

PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 1 2010



Årets luciatåg med Johanna Gustås som Lucia.

Foto: Per Magnusson

Tack till våra samarbetspartners!



Linköping

Där idéer blir verklighet



SP Devices

Signal Processing Devices

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



SISU

Idrottsutbildarna

Nytt år och nya möjligheter

När detta skrivs har just år 2009 gått till historien. Snön ligger "djup" och kylan har ett stadigt grepp om Östergötland. Orientering är kanske inte det första man tänker på då.

Som LOK:are kommer vi antagligen att minnas 2009 som det år då vi firade 75 års jubileum, genomförde 43 kavlen i Prästtomta, vårt vackraste Vårspring i Grytstorp, Einars bronsmedalj på USM, bästa tredjelag på 25-manna, en vacker naturupplevelse eller hur vi lyckats genomföra ett bra lopp eller lösa en svår orienteringsstäcka.

Framför oss ligger ett nytt jungfruligt orienterings år med nya utmaningar. Både för klubben och för dig som enskild orienterare.

För LOK är det många frågor/utmaningar som ska lösas eller får sitt svar under 2010:

- Lyckas vi vända trenden av startande i 43-kavlen?
- Fortsätter vi att växa och bli fler som springer orienteringstävlingar?
- Hur många lag kommer LOK att få runt på årets 10-mila?
- Ska LOK arrangera Tiomila 2012?
- Kommer våra ungdomar/juniorer att fortsätta sin positiva utveckling?
- Kommer vår ny-gamla Senior och juniorkommitté att finna sin roll?
- Får LOK gården vara i fred för vandaler?
- Om och i så fall hur ska vi engagera oss i "Naturpasset"?
- Kommer Veterankommittén att genomföra sin 800:e träff?
- Blir vi den klubb som har flest startande på O-ringen?
- mm

Klubbens årsmöte närmar sig och jag hoppas att det blir minst lika många som kommer till detta som det var deltagare på höstmötet. Det är genom att engagera sig i klubbarbetet som du är med och påverkar föreningens utveckling. Efter Sunes bana den 28 februari klockan 12.00 börjar mötet. Vi har ett nytt och spännande orienterings år framför oss. Tillsammans gör vi det framgångsrikt.

Träna på inför tiomila eller vad du väljer att satsa på 2010!

Thomas



På Spåret nummer 1 | 2010

Nya Medlemmar

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

Mattias Granqvist
Lottie Granqvist
Simon Granqvist
Azmar Ismael
Magnus Johansson

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

2003
H21 Plac:2 Anders Berg-Björn Widen-Fredrik Pettersson

2001
H14 Plac:3 Anton Östlin-Joakim Tosteberg-Christoffer Wåhlander

D16 Plac:1 Linnea Kjell-Josefine Lindström-Linda Carlsson Johanna Östlin

2000
D21 Plac:3 Madeleine Ölfvingsson-Mia Eliasson-Cecilia Waldenfjord

1998
D12 Plac:1 Linnea Östlin-Josefine Svensson-Linnea Kjell Emma Johansson-Fredrika Vångell
H12 Plac:3 Erik Bachtman-Oscar Vångell-Anton Östlin Joakim Tosteberg

1997
D21 Plac:3 Nina Gunnarsson-Annica Andersson-Inger Berg
H170 Plac:1 Kjell Hagström-Ulf Waldenfjord-Otto Holmdahl

D120 Plac:2 Ingrid Johansson-Karin Bachtman-IngaL. Petters.

H145 Plac:3 Roger Danielsson-Stephan Svensson-Ingemar Löfq.

H195 Plac:3 Rune Karlsson-Karl Andersson-Gösta Johansson

D160 Plac:3 Eva Lingren-Lotta Granholm-Kerstin Kempe

Lucia och Skinkloppet

När julen börjar närma sig och vitklädda människor med ljus i håret sjunger sånger blir det dags för Skinkloppet, en återkommande tradition där det gäller att först gissa sin tid och sedan springa banan. Den som kommer närmast vinner en julskinka. I år var det nästan 100 medlemmar som sprang, alltså nästan lika många som lång-KM!

En gammal tradition har varit att vinnarna av skinkloppet ska hjälpa till att arrangera nästa års skinklopp. Denna tradition har återupptagits. Förra året vann Marit, min lillasyster, därför skulle vi hjälpa till. Det glömdes bort och dök upp sent omsider, men min pappa gjorde två banor och hjälpte till en hel del med loppet.

På dagen för loppet var skogen klädd i en tunn snöskrud då det hade snöat under natten. På LOK-gården var det full rulle och man fick trängas för att läsa PM, "Fyll i blanketten där man gissar sin tid, och töm brickan, starten går 10.00". Nytt för i år var att det förutom kort och lång bana även fanns en gul bana. Sorlet var högt och det pågick



Luciatåget lussade för alla LOKare i LOK-gården.

Foto: Per Magnusson

många diskussioner om vilken tid man borde gissa. När alla tömt sina brickor och gissat färdigt bar det av till start.

Full fart i skogen!

Starten låg på fotbollsplanerna nära motionscentrum. Korta och gula banan startade först och gav sig snart iväg åt olika håll över planen. Sedan startade långa med ett väldigt samlat mål, nästan alla tog samma vägval till ettan. Snart fylldes skogen av springande orienterare och mer eller mindre tung andhämtning. Jag kände direkt av gårdagens squash i gluteus max-

imus och gjorde en notering om att jag verkligen borde stretcha mer.

Det blev upptrampat och mycket spår i skogen på grund av snön. Folk sprang på långa led, det gällde att ha någorlunda koll på kartan och springa på ordentligt. Det gick undan i skogen och kändes härligt att komma ut och springa. De flesta gissade nog alldeles för långa tider. Om man ska gissa riktigt bra behöver man nog dra till med något som låter lite för bra, när det är masstart blir det ett väldigt drag och man springer ofta fortare än vad man brukar.

God mat

När man (förhoppningsvis) glad och nöjd kom i mål på LOK-gården bjöds det på varm svartvinbärsaft, russin och pepparkakor. Det var underbart. En intressant detalj var att pepparkakorna var formade som små lok.

Efter en varm dusch var det dags för fika. Och inte vilket fika som helst, det var risgrynsgröt, rejäla mackor, lussebullar och pepparkakor. Julstämningen var påtaglig.

Lucia

För min del bar det av till den fullproppade källaren där vårt luciatåg gjorde sig iordning. Stora som små deltog, glittret täckte golvet och vita



Prispallen på långa banan:
Stephan Svensson 1:a, Erik Sköld 2:a, Annika Ivarsson 3:a.

Foto: Per Magnusson

Rekorddeltagande 13 dec

klänningar hängde över stolar och barn. När vi fick signal radade vi upp och gjorde en sånär systematisk ordning och en sista check på när de skulle sjunga vilka sånger. Sedan bar det av uppför trappen och jag, Hanna och Julia kunde inte göra annat än beundra vårt luciatåg som sakta skred fram över golvet. De gjorde ett underbart framträdande, hela publiken tycktes sitta och småle med något längtansfullt i blicken. Ibland sviktade sången, men det fanns alltid några starkare röster de andra kunde haka på. Även den lite udda varianten på Staffans visa, där Asman och Johan rappade fram verserna blev uppskattad med leenden och små skratt.

Vilka fick skinka?

Efter luciatåget var det dags för prisutdelning. Vinnare på den gula banan blev Johanna Gustås, 44 sekunder ifrån, som fick med sig en låda skumtomtar hem. Alla vinnare förutom på gula banan fick julskinka, vi får se om det är något som håller i sig eller då det är en nyhet med en gul bana. På den korta banan vann Lennart Svernestam som var 10 sekunder ifrån sin gissade tid. Men det mest imponerande var Stephan Svensson som bara var en sekund ifrån.

Är det nytt rekord månnro? Jag vill minnas att Mats Backteman varit två sekunder ifrån, men jag har aldrig hört en sekund ifrån förut. Notera att

hela topp tre på långa banan alla var 10 sekunder eller mindre ifrån sin gissade tid. En mycket intressant aspekt på Stephans tid var att han sprang i samma klunga som jag tills han ramlade vid tredje kontrollen och tappade andan. Han fick stanna och hämta sig och, "Sedan kunde jag inte springa lika fort" sa han. Om han inte ramlat så skulle han antagligen hängt med vår klunga och fått en tid på 34 minuter ungefär. Och då hade det inte blivit någon skinka.

Linnea Faxén

Klubbresa till Närke/Värmland

Vårens stora klubbresa äger rum torsdag till söndag i Kristihimmelfärdshelgen (13-16 Maj). Vi åker i buss och inleder med att springa två tävlingar i Örebrotrakten. Sedan fortsätter vi till Arvika och de två Elitserie/Silva juniorcup tävlingar som går av stapeln där. Förhoppningsvis bjuder de här tävlingarna på riktigt spännande orientering.



Programmet i korthet:

Torsdag

Avfärd från Linköping.
KFUM Örebro, långdistans.
Övernattning i stugby vid Gustavsviksbadet i Örebro.
(Äventyrsbadet där är något alldeles extra.)

Fredag

KFUM Örebro, medeldistans.
Övernattning på vandrarhemmet i Gräsmarken någon mil norr om Arvika.

Lördag

OK Jösse, långdistans (Elitserien/Silva J-Cup).
Övernattning på vandrarhemmet i Gräsmarken.
Gemensam grillkväll.

Söndag

OK Jösse, medeldistans (Elitserien/Silva J-Cup).
Hemfärd till Linköping.
Klubben står för bussresan. Logi i stugby/vandrarhem betalar man själv.
Det finns kök för självhushåll både vid Gustavsvik och i Gräsmarken.

Sista anmälan till resan är 21 Februari på LOK:s hemsida.
Till tävlingarna anmäler man sig via Eventor.

För de som springer Sprint-SM på torsdagen finns det möjlighet att ansluta på fredag kväll i Gräsmark.

Tävlingskommittén genom Per Gustås

Nya löpare i LOK

Under senhösten så har ett antal orienterare valt att byta ut sitt gamla tävlingsställ mot LOK:s fina dräkt. Några av dem är välbekanta medan några förmodligen är helt nya för de flesta. Här kommer en liten sammanställning på vilka de är.

Maria Schmitterlöw, Sanna Eriksson, Mattias Olofsson, Matilda Jonsson och Marita Molotkova är löparna som vi alla kommer få se mer av under kommande år. Jag har ställt ungefär samma frågor till samtliga utom Marita.

Maria

Snabbfakta

Födelseår: 1987

Moderklubb: Hjöbygdens OK

Sysselsättning: Studerande, Teknisk Fysik och Elektroteknik

Favoritkontrollpunkt: Höjden, uppe på.

Orienteringsbakgrund

Blev meddragen av min mamma som 8-åring då hon tyckte att fotboll inte uppfyllde hennes krav på fritidsaktivitet.

Vad har du för förväntningar med bytet till LOK?

Mina förväntningar är kunna springa stafettsträckor i lag som inte behöver starta i omstarten och att kunna bidra med något till de stafetter som LOK väljer att ställa upp på.

Vad är ditt bästa OL-minne?

Finns många, åren med Väsergötlans USM-trupp, de många 5-dagars jag sprungit och stämningen runt omkring och under loppet m.m.



Maria



Mattias

Mattias

Snabbfakta

Födelseår: 1988

Moderklubb: OK Enen

Sysselsättning: Sveriges nya molekylexpert, pluggar kemisk analysteknik, håller även på med lite andra idrotter vid tillfällen.

Favoritkontrollpunkt: Branter, för att dom syns bäst.

Orienteringsbakgrund

Var med i barnvagn på O-Ringen -89 om jag inte minns fel, sen har jag tävlat till och från sen jag var 9-10 år.

Vad har du för förväntningar med bytet till LOK?

Utvecklas som orienterare och springa många kavlar!

Vad är ditt bästa OL-minne?

Första DM-guldet har jag bra minnen från och även alla OL-lan med OK Enen.

Matilda

Snabbfakta

Födelseår: 1990

Moderklubb: FK Finn

Sysselsättning: Innebandy med Smålands nation, umgås med vänner och någonstans långt ner på listan när det är tenta kommer plugga.

Favoritkontrollpunkt: Höjd eller brant, något där man tvingas klättra lite antingen upp eller ned.

Orienteringsbakgrund

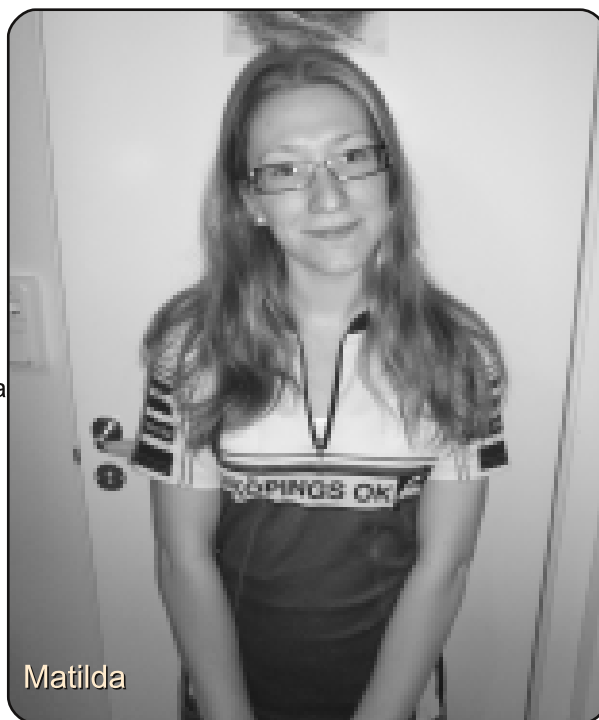
Började orientera när jag var 12 år. I klubben har jag varit enda tjejen under 40 i princip hela tiden, det har inte varit så många andra ungdomar heller därför åkte jag inte på så många läger i början. Men sen -06 har jag och kompisarna från grannklubbarna ordnat egna läger där det kommer fler och fler folk.

Bästa ursäkt för att slippa träna:

Sen jag kom till Linköping har jag inte velat missa någon träning och har bara behövt göra det när jag varit sjuk eller skadad. Men innan har det väl varit att det är tråkigt att träna själv.

Vad är ditt bästa OL-minne?

Idreläget -06 gjorde orienterandet så mycket roligare eftersom man träffade en massa nya underbara människor.



Matilda



Sanna

Sanna

Snabbfakta

Födelseår: 1987

Moderklubb: OF Rigor

Sysselsättning: Pluggar VD-linjen (I) på Linköpings tekniska högskola.

Favoritkontrollpunkt: Näsan, det är kul att leta efter en näsa i skogen.

Orienteringsbakgrund

Knatteknutare som växt upp till hallandslagslöpare, träningstok och i år även herrseniorräv i Rigors 25-mannalag.

Vad har du för förväntningar med bytet till LOK?

Få springa snabbt i många stafetter.

Vad är ditt bästa OL-minne?

En mossrugby tackling jag fick till riktigt bra en gång i en match med klubben.

Även en utländska i LOK:s dräkt

Margarita har jag själv inte haft någon kontakt med men via vår duktiga UK så har jag fått lite information om henne. UK skriver bl.a. så – här: Margarita är boende i Moskva och pluggar turism. Hon är 2010 förstaårssenior och siktar mot VM i Trondheim.

För den som vill veta mer om "Margo" eller vill veta vad de övriga svarade på några ytterligare korta frågor rekommenderar jag hemsidan. Och till er fyra jag skrivit om här, välkomna till LOK, jag är övertygad om att vi kommer ha kul tillsammans!

Peter Aronsson

Squash- KM och Elitfest

Återigen var det dags för Elitfest. Det har blivit lite av en tradition att inleda festen med ett KM i en icke orienteringsrelaterad sport. Förra året avgjordes KM i friidrott och i år var det dags för KM i Squash.

Lördagen den 12 december samlades juniorerna och seniorerna för att göra upp i den något annorlunda sporten squash. De flesta av oss var obekanta med denna sport, men efter en regelgenomgång hade vi i alla fall klart för oss att det inte var någon grönsak vi gett oss in på. Vi fick istället upptäcka att det var en intensiv och jobbig sport som bjöd på intensiva kamper och träningsvärk.

Extra långt gruppspel

För att bestämma vilka som skulle vidare till slutspel skulle alla spela fyra matcher, en mot varje motståndare i respektive grupp. För min del gick det inte så värst bra. Efter tre jämna matcher och en utklassning stod jag med en seger och tre förluster i bagaget. Då var spelet över för min del tänkte jag, men eftersom vi hade gott om tid kvar tills finalerna, spelades en hel del matcher utanför poängberäkningen. Nu fick alla chansen att utmana vem man ville och kanske hitta någon som man inte skulle bli besegrad av.



Tjejjuniorer på elitfesten



Finalparen: Johan, John, Julia och Sarah

Foto: Peter Aronsson

Rafflande

Efter en serie av kvarts- och semifinaler hade nu finalisterna i både herr- och damklass utsetts. På herrsidan stod Johan Goth mot John Sjöqvist och på damsidan Sarah Tibell mot Julia Modig Tjärnström. Som åskådare bjöds man på två fina matcher. Sarah spelade 2-0 i set och tog därmed hem segern i damklassen. I herrklassen fick Johan det svettigt då John spelar Squash även när det inte nalkas KM för orienterare. Johan spelade dock bra men fick se sig besegrad med 2-0 i set. KM-segrarna blev alltså John Sjöqvist och Sarah Tibell.

Bastu och god mat

Efter squashen bar det av till LOK-gården för dusch och bastubad. Aldrig hade jag trott att 25 orienterare skulle gå in i herrarnas bastu. Nu är dock motsatsen bevisad och det gick bra, om än lite trångt. Som nybliven junior var detta min första elitfest. En sak jag inte hade tänkt på då var att handduken blir en aning motbjudande efter

dryga en och en halv timmes bastu (tips till er som vill vara med nästa år, ta med en extra). Men, då endast en handduk var medtagen fick det gå bra ändå.

Själva festen hade i år temat OL-korridor. Festen inleddes med att ens kunskaper om detta ämne testades med en tipspromenad. Inte heller här skördade jag några framgångar. Segrade här gjorde Julia Tjärnström igen tillsammans med Marcus Lundagårds. Festen fortsatte med god italiensk buffé, sånger och utnämningar av årets prestationer och missöden.

Är du junior eller senior? Tveka inte att vara med på elitfesten nästa år. Det kommer att bli kul!

Erik Sköld

Siktat framåt

Senior- och juniorverksamheten

Som ni säkert har noterat, så har vi bytt namn från elitkommittén till senior- och juniorkommittén. Det beror nu inte på att vi saknar elitlöpare utan mer på att vår verksamhet de facto vänder sig till en stor mängd klubbmedlemmar, mer identifierande sig som vuxna löpare än som elitlöpare. Syftet med denna kommitté är att tillgodose alla seniorer och juniorers behov av tränings- och tävlingsaktiviteter så bra vi kan och ytterligare stötta de som vill något mer med sin orientering.

Klubben har samtidigt ställt höga tävlingsmål till 2015. Vi vill ta oss tillbaka till att vara en nordisk elitklubb igen, med målsättningar som t.ex. att bli bland de 10 bästa på 10-Mila. För att vi ska nå det, krävs en hel del nya grepp och förändringar, vilka vi nu börjar jobba fram.

Grunden till framgång tror vi är en trygg och väl fungerande träningsmiljö, där löparna ges möjligheter att utvecklas. Vi tror inte att enbart mer pengar kommer att ge oss detta. Pengar kommer det att kosta, men vi tror att vi kan bygga en bra grund med hjälp av alla LOK-medlemmars stöd. Vi kommer att behöva många personers hjälp av olika slag, vi behöver ditt stöd oavsett i vilken form, bilchaufför, reseledare, omklappare, matlagare.... Vi hoppas att alla vill vara med i denna satsning mot toppen igen!

Flera träningsdagar

Några konkreta saker vi jobbar med under 2010 är att utöka antalet träningsdagar och läger. Vårt första läger är i Åby, förmodligen har det redan passerat när du läser detta, men då ska du lägga nästa träningshelg på minnet. Det är lö-sö 20-21



Foto: Per Magnusson

februari i Bergkulla. Vem som helst är välkommen att ta ett eller flera träningspass tillsammans med oss. Bra förberedelse inför 10-Mila-utmaningen. Dessa med flera bra träningar, signerade AB, hoppas vi ska locka många att träna sig till bättre orienterare.

Vi tror inte att vi kommer att klara våra höga mål utan hjälp av internationella topplöpare och vi har idag diskussioner om hur vi kan ta hand om utländska inslag i verksamheten. Ni har redan träffat Olga och Artem från Ukraina, vilka vi hoppas kunna ta emot under två perioder, vår och höst under några år framöver. Dessa båda löpare satsar mycket seriöst och långsiktigt, årets mål är bl.a. VM i Trondheim och vi bidrar till deras satsning och får hjälp i klubbarbetet samt bra tävlingsresultat. Ryska landslagsjuniorerna Margarita kommer hit kortvarigt för att delta i 10-Mila, men kommer att få kvala in i laget på kavlarna före. Vår policy är att ingen utländsk löpare bara kan komma och ta en plats utan att först visa var den står. Ska också tilläggas att dessa löpare har sökt sig till oss av sig själva. Vi bedri-

ver inte, eller har ingen avsikt att "ragga" ihop löpare till bättre lag.

Juniorledare

Våra duktiga äldre ungdomar och juniorer har fått en egen juniorledargrupp. Det vet vi kommer att överbrygga den klyfta som funnits i övergången från ungdom till junior. De 4 ledarna jobbar nu kontinuerligt på att hålla kontakt och skapa gruppkänsla i gänget. Flera aktiviteter har redan genomförts sedan starten i november och det ser ut som att de har kul när de ses, juniorerna.

Mer saker finns i framtidsplanen, men vi tar lite i sänder i den takt vi orkar med och med en långsiktig filosofi som förhoppningsvis är hållbar. Nu ser vi fram emot våren som snart kommer. Många roliga aktiviteter är inplanerade. Häng med oss och ha kul!

Marianne Nyman

Vad gör ungdomsgrupperna på vintern?

Under vintersäsongen håller vi igång ungdomarna med löpträningar tisdagar och torsdagar. Vi håller också en studiecirkel en gång i månaden på torsdagarna där vi blandar orienteringsteori med egna erfarenheter från sprugna tävlingar.

Vi blandar olika intervallträningar med distanslöpning och ibland har vi karta med oss för att inte "tappa greppet". Upplägget är inriktat på att när säsongen börjar i vår ska vi inte bara ha underhållstränat utan också utvecklats och förbättrat oss, något som fler har upptäckt då det glädjande nog händer både då och nu att vi får sällskap av vuxna som deltar på våra träningar.

Det är fantastiskt roligt att se hur ambitiösa och träningsvilliga våra ungdomar är även under vintersäsongen och det borgar gått för framtidens resultat.

Tränarna genom
Christer Lindell

LOK:s medaljörer 2009: Gunnar Engström (2:a H10), Sven Engström (1:a H14), Klara Ljunggren (3:a D12), Johanna Gustås (1:a D10), Joakim Ericsson (3:a H12), Stina Gustås (1:a D12)

Foto: Per Gustås



Gula gruppen diskuterar "Höjdkurvor och nya ledstänger"
Foto: Inger Gustås



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"

Vad händer på ungdomssidan 2010?

Under året planerar Ungdomskommittén ett antal aktiviteter. Här följer en kort presentation av några aktiviteter vi vill lyfta fram lite extra. Håll utkik på hemsidan efter mer information!

Varje vårvinter brukar seniorerna i LOK springa ett brutalpasse, då man springer längre än man någonsin gjort tidigare. Det tänkte vi också göra, men vi kallar det "Lilla Brutalpasse". Lilla Brutalpasset kommer att gå av stapeln lördagen 6 februari i Ljungsbro, efteråt blir det bad i Ljungsbro simhall.

Nästa träningsdag ska vi ägna oss åt orienteringsteknik, det blir en heldag med två träningspass lördagen den 13 mars. Vi får hoppas att snön hunnit smälta tills dess...

Läger och kavlar

I vår åker vi till OK Tors ungdomstävling igen. För dem som vill springa även Torfejden på söndagen kommer det finnas möjlighet att boka övernattnig.

Några helger senare, 17-18 april, har vi läger i samband med OK Kolmårdens tävlingar. Tävlingarna går vid Simonstorp straxt norr om Norrköping och vi kommer att bo i närheten. På det här lägret kan även de som inte sprungit så många tävlingar följa med. Ett bra tillfälle att göra debut, för dem som inte har tävlat tidigare. Givetvis är föräldrar välkomna att följa med.

Sista helgen i maj åker 15-16 åringarna med ÖOF på USM-läger. Då åker vi andra till Eksjö och springer Lämmeltåget. Lämmeltåget är en ungdomskavle i stil med Ekorren Cup, där alla kan vara med. Det finns tre klasser med banor av lite olika svårighetsgrad.

I år går stora 10-mila i Finspång den 1 maj. På 10-milas Ungdomskavle kan de som är 12-16 år delta, men det är ett riktigt kul arrangemang

även för åskådare. Så ta tillfället att heja på LOKS lag på 10-mila!

Stjärntävlingar

Att komma ut på nationella tävlingar är en viktig del av orienteringsverksamheten. En stor del av tiden för orientering tillbringar man där. Man får då springa på nya kartor, vara ute i naturen, se nya trakter, fika, ha kul och träffa kompisar. Alla nationella tävlingar räknas i Stjärntävlings-ligan, men inte ungdomsserien och kavlar. Alla ungdomar som deltar och fullföljer en individuell nationell tävling räknas, även de som springer inskolning, U-klass och Ö-klass. Vi kommer att sätta extra fokus på några tävlingar i närområdet. Där kommer vi att ge extra uppmärksamhet till ungdomarna, hjälpa till med anmälan och hjälpa till ute på tävlingen. I vår gäller det följande tävlingar:

17 april Kolmårdsdubbeln, i samband med tävlingslägret

24 april Vårspringet, Linköpings OK

6 maj Cloettakampen, OKS

Ljungsbro, (torsdag)

5 juni DM sprint, Skogspojkarnas OK, Söderköping

Efter sommaren

Ett träningsläger i Borensberg blir det den 14-15 augusti, det är nytt för i år. Där tränar vi orientering och ser till att komma igång igen efter sommaren. Samma helg som det här lägret går GM i Västergötland, varför lägret främst riktar sig till ungdomarna i de yngre träningsgrupperna. Tanken är att även de som går nybörjarkursen i vår

Ungdomsserien 2010

För ungdomar upp tom 14 år.

Följande deltävlingar är planerade:

1. Tors 20/5 Stjärnorps SK
2. Ons 26/5 IFK Linköping
3. Tors 3/6 LOK
4. Tors 19/8 OKS Ljungsbro
5. Lör 4/9 Björkfors Golf

ska kunna följa med.

Våra traditionsenliga resor ska vi förstås också åka på, först går bussen till Ungdomens 10-mila den 6-7 augusti. Mats har lovat att köra så allt blir nästan som vanligt vad gäller resan, men eftersom tävlingen i år går i Mariestad, så blir det att hitta nya matställen och rastplatser att stanna på. Vi siktar på ett H18-lag, två D18-lag och två HD12-lag, så boka in denna helg redan nu! Vecan före kommer det att bli en samling då vi träffas och tränar och peppar inför tävlingen.

I slutet av oktober, närmare bestämt 16-17 oktober, styr sen bussen mot Falun och Daladubbeln. Förra året hade vi 27 ungdomar i åldern 9-18 år som deltog i denna patrulltävling. I år tror vi det blir ännu fler!

Ungdomskommittén genom
Inger Gustås

ÖOF aktiviteter 2010

Följande aktiviteter har ÖOF planerat i år.

- Försäsongsläger i Linköping 6-7/3
- USM-läger i Örnsköldsvik 28-30/5
- Konfirmationsläger i Finspång 14-26/6
- Riksläger i Idre v.26
- Distriktsmatch i Mjölby 10-11/8
- GM i Västergötland 14-15/8
- USM i Örnsköldsvik 27-29/8
- Eftersäsongsläger i Borensberg

Håll utkik på ÖOFs hemsida för mer information!

I år ska

55 ungdomar springa minst fyra tävlingar

Inför 2009 satte Ungdomskommittén upp mål för verksamheten som det nu är på sin plats att summera. Vi ska också blicka lite framåt och se vad vi har för mål framför oss.

Inför 2009 satte Ungdomskommittén som mål att med 20% öka andelen ungdomar som fullföljer fyra eller fler nationella tävlingar i individuell klass. Det är många ungdomar som inte tar klivet över från Ungdomsserien eller någon enstaka nationell tävling över till att tävla regelbundet. Att komma ut på nationella tävlingar är en viktig del av orienteringsverksamheten. 2008 hade vi 46 ungdomar som sprang fyra eller fler nationella tävlingar, nu ville vi försöka komma upp i 55.

Stjärntävlingar

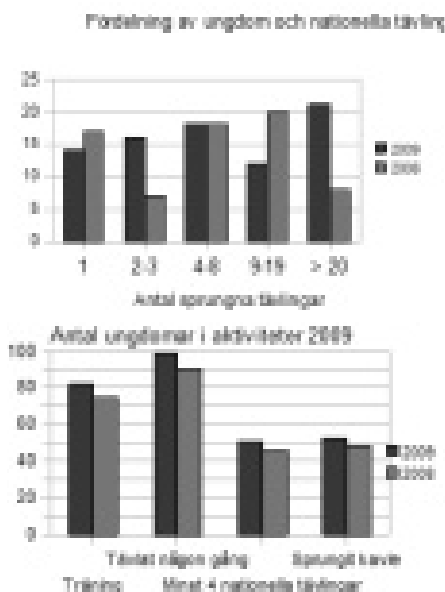
För att uppmuntra och tydliggöra målet så satsade vi på att kontinuerligt följa upp resultaten. Alla ungdomar som deltog på en individuell nationell tävling räknades, även inskolning, U-klass, Ö-klass, nattävlingar likaså. Ungdomsserie och kavlar räknades däremot inte. Vi satte extra fokus på tio tävlingar i närområdet som vi kallade Stjärntävlingar. Där gavs extra uppmärksamhet och hjälp med anmälan, alla som behövde fick hjälp med skjuts och det fanns ungdomsledare som hjälpte till på tävlingarna. När man sprungit fyra tävlingar fick man en stjärna väl synligt på anslagstavlan. Tre delmål sattes upp 35, 45 och 55 stjärnor där alla gemensamt skulle fira oavsett hur många tävlingar man sprungit.

Hur gick det då? 35 stjärnor uppnåddes före sommaren och då det blev glass för alla på LOK-gården, vid 45 stjärnor ordnade Violetta grupp en uppskattad filmkväll i oktober på LOK-gården. Vid 55 stjärnor skulle det bli en hemlig överraskning. Tyvärr nådde vi inte ändra fram, 51 stjärnor blev det. Den hemliga över-

raskningen får förbli hemlig ett år till. Målet 55 ungdomar som sprang mer än fyra tävlingar nåddes alltså inte. Vi var inte långt ifrån då vi hade 16 ungdomar som bara sprang tre tävlingar (jämfört med 7 under 2008). Många av dessa sprang sina tre tävlingar under våren. 14 av de 16 var flickor, och det skulle ha behövts att de även sprungit någon tävling efter sommaren.

Tränings och tävlingsverksamhet

Omfattningen av 2009 tränings och tävlingsverksamhet illustreras nedan. Som vi ser har LOK ökat antal ungdomar i alla typer av aktiviteter. Träning +11%, tävling någon gång +11%, minst fyra nationella tävlingar +11% och kavle +8%. Vi har nästan 100 ungdomar som sprungit för LOK någon gång under 2009! Ökningen har framförallt skett i klasserna H10 (33%) och HD12 (18%). Att vi har fler som tävlar än vi har i träningsgruppen beror framförallt på småsyskon och skogsleksbarn som sprungit någon enstaka gång men inte deltagit i regelbunden träning.



Resultat tävlingar 2009

LOK har både topp och bredd. Ett mått på toppen är resultatet från USM där LOK 2009 var den klubb i Sverige som hade flest deltagare,

nio stycken. Resultatet illustreras i figuren till höger, LOK tog sin första USM medalj sedan 2001. Bredden på aktiviteten illustreras väl av resultatet från O-ligan som visar att LOK fortsatt håller sin ställning som Östergötlands största klubb. LOK hade flest antal starter (ökning med 12%), däremot gick slutsegrarna i poäng-sammanräkningen med knapp marginal till OK Kolmården (1609 resp 1582 poäng för LOK). Tre klubbar stärker sin ställning i Östergötland där LOK, Kolmården och Roxen tillsammans har ca 50% av såväl totala antalet starter som totalpoäng.

Mål och Stjärntävlingar 2010

Vi ser (återigen) att det inte är lätt att få ut många ungdomar på tävlingar men vi har fått mycket positiv återkoppling från Stjärntävlingarna och kommer att behålla det över flera år för att konceptet skall få full genomslagskraft. Därför kommer vi att inför 2010 att satsa på ett liknande mål som 2009, enda skillnaden är att vi inför att man blir uppmärksam inte bara efter fyra tävlingar utan även efter 8/12/16/20 tävlingar genom att få en extra stjärna (som dock ej räknas i slutmålet). Målet blir detsamma, det vill säga 55 ungdomar som springer minst fyra tävlingar och i år skall vi nå ända fram!

Mål 2015

LOK har som mål att till 2015 ha minst sex ungdomar i varje ålder och kön i åldrarna 10-16 år, dvs minst $6 \cdot 14 = 84$ ungdomar som aktivt tävlar och tränar med LOK. Som figuren visar så har vi idag en ganska jämn fördelning av ålder och kön men det är en bit kvar till det långsiktiga målet. Vi har många aktiva i åldrarna 8-9 år så det blir spännande att se vad utvecklingen blir de kommande åren.

Torgny Faxén

Juniorer i Laserdome

På ett juniormöte den 26:e november 2009 satt en gäng glada och entusiastiska juniorer (och ledare) och funderade lite på om man kunde hitta på något, alla juniorer tillsammans. Det behövde nödvändigtvis inte betyda träning, utan snarare någon rolig aktivitet där man kunde umgås lite med varandra och ha kul. Visserligen har man kul när man tränar också, men det här skulle bli något extra! Efter en stunds funderande kom idén upp att vi skulle spela laserdome. Jag och Lovisa Wåhlander tog på oss uppdraget att boka och samordna det hela. Det visade sig vara en knepig uppgift eftersom vi inte var tillräckligt många för ett nattspel som vi hade tänkt. För att göra en lång historia kort, så löste det sig till slut, efter ett kort telefonsamtal till Laserdome.

Så till själva kvällen: Vi delade in oss i tre lag. Blått, rött och gult var färgerna där blått var den helt klart minst fördelaktiga färgen att bära, eftersom den lyste upp en hel del och var väldigt lätt att upptäcka. I första matchen var alla tre lagen med och fightades. Efter första matchen gick ett av lagen ut och efter nästa match kom det laget in igen, medan ett annat lag gick ut,



Foto: Mikael Andersson

och så rullade det vidare tills sista rundan då alla lagen spelade samtidigt en gång till. Det blev ganska fullt inne i själva arenan när det var 20 personer som spelade på samma gång. Varmt var det också. Därför var det uppfriskande att köpa en kall läsk och svalka sig med mellan varven.

Resultaten då? Jodå, de hade man bra koll på med hjälp av en tv-skärm som visade ställning, tid kvar och händelser i realtid. En fanns ute i väntrummet och en fanns, till vår

stora förtjusning, inne i arenan. Runt den sistnämnda samlades man efter avslutat spel och granskade noga resultaten. Det fanns också en topp-3-lista publicerad efter varje spel där man kunde se vilka som hade varit bäst under omgången och där återfanns undertecknad flertalet gånger. Även en hel del andra fick se sitt namn där under kvällen, och även om man inte fanns med på topplistan så hade alla väldigt roligt, även när man väntade. Då hade man tillgång till spelrummet där både TV- och airhockeyspel fanns att bruka fritt, om man nu inte ville följa händelserna inne i arenan eller diskutera taktik med lagkompisarna.

Även den här kvällen fick sitt slut och det var 20 utmattade och slutkörda krigare som vandrade hemåt i vinternatten. Ingen av dem hade haft det så här roligt på väldigt länge, men förhoppningsvis tar det inte lång tid tills nästa slag står och till dess har vi laddat batterierna och återvänder med repat mod och stor revanschlusta!

Jonas Lundgren



Foto: Jonas Lundgren

LOK-gården beroendeframkallande!

När På spåret bad veteranledaren Bertil Södergren om en rapport om veteranverksamheten löpte associationerna iväg. Håll till godo!

Man hör ju talas om olika former av beroenden, spelberoende och mycket annat. För omkring 20 år sedan drabbades jag själv, blev forskningsberoende. Ja, det började med en trevande släktforskning i lugnt tempo. Efterhand breddades intresset, och forskningen blev allt intensivare. Jag spårade ur, upptäckte spännande händelser i tiden, som inte alls hade anknytning till mina egna anor.

En upptäckt skulle efterhand bli min stora kärlek, "Trollkärringen Traska", denna märkliga kvinna, som levte i Gärdserums socken på 1800-talet. Hon sägs ha varit trollkunnig, kunnat bota både folk och fä, och hos henne kunde man få reda på, var försvunna saker fanns.

Traska upptäcktes i LOK-gården

Första tipset om Traska fick jag i LOK-gården. Det var "LOK-Eric", uppvuxen i Yxnerum, grannsocken till Gärdserum, som gav mej ett litet häfte med berättelser om hur Traska praktiserat sin förmåga, och vilken respekt man haft i bygden för hennes trolska förmåga. Det kan väl samtidigt nämnas att LOK-Eric var den, som tog initiativet, när våra onsdagsträffar drogs igång 1988.

Jag fångades av berättelserna om Traska och beslöt mej ta reda på, vad arkiven kunde tillföra. Pusselbit lades till pusselbit, och efterhand växte ett märkligt levnadsöde fram. Jag fick ihop en dokumentering och råkade samtidigt komma i kontakt med "Teater Traska", en förening som hade bildats i Åtvidaberg ett par år tidigare. De förde då upp folklustspelet "Tissel tassel & kär-



Sånggruppen LOKtetten med dess ständiga Lucia, Siv Larsson.

Foto: Rune Fritz

leksprassel" men hade tänkt sej att senare skapa ett bygdespel om Traska, som gett föreningen dess namn.

Min forskning kom liksom på beställning. Tillsammans med Carina Evertsson och Britta Augander hade jag nöjet medverka vid uppbyggandet, och det förde med sej ett intensivt arbete med regelbundna träffar under ett års tid. När det börjat ta form, uppstod frågan, var bygdespelet skulle föras upp.

Bygdespel vid fattigstugan

Jag minns hur vår trio satt där i skogen vid några grundstenar, där Traska haft en liten stuga. Då framförde jag drömmen, att bygdespelet skulle föras upp på planen framför Gärdserums kyrka. Där intill fanns byggnaden, som tidigare varit fattigstuga, dit en kvinna med halvårsgammalt barn olovligt tagit sin tillflykt och kort därefter vräkts därifrån. Barnet skulle i vuxen ålder komma att kallas Traska.

Mitt uppslag anammades av tjejerna. Vi tog kontakt med kyrkorådet. De tänkte på idén och gjorde sedan allt för att den skulle förverkligas. Manus färdigställdes, rollerna fördelades, och repetitionerna drogs

igång. En publikläktare fördes upp på spelplatsen. Kyrkan och fattigstugan blev naturliga inslag för scenen.

Den 3 juni 1997 fanns 31 stycken LOK-veteraner med vid generalrepetitionen av bygdespelet "I Traskas fotspår". Det fördes sedan upp under tre somrar i rad inför totalt närmare 10 000 personer. "Det bästa som hänt i bygden" sa kyrkorådets ordförande.

I det här läget hade jag insett mitt forskningsberoende, men efterhand avtog det, och så småningom kände jag mej fri från symptomen.

Återfall med Torv-Olle

Men så flyttade Laila och jag till Ljungsbro. Jag gick ut i naturen med fritidskartan Våxmossen i näven, den karta vars tillkomst naturligtvis Kalle Andersson medverkat till. Jag fann tecken på mänsklig åverkan. En torvbrytningsepok med "Torv-Olle" i fokus nystades upp. Spåren ledde vidare till den som dragit igång det hela, Conrad Wilhelm Landelius, född 1840 och död 1911. Vid 11 års ålder hade han satts i sockerbagarelära men blev med åren både brukspatron och

godsägare. Således har jag numera återfallit i forskningsberoendet och håller som bäst på att utreda de dramatiska händelserna kring Landelius bortgång.

Beträffande min stora kärlek Traska kan nämnas, att i augusti månad kommer hon igen på scenen. Pia Oredsson Tember, som hade rollen "den äldre Traska" i tidigare bygdespel, har skrivit manus med tonvikt på Traskas mor. – Ja, lite kontakt

har jag med Pia, och något kanske jag tillfört.

Lär känna din bygd

I programmen för LOK-veteranernas onsdagsträffar står oftast "Lär känna din bygd - Gräv där du står". Det är en uppmaning till forskning med risk för att bli beroende. Kanske det är smittosamt? Det skulle i så fall glädja mej!

På sedvanligt sätt hade vi avslutning på höstterminen 2009 med tomteg-

lägg, och sånggruppen LOKtetten svarade för Luciatablå. Vårterminen 2010 har inletts med den 778:e träffen. I januariprogrammet finns bland annat "I rymden för Sverige", där Per Gustafsson står för underhållningen. Han verkar befinna sej ute i det okända, långt ifrån det mer jordnära "Gräv där du står". Ändå har jag känsla av att ha smittat honom.

Bertil Södergren

Mycket diskussion på höstmötet

På höstmötet den 22 november valdes sammanlagt ca 75 kommittéledamöter och andra funktioner. Många medlemmar var där, och flera frågor diskuterades, bl.a. serveringen i LOK-gården på torsdagar.

Förutom val av kommittéer informerades om arbetet med Tiomila 2012, där LOK är en av de arrangerande klubbarna. KM-tecken delades ut och tre kommittéordföranden som avgick tackades av ordförande Thomas Stenström med var sin blombukett. Det var Markus Henriksson, Arrangemangskommittén, Carina Faxén, Ungdomskommittén och Robert Vångell, Informationskommittén.

Information om Tiomila 2012 i Kvarn

Huvudsponsor för 10-mila är försvaret, vilket gör Kvarn till ett bra alternativ, berättade ordförande RThomas Stenström. Möten har hållits med 10-milastyrelsen, chefen för Kvarn, den tillförordnade landshövdingen och ansvariga för Tiomila 2010 i Finspång. Det finns bra förutsättningar i Kvarn ur ar-

rangemangssynpunkt med tillgång till lokaler, el och övrig infrastruktur. Organisationskommittén föreslås ledas av Kjell Holmström (som privatperson). TGOK som klubb kommer att dra det tyngsta lasset. Nästa steg är att teckna avtal med Försvaret, med 10-milaföreningen, ta kontakter med kommunen, hitta sponsorer och bilda en förening "10-mila 2012". Beslut ska också formellt fattas om föreningen ska genomföra 10-mila 2012. Interimsstyrelse har bildats med medlemmar från TGOK, LOK, IFK Linköping, MAIF och OK Motala.

Ändrade kommittéanvisningar

Styrelsen har under det gångna året gjort en översyn av anvisningarna för kommittéerna och de redovisades på höstmötet.

Styrelsen har bedömt att organisationen är väl anpassad till den verksamhet som LOK har, men några förändringar har genomförts, som:

- Namnbyte föreslås för "Elitkommittén" till Junior- och seniorkommittén för att anpassa och tydliggöra kommitténs verksamhet.
- Skidor och Skid-OL är borttaget.
- Samordning av träningsverksamheten betonas. Målet är träningsverk-

samhet på annan karta varje vecka under vår och höst samordnat mellan de tre berörda kommittéerna (Ungdom, Motion och Junior- och seniorkommittén).

- Arrangemang av klubbresor, företagsaktiviteter samt nybörjarkurs för vuxna har tillkommit.
- LOK-nytt och banläggarmärke är borttaget.

Fem klubbmästerskap 2010

Efter viss diskussion beslutades att under 2010 ska KM arrangera i Lång, Medel, Natt, Ultralång och Banläggning. Samtidigt beslutades att sprint-KM inte ska arrangeras.

LOK-gården

På grund av låg närvaro vid träningar på torsdagar diskuterades om serveringen dessa kvällar. Resultatet blev att LOK-gården fortsatt ska vara öppen på torsdagarna. Dessutom fick LOK-gårdskommittén i uppdrag ta fram anvisningar om vad som ingår i fiket – en eller två smörgåsar?

Lennart Sturesson

Staffettpennan:

Maria Olofsson

"Vi var flera tjejer som kämpade om platserna i lagen och många gånger lyckades vi med att stå överst på prispallen"

Tack Ulla för de fina orden i förra numret av "På spåret". De värmdes och jag blev riktigt röd. Jag hoppas att du förstår hur glada vi är att ha dig som klubbkompis, med hur du inspirerar många av oss i LOK!

Jag är nu med som ungdomsledare eftersom våra barn, Frida och Emma, är med tränar och tävlar. Vi var inte så aktiva i klubben under några år när barnen var små, men en dag när 7-åriga Frida frågade varför vi inte åkte iväg på orienteringstävlingar som alla andra kompisar så fick hon börja i nybörjarkurs. Där har det sedan fortsatt och självklart är jag med som ungdomsledare. Jag känner att jag vill ge något tillbaka till LOK, eftersom klubben har gett mig så mycket positiva erfarenheter och härliga upplevelser under den tiden då jag själv satsade på sporten.

Ur-LOK:are

Jag är alltså en "ur-LOK:are", men känner mig ändå ny i många delar av LOK. Tidigare hade jag ingen koll på ungdomsverksamheten, men det håller nu på att ändras, så jag är numera mindre insatt i vad som händer inom elitverksamheten. Förhoppningsvis tar det ett bra tag till innan jag hamnar i veterankommittén, även om min tävlingsklass tillhör den. Dock finns det så många härliga personer där som jag känner stor värme och trygghet av. Tänk att alla LOK:s barn och ungdomar får vara med om detta som jag tycker är unikt: Att vi umgås över gränserna, gammal som ung. Vad häftigt det är (även om det är så mycket folk i LOK-gården en tisdag under tävlingssäsong) att åldrarna varierar så mycket. Att många kan träna



Segrare 7-manna 1995: Cecilia Bratt (Nilsson), Maria Jonsson (Eriksson), Catharina Öberg, Maria Olofsson.

tillsammans, äldre "tjejer" i 40-50-års åldern springer intervaller med 10-åringar, och äldre herrar i samma ålder jagar 25-åriga tjejer i skogen (uppfatta detta inte fel, jag tror herrarna bara vill träna).

Det hela började 1984 när Inger Gustås, hennes syster Kerstin och jag blev "hit-lurad" av "Kjella" K:s familj. De visste att vi tävlade i löpning och längdskidor. Vi började i nybörjarkurs som 13-15 åringar. Snabbt fick vi vara med på kavlar, men snart insåg både vi och ledarna att även om man är bra på löpning så måste man också kunna orientera. Resultaten varierade stort mellan topp och dal, men vi hängde i och snart var vi med i junior-och seniorverksamheten.

Vid den åldern tog orientering och löpning den största delen av min fritid. Vi var ett härligt stort gäng som umgicks tillsammans. Ett tag bodde flera av oss i samma hyreshus och lagade mat, bakade, planerade träningar, studerade kartor, tvättade kläder m.m. tillsammans. På slutet innan Jesper och jag fick barn satsade jag lite till och fick flera gånger

springa kavlar tillsammans med landslagstjejerna Catharina Öberg, Cecilia Nilsson och Maria Jonsson. Vi var flera tjejer som kämpade om platserna i lagen och många gånger lyckades vi med att stå överst på prispallen. Det var en jätterolig tid.

Vilket stöd bakom!

Jag har hela tiden under junior- och seniortiden haft många underbara träningskompisar som verkligen sporrat mig och åh, vad mycket jag har lärt mig och fått ut av orienteringen i LOK. Ett stort socialt umgänge, resor till olika städer och länder m.m. Jag inser nu i efterhand hur mycket ideell tid som lades ner



SM 1987: Femna i juniorklassen! från vänster Sofie Schenell, Maria Olofsson, Mia Eronn (Eliasson).

av många medlemmar i LOK. Jag tänker då bl.a. på alla träningar, läger, kavlar, coaching, sponsring etc. etc. När jag tävlade som mest flöt allt mest bara på, vi hade många bakom oss som fixade med allt åt oss aktiva. Allt bara fanns och serverades åt oss. Nu i efterhand inser jag hur bra vi hade det och är mycket tacksam till alla som gjorde ett fantastiskt jobb för mig och de som satsade under den tiden.

Men, även idag fortsätter detta jobb! Det är många som fortsätter år efter år att vara verksamma i LOK, och samtidigt kommer det flera nya medlemmar till klubben. Jag hoppas att alla som ställer upp och jobbar i LOK får en klapp på ryggen då och då och känner att man gör en mycket viktig uppgift vad det än är, STORT som smått. Om alla hjälper till att dra sitt strå till stacken så kommer vi riktigt långt, men glöm inte bort att stanna upp och njuta ibland och att även ge varandra positiv feedback. Det är också viktigt att alla nya medlemmar i LOK får känna sig delaktiga i verksamheten och kanske kan hjälpa till med något. Det behövs nya idéer och förändringar för att klubben ska kunna fortsätta utvecklas och nå de mål som är satta.

Tänkvärt #1:

Min sista SM-kavle var på Gotland 1999. Vid rumsindelningen fick jag dela våningssäng med Pelle Johansson. Han skakade i överslafen och snarkade högt. För att inte Emma sju månader gammal skulle väcka alla andra på vandrarhemmet blev det en hel del ammande denna natt. Väl på plats vid TC lämnade jag över en återigen nyamman Emma femton minuter före start till Ullas trygga vård. Jag tror det var min bästa förstasträcka någonsin. Jag växlade nämligen strax efter täten. Jag insåg då, att ofta fokuserar man så mycket på att



Sommar 2009: En trött 41-åring.

allt ska gå bra och man ska visa alla att man är bäst, och så missar man för att man vill så mycket. Under denna tävling hade jag något annat att tänka på innan start, så var jag lugn och samlad. Trots den tävlingsmänniska jag är så är det inte alltid viktigast att vinna utan att istället ha kul och må bra.

Tänkvärt #2:

Klubben hade också stora förväntningar under slutet av 1980-talet då LOK:s herrar toppade 10-mila flera år i rad. Nu satt jag själv i herrarnas bastu, men som jag hört så sattes lagen ihop redan tidigt på vintern och mycket snack blev det under träningarna. Veckan innan var det stor samling i LOK-gården och det var allvarligt snack och fokuseringen var stor. Det var också då man fick info om var vi skulle bo. Varje år förbättrades boendet för oss löpare. Det blev närmare och närmare TC och det självklara var

att alltid bo inomhus. Jag tror man var ute och sökte boende nästan ett år före tävlingsdatum. Vad gäller årets 10-mila är i alla fall flera äldre tjejer igång med 10-mila tugg i omklädningsrummet och det är viktigt att vi sporrar varandra. Träna på allihop för i Finspång ska vi visa LOK:s topp och bredd, både bland ungdomar, juniorer, seniorer, och vi som är över 35!

Så slutligen, ett bra förslag från Frida är att nu lämna över stafettpennan till "Bus"-Stephan. Du har funnits med hela tiden som jag har varit med i LOK och är en av många personer som jag verkligen uppskattar i LOK. Du är så bra, omtänksam och lägger ner en stor del av din själ i LOK. Sedan att du är rolig med barnen är också en bra egenskap hos dig. Stafettpennan är nu din, Stephan Svensson! Skriv, bara skriv ...

Maria Olofsson

LOK-gården, inte bara för träning

Som LOK-medlem är du välkommen att hyra LOK-gården för kalas och festligheter av olika slag, till subventionerat pris. På LOK-gården har det varit barndop, barnkalas, bröllop, begravning, födelsedagskalas, möhippa, disputationsfest och mycket annat under årens lopp.

Du kan också tipsa din arbetsgivare om att LOK-gården är utmärkt att hyra för arbetsgrupper som i lugn och ro vill konferera eller planera.

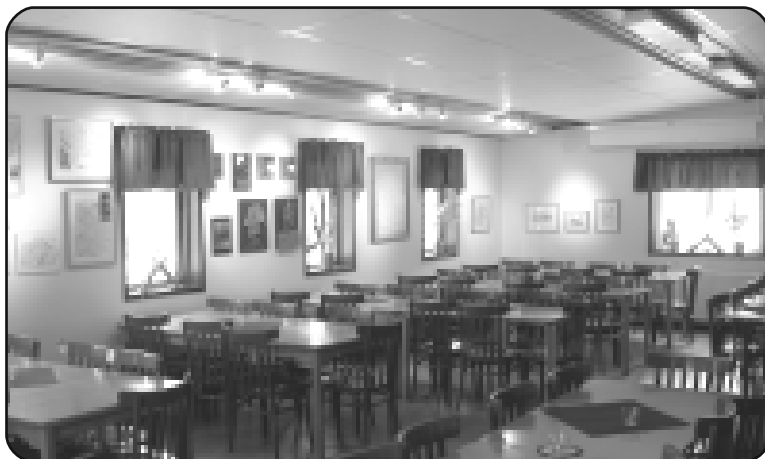
Lunch kan man äta på Vidingsjö Motionscentral.

Observera:

Du som använder LOK-gården för kommittémöten eller klubbverksamhet utöver ordinarie träningskvällar, se till att boka lokalen så att du inte riskerar dubbelbokning.

Det vore väl trist (eller kanske kul) om ditt sammanträde hamnar mitt i ett privat kalas, bara för att du glömt boka LOK-gården. Bokar gör du via hemsidan eller genom att kontakta undertecknad.

Ulla Kjell, LOK-gårdskommittén



LOK-gårdsvärdar 2010

Vecka Namn

- 1 Gitte Engström, Thomas Rimhagen
- 2 Markus Adolfsson, Henrik Pettersson, Magnus Johansson, Anna-Stina Påledal, Sören Nilsson Påledal
- 3 Börje Andersson, Lars-Erik Henriksson, Helén Persson, Jacob Westerberg
- 4 Marianne Nyman, Rolf Jungbark, Stephan Svensson, Lena Svensson
- 5 Annika Ivarsson, Magnus Herberthson, Karin Gyulai, Niklas Gyulai
- 6 Inga-Lill Pettersson, Yngve Pettersson, Fredrik Pettersson, Josefine Lindström, Fredrik Wallin
- 7 Mikael Andersson, Erik Backteman, Johan Goth, Joakim Tosteberg, Lukas Gustavsson
- 8 Toije Hansson, Agneta Ruthström, Kjell Hagström, Inger Hagström
- 9 Anne Bössfäll, Yuka Kinnami, Lars Bohlin, Jan Nilsson, Håkan Bengtsson
- 10 Anna-Lena Karlsson, Frida Karlsson, Fam. Årnfelt
- 11 Johanna Lindeberg, Olle Jonsson, Urban Pettersson, Sara Elehed
- 12 Helena Wassberger, Robin Wassberger, Karl Olanders, Johan Olanders, Karin Olanders
- 13 Elisabeth Österberg, Ulla Kjell
- 14 Rune Karlsson, Inger Karlsson, Lennart Stureson, Solveig Stureson
- 15 Torgny Faxén, Carina Faxén, Henrik Jonsson
- 16 Anders Forslund, Annika Forslund, Per Magnusson, Carolina Magnusson
- 17 Ann-Sofie Svensson, Jörgen Svensson, Henrik Lindståhl, Tatjana Lindståhl
- 18 Marie Svernestam, Lennart Svernestam, Sven Sverdrup, Ulrika Sverdrup
- 19 Lasse Almén, Camilla Almén, Roger Stigsson
- 20 Eva Lindgren, Lars-Åke Holm, Kerstin Kempe, Kerry Kempe
- 21 Kristina Ljunggren, Åke Ljunggren, Bertil Eronn, Mia Eronn
- 22 Nils-Magnus Nilsson, Ingmar Nilsson, Kicki Karlsson, Lasse Karlsson
- 23 Karin Backteman, Mats Backteman, Pär Ericsson, Marie Eriksson
- 24 Lotta Granholm, Göran Hektor, Ulf Waldenfjord
- 25 Kerstin Lindström, Ragnar Lindström, Rune Fritz, Viola Fritz
- 26 Elisabeth Österberg, Ulla Kjell, Anders Kjell



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	Anmälningavg.	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:

Mikael Andersson

E-post till kommittén:

pasparet@lok.se

Redigering och layout:

Mikael Andersson

Medarbetare i detta nummer:

Linnea Faxén, Thomas Stenström, Jonas Lundgren, Maria Olofsson, Inger Gustås, Peter Aronsson, Erik Sköld, Bertil Södergren, Marianne Nyman, Ulla Kjell, Lennart Sturesson och många fler LOK medlemmar.

Vill du vara med och bidra?

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



Många intresserade av årets squash-km.

Foto: Peter Aronsson



Juniörerna laddar för en tuff laserdome natt.

Foto: Mikael Andersson