

PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 4 2010



Einar Johansson vinner USM-Guld i sprint.

Foto: Ingela Håkansson

Tack till våra samarbetspartners!



Linköping

Där idéer blir verklighet



SP Devices

Signal Processing Devices

Malmberg

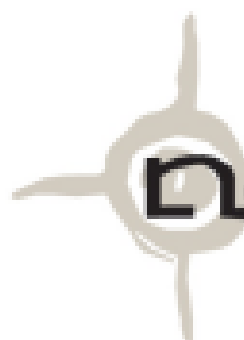
UR • OPTIK • LINSER



**LÖPEX
SPORT**

SISU

Idrottsutbildarna



noname

Ordförande december 2010

Full fart mot nästa säsong



Orienteringssäsongen och året 2010 går mot sitt slut. Snön har lagt sig djup över Sverige och Östergötland strax efter Novembersprinten. Sunes bana och Sprintcupen genomförs i spårnö och bitande kyla. Vintern har kommit tidigt och med besked.

"Avslutningen" på OL-året var positiv. Jag tänker då främst på insatsen vid 25-manna. LOK:s 20 plats var den bästa på många, många år men inte bara den fina placeringen utan också att vi lyckades med bedriften att få runt fyra lag som varken stämplade fel eller växlade över imponerar. (LOK lagens placeringar: LOK 1 - 20:e plats, LOK 2 - 73:e plats, LOK 3 - 262:a plats och LOK 4 - 279:e plats).

Planeringen och träning för kommande år är redan i full gång. Vi har genomfört vårt höstmöte och valt nya kommittéer som ska driva vår omfattande verksamhet vidare. Valberedningen hade gjort ett gott arbete och valen gick fort. Det är roligt att så många känner sig motiverade att engagera sig i klubbarbetet.

I dagarna har också Tävlingsprogrammet för 2011 kommit. Det minskande antalet klubbar i distriktet gör sig påmint. Det är oroande att antalet tävlingar i Östergötland är så få. Själva kommer vi inte att genomföra någon Vårsprint utan istället kommer vi att ha en hektisk höst med 43-kavle tillsammans med Skogspojkarna och strax därefter Medel-DM och Stafett-DM. Planering och förberedelser för detta är redan i gång. Likaså börjar nu arbetet med Tiomila 2012 att ta form. Något avtal med Tiomilaföreningen är visserligen inte klart men förberedelsearbetet rullar på som om att vi kommer att komma överens. Kartritning pågår. TC är fastställt till norra delen av Kvarn och fördelningen av arbetsuppgifter pågår mellan klubbarna.

Tävlingskommittéen jobbar redan på att slå förra årets breddrekord på Tiomila och redan har laguttagningen till 8 herrlag lagts ut på hemsidan. Till det kommer säkert flera dam- och ungdomslag. Det stora antalet tävlingsintresserade borde också innebära att det bör gå lättare att få ihop funktionärer till våra arrangemang i höst.

I november har jag också haft förmånen att vara med på ungdomarnas avslutning. Hela LOK-gården var full med ungdomar i olika åldrar som "tävlade", fikade och fick ta emot priser. Underbar stämning trots att vädret inte var det bästa.

Nu ser vi fram mot Jul och Nyårsfirande, skidåkning (?) och därefter en ny orienteringssäsong.

God Jul och Gott Nytt År

Thomas

På Spåret nummer 4 | 2010

Nya Medlemmar

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

Arvid	Boman
Cecilia	Boman
Alice	Vålberg
Linda	Vålberg
Stefan	Vålberg
Liselott	Ericson
Axel	Lange
Jan	Johansson
Jessica	Lannerdahl-Johansson
Amelie	Johansson
Ian	Johansson
Leon	Johansson

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 Tillman om när och var tävlingen har ägt rum.

Medlemsavgiften

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 det gäller nästa års medlemsavgift kommer den fastställas på årsmötet. Om du vill betal in den innan så kan du betala in förra årets avgift på Bg.5487 - 3864 men med reservationer att avgiften kan ändras.

USM-GULD 2010 – Ett minne för livet!

Jag hade hela veckan innan USM känt mig krasslig och trodde knappt jag hade några chanser på årets USM-sprint. Ändå hade jag krafter till att genomföra ett helt felfritt lopp i den backiga stadsmiljön i Örnköldsvik, ett sånt där lopp som man inte kan bli missnöjd med, trots att det nästan alltid finns något man kan klaga på...

Såhär i efterhand kan jag nog konstatera att en rejäl vilovecka utan träning och mycket sömn var en av orsakerna till att jag faktiskt lyckades så bra som jag gjorde på sprinten. När man tar det lugnt som jag gjorde kan man i alla fall förbereda sig mentalt, vilket jag hade mycket tid att göra på vägen upp till Sundsvall på torsdagskvällen. Jag satt mycket för mig själv och lyssnade på musik samtidigt som jag funderade på hur det skulle kunna gå i år efter en ganska jämn säsong (förutom vissa bottenapp) och efter fjolårets brons.

Jag hade nog inte högsta självförtroendet direkt, eftersom tävlingarna helgen innan gick dåligt. Dessutom hade Jonas (Lundgren) lagt en ytterst utomordentlig sprint-träning samma helg som var väldigt bra och utmanande med många kluriga vägval. Den träningen gick dock väldigt dåligt och det kan också vara en bidragande orsak till mitt dåliga självförtroende.

Kolmårdsbussen

Nu ska jag inte bara prata om mig själv, måste ju berätta lite om resan med ÖOF! Vi fick som vanligt åka med Kolmårdsbussen som traditionellt kördes av Johnny Wallinge och tänk vilken toppenchaufför han är trots sina 70 år!

Vi stannade i Sundsvall för att sova på Scandic vilken var väldigt uppskattat med färdigbäddade sängar och utsökt hotellfrukost! Morgonen därefter gick vi upp rätt tidigt för att hinna upp till Ö-vik innan tävlingsområdet avlystes. Vi skulle nämligen gå en liten promenad där för att se oss omkring. Det hann vi göra också men vi gick mest i kanten på tävlingskartan så det hjälpte väl inte



På prispallen i H16, Niklas Gustafsson, Einar Johansson och Jonatan Aronsson Foto: Ingela Håkansson

så jättemycket – men det spelade ju inte så stor roll.

Vi åt sedan lunch på Scandic igen (fast i Ö-vik förstås). Det bjöds på pasta och någon skinksås som var väldigt salt. Men salt är ju bra att äta innan en tävling (dock inte för mycket). Sedan gick man mest och väntade på att åka bort till förstarten, man kanske tog en stund för sig själv bara för att förbereda sig mentalt (som ju är så jätteviktigt!).

Två timmars väntan

Vi kom fram till förstarten ungefär två timmar innan jag startade. Jag brukar tycka om att ha gott om tid, men två timmar... kanske lite för länge att vänta. Vi fick i alla fall sitta inomhus i en sporthall och där träffade jag kompisar från andra distrikt som jag kunde prata och fördriva tiden med. När jag till sist skulle starta hade det börjat ösregna! Jag var nog egentligen rätt lugn vid starten och förväntansfull om hur det skulle gå. Skulle jag flippa eller floppa? Det var frågan när startsignalen pep och jag stack iväg...

Det kändes redan i början som jag hade valt fel skor, jag halkade omkring på berghällarna med mina löparskor, men det var bara så i början. Sedan tog asfalten och grä-

set över! I den sista backen, när det bara var 3 kontroller kvar, var jag rätt trött. Men jag sprang så fort jag

orkade ändå, och jag tror att det var tack vare det som jag vann så pass stort! När jag kom i mål var jag helt slutkörd, precis som man ska vara och jag visste att jag hade stor chans på topp tre då, men vågade inte vara helt säker förrän Ludvig Åhlund kommit i mål, sedan kom glädjen!

Jag tror inte att jag fattade det själv först, men jag var helt överlycklig! Det här har varit mitt absolut största mål i år, men jag hade aldrig trott att jag skulle vinna. Det kändes så sjukt skönt att äntligen få stå överst på pallen efter min bästa prestation hittills. Tyvärr gick det ju inte så bra för Petter eftersom han slog i en sten på väg till första kontrollen, vilket förstörde hans USM-helg i princip. Hade inte det hänt tror jag han hade kunnat komma riktigt bra till, så som han har tränat sista tiden. Jag är också imponerad av Fredriks 25:e plats, riktigt bra!

Efter framgång kommer motgång, eller så kändes det i alla fall på dag två, som bjöd på långdistans i fantastiskt fin terräng. Jag hade sovit rätt dåligt under natten och sen kände jag mig rätt urladdad efter sprinten. Så jag sprang inte alls snabbt



En glad Einar Johansson efter segern på USM-sprinten.

Foto: Ingela Håkansson

samtidigt som jag bommade totalt 5 minuter på hela banan. Det var inte särskilt kul.

Men vi kunde i alla fall glädjas åt en medalj i östgötatruppen genom Elin Håkansson, SOK, som kom på tredje plats!

På kvällen kände jag mig inte särskilt pigg alls så jag gick faktiskt och lade mig klockan tio, vilket inte brukar vara så likt mig. Jag hoppades på att det skulle gå bättre på stafetten genom att sova mig pigg. Men det visade sig inte göra någon större skillnad ändå.

Fem östgöotalag

På stafetten på söndagen hade vi fem östgöotalag på startfältet, laguppställningen såg ut så här:

Lag 1

Max Berggren, Denseln

Elin Håkansson, Skogspojkarna
Undertecknad

Anna Wehlin, Skogspojkarna

Lag 2

Fredrik Malmfors, Skogspojkarna

Lisa Malmström, Tjalve

Petter Johansson, LOK

Karin Svensson, Finspång

Lag 3

Ryan Jones, Skogspojkarna

Andrea Svensson, Finspång

Fredrik Peterson, LOK

Klara Svedevall, Roxen

Lag 4

Fredrik Tegström, LOK

Linda Aguirre, Kolmården

Albin Detterfelt, LOK

Josefine Dahlstedt, Tjalve

Lag 5

Martin Engman, Denseln

Ida Rydberg, Finspång

Johan Sköld, LOK

Marit Faxén, LOK

Ett slutade sju

Efter första sträckan låg första och tredje laget bra med i täten och på andra sträckan gjorde både Andrea (lag2) och Elin (lag1) utmärkta insatser genom att komma in som tvåa och trea! Alltså gick jag och Fredrik (lill-figge) ut ungefär samtidigt men vi hade olika gaffling så vi sågs inte så mycket i skogen ändå. Jag var in-

te alls nöjd med min sträcka, då jag inte orkade springa fort plus att jag kom till fel gaffel en gång... Jag tappade tre placeringar och var inte glad när jag kom i mål!

Men vi hade fortfarande chans på topp 10. Anna Wehlin gick ut ungefär tre minuter efter täten och gjorde en jämn insats. Vi slutade på sjunde plats och det var väl ändå helt okej, med tanke på att det var 90 lag som startade. Efter stafetten väntade en lång bussresa hem från ett kallt Norrland. Vi var alla mycket trötta och slitna efter en helg som blev väldigt lyckad. Det kändes nästan lite vemodigt att det var sista tävlingsresan för mig som östgöta-ungdom.

USM 2010 är ett minne som jag kommer bära med mig länge! Men nu hoppas jag på att kunna träna fullt ut i vinter utan att ligga i dvala p.g.a. sjukdom inför nästa säsong som förstaårsjunior!

Einar Johansson

Lång-SM - orientering räcker långt

Den 28 augusti började Lång-SM i Karlstad och stämningen var god. Även om alla kan åka på ett SM så känns det lite häftigt att springa ett svenskt mästerskap. LOK kammade inte hem några medaljer, men vår bästa placering var 26:a tack vare Helén i D21 och mig i D18.

Kval

Lång SM blev mitt första SM där man använder sig av kval. Tidigare under året så har jag sprungit ultralång och Natt-SM där alla får springa. Men nu var det alltså kval där bara de bättre fick gå vidare och springa final dagen därpå. I min klass var det 83 startande varav 36 gick till final. Jag visste att om jag gick bra skulle jag kunna komma till final, men det var osäkert. Banan var lurig och rolig med korta kontroller men även längre vägvalssträckor. En långsträcka jag hade gick tvärsöver en rejäl höjd vars sida täcktes av branter. Om man inte sprang väldigt långt runt om så fick man klättra. Det gick bra och orienteringen rullade på, inga bommar bara lite osäkerhet i ringen och om vilken sida stenen kontrollen satt. Till min stora glädje räckte det med säker orientering och jag tog mig vidare till final.

Gemenskap

Men det var inte många som kom till final. Ifrån LOK-truppen var det Helén, Sara, Andreas och jag. Trots detta, oerhört många mygg och lyhört boende var det god stämning i våra lägenheter. Helén och Jacob bodde dock granne med några som stökade runt till 12-1 på natten och sedan gick upp klockan fem vilket gjorde att de checkade in på Best Western istället. Vi som bodde kvar lagade mat tillsammans i en utav stugorna och lånade både kastruller, knivar och stolar från de andra



Hanna Tjärnström stämplar in mål.

Foto: Erik Sköld

stugorna till vårt skrovmål. Efter maten spelades det catching features och kort under höga diskussioner om dagens banor och strapatser. Några laddade för morgondagen med höga förväntningar. Andra njöt av att ha sprungit ett lopp i fin terräng, ha ätit god mat och vara i gott sällskap.

Final

Finalen var här och spänningen var så hög att luften darrade. Eller, inte direkt. Inte för mig i alla fall. Under gårdagen var man överlycklig av att ha gått till final men nu insåg jag att jag startade som nummer 4. Vilket innebar att om jag sprang lika bra som igår skulle jag bli fjärde sämst. Det kändes inte så upplyftande, nog för att det är final och allt men om utsikterna är "jag är glad att inte komma sist" tycker jag att det är svårt att tagga.

Men banan var rolig även denna dag med varvning och vacker men utmanande terräng. Jag bommade ettan men annars missade jag inte så mycket. Dock kändes det i benen att det var andra dagen när man

plöjde fram genom den djupa ljungen och gick dubbelvikt över bergen. Jag kom ikapp tjejen som startade före mig, vi sprang ungefär lika fort, men hon bommade på slutet och jag kom före. Samtidigt sprang tjejen som startade efter mig förbi mig som ett spjut.

Sara Tibell tvingades att bryta efter att ha slagit ett ben blodigt, Andreas kom sist i sin klass utav de godkända (men egentligen har han ju slagit de ickegodkända också). Helén gjorde ett starkt lopp i D21 och slutade som 26, precis som jag, till min stora förvåning.

Det var tydligen många som bommade bort sig i finalen, kanske på grund av final-nerver eller den kluriga banan.

Svenska mästerskap är lite annorlunda. Förstart, märkning av ryggsäckar och ofta lite svårare banor. Det är spännande och märks att det är ett SM.

Lycka till i skogen!

Linnea Faxén



Andreas Berg varvar på SM-stafetten.



Jacob Westerberg i full fart vid varvningen.

Foton på uppslaget: Erik Sköld

Medel- och stafett-SM med bra kartor och terräng – men LOK har mer att ge

Tidigt på morgonen den andra augusti drog ett gäng LOK:are, bestående av både elit och juniorer, upp till Umeå för att springa medel- och stafett-SM. Det var en resa som var planerad sedan månader tillbaka då transportmedlet skulle innebära flyg och antalet platser var begränsat. Så för att få följa med på detta långa äventyr gällde att visa att formen var den bästa, alternativt att bevekande snacka till sig en plats.

Innan solen hade gått upp dagen för avfärd lämnade ett antal bilar samt minibussar med LOK:are Linköping för färd mot Arlanda varifrån flyget skulle gå. Som det brukar vara inför stora evenemang var minerna glada och förhoppningarna stora. Klockan åtta lyfte planet från flygplatsen och dundrade iväg mot de stora landskapen i norr. Vädret var utmärkt hela resan, likaså när vi kom fram och det var heller inte så kallt som man skulle kunna tro att det är så pass långt norrut vid den aktuella årstiden.

Efter att vi checkat ut och hunnit etablera oss lite fixade Peter A och Erik M med hyrbilar så att vi kunde åka till vandrarhemmet, First Camp, som vi skulle bo på. Det visade sig vara en ganska stor stugby med bakomliggande skog inte särskilt långt från flygplatsen och Umeå stad.

Svårorienterat i träningsområde

Väl framme bestämde vi oss för att åka och träna på de kartor som Marianne Nyman fixat åt oss tidigare, medan vi väntade på att få alla nycklar till stugorna. Terrängen var fin, öppen och väldigt gul, dock något stenigare än de flesta av tävlingarna vi skulle springa senare.

Att det var detaljrikt och svårt att inte missa rädde det inga tvivel om. Jag

hade exempelvis långt över tio minuter per kilometer fastän att jag försökte göra ett bra lopp och jag tror många av de andra också missade en och annan klurig kontrollpunkt bland stenar och gulfläckar.

När träningen var avklarad var det bara att åka tillbaka, handla lite mat på vägen och sedan ladda för medeldistanskvalet nästa dag.

Helén och Sarah till A-final

Så var det dags för dagen D. Vädret var nästan lika fint som dagen innan men det var lite kallare i luften, det var vackert höstväder med andra ord. Kvalet ägde rum på en plats som hette Klabböle, intill Umeälven, ett antal mil från First Camp. Vad som var speciellt med SM denna gång var att alla som sprang gick vidare till final. De bästa i kvalet gick vidare till A-final, resten i B-final, C... osv. I H21 och D21 var det därför bra gjort om man "bara" gick till B-final eftersom många deltog i dessa klasser och konkurrensen var hård.

Terrängen var som väntat öppen och väldigt lättlöpt. Sikten var däremot inte så god som man skulle ha kunnat tro, antagligen därför att de svåraste kontrollpunkterna valts ut för att tävlingarna inte bara skulle avgöras via löpning. De LOK:are som det gick bäst för i kvalet var Sarah Tibell som gick till A-final i D20 och Helén Persson som gick till samma i D21. På herrsidan sprang Mikael Andersson bäst

och gick till B-final.

Amy vann B-finalen

Dagen efter var det final och målområdet var detsamma som på kvalet men banorna gick mer norrut än på kvalet och på en annan karta. Terrängen var stenigare än dagen innan och det var starkare kupering. Antagligen var det så för att det skulle bli en utslagsgivande final och för att det skulle gynna de starkaste löparna. Jag själv sprang B-final i H20 och banan var svår, jag började med att missa första kontrollen två minuter och bommade sedan rejält på andra kontrollen, en kortare långsträcka över en höjd med mycket detaljer och man var tvungen att ha örnkoll hela tiden för att inte tappa bort sig. Efter det försökte jag ta det lugnt och läsa på varje kontrollpunkt men likväl hade banläggaren valt ut de svåraste punkthöjderna, branterna och de ständiga småmissarna var ett faktum.



Sarah Tibell spurtar mot mål.

Foto: Erik Sköld

Några som det däremot gick bättre för i finalen var de båda A-finalisterna, Sarah och Helén, som slutade på 23:e respektive 34:e plats i D20 och D21. Bästa senior var Mikael (bäst med tanke på B-finalen) på en 19:e plats, 5:32 minuter efter bästa tid. Näst efter honom var Peter Eriksson, 18:e i C-finalen. Amy lyckades vinna B-finalen i D20 med mer än en minut. På juniorsidan var det Jonas Lundgren och Hanna M T som hamnade högst upp totalt. Jonas kom 29:a i B-finalen och Hanna kom tvåa i C-finalen. I det stora hela så sprang LOK:arna bra, med tanke på konkurrensen, antalet deltagande och de svåra banorna.

D20 bäst med 23-plats

Sista dagen var det dags för stafetten i SM. Detta var också den av tävlingarna som var roligast med tanke på banorna och det hårda motståndet i klasserna. Terrängen var mycket annorlunda jämfört med medeldistansen. Mer kupering, mer urskog, och så var banorna dessutom längre och hade en del jobbiga långsträckor. Denna gång gick förresten banorna söder om kvalområdet på ännu en ny karta. Terrängen var hursomhelst väldigt fin och det gick att hålla högt tempo

hela vägen, samtidigt som man hade bra överblick över hur banan och skogen såg ut.

Herrseniorlaget (lag 1) i LOK, med Peter A, Mikael A och Fredrik P, gjorde en bra insats i kavlen. På förstasträckan var de ett par minuter efter ledande lag men plockade sedan flera placeringar per sträcka och hamnade slutligen på en 35:e plats. Andralaget var bara 5 minuter efter dem och hamnade på en 44:e plats.

Damseniorlaget (Margarita, Julia M T och Helén) kom på en 28:e plats i D21-kavlen efter bl.a. en bra förstasträcka av Margarita.

I H20 var det Jonas L, Erik S och jag som delade på sträckorna. Lundgren inledde mycket bra på första sträckan och var inte långt efter täten, varefter Sköld gjorde ett minst lika bra lopp. Sen var det min tur att förvalta ansvaret vilket jag skötte sådär, jag tappade en del placeringar och minuter på sträckan även om jag inte gjorde ett alltför dåligt lopp. Får denna gång skylla på att motståndet var ganska hårt, vilket jag kan göra utan att överdriva. Vi kom slutligen på 30:e plats.

Precis som damseniorerna så plockade LOK:s D20-lag hela tiden placeringar i kavlen och hamnade på en 23:e plats, 24 minuter efter seg-

rande lag. I laget sprang Amy R, Hanna M T och Sarah T och de visade att lagsammanhållningen var den bästa med att springa jämnt och lite bättre hela tiden.

I kavlen i helhet så var det OK Linné som dominerade, de vann både H20 och H21. Stora Tuna OK vann i D21 och i D20 Eksjö SOK.

LOK har mer att ge

Om ska göra en kort summering av LOK:s insatser i Umeå på detta SM så var de kanske lite under förväntan trots allt. Vi hamnade inte på några topplaceringar i medeldistansen eller stafetten. Men så var det ju också lite ovan för de flesta med terrängen, vilken jag inte tror alla prövat på förut. Som tidigare sagt så var det också många som ställde upp, och av dessa en del av de bästa orienterarna från Sveriges hörn. Kollar man på de enskilda fallen som t.ex. Sarah Tibells 23:e placering i D20 i A-finalen på medeldistansen så var det ändå inte så "pjåkiga" resultat. Däremot vet jag att vi har mer att ge, framför allt på kavlar, som LOK brukar prestera bra på och det får vi visa i Västergötland nästa år.

Andreas Berg



Helén Persson på SM i Umeå.

Foto: Erik Sköld

Johan Goth i Japan på stipendium

I somras fick LOK ett stipendium på 10 000 kr från Skogssportens Gynnare för vår ungdomsverksamhet. Nu har vi fått veta att ytterligare ett stipendium gått till en LOKare: Johan Goth som av Gynnarna tilldelats 10 000 kr ur Silva:JK-fonden. Pengarna använder han för att utveckla orienteringen bland studenter på Tohoku universitet i norra Japan.

Syftet med stipendiet är, enligt Gynnarnas utlysning, att stimulera orienteringsungdomars internationella kontakter. Stipendiet kan sökas av aktiva och/eller tränare som kombinerar studieresor och/eller utbildning utomlands med den egna idrottsliga utvecklingen.

Och det tyckte man att Johans projekt stämde in på: "Syftet med er insats att rusta ungdomarna inför kommande större tävlingar och få erfarenheter i annat nordiskt land

samt knyta kontakter med ungdomar från andra länder i samband med utvecklings/utbildningsläger, ser vi som lovvärt i detta sammanhang."

Nu är alltså Johan vid detta universitet fram till augusti 2011. Det är ett utbytesprogram med undervisning på engelska och japanska.

– Jag har just gått med i Tohoku University's orienteringsförening. Den fungerar ungefär som LiThe Vilse i Linköping, Jag ska se hur de har det, försöka inspirera och hjälpa dem med erfarenheter som jag har från Sverige och Europa och öka deras intresse för sporten. Givetvis ska jag också försöka lära mig så mycket som möjligt om deras sätt att göra allt på och se om det är några nya idéer som man kan ta med sig hem, berättar Johan via e-post.

Ostrukturerad

– Verksamheten i orienteringsföreningen är lite ostrukturerad. De har egentligen bara torsdagsmötet återkommande, och där bestämmer de

kommande veckas träningar beroende på vilka som vet när de vill och kan träna. Exempelvis kommer det vara någon sorts träning imorgon bitti vid 07.30. Hittills har jag dock inte kunnat vara med på någon träning, men jag satsar på att vara med imorgon!

– Som jag har hört att orienteringen i Japan fungerar så är det så att i princip alla aktiva inleder sin karriär i samband med universitetsstudierna. Då har de ungefär tre år på sig att träna innan de blir masterstudenter och allt vad som heter fritid försvinner. Under dessa tre år är de dock, som alla japanska universitetsstudenter, helt slukade av klubbverksamheten och hänger med sina cirklar och klubbar så mycket det bara går (våldigt likt Linköping med andra ord).

– Det här gör att de måste suga i sig väldigt mycket kunskap under dessa år, och där tror jag att jag kan hjälpa till (mer och mer desto bättre jag blir på språket). Många av torsdagsmötena är rena teorimöten där vägval och annat diskuteras.



Johan Goth är i Japan för att förbättra japanernas kunskap om orientering.

Stortävlingar

– Nästa vecka är det "The Japan Intercollegiate Orienteering Championships", en tävling där elever från de flesta skolor kommer och deltar. Dit skickar Tohoku runt 90 personer så idag var det genomgång av PM och allt annat som är bra att veta innan det är dags att åka - det är nämligen första stora tävlingen för många av dem.

– I mars kommer det att vara ytterligare en tävling i denna storlek och då ska jag försöka åka med - antingen som coach eller som löpare. Det verkar vara väldigt delade meningar om jag får vara med och tävla eller inte...

– Sverige har hög status här, landslaget är väldigt populärt och O-ringen har de flesta hört talas om. Rent generellt verkar Sverige vara ett väldigt attraktivt land sett ur japanernas ögon då de är väldigt imponerade av framför allt vårt välfärdssystem. I alla fall är många sugna på att åka till Sverige någon gång, och jag kommer i år att jobba mycket för att så många som möjligt gör det, kanske för att tävla i O-ringen eller någon annan tävling.

Svenska kartor

– Om jag kan visa dem svenska kartor, och då speciellt kartor ifrån Östergötland, kan de utveckla sin teknik och sitt tänkande mycket. Tekniken som behövs i Japan skiljer sig rejält mot vad som krävs i Sverige, det är bara att tänka på hur landslaget hade det under VM här och hur skillnaden i terräng är om man bara jämför Europa, så det är värt mycket att se andra länders skogar.

Japaner till Sverige?

– Om man då kan visa dem terräng som är riktigt läcker och imponerande kanske det inte bara blir så att de vill fortsätta även när tiden inte räcker till, utan också åker iväg utomlands och tävlar. De flesta i OL-föreningen är ettor och tvåor, i trean brukar de flesta åka på utbytesår. Om jag i och med detta kan få folk att fortsätta med orienteringen, vilja åka till Europa och framför allt Sverige och Linköping för att få testa på orientering i dess ursprungsland blir jag väldigt glad och kan känna att jag har bidragit med något stort, så man kan väl säga att det är mitt mål i allt det här.

Vad pluggar du?

– Jag pluggar vid Tohoku Universitet på ett utbytesprogram som heter JYPE (Junior Year Program in English), <http://www.insc.tohoku.ac.jp/jype/index.html>, där tanken är att jag, i motsats till programmets namn, ska läsa minst 30 hp på japanska och resterande 30 hp på valfritt språk. Samtliga ska också kunna räknas in till min ordinarie utbildning hemma, så man måste välja kurser noga. Är också med i en laborationsgrupp som forskar om SOFC, bränsleceller som anses ha den högsta potentialen av bränsleceller hittills.

Kan vi få hit japaner t.ex. vid vår-sprinten eller 43kavlen?

– Jag kan kolla om det finns intresse, problemet är att det är mitt under deras terminer och de har obligatorisk närvaro på i princip alla föreläsningar... Men jag ska försöka, jag kollar runt och ser vad de säger, förhoppningsvis kan någon åka! Avslutar Johan Goth mejlkonversation med Mikael och Lennart.

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"

Veteraner tänker tillbaks!

Vi fortsätter onsdagsverksamheten enligt tidigare mönster med kombinationen motion efter egna förutsättningar, social samvaro och kulturell förkovran. Vid 809:e träffen den 17 november korades Ulla-Britt Lagerholm till den 36 000:e deltagaren räknat från starten 1988. Det blir ofta återblickar inom vår grupp, och det får väl anses vara normal ålderstendens. Ibland upptäcks något, vi tycker bör lyftas fram i klubbens historia. Det känns utmanande, och ofta resulterar det i programpunkter, som vi gemensamt gottar oss åt inom gruppen. Samtidigt hyser vi förhoppningen, att det ska bli till

glädje i framtiden även för klubben i sin helhet.

Klubbtidningen "På spåret" ingår i kedjan för dokumentering av LOK:s historia. Framtida forskare kommer att söka uppgifter i tidningen. I viss mån kan vi ha framförhållning, underlätta deras arbete genom att vara tydliga i textmaterialet. Det finns alltid risk, att uppgifter, som vi i dagsläget anser självklara och formulerar lite lättvindigt, kan förbrylla framtida läsare. Ibland kan det gälla namnet på någon, som alla just nu känner väl och därför anger med enbart förnamn.

Generellt kommer ändå historieforskare att få det kämpigare i framtiden. Den gamla formen av brevkorrespondens har nästan försvunnit. Kommunikation sker oftast via e-post, och information förmedlas i huvudsak över webben. Fråga är hur mycket som arkiveras? Men låt oss glädjas över, att vår klubbtidning, som började ges ut på 1940-talet, då med namnet "Myrsloken", alltjämt lever vidare.

Bertil Södergren



Bertil Södergren medarbetare - då tillsammans med tidigare ordföranden Paul Pettersson.

Mesta 25-manna för LOK, det bästa på länge

"Men med optimala lopp hade vi kunnat slå oss in på Topp-10"

Orienteringens stora breddstafett 25-manna avgjordes i år i anslutning till Löts avfallsanläggning. Smaka på det, Arena Avfallsanläggningen. Men väl ute i skogen insågs orsaken till målets placering. Den orienteringskrävande upplandsterrängen var en positiv kontrast mot den typiska stigrika 25-manna-terrängen.

"Efter årets Tiomila började vi fundera på om vi skulle köra med samma koncept på 25-manna också, att ta ut lagen i förväg", säger UK Christian Enberg, som samtidigt tycker det är viktigt att denna modell inte leder till att löpare känner sig tvungna att vara med.

Från ursprungliga 115 uttagna löpare, var det till slut 98 sträckor som sprangs av LOK:are, och de två sista platserna fylldes av Hagaby-löpare. Alla 100 löpare tog sig i mål i de fyra lagen, en strålande prestation, helt utan felstämplingar. Alla kämpade och en LOK-dam var ute i drygt två timmar, men bryta skulle hon inte!

Förstalaget fick en stark start genom Erik Martinsson som växlade in som 27:a, bara 40-talet sekunder från täten. Efter det var LOK sedan med i tätdraget hela tävlingen igenom, med växlingsplaceringar mellan 33:e och 15:e plats. Jacob Westerberg förde till slut in laget på en finfin 20:e plats, med Denseln tre placeringar därbakom som extra bonus. Placeringarna för de övriga LOK-lagen blev: LOK 2 - 73:e plats, LOK 3 - 254:a plats och LOK 4 - 277:e plats.

"Mitt starkaste minne från årets 25-manna var att vi låg med så bra hela tiden, det var några år sen sist", säger UK Christian Enberg. LOK:s insats gav den sjätte plakettplaceringen på 20 år. Övriga år med topp-20-placeringar på 25-manna för LOK är 1990 med placering 8, 1991 19:e, 1992 9:a, 1994 19:e och 2002 14:e. "Men med optimala lopp hade vi kunnat slå oss in på Topp-10," hävdar Christian efter analyser av de enskilda loppen. Krocken med världscupen gynnade dock LOK som inte behövde avvara några löpare på grund av landslagsuppdag.

Tätstriden var bland det mest spännande som skådats i 25-mannas historia. Tvåfaldiga norska vinnarna Halden drabbades av det i 25man-

na-sammanhang inte helt ovanliga ödet av att felstämpla. Istället var det ett ensamt finskt lag, Tampeeren Pyrintö, ut i ensam ledning på sista sträckan. Upphunna några kilometer innan mål av en jagande klunga med flera svenska topplag.

"Jag hoppas att vi kan mönstra många lag i både Tiomila och 25-manna även nästa år, men det krävs även många ledare som kan hjälpa till!"

Till sist var det ett avhängt lag, Stora Tuna, som höll nerverna under kontroll när tätgruppen drog snett mot tredje sista kontrollen. Förvånad kunde Pavlo Ushkvarok defilera fram på upploppet till sina överlyckliga klubbkamrater.

Tack vare Christian Enbergs vision och stora arbetsinsats, tillsammans med stöd från tävlingskommittén, kunde LOK alltså mönstra rekordantalet 4 lag.

Fredrik Wallin



Det blir trångt när 100 LOKare samlas på 25-manna.

Foto: Lennart Sturesson

Föredrag av Tove Alexandersson

På lördags eftermiddagen, när vi hade inrättat oss på förläggningen och väntat 30 min på att vaktmästaren skulle komma och lås upp gymnasalen där vi skulle vara, hade vi turen att få lyssna på ett föredrag som Tove Alexandersson höll för oss i LOK och OK Roxen, där hon berättade om sina framgångar och tävlingserfarenheter.

Hon springer i D18 för Stora Tuna OK, som hon alltid har gjort, men hon har redan hunnit följa med seniorenna på både läger och tävlingar, både då hon prade som orienteringsproffs och när hon personligen blev uttagen till Världscupsavslutningen i Genève, Schweiz. Då kom hon 23:a, det resultatet var hon inte riktigt nöjd med men hon såg det ändå som ett bra träningspass med sin glada attityd. Tove berättade också om några av sina andra stora meriter som t.ex. två JVM-guld, ett senior-VM-guld i stafett, två USM-guld och sist men inte minst fem totalsegrar på O-ringen.

När Tove var färdig med sin presentation blev det en lång frågestund med många frågor om träning och tävlingsteknik. Om träningen berättade Tove att hon tränar mellan 5 och 6 timmar i veckan ut-



Många intresserade av Toves föredrag.

Foto: Per Gustås

spritt över 6 till 10 pass. Träningarna är också väldigt tävlingslika, korta och intensiva. Det var också en av anledningarna till att hon valde Sandvikens OL-gymnasium, där det finns många andra bra orienterare att tävla mot på träningarna. Tove skickade också runt sin första träningsdagbok som hon skrev när hon var 13 men hon sade också att hon hade tröttnat på att sammanställa all information efter det året, så hon hade gjort ett uppehåll i tre år tills hon började på gymnasiet och skriver nu en träningsdagbok i excel som sammanställer sig själv.

På Toves blogg (www.tovealexandersson.se) kan man på tisdagskvällen läsa detta:

I lördags hade jag en föreläsning för ungdomarna i Linköpings OK och OK Roxen. De var så snälla och söta så. Jag fick skriva massor av autografer och blev bombarderad av massa smarta frågor. Det var roligt!

Sven Engström



Härlig gemenskap på Daladubbeln!

Foto: Per Gustås

Huvudet kallt på Daladubbeln

En skön lördagsmorgon klockan 04:40 möttes vi på IKEA-parkeringen för att få njuta av två dagars fin orientering. Något tidigt tyckte vissa, men det löstes genom allmän sovsund på bussen. Detta utfördes på olika sätt: någon lade sig i mittgången, andra satt på ett minst sagt underhållande sätt och vissa lutade sig mot sin kompis och fick rätt ont i nacken. De undertecknade hör till kategori 3.

Väl framme hade man olika lång tid till start men den tiden var lätt att fördriva; man kunde sedan vanligt önska låt hos speakern, gå till markan och shoppa eller bara snacka med medhavt sällskap. Stafett med sin kompis stod på schemat.

Tätskogen och hyggena var något risiga, annars var det fint. Vissa kontroller var kluriga, så det gällde att hålla huvudet kallt (men det var inte så svårt med tanke på att temperaturen låg på minus).

Par i treor

Vad gäller resultat så fick vi flera fina: Amy & Sara trea, Hanna & Julia trea, Jonas & Erik sexa, Olof & Torsten (Finspång) tolv, Klara & Matilda 40 och Elias (OK Roxen) & Sven kom 41:a. Bra jobbat!

Mat & Logi fanns på Östra Skolan, ungefär en kvarts bussresa från TC. Stället var helt ok, maten var köttgryta & ris (avgör själv om det är bra). De flesta tog sig en kvällspromenad ner till ICA för att köpa något gott efter det. Senare på kvällen stack de äldre på disco medan de andra tävlade Nintendo eller körde Sanning och konsekvens.

Sovmorrn

Sovmorgon till klockan sex blev det! Det var dock många trötta miner vid frukosten. Sen blev det full fart med



Johanna Gustås, Emma Lindell och Frida Johansson.

Foto: Per Gustås

att packa ihop och sätta på sig utklädningskläder inför "maskerad-tävlingen". För er som inte har varit med om detta så är det alltså på söndagen en tävling då man (om man inte är tråkig) klär ut sig och tävlar om vem som har snyggast/bäst utklädnad.

När bussen kom till TC och alla gick ut såg man ett vimmel av olika utstyrlar. Det fanns: teletubbies, nyckel & lås, tomtar, bebisar, troll och en mängd andra saker. Banorna var väldigt långa, och många hade flera riktigt långa sträckor. Där gäller det att ta smarta vägval.

Om någon har missat det, så springer man alltså i patrull, två och två på söndagen. Så det gällde också att enas och peppa varandra. Några som lyckades bra med det var Hanna och Julia som fick en välförtjänt andra plats i D18. Erik och Jonas blev 6:a H18. Även Olof och Torsten (Finspång) fick en bra placering, tia i sin klass H10. Emanuel och Gunnar tog sig också in på en fin femtonde plats.

Hyggen och höjder

Terrängen var väldigt fin med tydliga bestandsgränser, men fortfarande något risiga hyggen. Vädret var fint och det kom till och med lite sol,

även om det var kallt ute (varmt enligt Elin). Det var även stora höjdpartier som banläggaren utnyttjade mycket.

När alla hade kommit i mål och duschat var det dags för den långa bussresan hem. Efter någon timme var det dags för mat i Borlänge. Vissa gick till Mc Donalds medan andra gick till Taco bar. Det visades två filmer på vägen hem; Vi hade i alla fall tur med vädret och Rallybrudar. När vi kom till Ljungsbro lämnade vi av de flesta från Roxen. Sen var det ingen lång resa kvar till IKEA-parkeringen där samtliga gick av (undantag för busschaffören). Sammanfattningsvis en bra resa!

Elin Rimhagen & Frida Johansson

Nya tag med 43-kavlen

728 löpare anmälda i 101 lag, ett bottenmärke i 43-kavlens historia (se statistik för 2000-talet i tabellen). Hur tar vi oss ur det här? Det diskuteras nu i 43-kavlekommittén på uppdrag av LOK:s styrelse. Förslag till åtgärder ska vara klara under våren 2011 och det handlar mycket om att hitta rätt helg. För 2011 handlar det framför allt om att marknadsföra tävlingen bra och att få tillbaka gamla klubbar och lag.

Ändrad helg så att tävlingen inte kolliderar med Ungdomens 10-mila är den största förändringen som diskuteras. Men det går inte att ändra redan till 2011, utan då går tävlingen 6–7 augusti i Söderköping i samarrangemang med Skogs-pojkarnas OK.

– Antalet deltagare har sjunkit från 2500 till 1100 under 2000-talet, och så kan det inte hålla på. I år, 2010, var det speciellt med både veteran-VM i Schweiz och VM i Norge under vår tävlingshelg. Vi måste ganska kvickt upp till 1100–1500 deltagare igen om vi ska fortsätta, säger Stephan Svensson, ordförande i LOK:s 43-kavlekommitté som nu håller på att undersöka vad som behöver och kan göras.

Anmälda lag 43-kavlen

År	H43	D43	H55	HD60	Summa lag / deltagare		
2000	141	81	117	48	387	2544	
2001	111	61	81	41	294	1943	
2002	126	78	103	47	354	2306	
2003	130	85	109	73	397	2489	
2004	112	68	79	65	324	2050	
2005	84	50	63	46	243	1543	
2006	76	55	60	50	241	1485	
2007	78	45	54	61	238	1458	
2008	75	40	46	43	204	1309	
	H43	D43	H60	D55	Öppen		
2009	65	32	54	17	7	168	1152
2010	45	19	27	10	6	101	728

Ett förslag som LOK fått av deltagarna är att samarrangera med ungdomens 10-mila. Det är dock en komplicerad historia att få in två nattkavlar under en helg. Intresset är inte så stort just nu, varken i LOK eller U-tiomilaföreningen.

Att U-10-mila drar bort deltagare från 43-kavlen är helt klart, särskilt sedan HD12-klassen infördes. Det är många föräldrar och ledare som följer lagen och inte därefter beger sig till Östergötland.

– I stället är huvudalternativet att hitta en annan helg, men det är inte så lätt. Vårdatumstoppet, O-ringen,

GM, finska regionmästerskapen är faktorer att ta hänsyn till, vi håller på att undersöka olika alternativ nu och beräknar att vara klara för att lansera ett huvudalternativ i vår. Att O-ringen har flyttats till sista veckan i juli gör att det finns en helg mindre att laborera med.

Kanske rentav en sommartävling i början av sommaren, strax efter midsommar kan vara ett alternativ?

– Kanske det, vi utesluter inget.

Mer tveksam är Stephan till att ändra i klasser, åldrar och antal löpare.

– Vi vill göra det möjligt för så många klubbar som möjlighet att delta, men samtidigt vet vi att vi har en bra tävling. Och alla förändringar möts både av positiva och negativa reaktioner. Det vi gör nu är att första och sista sträckorna reserveras för löpare som uppnått HD35-ålder.

Som sagt vi har inte gett upp än, men deltagarantalet måste vända uppåt omgående om tävlingen ska fortsätta.

– Och vi har fått så många uppskattande omdömen, så att det känns som om vi måste fortsätta, säger Stephan.

Lennart Sturesson



Sekretariatet hade bekväma lokaler inomhus, men problem att lösa fanns det. Foto: Lennart Sturesson

Mer klubb på träningarna!

Har nu varit med i LOK i några år, de flesta år har jag dock inte tränat så mycket vid LOK-gården då jag har bott i Norrköping. Nu har jag dock bosatt mig i Linköping och är vid klubbstugan minst två gånger i veckan. Vill börja med att lyfta fram att det är jätteroligt att det är en sådan stor aktivitet vid klubbstugan på dessa dagar, men större kan det säkerligen bli!

En sak som jag dock tycker är tråkigt är att det är så himla uppdelat, ungdomarna börjar redan halv sex medan de äldre kör kvart i, veteranerna har jag mindre koll på, vilket är tråkigt för jag skulle gärna se att alla samverkar och kör fler gemensamma träningar. Det har i höst blivit så att jag valt bort seniorernas träning då juniorerna/ungdomarna haft roligare ungdomsträning, men eftersom de

börjar redan halv sex så måste man verkligen ha bestämt sig för det innan. Och jag tror tyvärr inte så många vågar gå mellan grupperna. Även om många kanske skulle må bra av det.

Det jag önskar är att alla träningar börjar samtidigt, då helst 17.45 eller senare då man har svårt att hinna till halv. Då menar jag att alla ska ses, veteraner, ungdomar, seniorer, och nybörjare. För att sedan köra liknande träningar, t.ex. orienteringsbana, intervaller eller distans. Detta gör passen mycket roligare då man får se fler kamrater i skogen och juniorerna kanske får en liknande sträcka som seniorerna som de kan diskutera om i efterhand. Det blir även lättare för "sämre" seniorer att gå med och köra en bana som var tänkt för ungdomarna.

Likadant tänker jag på söndagarna när det är Sunes bana, varför start

mellan 9.30-10.30? Man förlorar helt denna känsla av att det är många som springer och tappar lite denna diskussion med alla. Kör starten kl 10.00 för alla så man får känna av att LOK är en stor klubb, och att de som vill köra i olika hastighetsgrupper kan göra det. Så det blir lite mer distanskänsla. Och även här inte så uppdelat, orientering är en sport som har sin tjugning där både gammal och ung kan tampas mot varandra.

Summering, gemensam träning för nybörjare till veteran gör att träningarna blir bättre då fler kan turas om att lägga banor, mer klubbkänsla då man möter alla. De som är lite äldre och lite sämre vågar vara med då det inte sticker ut så extremt mycket, som om de kommer en kvart tidigare för att vara med på ungdomsträningen. Dags att införa till nyår?

Debattör: Mikael Andersson

Information om Debatt

Debatt är en ny del i På Spåret och är tänkt att skapa en diskussion i klubben. Det är öppet att fortsätta / svara på ett gammalt debattinlägg eller starta en ny debatt om en helt annan sak. Max två sidor finnas för Debatt i tidningen, om det kommer komma in fler debattartiklar så blir det att vi sorterar ut vissa, men på något sätt ändå presentera alla, men då kanske på klubbens hemsida. Eller på tavla i LOK-gården.

Skicka in din debattartikel till info@lok.se eller lägg den i På spårets fack i klubbstugan.

LOK-gården LOK Sprint Cup 2010/2011

Delta i vinterns Sprint Cup!

Deltävling 1, 2010-11-27: Ljungsbro, Sören Nilsson Påledal arrangerar.

Deltävling 2, 2010-12-18: Lambohov, Helén Persson och Jacob Westerberg arrangerar.

Deltävling 3, 2011-01-15: Lektorshagenalt. Johannelund, Jonas Lundgren arrangerar.

Deltävling 4, 2011-02-05: Trädgårdsföreningen, Petter och Einar Johansson arrangerar.

Deltävling 5, 2011-03-05: T1/Valla, Erik Sköld arrangerar.

Julklapp från SOFT:

Nya tävlingsregler från årsskiftet

Redan 1 januari 2011 träder nya tävlingsregler i kraft. Det är en omfattande bearbetning och en ny struktur. De övergripande Tävlingsregler beslutas i princip av förbundsmötet och ska kunna gälla utan förändringar under en längre period. Men denna gång har förbundsstyrelsen fått mandat att godkänna de nya stadgarna enligt de anvisningar förbundsmötet gav.

Till tävlingsreglerna finns en rad anvisningar, inte mindre än 22 stycken och vissa ganska omfattande. Dessa ska kunna förändras oftare och beslutas av förbundsstyrelsen.

I dessa regleras bl a vilka klasser som ska eller kan finnas, anvisningar för tävlingsadministration, banläggning, terrängbeskrivning, kartnorm, kontrollbeskrivningar, stämplingssystem, ranking, doping,

tekniska hjälpmedel, mm.

Dokumentet finns att läsa på orientering.se under Arrangör/Tävling/Tävlingsregler, men de slutgiltiga versionerna kommer inte förrän efter förbundsstyrelsens sammanträde 7 december 2010.

Bland förändringar märks en del ändrade benämningar på klasser och ändrade banlängder, framför allt längre banor för äldre. Öppna klasser benämns Öppen motion, medan motionsklasser försvinner och det införs kort-klasser för ungdomar, juniorer och seniorer, med möjlighet att ha sådana även i äldre klasser.

Distanserna särarter betonas, så att en medeldistansbana ska ha en annan karaktär än en långdistans. Kartskalor preciseras för olika klasser och tävlingar, och en "ny" skala 1:7 500 får användas för HD60 och äldre.

Mycket av framför allt anvisningarna är intressant mest för orienterare som har arrangemangsuppdrag. Men huvuddokumentet Tävlingsregler bör läsas av alla orienterare, liksom en del av anvisningarna så att man vet vad som kan och bör erbjudas löparen.

Det första förslaget till nya regler kom hösten 2009. Klubbar och distrikt har lämnat remissvar, även om remisstiderna varit knappa. Regelverket har sedan diskuterats på förbundsmötet i mars, på regelkonferenser och ordförandekonferenser. Det är alltså ett arbete som forcerats hårt och förbundsstyrelsen fattar beslut först i december 2010. Så nu vet vi vad vi ska läsa för jultidstidning.

Lennart Sturesson

Kommittéerna

Datakommittén

Joakim Tosteberg, sammankallande
Per Magnusson
Mattias Wingstedt
Lukas Gustavsson

Hemsidesansvariga

Per Magnusson, sammankallande
Erik Sköld
Mattias Wingstedt
Johan Otterström

Senior- och juniorkommittén

Jan Lundgren, sammankallande, ny
Christian Enberg
Magnus B Johansson
Anders Berg
Magnus Herberthson
Marianne Nyman
Peter Aronsson

Informationskommittén

Mikael Andersson, sammankallande
Julia Modig Tjärnström, webb
Hanna Modig Tjärnström, webb
Frida Karlsson, webb
Peter Jakobsson
Emanuel Winblad
Erik Sköld
Andreas Berg
Einar Johansson

Klippboksansvarig

Roland Fridh

Medlemsregisteransvarig

Curt Tillman

Utbildningssamordnare

Anna-Lena Karlsson

Lotteriansvarig

Pedro Lundquist

LOK-gårdskommittén

Ulla Kjell, sammankallande, uthyrning av LOK-gården
Sune Johansson
Toije Hansson
Sixten Axelsson
Lars-Göran Göransson
Claes-Ove Swärdh
Karl-Erik Johansson, släpkärreansvarig, 013-150917
Anders Kjell
Elisabeth Österberg
Kajsa Holmgren-Petersson, värdlistansvarig
Motionskommittén
Roger Danielsson, sammankallande, nyvald
Ole Pedersen
Kjell Hagström

Kommittéerna för 2011 är valda

På Höstmötet 21 november valdes som vanligt kommittéer och funktionärer för 2011, totalt 87 befattningar. Några kommittéordföranden avtackades, de närvarande i form av en julstjärna. Som vanligt serverades också god soppa tillagad hemma hos värdfamiljerna Gustås och Roth.

De som lämnar sina uppdrag som sammankallande i sin kommitté är Marianne Nyman (senior- och junior), Ole Pedersen (motion), Ann-Sofie Svensson (OL-artiklar), Gitte Engström (ungdom). Dessutom förädrades Rune Karlsson och Claes-Göran Swärdh var sin blomma i och med att de lämnar veteranverksamheten.

Till det festliga hörde också utdelande av KM-tecken för 2010 i de tre grenar som blev av. Ultralång blir det inte efter det som inställdes på grund av snö i vintras. Men förhoppnings vis kommer de fyra som höstmötet beslutade om att arrangeras 2011: Lång, Medel, Natt och Ultralång.

10MILA 6–7 maj 2012

Thomas Stenström, som sitter i styrelsen för Föreningen 10MILA 2012, berättade om hur förberedelserna för 10MILA i Kvarn 6–7 maj 2012 avlöper. Styrelsen består av representanter för de deltagande föreningarna TGOK (vars Marianne Axelsson är ordförande), LOK, IFK Linköping, Motala AIF och OK Motala. Generalsekreterare i organisationskommittén är Kjell Holmström, Björkfors Golf, som hade samma roll i O-Ringen 2007.

Inom tävlingsdelen har LOK ansvaret för kartplock, tävlingsexpedition, speaker, arenaproduktion, stämplingssystem och resultat. Där och i och andra viktiga funktioner finns flera LOKare: Lars-Erik Henriksson (kassör), Joakim Tosteberg (data), Lennart Stureson och Johan Otterström (information resp. webb), Marianne Nyman (personal), Jonas Roth (stämplingssystem), Magnus Herberthson (kartplock), Jörgen Svensson (resultat), Thomas Rimhagen (arenaproduktion), Fredrik Wallin (arenaproduktion).

LOK har ansökt om att få arrangera en sprinttävling i anslutning till Trädgårdsföreningen i veckan före. Tanken är att det ska vara en World Cup-tävling eller motsvarande med status av värdetävling. I anslutning till denna stortävling blir det en publiktävling.

Övriga frågor

Under punkten Övriga frågor efterlystes att tävlingsprogrammet i plånboksformat trycks nästa år. Vi diskuterade också hur medlemmar ska kunna betala medlemsavgifter i tid när avgiften beslutas på årsmötet i slutet av februari och avgiften ska vara inbetald senast i mars för att man ska få tävlingsavgifterna betalda av klubben. Styrelsen funderar på det, liksom på hur man ska göra med medlemslotteriet, där vinsterna delas ut från januari medan lottbetalningen kanske sker i mars.

Lennart Stureson

Ulf Waldenfjord

Jörgen Svensson

Christian Eriksson

Östgötaledsansvarig

Ulf Waldenfjord

OL-arrangemangskommittén

Inger Berg

Sören Nilsson Påledal

Maria Schmiterlöw

Anders Berg

Kartansvarig

Karl Andersson, 013-15 16 93

43-kavlegruppen

Stephan Svensson, sammankallande

Anne-Li Stenström

Tomas Boman

Lennart Stureson

OL-artiklar

Erik Martinsson,

sammankallande, nyvald

Ann-Sofie Svensson

Elisabet Wiklund

Sponsorkommittén

Per Tibell, sammankallande

Roger Stigsson

Gert Johansson

Terese Wängdahl

Tävlingskommittén

Per Gustås, sammankallande

Anders Tosteberg, anmälare,

ansvarig för Idrott Online

Pia Gustavsson

Curt Tillman, resultatbör

UK HD35-

Åke Ljunggren

Annika Ivarsson

Ungdomskommittén

Maria Olofsson, sammankallande, ny

Gitte Engström

Jörgen Sköld

Åke Ljunggren

Christer Lindell

Jonas Roth

Inger Gustås

Bollplank Ekorren Cup

Åke Ljunggren

UK ungdom

Jonas Deterfelt

Veteranverksamheten

Bertil Södergren

Ulf Waldenfjord

Stafettpennan:

Christian Enberg klarar två sträckor – men det var inte målet

Värmande ord från systrarna Tjärnström. Jag tackar och bockar. Utan den glädje och vilja som bland annat ni visar hade det inte varit lika kul att vara ledare. Eller att försöka dra ihop 11 lag till 25-manna.

Stafettpennan kändes dock denna gång som en liten belastning. Det känns som det var nyss som jag hade den. Vad kan jag mer skriva om?

Systrarna är dock förlåtna, jag tror inte de var med i klubben då Linnea lämnade över ordet till mig förra gången. Jag har förstått att ni egentligen vill veta varför jag inte gett upp hoppet om er. Omöjlig fråga att svara på. Ibland vinner känslan över förståndet ;)

Men jag lovar i alla fall att jag kommer att fortsätta ge er tuffa utmaningar.

Dessvärre har jag inte haft möjligheten (än, får se vart detta slutar...) att skriva något längre då senaste månaden inte har bjudit på många lediga stunder. Jag har dock funderat på vad jag ville läsa om i nästa nummer och avslöjar därför redan nu att jag vill ha Erik Sköld som skribent. Temat kan vara hur

man kollar kodsiffror eller något annat lika trevligt, t.ex. hur man inte kollar kodsiffror... men allra mest vill jag veta hur planen inför långa natten nästa år ser ut. Erik har redan bokat den och som inspiration till alla andra som självklart också vill springa långa natten och som också självklart frivilligt anmäler det till mig kan lite tips vara på sin plats. Så grattis Erik.

Vad har hänt sedan jag skrev sist då? Det allra största som hänt, hur fantastiskt det är att jag blivit pappa till Anna och hur det är att se henne utvecklas går inte att beskriva på några rader. Det krävs en hel bok så jag tänker inte ens försöka här.

Men i övrigt, ja, från att bara ha sprungit orientering tidigare så hittade jag lite andra grejer att prova på. Precisionsorientering är en sådan sak. Friidrott en annan. I bägge de världarna finns det väldigt speciella personer som kan ge helt nya perspektiv på tillvaron.

På uddameritlistan finns numera ett veteranDM-guld i diskus. Bara en sådan sak gör ju livet mer spännande. Om man inte vågar prova vet man inte hur det är.

Inför 2010 var mina mål (och träningsmorötter) som tävlande

1. Topp tio på veteran-VM
2. Individuellt DM-guld
3. Medalj på Veteran-RM
4. Medalj på preo-SM.
5. Friidrott, klara den absoluta skamgränsen på 3000 m hinder. Dvs med min blygsamma kapacitet 12 min.

Resultat

1. Nix, 16:e på sprint.
2. Japp, medel
3. Jajamän, 3:a men bommade tyvärr bort segern,
4. Nej, 5:a, 7 sekunder från bronset.
5. Solklart, på ännu ett underhållande friidrotts-DM klarade jag målet.

Mina mål 2011 då? Inte lika klara som 2010 kan jag känna.

1. Vara så bra tränad i vår att jag har möjlighet att vara topp 10 på veteran-VM i Ungern om jag bestämmer mig för att springa där. I övrigt måste det ju vara stafettmål.
2. T.ex. att vinna en stafett utan AB i laget.
3. Eller att vinna en stafett där jag inte springer mellansträckan.
4. Och mål 4 från 2010 får jag väl upprepa... Bättre lycka nästa gång.



Åke Ljunggren, Christian Enberg, Anders Berg. Stafettvinnare H120 DM 2009.

”Våga!
Och sätt upp mål!
Våga vidga era vyer.”

Kontentan!

Jag vill uppmana även er. Våga!
Och sätt upp mål!

Våga vidga era vyer. Spring tävlingar i länder ni aldrig sprungit i innan. Spring SM i ultralångdistans. Spring H/D21 på Motalas tävling. Ja, gör vad som faller er in. Och ett intressant mål kan motivera mer än man tror. I alla fall funkar det för mig som en morot till att träna.

Christian Enberg



Historik om Stafettpennan

Det hela inleddes av Anna Mårsell i nummer 4/1998, då vid namnet Spalten – en spalt om vad som helst. Den var tänkt som en stafett, men några gånger tog det slut och redaktionen skickade vidare. Den sista skrevs av Anders Jönssons i 4/2003.

Några år senare var det Linnea Kjell som tog upp pinnen igen och sedan dess har den hetat Stafettpennan.

En annan föregångar kan väl Profilen-intervjuerna sägas vara. Den första kom 1994 med Cecilia Nilsson och Niklas Bratt (även om det fanns ett embryo med en stor intervju med Martin Johansson 1992 i Myrsloken nr 97). Sedan höll de på i stort sett utan uppehåll t.o.m. 2002 och med några enstaka 2003-06.

Tidigare skribenter

2010

- 3 Hanna och Julia Tjärnström
- 2 Stephan Svensson
- 1 Maria Olofsson

2009

- 3-4 Ulla Kjell
- 2 Sune Johanssöbn
- 1 Lotta Granholm

2008

- 3-4 Rune Karlsson
- 2 Inger Berg

2007

- 3 Jan Lundgren
- 2 Peter Aronsson
- 1 Linn Eriksson

2006

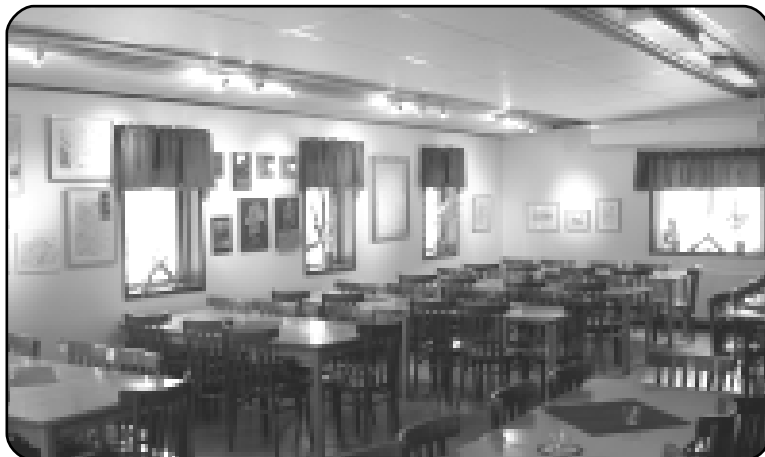
- 4 Lasse Almén
- 3 Henrik Pettersson
- 2 Robert Vångell
- 1 Christian Enberg

2005

- 4 Linnea Kjell

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 Svärth 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

- 50 Anders Berg, Andreas Berg, Inger Berg, Anna-Sofie Bark, Gunnar Bark
 51 Börje Andersson, Lars-Erik Henriksson, Stephan Svensson
 52 Elisabeth Österberg

2011

Vecka Namn

- 1 Monica Lindgren, Roger Danielsson
 2 Maria Olofsson, Jesper Johansson, Jonas Råberg, Marika Holm
 3 Gitte Engström, Anna-Stina Påledal, Sören Nilsson Påledal, Jacob Westerberg, Helén Persson
 4 Fredrik Pettersson, Fredrik Wallin, Erik Martinsson, Johan Otterström

Medlemslotteriet

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 Pedro Lundquist,
 mail: pedro.lundquist@telia.com, tel: 0734 -371595

September

1a	51	vakant
2a	8	Göran Hektor
3a	42	Kjell Hagström

Oktober

1a	74	vakant
2a	17	Einar Johansson
3a	51	vakant

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 ett "reklamblad" som kan användas som grund för att skapa kontakter mellan företag i eran närhet eller bekantskapskrets och LOK. Detta "reklamblad" går att hämta från klubbens hemsida på <http://www.lok.se/sponsor/sponsorblad2010.ppt>. Bladet finns även i några exemplar vid lokgården. Det går även bra att kontakta per.tibell@saabgroup.com så skickar han en bilaga med bladet.



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		Anmälningavg.	5487-3930
och lotteri	5487-3864	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

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, Einar Johansson, Thomas Stenström, Lennart Stursson, Mikael Andersson, Elin Rimhagen, Fredrik Wallin, Erik Sköld, Andreas Berg, Curt Tillman, Bertil Södergren, Sven Engström, Frida Johansson, Christian Enberg och många fler LOK-medlemmar.

Vill du vara med och bidra?

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



DM Brons i Stafett, D14 Östergötland 2010. Elin Rimhagen, Emma Lindell, Frida Johansson och Stina Gustås. På bilden saknas Lovisa Lundqvist. Foto: Thomas Rimhagen



Per Gustås Fokusera! I dagens offensiva orientering krävs det att fokusera hela tiden. Foto: Thomas Rimhagen



Cissi Kleist vid varvningen på Novembersprinten. Foto: Per Magnusson