåligt tränad och bommade säkert 15 minuter dessutom". Dessa fak-torer bidrog till en tid av 3 timmar, alltså en hel TV-kväll om det gör det lättare att förstå. Men Tomas ångrade sig inte efteråt, utan såg förvånansvärt fräsch ut på hemresan.

Kallt och omotiverat
Nu följde en sju kilometers sträcka, gafflad med den tredje. Oscar Vångell gjorde ett stabilt lopp, men beskrev loppet: "Fruktansvärt kallt och lite omotiverat efter felstämplingen". Småtimmarna under årets 10Mila visade sig tuffa alltså.

Plockar 9 placeringar
Sjättesträckslöparen Mikael Andersson hade en helt okej stund ute i mörkret, sprang den 10 km långa banan på 61 minuter, men erkände att det kunde gått snabbare" Inte så taggad efter 'Felstämplingen'. Men den risiga terrängen passade mig helt okej. Jag sprang själv hela banan förutom en OK Ravinen löpare. Jag springer gärna samma sträcka nästa år."

Klippet saknades
Efter Mikael rusade Markus Adolfsson ut, samma banlängd som den tidigare och 1 minut bättre tid än Mikael, men Markus var inte nöjd med sitt lopp: "Okoncentrerat, jag hade inget klipp i steget. Men jag

sprang om en hel del löpare." Ja, i alla fall sju lag och nu låg LOK1 57:a, dryga timmen efter ledande IFK Göteborg.

Lukas vill längre
Kvarvarande tre sträckor bestod av två, 6 km sträckor och den sista på 17 km respektive 11 km om man deltog i omstarten.

Lukas Gustafsson blev uppflyttad från 2:a laget några dagar innan helgen där- för att Erik Martinsson ställt in."Jag blev inte överraskad över flytten och det är alltid kul att representera första laget. Men det skulle vara roligt att springa en längre sträcka nästa år. T.ex. Första eller Långa Natten."

Säkra kontroller
På den 9:e sträckan hade Peter Eriksson 15:e bästa sträcktid och använde sig av ett smart koncept.

"Taktiken var att springa på de 3 första kontrollerna säkert och öka efter det. Det lyckades bra. Jag såg Damien Renard, f.d. Denseln-löparen, som sprang för Kristiansands OK:s andralag. Jag hängde på honom, men vi hade lite olika kontroller och jag bommade en minut på en långsträcka."

Bommade tidigt
Årets nyförvärv Artem Panchenko, första års senior från Ukraina passade på att ta en rejäl tur i början av banan och tappade en hel del tid. Han var missnöjd med loppet, men sa även att han gärna kom och sprang för LOK senare i år, kanske redan till Jukola.

Förstalaget slutade 49:a, precis som förra året, 84 minuter efter segrande norska Kristiansands OK. Andralaget tappade däremot några placeringar mot förra årets 92:a plats och slutade 115:e, dryga 150 minuter efter. Tredjelaget deltog med två löpare i omstarten och slutade därmed 230.

"Boman kan"
Men det fanns individuella prestationer att lyfta fram i andra- och tredjelaget. Per Magnusson är redan nämnd. Jakob Gustafsson gör en bra sjättesträcka för LOK2 och är bara 2 minuter efter Markus Adolfsson. Även Lars Böhlén och Keith Agmen i LOK3 springer stabilt på dessa sträckor. Men annars så tycker jag än en gång att Tomas Bomans 3 timmar är värda att beundra, om inte annat så är han pionjär i sammanhanget. Nästa år tror jag att många kommer anmäla sig frivilligt till Långa Natten i tredjelaget, efter Bomans initiativ. "Killar kan!"

Intervju med Goth

På Spåret söker alltid efter de hetaste intervjuoffren. Vi bad Johan Goth berätta om hur det var att springa förstasträckan på 10Mila, stämningen, snacket och bommarna. Nedan följer Johans betraktelser oredigerade.

Förväntningar, hopp och svek av Johan Goth

Förstasträckan. Spänt läge - mycket folk, mycket puls och mycket adrenalin. Fram till startpunkten gällde det att vara på g. Sträckningen var sådan att om man sprang för långt ut på kanten skulle man sitta kvar på en stenmur resten av loppet. Inget att rekommendera. Kroppen kändes bra, väldigt bra. Ikväll skulle det gå fort! Starten gick och jag fick en bra position

ut. Tempot var inte skräckinjagande, snarare tvärtom. Nu var det bara att spika ettan, sen var man med i matchen på riktigt. Efter ett vänstervälgval började vi närma oss kontrollen, gick över en stenmur, höjd och kom ut på en slig. 200 meter kvar till kontrollen snett till höger. Perfekt. Klungan fortsatte dock utan att vika upp. Jag med. Varför vet jag inte... Jag såg mossen som är till vänster om kontrollen, jag sprang till vänster om denna. Efter ett tag kom jag fram till en kontroll där mitt gäng stämplade, men det var inte min kontroll. Jag blev inte förvånad, jag visste ju vart min kontroll satt. Den Stora stenen.

Resterande del av loppet blev ett lopp utan det riktiga draget runtåkring, vilket betyder ett lägre tempo och tapp av tid. Där tillkommer även ytterligare någon liten bom för att fullborda loppet. Det var verkligen inget bra lopp, så nu gäller det väl att göra som Per Elofsson brukar säga, bryt ihop och kom igen! "Men Johan, önskar du förstasträckan på Jukola i sommar?" "Gjuteit!"

Sammanställning: Robert Vångell



Lokarna intar 10milla TC.
Foto: Per Magnusson

Som året innan hade jag tilldelats det ärofyllda uppdraget att få springa förstasträckan på 10Mila i Skåne. Dock inte i förstalaget som man alltid strävar efter i sådana här sammanhang. Nej, denna gång var det en plats i tredjelaget som gällde. Kanske skönt det med tanke på att man då skulle slippa känna den s.k. "startpresen" som alltid infinner sig en sådär 1.5 till 0.5 timme på stora Sverigestafetter innan man ska ge sig ut. Istället var taktiken att ligga i bakvattnet i början, känna på stämningen och se till så att förstalaget och andralagets Johan Goth och Jacob W skötte sig på banan. Allt för att vara på den säkra sidan.

Meditativa tillstånd

När solen sjunkit i horisonten och kylan lagt sig som ett förrädiskt täcke över tävlingsplatsen började det dra ihop sig till start. Det var hektiskt på TC, inte minst i uppvärmningsfällorna. Förstasträckslöpare överallt, joggandes i målfällorna, vid startpunkten, andra stillastående, tränande blickandes upp mot den branta terrängen. Meditativa tillstånd. Det var en spänd men förhoppningsfull känsla som delades mellan löparna. Ett allmänt rykte spreds tankevägen: det här kommer att bli långt, tufft och skoningslöst men jättkul.

Perkele Soumi

Klockan närmade sig 21.30 och löparna samlades framför kartorna. Brunstiga av iver. Hoppandes, studsandes och

“Briljanta bravader” av Andreas Berg

stretchandes i hopp om att kanske kunna tjäna några extra nanosekunder i den fartfyllda starten. 15 sek kvar! ropade en entusiastisk Per Forsberg varvid startskottet small av. Det bar iväg framåt. Starten var precis som jag hade väntat mig. Folk knuffades och slogs, armbågar flög hej vilt. Svordomar ytrades, både på svenska och finska. Folk sprang på varandra, stupade och låg sedan kravlande i högar på varann. Det här håller inte, tänkte jag. Jag fortsatte. Likt en flock flyende gruer dånade myllret av orienterare över gården och förbi stenmurar i riktning mot den mörka, tysta Skåneskogen.

Hybris vanligt fenomen

Jag försökte göra som jag tänkt, att inte springa som en däre mot första kontrollen och bomma den med fem minuter p.g.a. att jag kommit till fel gaffel. Precis som hälften av alla förstasträckslöpare alltid gör, får hybris redan till första. Men högmot går ju trots allt före fall, som man säger. Ändå lyckades jag med bedriften att komma till fel gaffel, det löste sig dock snabbt eftersom jag hade haft hyfsat bra kartkontakt vägen dit och snabbt kunde läsa in mig på den stora stenen, snedda över en mosse och ta min kontroll. Tur, tänkte jag. Sitter första någorlunda bra är man med i spelet, då är det bara att andas ut och komma in i det s.k. "stimmlet".

Litar på de andra

Vid denna tidpunkt var det hektiskt i skogen, löpare i alla klubbar skulle fram till varje pris. Långa led i skogen, självklart läste ingen kartan. Det gör ju alltid personen framför tänker man. Och den taktiken funkade. I täten, en hyfsad elitlöpare, vars 30 adepter ligger tätt bakom, flämtandes honom i nacken och ständigt väntandes på hans initiativ. Fram till varningen hade det börjat glesas ut, stridsviljan som var så påtaglig i början, hade nu svalnat. För många handlade det istället om att komma i mål. I mina

tankar gäckade den ständiga frågan om att det kanske hade gått lite för bra, inga större bommar hade limat. Inte heller hade jag sett till vare sig Johan eller Jacob.

Förbispningen

Så kom vändningen, ett litet tag efter varningen. På en kortsträcka drog jag snett, skulle ha en sten men kom till en bäck. Fattade ingenting och fick den där hemska panikartade känslan man får när man ser hur löpare efter löpare passerar en på väg till sin nästa kontroll och själv har man inte tagit sin egen. Så står man där ensam kvar i mörkret och fattar ingenting.

Aterstår bara att glömma och förlåta

Efter många hårda ord lyckades jag slutligen läsa in mig och drog mig saktat åt min rätta kontroll. Där mötte jag en annan löpare som gjort samma misstag och som bittert utbröt: "äh, det var elakt av dem...". Jag kunde väl inte annat än att hålla med i denna svåra stund. Resten av banan var det bara att försöka att hämta ifatt den klunga jag några decennier sedan tvingats lämna. Med lite tur och lite vilja kom jag ifatt ett gäng löpare och låg med dem hela sista biten. Ironiskt nog kom jag ifatt andralagets Jacob W som jag i sin tur antag jagade Johan Goth några sekunder framför. Sträckan avslutades med en varsinnig spurtstrid mot Jacob som han välförjänt tog hem. Johan Goth var först in av LOKarna med ett antal sekunder. Få ord ytrades efter målgång, en talande tystnad infann sig, men vad mer kunde förväntas av tre laglöpare som antagligen gjort sitt års sämsta lopp och med någon sorts bitterljuv ironi kommit in med exakt en halvminut mellanrum? Summa summarum återstod bara att glömma och förlåta.

Andreas Berg

Snabblopt i vårtripp till UK

20-22 februari åkte undertecknad, Peter A och Fredrik P över till England för att hälsa på Keith Agmen som spenderade några månader i Linköping under hösten. Självklart kunde vi inte åka dit utan att passa på och springa några ol-tävlingar också. Eftersom vädret i England kan vara väldigt varierande gällde det att packa ner ordentligt med grejer. Vi hade dock en väldigt tur för just denna helg valde våren att anlända och bjöd på strålände solsken och +14 grader. Var alltså pure nylon som gällde. Lördagens tävling (ar) var JOK Chasing Sprint arrangerad av Jesus Orientering Klubb (JOK). Tävligen var uppdelad i två delar. Första delen bestod av en 4 km bana med individuell start och ca: 2 h efteråt var det dags för ytterligare en 4 km bana, då med jaktstart från förmiddagens resultat.

Terrängen var öppen och fin med riktigt bra sikt, så det var full fart, rakt på som gällde. Vi var rejält taggade innan start, alla kände sig som kalvar på grönbe. Kanske var vi lite väl taggade för alla tre

hamnade rejält snett redan till första kontrollen. Vårst gick det för Herr Pettersson som la bort flera minuter redan till första. Undertecknad lyckades bäst av LOKarna på första delen men Peter skuggade tätt bakom. På jaktstarten fick jag gå ut 1.20 efter ledaren men det var väldigt tätt med löpare. Tyvärr ville inte benen riktigt vara med på eftermiddagen och jag fick se mig passerad av Peter som därmed tog hem den interna kampen. Figge gjorde dock ett riktigt bra lopp och avancerade rejält i resultatlistan. Riktig rolig tävlingsform var det i alla fall.

Förutom tävlingarna hade vi som mål att besöka en riktig engelsk landsortspub, typ en sådan man ser i Morden i Midsummer. Så på kvällen drog vi ut på jakt efter just en sådan. Efter att ha besökt en massa olika små byar, där samliga pubar var fullproppade med folk hittade vi tillslut en gemytlig liten pub som hade ett bord ledigt. Vi var troligtvis de första utlänningar som besökt den puben på flera år, för stammisarna (d.v.s. alla i hela byn) tittrade väldigt konstigt på oss när vi

klev in. Men vi hade i alla fall väldigt trevligt där och en och annan pint slank ner. Söndagens tävling var en långdistans-tävling på hela 15 km. I tävlingen ingick även en landskamp (Interland) mellan England, Belgien, Holland och Westfalen (tyskland), så det var tufft motstånd. Terrängen var även denna dag öppen och fin, så det var hög fart som gällde. Idag fanns det dock partier med tätare skog som var svåra att forcera. Bäst av LOKarna blev faktiskt undertecknad, som var några minuter före Peter och Figge. Keith placerade sig ytterligare en bit ner i resultatlistan. Tiderna indikerar att terrängen var snabb eftersom segraren (Graham Gristwood) sprang på nästan 5 min/km.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att tävlingarna i England inte skiljer sig så mycket från tävlingarna i Sverige. Den största skillnaden är nog att det saknas dusch och att samtliga tävlande byter om i bilen (missstänker att de är vana vid regn).

Erik Martinsson

Utbildningsdag för högstadielärare

Under onsdagen den 15 april anordnade LOK en utbildningsdag inom orientering för idrottslärarna på högstadiet i Linköpings Kommun. Efteråt diskuterade de sina lopp i terminer som "bomtid" och "hängindex", och de flesta var nöjda och belåtna.

Dagen började med en utdelning av häftet 'Orientering i skolan' innan det var dags för lite praktiska övningar. Lärarna provade på några 'passa kartan övningar' som uppvärming. Sedan körde vi en tremannastafett och en kompassövning innan dagens höjdpunkt 'tävlning' med Sport-Ident väntade.

Analysera sträcktider

Mikael Andersson skötte tidtagning och bjöd efter lunchen på sträcktidanalys i Winspills. Att se sträcktiderna uppskattades mycket bland lärarna och termer som 'bomtid' och 'hängindex' flödade i rummet.

Orienteringsfrilufts dagar

Som avslutning på dagen presenterade Tomas Stenström LOK:s förslag om att hjälpa skolorna att arrangera orienter-

ingsfriluftsdagar med olika banor och Sport-Ident systemet under vecka 40 i höst.

Roligt projekt väntar

Bemötandet på förslaget var mycket bra och alla skolor visade stort intresse. Detta gör att vi under hösten får ett roligt projekt att genomföra, där vi kan få en stor del av Linköpings ungdomar att prova orientering på riktigt med starttider, Sport-Ident och resultatlistor.

Vi som arrangerade utbildningsdagen var Eva Lindgren, Tomas Stenström, Mikael Andersson, Artem Panchenko och undertecknad.

Oskar Vängell



Normmännen vana vid väteklut*

Hur gick det då? Jo, med en snabb sista etapp klättrar Inga-ll till en 8:e plats av 25st. Pia blir 1:a av 28 st. Yngve kommer på 17:e plats och Tomas 43:e plats av 62 i H60 resp. H 50.

Vi kan verkligen rekommendera att åka iväg under vintern. I år var terrängen lite som i Sound of Music.

Tävlingarna är väldigt väl arrangerade vad gäller banläggning och kartränning. I klasserna som vi sprang hade vi ibland samma kontroller som ellilöparna och det gör att alla tycker det är jättekul. När man går i mål får man en vattenflaska, frukt, te och ibland något mer. Markan

Mer info

Gå in på "pom2009.com" om du vill läsa mer. 2010 går tävlingen vid Portugals västkust närmare bestämt i Figuera Da Foz.

*Väteklut är en norsk uppfinning som består av två handdukar. Den första dränks in i varmtvatten (riktigt varmt), viks samman och läggs i en hopknuten plastpåse. Efter tävlingen torkar man sig först med den våtvarma handduken, sedan torkar man torrt med den andra handduken på sedvanligt manér.

Grisslakt i byn

Vi hittar på lite annat än orientering också. En dag hamnade vi på en underbar marknad, det var som att förflytta sig bakåt i tiden. Där säljs levande kycklingar och andra fåglar som läggs i lädor och bärs hem. Massor med korv, kött och dyl. Hänger ute i värmen. Det är gamla kläder och leksaker som barnen i Sverige slutade leka med för länge sen. Mycket blommor och små plantor. Kvinnorna

Ungdomsverksamheten 2009

Inför planeringen av 2009 års Budget och aktivitetsplan hade vi en planeringsdag i november där 10 ledare deltog. Vi diskuterade 2008 års verksamhet, LOKs mål, värdegrund och mycket mer.



Kartgenomgång efter träning i Torstor, Finspång.

Under 2008 uppnådde vi vårt mål att återta ledarställningen som Östergötlands bästa ungdomsklubb i O-ligans klubb tävling.

I förarbetet till vårt svar till styrelsen angående LOK:s visioner och mål för 2015 har vi sett att allt för många ungdomar bara kommer ut på 1-2 tävlingar under året. Därför har vi i år satt upp målet "LOK skall med 25 % öka antalet ungdomar som fullföljer fyra nationella tävlingar i individuellt klass". Strategierna för att nå detta mål är flera. Först planerar vi två träningslördagar då vi skall ut på fina kartor, 14 mars i Finspång och en efter sommarlovet. Den 4-5 april har vi ett ungdomstävlingssläger i Arkösund med övernattnig i stugor i Stegeborg då vi också deltar i första stjärntävlingen (se nedan).

För att höja lusten och möjligheten att delta i minst fyra tävlingar under året har vi valt ut nio så kallade stjärntävlingar. Tävlingar som vi tycker är lämpliga. Till dessa tävlingar kommer vi att lägga ner extra fokus på att barn/ungdomar blir anmälda till tävlingen, tar sig ut till tävlingen och får hjälp vid tävlingsplatsen.

För att alla i ungdomsverksamheten entusiastiskt skall sträva mot samma mål har vi gjort en termometer som skall sättas upp på anslagstavlan på LOK-gården. På termometern sätts en stjärna för varje ungdom som sprungit fyra tävlingar, på så sätt ser vi hur vi närmar oss målet. Målet är att 55 ungdomar skall delta i minst fyra nationella

tävlingar. På vägen dit har vi två delmål: delmål ett är 35 ungdomar och firas med glass en tisdag, delmål två är 45 ungdomar (2008 års nivå) och firas med filmkväll. Hur det slutliga målet på 55 ungdomar skall firas är fortfarande hemligt.

Visste Ni?

- att vi har 67 ungdomar och 23 ledare som är med regelbundet på LOK:s aktiviteter?
- att LOK ordnar USM läger och USM resa 2009 för ungdomarna i Östergötland?
- att vi har en ny informativ Broschyr för ungdomsverksamheten?
- att SOL-skole planeringen redan är långt framskriden?
- att det i 2009 års Program förutom de vanliga tisdags- och torsdagsträningarna finns 12 kavlar, två tävlingar.

Carina Faxén & Gitta Engström, Ungdomskommittén

med mål och visioner för 2015

Läget idag, statistik från 2008.



Vi har idag många ungdomar som tävlar nationellt. Cirka en 1/4 springer bara en tävling och 1/3 springer högst 3 tävlingar varav många i inskolning eller U-klass. Fördelningen över kön och ålder är ganska jämnt fördelad men det blir färre ungdomar ju äldre de blir. De som blir kvar är till helt övervägande del de som har föräldrar som är ledare.



Vi har idag en omfattande verksamhet med stort inflyde av ungdomar som tunnast ut allteftersom de blir äldre. På ledarsidan är det många engagerade ledare, alla föräldrar till orienteringsungdomar. Resultatmässigt är vi störst och mest framgångsrik i Östergötland, nationellt bland de 10-15 främsta klubbarna.

Värdegrund, vision

Klubbens övergripande värdegrunder och visioner känns bra. Vi vill ha en bra, tydlig och bred verksamhet där ungdomarna har roligt och trivs tillsammans. Tävlings och motion behöver varandra för att ge spänning, utmaning och bredd.

Mål 2015

- Minst 6 aktiva i varje ålder och kön i 10-16 år, dvs minst 6*14=84 ungdomar som aktivt tävlar och tränar.
- Vara bland de 5 bästa på Ungdomens 10-mila, mätt som "Bästa klubb", flera år i rad.
- Behålla och rekrytera en större andel ungdomar högre upp i ålderna genom att satsa på sociala aktiviteter förutom tävling och träning, engagera hela familjen i klubben och vara en attraktiv klubb för tonåringar.

Hur gör vi för att nå våra mål?

- Tydliga delmål. 2009 är målet att öka antalet som springer minst 4 nationella tävlingar med 25% (från 46 till 55).
- För att nå målet om antal aktiva ungdomar måste det finnas ett sätt att rekrytera fler äldre ungdomar
- Utökad samarbete mellan kommittéerna vad gäller träning, resor till tävlingar, nybörjarkurser.
- Fler ledare som inte är föräldrar (seniorer och övriga klubbmedlemmar).
- LOK-gården mer ungdomsinriktad vissa kvällar eller helger.
- Förbättrade möjligheter att slussa ut LOK-ungdomar på tävlingar.
- Aktiv debatt inom klubben vad gäller mål, idéer och möjlighet att genomföra aktiviteter. Vad innebär det att vara LOK-medlem, hur får man en ideell verksamhet att fortsätta att utvecklas, vad kan jag som medlem bidra med?
- Att LOK får en aktivare roll inom distriktet och nationellt.

Ungdomskommittén genom Carina & Torgny Faxén

Tuffa kamper i natten!

Under vintern har många LOK:are letat sig ut i de mörka skogarna för att delta i nattcupen Night Extreme. Denna roliga och lite större nattcup har varit en mycket bra och givande träningsaktivitet under den mörka delen av året..

Vad är Night Extreme?

Night Extreme har tidigare varit enbart ett OK Deneln-arrangemang, men som nu har blivit ett arrangemang som delas mellan klubbarna i Östergötland och LIU Elitidrott. Tanken med Night Extreme är att deltagarna ska bjudas på lite längre, svårare och tuffare banor än vad man brukar få på de vanliga nattcuperna. Åtta deltävlingar runt om i Östergötland har ägt rum och alla med deltagande från flertalet LOK:are. Tre banor har alltid fun-

kom tvåa vid deltävlingen Sörsjön och när Night Extreme gästade LOK-gården blev det en jordskredsseger för LOK:arna när Stephan Svensson kom etta, Roger Danielsson tvåa och Pia Gustafsson trea.

I det sammanlagda resultatet var dock inte LOK lika starka. På den långa banan var Peter Aronsson bästa LOK:are på en femteplats tätt följd av Erik Martinsson. Vann gjorde Emil Andersson från Årila IF. Mellanbanans bästa LOK:are, Cecilia Kleist, återfanns på nionde plats. På korta banan var kampen om bästa LOK:are hård men togs hem av Pia Gustafsson med en fjärdeplats tätt följd av Fredrik Peterson två poäng bakom och Linnea Faxén ett poäng bakom Fredrik.

Hur gick det då?

På den långa banan, som brukar vara runt en mil, har ingen LOK:are lyckats kamma hem segern men Oscar Vångell, Erik Martinsson och Peter Aronson kommit på topp fem på flera deltävlingar. LOK visade sig vara starka även på mellanbanan där Per Magnusson vann en deltävling, Erik Sköld kom trea på en annan, Amanda Bohlin fyra i Åtvädersberg och Anders Tosteberg femma i Linköping. På den korta banan fanns LOK också representerade. Jonas Lundgren vann deltävlingen i Finspång, Jörgen Sköld

Leenden efter brutalpasset - 32,5 km på 4,5 timmar

Över tre timmar! Solsken, gemyenskap, trötthet, varm saft och muskelvärk. Listan över intryck från "Brutalpasset" i Hagstugan i mitten på februari kan göras lång. Men låt oss backa bandet några timmar.

Tio minusgrader och drygt en decimeter snö. Långa sträckor med undervegetation och höjder. Försättningsarna kunde skrämra iväg den mest inbitne. Men hade man ändå färdats upp till Tjällmos djupa skogar på en lördagsmorgon var det lika bra att ta i ordentligt. Sårhär tänkte vi, tio själar med träningslust.

Dagen till ära erbjöds två olika banor på lika många kartor. En 9 km och en 16 km, Fågelvägen. Eftersom underlaget bestod av snö förstod vi snart att kilometertiden inte skulle bli något att skryta med, men personligen tror jag att det behagliga snötäcket bidrog till att inte sitta så mycket på kroppens sensor och ligament etc. Tidigt delade vi upp oss i två grupper, de

Andra slingan bestod av längre sträckor

Det var premiären för många, H16-debut för mig och ett här-ligt återseende för de allra flesta verkade det som. LOK:s resa till Halland blev riktigt lyckad, bortsett från köken på vandrarhemmet och vädret sista dagen.

Det var ett trettiotal glada LOK:are som åkte från Ryd denna gråa fredagseftermiddag, fulla av förväntan inför den spännande tävlingshelgen med smygpremiär redan på kvällen. Resan ner tog ca tre timmar och väl på plats på vandrarhemmet i Halmstad var det bara en snabb incheckning som gällde, sen bar det iväg till nattävlingen som hölls strax utanför Laholm. Det var ganska platt terräng med många sligar, grönområden, avgränsade diken och lite kupering mot slutet av banorna. För mig var det den första nattävlingen någonsin och det kunde man förstå när man kollade på resultatet. Men det var riktigt roligt, något som jag gärna gör mer av.

Det gick bra för många LOK:are bl.a. Sarah och Terese i D21 som delade på de två första platserna. I H21 sprang Oscar V, Lukas G och Peter A bra och alla tre placerade sig inom topp 10 av nästan 100 startandel i H16 kom Erik 4:a, och i D16 kom Linnea 8:a. Robert V sprang på bra och slutade som 5:a i H18. I D18 slutade Amy på en fin 6:e plats och i D21 kom Cissi 5:a. Sen ska vi ju även nämna Petter som bröt efter att ha kommit till åttan före fyran (fyran satt ca 50 meter därifrån). Sen åkte man tillbaka till vandrarhemmet för att göra sig i ordning för natten och kommande tävling.

TC på ett lantbruksgymnasium

På lördagen var det dags för långdistans, den här gången strax norr om Halmstad i Plönninge. Här var skogen väldigt risig och terrängen var ganska kuperad. Men det var bitvis riktigt fint på sina ställen, tyckte i alla fall jag. TC var på ett lantbruksgymnasium så en stor del av kartan var ju elevernas arbetsområden med avverkad och gallrad skog och sligar som blivit skogsmaskinspår. Det var en ganska rolig bana tyckte jag men det blev ändå endel småmissar och



Bild: En fokuserad Einar Johansson.
Foto: Erik Sköld

en ganska dålig placering för min del. Men det gick bra för många andra bl.a. Sarah som vann D20L och Terese som kom 4:a i samma klass. Oscar sprang också bra och slutade tvåa i H20L bara 20 sekunder efter vinnaren. I H21L kom Micke 2:a och Lukas 4:a i samma klass. I D21 kom Cissi trea och i H16 var Petter bästa lokare med en 6:e plats. I D16 kom Linnea, Julia och Josefina inom 2 minuter på plats 7, 11 och 13.

När tävlingen var över drog vi tillbaka till vandrarhemmet och där spelade vi Uno och lyssnade på musik och inspelade busringningar på Youtube i nästan 4 timmar.

Christian bjöd på tårta

Sedan började vi göra i ordning maten som vi skulle äta till kvällen. Men först gick jag och systrarna Almen runt och ledade köksredskap och i ett av köket såg jag en tant som stod vid spisen så jag bad om ursäkt för att jag kom inspringande i köket och gick snabbt ut igen. Sen gick vi tillbaka till köket igen (efter kanske 10 sekunder) och då stod inte tanten kvar i köket, bara hennes kastrull med kokande vatten. Vi fattade ju ingenting eftersom det bara fanns en utväg därifrån (förutom fönstret) så vi vart lite förvånade.

Maten blev riktigt god i alla fall (tänk att orienterare kan laga mat själva!) och när vi hade ätit klart i den högljudda lokalen med dansbandsmusik från något skumt liveband i rummet intill bjöd Christian alla på tårta eftersom han hade fyllt 35

år och för att få fler att gå in på LOK-webben och göra lite diverse, annars skulle man inte få någon tårta, men naturligtvis var det sistnämnda bara ett skämt. Sedan trängde vi i HD16 ihop oss i tjejernas rum och kollade på Melodifestivalen eftersom vi inte hade någon TV i vårt rum. Sedan gick vi upp till vårt rum igen och gick och lade oss strax därefter.

Stafetten

Sista dagen avgjordes på samma plats som dagen innan, men den här dagen var vädret inget vidare. Det var kallt och blåsigt och snöblandat regn hela dagen och jag hade glömt vantarna hemma... Men för oss ungdomar gick det ändå rätt bra och båda lagen hamnade inom topp 10 varav första laget på 3:e och andralaget på 8:e plats av ca 25 godkända lag. Ingen var på något särskilt glatt humör när vi inväntade de sista löparna innan hemfärden. Den starka vinden höll på att blåsa sönder täppet och alla satt och frös och ville bara sätta sig i en bil. Så småningom blev önskingen uppfylld och hemfärden för mig, Petter och Fredrik (som åkte med Cissi och Lukas) blev lugn och skön med ett sent lunchstopp i Ljungby.

Men nästa år ska allting gå bättre, då är jag äldre i min klass, har vunnit GM och USM (som båda hålls i Halland), tränat hårt HELA vintern... (och kommit ihåg vantarna).

Einar Johansson

Robert Vångell

LOK-gården igår och idag

Linköpings Orienteringsklubb blev ägare till LOK-gården den 29 september 1978. Dessförinnan hade klubben sin verksamhet i en lokal på Djurgårdsgränd.

I och med att Linköpings Kyrkliga samhälle sålde fastigheten till LOK, fick klubben möjlighet att expandera och idag tycker vi många gånger att LOK-gården är för liten.

Ni ska dock veta att flera om och tillbyggnader har gjorts av medlemmarna under årens lopp, för att få plats med flera orienterare som vill träna, träffas och trävas tillsammans.

I boken "Orienteringsliv" av Per-Johan Persson, finns beskrivet en hel del kring LOK-gårdens tillkomst och hur livet i och kring vår klubbstuga har varit genom åren.

Klockstapeln som är en bra samlingsplats för våra yngsta orienterare är ett minne från tiden då Linköpings Kyrkliga samfällighet ägde fastigheten.

Det rullande värdskapet med några medlemmar som en vecka i taget sköter städning och fikafixande är i de flestas ögon en rätt trevlig uppgift, som fortsätter år

psatt på värdlistan men får förhinder, så byter du naturligtvis med någon annan och i sista hand ringer du Elisabeth som då får försöka ordna fram en ersättare.

LOK-gården hyrs ut till medlemmar till ett subventionerat pris och till övriga i mån av tillgång och beroende på vad lokalen ska användas till. Det går utmärkt att fira bemarkelsedagar, ha kurs, föreläsning, samkväm på LOK-gården.

Vill någon hyra lokalen så ta kontakt med undertecknad.

Behöver du hyra släpkärra? Det gör du billigt genom LOK-gårdskommittén, Karl-Erik Johansson.

Allt materiel som används vid tävlingar och träningar handhas också av LOK-gårdskommittén. I god tid innan du ska låna/använda något från Lilla eller Stora stugan, kontaktar du Claes-Owe Swärdh som visar vad som finns och vad du kan använda. Claes-Owe är materialansvarig och det är han som kvitterar ut och in materialet. Detta för att vi ska kunna ha fortsatt god ordning och fungerande saker då vi behöver dem.

Ulla Kjell, LOK-gårdsansvarig

Den 31 januari 1934 hölls det konstituerande mötet för Linköpings Orienteringsklubb. Alltså är det dags att fira 75-årsjubileum. Framför allt sker det med en stor jubileumsfest på Sveriges nation-aldag 6 juni.

Just nu arbetas i flera grupper för att förbereda firandet. En grupp med Arne Danielsson har tagit fram en "hall of fame", porträtt på ett 20-tal framstående LOKare, tävlande och/eller ledare.

Toje Hansson, Per-Johan Persson, m fl arbetar för fullt med en jubileumsskrift som ska komma ut under våren i god tid till jubileumsfesten.

Och så arbetar en stor grupp med själva festen med Marie Svernestam som ansvarig. Förfest blir det traditionenligt med lång-KM på nationaldagens eftermiddag, i år i Prästtomta. Därefter är det dags att ta sig till Cloettas restaurang Tre Bröder i Ljungsbro. Där blir det mat, utdelning av förfärdstrecken, underhållning, hyllningar, dans och annat kul. Nitton medlemmar har anmält sig redan nu och fram till 25 maj är det möjligt på LOK:s webbsida eller direkt till Marie. Och Du, du får ta med dig en respektive som inte är medlem, bara du försöker värva honom/henne!

I huvudet på en nybliven elitansvarig

Skapa en bra träningsmiljö

Målet för svensk orientering är "världens bästa landslag" och våra klubbar har en viktig del i den utvecklingen. På förbundsnivå pratar man om att skapa bra träningsmiljöer ute i klubbarna för att hjälpa våra satsande framt. En bra träningsmiljö är förutom terräng och kartor inom några mils avstånd, även den verksamhet man har runt löpama såsom ideella ledare, klubbstuga, ekonomi, samarbeten med olika partners - i vårt fall i form av LiU:s elitverksamhet (Peter Holgersson) och Wandusidrott på Cam-pushallen som hjälper oss med fystester - TBE vaccinationer m.m. m.m. En bra träningsmiljö innebär framförallt en trygg social miljö, där individen tillåts att både misslyckas och utvecklas. Jag tycker att vi i LOK redan idag har delar av dessa inslag och därmed stora förutsättningar att fortsätta utvecklas framt.

Det vi vill jobba med är arbete mot en större gemensam klubbkänsla. Vi vill lösa upp gränserna mellan dagens elit- och övrig verksamhet. Idag blir man automatiskt "elit" när man fyller 17 och så är man det tills man väljer att börja springa HD35. I verkligheten är det många i LOK som är HD17 - 34, men som inte identifierar sig med elitverksamheten. Inte heller tillhör de "motionsgruppen" (var nu den håller till i så fall). I min värld är det dessa personer som inte elisatisar som bygger upp tryggheten och den roliga miljön runt omkring de satsande. I vår elitmiljö idag, saknar vi dessa människor på våra elit-specifika träningar och tävlingar.

Dagens samhälle jämfört med det som rådde för 15 år sen är tuffare på många sätt, det vet vi alla nuförtiden. Det märks även på en elitverksamhet i en orienteringsklubb. För att nå översta elitnivå krävs att många saker stämmer, inte bara fysik och teknik. För att bli riktigt bra måste du träna många timmar i veckan och livet du lever ska vara i harmoni. Kost, sömn, hälsa, jobb/skola och socialt umgänge (släkt och vänner) och du själv ska vara i balans. Jag upplever att dagens unga har bråttom med det mesta "man måste hinna utbilda sig, resa jorden runt, få ett bra jobb, gifta sig och skaffa barn innan 25, sen tar det ju slut" - så jag kan förstå att pressen på dem är stor. Det är bara den som är mycket tuff som orkar satsa på en seriös elitkarriär också, där man enbart måste "leva orientering".

Vi har några i LOK som gör det, lever orientering. Det gläder mig och vi lovar att stötta dem i sina målsättningar, så bra vi kan i framtiden.

dem som verkligen satsar. Det här är kluriga frågor som handlar om att ge och ta, med klubbens ekonomi och klubbmedlemmarnas ideella tid inblandad. Vi hoppas att under året kunna få till intressanta dialoger med styrelsen och engagerade medlemmar där vi tillsammans hittar en gemensam plattform att bygga vårt nya LOK på.

Tittar vi på de löpare vi har idag, ser vi många unga löpare på flera nivåer på väg upp, vilket känns riktigt lovande för framtiden. På herrsidan finns många grabbar som springer bra redan nu och som jag hoppas fortsatt ska hålla sig skadefria. Peppar peppar, för det ser bättre ut än förra året, då vi hade mycket skador och sjukdomar. Håller alla till 10-Mila så får vi riktigt roligt i Skåne, dit 3 herrlag är anmälda. Våra tjejer bor på lite olika håll, men samlar ihop sig inför kavlarna och till 10-Mila blir det 2 lag på startlinjen. Vår framtid på damsidan ser ljus ut, vi har många unga tjejer som om de håller ihop kan få mycket roligt tillsammans. Här måste vi vuxna dock hjälpa till! Jag har sett många glada tjejgäng splittras upp när de kommit upp i 19-20 årsåldern. Jag sätter mitt hopp till alla glada ledare i ungdomsgänget som förhoppningsvis följer våra unga upp en bit i junior-åren. Har vi roligt när vi är ledare så skapar vi en trygg miljö för våra löpare att vilja vara kvar och utvecklas i.

Som avslut vill jag välkomna alla goa klubbkamrater att vara med på årets träningar och resor till 10-Mila, juniorcuper, SM m.m. Vi behöver er hjälp med att köra bilar, peppa, laga mat och skrattra med våra löpare. Det är vi som gör tryggheten som ger våra duktiga löpare självkänslan att våga. Det du får tillbaka som ledare är skön respons från hårliga människor och, som jag nämnde tidigare, egen inspiration och roliga minnen att leva på efteråt. Hör av dig och häng på vet ja!

Vi behöver bli tydligare med våra elitgrupper. En konsekvens av fler ensade aktiviteter och en mer flytande gräns mellan vanlig orienterare och elit, är att vi kommer att behöva bli tydligare med våra "elitgrupper" och vad som gäller för

Marianne Nyman

Stafettpennan:

Lotta Granholm

Tack Rune!

Det var väldigt trevligt att läsa det som Du berättade från alla dina år med orienteringen!

Rune Du skriver lika fint som Du springer!

När Rune kom med stafettpinnen (-pennan) var jag inte alls beredd (hade inte värm upp och fått av överdragskläderna) men kommer väl igång efterhand.

Vid ett besök på Öland 1974 träffade jag Göran (som inte hittade tillbaka till sin bil)... Så småningom flyttade jag från Växjö till Linköping.

Göran hade orienterat i ungdomen och tog upp det igen i början av 80-talet. När han började vara ute på helgerna så tyckte jag att det var roligare att följa med än att stanna hemma.

När jag var ny i klubben så blev jag ombedd att ordna sjukvård på våra tävlingar. Med hjälp av Monica Lindgren och min kollega Peter Jakobsson har vi sedan ordnat sjukvård i egen regi på nästan alla tävlingar (utom på en 43-kavie då vi hade ont om folk, Röda Korset engagerades då). Den allra första 43-kavien var uppe i Prästtomta. Jag minns att det var väldigt varmt och mycket dammig på grusplanen. Många deltagare fick förskräckliga skavsår. Då hade vi inte några skavsårplåster, utan man fick försöka gör ren såren så gott det gick, och binda om fötterna med kompresser. Sedan sågs dessa stackare stappla omkring i dammet utan skor med sina engång vita kompresser!

Det är många episoder att minnas. En gång så kom det en ensam finne som bara kunde finska till sjukvårdstältet på söndagsförmiddagen. Han kunde bara säga "inte spelat...". Det gick inte att förstå vad han ville. En diskret gest lät dock ana var problemet fanns. Han hade inte kunnat kissa på nästan ett dygn och blåsan var väldigt utspänd. Det blev snabbt färd till akuten med Mats Backteman som chaufför och Raimo Pålvarinne som tolk. På akutmottagningen fick han hjälp så att han kunde hinna med båten tillbaka till Finland.

En gång kom en herre som hade skadat sin häls. Någon särskada gick inte att upptäcka, däremot hade han fått sin vita



Bild: Göran Hektor

strumpa fläckad av blåbär! (Sjukvården kunde inte hjälpa) På en 43-kavie kom en finsk löpare som hade skrapat sig ordentligt på båda armbågarna. Peter och jag tog hand om henne. Bessyremma på varsin arm. Den finske deltagaren berättade att han en gång på en tävling i Finland hade gjort hjärt-lungräddning på en gubbe som fallit ihop livlös. Den mannen hade blivit hämtad med ambulans och sedan behandlad på sjukhus. Sedan lade vår patient till: "och han är här och springer idag!" – Man är tacksam för mycket som man inte vet. Vi har gudskelov varit förskonade från riktigt allvariga fall på våra tävlingar.

På O-ringen i Mjölby var det en dam som fick hjärtstopp i barnpassningen som låg precis granne med sjukvården. Hon fick snabb behandling och överlevde. Jag skulle verkligen önska att vi i sjukvården också på vanliga orienteringstävlingar får tillgång till en hjärtstartare.

Min mamma tyckte alltid att man inte skulle anstränga sig. Från min skoltid i Göteborg så minns jag i alla fall att jag gillade när det var friluftsdag med orientering ute vid "Bertilssons stuga" i Delsjöterrängen. Men jag har nästan aldrig varit svettig av ansträngning innan jag började i LOK!

Min karriär som orienterare har varit blygsam. Men jag är envis och har ofta varit ute väldigt länge. Jag brukar säga att jag hör till dom som är med för att det skall märkas hur bra dom andra är.

Lotta Granholm

En gång för längesedan hade jag fått förtröendet att vara med i ett stafetlag på DM. Jag hade sistasträckan och kom springande på upploppet som var en tuff viggång. Då ropade några klubbkamrater till mig: "Akta ryggen!" Jag som hade haft ryggschott tolkade det bokstavligt och tog det extra försiktigt. Där rök en pallplats. Det är mycket man har att lära!

En fantastisk upplevelse var fjällorienteringen i Storlien 1993 tillsammans med Eva Lindgren. Första dagen var det bara några få plusgrader och horisontellt regn som blev snöblandat högre upp. Några magra ynglingar blev rejält nedkylda. Vi damer var ju lite bättre isolerade så vi klarade oss bra i det avseendet. Göran fick sedan rapport per telefon. Han tyckte att "nu hade jag förstört för mig, för all framtid" - Jo, jag skulle ju inte kunna klaga över några strapatser i fortsättningen. Eva och jag fullföljde i tre dagar men det blev inte någon framskjuten placering.

Några små framgångar får jag ändå glädja mig åt. En av de första tävlingar som jag lyckades vinna var ett DM. Jag minns att jag undrade så varför mina konkurrenter inte syntes till när jag kom i mål! Några gånger till har jag lyckats pricka in formen, men annars får jag nöja mig med att det är så roligt att vara med, och att kunna vara med!

Stafettpenna vill jag gärna lämna över till Sune Johansson.



Medlems- och terminsavgifter

Familj, två vuxna samt barn som är 20 år eller yngre:

Medlemsavgift, enskild:

Terminsavgift för ungdomar till och med 16 år:

(Den lägre avgiften gäller syskon utöver det första i en familj)

500 kr

200 kr

100/50 kr

Bankgirokonton

Huvudkonto 5487-4169 Klädförsäljning 5487-4060

Medlemsavgift, tävlingsavgift 5487-3930
och lotteri 5487-3864 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	Ja	17:30
Söndag	09:30-13:00	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>

E-post:

info@lok.se

Telefon:

013-15 74 26 (telefonsvarare)

På Spåret

Medlemsbidning för Linköpings OK

På Spåret ges ut av Linköpings OK och klubbens informationskommitté.

Ansvarig utgivare:

Robert Vångell

E-post till komittén:

infokom@lok.se

Redigering och layout:

Mikael Andersson

mikael@mickesweb.se

Medarbetare i detta nummer:

Lennart Stureson, Thomas Stenström, Per Magnusson, Einar Johansson, Erik Sköld, Pia Gustafsson, Carina Faxén, Erik Martinsson, Gitta Engström samt flera andra medlemmar i Linköpings OK.

Vill du vara med och bidra?

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