

PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 2 2011



Jonas Lundgren, 5:a på sprint-SM.

Foto: Per Gustås

Tack till våra samarbetspartners!



Linköping

Där idéer blir verklighet

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



**LÖPEX
SPORT**



SISU

Idrottsutbildarna

Ordföranderuta 2-2011

Vår-säsongen 2011 går mot sitt slut. Ett antal av LOK-arna åker på turné till Dalarna som avslutning. Vi har haft några riktigt roliga OL upplevelser under våren. Damernas insats på 10-mila fick hjärtat att gå på högvarv av spänning. Jonas Lundgrens 5:e plats på sprint SM var en positiv överraskning. En annan härlig upplevelse är när 80 st LOK-ungdomar springer ungdomsserien.

Det har varit en annorlunda vår på så sätt att Vårspringet varit inställt. Vi går nu in i en hektisk period med flera arrangemang. Det började i veckan med Blodomloppet. Linköpings största idrottsevenemang där LOK drar ett otroligt stort lass. Om någon vecka drar SOL skolan igång. I augusti spurtar vi med Lidingö on Tour seedningslopp den 3 augusti, 43-kavle 6-7 augusti och avslutar med DM medel/DM stafett 3-4 september. Däremellan ska vi själva hinna springa många roliga orienteringstävlingar och träningar. För att lyckas med alla dessa evenemang och ge alla möjlighet att träna och tävla så behöver vi alla hjälpa till. Har du inte fått någon uppgift vid dessa arrangemang hör av dig till de kontaktpersoner som finns på hemsidan. Det finns arbetsuppgifter till alla och det är ett bra sätt att komma in i klubben.

Vi ses i skogen
Thomas



På Spåret nummer 2 | 2011

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

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.

Nya Medlemmar

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

Johan Andersson
Jonathan Backman
Ola Berglund
Edwin Bohlin
Hjalmar Bohlin
Josefine Brotzen
Tove Dalbark
Hanna Elnegård
Henrik Elnegård
Lova Elnegård
Vilgot Elnegård
Andreas Hartl
Tyra Hjortmarker
Stina Hultegård
Tiffany Jakobsson
Eva Jylltorp
Johan Jylltorp
Jonathan Jylltorp
Josefine Jylltorp
Alex Karlsson
Elin Kjellman
Daniel Kvist

Jessica Kvist
Malin Kvist
Marcus Kvist
Per-Ola Kvist
Hampus Larsson
Helena Larsson
Josefine Larsson
Tomas Larsson
Karin Lidholt
Melker Lidholt
Vilma Lidholt
Jenni Lindkvist
Nils Lindkvist
Olle Lindkvist
Anton Munsin
Ebba Munsin
Camilla Möller
Hannele Möller
Henrietta Möller
Ove Möller
Ivan Nikitin
Elis Nilsson

Emil Nilsson
Inez Nilsson
Otto Nilsson
Patrik Nilsson
Josef Nordlund
Felicia Peolsson
Katja Popovich
Carl Henric Prestor
Sofia Ramström
Aron Reithe
Veronica Svärd-Nilsson
Jonathan Thune
Christel Ullhamre
Louise Utterström
Alexander Zhang
Thomas Årnfelt
Hektor Årnfelt-Ramström
Jonathan Årnfelt-Ramström
Edvin Åtting
Julia Åtting
Malva Österberg

Stafett, stafett, stafett, det är det enda som är rätt!

(förutom socker å fett)

Våren är som vanligt full av många härliga stafetter i östgöta-regionen. Först kommer den fina Måsenstafetten, sen Svartnatta, därefter Kolmårdskavlen och sist men inte minst Stigtomta. När dessa stafetter är avklarade är det bara samla de roliga minnena, utnyttja all erfarenhet som byggts upp och ge sig in i Tiomilanatten. Mer om den sistnämnda får ni läsa i en annan artikel. Här får ni följa H/D17 genom stafetterna före tiomila.

För att vända på det hela så börjar jag med den sista, **Stigtomtakavlen**. Damerna, som till den här stafetten saknade Amy Rankka och Fredrika Vångell hade istället fått förstärkning av såväl Katja Popovitch (andra) som Olga Rieznychenko(sista) och slutade på en fin 11:e plats efter segrande Leksands OK. Cissi Kleist öppnade som vanligt den här säsongen mycket stabilt på första och skickade ut Katja på 10:e plats, Katja sprang mycket bra och kunde efter fjärde bästa sträckt看 växla ut Olga som 4:a. Olga hade många bra löpare runt sig och kunde ta in laget på en finfin 11:e plats. Ytterligare två damlag stod på startlinjen, placeringarna blev 45:a och 62:a. För herrarnas del började det dåligt redan före start, ett stort antal återbud pga pinne i fot, "mosad" hæl och sjukdomar gjorde att det på startlinjen endast stod 2½ lag. Det fortsatte med ytterligare en pinne i en fot då Peter "Putte" Eriksson i början av banan råkade ut för detta otyg. Efter att till slut ha lyckats ta sig i mål var laget långt efter och det fick istället bli att försöka komma ikapp lag två. Slutresultaten blev lag 2 på plats 34 och lag 1 på plats 37.



Emil Forslund på Kolmårdskavlen.

Foto: Per Magnusson

Kolmårdskavlen sprangs två veckor tidigare i ett soligt Arkösund. Cissi gjorde säongsdebut och som hon gjorde det! Amy fick ge sig ut på den andra sträckan som lag nummer två, en sekund efter OK Hällen. Amy gjorde inte heller denna gång någon besviken utan sprang otroligt bra. Fred fick nämligen även hon gå ut på plats två, 28 sekunder efter ledande OK Hällen (som skickade ut landslagslöparen Linnea Gustafsson). Fred sprang även hon riktigt bra och höll sin andraplats och tog laget i mål på just en andraplats. Riktigt bra sprunget tjejer! Ett andralag fanns det såklart också, systrarna Tjärnström och Frida Karlsson blev 14:e, mycket bra av tre juniorer! Herrstafetten? Jodå, det blir lite om den också. Efter att undertecknad slarvat lite mot slutet av banan så fick Erik Martinsson gå ut med en liten lucka fram till tätklungan (plats 18). Det visade sig tyvärr vara en

ucka som var för stor för att tätas, men en plats plockades. Fredrik "Figge" Pettersson fick ta sig an sträcka tre. Det gjorde han mycket bra och Mikael "Mike" Andersson fick ge sig ut på plats 10. Mike och Putte (sistasträckan) hade inte några av sina bästa dagar, men tog ändå in laget som 18:e. Ytterligare två herrlag fanns på startlinjen (skulle ha varit totalt fyra, men alldeles för många sjukdomar och skador gjorde att ett lag fick strykas). Det ena var ett renodlat gubbalag som trodde att de skulle kunna vara med och utmana första-laget, något som såklart(!) inte gick. Trots all rutin i laget så skickade de ut en "comebackande" Bertil Eronn på första. Bertil utnyttjade inte riktigt sin rutin utan sprang mer som en junior, "förstakontrollen sitter säkert framför fötterna på mig om jag springer framåt en stund". Nåväl, en hård kamp utspelades mellan lag

två (med juniorer och några yngre seniorer) samt lag tre (gubbalaget) där gubbarna kunde avgöra på sista när AB sprang om AB junior och de fick platserna 24 och 28.

Svartnatta är en av årets roligaste stafetter, två sträckor, natt, Vingåker, tidigt på säsongen, många osäkra kort, vem har tagit kliv framåt under vintern och vem börjar bli avdankad? Kan det bli bättre? Tyvärr är det inte många LOK:are som sett tjusningen med den här stafetten. Endast två herrlag hade vi på start, varav det ena bara var "halvt" eftersom Julia MT fick hoppa in som reserv på sträcka två. Det andra laget, där undertecknad tog hand om förstasträckan och hade lite att leva upp till från fjolåret, började skapligt.

Erik fick ge sig ut på andrasträckan som tionde lag, 44 sekunder efter. Han var ett tag på banan uppe och snuddade på täten och kunde till slut föra in laget på en fin sjätteplats. Redan här visade damerna att de skulle visa framfötterna under våren genom att Sarah Tibell och Hanna MT placerade sig som tvåa i damstafetten. Grymt!

Årets första stafett (av rang) var **Måsenstafetten**. Tre herrlag hade mönstrats och många undrade om UK lyckats följa löparnas vinterträning så att rätt löpare sprang rätt sträcka. Nåväl, på startlinjen stod ett stort antal lag taggade för att ta sig an en terräng som skulle visa sig innehålla vissa delar med snö. Undertecknad hade fått den mest

åtråvärda sträckan i hela stafetten, den första! Efter ett skapligt lopp så fick Mr Martinsson bege sig ut på 14:e plats, göra ett okej lopp och slänga iväg Figge på tolfte plats. Putte som fick den ärofyllda fjärde, och sista, sträckan fick även han ge sig ut som tolv och kunde ta in laget på en bra elfte plats. Övriga LOK-lag slutade 27:a och 36:a (rent junislag). Damerna med Amy, JMT och HMT gjorde även de en stabil insats och slutade på 14:e plats, väl att märka är att de alla är juniorer. För den som varit grym så hade det redan där gått att se att damerna skulle sköta sig resten av våren (men det vet ni ju redan nu).

Tack för mig
Peter Aronsson



Cissi, Fridrika och Any presterar bra på vårens stafetter.

Foto: Per Gustås

LOK-damerna gladdes på 10Mila

Att vara LOK-ledare för våra tjejer är hur kul som helst. Förutom att det är ett härligt och glatt gäng tas det just nu stadiga kliv uppåt på utvecklingsstegen för flera av dem och det är otroligt fint och inspirerande att följa. 10Mila blev en klar fingervisare framåt och en riktig höjdpunkt för denna vår.

1:a lagets tjejer gladdes naturligtvis extra mycket med sin 26:e placering, vilket är en placering som det var länge sedan vi var uppe på. Tjejerna kämpade otroligt bra och åstadkom det allra bästa de kunde trots en viss nervositet, att springa med GPS är ganska stressande i sig kan man tänka sig t.ex. De visade

sade prov på att när man bestämmer sig för att ge allt då kan och orkar man faktiskt mer än man själv tror.

Att Cissi är en hejdlöst bra löpare, det vet vi men att också lyckas hålla huvudet kallt och vara med i topp på 10Mila, då krävs det ännu mer, vilket hon klarade galant genom att växla in som 15:e lag, 1:19 efter. Cissi tyckte förstås att hon hade kunnat vara med täten in, hon hade ju kontakt med dem bara någon kontroll från mål men gick lite fel vilket kostade den minut hon var efter. Vi LOK:are som tittade jublade förstås ändå. 2:a sträckans Amy visade återigen sina härliga fighterenskaper och slet upp laget till en 8:e plats, nu 4:19 efter. Därefter skickades vår ryska löpare Katja ut och

hon visade sig vara en snabb kvinna, tappade knappt en halvminut och rusade in till växeln på en 11:e plats till en något nervöst väntande Fredrika som skulle ut på 4:e. De sista två sträckorna är tuffa och går man ut i topp 30 är det mycket bra löpare man möter, många är landslagsmässiga. När det bara var dessa sträckor kvar hade vi bara att hoppas på att tjejerna skulle hålla ihop orienteringen och springa så fort de vågade, för då skulle det räcka till åtminstone topp 30 trodde vi. Att hålla landslagslöparnas tempo kunde vi inte begära. Fred och Olga gjorde precis det de skulle och kunde, fightades storartat och höll sitt fokus. Placering 20, bara 10 min efter vid växel 4 och så slutligen placering 26. Kunde inte bli bättre! ...just i år ska jag väl tillägga.



LOK:s förstalag på 10mila. Katja Popovitch, Olga Rieznychenko, Amy Rankka, Fredrika Vångell och Cecilia Kleist.

Foto: Marianne Nyman

Måste också få ge er mina skönaste minnesbilder, de med Amy och Fredan mellan målgång och växelplank. Tjejerna såg verkligen helt sega ut men i en gammal tävlingso-rienterares ögon var det verkligen högsta beviset på att de gett allt och verkligen allt. Härligt!

Vi har fler tjejer på gång och 2:a la-gets tjejer är klart "coming". Visst, där fanns två rutinerade, Nina och Annika som stabiliserade laget, men de får nog tuffare att ta sig in nästa år tror jag. Laget startade med pigga Josefine som gillar förstasträckor, vilket är den goda grundinställning, som vi behöver. Trots att hon var bra med ut från startgärdet blev det stökigt i skogen och några för stora misstag i början,

vilket gjorde att laget började med placering något över 200:e. Därefter plockade tjejerna stabilt på varje sträcka, Hanna (161:a), Nina (148:a), Annika (129:a) och slutligen Julia M-T i mål som 117:e lag. Eftersom de flesta sträckplaceringar de hade låg under 100, och jag vet att de unga damerna har högre förväntningar på sig själva inför framtiden, tror jag på slutplacering helt klart en bra bit under 100 nästa år.

Vi har fler tjejer, ett 3:e lag med 100 lag efter sig i slutresultatet. I detta lag finns högre fart att hämta om de bestämmer sig för det. De jobbade nu ändå på bra hela laget, som bestod av Terese, Maria "Bautaschmittan", Frida, Stina och Matilda. De startade med en 250:e plats efter

1:a, för att sen pendla runt 200-strecket och slutligen gå i mål som 223:a.

Summerat kan jag bara säga att det blev jättebra! Lägg därtill att flera av ovan nämnda tjejer också sprang sträckor i herrkavlen, vilket tyder på en viss träningsglädje, tuffhet och entusiasm som förhoppningsvis ger mer kul i framtiden. Ett rent LOK-damslag i herrkavlen ligger inte så långt borta och efter denna 10Mila natt och morgon kan vi förstå mer av vad som krävs för att uppnå det. Boys, beware of the Girls!

Marianne Nyman



Det var full fart i LOKs tält under hela 10mila.

Foto: Per Magnusson

SM på Gotland

- Soligt och snabbsprunget

Årets SM-tävlingar i natt och sprint gick denna gång på Gotland. Ett antal LOK:are, både juniorer och elit valde att ställa upp, de flesta dock på sprinten. Natten hölls på Tofta militärövningsområde, strax söder om Visby. Det var ganska kallt, nästan minusgrader när jag startade sent på kvällen men terrängen såg ut att vara fin och ganska flack. Första delen av banan gick i öppen, lite ökenliknande terräng med en del buskar och stenpartier med skrevor. Andra delen var lite annorlunda, den gick i ett mer kuperat område med mycket stigar vilket gjorde att man fick läsa kartan extra noga. Jag lyckades bomma åtskilliga minuter både där och tidigare på banan bland buskar och snår så jag var inte särskilt nöjd med mitt lopp. Däremot sprang Micke A ganska bra i H21 och var en kvart efter segraren och i D21 knep Olga 34:e platsen 18 minuter efter segraren. Fredrika kom 39:a, Sarah 57:a och Therese 63:a i samma klass. Hanna och Frida kom 65:a respektive 67:a i D20E. Nattens disciplin var alltså ganska tuff, långa banor och hård konkurrens, men om man var missnöjd kunde man ju alltid ta revansch i sprintkvalet dagen efter.

Sprintkvalet följde det senaste konceptet; A-E-heat och alla som är med går vidare till final. Tävlingen gick på lördagen dagen efter natten med TC precis vid Visby ringmur. Banorna var ganska enkla, det var inte så mycket vägval till kontrollerna utan mest rakt på som gällde. "Terrängen" var mestadels stadsmiljö blandat med öppna gräsytor in till ringmuren. Kartskalan gjorde att man fick ställa om tänkandet lite grann, i början var det lätt att man susade iväg alldeles för långt också med tanke på att det var så lättlöpt. I kvalet var det alltså viktigt att löpformen var bra och att man så mycket som möjligt låg i linjen till kontroller-



Jonas Lundgren spurtar mot en 5:e plats på sprint-SM.

Foto: Marianne Nyman

n

a. Flera LOK:are utmärkte sig denna dag, bl.a. Artem som kom 7:a i H21A och därmed fick springa A-final. Även Olga sprang bra i D21C och tog en A-finalplats. På juniorsidan sprang Einar och Jonas mycket bra i sina kvalheat, båda på 3:e plats och därmed varsin finalbiljett. Även Hanna och Julia Tjärnström visade att formen var på topp och tog båda varsin plats i A-finalen. Övriga LOK:ares insatser varierade, en del sprang hyfsat men fick vika för den hårda konkurrensen och andra kanske inte hade den bästa orienteringsdagen. Men som tur var så gick man ju inte helt lottlös även om man inte kom till A-final.

Sprintfinalen var roligare än kvalet, i all fall i mitt tycke. Den gick innanför Visby ringmur bland gator och hus vilket gjorde att det blev lite mer orientering och inte bara löpning.

Det var lite som att springa i en labyrinth ibland, men inte riktigt lika svårt. Det räckte för att man inte skulle se sina konkurrenter på banan om man inte låg nära dem. Man var tvungen att på de flesta sträckor försöka avgöra vilket vägval som var snabbast, ofta antingen "höger" eller "vänster". Banan varvades med några enklare partier, ett parkområde några kontroller in på banan och så slutet där man sprang utanför ringmuren på öppna ytor där det verkligen gällde att köra på järnet. Jag sprang D-final och startade därför tidigt på morgonen med alla andra som körde B-final och neråt. Mitt lopp gick ganska okej, jag bommade inte särskilt mycket och kom även ihop med Rasmus Elmelid som startade en minut före så det blev lite kamp mellan oss på banan. Josefina Almén vann B-finalen i D18 med en hel mi-

nut och Petter Johansson tog revansch från gårdagen och sprang in på en 7:e plats i H18C. Detta för att nämna några av LOK:s insatser i B, C och D-finalerna.

A-finalen gick senare på dagen och dem som sprang där hade rampstart i anslutning till TC vilket gjorde att det blev publikvänligt. Efter att de startat på rampen sprang de direkt in genom porten till ringmuren in i labyrinten, därefter avslutades banorna utanför ringmuren så att man med spänning kunde följa löparna på väg in mot mål. Flera av våra löpare som sprang i finalen såg coola men lite nervösa ut när de stod på rampen och Per Forsberg ropade upp deras namn, men när de väl fått kartan i handen och det bar iväg mot startpunkten var det inga tvivel längre om vad det handlade om, utan full fokusering. Även i finalen gjorde våra ukrainska stjärnskott bra lopp, några placeringar efter täten men helt godkänt med tanke på att de slogs med Sverigetoppen. Artem kom på 38:e och Olga på 19:e plats. Julia slog syrran i finalen i D18 och kom på en fin 13:e plats, Hanna på 21:a plats. Men den som impone-



Laddade D20 tjejer inför SM-kval.

Foto: Marianne Nyman

rade mest i finalen och även under vårsäsongen visat att formen är på topp, inte minst på Martins bana och

andra träningar med LOK, var Jonas Lundgren som lyckades ta hem en 5:e plats i H18, 40 sekunder efter segraren och 13 sekunder från en bronsplacering. Även Einar sprang väldigt bra i samma klass och kom på 14:e plats bara 23 sekunder efter Jonas.

Summerat sprang LOK ganska bra på detta SM, framför allt i sprinten med flera fina resultat. Jonas femteplats var en riktig triumf och de andra LOK:arna visade att även om inte kapaciteten räckte så fanns viljan och till nästa års sprint hoppas vi på ännu bättre resultat. På natten var vi inte riktigt lika framgångsrika men den var ju också väldigt tuff och det var många bra namn med i resultatlistorna. Dessutom kräver tävlingen ganska mycket mer, man ska vara i bra form både löpmässigt och orienteringsmässigt och så krävs det också en del mod och vilja att ge sig ut på en långdistansbana i mörker och kyla.

Andreas Berg



Artem lyckades kvala sig till final i H21 klassen.

Foto: Marianne Nyman

Gynna Skogssportens Gynnare

I nr 4 av På Spåret 2010 kunde vi läsa om Johan Goths resa till Japan och vistelsen på universitetet i Tohoku, fram till augusti 2011. Efter jordbävningarna, tsunamin och översvämningarna 11 mars blev det för svårt med naturkatastrofer och han tvingades resa hem 17 mars.

Resebidrag hade Johan erhållit från Skogssportens Gynnare. Vad är då "Gynnarna" för något och var kommer pengarna ifrån?

För att bli tilldelad ett Gynnar-stipendium krävs att en ansökan från förening eller enskild inlämnas, med beskrivning av ändamålet. Det skall vara något som gynnar orienteringssporten.

Långt tillbaka i tiden, närmare bestämt 1961–62, bildades stiftelsen Skogssportens gynnare. Antalet bidragsgivare har varierat under åren som gått, ca 2 400 år 1992 och därefter färre. För närvarande är det nere i ca 1 700 i hela landet, därav drygt 100 i Östergötland. Föreningen upphörde som stiftelse 1996 men lever kvar som ideell förening.

Det är medlemmarnas årsbidrag som är stommen i ekonomin. I övrigt bidrar donatorer, företag, klubbar och distriktsförbund.

De olika stipendierna finns i årligen återkommande former, men specialformer förekommer i stort antal. Summan av stipendierna brukar varje år uppgå till ca 300 000 kr.

Om någon funderar på att bli medlem och bidra med årsavgift går det bra att höra av sig till undertecknad.

Nuvarande årsavgift:

Personlig medlem	250 kr
Pensionär	200 kr
Familj	400 kr
Förening eller förbund	400 kr
Företag	2 000 kr

Många LOK-stipendier

Hur många vi är i LOK som bidragit mer eller mindre är oklart, men det rör sig om minst 38 personer. Av dessa har sex avlidit, sex är ständiga medlemmar och 26 har valt årligt bidrag, ingen nämnd och ingen glömd. LOK är med som förening.

Tre medlemmar ska ändå nämnas:

- Rolf Skärby som var med från 1962.
- Hans Gustavsson som värvade många "Gynnare".
- Lars-Inge Hansson som var ledamot i Gynnarnas styrelse 1975–94.

År 1983 erhöLL LOK stipendiet Silverkotten med 20 000 kr. Övriga stipendier åren 1983–92 till LOK har jag förgäves försökt hitta. Telefonkontakt med Gynnarnas nuvarande ordförande Marianne Söderberg, Lidingö, gav ej önskat resultat. Det borde finnas en komplett lista på alla stipendiater, kanske kommer den fram någon gång.

Från 1992 och framåt har, enligt medlemsskriften Aktuellt för Gynnare, LOK och dess medlemmar tilldelats följande stipendier:

1992	Silverkotten	Linköpings OK	10 000 kr
1992	Årets kartritare	Karl Andersson	5 000 kr
2004	Nya idéer	Ulf Bergqvist	5 000 kr
2005	Boken Orienteringsliv	Per-Johan Persson	5 000 kr
2007	Dvd Ekorren Cup	Thomas Rimhagen	5 000 kr
2008	Unga ledare	Joakim Tosteberg	3 000 kr
2010	Silverkotten	Linköpings OK	10 000 kr
2010	Silva JK fond	Johan Goth	10 000 kr

Karl Andersson

En bild säger mer än tusen ord



Ungdomsläger i Blekinge

Dag 1

(Emma L, Frida och Johan Sk)

Klockan var 07:50 när vi samlades i Ryd. På natten hade det kommit 10 cm snö så vi var väldigt oroliga för om det verkligen var barmark i Jämjö där vi skulle bo och träna. Vi trängde in oss i minibussen och började vår resa söderut. Även om vi bara åkte i 70 km/h på motorvägen kom vi snart fram till Vetlanda då det var dags för fika. Vi stannade till vid godishuset och när vi kom därifrån hade alla köpt godis för 20-50 kr. När vi kom fram till OK Orions stuga packade vi in våra saker och åt vår medhavda matsäck. Vid 15-tiden stack vi ut och tränade en bit från stugan. Terrängen var fin men ganska snårig. När vi kom tillbaka till stugan åt vi mat och körde till Lasergame (samma sak som Laserdome i Linköping). Vi hade bestämt innan att vi skulle köra två omgångar och en gång tjejerna mot killarna. Johan Sköld och Sven var väldigt kaxiga över att de hade vunnit så mycket, men när vi läste in poängen vid omgångens slut så visade det sig att Stina hade fått högst poäng!!! och TJEJERNA VANN!!! Det betydde att killarna skulle diska efter lördagens frukost. Omgång #2 lottade vi ut 2 st lag och kampen började igen. Det var till och med så att Gittes fot läkte och hon sprang omkring och sköt andra. Med glada miner åkte vi tillbaka till Jämjö och när klockan närmade sig 23 var det sovdags.



Segerlaget på laserdome, Emma Lindell, Stina Gustås, Frida Johansson, Maria Olofsson, Johanna Gustås och Gitte Engström.

Dag 2

(Stina, Sven och Johanna)

På morgonen blev det uppstigning lite för tidigt för de flestas smak, med undantag av ledarna. Efter frukost blev det dags för det förmiddagsträning lite söder om där vi sprang igår. Terrängen där var inte lika snårig, dessutom plattare och med tydligare kontrollpunkter. Efter träningen var alla överens om att dagens träning gått bättre både löpar- och orienteringsmässigt.

Dag 3

(Johan St och Gunnar)

Vi vaknade 06.45 och gick upp och åt frukost bestående av gröt, fil eller yoghurt med müsli och mackor. Efter frukosten packade vi våra grejer och städade stugan. Vid nio-tiden begav vi oss till TC söder om Jämjö GOLF's klubbstuga. Terrängen varierade mellan bokskog, ekskog, tallskog och täta enpartier. Det var inte så mycket kupering. Bästa LOK:are blev Johanna Gustås som blev tvåa i klassen D12.

Vid 13-tiden begav vi oss till bilen för att åka hem till Linköping. Vi stannade på Kalmar Rasta och åt mat. Vid 18-tiden var vi äntligen hemma i Linköping.

Mer ungdomsläger under våren

I mitten av maj när det var en tävlingsfri helg passade ungdomarna att ha ett träningsläger i Trädgårdstorp, Borensberg. Det var ca. 20 tjejer och killar samt ledarna Petter och Einar Johansson. De fick i sin tur hjälp av ytterligare några ledare. Första passet bestod av klädnype-OL, sedan dusch, start på 5-kamp, lunch och så träning igen - ledstångs-OL. Ytterligare några grenar i 5-kampen avverkades (grod-spottning, käka godissnöre, sakletar lek. Efter middagen och kortspel blev det fotboll och sedan korv- och marshmallowsgrillning. Jättemysigt! I säng att sova vid kl. 23 och uppvaknande till hög volym av en Magnus Uggla låt från ledarna. Frukost, "Rock-gympa" som uppvärmning och sedan långdistansOL. Några gjorde badpremiär i en närliggande större göl. Sedan lunch och så tipspromenad. Läget avslutades med prisutdelning då man i alla grenar fick poäng till läger-cupen.

Alla var riktigt nöjda och trötta efter helgens träningsläger.

Maria Olofsson



LOK ungdomarna lyssnar noga när Tilda Johansson, OK Orion (f.d. LOK:are Martin Johanssons dotter) gick igenom sitt vinnarlopp i D16.

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

Full fart i Dalarna

Under påskledigheterna passade många LOK:are på att hänga med på klubbresan upp till den fina och snabbsprungna terrängen i Bonäs utanför Mora. Det blev även ett historiskt besök vid Falu gruva och en segrare kårades i inofficiella kanotorienterings-KM.

Resan i Dalarna började under torsdagen med rejäl långdistans, alla klasser hade betydligt längre banor än normalt och H21Elitserien klassen toppade med 19,2km. Där deltog undertecknad. Bäst presterande i elitklassen var dock Markus Adolfs-son som tillsammans med Erik Martinsson kvalificerade sig till lördagens elitserieklass. Marcus hade även den snabbaste km-tiden 5.26min/km på den 15km långa banan. Det var många fler som låg på betydligt lägre km-tider än vad de brukar trots de långa banorna, mycket beroende på den fina och lättlöpta terrängen. Tävlingen seger stod den otrolige H35 löparen Per Magnusson för som även tog en seger vid lördagens medeldistans.

Under fredagen, då arrangören hade tänkt att det skulle vara vilodag, passade LOK:arna på att springa träningsrejs samt anordna ett inofficiellt kanotorienterings-KM där Jörgen Sköld och Per Magnusson gick segrande ur striden. Det gällde inte bara att paddla snabbast, utan även vara taktiskt smart, eftersom man fick springa mellan kontrollerna. Genom att planera kontrolltagningen tillsammans med paddlingen mellan öarna så gick det att hitta ställen att tjäna tid på. Eller så kunde man göra som ett visst juniorteam och släpa kanoten mellan kontroller, om man tjänade tid på det låter vi vara osagt. De flesta tyckte i alla fall att det var riktigt roligt,



Per Magnusson spurtar mot en seger i H35 klassen.

Foto: Per Gustås

och jag kan tänka mig att flertalet gärna ser att detta KM återkommer även nästa år.

Helgen avslutades med två sprint i Falun. Den första var en ny variant, nämligen 2-manna sprintstafett där man sprang två sträckor vardera. En riktig rolig och spännande tillställning som började med slingor på den norra sidan i gruvan för att sedan avslutas med de slingor runt "stora stöten" ett jättelikt hål som uppkom 1687 på grund av ett ras på midsommardagen.

Helgen gick fort, både i skogen och vistelsen uppe i Dalarna. Och det var en riktigt bra försmak på nästa års EM som arrangeras av samma arrangörer. Jag hoppas att många tänker som jag att försöka åka upp och följa tävlingarna på plats och även springa publiktävlingarna som erbjuds. Jag tror det kan bli lika kul som den var i år.

Mikael Andersson

Härliga bilder från Bonäs



Utöka antalet samarbetspartners

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

För mer information kontakta

Per Tibell på per.tibell@saabgroup.com

Erik Martinsson med stafettpennan:

Idrottens med- och motgångar

Jaha, då var det min tur att fatta pennan och förmedla några visdomsord. Unge herr Sköld lämnade över stafettpennan till mig inspirerad av Vasaloppet, som jag deltagit i de senaste åren. Jag kommer dock ej att skildra hur det är att skida de nio milen mellan Sälen och Mora (vilket faktiskt är ganska trevligt, i alla fall efteråt) utan jag kommer fokusera på de med- och motgångar som elitidrott frambringar.

Vid Natt-SM i Borensberg förra året lyckades jag göra ett helt ok nattlopp och tog ledningen när jag kom i mål. Tyvärr fick jag dock beskedet vid utstämplingen att jag stämplat fel med ungefär 30 m (hade blivit 19:onde man i H21). Ända sedan denna tävling har årets Natt-SM på Gotland varit ett av mina huvudmål. Då skulle jag få min revansch. Då skulle jag bevisa för mig själv att jag har verkligen besitter kapaciteten att komma topp 20 på SM. Men jag fick aldrig chansen...

Onsdagen den 13 April gav jag mig iväg på det sista träningspasset innan avresan till Gotland. Sprang till Rydsskogen för att delta i LiThe Vilses vårcup. Tanken var att få ett bra fartpass i skog och verkligen känna hur lätt det gick att springa. Formen var helt ok. Hade problem med en hälsena under vintern men den var nu bättre och löpformen kändes bra. Även nattorienteringen kändes bra, framförallt efter ett bra lopp på Svartnatta så självförtroendet var fint och jag hade stora förhoppningar på årets Natt-SM.

Men tillbaka till den där ödesdigra träningen i Rydsskogen. Jag sprang iväg i tämligen bra fart direkt från



start. Kändes lätt. Jag kom dock inte så långt, för redan strax innan 1:an sätter jag foten på ett ytterst olämpligt ställe. Jag trampar nämligen rakt på en sylvass pinne som går rätt igenom skosulan och in någon cm i hälften. Känner omedelbart att detta inte var bra. Sätter mig ner på en stubbe, tar av mig skon och strumpan och kan blicka ner på ett tämligen ofräscht köttår. Drar ur en avbruten träbit på ca: 1 cm ur såret och börjar sedan linka tillbaka till starten. Inser att det inte blir någon resa till Gotland för min del, men trodde inte då att det skulle bli långvarigt eftersom det inte kändes så farligt (fascinerande vad adrenalinpåslaget gör). Smärtan tilltog dock efter någon timme och det hela slutade med att jag blev inlagd på sjukhuset för undersökning om något gått sönder inne i foten. Så istället för att åka med resten av LOK:arna till Gotland så låg jag i en sjukhussäng på avdelning 31B. Ibland blir det inte

som man tänkt sig...

Vad ska man då dra för lärdom av detta? Är det kanske att man aldrig ska köra det där "sista passet" eller kanske att man bör ha kevlarsulor i skorna? Nej, sådana otursamma skador, som den jag råkade ut för, går inte att förebygga och skador av denna sort drabbas nästan alla av någon gång under den aktiva orienteringskarriären. Det man måste lära sig är dock att tackla en sådan skada på det mentala planet. Inom elitidrott utsätts man ständigt för olika med- och motgångar. Sjukdom och skador uppkommer, formen pendlar, motivationen sviktar etc. Många saker som kan vara väldigt psykiskt påfrestande speciellt vid ständiga motgångar. Hur ska man då göra för att lära sig tackla dessa framgångsfluktuationer?

Till vardags spenderar jag mina dagar på Linköpings Universitet



Erik Martinsson i full fart på årets Kålmårdskavel.

Foto: Peter Holgersson

som doktorand i Molekylär fysik och likheterna mellan forskning och idrott är många. Som forskare så pendlar man konstant mellan glädje och förtvivlan, där det senare klart dominerar över det förstnämnda. Ständiga misslyckanden kan tära på även de hårdaste av psyken och det gäller hela tiden att tänka positivt och ta tillvara på alla positiva svar som erhålls. Samma inställning gäller det även att ha inom idrotten. Vid ständiga motgångar så gäller det att inte låta sig brytas samman utan snarare tänka att denna motgång kommer stärka mig. En bra sak för motivationen i tunga tider är tänka tillbaka på någon tävling eller träning då allt kändes kanon, då du fullständigt flög fram och då kontrollerna satt precis där som skulle. Att tänka tillbaka på dessa tillfällen och sträva efter den känslan igen är något som i alla fall driver mig att köra den så oftast tråkiga rehabträningen.

Det kan vara farligt att sätta upp ett konkret mål då du ska vara tillbaka från till exempel en långvarig skada, då besvikelsen ofta blir stor då detta

mål inte uppnås. Istället är det bättre att sätta upp små delmål som ska uppnås på vägen tillbaka. Ett sådant mål kan till exempel vara att genomföra det första löppasset utan smärta, något som kan ge en otrolig eufori om du varit borta en längre tid.

Även om det är jobbigt med skador, sjukdomar och andra motgångar så tycker jag faktiskt det är en del av charmen med elitidrott. Att ständigt befinna sig i den känslomässiga berg- och dalbana som idrotten frambringar, med ideliga formtoppar och formsvackor gör att den känslomässiga spännvidden blir tämligen stor. Dessa fluktuationer gör att man lever livet fullt ut, för ärligt talat hur roligt är det att glida fram i livet utan dessa ytterligheter. För utan motgångar tror inte jag att vi uppskattar våra framgångar lika mycket. Tänk på detta nästa gång du hamnar i en svacka.

Jag är nu i alla fall igång igen efter min skada och ser fram emot flera roliga tävlingar framöver, med större motivation och entusiasm än någon

gång tidigare och med ett förstärkt psyke med vetskapen om att jag klarat att hantera ytterligare en motgång.

”Motgångar får vissa att bryta samman, andra att överträffa sig själva.”

Källa: Okänd tänkare

Jag har haft förmånen att inte haft någon längre, allvarlig skada utan det har bara handlat om mindre saker som gått över på någon månad eller några veckor. En som dock kämpat länge med stora skadeproblem är Fredrik Peterson. Tycker därför det vore intressant att höra om hur du har bearbetat din skada, både fysiskt och psykiskt under den här perioden. Så ”lillfigge”, stafettpennan är din.

Vid pennan,
Erik Martinsson

LOK medlemslotteri

Dragning april 2011

1:a pris	Presentkort 300kr	Nr 41	Stephan Svensson
2:a pris	Presentkort 100kr	Nr 16	Gunvor Fridh
3:dje pris	Presentkort 100kr	Nr 49	Vakant

Dragning maj 2011

1:a pris	Presentkort 300kr	Nr 31	Thomas Stenström
2:a pris	Presentkort 100kr	Nr 13	Peter Aronsson
3:dje pris	Presentkort 100kr	Nr 46	Vakant

Fortfarande möjligheter för dig

Det finns fortfarande lediga lottnummer för dig som vill vara med i medlemslotteriet. Man tecknar sig för ett år, fr.o.m. den månad man betalat, och lottpriset är 120kr/år. Kontakta Pedro om du vill vara med (Telefon/SMS: 0734 371595 Email: pedro.lundquist@telia.com).

Efterlysning

Du som är intresserad av att jobba med marknadsföring och sponsorer för Tiomila och Tiomila sprinten 2012. Du kommer att jobba i ett team med representanter från övriga arrangörsklubbar. Hör av dig till Thomas Stenström 013-299221

TUFFT • TEKNISKT • UTMANANDE
10MILA
5-6 MAJ • 2012 • KVARN



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		Anmälningsavg.	5487-3930
och lotteri	5487-3864	Elitensegenavg.	5758-7966

LOK-gården

LOK-gården har stängt mellan v.27-32.
Den 9onde augusti drar verksamheten igång igen.
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, Mikael Andersson, Maria Olofsson, Peter Jakobsson, Peter Aronsson, Andreas Berg, Curt Tillman, Marianne Nyman, Kalle Andersson, Pedro Lundqvist, Erik Martinsson och många fler LOK-medlemmar.

Vill du vara med och bidra?

Kontakta redaktionen via e-post
[-pasparet@lok.se](mailto:pasparet@lok.se)

