

PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 3-4 2009



Jacob Westerberg spurtar mot mål på Novembersprinten.

Foto: Per Magnusson

Tack till våra samarbetspartners!



Linköping

Där idéer blir verklighet



SP Devices

Signal Processing Devices

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



SISU

Idrottsutbildarna

Ordförandes ruta

"Allt vad du vill att klubben ska erbjuda måste du vara beredd att hjälpa till med" eller Kofi Annans bror (Nån Annan) är inte medlem i LOK.

Visst är det gott att ta en fika efter träningen eller att springa en Sunes Bana på Söndagsmorgonen eller att det finns tävlingar under säsongen eller att LOK gården är öppen, städad och inbjudande att komma till. Det är bara några exempel på vad vi som LOK-medlemmar erbjuds. Det finns massor av andra bra och trevliga saker som sker i LOK och andra föreningar och som vi bara tar för givet att det ska finnas/erbjudas. Att dessa möjligheter finns beror på att vi som medlemmar är villiga att göra en ideell insats. Allt bygger på att man genom att dra sitt strå till stacken vid några tillfällen sedan ska bli bjuden tillbaka ett flertal gånger. Om jag har fikat en vecka så har jag möjligheten att själv få fika sådär en 45 andra veckor under året. Vi arrangerar tävlingar för att bjuda tillbaka till främst våra grannklubbar som arrangerar tävlingar som vi deltar i osv.

Det jag vill peka på är att det är vi som medlemmar som skapar verksamheten i föreningen. Det finns inte "Nån Annan" som gör det och förväntar vi oss en viss verksamhet så måste vi också vara beredda att ställa upp och hjälpa till. Ofta ger det dessutom möjlighet att lära sig nya saker och/eller lära känna nya människor vilket oftast är inspirerande. Oftast rör det sig om en relativt liten insats som ger mångfalt igen. Att tillsammans med andra få vara med och skapa något, ofta nytt, leder till engagemang som föder nya idéer och utmaningar som skapar engagemang och bollen rullar vidare.

En ny ide som såg dagens ljus i höst var XC-racet. Ett "riktigt" terränglopp som vände sig till orienterare och långlöpare. Det var ca 50 löpare som ställde upp i den första upplagan. Du kan se korta filmsnuttar från loppet på LOK:s hemsida, även det en nyhet. Vi hoppas på en fortsättning.

Under en vecka fick ca 2000 högstadiееlever testa något nytt när vi arrangerade en skolorientering med elektronisk stämpling. Det arrangemanget var också något nytt för oss som hjälpte till. Kunskaperna om vår idrott visade sig variera stort både mellan skolor och elever. Tillsammans med skolorna kan vi göra mycket för orientering.

Resultatmässigt har våra ungdomar glatt oss under hösten. Pricken över i:et var Einars USM insats. Men även att vi lyckades med målet att få tre lag att gå runt på 25 manna visar vår bredd.

Nu börjar vinterträningen inför nästa års breddsatsning 10-mila i Finspång. Vi ses i LOK-gården för att tillsammans bygga upp oss inför den utmaningen. Kom ihåg att även när det gäller träningen så är det inte "Nån Annan" som kan genomföra den.

Tillsammans drar vi LOK:et framåt mot nya framgångar!

/Thomas Stenström



På Spåret nummer 3-4 | 2009

Nya Medlemmar

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

Fredrika Hållén
Johanna Petersson
Per Magnusson
Carolina Magnusson
Sarah Magnusson
Omid Tern

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.

Efterlysning av DM-plaketter i stafett

2009

D12 Plac:2 Stina Gustås-Johanna Gustås-Frida Johansson
D16 Plac:2 Josefine Almen-Julia Almen-Linnea Faxen
D21 Plac:2 Cecilia Kleist-Fredrika Vångell-Helen Persson

2008

D120 Plac:3 Maria Olofsson-Pia Gustafsson-Kristina Ljunggren
D150 Plac:3 Ann-Sofie Svensson-Marie Svernestam-Anne-Li Stenström

2006

H20 Plac:1 Oscar Vångell-Martin Axeen-Anton Östlin

2004

D21 Plac:1 Anna-Stina Påledal-Marie Svensk-Charlotta Blom

Albin, Einar, Petter och Fredrik

– I Mora på MYC-utmaning

Vi trotsade LOK:s Sundsvallsresa och begav oss till Mora ungdomsutmaning istället! För oss fyra fylldes Kristi Himmelsfärds-helgen med ett fullspäckt tävlingsschema i de fina skogarna i norra Dalarna. En långdistans, en teknikträning, en sprint, en medeldistans samt en stafett i klassen H17 stod på schemat när vi på onsdagskvällen begav oss norrut.

Efter en fyra timmar lång bilresa till Falun blev det övernattnings hos Albins farmor, Svea. Vi var nog alla väldigt förväntansfulla inför de kommande dagarna och gick och la oss ganska direkt efter att vi kommit upp. Efter en god natts sömn var det dags att bege sig till Mora, där vi skulle hyra stugor att bo i under tävlingshelgen.

Sedan åkte vi iväg till den första tävlingen, en långdistans i Evertsberg. Där åt vi lasagne och peppade varandra inför tävlingen. TC låg precis där Vasaloppet passerar så när vi tjuvkikade in i förråden såg vi de stora grytorna som de kokar blåbärssoppa i. Och Vasaloppet skulle vi få mersmak av under morgondagen, då TC låg vid målet av den stora skidtävlingen, men det kommer vi till sen.

Albin springer bäst

Vår H16-bana var fem kilometer lång och gick genom tallbeksädda höjder med måttlig kupering och god framkomlighet i början av banan och genom lite risigare och stigrikare terräng mot slutet av banan.

Bäst av oss fyra gick det för Albin, som kom på 19:e plats, näst bäst var Petter som kom på 22:a plats. För mig och Fredrik gick det inte lika bra, då bommarna tog över våra lopp. Men det blev till att bita ihop och se framåt mot morgondagens sprint istället, då skulle i alla fall jag få en liten revansch.

Nästa dag var det dags för ett trä-



ningspaket i mycket detaljerad brunbilsterräng i Gesunda, nära Tomteland på förmiddagen. Banan var lagd av Domnarvet-stjärnan Eva Jurenikova och var tekniskt sett väldigt svår. Men det var en mycket givande träning i en fantastisk terräng med många småhöjder och gles tallskog, underbart!

Terrängspaning

Efter träningen åkte vi tillbaka till stugorna för att ladda om inför kvällens sprint, som skulle gå i Mora centrum och på campingen där vi bodde (!). Så därför gick vi runt och kollade hur området såg ut lite grann och försökte klura ut vart det kunde sitta kontroller. Men efter klockan 16 var man tvungen att lämna campingplatsen för att kontrollerna skulle sättas ut, och första start var vid kl 18.

Sprinten

När vi intog TC, som var beläget vid Vasaloppsmålet i centrala Mora var vi bland de första. Stämningen var ganska spänd mellan oss eftersom alla ville prestera max denna kväll. Första starten gick och de första löparna kom i mål, själv startade man bland de sista så jag fick sitta och vänta ganska länge. Ledartiden förändrades stup i kvarten och jag blev mer och mer nervös. Till sist

tack jag iväg till starten och när det var 6 minuter kvar upptäckte jag att jag hade glömt kompassen! Så då blev det att stressa tillbaka fort som tusan till TC för att leta upp den, som tur var slapp jag leta för jag lånade Petters kompass under loppet. Jag kom tillbaka lagom tills det var dags att gå in. Sedan blev det full fart hela banan, som var 2,9 kilometer lång.

Tvåa i mål

Hela loppet gick stabilt och jag missade i stort sett ingenting, gjorde bara ett lite onödigt långt vägväl till en kontroll. När jag kom i mål visade det sig att jag hade tagit ledningen, och det räckte nästan hela vägen, blev till sist slagen av Jonas Borg med 10 sekunder.

Femdelad femteplats

För Petter gick det också bra, han sprang in på en fin femte plats. Men det komiska med hans tid var att han delade den med fyra (!) till. Det blev alltså en femdelad femteplats för hans del! Albin och Fredrik sprang också bra och kom på plats 47 och 48 av totalt 92 startande. På kvällen åt vi pizza, som visade sig vara så salt att vi fick gå upp och dricka vatten hela natten!

500 meter upplopp

Lördagen bjöd på en klurig medeldistans i Vika, 1 mil utanför Mora. Terrängen var lättlöpt med en del grönområden och sankmarker och en riklig brunbild på kartan. Det var måttligt kuperad terräng och den vanligaste kontrolldefinitionen var gropar.

Själva banan var rolig men utmanande, och när jag hade tagit sista kontrollen och var lycklig över att jag snart skulle vara i mål fick jag till min stora förskräckelse se upploppet som var nästan 500 meter långt! Resultatmässigt gick det bäst för Petter, som kom på elfte plats, jag kom på plats 19, Fredrik på plats 57 och Albin på plats 73, efter en bom på över femton minuter till första kontrollen. Den här dagen startade nästan 100 stycken i vår klass, det blev fler och fler för varje dag.

Team Jenny väntade i semifinal

Efter tävlingen fick man fältlunch, sedan var det dags för en turnering i brännboll som man hade ordnat med. Eftersom vi bara var fyra stycken från klubben så gick vi ihop med några värmlänningar och bildade ett lag. Först spelade vi grundomgång, där vi vann alla matcherna och gick till semifinal. I semifinalen vann vi igen, så då var det final som väntade. Där mötte vi ett lag från Falun som kallade sig "Team Jenny".

Vinst för laget

Efter ett mycket bra utspel (som vi hade alla tidigare matcherna också) lyckades vi faktiskt vinna turneringen, mest tack vare Albins snyga enhandslyror. Så där tågade vi runt på den folktomma fotbollsplanen lyckliga och glada över segern, och i pris fick vi ett



Bildtext: De glada brännbollsvinnarna.

Foto: Erik Sköld

brännbollsträ med inristad text som vi nu skickar mellan Östergötland och Värmland när vi känner för det. Det var en riktigt kul kväll, men nu gällde det att ladda upp ordentligt inför söndagens stafett, där vi ironiskt nog skulle springa H17, fastän alla i laget är 15.

En häftig upplevelse

Jag, som skulle springa första sträckan, fick gå upp tidigt, eftersom starten gick kl. 9. För mig väntade en nio kilometer lång bana i samma terräng som gårdagen. Jag var verkligen jättenervös och när det var dags att gå in i startfällan kände jag mig jätteliten och ynklig bland alla långa killar som jag skulle fajtas mot. Jag kände mig helt chanslös.

Kände sig pytteliten

Minuterna gick och när det var 15 sekunder kvar till starten stod allt stilla, de sista fem sekunderna kändes som flera minuter, och när starten

gick sprang jag fort fram för att inte ligga sist. Samtidigt såg jag den enormt långa första sträckan som var drygt två km lång! Men jag bet ihop och körde mitt eget lopp utan några större bommar. Dessvärre rådde jag stämpla vid fel kontroll mot slutet av banan och helt ovetandes om det växlade jag över till Albin som skulle ut på den sju kilometer långa andra sträckan som han skötte galant.

Häftig upplevelse

Sedan kom besvikelsen för min del, men jag var ändå nöjd över att ha sprungit min första H17-kavle, utan några större problem egentligen, jag kom inte ens sist in! Det var en häftig upplevelse som jag kommer bära kvar på länge.

Fredrik sprang också bra på den tredje sträckan (också sju km) och när Petter kommit i mål efter sista sträckan som var lika lång som den första, gjorde vi oss i ordning för hemfärden. Trötta och slitna satte vi oss i bilen, mycket nöjda över helgen, kanske inte över de halvdåliga resultaten men över upplevelsen och över det man gjort bra på tävlingarna. Jag vet inte vad de andra tycker men till nästa år tycker jag att vi gör en resa till Mora, och springer MYC (Mora Youth Challenge) igen!

Einar Johansson



Bild från årets 25-manna.

Foto: Mikael Andersson

Skol-OL – 5-dagars för skolungdomar

Den 28 september till den 2 oktober arrangerade Linköpings OK ett orienteringsevenemang för ungdomar i årskurserna 7-9. Det gick under benämningen Skol-OL och var en del av RF:s och statens satsning "Idrottslyftet". Tävlingscentrum var i Vidingsjö motionscentrum med banor lagda i den så väl bekanta Vidingsjöskogen. Syftet med veckan var att ungdomarna som kom dit skulle få pröva på "riktig" orientering med tidtagning och förhoppningsvis gå därifrån med en positiv bild av idrotten.

Kyla och regn i Vidingsjö

Tävlingen började en gråmulen måndagsmorgon med tidvis skurar och ihållande kyla. På motionscentret började ett TC ta sin form i samband med att en präktig målställning riggades upp med tillhörande målfåla på ett hundratal meter. Därtill byggdes en startplats upp och resultattavla och andra förnödenheter tillkom. Som frivilliga arrangörer ställde bl.a. våra ukrainska besökare Artem och Olga upp och bistod som startpersonal. Utstämpligen sköttes av Roger D och Monica L och övriga uppgifter förvaltades av andra beredvilliga lokare. Jag själv tog denna dag på mig uppgiften att styra ungdomarna åt rätt håll ute i skogen, se till att de hade koll på var de var osv.

Metoderna var åtskilliga

Första skola att anträda banorna var Skäggetorpsskolan och det mesta jag såg av eleverna var ute i skogen när de på olika sätt försökte ta sig genom banorna. Metoderna var många, ett fåtal var trägna och joggade eller sprang och vägrade prompt att få någon hjälp. Andra lyssnade på musik och hade mer problem med att hitta varandra än kontrollerna. Några killar valde chansartat närmaste stig med förklaringen att komma rätt var 50 %. Hur

som helst så fick jag många ungdomar på rätt spår och överlag tycker jag ändå att motivationen var hyfsad med tanke på att många av eleverna inte hade orienterat förut.

Nöjda elever och funktionärer

Borta på TC fortfor arbetet i rätt riktning även där, starten funkade som den skulle (eloge till Artem och Olga som fixade det bra utan att kunna använda språket) och de flesta elever kom i mål med glatt air. Resultaten var också ganska bra tyckte jag även om ett fåtal elever hade gått vilse totalt och var ute ett bra tag. För att summera första dagen gick det relativt smärtfritt igenom och jag tror att de allra flesta hade fått ett bra intryck av orienteringen och vad den innebär. Såvitt jag kunde se var också så gott som alla arrangörer nöjda med dagen och arrangemanget.

Ulf W värmer med kaffe

På fredagen och sista dagen var Berzeliusskolans högstadium på plats för att orientera. Agendan såg ut som vanligt; starten var vid 10-tiden och då gav de första ungdomarna sig iväg med någon minuts startmellanrum. Jag och Robin Wassberger kommenderades att gå till startpunkten på banorna som var ett hundratal meter bort vid fotbollsplanen vid handikappspåret. Där fick vi hjälpa de elever som nyss gett sig ut på banan och visa dem i vilken riktning de skulle springa och eventuellt att passa kartan.

Vädret var klart och kallt denna dag och där vi stod hade ännu inte frosten försvunnit eftersom platsen var skuggad så man frös rejält om lemmarna. Som tur var välsignade Ulf Waldenfjord oss lite senare med en termos med kaffe vilket tinade upp oss lite grand.

Några ville tävla tufft

Att få ungdomarna att förstå hur de skulle tänka vid startpunkten var i alla fall inte så svårt som jag trodde även om några sprang vänster fast man sa höger. Några goda skratt fick vi men mestadels blev vi häpna över att tävlingsinstinkten och motivationen var så pass hög som den



Bildtext: Erik Sköld hjälper skolungdomarna.
Foto: Eva Lindgren

var. Det fick vi bevisat när flera elever efter avslutad bana ville springa ytterligare en och några ville till och med ta sig an den tuffa tävlingsbanan.

2000 ungdomar prövade på OL

Kort och gott blev det en lyckad vecka till slut. Totalt kom hela 2000 ungdomar och ställde upp, alla med varierad geist men med lika mycket kämpaglöd. Både elever och lärare gav oss positiva lovord efter tävlingen. Jag tror nog till och med att några elever blev intresserade av denna charmant idrott och sugna på att själva börja. Om vi rekryterat någon kille eller tjej kommer vi väl i så fall att märka framöver. Syftet med veckan var som sagt att ungdomar och i vissa fall även lärare skulle få pröva på "riktig" orientering med tidtagning. Det, tror jag, uppfylldes helt klart då engagemanget såväl från ungdomar som från vuxna klart översteg mina förväntningar.

Stort beröm till alla som hjälpte till att arrangera det hela, utan ert gedigna arbete hade det hela aldrig blivit av och hoppas detta blir av även nästa år!

Andreas Berg

Biokväll på LOK-Gården

I år har det funnits en barometer med stjärnor i LOK-gården. Den var ett sätt att få fler av de mindre barnen att springa fler tävlingar. När man sprungit fem tävlingar fick man en guldstjärna. Den hamnade på barometern och snart fanns det ganska många. Utefter barometern fanns det flera mål. Om vi fick ihop 35 guldstjärnor blev det glass till alla ungdomar på LOK-gården, 45 stjärnor gav Filmkväll och 55 stjärnor en hemlig överraskning. Det blev glass till alla ungdomar men även en filmkväll. Den ska jag nu berätta om.

Reklamen glömdes borts

Violett grupp fick i princip fria tyglar och vi satte oss ner och planerade. Det var lite rörigt, många viljor som ville vara med och bestämma. Men vi kom fram till att vi skulle ha popcorn, biljetter och Securitas-vak-

ter. Från början tänkte vi även spela in "reklam" där vi själva agerade skådespelare under Daladubbeln. Efter en cykelincident kunde inte under-tecknad vara med men skickade med filmkameran så att om någon ville så skulle de kunna spela in lite reklam. Men det var mycket som hände på Daladubbeln och reklamen glömdes bort.

Fullt hus visades för 27 barn

Vi samlades två timmar innan, de som slutade senare tog sig dit snarast. Självt missförstod jag busstidtabeller och missade bussen. Men när jag kom fram var arbetet väu tfört och våra vakter Jonas och Erik tog på sig full mundering. Självt var jag kassör och skulle dela ut biljetter.

Ett dilemma var hur många som skulle dyka upp. Kommer det 40 eller fyra barn? Tillslut kom det 27 förväntansfulla barn. Några kom tidigt och tummade på biljetterna under en lång tid.

"Får vi inte gå in snart?" var en ständig fråga. Det gick till så att de fick hämta ut biljetter och komma in redan innan 18.00, men inte längre

än så. När klockan slog sex fick de hämta popcorn och saft och sedan vänta in halv sju-snåret då filmen skulle börja.

Filmen hette "Fullt hus igen" och var uppskattad av barnen. Den handlade om två familjer där papporna var ständiga rivaler.

Korven kokades längs eftertexterna

Det skulle serveras korv efter filmen men det glömdes bort och blev ihågkommet först när eftertexterna började rulla. Snabbt fram med grytor och korv. Vi trodde att det inte var så många som ville ha korv, men frågade barnen och till vår förvåning ville nästan alla ha korv trots att det skulle ta lite tid. Korven blev snabbt klar och snart tuggades det flitigt. Jag frågade några barn vad de tyckte, om det var bra och om något kunde göras bättre och fick mycket tillfredsställande svar. Staben bestod av Jonas, Erik, Hanna, Fredrik och Julia. Vi var trötta men nöjda vid kvällens slut.

Linnea Faxén



Foto: Erik Sköld

LOK:s ungdomsfond

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"

Hallå där..

Christian Enberg, UK, Det ryktas att LOK har stora planer inför nästa års 10-mila i Finspång? Berätta!

– Det är stora planer! Allt började egentligen redan under 10-mila i år i Skåne då jag såg vad ett annat LOK kunde åstadkomma på hemmaplan. Lunds OK hade en massa lag med. Varför skulle inte vi kunna göra det samma fast gånger två?...

Ett mejl till styrelsen dagarna efter om en massiv klubbsatsning under vintern samt att använda en del av O-ringen 2007-pengarna fick mycket positiv respons. Styrelsen gav i uppdrag åt en grupp att jobba med detta och nu är bollen i rullning.

I nuläget har vi folk till minst tio damlag och minst åtta herrlag. Men då måste ju alla vilja springa. Tänkbara lag kanske redan finns ute på en hemsida nära dig... Vem vet?

Till vem vänder sig den här satsningen?

– Jag skulle vilja säga alla som vill! Man har nu fem månader på sig att träna och dessutom har man ju gott om tid på sig under 10-miladygnet för att ta sig runt en bana. Ser man till vilka finnar som springer runt på Jukola skulle vi säkert kunna ha 10 herrlag. Det tar bara lite olika tid för några av lagen. Och om vi får många löpare i omstarten: Vad gör det? Det blir bara roligare för dem som är med ju fler det är. Så se 10-mila 2010 som en kul utmaning!

Vad skall göras under vintern för att Förstalaget skall avancera i resultatlistan?

– Återigen: träna! Framgångar bygger på att det är många som vill lyckas och sporrar varandra till träning. Det är en terrängtyp som är välkänd för de flesta av oss och vi har mycket goda möjligheter att förbereda oss på bästa sätt. Men återigen, det hänger på att löparna vill förbereda sig.



Foto: Per Magnusson

Finns det några planer på att ta hit Artem Panchenko och Olga Rieznychenko eller andra utlänningar som ett led att förstärka lagen?

– Artem och Olga kommer garanterat att vara hos oss en del nästa vår också. Jag hoppas att det är fler utländska löpare som kommer. Keith Agmen har t.ex. redan lovat att han ska springa Långa natten. I vilket lag återstår att se. Det är en fråga om träning. Erik Martinsson har för övrigt lurat i Keith att för att bli en riktig man måste man ha sprungit Långa natten. Det nappade Keith på. Det kanske är fler som vill bli betraktade som riktiga män i Eriks ögon? Bara att anmäla intresse till UK!

Slutligen; Vad kan gemene medlem i LOK göra för att stötta satsningen?

Framförallt träna! Snacka ihop sig med sina H40, D55 eller H65kompisar (eller vad man nu är) att det är klart att vi ska ställa upp. Om man sedan till slut ändå inte orkar springa en sträcka under 10-miladygnet har man ändå bidragit under det halvår man stöttat sina medträningskamrater med sällskap och då kan man ju vara med och heja fram alla sina istället. Vi kommer att vara många på plats så det kommer bli ett jätteroligt dygn!

Intervjuare Robert Vångell

LOK-ungdom intog GM i Halland

I sommar avgjordes Göta-landsmästerskapen i norra Halland, en av Östgötaungdomarnas viktigaste tävlingar. Det var IF Rigor och IFK Göteborg som arrangerade det årligen återkommande Göta-landsmästerskapet. Tävlingsplatsen var Bengtsered några kilometer öster om Kungsbacka.

Team Östergötland

I Team Östergötland representerades LOK av Julia och Josefina Almén, Linnea och Marit Faxén, Petter och Einar Johansson, Erik och Johan Sköld, Jonas Lundgren, Fredrik Peterson, Albin Detterfelt, Fredrik Tegström och Sven Engström. Av 44 var alltså 13 från LOK, vilket är cirka 30 %.

Resa redan på fredag

Eftersom lördagens start var tidigt lagd åkte Östgötatruppen ner redan på fredagen. Väl framme på förläggningen inkvarterade vi oss i ett hörn av gymnastikhallen och roade oss med diverse aktiviteter tills det var dags att krypa till kojs. Tystnaden inföll förvånansvärt tidigt. Kanske var det på grund av stundande tävling eller att ledarna sov i samma rum.

Östergötland bäst på sång

Team Östergötland anlände till TC till ljudet av hejarramsor och sånger. Vi inledde genast en liten duell mot Västergötland om vem som hade



Foto: Erik Sköld

fyndigast sånger. Vi utropade oss själva till vinnare och började ladda inför tävlingen.

Tuffa banor

Skogen bjöd på tuffa banor i riktigt fin terräng. För oss H16-grabbar var det rejäl vägvalssträcka redan till första. Där var terrängen enligt mitt tycke för risig, men mot slutet tonade gles, lättlöpt skog med stora höjder upp sig. Hade man haft tid att njuta hade man gjort det, men tiden var alldeles för dyrbar.

Tyvärr lyckades ingen LOK:are ta en pallplacering, men Einar Johansson tog en fin fjärde plats i H15 och Jonas Lundgren blev sexa i H16. Team Östergötland tog dock hem totalsammanställningen efter första dagen.

Bra start

I stafetten fick Östergötland en riktigt bra start. Viktor Segerson (OK 64 Torpa), Einar Johansson och Petter Johansson kom in som tvåa, fyra respektive femma på första sträckan endast sekunderna efter ledaren. Bästa Östgötaget slutade på en fjärde plats efter att ett tag varit uppe i ledningen. Bästa lag innehållande LOK:are slutade på en nionde plats efter att också de ett tag varit uppe i ledning.

GM var lite av en generalrepetition inför stundande USM. Man fick en fin chans att pröva på terrängen som skulle vara liknande. Även upplägget är likt.

Östgötaungdomarna har i år besökt Halland flitigt. Vi var i slutet på maj nere i relevant terräng för att träna och få tips om hur man ska orientera i Halland. GM nu i somras var andra gången och USM blir den tredje, men än klagar vi inte!

Erik Sköld



Foto: Erik Sköld

En personlig betraktelse från

medel- och stafett-DM

Det är något speciellt med att återvända. Att komma tillbaka till orienteringen i allmänheten, och LOK i synnerhet. Man känner sig alltid välkommen! DM-helgen i Karsbo var för mig de första tävlingarna i skogen sedan Tiomila-helgen i våras. Maratonträning, jobbstationering i Kista och en semester utan O-Ringen gjorde att jag kände mig ovanligt ringrostig när startklockan pep iväg mig.

Vad hade hänt sedan sist då?

Jo, en massa seniorer hade gått och blivit skadade vilket gjorde att Den-

sels överlägsenhet blev smärtsamt tydlig. Inte minst bland herrseniorerna. Det som glädde var att se att LOK har ett 16-gång som är riktigt på gång nu. På herrsidan vann Jonas Lundgren medeln, med Einar Johansson på bronsplatsen och bror Petter som fyra. Och det var ändå ett ovanligt "svagt" facit! För på lång-DM helgen innan belade LOK-grabbarna de fyra första platserna. På stafetten var ordningen återställd, med två LOK-lag i topp. Förstalaget med Erik Sköld och bröderna Johansson kunde till sist besegra LOK-tvåan. Även bland tjejerna finns det ett lovande gäng, med framförallt Linnea Faxén, som imponerat med sin jämnhet i år, och systrarna Almén. En silverpeng i D16 blev det på stafetten.

Att bli junior kan vara ett stort steg, men jag hoppas 16-gänget inser att klivet ut ur ungdomsklasserna är början på en häftig juniortid. Jag tänker nostalgiskt tillbaka på kuskandet mellan J-cupstävlingar, att äntligen få vara med på "riktiga" SM och glädjen över att få peta någon kaxig senior från Tiomila-laget!

Gladde under DM-helgen gjorde även Peter Eriksson som vann H20. Mest imponerande orientering måste ändå Johanna Gustås ha presterat i D10. På vägen mot seger hade hon bara missat två meter!

Fredrik Wallin

USM - med nio LOK-are

Årets USM avgjordes i Halmland, några mil söder om Kungsbacka. Sprinten i samhället Åsa och långdistansen och stafetten i Idala, några kilometer därifrån. Vädret var under dessa tre dagar strålande bra med värme och glasigt solsken. Förläggningen låg på en trevlig skola i Åsa, dock fick ingen beträda skolgården innan tävlingen då sprinten delvis gick där. Därför blev vi bussade direkt till starten och där kände man tydligt av nervositeten hos alla.

Mycket rolig sprint

Många östgötar sprang väldigt bra och framförallt vi LOK:are tyckte jag. Förutom min tredjeplats kom Petter 7:a, Jonas 12:a, Josefine 18:e, Julia 19:e, Erik 32:a, Fredrik också 32:a och Albin 44:a d.v.s. alla placerade sig på den bättre hälften! Samtliga tyckte att förövrigt att det var en mycket rolig sprint.

Fem bommar

Långdistansen erbjöd en riktig hög svårighet på banorna och det var många rosa markeringar på Winsplits efteråt. För min del blev det fem bommar. Denna dag presterade vi östgötar väldigt bra speciellt i D16 där tre stycken placerade sig bland de 9 första, dock inga LOK:are bland dem. Julia och Josefine kom på 31:a respektive 37:e plats. Snabbast av LOK:arna i H16 var Erik, som kom 29:a, bara 15 sekunder snabbare än Jonas, som hamnade placeringen efter Erik. I min klass H15 kom Petter 12:a, Albin 31:a och Fredrik 51:a. Här var vi 4 östgötar bland de 17 första.

Underhållning från Östeuropa?

Spänningen låg tät under hela dagen, starttiderna spred sig från klockan 10 på förmiddagen till framåt två på eftermiddagen. På kvällen var det, liksom kvällen innan, prisutdelning för de tio första i varje klass. Det var ett otroligt dåligt band som spelade för oss då med en falsksångare, ostämmande gitarrer, en gnällande saxofon och usla låtval som fick mig tro att de var från Östeuro-

pa allihop. Sen var det disco, med kanske inte bästa dj:en, men det var kul ändå.

Klättrade till sjätte plats

På söndagen var det tidig start klockan 9. Första sträckan sprangs av oss H15 och från Östergötland var vi totalt fem lag som stod på startlinjen. Startskottet gick, vi passerade varvningen och kom i mål. Det tog cirka 32 minuter för den första att komma in och växla. De två första var icke-östgötar, men sen började vi rulla in en efter en. Petter växlade som trea, jag som fyra och Viktor Segersson som sexa. Leif Svensson och Albin kom strax därefter de med. Snacka om att Östergötland hade inlett starkt, det var ju totalt 103 lag som startade! Men sen luckrade det upp sig lite. Efter tre sträckor låg mitt lag (som var förstalaget) på tolfte plats. Men efter ett kanonlopp av Linda Lindkvist, OK Denseln lyckades vi klättra upp till sjätteplats! Så vi var väldigt nöjda med den platsen!

Einar Johansson

Intervju med Einar Johansson

Einar Johansson, Du parkerade dig högt upp på resultatlistan på alla distanser på årets USM! trea på Sprint, femma på Lång och en sjätte plats på stafetten! Berätta om helgen!

– Jag börjar med sprinten. Det var en väldigt fartfylld helg med spänd stämning och förväntansfulla östgötar och på bussresan ner till Halland kände man av nervositeten som trängde sig in lite överallt. Jag var väldigt pepp inför sprinten eftersom det är en av mina favoritdistanser. Eftersom jag startade tidigt var jag extra pirrig.

– När jag sedan hade genomfört mitt lopp gick jag bara runt på TC och varvade ner och väntade på att alla skulle komma i mål så att resultaten kunde färdigställas. Jag trodde aldrig att mitt lopp skulle räkka till en tredjeplats eftersom jag startade tidigt och kom in som tvåa. Men det höll sig som tur var!

– Längen, som förövrigt också tillhör mina favoritdistanser (har lite svårare att tycka om medeldistans) visade sig vara ett riktigt kraftprov med långa kilometertider och alldeles för lågt satta idealtider. Jag var riktigt besviken på mig själv när jag kom i mål, även om jag låg i ledning och blev intervjuad av speakern. Men det var väl inte så konstigt heller när jag hade knappt 50 minuter och idealtiden på banan var satt till 40. Men allt efter att dagen gick började jag lita mer till min tid så jag blev väldigt glad över femteplatsen, inget jag hade räknat med från början direkt.

– På söndagens stafett sprang jag första sträckan i Östergötlands färger och det var en rafflande start med 103 lag. Jag försökte trycka på redan från början och vid varvningen låg jag sexa, men efter sista rundan innan målet sprang jag om två löpare och växlade ut som fyra. Kan förövrigt tillägga att vi var tre östgotalag bland de sex första (tre, fyra resp. sexa), fick stryk av brorsan med dryga minuten...

– Hela mitt lag sprang på bra och vi slutade sexa, efter ett kanonlopp av Linda Lindkvist.

– Om man summerar helgen kan man väl säga att jag är rätt nöjd med placeringarna. Jag hade aldrig trott att det skulle gå så pass bra som det gjorde.

Vilket lopp är du mest nöjd med?

– Mest nöjd är jag över sprinten, inte bara för att jag fick den bästa placeringen, utan för att loppet i stort sett var felfritt. Visst jag var sex sekunder från att vinna men det är ju alltid små marginaler i sprint. Det var häftigt att komma på pallplats.

Varför passade Hallandsterrängen dig så pass bra?

– Det kan ha berott på att vi var på USM-läger med ÖOF i somras, för då fick man ju smaka på terrängen i förhand. Det jag tror är att många löpare tröttnades ut av den kraftiga undervegetationen med högt gräs och djupa mossar och av den starka kuperingen. Själv brukar jag strunta i sådant och bara kötta på. Det var en väldigt klurig terräng, och det gällde att hålla huvudet kallt, även om vädret var varmt.

Du går i nian och har ett gymnasieval i antågande. Satsar du på orienteringsgymnasium nu, eller?

– Ja, det gör jag. Jag har sökt till Eksjö och Hallsbergs OL-gymnasium och hoppas på det bästa. Jag vill gärna att även Petter kommer in också, för han sprang ju också väldigt bra på USM, med en sjunde och tolfte plats på Sprinten respektive Längen. Det skulle vara en bra förmån att få börja på orienteringsgymnasium, så att man får utvecklas i både skolan och i det jag gillar mest av allt.

Till sist, ge oss tre bra tips för att



Foto: Erik Sköld

genomföra ett USM med såpass jämna resultat!

– Träna inte för hårt veckan innan, det är viktigt att vara fräsch inför en SM-helg så att man kan ge allt. Jag tränade bara lugna pass under den veckan och vilade ut mig helt dagen innan tävlingarna började. Tänk också på att SM-tävlingarna för det mesta är väldigt krävande, det är inte alls detsamma som en vanlig O-ligantävling här hemma i Östergötland.

– Var fokuserad och tänk inte på hur du sprang dagen innan. Bara för att man kommer bra till på en sprint behöver ju inte det betyda att man kan springa bra utan att knappt behöva kolla något på kartan på långdistansen. Var med på kartan hela tiden och slarva inte, då går det strålände!

– Tänk på att det här är det roligaste som finns och att vinna inte betyder allt! Ha heller inte för höga förväntningar.

Intervjuare Robert Vångell

Medel-SM – juniorer i final

Den 11-12 september arrangerades årets upplaga av SM i medeldistans av SOK Viljan i Oskarshamn. Det var nu det var dags att få valuta för all träning man har genomfört under sommaren och våren.

Min form hade varit riktigt bra under hösten och tack vare LOKs träningar kring tävlingsområdet vid Viljans klubbstuga, var jag väl förberedd på den terräng som det skulle bjudas på. Så förväntningarna var stora på detta SM som sistaårsjunior. Dock hade jag ett litet orosmoln över min hals som hade känts av under den senaste veckan.

Pizza är bra uppladdning

Torsdagen den 10 september åkte åtta av oss 14 deltagande LOK:are ner till Oskarshamn och till boendet i Gunnarsö stugby som ligger precis intill där TC för Smålandskavlen 2007 var. När vi kom ner åkte jag, Sarah och Marianne till närmsta pizzeria för att äta medans de andra



Bildtext: Peter Eriksson fokuserar vid varvningen.

Foto: Peter Aronsson

stannade kvar på boendet och åt av sin medhavda mat. Men just pizza verkade vara den bästa uppladdningen eftersom det var just Sarah och jag som gick till final. Men det var flera LOK:are som gjorde bra lopp i det varma höstvädret, till exempel Helén som var bara 16 sek ifrån en final.

Sarah skickades till akuten

För egen del kan jag säga att kroppen kändes bra trots att halsen var rosslig som en rockstjärnas. Men loppet blev onödigt nervöst då jag läste att jag skulle ha en brant men i själva verket satt kontrollen ovanför den brant jag letade vid och detta stressade upp mig så resten av banan ägnade jag mig åt att småbomma.

Efter tävlingen åkte vissa LOK:are hem och vi som bodde kvar i stugbyn var jag, Sarah, Peter A, Micke, Fredrika, Therese, Marianne och Inger. Dock stannade Sarah och Peter A inte så länge. Sarah hade under sitt lopp fått en grangren i ögat och åkte därför först till akuten i Oskarshamn. Där blev hon skickad på remiss

till Västerviks akut och då ryckte Peter in som chaufför.

Sprang utan röst

Vi andra ägnade eftermiddagen och kvällen till analys av loppet och att äta på kinarestaurang.

På finaldagen vaknade jag upp utan röst, så det blev inte mycket sagt från min sida vid frukosten. Jag kände mig ändå ok för att springa men man hade ju gärna känt sig på topp. Likaså hade nog Sarah velat känna sig. Hennes uppladdning på olika sjukhus är kanske inte vad man önskar sig.

Trots alla tveksamheter var stämningen mycket god hos oss LOK:are. Dessutom var vädret alldeles strålande för årstiden. Sarah gjorde en bra insats i finalen och slutade som tolv i D20-klas- sen. Fast hon var lite missnöjd att hon missade topp tio för hon kände att hon gjorde lite för mycket misstag.

Mitt eget finallopp var ok, gjorde några små misstag, men jag hade inte riktig fart och ork för att nå en topp10-plats som var målet. Jag får nöja mig med att jag blev bäst av oss OL-korridorare med min 17-plats. När tävlingen var över återvände vi till Gunnarsö för att ladda inför stafett-SM.

Peter Eriksson



Foto: Peter Aronsson

Stafett-SM – åter dessa juniorer

Efter tre övernattningsnätter på boendet i Gunnarsö var det dags att avsluta SM-helgen i östra Småland med stafett. Årets SM-stafett var belägen på en regnig åker 6 km väster om Målilla.

Efter fjolårets LOK-framgångar var det en förväntansfull stämning i LOK-läget. Terrängen som väntade var av det kuperade slaget. TC låg nedanför en bergskant som, på de längre banorna, skulle bestigas två gånger. Trots kuperingen kunde de snabbaste springa på tider nedåt 5,5 min/km, inte minst i H20-laget som de tre senaste åren har haft placeringarna 4, 8 och 3.

H16-grabbarna utmanar

Detta år ställde vi upp (i sträckordningen) med Robert, Oscar och undertecknad. Men det fanns många utmanande lag att fightas med som till exempel de tre senaste årens segrare Rehns BK. Dessutom skulle vi bli utmanade av LOK:s 16-grabbar (Jonas, Einar och Erik) som testade på motståndet i juniorklassen.

Rehns BK tog sitt fjärde raka

Tyvärr så utvecklades inte tävlingen som vi hade hoppats på. Robert på

första var inte helt nöjd med sin insats och växlade som 33. På den andra gick Oscar stabilt och växlade över mig på en 28-plats. I förhoppning om att plocka så många platser som möjligt, drog jag på bra till en början men det ledde bara till en bom på 2-3 min på ettan så då lugnade jag ner mig och sprang säkert runt och förde in laget på en slutgiltig 23-plats.

H16-laget kämpade på och blev 56:a. Vann gjorde för fjärde året i rad Rehns BK, där tvillingarna Lysell har funnits med i laget alla gångerna.

Dubbelseger för Tullinge SK

LOK:s D20-lag som hade en niondeplats att försvara från fjolåret ställde upp med Amanda B, Therese W och Sarah. Amanda på den första gjorde ett bra lopp på förstasträckan och växlade över Therese som 21:a. Dessvärre hade Therese ingen lyckad dag och tappade till plats 39. Sarah på den sista gjorde ett fint lopp och plockade 14 placeringar så att laget slutade som 25:a. D20-stafetten vanns av Tullinges SK:s andralag före klubbens förstalag.

LOK hade det tufft

Man kan nog säga att LOK:s seniorlag hade det tungt denna tråkiga höstdag. Båda LOK:s herrlag stämpade tyvärr fel och D21-laget slutade

på en 51-plats. Annars var det spännande stafetter det bjöds på i respektive klass. I D21 vann OK Hällen efter en riktig kileravslutning av Linköpingsbekanta Linnea Gustavsson som gick ut som nia och med bästa sträckt看id kom in som segrande lag. I H21 var det en uppgörelse mellan två lag på den sista sträckan, Malungs OK Skogsmårdarna med William Lind och OK Orion med Mikhail Mamleev. William som ifjol sprang sista i Sävedalens AIK segrande lag, visade även i år att han är en vass avslutare då han avgjorde duellen med seger för Malungs OK Skogsmårdarna.

Nästa SM-stafett blir en höjdare

För LOK:s del kan man väl sammanfatta att årets SM-stafett inte var någon höjdare. Det är bara att ta lärdom av detta och komma än bättre till nästa års SM. Då kommer vi att skörda fina framgångar så det är bara att börja träna. För det mesta går med lite vilja och lite tur. Innan jag slutar skriva skulle jag vilja passa på att tacka coacherna Marianne och Inger och de andra LOK:arna som deltog för en mycket trevlig SM-helg.

Peter Eriksson



Peter Aronsson spurtar efter ett tufft långdistans kval.

Foto: Per Tibell

Långdistans SM

En eftermiddag i mitten av september beger sig sex LOK:are med chaufför till Sveriges västligaste område och det enda i Sverige som ligger väster om Norge! Datumet är den 18 september och dagen före kvalet i orienteringens svenska mästerskap över långdistans. Övernattningen sker i den lilla byn Krokstrand, beläget vid Idefjorden i norra Bohuslän. Med sikt till Norge över den smala vattensamlingen var det inte konstigt att den lokala dialekten hade något av en norsk klang.

Solen värmer vid förstarten

Krokstrand låg i en dal vilket gjorde nästföljande morgon ruggigt kall och dimmig. Så snart vi begav oss till tävlingen lämnade vi både dalen och den tjocka dimman bakom oss. Solen värmdde och gjorde vistelsen vid förstarten något mer behaglig under denna höstförmiddag.

För de löpare från LOK som ställde upp i klassen H21 väntade en bana upp emot 9,0 km, något längre än H20:s 8,0 km. D20, vilket jag själv sprang, hade 5,0 km i kvalet. TC var beläget på ett stort öppet fält, upploppet var långt, men detta märkte såklart vi löpare inte förrän vi sprang det. På förstarten samlades man innan man slussades vidare till starten och härifrån fick man inte besöka TC, precis som vanligt vid SM-tävlingar.

Höga krav på teknisk orientering

De tuffa och kuperade banor som utlovades i tävlingsinformationen kunde man konstatera med egna ögon vid ankomsten till tävlingsplatsen. Barrbeklädda berg omgav oss. Vilka berg går banorna över tro?

Detta avslöjade kartorna senare. Typiska långsträckor med svåra vägvalsproblem ställde höga krav på varje löpare. Det som karakteriserade kartans utseende var långa, tjocka branter som tvingade till framförhållning. Många höjdkurvor och



en och annan sluttningskontroll ställde krav på riktning och tempoväxling. Orienteringen var med andra ord svår men också riktigt rolig.

Bara juniorer till final

Efter den första dagen kvalificerade sig, som man hoppats, juniorerna Peter Ericsson och undertecknad till final. Seniorerna Erik Martinsson, Mikael Andersson och Peter Aronsson hade betydligt hårdare motstånd i sina respektive kvalklasser vilket tyvärr inte ledde till några finalplatser. Det jag kan säga om mitt lopp var att jag inte kände mig helt pigg i kroppen och gjorde därför en ganska okey insats. Några missar blev det, på långsträckan hamnade jag till exempel nedanför en brant vilken jag fick följa en lång bit innan jag hade chans att ta mig upp igen. Förhoppningen var att det skulle gå bättre nästa dag, den avgörande dagen.

Efter tävlingen begav sig den lilla LOK-truppen tillbaka till Krokstrand för att vila upp, inta föda och ladda om inför nästa dag. En uppskattad underhållning var att simulera 10-mila stafetter, men det förstod jag mig inte så mycket på.

Fokusera, men övertänd inte!

Nästa dag möttes vi inte av en dimma i dalen, men himlen var å andra sidan mulen och luften kändes lite kallare. Tävlingscentrum var i fina-

len beläget på samma ställe som kvalet. Denna gång användes dock skogen på motsatt sida och många klasser hade varvning. Precis som dagen innan fanns även denna dag en förstart vilken samlade alla finalister innan start. Stämningen var avslappad men allvaret började smyga sig på så snart man gav sig av mot starten. Fokusering är viktigt, men inte överantändning.

Om mitt eget lopp:

Jag började lugnt och tog första kontrollen utan större bekymmer, en bra början. Nästa kontroll var en långsträcka och här försökte jag kringgå höjd eftersom jag visste att jag inte var helt alert i kroppen. Istället för höjden fick jag krångla i ett grönområde och tappade mycket tid. Kontrollen låg i en sluttning och här hade jag inte helt koll på riktningen. Missen straffade sig och jag tappade några värdefulla minuter på den här sträckan. Misstaget gjorde att jag skärpte till mig och nästföljande tre kontroller gick bra.

Kontroll 6 kunde den skarpsynta se från TC, 800 meter fågelvägen, den låg i en sluttning där kontrollpunkten var "gläntan". Efter flytet som jag känt kontrollerna innan valde jag ingen säker ingång till den här förrådskontrollen och detta straffade sig snabbt. Efter en kännbar stor bom på några minuter klarade jag av resten av banan utan större misstag.

– åter juniorer i final

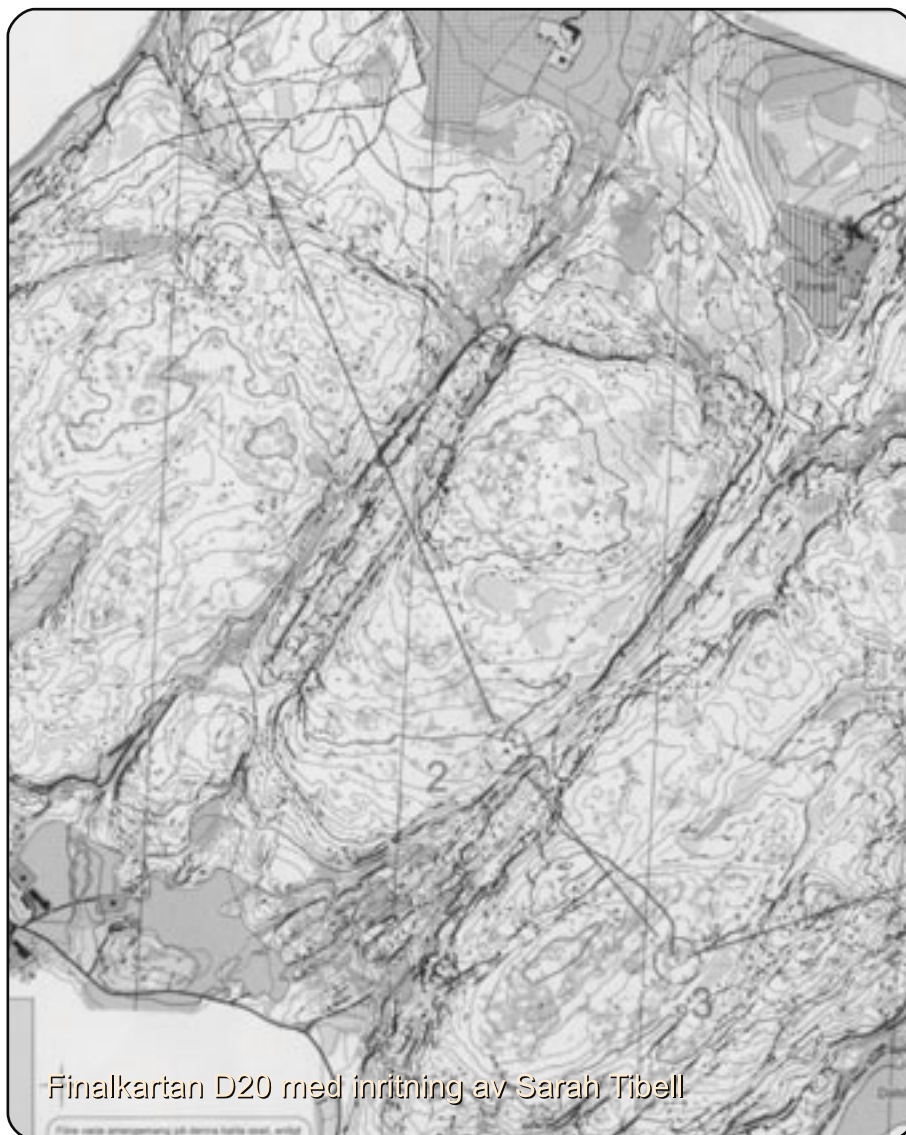
En troget hejande skara följde mig över upploppet och jag avslutade denna SM-tävling i långdistans med en känsla av att prestationen kunde ha varit betydligt bättre. Helgen gav mig nya erfarenheter som jag ska ta vara på.

Peter E som också sprang finalen tyckte att han i stort sett hade gjort ett bra tekniskt lopp. På en tidigare sträcka tappade han tid till följd av att ha gjort ett sämre vägval. Peter tappade mest på att han inte riktigt orkade hänga med i killarnas höga tempo.

Tufft men roligt

Efter en välförtjänt dusch och en varm lunchmåltid bar resan hemåt igen. Lång-SM var detta år sammanfattningsvis enligt mig en tuff men rolig och utslagsgivande tävling.

Sarah Tibell



Mikael Andersson spurtar mot mål.
Foto: Per Tibell



Peter Ericsson spurtar mot mål.
Foto: Per Tibell

Daladubbeln – lerigt och roligt

Äntligen! Det var det dags för en av årets absoluta höjdpunkter, nämligen Daladubbeln. Under två härliga dagar och tävlingar ska man tävla tillsammans med sin andra orienteringshalva och hoppas att han/hon kan komplettera en själv i de svåra situationerna som dalaterrängen kan ut-sätta dig för.

Lördagsmorgonen den 17 oktober klockan 05.10 (kors i taket vi fick sovmorgon, jämfört med föregående år) samlades ungdomar vid LOK-gården för att starta färden mot Dalarna. Vissa pigga som mörtar medan andra mer såg ut som om dom önskade att dem var någon annanstans. Som vanligt åkte vi en storbuss som vi delade med OK Roxen.

Ett dåligt omen, eller?

När vi började närma oss Karlsbyheden, där Daladubbeln skulle hållas i år, så började de flesta vakna till, till och med de personer som legat som i ide hela resan, jag nämner inga namn. Kanske var det nervositeten eller så var det kanske suget på att ge sig ut i skogen, besöka alla kärr, klättra upp för alla branter, trilla på alla förrädiska rötter och stubbar som gjorde att man blev pigg och glad och knappt kunde sitta still i bussen. När man sedan såg den så karaktäristiska vit orange skärmen som visade att man skulle svänga av så började man nästan studsa i sätet. Men den känslan avbyttes snabbt av paffhet. Varför fortsätter bussen? Ska vi inte svänga? Hallå, vart ska vi egentligen?! Men vi kunde vara lugna för några hundra meter senare så vände bussen och svängde av vid skylten. Men jag kunde inte låta bli att tänka om detta var ett omen? Kommer jag också "köra" fel?

Lerigt värre

Jag skulle ganska snart inse att det skulle bli en lerig dag. Redan på väg mot LOK:s samlingsplats så höll



Foto: Julia Modig Tjärnström

man på att glida tillbaka nerför slutningen. Och löpare efter löpare kom i mål med skor som var så leriga att det såg ut som om dem hade platåskor, en del kom även i mål utan skor. Det fanns även ett fint och lerigt dike i början av upploppet. Där var det många trötta löpare som hade problem. Jag som skulle starta bland de sista, stod och analyserade vilken väg över som var smartast. Hur undvek man säkrast att göra magplask rakt ner i lervälningen?

Nervös väntan

Medans jag väntade på att min klass skulle starta så hann jag se klass efter klass starta och löpare efter löpare komma i mål. Och medans tiden går så blir jag självklart bara mer och mer nervös, och man börjar känna pirret i magen. Men självklart var det kul även i väntan på mitt "ögonblick", man fick se många roliga saker både på upploppet och vid starten. Bland dagens roligaste stunder var nog att se starten 11.45 för D10 och H20. Det var så sött att se de stora killarna bli jagade av de små flickorna. Det var nog en av dagens höjdpunkter och det var det säkert för killarna också. Men till slut så blev det D18 tur att starta och min andra halva, Julia, stack iväg. Jag som blir nervös av allt, ja till och med på träningar, Kunde vid det här laget känna hur fjärlarna i magen var på väg upp ur halsen. Ett antal minuter senare när

jag stått och hoppat och skuttat i växelfällan en liten stund så dök min underbara syster upp på upploppet, mycket tidigare än jag trott. När växlingen var gjord utan missöden, ingen tappad pinne eller fel karta så var det bara att springa sitt lopp och hoppas på det bästa...

Kvällen spenderades på olika sätt...

Precis som förra året så bodde vi i Hälsinggårdsskolan. När vi gjort oss som hemma, spridit ut våra grejer över hela golvet och satt igång musiken, så var det dags att gå och äta. Traditionsenligt har jag hört att det alltid bli spaghetti med köttfärs-sås och inte ska man väl bryta segrande recept utan så blev det i år också. Resten av kvällen gick ut på lite olika aktiviteter, vissa satt och pluggade, några spelade kort mm. Sanning och konsekvens var också en populär tidsfördrivare och jag fick många roliga utmaningar, allt från att dansa och krama folk till att äta tandkrämsdoppade chips med godisbitar på. Det blev även lite nostalgiskt på kvällen när de lite äldre killarna blev som barn på nytt när dem lekte med kappla.

Ultra lång brainstorming

Tidigt på morgonen när vi väcktes av en morgonglad Gitte så flög jag upp ur sängen, superladdad på vad denna roliga dag skulle bjuda på. Jag kan dock nämna att det inte var

alla som hade lika lätt att kliva upp på morgonen, återigen så nämner jag inga namn.

Till slut kom vi i alla fall iväg till TC. Idag var det Ultralångdistans som gällde vilket i mitt fall var 8,8 km. jag skulle nog vilja påstå att det gick ganska hyfsat för oss ute i skogen, jag antar att vi kompletterar varandra ganska bra men det blev även lite tjafs ibland och då var det bara att stanna och brainstorma fram ett gemensamt beslut på vårt lilla problem. Men till slut kom vi i mål nöjda med vårt lopp och att vi hade plockat några placeringar. Men roligast av allt denna härliga vintermorgon var nog trots allt att se alla fantasiful- la utklädnader som vissa hade på

sig både på TC och i skogen.

Nöjda och glada

När alla hade kommit i mål, förhoppningsvis nöjda och glada över sina lopp så begav sig bussen åter hemåt. Jag kan bara säga min åsikt och jag tycker att det hade varit en lyckad helg med många roliga stunder. Jag ser redan fram emot nästa år och Daladubbeln 2010. Hoppas ni som var med tyckte som jag och att vi ses i Dalarna nästa år också.

Hanna Modig Tjärnström



Foto: Julia Modig Tjärnström

Att vara tävlingsledare på Ekorren Cup

Tävlingsledare för Ekorren Cup; det är en titel jag har haft två år i rad nu så det är väl bäst att jag lämnar över det till någon annan till nästa år men innan dess tänkte jag, som sig bör skriva några rader om ungdomarnas favorit stafett.

Även om inte tävlingen var förrän i september började planeringen tidigt. Efter att SOL-skolan var avklarad i början av juni satte arbetet igång. Det är mycket som ska göras; hitta en lämplig tävlingsplats, hitta folk som kan tänka sig att hjälpa till att arbeta, lägga banor. Det sista hade jag dock väldigt bra hjälp med av Robert och Patrik.

Rydskogen blev platsen vi valde och den 26 september invaderade vi fotbollsplanen. Vi började redan tidigt på morgonen med att packa släpvagnen och sedan byggde vi upp TC. Vi förstod ganska snart att vinden skulle bli ett problem men det lyckades vi lösa genom att använda fotbollsmålen!

Efter ett tag började löpare droppa in och även en hel del studenter



Starten på Ekorren Cup 2008.

Foto: Per Magnusson

som vid flera tillfällen fick motas bort ifrån startfällan. Vi hade inte räknat med att även de tänkte använda Ryds Motionscentrum till diverse tävlingar samma dag. Men det mesta går att lösa med kompromisser och de hittade ett eget hörn av fotbollsplanen och det mesta var frid och fröjd.

Själva tävlingen genomfördes utan större problem. Och det blev ett lyckat arrangemang. Det blev tyvärr ingen seger för LOK i år heller, det blev en femte plats för det bästa LOK-laget. Vann gjorde Skogspoj-

karnas OK följt av Finspångs SOK och OK Roxen.

Nästa år är det dags för någon ny att ta över ansvaret. Den "utvalda" kommer att få ett tufft men otroligt roligt arbete att se fram emot. Till sist vill jag återigen tacka alla som på något sätt hjälpte till med Ekorren Cup, ni gjorde ett jättebra jobb!

Jenny Stenström

Sejer och nära sejer i Småland

Inför Smålandskavlen 2009 hade jag stora förhoppningar på vad jag och grabbarna kunde prestera. Vi hade, i mina ögon sett, ett nästan perfekt lag och vi skulle vara med och slåss där framme om de allra finaste placeringarna. Det var ett lite annorlunda scenario som stod för dörren. Varken Petter, Einar, Erik eller jag hade haft så här stora chanser att komma bra på en stor stafett. Nu skulle vi visa vad vi gick för!

Natträven Erik sprang första

Avresan skedde på lördag eftermiddag, och hela laget åkte med Taxi Jörgen ner till Tenhult och den 57:e upplagan av den klassiska kavlen som har ett lite udda utseende. Nästan alla klasser har ett antal nattsträckor med individuell start på lördagskvällen för att sedan omstarta med jaktstart på söndag morgon. I H16 är det en nattsträcka som natträven Erik Sköld skulle ta sig an, och sedan tre dagsträckor som skulle springas i tur och ordning av Einar Johansson, hans tvillingbror Petter och sedan skulle jag avsluta.

"The Final Countdown"

Det fanns många bra lag på startlinjen och det gällde att vara med efter nattsträckan för att ha chans på söndagen. Erik gjorde, enligt honom själv, ett bra lopp. Han hade dock lagt bort ett par minuter, vilket resulterade i en 13:e plats efter natten, 7.30 efter. Det får ses som ett bra resultat med tanke på att Nydalens SK:s nattlöpare, Anders Bjergaard, var helt överlägsen och vann med över två minuter! När Erik var färdigduscha och en eller två hamburgare var införskaffade och nerstopade i magen bar det av till förläggningen inne i Jönköping för att försöka få sig en blund. Natten var god och frukosten likaså. Alla

var laddade förutom Erik som mest var urladdad, men det fick duga. För nu bar det av mot arenan, mot den slutgiltiga striden!

Einar såg grymt fokuserad ut när han stod på startlinjen. Här kommer det att gå undan! Einar gav sig av, och rätt som det var – var han tillbaka. Det hade gått vansinnigt snabbt för Einar, som hade bästa sträcktid på sin sträcka och förde upp oss till en tredje plats, dock fortfarande sju minuter efter. Petter ville inte vara sämre utan tog in ytterligare en placering och över fyra minuter på ledande Nydalen. Det gav mig ett väldigt bra utgångsläge, men här fanns inte tid att vara nervös. Tre minuter skulle tas in på Nydalen och jag kände att det inte var någon omöjlighet.

Förkylningen tog ut sin rätt

Jag började lugnt, ingen stress. Tredje kontrollen var en radiokontroll i form av en medelålders dam och jag fick en känsla av att jag hade tagit in på Nydalen. Känslan stämde. På TC fick mina lagkamrater höra att jag plockat in två av de tre minuter vi låg efter Nydalen vid växlingen. Jakten fortsatte och orienteringen flöt på ganska bra. På väg upp mot den åttonde kontrollen mötte jag Christian Enberg som hejade på mig och talade om att Nydalen inte var långt före.

Ungefär då började jag tröttna. Förkylningen i början av veckan började ta ut sin rätt. På väg mot nian blev jag upphunnen av Kangasala SK:s slutman och då kände jag att jag skulle få det tufft. Tack vare lite bättre vägval var vi ändå tillsammans när vi kom in i bebyggelsen. Nu skulle det avgöras! Trots att jag tog i för glatta livet hade finnen snabbare ben och drog ifrån ett tjugotal meter utan att jag kunde svara. Jag hoppades på en miss från honom i den sista lilla dungen, men han var lika säker som han var snabb och jag försökte förgäves hinna ifatt honom på spurten.

Finnarna visade fantastisk segerglädje

Det var dock inte helt förgäves för Nyköping och det norska kombinationslaget FarumTisvilde OK / OK Øst hade nämligen kommit ifatt bakifrån utan att jag hade märkt det. Endast en envis tanke om att hinna ifatt finnen, hindrade Nyköping, och norrmännen, från att besegra oss. Just tack vare den envisa tanken blev vi bästa svenska lag precis före Nyköpings OK. Efter målgång fick vi höra att Nydalen hade stämplat fel och att vi alltså blev tvåa, endast två sekunder från guld. När finnarna fick höra av den finske speakern att Nydalen är felstämplade visste glädjen inga gränser. Jag har aldrig sett en sådan glädje tidigare och jag grämer mig fortfarande för att det inte var vi som fick segerjubla.

LOK:s D120 i en klass för sig

Det var dock andra som hade anledning att jubla. Damlaget med Sarah Tibell, Fredrika Vångell, Olga Rieznychenko och Cissi Kleist gjorde en fantastisk insats och spurtade till sig en sjätte plats av 75 lag i stentuff konkurrens i klassen D21 samtidigt som Annika Ivarsson, Inger Berg och Helén Persson fortsätter att vara överlägsna med en klar seger i D120, med bl.a. två sträcksegrar och en segermarginal på två minuter och 24 sekunder. Herrarna hade det däremot tungt. Diverse skador och sjukdomar gjorde att de kom till start med ett sargat lag som tillslut hamnade på en 66:e plats.

Det tänder dock revanschlusten till nästa år får vi hoppas. LOK har då ett fortsatt starkt H16-lag, som förhoppningsvis kan upprepa årets resultat. Så ut och träna nu, nästa år tar ni det!

Jonas Lundgren

Linköping XC-race

Den 31 oktober arrangerade LOK, Linköping XC-race 2009. Ett "riktigt terränglopp" över 10 km.

När startskottet gick stack 51 löpare ut på den ganska exakt fem km långa banan som skulle springas två varv. Startfältet bestod av flertalet mycket duktiga orienterare som inte heller är helt oävna i ren löpning. Namn som Beata Falk, Erik Liljequist, Mikael Kristensson och Linnea Lidström hade antagit utmaningen. Det fanns även ett stort gäng LOK:are med i startfältet.

Vattenhinder till midjan

Banan började med lite löpning på en av de gamla skjutbanorna i NV Vindingsjö innan de fick en liten kort väglöpa. Ut på en liten stig som tog

löparna uppför en backe och sedan ner för samma sluttning en bit bort. Upp för samma sluttning och vända ner igen för att sedan få ta sig an det första vattenhindret. Under provlöpningen precis före tävlingen hade förlöparen Jakob "kokos" Gustavsson rapporterat om ett djup på strax under knät. När löparna hade passerat här för andra varvet var det nog ingen som var torr över midjan.

Mera vatten

Nu väntade en bit med snällare löpning där det blandades åker, stig och grusväg innan de åter kom till en bäckpassage. Här hade "Kokos" rapporterat om strax över knähöjd, det visade sig stämma bättre genom hela tävlingen. Efter den blöta (och vad det verkade kalla) passagen väntade en värmande backe upp till toppen av schaktmassehögen. En kort sekunds utsikt innan de gav sig ner i på en lerigt hal stig och tog sig resterande vägen av banan fram till varvningen.

Återkommande arrangemang

Efter 40 min och 6 sekunder passerade herrsegraren Mikael Kristensson mållinjen 29 sekunder före tvåan Espen Weltzien och ytterligare sex sekunder senare var det dags för loppets trea Per Carlborg och ta sig i mål.

I damklassen hade vi förhoppningar på Cissi Kleist, men en mycket stark Beata Falk rann ifrån och kom in mål på en imponerande tid av 43.48. Det är en tid som hade räckt till åttonde plats i herrklassen, precis före LOK:s Peter "Putte" Eriksson. Cissi slutade tvåa och på en tredje plats kom Linnea Lidström. Bäste LOK:are i herrklassen blev Lukas "Dryml" Gustavsson på en fjärdeplats. De flesta deltagarna förmedlade ett positivt intryck av tävlingen och vi ser fram emot ett nytt crosscountry race 2010.

För kompletta resultat, bilder och film se hemsidan: www.xcrace.se

LOK Sprint Cup

Även i vinter blir det en upplaga av LOK Sprint Cup. Årets upplaga kommer att bestå av fem (kanske sex) deltävlingar där de fyra bästa resultaten kommer att användas för att kora en totalsegrare.

Banan kommer att vara 2,5-3,5 km

och Sportident blandat med touch kommer att användas som stämplingssystem.

Målet är att all tidtagning ska ske med Sportident där vissa kontroller kommer att användas som "radiokontroller". Kontrollerna kommer inte markeras med skärmar, istället kommer snitzlar att användas.

Deltävlingarna kommer att avgöras med individuell start.

Anmälan till deltävlingarna kan göras på hemsidan och det är för att vi ska veta vilket intresse som finns inför varje deltävling, men det finns även möjlighet att anmäla sig på plats.

Program

1. 21 November - Lambohov arr: Helén Persson
2. 19 December - Berga Hage arr: Jonas Lundgren
3. Januari - Sjukhuset/Trädgårdsföreningen arr: Erik Sköld
4. Februari - Ryd arr: Johan Goth
5. Mars - Lektorshagen arr: Jakob Gustavsson

Stafettpennan

Ulla Kjell: klubben suger, klubben ger

Tack för stafettpennan Sune! Och tack för dina fina ord. För mig är du min bästa bugg-kompis, den som för evigt förknippas med "Sunes bana" och en positiv och kunnig man som jag är glad över att ha lärt känna.

Den här stafettpennan återuppstod i På Spåret nr. 4 2005, efter att ha legat i träda under några år. Det var min dotter Linnea som drog igång stafettpennan igen och nu har den nått mig.

För nya medlemmar följer här en presentation: LOK:are sedan mer än 20 år, gift med Anders. Jag hittade LOK genom att gå nybörjarkurs med äldste sonen Tobias. Tobias är idag aktiv i OK Hällen.

Nybörjarkursen fortsatte året därpå med sonen Esbjörn, sedermera medlem i Lunds OK och idag aktiv i "bedriftsidrettslaget" på sin arbetsplats i Oslo.

Linnea hade inget val, LOK-gården blev hennes andra hem från tidig ålder, och idag är hon aktiv i IK Hakarpspojarna.

Ville vara en vanlig LOK:are

Jag var ungdomsledare med nybörjarkursansvar under många år, sekreterare i styrelsen under en period på 90-talet, har varit med i valberedningen, ansvarig för sponsorkommittén, ofta prisansvarig vid tävlingar, Bingolottoansvarig, 10-milaväckerska/kokerska m.m. Min LOK-kännedom är ganska stor – liksom min känsla och mitt ansvar för klubben. Därför blev det lite svårt då valberedningen ringde under julhelgen 2004 för att be mig kandidera som ordförande i klubben vid årsmötet i februari 2005.

Jag hade tänkt trappa ner på klubbarbetet och bara tänka på mig själv. Försöka lära mig orientera, träna och vara en medlem i största allmänhet med en LOK-fikavecka/år och jobb i 43-kavlemarken första helgen i augusti samt göra någon nytta



Bildtext: Ulla Kjell står och spanar på Novembersprinten.

Foto: Per Magnusson

vid andra tävlingar eller arrangemang som LOK anordnar. Alltså bara vara en vanlig LOK:are.

Per-Johan stöttar

Dock stod jag med ordförandeklubban i handen efter årsmötet 2005. Jag kände mig stolt, nyfiken, nervös, orolig – känslorna var många. Jag visste att vice ordförande Per Magnusson var mycket klok, kunnig, hjälpsam och trevlig så jag kände mig trygg med honom i min närhet. Jag hade också stort stöd av flera äldre gentlemän i LOK. Jag var annars lite orolig för vad den äldre gruppen skulle tycka om mig som ordförande. Jag var inte infödd i klubben, jag hade inga tävlingsresultat att skryta med, jag var bara mig själv.

Jag hade sedan tidigare hittat en mentor som heter Per-Johan och många var de luncher då han bjöd

hem mig för att vi skulle kunna prata orientering. Per-Johan och jag hade arbetat tillsammans under flera år i sponsorkommittén, och med att hitta samarbetspartners till 43-kavlen och med underhållning vid våra Kolmilor, så jag visste var jag hade honom och att han i många fall var en bra "dörröppnare".

Börjes stämma värmde

En av de första att höra av sig efter att jag blivit ordförande var vår gamle klubbkamrat Börje Engström. Han ringde och önskade lycka till och var glad över att klubben hade fått en kvinna som ordförande. Börjes samtal värmde. Det kändes svårt att senare stå vid hans kista och representera klubben och ta farväl av en fin gammal man.

Ordförandeygget sög

Jag är lite naiv till min läggning. Jag tror eller rättare sagt trodde, att de flesta LOK:are tyckte att det var lika roligt som jag, att dra klubben framåt. Men jag lärde mig att alla inte har lust att engagera sig ideellt, att alla inte vill jobba i någon kommitté, arbeta på tävling eller faktisk, tro det eller ej, jobba på en LOK-gårdsvecka/år. Jag tänkte att om jag som ordförande är synlig och delaktig i många olika verksamheter, så smittar det av sig på klubbmedlemmarna.

Det var dumt tänkt. Inte blev det fler som engagerade sig för att jag under mina tre ordförandeår fanns med i de flesta klubbssammanhang. Däremot kan jag villigt erkänna att jag blev trött och liksom lite uttömd på kraft och engagemang efter de tre ordförandeåren. Med dagens språkbruk kan man säga att det sög.

Tankarna om LOK svävar i huvudet

Första ordförandeåret tror jag att jag hade mina tankar på LOK varje kväll innan jag somnade.

Andra året, som jag egentligen tänkt skulle vara mitt sista, var det lättare att somna. Att det blev ytterligare ett ordförandeår berodde helt på att vi 2007 arrangerade O-ringen i Östergötland. Det var liksom inte läge att byta ordförande i LOK, länets största klubb, då.

O-ringen ja, det var ett roligt spektakel. Jag blev tillfrågad av O-ringengeneralen direkt på Moheds flygplats efter att arrangemanget överlämnats till Östergötland av Hälsingland, om jag ville vara ansvarig för priserna eller för souvenirerna. Jag hade inte tänkt mig något större åtagande alls, bara vara vanlig jobbande, kanske servera vatten eller något enkelt som inte krävde planering.

Souvenirerna visar sig lyckade

Nu blev det i alla fall souvenirerna, vilket faktiskt blev inkomstbringande och mycket lyckat.

Jag samlade ett gäng klubbkamrater som ville vara med om en spännande vecka och tillsammans jobbade vi fram ett sortiment som layoutades och upphandlades. Det var många turer och massor av arbete, men väldigt roligt. Jag fick också träffa orienteringskamrater från and-



Bildtext: Ulla tar emot gåva från Martina Arkåsen.

Foto: Krister Berger

ra klubbar i Östergötland som var fulla av engagemang, inget gnäll utan full fart framåt för att ordna ett så bra arrangemang som möjligt.

Orange var givet = det gällde att synas

En kväll satt vi, tre damer från tre olika klubbar, hemma hos mig och bestämde hur funktionärskläderna skulle se ut. Orange var givet, det gällde att synas. Förslaget var inte populärt när det lades fram, men det blev orange och väldigt snyggt tycker jag. Vi syntes och många tävlande ville köpa våra funktionärskläder, som dock inte var till salu.

Jag var mycket stolt över det gedigna arbete som många LOK:are lade ner under O-ringen i Mjölby. Jag tänker bl.a. på arenaproduktionen, World-Cup-sprinten, banläggningen och så souvenirgruppen, förstås! Vi var faktiskt i tjänst, på plats i Mjölby under 8 dagar i rad, med försäljning från kl. 09.00 till kl. 21.00, de flesta dagar och under tävlingsdagarna – på två platser samtidigt. O-ringen gav ett bra tillskott i klubbkassan som vi har glädje av under kommande år.

Ordförandejobbet var läskigt

Att vara ordförande i LOK under O-ringen året innebar nya saker för mig. Tidningar som ringde och frågade om min inställning till saker och ting, och så Radio Östergötland. Jag blev uppringd en kväll under O-ringen och ombedd att förmiddagen därpå infinna mig till en halvtimmes direktsänd radiointervju i Mjölby. Det-

ta för att jag var ordförande i LOK, Östergötlands största orienteringsklubb. Lite läskigt var det, men spännande, och det går inte att göra mer än sitt bästa.

Var en positiv medmänniska!

Att göra sitt bästa vill jag tro att alla gör. I mitt arbete inom socialtjänsten möter jag varje dag familjer i svårigheter av en art som de flesta LOK:are aldrig kommer i kontakt med. Orienterare är ett privilegierat släkte, oftast högtutbildade och med god ekonomi, det finns det forskning på. Jag hoppas att ni vill fortsätta arbeta ideellt för LOK och för orientering. Ingen kan göra allt, alla kan göra något och på så sätt hjälpas åt. Försök säga något trevligt till din klubbkamrat som du möter på LOK-gården. Hälsa även på den som du inte känner. Ett leende och ett vänligt ord sprider glädje och gör livet lite lättare.

Stafettpennan lämnar jag vidare till en kvinna som ger mig positiv energi, som är engagerad i klubbarbetet och som sprider värme och glädje omkring sig.

Maria Olofsson, skriv, bara skriv, stafettpennan är din!

Ulla Kjell

Jubileumsnostalgi från Myrsloken

LOK har ju fyllt 75 i år. En proffsig jubileumsskrift har tagits fram genom Toije Hanssons och Per-Johan Perssons försorg. Och den 6 juni hade jag nöjet att vara med vid ett mycket trivsamt firande på restaurang Tre Bröder i Ljungsbro. En höjdpunkt i klubbens historia! Ändå må det vara en gamling förunnat att få tänka tillbaka – till 1949, då LOK fyllde 15 år. Åldersmässigt är jag faktiskt bara tioalet år äldre än klubben.

Paul räddar klubben från undergång

Paul Pettersson var en av dem, som var med och bildade LOK. Under andra världskriget hade klubben stora svårigheter att hålla igång verksamheten. Nedläggning lär ha varit på tal, då Paul 1943 åtog sig ledarskapet och blev vald till ordförande. Under de närmaste sex åren gjorde han en mycket förnämlig insats. Vid årsmötet i januari 1949 överläts emellertid ordförandeklubban till Bertil Ottosson.

Jubileumsfest på Stora Hotellet

Jag var själv sekreterare vid den tiden, och tillsammans med Paul nystades nummer 18 av klubbtidningen Myrsloken ihop, präglat av 15-årsjubileet. Den utkom i mars 1949, och innehållet speglade klub-

bens tillblivelse, jämte en del av det som tilldragit sig därefter. Ja, det lär ha varit klubbens första jubileumsskrift, och en jubileumsfest anordnades på Stora Hotellet.

Hårdhänt = bra resultat

Jubileumsskriften modell 1949 framställdes med hjälp av spritduplikator. Så var för övrigt fallet med klubbtidningen under många år. Man jobbade med ett speciellt originalpapper jämte underlag i form av färgblad av olika kulörer. Utskriften kunde ske på skrivmaskin, medelst handskrift eller i form av teckningar. Under det arbetsmomentet lyftes färgen över till originalpapperens baksida. Var man hårdhänt, så blev resultatet bäst. Vid produktionen passerade originalen en dyna fuktad med sprit. Lite av färgen löstes upp, och det skrivna eller tecknade kopierades över på vanligt papper. Problemet var att efterhand mattades trycket, och man lyckades nog bara få fram något 50-tal exemplar i bra kvalité av varje original.

Myrsloken dupliceras på SAAB

Allt sedan klubbtidningen Myrslokens tillkomst hade Paul fixat dupliceringen på SAAB, och som sekreterare hade jag förtroendet att forma till originalen. Efter det Paul lämnat styrelsen, kändes det inte bra att behöva besvara honom. Jag övertalade därför min chef, att vi skulle skaffa en spritduplikator. Den var ju bra att ha för framställning av prislistor, broschyrer med mera –

och för Myrsloken.

Arbete eller fritid?

Det där med arbets- och fritid var ett diffust begrepp. I jubileumsskriften 1949 fanns även den nya styrelsen presenterad, och beträffande 1:e sekreteraren står: "Söder träffas säkrast på telefon 20437 (Linköpings Trävaruaffär) men någon gång ibland även i bostaden Lindengatan 46, telefon 26305" Det blev åtskilliga "Myrslokar" producerade på min arbetsplats, men av flera orsaker kom jag snart att lämna LOK. Ja, avbrottet blev långt, men år 1990 återvände jag till klubben, och i den andra etappen har det nu gått närmare 20 år.

På omslagets baksida av jubileumstidningen 1949 fanns en teckning med en orienterande gamling. Texten löd: "Låt mig ha hälsan, så jag får äga skogen. Orienteringsridrotten binder sina utövare ända in i sena ålderdomen". Mitt hjärta har alltid klappat för LOK, och jag gläds över klubbens fina utveckling.

Bertil Södergren





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

Bankgirokonton

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

LOK-gården

Dag	Öppetider	Servering	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

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 kommittén:

pasparet@lok.se

Redigering och layout:

Mikael Andersson

Medarbetare i detta nummer:

Linnea Faxén, Thomas Stenström, Einar Johansson, Bertil Södergren, Ulla Kjell, Andreas Berg, Peter Aronsson, Sarah Tibell, Fredrik Wallin, Jenny Stenström, Peter Eriksson, Jonas Lundgren och Julia Tjärnström och många fler LOK medlemmar.

Vill du vara med och bidra?

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



Peter A och Erik lyssnar på vad Peter E hade att säga om Lång-SM finalen. Foto: Per Tibell



Olga kämpar sig igenom den blöta XC-Race banan.

Foto: xcrace.se