

PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 2 2009



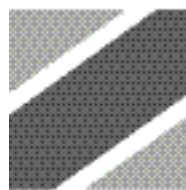
Vinnarna av Årets 43-kavel

FOTO: PER MAGNUSSON

Tack till våra samarbetspartners!



Linköping
Där idéer blir verklighet



SP Devices
Signal Processing Devices

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER

Ordförandes ruta

ÄNTLIGEN vet jag att några av er tycker när ni nu håller årets andra På Spåret i handen. Internet och hemsida i all ära men många av LOK:s medlemmar ser fram mot klubbtidningen. Redaktionen har också skämt bort oss med en allt proffsigare tidning för varje gång. Nackdelen med detta är att jobbet med att framställa tidningen blir tyngre. Vi kanske måste acceptera en enklare tidning till förmån för en tätare utgivning?

Nu har större delen av 2009 års orienteringssäsong genomförts. Vi är mitt i mästerskapsperioden när detta skrivs. Till helgen kommer LOK att vara den största klubben på Ungdoms SM. Vi har 9 löpare som står på startlinjen näst största klubb har 7. Det är roligt att flera års systematiskt och välplanerat arbete nu också visar sig i resultat. När ni läser detta hoppas jag vi kan glädja oss åt några fina placeringar. Det är våra ungdomar väl värda.

Under den gångna sommaren har vi genomfört vårt viktigaste arrangemang, 43 kavlen i egen regi vid Prästtomta. Arrangemanget flöt prickfritt. Trots att vi inför årets tävling genomfört ett antal förändringar som vi hoppades skulle tilltala Sveriges orienterare så fortsatte deltagarantalet att sjunka. Våra finska orienteringskamrater fortsätter att gilla arrangemanget och svarar för ca 40 % av deltagarantalet. Detta faktum har gjort att vi beslutat att byta datum för 2010 års tävling på deras inrådan.

Under hösten står flera arrangemang för dörren. Den 26 september arrangerar LOK ungdomarna Ekorren Cup vid Ryds motionscentrum. Kom dit och titta. Man blir otroligt inspirerad av att se alla dessa glada ungdomar som springer. Många gör här sin stafett debut.

Vecka 40 (28 sep-2 okt) kommer Linköpings OK att arrangera Skol-OL 2009 för ett antal av Linköpings grundskolor. Tanken är att erbjuda alla högstadeelever ett modernt tävlingsliknande orienteringsarrangemang. Totalt kommer ca 2000 elever att delta. Arrangemanget är en del i statens och RF:s satsning "Idrottslyftet". Vi har fått pengar från både Östergötlands Idrottsförbund och Svenska Orienteringsförbundet för att kunna genomföra arrangemanget.

Den 31 oktober planerar några av våra elitlöpare att genomföra Linköpings XC-race i Vidinsjöskogarna. En ny frisk idé om ett "riktigt" terränglopp inspirerat av "Tjurruset". Denna typ av arrangemang verkar ligga i tiden och kanske kan detta växa till något stort i framtiden.

Så även om säsongen går mot sitt slut finns det massor att göra. Framförallt ser vi fram mot alla roliga stafetter; 25-manna, Smålandskavlen och Novembersprint. Blir det tre LOK lag som går runt på 25-manna?

Vi ses i skogen
Thomas

PS. Dessutom har vi redan startat satsningen inför tiomila 2010



Nya Medlemmar

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

Linnea Borg	Mikael Löfdahl
Lotta Borg	Susan Ols
Malin Borg	Viktor Ols
Rikard Borg	Albert Oscarsson
Sofia Borg	Oskar Pettersson
Jan-Erik Eklund	Jakob Påledal
Simon Eklund	Rasmus Påledal
Charlott Enerbäck	Lena Strömbäck
Håkan Enerbäck	Alexander Svensson
Jenny Enerbäck	Elina Svensson
Maria Enerbäck	Johan Svensson
Ludvig Forslund	Johanna Svensson
Elin Gustafsson	Marit Svensson
Eva Gustafsson	Rebecca Svensson
Kjell Gustafsson	Roger Svensson
Linda Gustafsson	Sofia Sverdrup
Sandra Gustafsson	Hannes Torehov
Axel Hammarberg	Emma Vadeby
Ebba Hellstrand	Alexander Vahlberg
Erik Hellstrand	Cecilia Vahlberg
Fredrik Hellstrand	Magnus Vahlberg
Inger Hellstrand	Lisa Åbom
Markus Hyllengren	Oliver Äse
Carl Jarlhäll	Tobias Ölfvingsson
Karl Karlsson	Robin
Ludvig Klein	Ölfvingsson-Eriksson
Melker Löfdahl	

Tips till medlemmar

Har Du svårt att komma ihåg om Du har betalat Din medlemsavgift ? Här kommer ett litet tips: Om 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.

Jukola

Lennart på upptäcktsfärd österut

Världens största budkavle. Något du måste uppleva! Ett storstilat arrangemang där Finlands armé gör hur mycket som helst. Pilsnern i bastun. Stämningen på färjan hem. Till slut måste jag ju bara åka med och springa Jukola-kavlen.

Roger Danielsson tjatade i vintras om att vi skulle anmäla ett gubblag. Jag anmälde intresse i den fasta förvisningen att jag som H65a inte skulle bli uttagen, men kanske jag följde med ändå. Men under våren försvann Roger och många andra, så det var ingen risk att bli petad, större risk att få springa långa natten (16 km). Men UK Mats Backteman insåg att dubbel normaldistans för mig, dvs femte sträckan med 9 km skulle vara lagom.

Det visade sig stämna, intensiv träning under maj med några långpass inlagda räckte för att orka distansen ut, trots några bommar som förlängde tiden med ca 10 min till 1.48.

Resan från LOK-gården på fredagen började optimistiskt: vädret kunde inte bli sämre än det hållande regnet när de sex LOK-lagen och ett TGOK-lag drog iväg. Och det visade sig också stämna, i Finland blev det allt soligare och i St Michel i östra Finland sken solen. Åskvädret strax efter herrstarten på lördagkvällen störde inte mycket.

Sen visade det sig att arrangemanget var bra, men långt ifrån så bra som ryktet förtäljde. TC var förlagt på travbanan, liksom förläggningen i finska militärtält. Medan vindskydden fanns utanför stängslet, så LOK:s klubbält blev aldrig rest.

Speakertjänsten var dålig, den störde mest nattron. Nästan bara finska, någon enstaka upplysning på svenska och däremellan sparsamma upplysningar på knackig engelska. Layouten på TC var inte lyckad, men fick gå runt hela upploppet, där målet var, för att komma till försäljning, läktare och fik.

Mera: enbart kalldusch om man inte betalade två euro för bastun och mycket provisoriska omklädningsutrymmen. Men sen kom man ju in till det bästa: bastun. Två tält med vardera fyra vedeldade bastuaggregat. Stark värme och hög luftighet och en kall pilsner efteråt gjorde det till en höjdare.

Slutsats: Vi måste ha hög kvalitet på finska speakern på vår egen 43-kavlen, annars kommer finnarna med tiden att svika.

Det som också var toppen var stämningen i LOK-lägrät och LOK-bussen. Väl omhändertagna av reseledarna och coacherna Marianne Nymn och Pia Gustavsson. Mycket sång, skämt och gott humör i bussen i Mats säkra händer. Lite mycket Nile City

kanske.

Resultaten är inte så mycket att orda om, jag brukar ju jämföra LOK:s och Götemorg Majornas (där sönerna springer) förstalag och heja på båda. Men i år var det GMOK 2 som LOK-lagen fick rikta in sig på. LOK:s herrar på 87 plats slog GMOK 2 på 96 drygt fyra minuter, medan LOK-damernas 73 plats var nästan en och en halv minut sämre än GMOK 2 på 66 plats.

Men läs ändå mera om loppet i övriga artiklar.

Lennart Stureson

Statistik

Med anledning av all annan text om Jukola 2009 så följer här endast en summering av Herrlagens prestationer av statistiskt intresse.

LOK ställde upp med ett rent LOK-lag och två blandade, men merparten var LOK:are även i blandlagen. Förstalaget bestod av; i ordning Lukas Gustavsson, Mikael Andersson, Erik Martinsson, Oscar Vångell, Johan Goth, Robert Vångell och Fredrik Petterson. Laget slutade 87:a och insatsen citerades som "Habil" på LOK.se. Lag 2 slutade 333 och lag 3, 642:a. Mest imponerades det av individuella prestationer i lag 3.





Hur det var som D 45:a att springa sista sträckan på Venla

Dagen innan avfärd är jag helt plötsligt uppsatt på sista sträckan istället för den kortaste 3:e sträckan. Först blev jag lite fundersam men det tog inte lång tid innan jag bestämde mig att det här blir en kul utmaning. Mot Venla 2009!

Medan jag står och väntar på Marianne på vår tredje sträcka kommer det fortfarande in folk på första sträckan. Då förstår man hur stort, och hur många det är som springer Venla (damversionen av Jukola). Ut från startpunkten är det en långsträcka till första, jag kommer på ett bra stråk och det är bara att läsa ordentligt, och där sitter den, en sänka i ett grönområde. Det är rejält geggigt så här har många varit före mig. Sen följer fyra stycken lätta nybörjarkontroller där man förstår att TV-kontrollerna måste styrt all "banläggning".

Kontroller mestadels i grönområden

Till 6:an är det banans längsta sträcka och jag kommer ihop med vår busskamrat Anna-Lotta från TGOK. Vi tar helt olika vägval, men ses vid kontrollen. Jag ser inte någon fjärdesträckslöpare på hela vägen, undrar om alla tog stigräsvälet runt. Det ser fruktansvärt tråkigt ut. Sen följer några kontroller i grönområden, varför måste det alltid

vara kontroller i grönområden?, men eftersom jag ligger långt ner, är det inga problem att hitta kontroller för det är väldigt upptrampat.

Kö vid kontrollerna

Det går bra att springa och inga trötthetstecken har visat sig än. Det kommer nu några svåra kontroller, i alla fall ser det så ut på kartan. Men det blir inte så svårt eftersom alla banor sträckts över här så det är nästan kö mellan kontrollerna, bara att hålla koll så att man springer till rätt gafflingskontroll.

Miss med vätskan

Något de hade missat på hela kavlen i år, var vätskekontrollerna. Jag ser vätskan långt till vänster på vägen, medan kontrollen ligger precis rakt fram. Det är bara att ta en extra sväng till vätskan. Hörde att det var många som råkat ut för det, både herrar och damer.

Genväg blir senväg

Vid nästa kontroll har de byggt upp en stor kameraplatå, nu finns det ingen där, men det syns att nattlöparna ska förbi här. 2 km kvar och nu börjar min ork och koncentration att tryta. Försöker mig på ett "rätt på" vägval medan övriga tar vägen, det slutar med att jag också är ute på vägen till slut, men en bit bakom de andra.

Det går fortare om man är flera

Nu kommer en fin sträcka där man ska springa i sand uppför. Gissa om jag är trött, men helt plötslig kommer

orken tillbaka, för bredvid mig kommer Anna-Lotta från TGOK igen. Nu blir vi ett gäng på 10 stycken. Jag tycker att jag tar ett smart eget vägval till näst sista, men det är bara att konstatera att man springer fortare tillsammans med andra. Alla de andra kommer precis före mig i mål. Det var väldigt kul att springa och efter dusch och mat var man snabbt pigg igen.

Finsk solidaritet i skogen

På herrkavlen var den kortaste sträckan som damernas längsta, så det är många som är stolta när de tar sig i mål på Jukola under natten och tidig morgon. Det som är så fascinerande med Jukola är alla lag. Det är innebandyförbundet, grannarna, jobbarkompisar bland alla elitlag. Lite som Vasaloppet, att alla kan om man vill, och det är många som hjälps åt. Exempelvis vid en bred bäck som vi skulle över, hjälptes alla åt och höll i varandra. Själv hade jag inte tid med det, utan plumsade i vid sidan av.

Nästa år är det närmare Helsingfors och sista damsträckan är "bara" 7,3 km, men segertiden densamma. Ser man på kartutsnittet väntar helt annan terrängtyp. Det ska bli kul, får väl springa långa Sunes i vinter så man säkert ska orka!

Pia Gustafsson

Ungdomens 10Mila

It ain't over until the fat lady sings

Det var med blandade förväntningar på resultat och egen insats jag kl 12 en sommardag i juli inställde mig på LOK-gårdens parkeringsplats. Men något jag var säker på var att jag ännu en gång skulle få ta del av den atmosfär som alltid infinner sig den första helgen i augusti

Bussen taxade sedvanligt ut från LOK-gården kvart över tolv + försening. Efter den mysiga bussfärden ned till skogarna utanför Tranemo upprättade vi våra sovplatser och fördrev tiden genom att socialisera oss med våra bröder från annan ort.

H12-laget stämplar fel

Först ut i tävlingens upplägg var HD12-kavlen där ungdomarna fullföljde sina sträckor bra men där en felstämpling gjorde att laget utgick. Mörkret föll och området började så småningom tömmas på folk, lika förvånatfulla på vad natten skulle ha att bjuda på, lika nervösa huruvida de skulle få någon sömn, om någon i tältet skulle snarka eller om ens oralt uppblåsta luftmadrass skulle hålla.

Gitte är morgonpig

För min del var sömnen en faktor som klingade helt rätt i år. Kanske tack vare öronproppar och inget kvällskaffe. Till följd av detta var det inte Per Forsbergs stämman som tog mig ur sömnens värld utan en morgonpig Gitte. Famlandes i mörkret utträttades morgonbestyren i form av frukost, packning och för min del fibbla med kontaktlinser.

Robert Vångell först vid första?

02.30 gick starten. Bansträckningen var konstruerad så att man kunde beskåda löparna, eller åtminstone deras lampor som illuminerade landskapet, på väg mot en kontroll som var belägen på ett berg som tornade upp sig någon kilometer söder om TC. HD-18 klassens

förstasträcka förvaltades av den formstarke Robert Vångell som enligt egen utsago var först till första kontrollen. Men gaffelspöket var oturligt nog framme och resten av banan genomfördes ett antal minuter bakom tätklungan. På en 50:e plats växledes näste man, Erik Sköld, ut på andrasträckan. Sköld tar upp laget till en 38:e plats.

Laget ligger 25:a efter fjärdesträckan

Efter det tar Jonas Lundgren hand om stafettpinnen och plockar ytterligare en placering. Näste man ut är Petter Johansson som genomför sin gryningsträcka mycket väl: tar upp laget till en 25:e plats samt blir 6:a på sträckan individuellt.

"It's a war out there"

Därefter var det dags för den äldste indianen i stammen att förvalta stafettpinnen under den 8.1 km långa femtesträckan. Terrängen var blöt och kuperad med många, många grönområden som skulle forceras. Det hela kunde beskrivas med ett citat yttrat av Emanuel Winblad efter hans andrasträcka på Jukola 2008 som Robban och jag snappade upp: "It's a war out there" Ett helt OK lopp var min uppfattning efter målgång och utväxling av Albin Dettorfeldt och grabbarna. Men vid utstämpling och klagomur visade det sig att min SI-pinne inte hade lyckats befrukta kontroll 12. De följande sträckorna genomfördes väl trots vetskapen om detta.

Lovisa gör succécomeback

Efter felstämplingarnas faktum var det till damerna LOK:s fana hade att förlita sig till. Linnea, Josefina, Hanna, Lovisa och Julia genomför stafetten med mycket goda insatser och överträffar många tidigare års resultat med den fina 14:e platsen. Värt att notera är Lovisa Wåhlanders comeback efter sin knäskada. Hennes 6:e plats individuellt på sträckan gör att honsamtidigt plockar 9 placeringar.

Post-U10-trötthet

Efter målgång och inpackning körde



Foto: Erik Sköld

bussen hem. Det är såhär i efterhand man skördar frukten av en sömnrubbad och fysisk krävande helg. Post-U10-tröttheten infaller hos de flesta med sömn som följd. Andra anammar sin Ipod eller utvärderar det hela i tystnad. Men jag tror, med mina fyra U10 i bagaget, att alla vid det här laget delar samma uppfattning om att det råder en extra gemytlig stämning över hela arrangemanget. Oavsett plats och terräng, svårighet på bana eller ålder så är det ju vissa faktorer som är gemensamma. Bussresan, TC, markan, tälten, sömnen, lagkänslan, tröttheten under hemfärden, det motbjudande världshuset Mats alltid insisterar att vi stannar på och så vidare.

Det här var som tidigare nämnt sista året för undertecknad i U-10 och således mitt sista strå till stacken i ungdomskommitténs regi. Med dem orden tackar jag Torgny, Jörgen & co i ungdomskommitténs för mina år i dess verksamhet och hoppas på många framtida lysande år gemenskaps- och resultatmässigt.

Karl Olanders

Åttonde på Tjoget

Intresset för årets Tjoget var ganska lågt bland LOK:s medlemmar. Detta faktum samt flera återbud gjorde att vi fick kalla in samtliga reserver och till och med värva en ny löpare - från arrangörsklubben.

Bara ett 25-tal LOK:are hade visat intresse för årets Tjoget. Många valde istället att åka till Italienska 5-dagars som i år krockade med 20-mannastafetten nere i Småland. Dagarna innan tävlingen droppade det också in flera återbud, vilket gjorde att alla tillgängliga löpare fick kallas in. För att få ihop laget värvades till och med en ny löpare till klubben, nämligen Magnus "Karl-Oskar" Johansson från arrangörsklubben Emmaboda Verda OK. Magnus har studerat i Linköping i några år och har nu fått jobb i regionen, därav klubbytet. Personligen tror jag dock att han bytte mest för att kunna springa Tjoget. lallafall, välkommen till klubben "Karl-Oskar".

Cissi fick tuff förstasträcka

De sista detaljerna i laget fixades på vägen ner till tävlingen, som i år var belägen på den numera klassiska tävlingsplatsen Kosta flygfält. Vi lyckades tillslut få ihop exakt 20 löpare, så vi hade inte råd med några sena avhopp. Omfördelningen gjorde att snabbfotade Cissi Kleist fick ta hand om den tuffa första sträckan. I tufft motstånd gjorde hon en stark insats och sprang in runt fyrtionde plats av nästan 100 startade lag. Amanda Bohlin följde upp med ytterligare en stark insats och plockade 20 placeringar.

Pannlampa behövdes på dagen

Vädret var inte direkt någon höjdare under lördags eftermiddagen. Regnet vräkte stundtals ner och alla sökte skydd i klubbttältet. De mörka molnen gjorde också att det blev rätt mörkt i skogarna kring flygfältet. "Man hade ju nästan behövt ha



Foto: Per Magnusson

pannlampa idag" var Lukas kommentar efter att han kommit i mål som tjugonde man på 4:e sträckan. Jörgen Sköld plockade sedan 3 placeringar till sjuttonde plats innan det var dags för nyförvärvet "Karl-Oskar".

Strålände debut i LOK

Inspirerad att återigen springa tjoget (sist var 1997) gjorde han en strålände debut i LOK-dressen. Faktum är att han vann sträckan och plockade 10 placeringar. Snacka om succé debut. Helén följde upp med ett stabilt lopp men tappade ner till elfte plats vilket alltså blev placeringen efter lördagens sju sträckor.

Inte LOK:s natt den här gången

Någon grillning på kvällen tillät inte vädret så de flesta valde att ta skydd mot regnet och krypa ner i täkten ganska tidigt. Omstarten gick kl. 1:00 och då hade vädret blivit något bättre. Nattsträckorna brukar vara lite av LOK:s signum på Tjoget men detta år gick det tyvärr inte så bra och vi tappade ner till tjugosjunde plats.

TGOK östgötabäst

Sen började vi successivt att plocka platser. Sören gjorde ett bra lopp på elfte sträckan, var trea på sträckan och plockade fem platser. Sen låg vi runt tjugonde plats innan trion Pär E, Peter A och Peter E sprang riktigt bra och kunde med

sträckplaceringarna 6:a, 8:a och 2:a plocka upp till en tionde plats. Dock var vi inte bäst i Östergötland eftersom TGOK var strax före.

Pollack spurtade ifrån LOK

Tyvärr tappade vi sedan några platser så jag (Erik M) fick gå ut som sextonde onde man, men med flera lag inom "plockavstånd". Jag gjorde en liten krok på första men sen gick det riktigt bra. Passerade flera lag ute i skogen och när det bara var ca: 1.5 km kvar passerade jag även TGOK, vilket var riktigt skönt. Tyvärr fick jag vika ner mig på upploppet mot en snabb polack från Nybro OK, vilket gjorde att den slutgiltiga placeringen blev åtta men dock som bästa östgötag. Med tanke på problemen med laguttagningen så får vi vara rätt nöjda med den placeringen. Vann gjorde OK Orion som ryckte ifrån övriga lag under gryningen och sedan behöll ledningen.

Nästa år tycker jag att LOK återigen ska satsa på att få ihop 2 lag. Tjoget är en riktigt rolig breddstafett som har sträckor för alla. I år saknades flera starka löpare och vi kunde ändå komma på åttonde plats. Kan flera vara med nästa år kan vi helt klart vara med och kriga i toppen, kanske till och med ända högst upp...

Erik Martinsson

43-kaveln

Bra tävling med allt färre deltagare

Det mesta var som vanligt på 43-kavlen, i år för fjärde gången förlagd till militärlägre i Prästtomta: vackert väder, spännande tävlingar, bra banor och nöjda löpare. Det som var nytt var två förändrade klasser och en helt ny Öppen klass. En tråkig fortsatt trend var färre deltagare.

Deltagarna i 43-kavlen prisar tävlingen och tycker att arrangemanget är toppen. Ändå är det allt fler som stannar hemma. I år var det 1152 anmälda varav 1103 startade. Det är det lägsta sedan starten 1982 då det var 1300 anmälda löpare. På fem år har det försvunnit 900 löpare eller 44 procent av antalet anmälda 2004.

För att vända den nedåtgående trenden försökte vi i år med en del förändringar i klassindelningen. Resultatet är inte utvärderat ännu, men några personliga reflektioner är på plats. Båda de oförändrade huvudklasserna har minskat deltagande, H43 från 75 till 65 lag, D43 från 40 till 38 lag, det betyder sammanlagt 140 löpare. Detta har skett trots att undre gränsen för deltagande har slopats. Frågan är då om vi hade tappat ännu fler lag

om vi inte släppt åldersgränsen. Det vi kan se är att det är ganska många lag som utnyttjat möjligheten, bl a segrande Göteborg-Majorna i D43.

De två äldre klasserna H60 med 54 lag och D55 med 17 hade sammanlagt 321 deltagare. Det är 38 färre än motsvarande förra året, H55 och HD60 och det största tappet är bland damerna.

Färre oldboys orienterar

Det kan finnas fler orsaker till minskningen, många klubbar hänvisar till att de inte får ihop lag därför att man prioriterar ledarskap för U-tiomila framför 43kavlen. En annan orsak är att färre oldboys tävlar i orientering, från 2008 till 2009 minskade antalet registrerade i H35 och uppåt från 4125 till 3786, och i D35 och uppåt från 2055 till 1891, en minskning med ca åtta procent. Minskningen för 43-kavlen var 157 eller 12 procent.

Det var 723 svenska deltagare, dvs var sjätte rankad på Sverigelistan – det är väl en andel vi borde kunna öka?

Sju lag i öppen klass

I den nya Öppna klassen deltog sju lag med tre löpare i varje. Inte så många, men dock en möjlighet att få springa i 43-terrängen och prova på. Där fanns både vuxna och ungdomar och några som hade

sprungit redan på lördagen.

Ändrat datum 2010

Nästa år arrangerar vi tillsammans med Mjölby OK, troligen med TC vi Vifolkavallen. Under tävlingen i Prästtomta framkom det att Finland har regionmästerskap den avsedda helgen (14-15 aug) och att de flesta löpare skulle välja detta framför 43-kavlen. Därför har 43-kavlekommittén beslutat ändra helg och det blir 7-8 augusti, dvs samma helg som U-tiomila. Anledningen till att från början välja 14-15 aug var att slippa kollision med Veteran-VM som går 31 juli till 7 augusti. Dessutom skulle vi för en gångs skull arrangera en annan helg än Ungdomens tiomila. Alternativet 31 juli -1 aug bedömdes som sämre både för deltagarna och arrangörerna, eftersom det skulle vara direkt efter O-ringen i Örebro. Tävlingsledare blir Stephan Svensson.

Även de följande åren blir det samarrangemang, 2011 med Skogspojknas OK i Söderköping och sedan pågår kontakter med OK Denseln och OK Eken för de följande åren.

—————Lennart Sturesson—————

Prispallen i D43.
Foto: Per Magnusson



H43: Äntligen seger för IKHP

Efter många placeringar i topp för IK Hakarpspojarna blev det äntligen seger i H43-klassen. Efter en dålig början var laget uppe i täten från sjunde sträckan och till slutet. Två finska lag låg bakom och jagade men kom aldrig ikapp de starkt avslutande Ingvar Åkesson och Andreas Rangert. Tvåa för andra året i rad var Tampereen Pyrinto och trea Rasti-Kurkka.

Bästa Östgötaklubb blev Tjällmo-Godegårds OK på nionde plats med f.d. LOK:aren Anders Svensk på sista sträckan. Han jagade där OK Roslagen med Tommy Lindberg men fick till slut ge sig.



Bildtext: Årets kranskulla, Jenny Stenström, blev frånsprungen av IKHP sedan hon levererat kransen till slutmannen Andreas Rangert. Det var IKHP:s första seger i H43.

Göteborg-Majorna överlägsna i D43

När 43-kavlen inleddes på lördagen blev det en överlägsen seger för Göteborg-Majorna OK i damernas huvudklass D 43. Laget vann med 16 minuter före Helsingin Suunnistajat som sedan följdes av Rastivarsat och Boxholm-Mjölby OL.

GMOK tog ledningen på tredje sträckan efter att lagets nestor, Ing-Marie Brander Strand tagit in 16 min på då ledande Bredaryds SOK. Därefter defilerade lagets fjärde löpare Malin Årebäck och Ing-Maries dotter Lina Strand på femte. GMOK utnyttjade alltså den nya regeln med borttagen nedre åldersgräns till fullo och med lyckat resultat.

Eskilstuna OL vann nya damklassen D55

I år införde en ny damklass för äldre damer i och med att den mixade klassen HD60 togs bort. Premiärvinnare blev Eskilstuna OLs tre damer som var 30 minuter före Finspångs SOK i mål. Tredje laget var finskt, Maarian Mahti.

Finsk seger i H60

Maarian Mahti tog en klar seger i H60, liksom i tidigare klassen H55 dominerade de finska lagen klart med de tio första platserna. Tvåa var Suomusjärven Sisus andralag och trea Angelniemen Ankkuri/LHR. Bästa svenska lag var OK Södertörn på elfte plats en dryg halvtimme efter segraren.

Sju lag i Öppen klass

Motala AIF blev premiärvinnare i Öppen klass. Fem svenska och två finska lag kämpade väl och Motala ledde från start till mål, dock inte mer än fem minuter före Kungälv OK som gjorde en bra upphämtning på andra sträckan.

Rikslägret i Idre

Ungdomar från hela Sverige samlas i början av sommarlovet på skidanläggningen Idre Fjäll för att delta i Rikslägret i Idre. Det är ett träningsläger för orienteringsungdomar som är 13-16 år gamla. Man sover i stugor och äter mat på värdshuset. Två träningar genomförs varje dag och det är ledarna för respektive distrikt eller klubb som bestämmer när och vilka.

Östgötarna åkte i år, som alltid i samlad tropp. En buss körde runt i halva Östergötland för att plocka upp samtliga deltagare. I år hade Jonas Lundgren införskaffat en högtalare till sin Ipod och därmed genljöd bussen av musik under större delen av resan.

Diskussioner om kvinnlig kvalitet

Min pappa hade skrivit ut en tjock bunt med papper om träningslägret vilket jag läste på resan upp. Där stod det lite om varje träning och vad man skulle tänka på. Det fanns ett antal olika träningar och här kommer exempel:

"David och Lena". Denna träning bestod i två banor, en kortare och en längre. Landslagslöparna David Andersson och Lena Eliasson hade sprungit varsin och på så sätt kunde man försöka slå deras tider. Detta resulterade i diskussioner kring att det var sämre kvalitet på de kvinnliga landslagslöparna eftersom vi tjejer faktiskt hade chans att och vissa till och med slog Lenas tid medan killarna hade det lite svårare. Som sedvanligt fanns fjällorientering med och efter denna träning hade några införskaffat sig en lite rödare nyans av hudfärg.

Orientering nerför

En annan träning var inspirerad av Thierry Gueorgiou. Den gick ut på att först springa uppför (i detta fall en bra bit av en skidbacke) och



Amy visar upp sin skicklighet på skutvallen. Foto: Per Magnusson

sedan orientera nedför. Detta gjorde man ett antal gånger då det fanns flera slingor. Det var riktigt jobbigt då backen sög musten ur en.

GPS fanns att låna

Nytt för i år i samband med träningarna var att man kunde få låna en GPS-klocka. Många har ju egna men det var kul att prova på. Om man lånade en klocka kunde man även få en färgutskrift som visade hur man sprungit och diverse tider.

Många provade OL-skytte

Orienteringsskytte fanns att prova på under lägret. Det var flera kval och om man gjorde tillräckligt bra ifrån sig fick man vara med i finalen. Orienteringsskytte går ut på att både orientera och skjuta. Orienteringsmomentet består ofta i Punkt-OL men byts ibland ut mot sprint. Punkt-OL är när man följer snitslar i skogen och man måste hänga med på kartan. Ibland kommer det en kontroll och då måste man pricka in den med en nål på kartan. En minuts tillägg för varje mm fel, max 10 min per kontroll. Om man bommar när man skjuter får man springa en straffrunda. Det var många östgötar med i finalen som gick på kvällen. De som inte var med i finalen var med och hejade. Leif Svensson vann herrarnas klass och Linda Lindkvist vann damernas.

Samla chokladpengar

På Rikslägret är det alltid någon form av "äventyr" eller "skattjakt". Detta bestod i år av Idre "Money Maker Challenge". Det pågick under en dag då solen stekte. Man hade sedan innan blivit indelad i lag och räknat ut var startpunkten skulle ligga. Laget bestod av människor från hela Sverige. Själva tävlingen gick ut på att samla pengar. Chokladpengar. Man fick två A3 kartor som var spegelvända. Detta orsakade en del problem då man blev tvungen att tänka noggrant inför varje stigkorsning.

Fjäsk=Extra peng

Chokladpengarna förvarades i en guldpåse och blev kladdigare och kladdigare desto längre dagen gick. På kartorna var det ett antal kontroller utmärkta. Vissa var bemannade och visa inte. De som var bemannade kunde man föröka fjäska lite för och kanske tjäna ett extra guldmynt. Lunch fick man inta på värdshuset vilket låg långt bort från alla kontroller. Det blev ett väldigt hattande och man fick springa rysligt fort och länge för att hinna ta alla kontroller.

Mystik kring flickas försvinnande

Det fanns två kontroller då hela laget skulle vara samlat en viss tid. När mitt lag satt och åt lunch gick en av tjejerna helt plötsligt. Den andra tjejen sa: "A, men då ses vi vid torget sen då". Jag tänkte "aha" de har kommit överens om något

hon kommer snart. Vi åt upp och gick till torget. Men hon hade inte kommit. Vi väntade 10 min och började bli nervösa då vi hade tänkt hinna springa och ta en kontroll långt bort och sedan hinna tillbaka till en kontroll där man måste vara.

Tuff deadline

Nu hade vi bara en timme på oss. Jag och två killar beslutade oss för att sticka. Den andra tjejen fick vänta. Killarna och jag fick springa non-stop den timmen. Först till kontrollen som vi missade lite, stressa igenom den som gick ut på att krypa baklänges en viss sträcka och sen tillbaka. Efter att vi fått våra guldmynt fick vi springa till mötesplatsen och vi hann precis i tid. De två tjejerna satt där och bara: "Bra jobbat, gäsp." Hade vi haft de där tio minuterna hade vi inte behövt springa non-stop. Men vi hade kul

ändå.

Tävlingen flödade av fusk

Under tävlingen pågick stort fusk. Jag måste erkänna att även vårt lag fuskade med ca fem mynt. Vi hittade en påse, fick en av Jonas. Men dem vågade vi inte använda för vi inte visste vad maxantalet var. Men vi kom till final. Det var dragkamp. Det andra laget använde poolkanten som hävstång och vi förlorade. Det var lite surt.

Kossans lag vann

Fyra lag kom till final, två lag förlorade dragkampen. De två sista lagen fick köra en krossa-ägg-stafett. Man sprang fram till en massa ägg och krossade ett mot pannan. Var det kokt fick man sätta sig ner. Men var det rått fick man springa tillbaka och ställa sig sist i kön. Kossan och co vann. De hade

för övrigt fuskat en del - I det laget var Johan Sköld med och det var han som kom på namnet. Det syftade på "Jossan", Josefine Dahlstedt som ibland kallas kossan. Det var en kul tävling men det skulle vara bra om det blev svårare att fuska. Alla är inte så ädla som man kan tro.

Detta var en del av allt som vi gjorde under lägret. Det var roligt och fastän att ett antal var så trötta att de inte kunde vara med på Rikslägersprinten på sista dagen verkade de återhämta sig snabbt!

Linnea Faxén



Flera LOKare njöt av solen i Idre genom att springa Idres tävlingar på fjället.
Foto: Per Magnusson

LOK:s undomsfond

Fondens avkastning används för extra uppmuntran i ungdomsverksamheten. Syftet är att fler barn och ungdomar ska känna glädje och upptäcka tjusningen med orienteringssporten.

Bidrag emotses tacksamt till klubbens
bankgiro 5487 - 4169
Märk "Ungdomsfonden"

Sehr matt i Zermatt

Efter att under flera års tid alternativt sprungit O-ringen, Italienska 5-dagars, Tjust 2-dagars, Tjoget, Andrarums 3-dagars, Östgöta 3-dagars ja till och med Norrbottensveckan, så kände jag och Mats att det i år var dags att söka någon ny utmaning. Efter mycket funderande och diskuterande så beslöt vi oss till slut för att springa vårt första maratonlopp någonsin. Och inte vilket maraton som helst utan Zermatt maraton i Schweiz, ett av världens vackraste och förmodligen ett av världens jobbigaste också, i alla fall utifrån våra perspektiv.

Fast vi har ju inte så mycket att jämföra med i maratonsammanhang. Nåväl... Jobbigt skulle det bli, det visste vi efter att ha tittat på banprofilen på hemsidan. Start i St. Niklaus på 1085 m.ö.h. och mål i Riffelberg på 2585 m.ö.h. med totalt 444 höjdmeter nedför och 1944 höjdmeter uppför.

Backträningsläger i Blekinge

Vi planerade vi in ett träningsläger under påsken i Blekinge, så att vi kunde träna hårt i bokskogarna på Ryssberget, som ligger på gränsen mellan Blekinge och Skåne. Där finns en perfekt backe, som är både lång och brant och borde lämpa sig väl som förberedelse för Zermatt. Backen jag pratar om går på grusväg, är 1600 m lång med 85 m stigning. Fyra backar upp och ned blir då 12,8km och 340m uppför, det blir bra träning! Tyvärr så var det inte bättre än att jag lyckades ådra mig en klassisk "gubbvad" två veckor före planerat träningsläger, så för min del blev det mest korta joggingpass med mycket stretching och massage. Mats däremot kunde träna i stort sett två pass om dagen den veckan.

Backrunda i Sundsvall

Jag hade däremot turen med mig att senare under våren när LOK hade sin klubbresa till Sundsvall och det visade sig att vi skulle bo på ett vandrarhem uppe på Norra berget.



På 2400m höjd och 1,5km kvar till mål är det bra att ha kameran med när orken tryter så man får pusta ut lite extra. Samtidigt spanar jag efter Mats. Löparna kommer utmed vägen ända nerifrån huset som syns längst ut till vänster i bild. Foto: Karin Backteman

Jag lade in ett träningspass varje morgon som avslutades med att springa nerifrån Sundsvall upp till vandrarhemmet 1100m och 85m stigning.

Mats satsar stenhårt

Eftersom jag aldrig sprungit så långt som 42 195 m, dessutom kuperat och en hel del på grusvägar och mer eller mindre bra vandringsleder, så var det svårt att planera ett smart upplägg. Jag fegade ut redan här hemma i Linköping och bestämde mig för att vara maratonturist d.v.s. lämna klockan på hotellet och istället ha kamera med och fotografera under loppet. Mats taktik var helt annorlunda, han skulle ha klocka med sig för att tajma in en sluttid på 4.30 h.

Kolhydratuppladdning på tyska kaféer

Sista formtoppningen inför loppet gjorde vi genom att bila genom Danmark och Tyskland. I utkanten av Kassel finns en fantastiskt fin slottspark: Wilhemshöhe (3km lång med kuperad bokskog), väl värd ett besök, dessutom finns en orienteringskarta över området. Efter lite jogging i parken med träning och fotografering i farten så gick vi till ett anslutande termalbad med varmt saltvatten, bubbelbad, vattenrutchkana och bastuland

(också väl värt ett besök) för att musklerna skulle få skön avslappning. Kostuppladdningen genom Tyskland bestod till stor del av diverse bakverk det ena större än det andra innehållande hur mycket kolhydrater som helst.

9 timmar borde räcka

Efter två dagar är det imorgon dags! Vi bor i St Niklaus. Äntligen, denna dag som vi så länge sett fram emot! Nu är den här, och med den förutom en förväntan, så även en viss spänning och oro. Vad har vi gett oss in på? Kommer vi att överhuvudtaget ta oss till målet? Det var inte utan tvekan att jag börja känna en viss oro för det, men försökte ändå att intala mig att jag har ju 8-9 timmar på mig innan målet stängs och det borde väl räcka.

4 procents lutning uppåt

Startskottet går, och lugnt och fint joggar vi iväg, först genom byn St. Nikolaus där det är ett jubel och skräll som jag aldrig upplevt. Gatorna kantas av folk som hejar och använder koskällor och alla möjliga skramlor som ekar mellan stenhusen, så häftigt! Första 20 km går svagt uppför, genom en dalgång till Zermatt. Svagt uppför innebär en stigning på drygt 500 m vilket kan

jämföras med träningen i Sverige under våren!

Lugn start

Här gäller det att inte förivra sig utan att ta det så pass lugnt att man fortfarande är pigg efter 20 km. Detta innebar: 1. STANNA vid varje vätskestation (var femte km de första 20 km) och fylla på med energi. 2. GÅ, då backarna fick brantare lutning och fotografera, men ej i farten.

"Super Karin"

Överallt man sprang så hejades det mer än vad jag tidigare upplevt och de hejade på mig, "hopp, hoop Karin", "super Karin", ropades det av alla man mötte, vilket gjorde att jag faktiskt sprang med ett leende på läpparna större delen av loppet. Nu var det inte så att jag hade med en egen fan club utan förnamnen var tryckta på nummerlappen, men ändå. 20 km passeras och Mats, som värmdde upp och hamnat långt bak i startkön, är fortfarande inte ikapp mig. Men nu börjar krampen i vaderna att kännas så smått trots att jag gör som Paula Radcliff och använder kompressionstrumpor. Hemska tanke om jag inte använt dom!



Toblerone-siluett att vila blicken på

Efter 25 km är all asfaltslöpning slut och de tuffa backarna börjar; som tur är kommer vätskestationerna oftare nu (avståndsmässigt alltså,

men inte tidsmässigt). På 8 km så är det 700 m stigning och underlaget är rullgrus. Förutom att man redan är trött, så börjar luften bli tunn, vilket gör att man flåsar som en bälgmaskin. Som tur är är det fantastisk utsikt som inte går att beskriva med ord, inte heller görs den full rättvisa med kort tagna med en digitalkamera trots vidvinkel, bl.a. så har man Toblerone-siluetten Matterhorn att vila blicken på.

Löpningens enkelhet glömmert bort Mats

Backen är tillfälligt slut och det går lätt utför på en stenig stig. Japp, det här passar en orienterare som mig! tänker jag och börjar springa samtidigt som jag ser framförvarande löpare tvärt sluta springa, vilket jag också genast måste göra då varenda muskel i benen drar ihop sig i kramp. Det är inte sant! Ska jag behöva stappla mig fram i över 10 km till mål med denna kramp? Jag går några meter och det lättar, joggar-kramp, går, joggar-kramp, går, till slut släpper det och jag kan fortsätta jogga. Och helt otroligt, det känns till och med riktigt lätt att springa, över 30 km i benen och stigen är bitvis otroligt stenig. Det går till och med så lätt att jag glömt bort Mats!

Stannar i målfällan och tar kort

Det är bara en sista extra brant grässlutning man ska uppför innan målspurten, och vilken spurt, jag stannar mitt på spurten för att i min fullständiga glädje av att komma i mål på mitt allra första maraton ta kort av måltribunen! Jag är så lycklig att jag inte vet till mig, och vilken fantastisk upplevelse hela loppet har varit. Jobbigt? Ja, men vackert så orden inte räcker till och bara prestationen i sig att ta sig upp för dessa backar gör att minnet från detta lopp kommer att finnas kvar bra länge.

Respekt till Britta Muller

Mats då hur gick det för honom? Han kom också i mål, men inte riktigt på den tid han tänkt, 5.33 blev det och då blev han distanserad av mig med 20 minuter. Men i detta sammanhang så har tiden ingen som helst betydelse. Trots allt, så korades det segrar på riktigt i loppet och som exempel är segraren i herr

seniorklassen Jonathan Wyatt som sprang in på tiden 2.57.47. Segrarinnan i min klass damer 45 år, Britta Muller, hade 3.57.49. Jag säger bara "respekt".



Pizza + Öl smakar bra

Som väl var så slapp vi springa hem efter loppet utan man fick åka Gornergrat-banan till Zermatt, sedan Matterhorn-Gotthard banan till St. Niklaus för att slutligen ta postbussen till Grächen. Hur gott pizzan och vinet/ölen på kvällen smakade är nog inte så svårt att gissa.

Så är det fler som vill ha en utmaning under semestern så kan detta varmt rekommenderas. Vill ni veta mer så gå in på deras hemsida www.zermatt-marathon.ch eller fråga mig eller Mats.

Karin Bäckteman

Sprint-SM

Johan Goth rapporterar från Kosteröarna

Jag kom till sprint-SM helt utan några förhoppningar och förningar alls, det enda jag visste var att det ryktades om väldigt läcker terräng på kvalet. Min vår och sommar hade verkligen inte varit optimal ur träningssynpunkt, det var femdagarsveckan och en vecka innan som var min grund att stå på. Väl på plats kändes dock benen väldigt bra, och jag kunde även få till ett par gliringar till Emil Kalered, Skogspojkarna, under uppvärmningen.

Hällmarker tog över

På vägen till starten var det bara att se sig om och njuta. Mellan de väldigt tätt fallande regndropparna skymtade naturen. Jag tyckte redan då att det såg hur fint ut som helst, och då hade vi ännu inte kommit in i det riktiga området. När man började närma sig såg man hur träden började glesa ur och berghällarna började ta över. Väntan på de fem startpipen hade börjat och jag var laddad.

Tävling till startpunkten

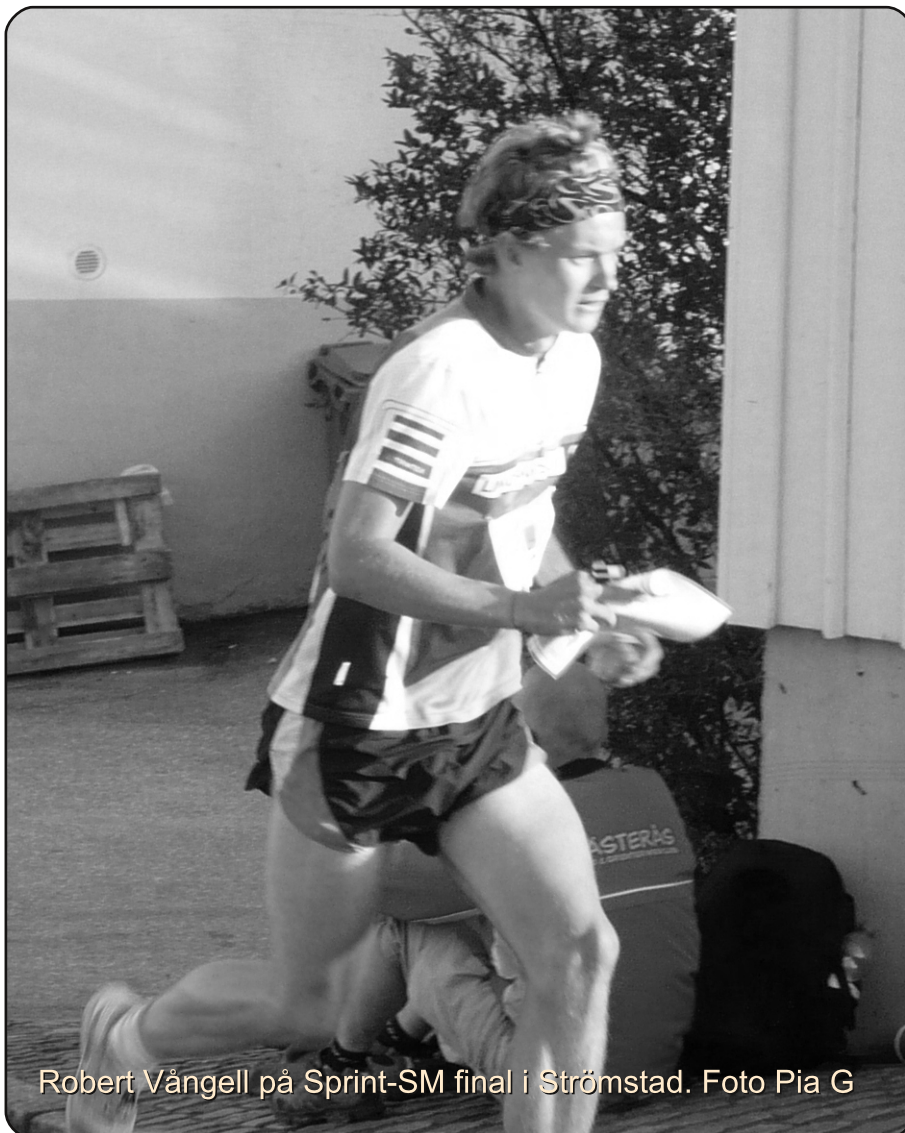
När det sista startpipet gick, var det som det bör, tävling till startpunkten och eftersom det är en utav mina viktigaste tävlingar gav jag inte mina konkurrenter en suck utan kutade iväg. Banan var lite småklurig i början, en del väldigt korta avstånd och knepiga småhöjder, men det var bara att hålla fart och kolla på kartan så satt kontrollerna där de skulle.

Kluriga klippor

Efter ett tag gick banan in i ett parti med riktiga, i alla fall som jag ser det, västkustberg. Klippor och berghällsformationer så långt ögat kan nå. Fint, javisst, men också väldigt svårt. Inne där la jag ett tiotal sekunder, och samtidigt började jag också tappa lite tempo. Försättningen gick dock relativt bra tekniskt, det var mest farten som hade fått stryka med, men det tror jag att fler hade fått uppleva.

Sena kvällar i Centrum

Finalen var i Strömstads Centrum, starten vid målet och runtikring en



Robert Vångell på Sprint-SM final i Strömstad. Foto Pia G

massa semestrande människor på restauranger och gator. Tufft. Här skulle jag nu få ut och leka med Emil Wingstedt & Co. Småpojarna och flickorna i klubben hade redan fått springa ut, arrangören hade valt att spara oss som orkar vara vakna sent på kvällen till sist. Ståendes på rampen flockades folket kring målfällorna, dock var det inte för min skull utan avgörandet i H20 var på G. Kul i alla fall att få göra sin entré inför fulla läktare.

Nöjd men för långsamt

Ut på banan kom jag och när jag vecklade upp kartan hade jag en relativt svår, och kuperad bana. "Jaha, det är väl bara att trycka gasen i botten då" tänkte jag och körde. Efter halva banan kom efterstartande löpare ikapp mig vilket fick mig att inse att min

hastighet under denna dag inte hade varit den snabbaste i världen. Loppet hade i övrigt gått bra, men de andra sprang visst fortare. Jag kämpade mig dock i mål, var faktiskt väldigt nöjd med min prestation.

AB Sprint-SM 2010?

Där såg jag att den enda godkände löpare jag hade efter mig i finalen fick stryk av AB på O-ringen, så nästa år är det din tur!

Johan Goth

Ultralång-SM

24 km, 800 meter stigning och 38 kontroller fördelat på två slingor. Det var vad som väntade i Ed på de svenska mäskerskapen i ultralång distans.

Med bara två slingor och en kartskiss, som visade på olika startpunkter, började analysen. Det borde vara gemensam första kontroll, tänkte jag. Starten gick och det tuffades iväg på lite småstigar och lite bröt i behagligt tempo i början. När vi börjar närma oss förstakontrollen, som var en bokontroll, stämplar vissa medan andra inte gör det. Det blir lite allmänt "kaos" med löpare som splittras i olika riktningar. Jag blir stående en kort stund för att läsa in mig ordentligt. Vill undvika onödig bom direkt i början. Funderar snabbt på om de verkligen har lyckats gaffla med olika bokkontroller på de två varven.

Kommer till fel bokkontroll

Efter en liten stunds tvekan inser jag att vi kommit till H20-boet som ligger 50-100 meter före vårt och kommer dit samtidigt som ett gäng H20-löpare. Jag tar tag i kartan och springer vidare till vår bokkontroll och stämplar där strax bakom Martinsson, men en bit efter täten. Trots att jag låg i klungan, var det väldigt tunt med folk på fjärillen (två slingor) men de gick utan större problem. När jag kom till bokkontrollen tredje gången var jag åter där precis i rygg på Martinsson (som hade slingorna i omvänd ordning).

Springer på led

Vi plockar lite kontroller där vi ligger på ett långt led och sen kommer det en riktigt lång sträcka. Ser att det kommer bli väglöpa. Ligger strax bakom Erik och ser längre fram längs mossarna att det i princip är ett led hela vägen. Kommer så småningom ut på vägen och där börjar det ganska snabbt splittras upp, bakom mig blir det en lucka med Erik ungefär 20-30 meter

framför och två löpare emellan. Framför honom blir det en lucka och vi är fyra stycken när vi har avverkat den nästan 4 km långa sträckan som gick över hela kartan.

10 minuter efter vid varvning

In i skogen igen och plocka några kontroller, här blev det en gafflad kontroll där jag hängde på till fel gaffel som ändå låg på vägen till min så det gjorde inte så mycket. Ner mot min och på väg att spika, men blir osäker och drar vänster. Erik som hade samma gaffel kommer bakom och styr upp det. Går sedan bra de sista kontrollerna in mot varvningen dit vi kommer som 24:a och 25:a knappt 10 minuter efter.

Kramp- och lårproblem

Ut på andra slingan börjar jag känna mig tröttare, nu är det jag, Erik och en löpare från Ärla som ligger och kör på. Återigen lite väglöpa innan vi plockar en kontroll. Nu börjar baksidan på låren att få krampkänningar, jag måste hela tiden vara försiktig när jag ska kliva över vindfällan och rishögar. En liten sväng med några kontroller där jag börjar bli ganska trött och krampkänningar även i ljumskar och höftböjare. Dags för ytterligare en långsträcka, den här gången utan väg/stiglöpning. Mina krampproblem i kombination med trötthet gör att jag ligger 30-talet meter bakom Erik fram till kontrollen där jag tar ikapp.

Erik joggar förbi Peter

När vi stämplar vid kontroll 34 är jag precis före Erik, men när jag ska kravla upp för en liten brant hugger det till i baksidan på låret. För att undvika ordentlig kramp sänkte jag farten ytterligare (nu går det inte speciellt fort) och Erik går förbi och tar över kommandot. Jag försökte hänga på men för varje löpsteg jag tog, så kände jag att krampen kom närmare, så jag släppte honom och fick gå lite. När jag sedan tagit nästa kontroll och är på väg mot kontroll 36, så hittar jag Erik som missat 35:an. Jag pekar åt vilket håll kontrollen sitter och fortsätter sedan

i min i princip obefintliga fart och en kort stund senare kommer Erik och joggar förbi.

Spurtar ifrån Göteborgslöpare

Jag inser mig nu besegrad av Erik och siktar in mig på att komma imål utan kramp. Bara ta det lugnt och fint in i mål tänker jag, men så kommer jag ut på en stig på väg mot näst sista kontrollen. Jag tittade vänster på stigen och fick då syn på en IFK Göteborgslöpare. Blev därmed tvungen att öka farten igen och hoppas att krampen skulle hålla sig borta. Det var en hel del nerför mot slutet så avståndet höll sig och jag kunde springa in på 26:e plats, placeringen efter och knappa minuten bakom Erik. Ett gött dagsverke var avklarat, nu är det bara att se fram emot den 11 april 2010 i Ronnebytrakten. För den som vill se banan finns den att se på Runaway.

Peter Aronsson

Stafettpennan:

Sune Johansson

Tack Lotta för att Du anser mig intressant nog att tillhöra detta stafettlag.

För mer än 30 år sedan åkte jag varje dag mellan mitt hem och arbetet som telekrigsforskare vid FOA i Stockholm. Kvällstid som lärare på olika vuxengymnasier träffade jag ca 5000 vetgiriga vuxenelever som vid denna tid kämpade hårt för att kompensera de brister till gymnasieutbildning som var normalt vid denna tid.

Iskyla i bostaden

En tämligen lång tid eller ca sju år före FOA:s utlokalisering till Linköping, övervägde jag val av bostad och lämplig orienteringsklubb i Linköping. Mellan jul och nyår 1978, efter en snörik och iskall resa, landade jag med min tolvåriga dotter framför dörren till Blåstadsgatan 20 i min nya hemstad Linköping. Jag stoppade nyckeln i ytterdörren och tittade förvåntansfullt in i mitt nybyggda hus. På hallgolvet utbreddes sig ett lager is, likaså på köksgolvet. Springorna mot norr under ytterväggarna saknade helt isolering och termometern visade på ca tio minusgrader. Så började boendet. Hur skulle mötet med orienteringsklubben LOK bli?

Ödesår för LOK

Just detta år 1978 var ett ödesår för LOK. Klubben hade efter en del budgivning förvärvat ett hus med en planering som kanske inte uppfyllde alla krav för bra klubbverksamhet. Jag mötte trevliga ledarfigurer, som vänligt talade om specifika insatser från min sida. Allt enligt rykten som gått före mig via direkta kanaler mellan ledare i Solna OK och LOK. Efter en kort tid lärde jag mig att de flesta jobben krävde, främst ett fast handtag runt ett spadskäft samt ett glatt humör.

Hård arbetsmiljö som ung

En av klubbens allvarligt humoristiska uppdragsledare, Göte



Bildtext: Sune Johansson är en populär Lokare; efter att ha fyllt 75 bortrest lurades han till LOK-gården för firande.

Karlsson, var polis och tidigare fjärdingsman i Askeby. Han blev före sin alltför tidiga död, en av mig uppskattad vän som jag ofta jobbade ihop med, såväl utan som med verktyg i hand. Han trodde till en början av vårt samarbete att jag, såsom teoretisk forskare aldrig tagit i en spade och log finurligt då han presenterade arbetsuppgifterna för mig. Att jag redan från 10-årsåldern, under krigsåren, vuxit upp i hård lantarbetarmiljö med några kronor i dagsersättning kände han inte till.

Hårda tider

Mitt klubbval 1979 var inte särskilt bekvämt. Ganska snart mötte jag två ledare som under två

kommande årtionden avgjorde inriktningen mot klubbens storhetstid. Rune Fritz hade enligt uppgifter fört en hård kamp i inköpsprocessen om vår nya klubbstuga och var, tillsammans med Göte Karlsson en av huvudmännen bakom LOK-spåret.

Persons startar 43-kavlen

Min första tävling i klubben gick i norrköpingsterräng och resulterade i en av få vinster över min ständige konkurrent Per Johan Persson. Trots denna förlust och min korta tid i klubben kom han fram till mig en dag och undrade vad jag tyckte om ett utkast till 43-kavle, ett gubbarnas 10Mila. Jag gillade förslaget, som

efterhand fick stöd från alla. Att jag sedan fick nöjet vid Prästtomta att vara 43-kavlens första starter gör minnet ännu roligare.

43-kalven betydelseful

I år kommer kavlen för tredje gången att genomföras på samma plats. Min tid som starter och växlingschef var under många år av stor betydelse för mig. Så också alla de tävlingsarrangemang jag svarade för och som riktades mot allmänheten. Nöjet att ha daglig kontakt med klubbens (en av landets) mest professionella karritare, Karl Andersson, kunde jag då inte avstå ifrån.

Vältränad blev kulmage

Mina år i styrelsen som vice ordförande gick snabbt förbi. Mina låga teoretiska ambitioner i klubben var klart uttalade av mig. Jag fick nog av teori och administration i mitt dagliga arbete. En vältränad person vid ankomsten till Linköping blev alltså successivt en tämligen rund orienterare som krävde kroppsarbete på fritiden. Kombinationen med dubbel bosättning gjorde, att min fritid medgav tillfällen för aktiviteter i skogsmiljö.

Startade Sunes bana

Medvetet valde jag uppdrag med banläggning och tuffa dagar på LOK-spåret. Jag åtog mig ombyggnaden av LOK-spåret samt föreslog söndags-OL under ickesäsong. Förvånansvärt är, att detta arrangemang fortfarande populärt. Hedern för detta kan delvis tillskrivas Göran Hektor. Hans datoriserade tävlingssystem har kommit fram parallellt med behov av rationella söndagstävlingar.

Intensivt värvande

Ett intensivt värvningsarbete under



Bildtext: Sune har trevligt på festen tillsammans med Monica Lindgren och Kalle Andersson.

Per-Johans ledning resulterade i att LOK resultatmässigt blev en alltmer respekterad klubb på seniornivå, även internationellt sett. Under två årtionden visade främst laginsatserna på uppmärksammade resultat på internationella kavar. Individuellt erövrade Martin Johansson två världscupsegrar vid mästerskap i Sovjet resp. USA samt ett SM 1989. På damsidan vann Catarina Öberg ett SM 1995 och Anna Mårzell ett sprint-SM 2004.

Komplicerade arbeten i vintermörker

Den snabba utvecklingen har medfört behov av ett flertal förändringar av våra ursprungliga klubblokaler. En viktig händelse för mig var omläggningen från oljeeldning till fjärrvärme. Under tre veckors heldagar (kl 0700-1500), i vintermörker i LOK-gårdens källare, mötte jag varje kulan morgon försynte Eric Bergman för att bygga om ett komplicerat lokalmesystem till ett system med fjärrvärme. Denne trotjänare åkte varje morgon från Rimforsa för att genomföra svetsarbeten som krävde stort tålamod under lång tid.

LOK är en bra klubb

Han utgör liksom Sixten Axelsson typen för de många trotjänare jag mött under mina år i LOK.

Många års välplanerade arbeten inom LOK finns skäl att vara nöjd med. Klubben har en stabil ekonomi. Många nya ansikten dyker ständigt upp i olika funktioner. En träningskväll i maj eller söndagsträningar vintertid gör besökaren på LOK-gården glad trots problem med att hitta såväl vänster- som högersko vid kvällens slut.

Många är de, som kan överta min stafettpenna. Mitt val faller på Ulla Kjell. Hon framstår som urtypen på en social, iderik, tuff, snabbplanerande och pedagogisk ledare och har många åsikter om vår klubb. Jag vill gärna se henne beskriva sin syn på klubben med de färska erfarenheter hon har.

Med många fler minnen kvar
Sune

O-Ringen i skärgården 2015

Östergötlands Orienteringsförbund har börjat undersöka möjligheterna att arrangera O-ringen igen redan 2015. Det bli i så fall betydligt mindre än vart tjugonde år. Inriktningen är att det ska bli orientering i skärgårdsmiljö. Thomas Kleist från Mjölby och Kjell Holmström från Björkfors har fått i uppdrag att undersöka möjligheterna i någon av kustkommunerna.

beredd att gå vidare med planering. Men ÖOF vill också höra efter intresset hos Norrköping och Söderköping. Norrköping har svarat på brev och uttalat sitt intresse, medan Söderköping ännu inte har svarat.

O-ringenplanerna kommer att vara den stora frågan att diskutera på ÖOF:s ordförandekonferens 25 november.

Valdemarsviks kommun har visat stort intresse och är

Lennart Sturesson

Motionera till Soft

Soft har förbundsmöte våren 2010 och 1 november 2009 går motionstiden ut. Rätt att motionera har förbund (ÖOF) och föreningar (LOK). Det är alltså hög tid att lämna in ditt förslag om du vill att LOK eller ÖOF ska motionera om någon viktig orienteringsfråga.

T.ex. att förlänga medeldistanssträckorna för oldboys och oldgirls, så att vi får valuta för tävlingsavgiften?

Lennart Sturesson

Bidra till På Spåret

Nu håller du äntligen nummer två av På Spåret och vi hoppas ni haft trevlig läsning. Inför nästa nummer ska vi nu satsa på att förbättra arbetet med tidningen så att det dels blir lättare arbete för oss som redigerar men även lyckas med att få ut nummrerna oftare. Jag föreslår nu att så fort du springer, eller är med på något äventyr så sätt dig ner och skriv något om det direkt, skicka sedan in ditt bidrag till pasparet@lok.se, skicka då också med bilder som passar till ditt inlägg. Då ska vi se till att lägga in ditt bidrag i tidningen direkt så kan vi skicka ut tidningen så fort som 16 sidorna är fyllda. Så var med och skapa nästa nummer av på spåret, ta bilder av dina äventyr i skogen och skicka sedan in det direkt, vänta inte!



Medlems- och terminsavgifter

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

Bankgirokonton

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

LOK-gården

Dag	Öppettider	Servering från	Bastu	Gemensam träning
Tisdag	17:00-20:30	18:00	Ja	17:30
Torsdag	17:00-20:30	18:00 ¹	Ja	17:30
Söndag	09:30-13:00 ²	10:30	Ja	10:00

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

Kontaktinformation

Adress:

Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping

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:

Robert Vångell

E-post till komittén:

pasparet@lok.se

Redigering och layout:

Mikael Andersson

mikael@mickesweb.se

Medarbetare i detta nummer:

Per Magnusson, Erik Sköld, Lennart Stureson, Thomas Stenström, Robert Vångell, Peter Aronsson, Johan Goth, Harin Backteman, Sune Johansson, Linnea Faxén samt flera andra medlemmar i Linköpings OK.

Vill du vara med och bidra?

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



Både Guld och Silver till H16 grabbarna på årets stafett DM. FOTO: Thomas Rimhagen



Långanatten på 43-kaveln.