

PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 3 2010



Björn Widén tar Södertälje-Nykvärn till seger i H43-klassen.

Foto: Per Magnusson

Tack till våra samarbetspartners!



Linköping

Där idéer blir verklighet



SP Devices

Signal Processing Devices

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



**LÖPEX
SPORT**



SISU

Idrottsutbildarna

Ordföranderuta augusti 2010

GLÄDJE och Bekymmer

Det roligaste och mest glädjande för en ordförande är när vår verksamhet uppmärksammas och prisas. Speciellt känns det underbart när det avser vår ungdomsverksamhet. Det var ett härligt mail som låg och väntade på mig när jag kom hem efter en dryg veckas semester i Norge. Mailet förkunnade att LOK utsetts till "Årets Ungdomsförening" i Götaland av Skogsportens Gynnare. Priset skulle delas ut i samband med invigningen av O-Ringen i Närke. Det var med en stor portion stolthet och glädje som jag tillsammans med Christer och Åke fick stiga upp på stora scenen på Stor Torget i Örebro och se ut över det av orienterare proppfulla torget och ta emot utmärkelsen. Priset är ett erkännande till alla er ungdomsledare för den strukturerade, långsiktiga och omfattande ungdomsverksamhet ni bedriver. Jag hoppas det ska inspirera er att fortsätta detta fina arbete.

Närmast på programmet står Ungdomens tiomila. Det är med spänning vi ser fram mot detta. Det är länge sedan vi haft så på papperet bra lag i både tjej och kill-klassen. Bara vi lärt oss av fjolåret då det blev många felstämplingar.

Det fanns också ett annat mail i korgen vid hemkomsten från semestern och det rörde antalet lag till 43-kavlen. Detta var inte lika munter läsning, färre än 1000 startande. Vår kräftgång fortsätter trots försöken att förnya. Är konkurrensen för stor den här helgen? I år krockar vi helt eller delvis med veteran VM i Schweiz, VM i Trondheim och U-tiomila.

Att det är konkurrens med olika evenemang visar sig också när det gäller att jaga fram funktionärer. Vi är inte det enda orienteringsarrangemang som har lite motvind just nu. Årets O-Ringen samlade bara ca 11 000 startande (plus öppna klasser). Jag vet att 43-kavlekommittén jobbar med att vända trenden och vi måste alla stötta dem. Även om 43-kavlen tappat så är den fortfarande vår viktigaste intäktskälla.

LOK-gården har hållit stängt i sommar men nu öppnar den igen och under försommaren har den fått en rejäl ansiktslyftning i form av nya fönster, nytt golv och nya gardiner. Stort Tack till LOK-gårdskommittén som gjort jobbet.

43-kavlen innebär också att höstsäsongen drar igång. Jag hoppas ni skött sommarträningen bra och att ni får lön för mödan på höstens tävlingar.

Vi ses i skogen!

Thomas

Medverka till att skapa Samarbetspartners

Här kommer en uppmaning till alla LOK-medlemmar att medverka till med utöka antalet samarbetspartners. Som hjälp till detta har Sponsorkommittén tagit fram följande "reklamblad" som kan användas som grund för att skapa kontakter mellan företag i eran närhet eller bekantskapskrets och LOK.

Inom kort hoppas kommer en länk till bladet att återfinnas på hemsidan. Det går även bra att kontakta per.tibell@saabgroup.com så skickar jag en bilaga med bladet.

Kommentarer och förbättringar på "reklambladet" skickas med fördel till Per Tibell.

Sponsorkommittén



På Spåret nummer 3 | 2010

Nya Medlemmar

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

Andersson Maria
Bäckström Anna
Ekman Alexander
Elvtun Ariane
Hansson Alexander
Herland Lisa
Larsson Louise
Lindahl Ingela
Lorentzon Fredrik
Skullman Pelle

Vädjan från medlemsregistret

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.

Resultat i Resultatbörs

Har du sprungit tävlingar som inte finns i LOK:s tävlingsprogram? Om du vill att resultaten ska redovisas i LOK:s Resultatbörs bör du meddela Curt om när och var tävlingen har ägt rum.

Förtydligande beträffande Löpexerbjudande

Löpex erbjudande på 15% rabatt för alla medlemmar och funktionärer gäller enbart på försäljning vid våra tävlingar 43-kavlen och vårspringet.

LOK hälsar Malmberg Ur Optik Linser välkomna till ytterliggare ett års samarbete. Malmbergs erbjuder 10% rabatt till LOK medlemmar vid köp av varor och tjänster till ordinarie pris vid Malmbergs butiker på Nygatan och Storgatan i Linköping.

Klubbresa Örebro/Arvika

TORSDAG

Resans första tävling var dag 1 i Närkekvartetten. Det var långdistans som väntade. Terrängen innehöll många svåra kontrollpunkter, men de var omringade av diverse tydliga ledstänger, till exempel brandgatan som gick genom området. Topp-tre placeringarna vi fick var:

1:a- Helén Persson (D21L), Thomas Rimhagen (Ö6)

2:a- Linnea Faxén (D18), Frida Karlsson (D20), Anna Stina Påledal (Ö7)

3:a- Per Magnusson (H35).

Bra gjort där, LOK!

Klubbttältet var även uppställt. Det var många som ville få plats därinne, och nu vet vi att det går in rätt många! Det var helt enkelt LOK:s mötesplats och ställa-väskorna-plats. Och det fick stå kvar till morgonen därpå, för det skulle vara samma TC.



Marit Faxén spurtar mot mål.

Foto: Elin Rimhagen

FREDAG

08:00 var det samling vid Gustavsviks-badet. Nästan alla sov i stugbyn, förutom några som bodde på ett hotell väldigt nära. På väg till tävlingen fick vi höra lite PM-info av Per om hur dagen skulle se ut. Det skulle bli ungefär samma terräng som gårdagen och TC skulle som sagt vara det samma. Även idag hade vi några pallplatser.

1:a- Linnea Faxén (D18), Sören Nilsson Påledal (Ö8) Per Magnusson (H35)

2:a- Inger Berg (D45)

3:a- Frida Karlsson (D20)

Bra jobbat igen, LOK!

Denna dag hade vi en något längre bussresa framför oss för att komma upp till Gräsmark. Gräsmark visade sig vara ett fint ställe med en sevärd utsikt. Mat lagade man i det kök som fanns i kök-och-mat-huset. Det var även där man kunde hamna mitt i en livlig diskussion om grammatiken i vårt svenska språk (nämner inga namn där).

LÖRDAG

Det var långdistans i Värmlandskog som gällde. Terrängen var ganska krävande med många höjdparter och även en del tät skog. Vissa klarade sig bra, vissa mindre bra. Per Magnusson och Erik Martinsson hör till kategori ett, då både fixade en fin tredjeplats i sina klasser.

Dagen hade varit regnig, så när vi hade lastat ur bussen på eftermiddagen för att installera oss på boendet i Gräsmark och solen helt plötsligt tittade fram blev det ett kärt återseende. Alla utnyttjade genast detta och drog av sig regnbyxorna för att ta på



Linnea Faxén gömmer sig.

sig shorts istället. Tvätten hängde vi till och med utomhus! Vilket perfekt väder inför den planerade grillkvällen! Tur som vi hade, så fanns det en sjö att bada i och en strand att sola på nära. Vilket underbart sätt att minnas resan på: man badade, det fanns sol och vi grillade! Vad ni än tror, så var det SKÖNT i vattnet, ren njutning. Att sedan komma upp för kullen och se elden spraka vid grillplatsen gjorde det ännu mer njutbart!

Man valde själv vad man skulle grilla, men vi kan direkt fastslå: marshmallows var det vinnande konceptet. Även chokladbanan gick åt rätt bra! Efter det, när solen fortfarande sken, kunde man fördriva tiden med diverse lekar. Efter ett tag hoppade även några vuxna in och det blev turnering i rund-pingis. Ville man inte vara med kunde man sitta och snacka, gunga, gå ner till sjön eller något annat som innebar att man fick solsken på sig. Helt klart en höjdarkväll, men till slut var det dags att gå och lägga sig... Vi skulle ju faktiskt upp och tävla dagen efter!



Från vänster: Matilda Jonsson, Frida Karlsson, Hanna Tjärnström, Elsa Rimhagen, Julia Tjärnström, Elin Rimhagen, Stina Gustås, Johanna Gustås

SÖNDAG

Söndagens terräng var ungefär som lördagens, dock var det nu medeldistans. Vi fick uppleva en spännande väg till start genom 16 höjdkurvors stigning – rätt stor om man jämför med ungdomsseriens 300 meter asfalt. Men det var inte så farligt, bara man hade tålamod så gick det bra. Eftersom det var sista dagen på resan så var det bara att ge järnet och hoppas på en fin avslutning.

Några som lyckades med detta var Julia Modig Tjärnström och Per Magnusson som fick varsin förstaplats i respektive klass. Eftersom det var sista dagen var det också dags att åka hem igen. Borta bra, men hemma bäst som man brukar säga!

Värt att uppmärksamma är att Per Magnusson sprang sig till pallplats varje dag på resan, grattis och bra jobbat!

Tack till Mats för bra bussresor och snabbt fixande när bussen gick sönder. Även tack till "reseledaren" Per Gustås som fixat inför och under resan.

Jättestort tack till alla som åkte med och gjorde det till en minnesvärd klubbresa!

Elin Rimhagen

Knep och Knåp

Här kommer lösningen på förra nummrets knep och knåp. Vinnaren blev Elin Rimhagen.

U	K	K	P	O	R	G	O	K	S	T	A	T
E	R	T	K	V	H	S	D	T	N	N	N	V
P	A	H	A	N	E	J	I	R	C	A	C	K
L	M	G	D	Y	E	G	O	T	R	S	J	O
A	K	N	Ä	S	G	T	Ä	B	Ö	T	O	N
A	N	A	B	T	U	J	K	S	B	A	F	A
O	A	V	R	U	K	D	J	Ö	H	K	A	J
G	S	B	Ä	C	K	J	D	I	K	E	R	O
M	Ä	F	N	I	U	R	I	A	M	T	P	K

Lång-KM

På nationaldagen, den 6 juni var det dags för klubbmästerskapen i långdistans. Denna gång hade terrängen i Årtlöten i Söderköping valts ut till tävlingsområde. En väldigt varm dag väntade med långa, fysiskt krävande banor och ännu en chans att försvara sin klubbtitel eller ta hem en ny seger i sin åldersklass.

Tävlingscentret, som i princip bara bestod av en bil med utläsningsenhet när de första LOKarna anlände riggades snabbt upp och det höga gräset som bredde ut sig över platsen mejades ner på lika kort tid. Solen gassade på himlen och det såg ut att bli en strålande vacker, men svettig dag för de som skulle ge sig ut i den tuffa terrängen. Starten var en bit längre in i skogen och efter sista kontrollen som satt intill skogskanten väntade en lång och kokande spurt.

Banorna var av god kvalitet, banläggare var Magnus Nygren, Skogspoj-karnas OK. Han hade inte sparat på kuperingen och hade dessutom dragit banan (H21) på ett sådant vis att det blev mycket riktningsändringar. Kontrollpunkterna var också kluriga, vilket bevisades för mig själv då jag



En nöjd Mikael Andersson, ägare av H21 vandringspris.

Foto: Anna Håkansson

missade katastrofalt mycket och tvingades bryta. Andra som dock visade att formen är på topp var Mikael Andersson som trotsade värmen och kuperingen och tog hem segern i förut nämnda klass. Eller Perma som vann stort i H35-klassen, eller Anna-Stina Påledal som lyckades slå Olga och de andra tjejerna i D21.

Som en liten extra krydda på arrangemanget hade Ulla Kjell som vanligt ordnat tipspromenad, denna gång med svåra frågor om Söderköping och dessutom ordnat så att nästan alla som deltog fick pris. Det var allt från godis till kokböcker. Omkring 80 personer deltog denna gång, vilket är långt från deltagarkord men man fick ha lite overseende i det fallet eftersom värmen nog fick många att välja att stanna hemma i skuggan istället. Alla som tog sig runt på banorna under dagen var nog hur som helst nöjda med att ha fått ett optimalt träningspass och några fick visa hur formen låg till inför den tätt följande, stora kavlen Jukola.

Andreas Berg



En härlig dag för årets Lång-KM.

Foto: Per Magnusson

Terminsavslutning med LOK-gården i fokus

Den 26 maj hade LOK-veteranernas onsdagsgrupp terminsavslutning i LOK-gården med 47 deltagare. Tidigare år har det varit tradition med någon form av utflykt. Anledningen till att vi bröt traditionen var, att vi satt LOK-gården i fokus vid ett par programpunkter under våren. I båda fallen hade Rune Fritz sammanställt bildmaterial, som han berättat kring. Jag hade nöjet hjälpa till att få bilderna på CD-skiva och fick sedan förtroendet att verka som maskinist vid visningen.



Claes-Ove Swärdh fixar och styr.

Foto: Laila Södergren

Första programmet var "LOK-gårdens utveckling 2001-2005", och vid det andra programmet lotsade oss Rune ytterligare bakåt i tiden till "LOK-gårdens tillkomst". Båda programmen var mycket imponerande, och man häpnar över det stora engagemang LOK:s eldsjälar presterat genom åren. Det finns dock anledning att lyfta fram "tillkomsten" lite extra, tack vare den fina fotodokumentering som gjordes då av Hans Hansson. Oerhört bra bilder med kontinuerlig bevakning och fin känsla. Då programmet gavs fanns även Hans på plats. Min dröm är, att "LOK-gårdens tillkomst" lyfts in på

LOK:s hemsida.

Ja, vi hade en trevlig avslutning med såväl yttre som inre aktiviteter, och det serverades god förplägnad. Samtidigt guidades i LOK-gårdens lokaler, och besökarna imponerades av den goda ordningen. Känslan för "vår gård" torde ha stigit med åtskilliga grader. Dagens övningar avrundades av sånggruppen LOKtetten, som framförde "Somrigt, somrigt, somrigt ..." varvat med allsång.

För övrigt kan berättas, att terminsavslutningen var den 797:e träffen

räknat sedan onsdagsgruppens start 1988. Genomsnittliga deltagarantalet har varit 45, och totalt sett är vi nu uppe i 35567 deltagare. Det kan väl även nämnas, att det var Inga-Britt Magnell, som korades till den 35000:e deltagaren. Den 1 september återupptar vi verksamheten.

Bertil Södergren



John Moberg prövar kubbspel.

Foto: Laila Södergren



Rolf och Barbro på tipspromenad.

Foto: Laila Södergren

Träning och annat kul på Rikslägret i Sälen

Rikslägret som i år hölls i Sälen ägde rum veckan efter midsommar och samlade drygt 300 ungdomar från hela Sverige. En vecka med mycket träning och andra roliga aktiviteter väntade oss deltagare.

Tidigt på morgonen den 28 juni avgick bussen full av förväntansfulla Östgötaungdomar med destination Sälen. Efter några stopp på vägen upp, kom vi fram lagom till middagen som serverades i den nybyggda anläggningen Experium. Experium innehöll förutom matsal också Bowling, badhus och spelhall. Lite senare på kvällen hölls en invigning där man samlades i lagen man skulle vara i på aktivitetsdagen senare under veckan. Efter invigningen väntade disco och sen var det sängdags.

Äntligen dags för träning

Efter frukosten nästa morgon var det dags för den första träningen, sluttningsorientering. Syftet med denna träning var att träna på kurv-



Malin och Mikael sätter ut kontroller för äventyrsdagen.

bildsorientering. På eftermiddagen genomfördes en bana där man särskilt skulle tänka på tempoväxling, redan nu syntes en hel del sega ben i den mycket kuperade terrängen. Under den första träningsdagen hann vi också med en mycket intressant föreläsning som hölls av fransmannen, med det svår stavade namnet, Thierry Gueorgiou. Han pratade mest om sin egen teknik och hur han utvecklat den. Språket var engelska men en mycket roande fransk brytning.

Snabbt väderomslag

Nästa morgon hade vädret gått från soligt och varmt till ösregn och kyligt, dock skönt att springa i. I regnet sprangs en medeldistansbana på tid. Stämningen var inte direkt på topp i bussen på väg tillbaka efter den blöta träningen. Regnet fortsatte att ösa ner, så nästan alla avstod från dagens andra träning. Undertecknad, Einar, ytterliggare tre(!) östgötaungdomar och ledarna trotsade regnet och gav oss ut på sprintintervaller. Parkering, som



Fredrik Peterson funderar tillsammans med sina lagkamrater.

bussen stannade på såg ut som en sjö och det tog en stund innan alla vågat sig ut ur bussen. Det var absolut värt att bli blöt, för träningen var en av det roligaste jag har sprungit. Något som inte var lika roligt var att min GPS-klocka inte klarade av regnet (den blev vattenfylld).

Aktivitetsdag och jobbig mossfotboll

Torsdag morgonen bjöd återigen på bra väder vilket var tur då det var dags för aktivitetsdagen, vars tema var Vasaloppet. Under invigningen hade ett seedningslopp gått av stapeln, detta bestämde när man fick ta liften upp på fjället för att börja. Det hela gick ut på att man skulle springa till kontroller och hämta en plastmugg som det stod ett namn på (t.ex. Evertsberg): Plastmuggen skulle man sedan ta med sig till en station där man skulle utföra en uppgift till exempel skjuta slangbella. Fyra lag gick vidare till semifinal som gick ut på att hela laget skulle sätta fast fötterna på ett par brädor och gå framåt, först i mål vann. Två lag gick vidare till final där man skulle fylla en slang med blåbärssoppa. Problemet var bara det att plastmuggarna som man skulle häm-



Johan Sköld försöker styra skidorna mot mål.

ta i var trasiga så att soppan rann ut. Mellan kvalet och semifinalen hann även några av oss spela mossfotboll med några andra distrikt. Mossen var riktigt blöt, kanske blev det rentav veckans jobbigaste träning!? Nästa dag var det återigen dags för träningar och efter disco på kvällen kom alla (nästan) tillbaka till sina stugor för lite sömn inför rikslägersprinten.

Efter några få timmars sömn så var det dags att plocka ihop sina grejer och städa stugorna. När det nästan var klart sprang de flesta rikslägersprinten (sprintbana med tidtagning)

där den svåraste kontrollen var målstämplingen som satt på en lyktstolpe med en pil som pekade åt fel håll.

Sammanfattningsvis så var det ett riktigt roligt läger och jag rekommenderar alla som är i rätt ålder att vara med nästa år.

Fredrik Peterson

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 emottas tacksamt till klubbens
bankgiro 5487 - 4169
Märk "Ungdomsfonden"



Foto: Mikael Andersson



Foto: Maud Göthe-Lundgren

O-ringen 2010 i Örebro

Nästa år är det i Hälsingland, passa på att anmäl er tidigt!

Resultat kollen

Etappegrar: Julia Tjärnström i D18Lång, Anders Berg i H45 och Robert Vångell i Öppen 8

De LOK:are som slutade bland de tio främsta i sina klasser i totalresultatet var, Anders Berg (1), Jonas Lundgren (4), Erik Sköld (6) och Einar Johansson (8). Samtidigt ska alla som varit med och lyckas fullfölja alla lopp ha ett stort beröm.



Foto: Mikael Andersson



Foto: Mikael Andersson

Ungdomshörnan

Sju priser

5-dagars var vått men det gjorde inte så mycket! Det var roliga banor i alla fall! Jag träffade mina kusiner Lars och Ella. Jag sprang inskolning och storebror sprang U2! Mina priser var buff, pennor, olfartröja, vattenflaska, och sista dagen fick jag TRE priser gosedjur, tygmärke, och såpbubblor! Duscharna var väldigt varma. En gång började det regna när vi stod i duschen. Så när vi gick ut ur duschen fortsatte det!

På vilodagen badade vi vid farmors sommarstuga! Det var väldigt trångt i husvangnen. Mina kusiner bodde i ett indjantält. Men dom åkte hem efter två dagar för att fixa med VM. Jag lekte med Hanna! Vi spelade nintendo tillsammans. Toaleterna luktade väldigt äckligt tyckte jag!

Min morbror Johan gick med mig och Ella första dagen! Ella sprang Ö1 och jag sprang inskolning så det blev lite krångligt för Johan. När jag var på väg till 5an, skulle Ella ta en annan kontroll och en annan stig. Jag visste att det skulle ta en liten stund så då och då stannade jag och åt blåbär.

Kristin Herberthson

Slog pappa i spurten

I år gick o-ringen i Örebro. Vi fick översvämning. Arrangörerna tror att min kusin var ett år och sprang Ö9, men det är tvärtom. Jag slog pappa på spurten 3 dagar i rad. Min bästa etapp var den 4 etapp. Jag kom 7:a i U2. Det var en bana som passade mig väldigt bra. Fast den kunde gärna varit längre. Jag spelade krocket och badade på vilodagen.

Emanuel Herberthson



Emanuel och Kristin Herberthson njuter av god glass i sommarvärmen.

Fem tjejer i ett tält på ett fält

Under någon kall vinterträning i år bestämde oss jag, Hanna och Julia för att bo i tält under O-Ringen tillsammans. Efter en tid hakade Matilda och hennes kompis även de på. Vi mailade febrilt och redde ut mat, tält och bilar. Sedan bar det av mot Örebro och O-ringen 2010.

Vi bodde i tre tält. Två att sova i eftersom pappa och Marit kom på besök två nätter samt ett stort tält att vara i. Det stora tältet var Team Östergötlands vindskydd som används någon gång då och då till Götalandsmästerskap, Distriktsmatch och ungdoms-SM men det har inte använts på ett antal år eftersom att det är så tungt och svårt att sätta upp. Men för oss var det perfekt. I det tältet kunde man laga samt äta mat och spela kort medan regnet öste ner utanför.

Regn

Under O-ringen så regnade det en hel del. Jag tycker att det är ganska skönt att springa när det regnar, man blir lite pigg, men allt runtomkring blir så tråkigt. Man vill hem för att allt är blött men hemma är allt blött i alla fall. (Om man bor i tält)

Vi drog linor i taket på vårt tält där vi hängde våra dyblöta orienteringskläder i hopp om att de skulle torka i alla fall något. Men regnar det ute blir det aldrig torrt inne i ett tält. Som tur var var läckte inget utav tälten så man blev i alla fall inte blötare när man vistades "inomhus".

Efter regn kommer sol och mycket riktigt kom det lite sol under någon eftermiddag och under hela vilodagen. Då torkade alla kläder i ett nafs och campingen började sjuda av liv. Solstolar plockades fram och nakna kroppar lapade sol. Kubb, fotboll och badminton spelades och alla glömmar regnet.

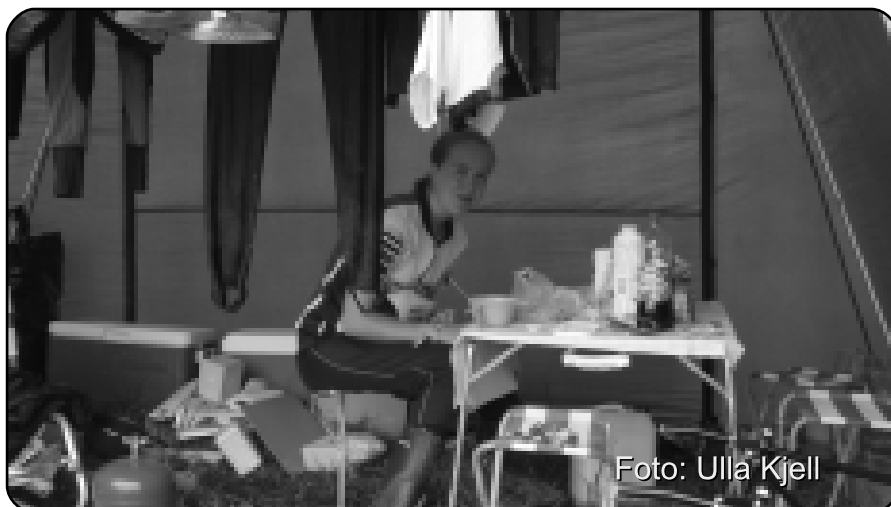


Foto: Ulla Kjell

Mera regn

Men regnet gör sig snart påmint då O-ringen i Örebro var det regnigaste O-ringen jag varit med på. Under etapp 4 fick ihållande spöregn en ny innebörd då regnet vräkte ner under flera timmar. Många fick uppleva att byta om samt duscha i spöregn vilket är väldigt spännande. När du kliver ut från duschen är enda skillnaden att det blir kallare och hur du än har skyddat dina kläder med regnjackor och plastpåsar blir de blöta i hörnen och du får gå fuktig för resten av dagen. Många blev väldigt uppgivna och många suckar, stänk och stön hördes. Men jag tyckte att hela situationen var så komisk att jag inte kunde låta bli att bli glad och fnissa lite för mig själv.

På campingruta D245 huserade 5 unga damer och för mig var det första gången att bo på O-ringen utan föräldrar. När man bor utan föräldrar tycker i alla fall jag att man inser hur mycket de har gjort under andra O-ringen. Det är lite pyssel med att hämta ut nummerlappar, cyklar och busskort. Sedan ska mat planeras, inhandlas, lagas och diskas.

Startar man tidigt på O-ringen känns det som om man kommer att ha hela dagen kvar när man är klar med dagens lopp. Men ganska snabbt rullar tiden iväg för att ta hand om diverse praktiska saker. Inte bara det, man måste även komma överens

om vem som ska diska och varför man själv inte behöver göra det, i alla fall inte idag.

Kort sagt, problem uppstår alltid och bor man utan föräldrar får man lösa det själv vilket är både roligt och ibland lite jobbigt.

Tips-extra

Efter att ha bott i tält under ett blött O-ringen så lär man sig en del, här är mina topp tre tips.

1- Kunskap är makt, om du är påläst kan du slippa gå fel och alldeles för långt till t.ex cykeluthyrningen bara för att upptäcka att det är stängt.

2- Ett mattält är väldigt bra. Att ha någonstans där man kan laga mat och umgås utan att behöva sitta på varandra är guld värt. Utrymme över huvudtaget är bra för om man får ha ett litet hörn för sig själv känns det mindre påträngande och man kan få vara en stund för sig själv utan att behöva gå på toa.

3- Var snäll, både mot dig själv och dina kamrater. Är man snäll blir man gladare och allt blir roligare. Men man kan även packa snällt. Ta med ordentligt med varma kläder om det blir kallt och en kaka om du blir sugen och lite trött.

Linnea Faxén

Positiva O-Ringen-tankar – till slut

Det känns som det var mitt trettonde O-Ringen i år, även om det bara var mitt tolfte. I brist på positiva skribenter så kommer här en bitter berättelse från årets upplaga av stortävlingen i Örebro.

Det började tidigt

Om vi tar det från början så började det faktiskt redan veckan innan, på tisdagens träningspass, ett pass som skulle ge roliga besked om att formen var på väg. Istället kom jag hem med två stora skav-sår som inte alls var trevliga, samt tre små blåsor. Oron för att det skulle göra väldigt ont att springa på söndagens lopp spred sig och det blev ingen mer träning den veckan och sandalerna användes flitigt.

På söndagen var det äntligen dags och med mycket comped på fötterna så gick det bra att springa. Mitt mål med att göra ett kanonlopp på måndagens medeldistans stärktes.

Presenten som uteblev

Måndag 26 juli och min 22 födelsedag, sen start och klurig medeldistans, en etappseger i present till mig själv hade jag planerat i flera veckor. Det började dock inte så bra då jag glömde nummerlappen och en ny fick inhandlas för dyra pengar. Sen blev det tyvärr inget kanonlopp. Snarare tvärt om, ett riktigt dåligt lopp och jag fick samma känsla som jag hade efter bronsloppet på stafett-SM 2008, ledsen och otroligt besviken på min prestation.

Slut på veckans tävlande

Höjden på bitterheten kom när jag hade ca en och en halv kilometer kvar på tisdagens långdistans, en lätt nerförsbacke och en liten rot orsakade en olycklig vurma som bidrog till fem timmars väntan på



Ett blött O-Ringen som hade en touch av både besvikelse och glädje.
Foto: Mikael Andersson

akuten för att få veta att pekfingret var brutet och två fingrat tejpades ihop. Med hjälp av det reg-ninga vädret så var det dystra tankarna och funderingarna på varför man anmält sig till årets O-Ringen som fanns i huvudet.

Fel beslut

Efter många timmars funderande under vilodagen beslöt jag mig för att inte ta på mig tävlingskläderna på onsdag utan istället tog jag på mig träningsoverallen och kameran i handen. Min hand och finger skulle inte klara av en etapp som det var på tisdagen och ville då inte chansa. Dock bjöd torsdagen på en kanonterräng och väldigt snäll bana, och det hade inte varit någon omöjlighet att springa runt. Men hade som sagt redan tagit beslutet på förhand att inte tävla.

Nä jag är inte bitter

Usch och fy, negativa tankar bygger inte glädje och framgång. Så ett tips från den bittra skribenten är att leta efter positiva saker och fyll dig själv med glädje, det gör att allt blir

mycket roligare och möjligheten att lyckas blir betydligt större.

Blir det fler O-Ringen?

Ni ska inte luras av min bittra stämma utan jag är faktiskt ganska glad ändå nu när jag åker hem efter ännu ett bra O-Ringen med mycket nya erfarenheter och en hel del saker från mässtättet. Så självklart blir det O-Ringen även nästa år och det rekommenderar jag även er andra att åka på, Hälsingland kommer bjuda på bra underlag vid boendet, härlig terräng och goda kolbullar!

Mikael Andersson

Tack från tävlingsledare Stephan Svensson

Jag vill tacka alla er som jobbade med 43-kavlen. Vi har återigen fått goda betyg för vårt arrangemang vilket innebär att ni gjort ett gott jobb. Nu återstår bla att utvärdera årets tävling.

Tyvärr blev väl inte deltagarantalet vad vi räknat med, bara 722 jämfört med fjolårets 1152. Vi skall dock inte drabbas av panik för årets deltagarantal utan kör vidare nästa år igen. Visar det sig att det även då är lågt deltagande måste vi naturligtvis vidtaga åtgärder. Vi vet att Veteran-VM och den nyligen inrättade klassen för HD12 på U-tiomila bidrar till det låga deltagarantalet.

Dilemmat är att vill vi ha med svenska lag skall vi köra senare i aug, vill vi ha med finska lag måste vi köra första eventuellt andra helgen i aug. 43-kavle kommittén kommer under vintern att titta på detta. Det är flera medlemmar som hört av sig med idéer och synpunkter.

Åter igen – TACK

Feffe



Foto: Per Magnusson

Många uppskattande kommentarer

Att det var få deltagare på 43-kavlen i år har engagerat de löpare som var där. Alla vill att 43-kavlen ska vara kvar och många vill hjälpa till med tips om hur vi ska få igen orienterrarna. Här publicerar vi ett brev från en OK Skogshjortare i Alingsås.

"Så fick man då äntligen springa 43-kavlen. Hade t.o.m. nöjet att vara i ledningen en dryg km på str 4 i H60."

Vilken organisation ni har, trodde nästan att det var ett SM-arrangemang man kommit till. Det kan absolut inte vara utförandet av arrangemanget och banläggningen som gör att deltagarantalet minskar. Vad orsaken är kan jag inte peka på direkt men 43-kavlen är inte den enda ol-arrangemanget som minskar. Jag hoppas verkligen att ni jobbar vidare med 43-kavlen och vänder deltagarutvecklingen.

Några små synpunkter:

Datomet

Även om 43-kavlen nästan alltid "kolliderat" med U 10-mila så kanske det är bättre att försöka med 1-2 helger senare. Vi var faktiskt enda Västgötaklubb. Dessutom när jag "jagade" klubbkompisar så var många på semester eller ville "vila sig" helgen efter O-ringen. Speciellt i år var ju att Veteran-VM och stora VM gick samtidigt.

Normalt går Götalandsmästerskapen andra helgen i augusti och har blivit mer och mer ett ungdomsarrangemang. Här är enbart några tänkbara 43-kavlelöpare som behövs som "distriktsledare". Å andra sidan går också Svealandsmästerskapen samma helg och här är det mästerskap för de äldre som gäller. Kanske två helger in i augusti som är bäst?

Kavlekänslan

När antalet lag minskar blir det ännu glesare i skogen och det blir mer och mer ensamt och kavlekänslan uteblir mer och mer. Ett alternativ är att köra sträckor parallellt (typ 25-manna)

Engagemang

Det behövs kanske "stollar" som jag själv ute i klubbarna för att vända utvecklingen. Som du ser av bifogad historik har Skogshjortarna varit med 27 av de 29 åren. 2008 o. 2009 är åren som saknas. Jag började "jaga" mina klubbkompisar redan i mars. Vi är c:a 100 st HD30+ som tävlar någon gång per år. Vi blev oväntat största klubb. I går mejlade jag ut en rapport från 43-kavlen och med förhoppningen att vi nästa år även har D43 och H 43 lag. Har inte hittills fått någon negativ kritik för mitt engagemang utan tvärtom vilken gör att man gärna kör vidare

Tack för ett trevligt arrangemang och lycka till i fortsättningen

Lennart Hålsjö

H 56:a numera i OK Skogshjortarna"

Väl genomfört men få deltagare

7-8 augusti arrangerade LOK 43-kavlen för 29:e gången. Tävlingscentrum var denna gång på Vifolkavallen i Mjölby, där för övrigt de första etapper-
na av O-ringen 2007 gick. Det fina arrangemanget fick dock svagt gensvar då inte mer än drygt 100 lag var anmälda totalt.

Tävlingen satte igång på lördagseftermiddagen då klasserna D55 och H60 gav sig ut i den välbekanta Mjölby-skogen. En timme senare startade den lite större klassen D43. Vädret var ganska fint, lite molnigt men perfekt att orientera i. Kanske var det dock inte så många av både funktionärer och tävlande som anade att vädergudarna skulle bli på dåligt humör framåt natten när den stora kavlen skulle avgöras.

Tävlingen gick framåt i positiv riktning, arrangörerna skötte sina poster utmärkt och efter några timmar då många löpare sprungit i mål på den hårda löparbanan på Vifolkavallen och flera LOK:are till och med hunnit smyga sig ut och känna på den trevliga terrängen kunde Tullinge SK gå i mål som segrare med Yvonne Andersson på sista sträckan, sex minuter före tvåan Täby OK.

H43 startade i regn

Därefter var det en längre paus i tävlingen och kvällströtta arrangörer kunde vila några timmar innan det var dags för den stora och långa H43-kavlen. Klockan 01.30 ljud startskottet och 41 löpare från svenska och finska klubbar gav sig ut i hållregnet och mörkret för att genomföra den första sträckan. Först in var Finspångs SOK med 18-åriga Oskar Svensson.

Under natten var det dock andra lag som slogs i täten. De två främsta av dem var IK Hakarpspojarna och Södertälje-Nykvarn OF. Båda hade

mycket duktiga löpare på sträckorna, unga som gamla, ett fåtal var till och med gamla landslagslöpare.

När det hade ljusnat på söndagsmorgonen och nionde sträckan avgjordes i duggande regn drog Anders Axelsson, Södertälje-Nykvarn

ifrån IKHP:s Matti Enwall och skickade ut före detta LOK:aren Björn Widén ut på den sista och längsta sträckan. Han gjorde ett mycket bra lopp och drygade ut ledningen hela tiden framför IKHP:s Ingvar Åkesson och efter 53 minuter kunde han och hans klubbkamrater springa in som segrare i årets H43-kavle.

Vinstmarginalen blev nio och en halv minut. Tvåa blev IKHP och trea Leksands OK. Rasti-Kurikka från Finland blev bästa finska lag med en fjärdeplats.

43-kavlen detta år blev en spännande tävling och ett lyckat arrangemang även om deltagarantalet var lågt jämfört med tidigare år. 2009 var exempelvis 1300 lag anmälda. Men lite oturligt så krockade ju kavlen med flera andra stora orienteringsarrangemang ute i världen. Det kan bara bli bättre till nästa år då tävlingen ska hållas i Söderköping.

"Vi trivs jättebra här

På lördagkvällen träffade vi Kirsti Moilainen, tävlandes för finska Maarian Mahti.

Hur har ni haft det idag på 43-kavlen?

Vi har alla haft det väldigt kul och vi trivs jättebra här. Därför brukar vi vara med på den här tävlingen varje år och vi planerar även att delta nästa,



Kirsti Moilainen, D55a från Maarian Mahti, en av alla de finländare som gillar 43-kavlen. Foto: Lennart Stureson

2011.

Vad är bäst/sämst med 43-kavlen?

Allting är bra... jag vet inte riktigt vad som är bäst. Vi bor i tält denna gång och det tycker vi t.ex. är trevligt.

Kom ni på den placering ni väntat er?

Ja, det gjorde vi. Maarian Mahti lag 1 kom på 4:e plats, 21 minuter efter segrande Eskilstuna OL.

Varför kom det så finländare i år?

Vi är inte så många i vår tävlingsgrupp först och främst, men så är också fem av herrarna i vår klubb på Veteran-VM i Schweiz vilket gör att vi inte har fler lag än vad vi har. I vanliga fall brukar de som är borta vara med eftersom vi har som tradition att vara med på denna tävling och 25-manna varje år.

Hur ska vi göra för att fler finska lag ska komma?

Ändra datum kan vara en idé. Ett förslag är att flytta det 1-2 veckor senare, exempelvis hade det behövts denna gång då det krockar med Veteran-VM och även VM i Trondheim.

Andreas Berg

Hanna och Julia med stafettpennan:

Bättre går det år för år

Tack så mycket Stephan för de snälla orden. Jaha, då var det dags för oss att berätta vår intressanta livshistoria. Läs och njut.

Precis som vi både har hört och förstått så är orientering en inavelssport i stora mått. Vi har därför ofta fått frågan om anledningen till att vi började med orientering. Svaret på denna fråga är skolorienteringen. Detta har förvånat många eftersom de flesta verkar ha uppfattningen att skolorienteringen är tråkig. Uppenbart gick vi mot strömmen i denna fråga. Det kan bero på att vi hade professionell orientering genom flera orienteringsintresserade lärare. Bland annat så arrangerades det en friluftsdag i Vidingsjö där en orienteringsbana på tid stod på schemat. Bra resultat vid dessa tillfällen gjorde bara att intresset växte. Men totala blåbär var vi faktiskt inte utan vi hade varit med på tävlingar och hejat på våra släktingar som är aktiva i Skåne. Ett av våra tidigaste orienteringsminnen var så tidigt som vid 6-7 års ålder då vi var med på ett knatteknat. Vi

kommer ihåg att det var väldigt kul men att det roliga tog slut när man var på väg mot mål och var tvungna att ta sig uppför upploppet. Så mycket folk! Så pinsamt! Vi fick gömma oss bakom våra föräldrar. Vi har även ett svagt minne av att vi sett herrstarten på något 10Mila. Som ni hör så hade vi en väldigt orienteringsintresserad släkt så vi behövde inte säga två gånger att vi ville börja med orientering.

Nervöst

Så på den vägen var det när vi en solig tisdagskväll för nästan tre år sedan nervösa anlände till LOK-gården. Där var det tänkt att vi skulle börja i grön/vita gruppen men vi hoppade istället direkt till den gula gruppen. Där blev vi varmt välkomna av alla men vi kände oss ändå på något sätt inte riktigt hemma. Det kan bero på att vi var typ tre huvuden längre än de flesta. Men efter en tuff period av vinterträning (där vi bland annat höll på att dö när vi skulle springa med violetta gruppen, ingen bra idé vid den tidpunkten då de var en aning snabbare än oss) fick vi flytta upp till den orangea gruppen. Där kände vi oss lite mer i fas och träffade många

härliga personer som man än idag kan busa med. Där höll vi oss sysselsatta i över ett år då övergången till violett kändes ganska naturlig eftersom de flesta andra i orangea gruppen också gjorde det.

Men medans vi tränade i den orangea gruppen så började vi även smyga oss ut på en del tävlingar. Jag kommer så väl ihåg den första tävlingen vi var på. Det var i Motala någonstans. Vi skulle springa U4 och var så nervösa. Allt var så nytt och jag fick problem med några av tävlingsrutinerna. Bland annat hade jag aldrig varit med om en tävlingsstart förut och när man väl fick kartan så fick jag den inte riktigt att gå ihop då jag inte alls tyckte att triangeln markerade starten. Men förstod efter ett tag att triangeln markerade den så kallade startpunkten längre fram. På den tävlingen blev det lite blandade resultat. Julia följde efter att ha kämpat i skogen ett tag speakern tillbaka till TC. Medans jag tappert tog mig runt och vann klassen. Jag fick mitt första pris någonsin, jag vann nämligen en varmkorv med bröd. Detta pris är jag än idag väldigt stolt över.



Under en juniorträning som Julia anordnade i vintras.

Daladubbeln – premiär i D16

Efter att ha sprungit U4 några gånger kom daladubbeln. Där sprang vi D16 (första gången vi sprang en huvudklass). Då skulle vi bland annat springa mot Linnea och Josefine som i våra ögon orienterade och sprang som gudar. Det var en superskojig upplevelse att för första gången springa stafett och sedan springa en ultralång bana tillsammans med sin kära tvillingsyrra. Vi sprang in på en hedervärd 66:e plats bland över 90 startande, vi var så stolta! Sen kom vintern och 2009 vilket betydde att vi var för gamla för att springa U4 på tävlingar och övergick då till att springa lättare öppna banor. Men vårt stora mål var att börja springa vår egentliga klass, D18. Så en trevlig dag i Finspång så slog vi till och sprang för första gången en D18-bana med full svårighetsgrad. Jag kan väl inte säga att det gick jättebra men vi tyckte att det var superskoj ändå. Och nybörjare som vi var så räknade vi inte vilken placering vi fick utan hur långt efter de andra vi kom. Ju längre säsongen gick desto närmare de andra kom vi. Och efter ihärdig träning, både teknik och löpning, så kan jag nog säga att sista platserna kommer alltmer sällan. Nu springer vi till och med jämt med de andra i D18 på lite mindre tävlingar. Självklart är vi inte uppe och slåss mot de bästa men det är kanske inte så underligt. Vi har till och med lyckats skrapa ihop några segrar var denna säsong – liksom vem kunde drömma om en etappseger på O-Ringen första gången? Jag är mäktat imponerad av syster min.

Stafett-DM

I och med att vi har utvecklats så har vi fått mer och mer förtroende speciellt när det gäller kavlar. Som i höstas när vi fick frågan om vi kunde tänka oss att springa stafett-



En glad Hanna på en tävling i Idre 2010.

DM, och vi tackade nervöst ja. Men utmaningar är inget vi flyr i första hand, vi gillar att utmana oss själva och varandra. Nu har vi varit med på de flesta stora tävlingar och kavlar och tycker bara att det blir roligare och roligare.

Alla trevliga människor

Men nästan det roligaste med orienteringen tycker vi är alla trevliga och snälla människor vi har mött på vägen. Det är liksom inte bara orienteringen som är rolig utan allt runtomkring. Allt från tävlingar, resor, stafetter till juniorträffar. Jag kommer så väl ihåg känslan när vi först kom till LOK- gården. Vi var nervösa som tusan, kände ingen och undrade hur i hela friden detta skulle sluta. Men det visade sig att det var något vi absolut inte skulle behövt vara oroliga för. Alla har varit otroligt snälla mot oss från första stunden. Man känner verkligen att folk bryr sig och hjälper oss att utvecklas.

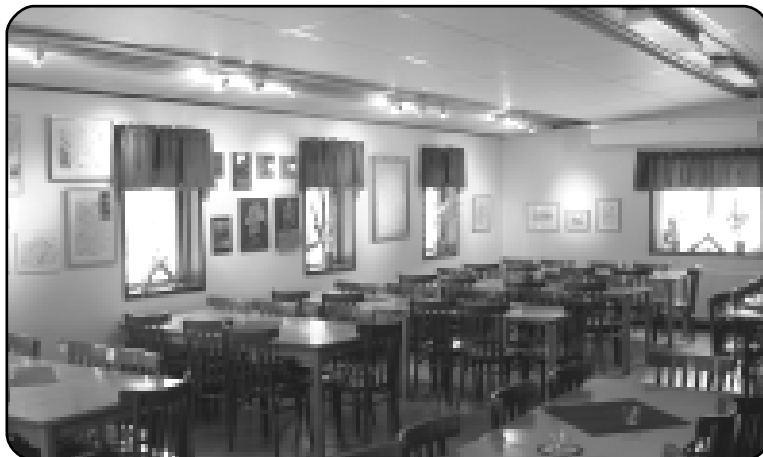
”Alla har varit otroligt snälla mot oss från första stunden.”

Nu till den otroligt svåra frågan; Vem ska vi skicka vidare pennan till? Det finns många i klubben som vi är lite nyfikna på och som har inspirerat oss. Det är extra svårt eftersom det finns så många som har inspirerat oss. Någon som har påverkat oss lite extra i vår utveckling är Christian Enberg. Han har aldrig gett upp hoppet om oss, även i de mörkaste stunderna. Han har trott på oss och fått oss att anta utmaningar som vi kanske inte hade gjort annars. Tack för all hjälp. Så nu ger vi dig pennan.

Hanna och Julia Tjärnström

LOK-gården

Ska ni kommitté eller grupper ha möten/träffar på LOK-gården så ska ni boka upp rummet/lokalen via bokningslistan som finns i kalenderfunktionen på LOKs hemsida. Detta för att det inte ska bli dubbelbokningar. Behövs material eller annat från våra förråd för anordnande av tävling/träning eller annat, så kontakta Claes-Ove Svårdh i god tid, så svarar han på vad som finns och hjälper till att ta fram det som behövs. Lånat materiel återlämnas där det hämtades, är något sönder så meddela Claes-Ove så att nästa som ska använda materieleet inte blir drabbad.



Värdlista för LOK-gården

2010

Vecka Namn

- | | |
|----|--|
| 34 | Christian Eriksson, Stina Sterner, Tomas Boman, Pedro Lundquist |
| 35 | Kajsa Holmgren Peterson, Magnus Peterson, Anders Bagge, Karin Bagge |
| 36 | Johan Åtting, Madeleine Ölfvingsson, Tobias Ölfvingsson, Susan Ols, Peter Ols |
| 37 | Johan Eriksson, Peter Eriksson, Matilda Jonsson, Sarah Tibell, Terese Wängdahl |
| 38 | Christer Lindell, Sanna Lindell, Fredrik Äse, Lina Äse |
| 39 | Jörgen Sköld, Astrid Lundmark, George Ekström, Karin Olofsson |
| 40 | Maud Göthe-Lundgren, Jan Lundgren, Johan Svensson, Marit Svensson |
| 41 | Jonas Detterfelt, Åsa Detterfelt, Lena Strömbäck, Göran Forslund |
| 42 | Gert Johansson, Ann-Sofie Johansson, Gunilla Hammarberg, Joakim Andersson |
| 43 | Pia Gustafsson, Robert Vångell, Tomas Vångell, Rikard Borg, Lotta Borg |
| 44 | Peter Jakobsson, Elisabet Wiklund, Ole Pedersen |
| 45 | Inger Gustås, Per Gustås, Fredrik Hellstrand, Inger Hellstrand |
| 46 | Anders Tosteberg, Thomas Rimhagen, Jonas Roth, Liselott Roth |
| 47 | Henrik Tosteberg, Jakob Gustavsson, Cecilia Kleist, Hanna Tjärnström, Julia Tjärnström |
| 48 | Per Magnusson, Peter Aronsson, Erik Moqvist, Markus Henriksson, Magnus B Johansson |
| 49 | Elisabeth Österberg, Ulla Kjell, Anders Kjell, Roland Fridh, Gunvor Fridh |
| 50 | Anders Berg, Andreas Berg, Inger Berg, Anna-Sofie Bark, Gunnar Bark |
| 51 | Börje Andersson, Lars-Erik Henriksson, Stephan Svensson |
| 52 | Elisabeth Österberg |

Medlemslotteriet

Här kommer en kort liten beskrivning om hur medlemslotteriet fungerar.

Lotteriet består av 100 lotter. 0-99.

Dragning görs den sista i varje månad förutom i december då det är två dragningar så en dras den 24 och den andra den 31. Det kostar 120 kronor att ha en lott och det betalas samtidigt som medlemsavgiften. Alltså, man betalar 10 kronor per dragning och får den sista dragningen på köpet.

Dragningarna görs med hjälp av en slumpgenerator på datorn.

Vad vinner du då om din lott dras?

1a pris presentkort 300kr

2a pris presentkort 100kr

3e pris presentkort 100kr

Om ni har frågor kring lotteriet så är det bara att höra av sig till Robin Wassberger,
mail: wassberger74@hotmail.com, tel: 013-296204



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	Ja	17:30
Söndag	09:30-13:30	10:00	Ja	10:00

Söndagsöppet börjar efter Novembersprinten.

Kontakta LOK-gårdskommittén om du har behov av att komma in då LOK-gården är stängd.

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 samt redigering och layout:

Mikael Andersson

E-post till kommittén:

infokom@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Linnea Faxén, Thomas Stenström, Per Magnusson, Lennart Stureson, Mikael Andersson, Elin Rimhagen, Erik Sköld, Curt Tillman, Andreas Berg, Ulla Kjell, Bertil Södergren, Fredrik Petersen, Emanuel och Kristin Herberthson, Hanna och Julia Tjärnström och många fler LOK-medlemmar.

Vill du vara med och bidra?

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



Starten i H43.

Foto: Per Magnusson



Prispallen i D43.

Foto: Per Magnusson