

PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 1 2011



Ett härligt gäng LOK:are vässade formen i Jönköpings fina backar.

Foto: Rolf Jungbark

Tack till våra samarbetspartners!



Linköping

Där idéer blir verklighet

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



LÖPEX

SPORT



SISU

Idrottsutbildarna

Ordföranderuta I-2011



På Spåret nummer 1 | 2011

Efter snart fem månaders vinter börjar man så sakteliga hoppas på en ny orienteringssäsong. De mest sugna var på premiär i Skåne den gångna helgen samtidigt som andra provade sina krafter i "fädrens spår...." eller sprang den avslutande etappen på årets "Sprint cup". Det senare ett av alla de arrangemang som genomförts för att hålla ångan uppe under vintermånaderna. I år har de dessutom fått fungera som test av olika områden inför nästa års "Tiomila sprint".

"Tiomila sprinten" hoppas vi ska bli det officiella namnet på den Elitserie- och juniorcups-sprint som vi kommer att arrangera 4 maj 2012, dagen före Tiomila i Kvarn. Planeringen för dessa arrangemang går nu in i en mer intensiv period. Du som är intresserad att få veta mer om arrangemangen ska passa på och delta på den "Kick off" som arrangeras den 2 april. Den är öppen för ALLA som är intresserade. På ÖOF:s och LOK:s hemsida hittar du länkar till inbjudan och anmälan.

Parallellt med dessa förberedelser så pågår också arbetet med årets 43-kavle som arrangeras 6-7 augusti tillsammans med Skogspojarna i Söderköping och DM-tävlingarna 3-4 september vid Åkerbo.

Innan dessa arrangemang ska vi förhoppningsvis hinna springa många egna orienteringslopp i östgötska skogar. Tyvärr är det även i år relativt få tävlingar i distriktet vilket är en oroväckande trend. Antalet klubbar minskar och allt färre klubbar orkar med att arrangera tävlingar. Det blir då ännu viktigare att LOK som en stor klubb tar sitt ansvar och arrangerar flera tävlingar under ett år. Detta kräver dock att vi som medlemmar är villiga att ställa upp. Om vi inte gör det utan bara förlitar oss på att någon annan ska göra det så kommer orienteringssporten som tävlingsidrott att sakta dö ut. Jag hoppas därför att du som LOK:are ställer upp och hjälper till med alla våra arrangemang så att vi även i framtiden har en levande orienteringsidrott i Östergötland.

Slutligen tackar jag för förtroendet att ytterligare ett år få leda en av Sveriges bästa orienteringsklubbar.

Vi ses i Skogen
Thomas

Nya Medlemmar

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

Hampus Möller
Ebba Skullman
Karin Skullman
Oliver Skullman

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 onödigt 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

Tänker Du springa tävlingar som inte finns i LOK:s tävlingsprogram och vill att resultaten ska redovisas i klubbens Resultatbörs? Meddela då Curt Tillman om var och när tävlingen har ägt rum. Enl. klubbens regler ska medlemsavgiften vara betald senast den 31/3 men tänker Du tävla före detta datum ska avgiften vara inbetald innan anmälan göres.

Redaktörens tankar

Det är inte till varje nummer som jag fattar pennan och skriver utan tycker att ordförande i klubben är bra på att inleda varje nummer av På Spåret. Varför jag väljer att skriva i detta nummer är för att jag letar efter en eller två efterträdare till mig, då mina planer är att fortsätta jobba med andra saker inom klubben. Varför jag inte vet om det är en eller två personer jag söker beror på att när jag tog över ansvaret för informationskommitén så slog jag ihop den uppgiften med att även vara ansvarig för att redigera tidningen, detta är dock något man kan dela upp om man känner för det.

Självklart är jag inte ensam bakom tidningen utan det är alla medlemmar som skriver och så finns det även ett bra team i informationskommitén som är villiga och skriva och korrekturläsa artiklarna. Så om du väljer att ta över så kan jag garantera att du har ett bra team med dig.

Låter det intressant och du vill veta mer vad det innebär att ändra bli ansvarig för informationskommitén eller börja redigera På Spåret är det bara höra av dig till mig via mail mikael@mickesweb.se eller telefon 073-776 56 26

Skinkloppet, med glögg och pepparkaka

Den 12 december var det dags för det sedvanliga Skinkloppet. Ännu en gång samlades ett stort antal LOK:are för att slåss om de åtråvärda skinkorna. Konceptet var det vanliga: gissa vilken tid du har på den bana du springer (klocka ej tillåtet på banan) och den som kommer närmast sin gissade tid vinner.

Det fanns tre olika banor att välja på. Lång bana (4,5 km), kort bana (3 km) och en gul bana som var 2,5 km. Jag (Andreas) valde att springa den långa banan med alla andra "elitgrabbar". Men när väl Stephan Svensson ropade "Kör!" klockan tio var bara en del av löparna på den långa banan uppställda på startfältet. Det visade sig sedan att de hade tagit en lite för lång uppvärmningsrunda och missat starten pga. det. Andra löpare hade i lugn och ro stått och druckit kaffe innanför LOK-gården. De som sprang kort och gul bana verkade i alla fall sköta sig exemplariskt och alla de var iväg när starten gick.

Det var en kall dag och det var ganska mycket snö. Det märktes på banan då det blev till att pulsa redan till första kontrollen. Tempot var inte så högt av denna anledning heller men det var nog så jobbigt ändå. Jag låg i en mer eller mindre utspridd klunga första delen av banan, missade inte särskilt mycket men fick slita hårt i snön för att inte tappa på dem som låg först. Ungefär efter halva banan kom de som hade missat starten ifatt och efter ett litet tag var det en enda klunga som kämpade sig fram i skogen. Det var först när vi passerade motionscentret som det blev spännande på riktigt. Vid det laget hade målsättningen att komma så nära sin gissade tid som möjligt förvandlats till en kamp om vem som skulle orka hålla tempot i snön sista biten och vara först i mål. När banan närmade sig sitt slut tog Peter A täten och fick spåra i den tunga, pulvriga snön. På väg till 10:e



Johan Stenström, en glad vinnare i 2010års Skinklopp.

Foto: Per Magnusson

kontrollen la jag mig bakom och kämpade för att orka hänga med. Då kommer Micke A från sidan och tar täten upp till höjden där kontrollen ska sitta. Dock missar hela klungan kontrollen (fast vi ser den) och den som först hittar den är Micke A och Perma. Till nästa kontroll sker en vildsint jakt efter Micke som ligger först och som också stämplar först. Till 12:e och sista kontrollen som satt vid den lilla gölen en bit in i skogen (från motionscentrets parkering) kunde man ta två olika vägval, antingen genom att fortsätta ute på handikappspåret eller att springa ut till asfaltsvägen. Jag hängde på Micke och Anders och kände att en topp tre-placering var inom räckhåll fram tills Peter A och Dryml kom spurtande i världens fart på vägen och snodde åt sig ett par dyrbara meter in mot mål. Först vid målstämpeln var Peter, sedan Micke, Lukas osv. Ett trettio-tal sekunder efter släntrar "förseningsgänget" in bestående av Figge, Per

Carlberg osv. Det var en liten kort summering av det som hände på den långa banan även om den inte var så tuff egentligen. Det var dock snön som gjorde att man fick lyfta benen mycket i skogen och att kilometertiderna blev långa.

Efter målgång serverades alla LOK:are välförtjänt glögg och pepparkaka. Det tyckte nog de flesta var härligt efter en hård träning i snö och kyla. Några fick dock inte nog utan körde även ett varv på "femman" i lugnare tempo, däribland Peter A, Jonas L, Peter E m.fl.

På långa banan kom Amy Rankka närmast sin gissade tid och fick därmed ta hem en av de två skinkorna och på korta banan hade Johan Stenström gissat bäst tid så även han fick en skinka att lägga på julbordet.

Andreas Berg

Ny säsong i startgroparna

Säsongen har dragit igång lite smått och det är nu dags att se över kalendern och markera i vilka tävlingar som kan vara värda att åka på. För att förenkla ditt arbete har vi här samlat programmet för våren.

De 40 tävlingar som ingår i LOKs tävlingsprogram under våren är ett urval av 251 tävlingar som är listade i SOFTs tävlingsskalender fram till den 30 juni. Till det kommer ett par klubbarrangemang. De tävlingar som läggs in i klubbens program är en mix för att tillgodose olika intressen. Östgötatävlingar som ligger inom bekvämt avstånd från Linköping, Elitserietävlingar, mästerskapstävlingar och semestertävlingar. Givetvis tillkommer även större kavlar och tävlingar i samband med klubbresorna.

Utöver det har vi prickat in lite tävlingar utanför distriktet när det finns luckor i tävlingsprogrammet i Östergötland. Glöm sedan för all del inte bort de 211 tävlingar vi valt att inte ta med. För den som är beredd att resa lite längre finns ett enormt urval av spännande tävlingar, terrängtyper etc att botanisera bland.

Datum	Tävling	Arrangör	Tävlingsform	Tävlingsdistans	Tävlingstidpunkt
11 mars	Kattegatt natt	Halmstad OK	individuell	lång	natt
12 mars	Hallandspremiären	Laholms IF OK	individuell	lång	dag
13 mars	Hallandsstafetten	OK Lindena	stafett	lång	dag
19 mars	Vårracet-medel	OK Orion	individuell	medel	dag
20 mars	Vårracet-lång	OK Orion	individuell	lång	dag
25 mars	Nyköpingsnatten	Nyköpings OK	individuell	lång	natt
26 mars	Nyköpingsorienteringen	Nyköpings OK	individuell	lång	dag
27 mars	Måsenstafetten	OK Måsen	stafett	lång	dag
2 april	OK Tors ungdomstävling	OK Tor	individuell	lång	dag
3 april	Torfejden	OK Tor	individuell	lång	dag
8 april	Svartnatta	Vingåkers OK	individuell	lång	natt
9 april	Kolmårdsdubbeln	OK Kolmården	individuell	medel	dag
10 april	Kolmårdskaflen	OK Kolmården	stafett	lång	dag
15 april	SM Natt	Gotlands Bro OK	individuell	lång	natt
16 april	SM Sprint, kval	Gotlands Bro OK	individuell	sprint	dag
16 april	IFK Linköping	IFK Linköpings OS	individuell	medel	dag
17 april	SM Sprint, final	Gotlands Bro OK	individuell	sprint	dag
17 april	Urban-Hjärne Kampen	OK Motala	individuell	lång	dag
21 april	DM Natt Östergötland	OK Skogsströvarna	individuell	lång	natt
21 april	Stigtomtakavlen	OK Hällen	stafett	lång	kombinerad dag och natt
24 april	Elitserien och SJC	IK Hakarpspojarna	individuell	lång	dag
24 april	Nationell långdistans	IK Hakarpspojarna	individuell	lång	dag
25 april	Elitserien och SJC	IK Hakarpspojarna	individuell	medel	dag
25 april	Nationell medeldistans	IK Hakarpspojarna	individuell	medel	dag
30 april	10MILA	Tullinge SK	stafett	lång	kombinerad dag och natt
5 maj	OK Skogsströvarna	OK Skogsströvarna	individuell	medel	dag
7 maj	NOJM och SJC	OK Ravinen	individuell	lång	dag
7 maj	Tisarträffen medel	OK Tisaren	individuell	medel	dag
8 maj	Tisarträffen lång	OK Tisaren	individuell	lång	dag
14 maj	Närkedubbeln dag 1	KFUM Örebro OK	individuell	medel	dag
15 maj	Närkedubbeln dag 2	Hagaby GOIF	individuell	lång	dag
18 maj	DM Sprint	Motala AIF OL	individuell	sprint	dag
18 maj	KM Lång	Linköpings OK	individuell	lång	dag
2 juni	Elitserien lång	IFK Moras OK	individuell	lång	dag
4 juni	Elitserien medel	IFK Moras OK	individuell	medel	dag
5 juni	Kopparsprinten stafett	OK Kåre	stafett	sprint	dag
6 juni	Elitserien sprint	OK Kåre	individuell	sprint	dag
6 juni	Kopparsprinten	OK Kåre	individuell	sprint	dag
8 juni	Rimforsa-sprinten	Björkfors GOIF	individuell	sprint	dag
12 juni	U-stafett Stefans minne	OK Eken	stafett	medel	dag
18 juni	Jukola		stafett	lång	kombinerad dag och natt

Lång väg till Norra Hult och Åkerbo

Norra Hult på Åkerbokartan, det var tävlingscentrum för 43-kavlen den regniga lördagen i augusti 1993. I höst är vi tillbaka där med DM i medeldistans och stafett. Men det har varit en lång väg dit, berättar LOK:s meste kartritare Karl Andersson i den här artikeln.

Det gick åt två misslyckade försök till plats för 43-kavlen på dels Grytstorskartans västra del mot Hultsjön vid Högsäter och dels på Mörstorskartan vid Halseboda. I stället blev det så småningom Åkerbokartan, som använts mycket litet sedan 1993. Alltså jungfruliga marker för LOK:are under 25 år. Så här gick det till:

Utdrag ur dagbok

2009 i januari. Det är klart med arrendatorn på Högsäters gård för 43-kavle 2010. Markägaren däremot säger blankt nej, kanske p.g.a. det vilda och problem för jägarna.

2009 i mars. Tillbaka på ruta ett. Börjar med nästa alternativ, som är Halseboda, där vi arrangerade 43-kavlen 2005. Kontakt med markägare och jakträttsinnehavare flyter på och allt verkar klart. Ansöker om kommunalt kartbidrag, och LOK beviljas 22.500 kr.

2009 i juni. Påbörjar rekognoseringsarbe-



Översiktskarta över karterade områden.

te på kartan och allt ser bra ut. Efter första arbetsdagen i skogen kommer jag fram till det gårde som avses bli TC. Men vad är detta? Besådd mark! Den kan vi inte vara på till sommaren nästa år.

I detta trängda läge går budet till Mjölby OK, som med ganska kort varsel kan ställa upp med karta och TC för 43-kavlen 2010. Det blir Vifolkavallen och O-Ringen-terrängen från 2007, allt ordnat på föredömligt sätt!

Nå, men kartbidraget då? Pengarna bokas om till revidering av 8 km² på Åkerbokartan, som totalt är på 20

km². En revidering av den senast använda delen från 1993 känns akut. Kartan behövs också för tävlingar hösten 2011. Som framgått av ledarartikel i På Spåret 4/2010 av Thomas Stenström har LOK utsetts att arrangera DM-medel och DM-budkavle 2011.

Åter till dagboken

2009 i nov. Kontakten med Östgöta Häradssallmänning återupptas. Det har gått 15 år sen sist. Ny chef och ny skogvaktare. Sånt som händer på sikt. Det var lite kärvt med skogvaktaren till en början, men när chefen, jägmästare Jan Persson kom in och var positiv, då tinade skog-



vaktaren upp.

Dessutom ställdes till förfogande nyskannat kurvmaterial med 1 m ekvidistans. Häradsallmanningen har bekostat detta för alla sina 12 områden i Östergötland. (Totala priset lär vara 1,5 miljoner kr.)

Häradsallmanningen äger en stor del av skogen på Åkerbokartan, bl.a. de delar i väster som vi har tänkt revidera. Nu gäller det att hitta bra terräng och TC på Åkerbokartan för DM 2011. Blickarna går åter mot åkrarna i anslutning till Vångakorset – det har varit önskeplatsen för TC för 43-kavlen under många år.

Dagboken igen:

2010 i april. Börjar sökandet efter en plats att lägga TC på. Två till tre platser finns på förslag. Vid besök under påskhelgen hos arrendatorn för dessa tre, blir svaret negativt. Han är sjuk och öppnar dörren så att bara näsan syns. Här gäller att gå varsamt fram och återkomma senare.

2010 i juni. Dags för ett nytt besök, men fortfarande nobben. Till saken hör att vid fyra tillfällen under veckan innan, svarade han inte i telefon, när han såg vem som ringde.

Han arrenderar åkermark (vall som vi behöver låna) samt även jakten på kartans mittdel c:a 5 km². Kontanterbudande ändrar inte läget.

Uppgiven och på hemväg stannar jag vid S. Hult och pratar med några boende, gamla bekanta från 1993. Där är det andra tongångar och jag beslutar att smida nya planer när jag kommer hem. Först ordnar jag en reservplats på den senast reviderade Mörstorskartan, vårtävlingen 2007, hos ägarna till N. Mörstorp. De varnar dock för att mycket skog har avverkats. Därefter tar jag upp mina kontakter från 1993 vid N. Hult, och det blir napp direkt! Platsen ligger intill Allmanningen, är privat och ägs av Ante Eriksson. Allt blir klart!

2010 i juli. Förteckning på nya närmaste grannar och hembesök görs i flygande fläng. Brev till områdets jaktchef, som också var ny, avsänds och besvaras på telefon med klartecken för tävling 3 och 4 sept. 2011.

Banläggare Berg och Danielsson

Vid denna tid var det dags att hitta två skickliga banläggare från LOK. Det blev Roger Danielsson för DM-medel och Anders Berg för DM-budkavlen. Det möjliggör ett visst samarbete mellan kartritning och banläggning, vilket gynnar tävlingarna. Banläggarna säger att området känns rätt och bra för ändamålet och att de är så gott som färdiga med banorna inför vintern, som kom i november. Bankontrollant är Jan Pettersson, OKS. Tävlingsledare är Peter Jakobsson, och vi skall inspektera TC tillsammans så fort snön töat bort.



Vem är Kalle Andersson?

Kartor är något som inte finns av sig självt, man måste tillverka dem efter givna föreskrifter. Och det har Kalle hållit på med i snart 60 år. Han debuterade med enkla kartsquisser 1953-1954. Första riktiga kartan 1958 tillsammans med Hasse Gustafsson och Arne Danielsson. Sedan dess har det blivit ett stort antal kartor med handritade original, samt från 1992 med Ocad-4 digitalt ritade. Kalle är medlem i LOK sedan 1952 och snart 82 år och sparsamt tävlande i H80, ett hjärtfel gör att han får hålla igen på takten i skogen.

2011 i januari. Vilka klubbmedlemmar i LOK som får starta i vårt DM är under utredning, men förslag finns att alla upp till klass H/D 15-16 kan delta i DM-medel. I DM-budkavlen föreslås ett lag i respektive H/D junior och senior. Möjligen två lag i H junior. Räkna inte med några träningstillfällen, s.k. provlöp, här i området!

Det har varit en krokig och slingrande väg för att komma tillbaka till Åkerbokartan, som varit aktuell redan 1991-93.

Karl Andersson
redigering Lennart Stuesson

Kick Off för 10MILA 2012

Nu är förberedelserna igång för 10MILA 2012 i Kvarn. Det kommer att manifesteras med en Kick-Off vid TC i Kvarn lördag den 2 april. Då blir det information om arrangemanget, lättlunch och besök på arenan. Alla som tänker sig delta som funktionär är välkomna – och det tänker sig väl de flesta?

5–6 maj 2012 är datum för det stora evenemanget och banorna ska alltså gå öster om den militära anläggningen med TC i anslutning till några av servicebyggnaderna. TUFFT – TEKNISKT – UTMANANDE blir mottot för tävlingen.

På 10MILA i Riksten, Tullinge i år kommer vi att ha ett tält där vi infor-

merar om nästa års tävling och i anslutning till det informerar vi om 43-kavlen 2011.

LOK ingår i den förening för 10MILA 2012 som bildats, och kommer tillsammans med Tjällmo-Godegårds OK att dra ett stort lass, som ni kunde läsa i förra numret av På spåret. Övriga arrangerande föreningar är IFK Linköping, Motala AIF och OK Motala. Dessutom ska LOK arrangera en sprinttävling i centrala Linköping på fredagen, med status av World Cup, Elitserie och Juniorcup. Tävlingsledare där blir Peter Aronsson.

Att arrangera 10MILA är stort och vi som nu jobbar med det ser det som en spännande utmaning, vilken vi självklart kommer att ro iland med på ett bra sätt. Vi har redan många engagerade personer som startat

planeringsarbetet och under året kommer vi att bli fler. Du som funderar över vad du skulle vilja engagera dig i och hjälpa till med, hör av dig till Marianne som jobbar med funktionärstillsättningen. Det finns många olika funktioner som tarvar olika typer av människor och kompetenser. Till skillnad från arbetslivet kan man här dessutom få göra det man vill om man är proaktiv.

Boka helgen 5-6 maj nästa år redan nu och kom på Kick-Off! Det här kommer att bli jättekul! Vi ordnar ju en jättefest för alla våra ol-kompisar i Norden! Kan det bli roligare?

Marianne Nyman
Lennart Sturesson

Dueller i 43-kavlen

En nyhet i årets 43-kavle är Duellen. Det är en tävling i tävlingen mellan klubbtag som utmanar varandra. Det blir dueller i alla klasser och i varje klass koras en klassvinnare. Segrare är det lag som har vunnit över sin motståndare med minst möjliga marginal. Först räknar vi platssiffra och om det inte räcker tidsavstånd mellan lagen. Läs mer om det på 43-kavlens hemsida.

Duellen är ett sätt att göra tävlingen intressant, vi måste ju få fler deltagare än fjolårets dryga 700. Vi ska

också försöka informera mera, på hemsidan, med e-post och med att vara närvarande på andra stora tävlingar och sprida informationsblad. Det senare är något alla kan hjälpa till med.

Tyvärr sammanfaller tävlingen även i år med U-10mila, det gick inte att hitta ett bra alternativ redan i år. Men nästa år siktar vi in oss på helgen 11–12 augusti, dvs den helg då Götalandsmästerskapen ska gå.

Tävlingen går alltså 6–7 augusti på Ramunderberget ovanför Söderköping med skidstadion Petersburg som TC. Vi arrangerar alltså till-

sammans med Skogspojkarnas OK och banläggare är Magnus Nygren och Michael Wehlin. Tävlingsledare är Lennart Sturesson med Monika Lundqvist, SOK, som biträdande.

I övrigt är det beprövade namn på viktiga poster: Anne-Li Stenström tävlingsadministration, Stephan Svensson servicechef, Mikael Andersson information–marknadsföring. Och Inger Berg personalansvarig, hon fixar lätt ett jobb i arrangemanget om du inte redan är engagerad.

Lennart Sturesson

Vikten av att fånga upp historien!

Sommaren 2005 tog Östen Lennart Carlsson, född 1930, kontakt med klubben. Han var bosatt i Gråbo utanför Göteborg. Från en anhörig hade han kommit över några skamfilade albumblad med bilder från LOK:s barndom - i huvudsak från klubbens sommarparadis Koön. Fadern, tobakshandlaren Östen Carlsson, hade varit en av grundarna, då klubben bildades 1934. Sonen hade under sin uppväxt fått heta Lennart, men i vuxen ålder kom han att kalla sig Östen Carlsson, liksom fadern.

Den 27 augusti 2005 var Östen Carlsson junior och hans hustru Berit våra gäster i LOK-gården och togs emot av Tage Andersson, Hjalmar Strand, och Harry Ferdinandson, (dessa tre numera avlidna) samt Per-Johan Persson, Viola och Rune Fritz, Curt Tillman jämte undertecknad. Vi fick låna albumbladen. Jag skannade av 50-talet bilder, som genom Per Magnussons försorg lyftes in på LOK:s hemsida.

Östen Carlsson juniors initiativ var mycket värdefullt, och idén väcktes

till fortsatt dokumentering av gamla bilder.

Hjalmar Strandh bidrog med ytterligare några från 1930-talet, men för övrigt har det varit tunt. Vi borde gå vidare till 1940-talet och senare. Här finns möjligheter för daglediga till forskarinsatser, söka dolt bildmaterial och bygga vidare på klubbens historia. Ett glädjeämne förra året var "Bildkavalkaden över LOK-gårdens tillkomst", som sammanställdes av Rune Fritz.

För ett tag sedan "plingade en ny väckarklocka". Som medlem i Östergötlands idrottshistoriska sällskap tog Håkan Johanson kontakt och ställde frågor om LOK:s klubbålder bakåt i tiden. Han kom till LOK-gården den 9 februari och togs emot av Rune Fritz, Kalle Andersson, Curt Tillman, Claes-Ove Swärdh och även undertecknad fanns med på en kant.

Håkan var även intresserad av annat. Han fick med sig en CD-skiva på bildkavalkaden över LOK-gårdens tillkomst. Vi berättade, att det fanns smalfilm från slutet av



Lennart Östen Carlsson på Koöns frisörstol 1937.

1940-talet och början av 1950-talet, som vi med teknikens hjälp hoppas kunna få överfört på DVD-skivor. Samtidigt uttryckte Håkan önskemålet att komma i kontakt med Östen Carlsson junior. Jag gav honom telefonnumret. Han ringde, men fick beskedet av Berit, att maken, Östen junior, avlidit 2008.

Man ska passa på, när det bjuds! Jag har varit engagerad i LOK-veteranernas onsdagsgrupp under 20-talet år. Naturligtvis har bortfallet bland deltagarna varit stort. Så är tidens gång, men det gäller att fånga upp, ta vara på varandras erfarenheter och kunskande medan tid är. Medverka till dokumentering av sådant man anser vara intressant i framtiden. Mycket av onsdagsgruppens verksamhet bygger på kulturell förkovran! Dit hör vår historia!

Bertil Södergren



Lennart Östen på pappa Östen Carlssons rygg 1937.

Tiomilanostalgi!

Mikael Andersson efterlyste en artikel och jag, Per-Johan Persson, lovade att skriva "något" med nostalgiska förtecken. Varför inte detta "något" om Tiomilakavlen blev min tanke och så blev det!

LOK genomsyras ju i dag, till mångas glädje, av satsning på denna "pirrande" tävling och därför bör ju några rader om den ligga väl i tiden. LOK:s satsning värmer mitt hjärta!

För min del har Tiomilakavlen från den söndagen 1952, när vi i Hammarkindspojknas OK sprang in till en sensationell 11:e-placering, haft en gjuten förstaplats i mitt orienteringstänk! Det blev sedan för min del fyrtioåtta kavlar som tävlande, lagledare/UK och reserangör. På 2000-talet har det därtill blivit ett antal åskådarbesök.

När jag flyttade till Linköping 1953 blev jag LAIK-are. Konstigt val kanske en del tycker, men inte alls så dumt eftersom LAIK på den tiden var Östergötlands största klubb. På Tiomilakavlen ställde man därför alltid upp med två bra lag. Ett år höll andralaget till och med undan till slutspurten och placeringarna blev 49 och 50.

När LAIK "gick sönder" blev jag LOK-are - året var 1962 - och jag kom då till en klubb där det inte "var fint att springa tiomila". Jag fick kämpa hårt för deltagande 1963 och det var t o m några av de bättre löparna som inte ställde upp. Förklaringen var att det var jobbigt och att vi inte hade någon chans till bra placering. Bojkotten höll i sig några år. Jag hade dock stark uppbackning av två nya bra seniorer, Lasse Sjödahl och Harald Edstam. Ett par år senare var vi också uppe på en något anständig nivå med två lag.

Nu tror väl var och en av er att jag ska skriva om LOK-framgångar men tji får ni. Det blir istället motgångar, som när det/de inträffade var väl så sura att ta till sig.

Den första motgången var Tiomilakavlens egen!

1971 gick kavlen på Bogesundslandet och vi som var på plats trodde, precis som alla förståsigpåare, att det som då hände var dödsstöten för tävlingen. Det var rekorddelta-gande – LOK hade t ex tre lag – och den snälla banläggningen med raka banor förmådde inte spräcka klungorna, eller rättare uttryckt leden. Jag sprang på natten i andralaget och om jag vill hårdra det så hade jag tatkänning även om jag växlade som ca 150:e. Jag orienterade inte en meter utan hade lyset hela tiden fäst på ryggen på löparen framför mig och det var som katten på råttan hela vägen framför mig. Arne Berg, ny i LOK detta år, sprang sista sträckan i LOK:s 1:a lag och han stod i den jättelånga kön som bildades i målfällan före målgång för att bli avbockad. Hela tävlingen blev en stor parodi och den blev inte mindre då det stod klart att segrarna IK Fyris hade en landslagsman i banlöpning på sista sträckan. Han sprang då sin enda orienteringstävling för året.

Debaclet vändes dock genom några innovativa orienterare redan till 1972 års tävling, då det blev gafflade banor. Tiomilakavlen gick därmed in i en ny och bra era där UK i de flesta klubbar i fortsättningen fick prioritera orienterare före utpräglade löpare.

1984 gick Tiomilakavlen vid Rörkens Motorstadion öster om Uppsala och där var LOK:s motgång nummer ett. Vi hade ett bra lag med flera nyförvärv och stora förhoppningar om en topplacering som inte alls var obefogade med tanke på framgångarna i vårens övriga kav-

lar. Allt såg också ut att gå vägen till LOK:s första plakettpacering när Anders Berg växlade ut på sista sträckan strax bakom Micke Whelin i NAIS (slutade 10:a). Ingen rapportering från skogen skapar för det mesta oro för en lagledare och så blev det! Istället kom en högtalarröst med begäran om en lagledare för LOK till sjukvårds-tältet. Dit hade Anders blivit förd efter att ha fått en pinne djupt in i låret. Turligt nog utan att träffa någon av de stora blodådrorna. Anders, självklart inte så glad, blev transporterad till sjukhuset i Uppsala. Efter ett par timmar fick vi klart för oss att Anders kunde hämtas för färd till Linköping. Bussen med en LOK-medlem som chaufför fick uppdraget. Jag åkte med tälten i pickupbilen till Linköping. När jag varit hemma ett antal timmar så ringde ett par oroliga anhöriga efter de sina. Min utgångspunkt var att de skulle ha varit hemma för länge sedan. Men så var det inte! Chauffören hade nämligen vid tankningen i Sigtuna tagit fel på bensin- och oljepåfyllningshålen. Bensin i oljeträget är inte alls bra och flera timmars lång renovering av motorn blev nödvändig. Det är lätt att förstå att en och annan av passagerarna blev/var trötta!

Vi hade dock en framgång vid Rörkens Motorstadion. Vi slapp bära tälten!

Vi hade åkt mycket tidigt på lördagsmorgonen från Linköping med två bilar. Allan Jo-hansson och jag i en pickupbil med tält och annan utrustning. Tältuppsättningarna åkte i den andra bilen och var före oss till Rörken och konstaterade från avlastningsplatsen att det var jättelångt att bära/frakta tälten. Vid infarten blev vi stoppade av vännerna i den andra bilen och uppmanades att försöka åka vägen till TC och sedan in på tältområdet. De hade sett att vissa VIP-klubbar hade gjort detta. Vi åkte in på denna väg

men blev snart nog stoppade av två funktionärer som uppgav att vi var tvungna att vända. Vi hade sett hur en bil, som blivit stoppad hade fortsatt och på fråga från Allan: "Men bilen som körde" fick han till svar "de bara körde". Allan uppgav då något som jag alltid kommer att komma ihåg: "Ja, ja! Du anar inte vad jag också kan göra." Samtidigt gasade Allan igång bilen och trängde ut de skrikande och svärande funktionärerna från vägen och vi kom sedan lyckligt ut på tältområdet till den plats där våra tält blev uppsatta.

En motgång – den i Rörken - måste ju vändas till något bättre och då såg vi framåt på 1985 års Tio-

milakavle. Då skulle vi ha revansch och den där plakettplaceringen var gi-ven. Men tyvärr här kom istället motgång nummer två! Vi hade flera nya bra löpare i laget och bland annat då på de två första sträckorna. Mikael Johansson sprang första sträck-an och var bland de tio bästa till växeln och han skickade ut den alltid glade Mats "Kotten" Eriksson. Innan vi hade fått någon radiorapport så kom en röst från högtalaren som ville ha en lagledare från LOK till sjukvårdstältet. Nej inte nu igen var min tanke då jag gick mot sjukvårdstältet. Jag ska tillstå att jag hoppades att det gällde löparen i vårt andralag. Men där låg Kotten på en bår med en fot som var flera

gångar tjockare än normalt. Den numera legendariske speakern K-G Nilsson beklagade den osannolika otur som LOK haft med skador två år i följd. Men detta gav åtminstone inte mig någon lindring utan snarare tvärtom.

Det "pissregnade" och när det stod klart att andralaget på grund av sjukdom "eller vad det nu var" ville följa med hem så revs de tre tälten och ett inte helt muntert LOK-gäng åkte mot Linköping.

Kotten skrev senare ett mycket roligt kåseri till Myrsloken (LOK:s dåvarande klubb-tidning) med rubriken: KOTTE-FOT I LERMILA.

Per-Johan Persson

Träningsläger i Huskvarna

Den 12:e februari bar det av till Huskvarna för ett säsongsförberedande träningsläger för juniorerna och seniorerna. Tanken var att vi skulle ha två träningar på lördagen och en på söndagen, för att få en riktigt tuff träningshelg så här på försäsongen.

Efter resan dit var det omedelbart dags för det första passet som, var en orienteringsbana som inleddes ett antal höjdmeter neråt, i slutningen ner mot Vättern, och som sedan fortsatte uppåt på plattan runt IKHP:s klubbstuga. Bitvis var det så brant att t.o.m. den mest vältränade var tvungen att gå i branten uppför, dock inte jag.

Efter en god sopp-lunch och lite död-tid, som användes på olika sätt, var det dags för nästa träningspass, en backruna med de mest dödliga backar som människan skådat. Man fick en karta med en linje inritad och skulle sedan följa den över stock och sten, upp och ner, ner och upp.

Natten tillbringades på en camping, i små mysiga stugor, som luktade väldigt illa på morgonen av alla svettiga träningskläder. Dessa träningskläder drogs sedan på för ett sista träningspass, distans med karta, tillsammans med IKHP på söndagsmorgonen. Ett mycket trevligt träningspass med saftpaus mitt i.

Sedan var det dags för hemfärd efter en lyckad helg och vi kom överens om att IKHP:s klubbstuga gärna fick stå värd för en till träningsdag eller träningshelg framöver.

Jonas Lundgren



Peter Aronsson, Mikael Andersson och Erik Sköld leder några träningssugna i Jönköpingsbackarna. Foto: Rolf Jungbark

Brutalpass

Lördagen den 13:e februari var det dags för årets brutalpass. Vi sprang och pulssade i snö, på hala vägar och snöiga åkrar.

Det var tre längder och den kortaste var 10 km. Mellangruppen sprang 14 km och den långa gruppen sprang 18 km. Vi var ute mellan 1 h 40 min och 2 h 15 min. Den längsta gruppen startade vid LOK-gården och de andra grupperna blev utskjutade med bil. Mellangruppen startade vid den första vätskekontrollen och den korta gruppen startade vid den andra vätskekontrollen. Vid vätskekontrollerna fick vi varm saft, blåbärssoppa, mjölkchoklad, banan och energikakor.

Efter träningspasset så duschade, bastade och snackade vi. Vi fick spaghetti och köttfärssås till lunch och alla mumsade och åt upp maten. Efter lunchen var det lekar och samarbetsövningar. Vi satte oss i grupper och svarade på några frågor som ledarna hade skrivit. När alla var klara med frågorna så körde vi femkamp med övningar från tv-programmet "Minuten". Vi körde "kullor i klistret", "du suger", mm. Ett lag är ju tvunget att vinna så det laget fick mera godis. Dagen var slut ca klockan 15.00 och alla tyckte att det var kul.

Emma Johansson



Christer, Johan, Erik och Teodor springer sig trötta på ungdomarnas brutalpass. Foto: Frida Johansson



Sven och Klara jobbar hårt för att få makaronerna på spagettin. Foto: Frida Johansson

Sportident på ungdomsträningar

Precis innan Jul blev det klart att ungdomskommitténs ansökan "Sportidentutrustning" till Idrottlyftet blev beviljad. Den erhållna summan uppgick till 30 000 SEK.

Ansökans motiv var att "rekrytera och behålla" ungdomar. Ett sätt är att göra träningar mer spännande och öka "teknikinhållet". Nu finns möjlighet att lägga träningar med

Sportident vid varje ungdomsträning. Exempelvis kan man använda Sportident vid varje typ av orienteringsträning såväl löpning, intervall eller ren "stämplingsteknik". Inte minst kan våra nybörjare tidigare och oftare bekanta sig med den moderna stämplingstekniken.

Den SI-utrustning som nu finns tillgänglig är: 1 st urläsningseenhet (USB), 17 st stämplingseenheter (nr

103-118 + en töm), 17 st gula stativ och 20 st SI-pinnar. Det mesta förvaras i ungdomskommitténs garderob i LOK-gårdens källare och där kan man även boka prylarna (på samma sätt som LOK's ordinarie SI-utrustning). Den enda skillnaden är att ungdomskommittén har förtur till utrustningen vid ungdomsträning och ungdomsevenemang.

Åke Ljunggren

Ungdomarna siktar mot nya mål

Nytt år nya mål. Stjärntävlingar fortsätter vi med för tredje året, i år med lite olika mål för de olika grupperna. För de yngre barnen har vi även ett mål för Ungdomsserien och slutligen ett mål som rör rekrytering.

Stjärntävlingar

För att få fler barn och ungdomar att delta på tävlingar har vi som mål att våra barn och ungdomar ska springa ett antal nationell tävlingar (individuella och kavlar). När man har sprungit ett visst antal tävlingar får man en stjärna. För de äldsta i Orange och Violett grupp är det 8 tävlingar som gäller för att få en stjärna, för Gul grupp 6 tävlingar, för Vit grupp 3 tävlingar och för Grön grupp 1 tävling. Slutmålet är att vi ska ha 50 barn och ungdomar som har sprungit tillräckligt många tävlingar för att få en stjärna.

Delmål 1: 25 stjärnor

Belöning: Glass

Delmål 2: 38 stjärnor

Belöning: Filmkväll

Slutmål: 50 stjärnor

Belöning: Hemlig aktivitet

På anslagstavlan i LOK-gården sitter en barometer, där kan man se hur många tävlingar och stjärnor vi har nått upp till.

Vi har även valt ut några prioriterade tävlingar som alla ungdomar ska vara med på. På dessa tävlingar kommer det att finnas ledare som kan hjälpa till med allt från anmälan till att hitta till starten.

Det prioriterade tävlingarna under våren för Violett, Orange, Gul och Vit grupp är:

16/4 - IFK Linköping

5/5 - Ljungsbrokampen

18/5 - DM-sprint, Motala (Ej Vit grupp)

10/4 - Kolmårdskavlen (Ej Vit grupp)

12/6 - OK Ekens ungdomskavle

Ungdomsserien

För barnen i Grön och Vit grupp har vi också satt upp mål som gäller ungdomsserien.

I den Gröna gruppen hoppas vi att 50 % av barnen ska genomföra 3 deltävlingar i Ungdomsserien, i U-klass eller i tävlingsklass. I den Vita gruppen hoppas vi att 50% av barnen ska genomföra 3 deltävlingar i Ungdomsserien i tävlingsklass.

Belöning: Plakett till de som genomfört 3 deltävlingar.

Värva nya ungdomar

Slutligen har vi som mål för ungdomsledarna i klubben att under hösten arrangera en nybörjargrupp för äldre ungdomar (ca 11-14 år). Om du är intresserad av att hjälpa till som ledare för denna grupp, hör av dig till Jonas Roth.

Belöning: Flera ungdomar som tränar och tävlar med LOK.

Inger Gustås

LOK:s årsmöte 2011

... samlade ett 30-tal medlemmar sista söndagen i februari. Tyvärr lockade mötet inte så väldigt många tävlingsaktiva.

Ur verksamhetsberättelsen kan noteras att medlemsantalet under 2010 ökat från 531 medlemmar till 638. Vad beträffar ekonomin blev årets resultat ca 15 000 kr bättre än budgeterat men trots det negativt, ca -13 000 kr, vilket kan förklaras med att både sponsorintäkter och 43-kavle gav väsentligt lägre inkomster än budgeterat.

Styrelsen lämnade två förslag, dels angående användning av medel ur Fastighets- och kartfonden för att täta taket på LOK-gården, vilket LOK-gårdskommittén uppskattar till en kostnad av 40 000 kr, och dels en stadgeändring som ger LOK möjligheten att i fortsättningen bedriva endast idrotten orientering. Det har tidigare varit både orientering och skidåkning. Årsmötet biföll båda dessa förslag från styrelsen.

Verksamhetsplan för 2011 presenterades, där det t.ex. kan nämnas att LOK i höst arrangerar såväl medel- som stafett-DM.

För den som är mer intresserad av detaljer i t.ex. verksamhetsberättelse och verksamhetsplan finns det



Rune Fritz får en orkidé som 75-årspresent.

Foto: Per Magnusson

väl beskrivet på LOK:s hemsida: <http://www.lok.se/index.php?page=189&trainingId=4465&info=1>

Styrelsen fick till viss del nytt utseende då följande val gjordes:

Ordförande: Thomas Stenström (omval)

Styrelseledamöter att väljas på två år: Lotta Granholm (omval), Jörgen Sköld (omval) och Mikael Andersson (nyval)

Suppleanter, att väljas på ett år: Lars-Erik Henriksson (nyval), Eva

Lindgren (nyval)

Revisorer: Bertil Södergren (omval), Kjell Hagström (nyval)

Revisorssuppleanter: Kerry Kempe (omval), Curt Tillman (nyval)

Thomas Stenström delande ut Håkan Svenssons vandringspris till Einar Johansson, Lennart Hanssons vandringspris till Jonas Lundgren och Staven till Christian Enberg. Thomas delade också ut Linköpings OK:s elitmärke till Andreas Berg, guldmärket till Harriet Svärth och Sarah Tibell och silvermärket till de löpare som uppnått 100 genomförda tävlingsstarter för Linköpings OK.

Avslutningsvis kan nämnas att Rune Fritz ledde mötet på ett förtjänstfullt sätt, samt uppvaktades med en vacker orkidé med anledning av kommande högtidsdag, och att Stephan och Lena Svensson bjöd på väldigt god soppa med hembakat bröd.



Bertil Södergren läser upp revisionsberättelsen.

Foto: Per Magnusson

Annika Ivarsson

Är GPS-positioneringen ett hot mot orienteringen?

Idag är utvecklingen av GPS-hjälpmiddel för orientering snabb. De flesta använder till exempel GPS-klockor för att i efterhand analysera sina lopp, men man kan också tänka sig olika lösningar där en löpare kan dra nytta av positioneringshjälpen under själva loppet. Är denna teknikutveckling en fara för vår sport? Innan man besvarar denna fråga kan det vara värt att dra sig till minnes nedanstående artikel, saxad från tidningen Skogslöparen, nr 2, 1928.

Skall magnetfältvisaren tillåtas i orienteringslöpning?

Sedan några år har vetenskapsmän lyckats skapa så kallade magnetfältvisare i portabelt format. Det ryktas att det redan nästa år kommer att finnas dylika som kan medföras under orienteringslöpning, och frågan är då vad som händer med vår sport. Här vill vi belysa lite vad det handlar om så att du själv kan bilda dig en uppfattning huruvida norrpekare eller kompasser, som de också har kommit att kallas skulle vara till gagn eller ej.

Som bakgrund är det alltså så att dessa kompasser har förmågan att själva peka ut riktningen mot nordpolen, och detta ger plötsligt en möjlighet för orienteringslöpare att med hjälp av kompassen syfta och följa valfri löpriktning, helt utan att konsultera kartan!

Redan här kan man fundera över devisen "Självald väg i okänd terräng". Vem väljer väg, löparen eller kompassen?

Frågan är om det minskade behovet av kartläsning kommer att gynna rena löparfantomer som, med kartan under ena armen, ses fara fram över stock och sten under idogt bligande på kompassen. Kan det bli så att kombinationen kompass och stegning helt undanröjer behovet av kartor?

Helt klart är nu detta inte. Vi vet alla att den listiga orienteringslöparen på ett slught sätt måste avkoda den topografiska information som kartan erbjuder, för att sedan se ut den mest fördelaktiga rutten. Inte sällan innebär den valda löpvägen en avsevärd avvikelse från den av kompassen föreslagna löpvägen rakt mellan

kontrollposterna. Kanske är det då så att kompassen är av begränsat värde, eller till och med kan lura orienteringslöparen att istället för att se ut lämplig löprutt, slaviskt följa kompassens anvisade riktning.

Å andra sidan, många utmärkande moment kommer att hotas och kanske försvinna. Framför allt orienteringslöpning i detaljfattig terräng, som ofta varit ett signum på en god orienterare, kommer förmodligen att avsevärt underlättas. Om detta är av godo eller av ondo kan bara den eftertänksamma läsaren själv avgöra. I det sammanhanget bör man också beakta att kompassen möjligtvis skulle kunna innebära att vår fina sport skulle kunna få fäste på Gotland. Som det har varit nu har ju de tappra pionjärer som försökt introducera orienteringslöpning på Gotland i stort sett misslyckats på grund av att de helt enkelt försvunnit under själva demonstrationslöpningen.

Vi skänker också en tanke till de förtappade själar som haft modet (eller dårskapet) att prova orienteringslöpning i mörker. Med kompassen som hjälp kanske även några av dessa löpare skulle vara i livet idag. Här tänker vi speciellt på den tragiska händelsen i Stora Bötet förra året, då den karismatiske Kurvan Karlsson övertalade inte mindre än tolv klubbkamrater att prova orienteringslöpning i mörker. Trots terrängvana och lokalkännedom är alla 13 ännu idag spårlöst försvunna.

Käre läsare, frågan om kompassens varande eller icke-varande har just väckts, och genom ett ställningstagande från dig, kan du bidra till dess avgörande.

H.

Utöka antalet samarbetspartners

En uppmaning till alla LOK-medlemmar att medverka till utöka antalet samarbetspartners. Alla förslag är välkomna som stärker klubben.

För mer information kontakta

Per Tibell på per.tibell@saabgroup.com

Erik Sköld med stafettpennan:

Finns i mina drömmaar, tiomilas naaatt...

Så sjunger bandet "Hjortvröl", OK Skogshjortarna Alingsås band till tonerna från "Tusen och en Natt", och precis så känner jag. Länges har jag tjtat på UK om att få springa långa natten, och nu verkar det som att det har lönat sig.

När förra numret av På Såret släpptes, vid skinkloppet och luciafirandet sa jag: "måtte jag aldrig få stafettpennan, vad fasen skulle jag skriva då?". Sekunder senare öppnar någon vid bordet tidningen och säger att jag stod på tur. "Jaha, vad ska jag skriva om nu då?" tänkte jag, utan att komma på något som skulle vara av intresse för allmänheten. Som tur var skickade Christian med några förslag om vad jag kan skriva om, så nu har jag åtminstone någonsans att börja.

Jag har alltid tyckt om nattorientering. Första tävlingen var Natt-DM 2006 i Finspång. Inför denna hade jag tränat natt en gång, en bana på 500 meter skuggad av min far. Dock slocknade hans lampa, så träningen bestod mest av att hitta hem och lysa åt pappa så att han också kunde ta sig fram. På denna tävling lyckades jag inte med mycket. Jag glömde att ta med EMIT-brickan till starten, gick 90 grader fel på ett dimmigt fält, bommade åtskilliga kontroller, var ute i nästan 50 minuter på en drygt tre kilometer lång bana men lyckades skickligt undvika sistaplatsen (näst sist). Men inte avskräckte det mig från nattorientering.

Med tiden har både träningarna och tävlingarna med lampa blivit fler. Flertalet DM, individuella natttävlingar och nattcuper men också nattsträckor på 10Mila, U10, Smålandskaveln och Jukola har avverkats. I och med att jag blev äldre började jag också springa långt. Till 10Mila 2010 tjtade jag mycket på



Erik i full fart mot mål.

Foto: Per Magnusson

UK om att få spring långa natten. Jag tyckte att det vore vansinnigt tufft att göra debut i stora 10Milakavlen på långa natten. Hellre långa natten i ett sistalag än någon annan sträcka i ett bättre lag resonerade jag. Mitt tjtat hade tydligen föga inverkan och jag fick istället springa fjärdesträckan, som för ovanlighetens skull inte var långa natten.

Mitt tjtat fortsatte och nu i år har jag blivit uppsatt på långa natten i LOK's fjärdelag, 16 kilometer kolsvart natt. Det ska bli hur trevligt som helst. Eller kanske inte trevligt, men tufft, kul och utmanande. Christian undrade i förra numret över hur jag har tränat inför långa natten, och det ska jag berätta.

Träningsplanen inför denna utmaning var att springa långa banan på Night Extreme, nattcupen som arrangeras runt om i Östergötland. Klass

2-varningar, avstånden, skola, och en benhinneinflammation har dock satt stopp för denna plan och de få gånger jag har varit med har jag fått springa mellanbanan. Men några distanspass har det ändå blivit, men då mest i form av LOK-träningarna. Själva nattorienteringsmomentet har jag inte direkt övat på sedan förra året men där hoppas jag på att takterna fortfarande sitter i. Nu i vår ska jag se till att springa en del natttävlingar. Närmast på tur är Halland (om en vecka från att detta skrivs) men säkerligen flertalet andra tävlingar också, både natt och dag. Långa natten är lång, men det känns som att den är genomförbar om man får ta lite tid på sig. Jag behöver trots allt inte hänga på täten.

Christian undrade även över hur man gör för att stämpla på ett framgångsrikt sätt. Eftersom jag är lite av en expert på området skall jag ge en kortfattad instruktion:

- Snabbhet är det absolut viktigaste. En bråkdel av en sekund stillastående räknas som en bom, särskilt i sprint. Hinner inte enheten pipa har man nog med fart.
- Du behöver inte stämpla på kontrollen som är mitt i ringen, bara kontrollen är innanför din ring är det godkänt. Eftersom farten måste vara hög är det ingen idé att titta på kodsiffran.
- Om en kontroll befinner sig mitt på strecket mellan föregående och nästa kontroll behöver man inte besöka den.

Om man följer dessa korta råd kan jag garantera ett utstickande resultat, inte nödvändigtvis åt det goda hållet. Självt följde jag dessa råd på O-event i Borås 2009. Ett råd för varje dag gav tre icke godkända lopp av tre möjliga.

Idag har jag spenderat förmiddagen åt att följa Vasaloppet istället för att springa Sunes bana. Under hela loppet satt jag och tänkte på vilket fruktansvärt elände det måste vara. Då tänkte jag genast att jag skulle lämna över Stafettpennan till någon av LOK:s löpare som har kasat sig runt dessa nio mil. Efter en del resonerande beslutade jag mig för att den snabbaste åkaren skulle få det nöjet. Erik Martinsson, Stafettpennan är din!



På tiomila kan allt hända. Här har skon trillat av i ett lerigt dike och Erik fick springa med den i handen sista knappa kilometern.
Foto: Per Magnusson

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

LOK medlemslotteri

Visste du att har LOK har ett medlemslotteri?

Sista dagen varje månad (cirka) dras tre stycken vinnare av presentkort, förstapris 300 kr, andrapris 100 kr samt tredjepris 100 kr. Dessutom görs en extra dragning på julafton. Priset består av s.k. Rikspresentkort som gäller i de flesta affärer och restauranger i hela Sverige. Lottpriset är 120 kr och gäller för 12 månader, dvs. 13 dragningar. En nyhet för i år är att lotter inte längre tecknas per kalenderår utan löpande från och med betalningsmånaden och 12 månader framåt. Dragningarna presenteras varje månadsskifte på hemsidan samt i samband med att På spåret ges ut.

Totalt finns det 100 lottnummer, 00-99, och en hel del av dessa är lediga för nytecknande. Om du vill ta chansen att vinna lite shoppingpengar så kontakta Pedro Lundquist för att få ett ledigt nummer. Avgiften betala sedan in på samma bankgironummer som medlemsavgiften, 5487-3864. Kanske har du samma tur som Peter i februari månads dragning, han fick sitt nummer tilldelat (nr 13!?) ca 3 minuter innan dragning... och vann andra pris!

Dragning januari 2011

1:a pris	29	Vakant
2:a pris	20	Vakant
3:dje pris	46	Vakant

Dragning februari 2011

1:a pris	20	Vakant
2:a pris	13	Peter Aronsson
3:dje pris	74	Vakant

Dragning mars 2011

1:a pris	11	Vakant
2:a pris	1	Bernhard Hydling
3:dje pris	99	Inger Gustås

Kontaktuppgifter

Pedro Lundquist

Telefon/SMS: 0734 371595

Email: pedro.lundquist@telia.com

Dessutom finns jag oftast vid LOK gården tisdag-torsdag-söndag (eller snarare i en blöt-kall-snöig-blåsig-lerig-snårig-mörk skog strax intill)



Medlems- och terminsavgifter

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

Bankgirokonton

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

LOK-gården

Dag	Öppetider	Servering	Bastu	Gemensam träning
Tisdag	17:15-20:30	18:00	Ja	17:45
Torsdag	17:15-20:30	18:00	Ja	17:45

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:

Mikael Andersson

E-post till kommittén:

infokom@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Thomas Stenström, Lennart Stursson, Mikael Andersson, Peter Jakobsson, Erik Sköld, Andreas Berg, Curt Tillman, Bertil Södergren, Per Gustås, Kalle Andersson, Emma Johansson, Per Magnusson, Åke Ljunggren, Jonas Lundgren, Inger Gustås, Marianne Nyman, Annika Ivarsson, Pedro Lundqvist, Magnus Herberthson och många fler LOK- medlemmar.

Vill du vara med och bidra?

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



Ett stort gäng ungdomar kom till LOK-gården för att köra årets första brutalpass.

Foto: Frida Johansson



Foto: Per Magnusson



Toije Hansson, mångårig tävlingsledare för 43-kavlen, och Kalle 2003. Foto: Rune Fritz