

PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 3 2011



Anders Berg H45 och Mikael Andersson H21, etappsegrare på årets O-Ringen. Foto: Per Gustås

Tack till våra samarbetspartners!



Linköping

Där idéer blir verklighet

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



**LÖPEX
SPORT**

SISU

Idrottsutbildarna

Tryckakademin
i Östergötland AB
www.tryckakademin.se

Ordföranderuta 3-2011



På Spåret nummer 3 | 2011

Vi välkomnar nya medlemmar:

Monika Edstam
Albin Edstam-Hilding
Julia Ekman
Ida Eriksson
Simon Larsson
Hugo Malmén
Mikael Malmén
Viktoria Malmén
Lennart Nilsson
Mats Adolfsson

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

När ni läser detta så har större delen av orienteringssäsongen 2011 avverkats. Vi har i LOK på relativt kort tid genomfört Lidingöloppet on Tour (LOT), 43-kavle, DM medel och DM stafett. På LOT och 43 kavlen blev deltagarantalet inte vad vi hoppats på. Till LOT:s kvalificerings lopp kom endast ett 25-tal löpare. Årets 43 kavle arrangerades i mycket bra samarbete med OK Skogspojkarna i Söderköping. Arrangemanget var strålande. Det enda felet var att det var alldeles för få deltagare. (Hade regnet väntat några timmar så hade det varit skönt). Stort tack till er alla som gjorde tävlingen till en framgång. Analyserandet av orsaken till det låga deltagandet pågår för fullt och förslagen till förändringar duggar tätt. Det är redan nu klart att nästa års tävling kommer att gå två veckor senare för att inte kollidera med Ungdomens Tiomila.

DM tävlingarna står för dörren när detta skrivs men vi kan redan nu konstatera att deltagarantalet kommer att bli bra.

Likasa är det snart dags för SM tävlingarna. Det är med spänning jag främst ser fram mot vad våra dam- och herr-juniorer ska kunna prestera.

De som passade på att titta på direktsändningarna från orienterings VM på SVT Play kunde få en skymt av LOK löparen Olga Rieznychenko när hon gick ut i ledningen på sista sträckan i stafetten för sitt Ukraina. Tråkigt nog lämnar hon och Artem oss för att fortsätta sin orienteringskarriär i Mora. För svensk del var ju VM en stor framgång. Framförallt visade damerna att de är bäst i världen. Vilket även fick stor plats i media. Förhoppningsvis kommer detta att ytterligare öka intresset för vår sport. Vi behöver därför fundera på hur vi ska möta upp detta.

Avslutningsvis vill jag påminna alla LOKare om att boka in den 3-5 maj 2012. Det är då vi ska arrangera "Tiomila" och "Tiomila sprinten". Jag räknar med att vi behöver vara ca 300 LOKare som jobbar på detta arrangemang.

Vi ses i skogen
Thomas



Sven Lagerholm!

Sven Lagerholm, hedersmedlem nummer 10 i LOK har vid dryga 87 års ålder gått ur tiden!

De medlemmar som är något till åren och som varit med i LOK i många år vet och minns säkert Svens stora betydelse för klubben. Men för Er övriga kan det vara bra att påminnas om detta!

Att jobba med tävlingar hade hög prioritet hos Sven och det blev bland allt annat som tävlingsledare – även vid 43-kavlen – och banläggare vid större arrangemang. Vid Fem-dagars 1987 blev Svens skapande av inre TC vid etapperna två och tre vägledande för hela arrangemanget och även för kommande Femdagars och prisades välförtjänt. Vid denna tids Femdagars fick nämligen hjulet uppfinnas vid varje arrangemang.

Ungdomar var också ett prioriterat område hos Sven – ledartiden ut - och han blev LOK:s första ordförande i ungdomskommittén under åren 1966 - 1969. Den organisation som Sven då lämnade efter sig är till stora delar gällande även nu 40 år senare. Ett bomärke för Svens intresse för ungdomar finns bevarat eftersom han var en av initiativ-tagarna till LOK:s Ungdomsfond.

Vid byggandet av LOK-gården var Svens millimeterkänsla också till stor nytta inte minst när finishen inomhus med både tak och väggar skulle utföras.

Svens aktiva ledarinsats pågick också högt upp i åldern där LOK:s veteraner drog stor nytta av hans påhittighet med olika arrangemang vid deras onsdagsträffar.

Undertecknad kan konstatera att Svens ledargener förs vidare, till orienteringens fromma, genom dottern Marie och sonsonen Jonas.

Per-Johan Persson

LOK hälsar Tryckakademin välkommen

Under de senaste åren så har vi tryckt vår klubbtidning På Spåret hos Tryckakademin som nu går in som samarbetspartner till LOK. Tryckakademin håller till i Kårallen på universitetsområdet och trycker där mycket kursmaterial för universitet. Förutom böcker trycker de även mycket annat, så som affischer, broschyrer och visitkort. Ska du trycka något tycker vi att du ska ta kontakt med dem så kan de troligtvis trycka det du efterfrågar. Som LOK-medlem får du 10% rabatt på ordinarie pris vid köp av varor och tjänster hos Tryckackdemin.

Vi hälsar Tryckakademin än en gång välkommen som samarbetspartner.

Tack till övriga samarbetspartners

Linköpings kommun

LOK tackar utvecklingskontoret NuLink i Linköpings kommun för fortsatt samarbete.

NuLink bidrar till att utveckla klubbens ungdoms- och elitverksamhet.

Samtidigt ger LOK Linköpings kommun ett ansikte utåt vid våra arrangemang och via logotype på elitlöparnas dräkter.

LOK skall fortsätta att lyfta fram Linköpings kommun som vår främsta samarbetspartner.

Malmbergs ur, optik och linser

LOK hälsar Malmbergs Ur, Optik och Linser välkomna till ytterligare ett år av samarbete.

Malmbergs erbjuder:

10% rabatt till LOK medlemmar vid köp av varor och tjänster till ordinarie pris vid Malmbergs butiker på Nygatan och Storgatan i Linköping.

Lösenordet för detta är "LOK" vid besök hos dessa butiker.



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

Havs - OL, 8-10 juli i Karlshamn

Det hela började med att Maria Olofsson skickade ut en allmän förfrågan om vi var några som ville göra dem sällskap till Havs – OL i Karlshamn. Familjen Lindell nappade och den 7 juli bar det iväg till Karlshamn. Första dagen började med att vi bodde i en Campingstuga på Kolleviks Camping. Efter att vi kommit dit startade vi med en middag bestående av pasta o köttfärs-sås, detta serverades på helt nydiskat porslin från både Lindellsstugan och Olofssons/Johanssons stuga. Med andra ord inte helt fräscht men gott om utrymme hade vi.

Den 8-e juli var det så dags för första etappen, här handlade det om kustorientering och många kontroller, så pass många att Jesper Johansson inte fick till alla, annars gjorde Christer, Filip, Emma, Maria, Frida och Emma vad de skulle.

Dag 2 var det dags för sprintorientering med kartbyte (skalbyte), inte alldeles enkelt men mycket spännande och utmanande. Efter tävlingen dag 2 bytte vi upp oss till hotell. Rena lyxen!

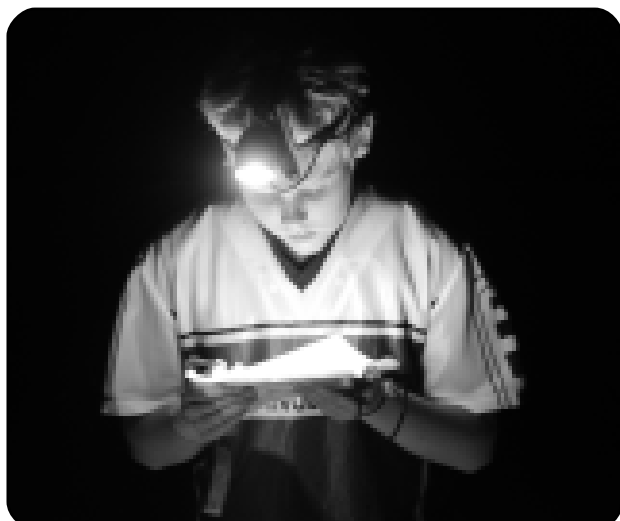
Dag 3 var en vanlig långdistans. Dag 3 hade liksom dag 2 TC på Väg-

gabadet i Karlshamn. Tävlingarna avslutades således med bad i solen. Emma Johansson fick i sin klass pris dagarna tre – Grattis! den interna striden mellan Jesper och Christer vann Christer och Sanna fick sin revansch på 50 meter frisim.

Om det finns någon som funderar så var detta en mycket trevlig liten nätt tävling som passar i semestertider eftersom man kan kombinera den med lite annat smått o gott.

Sanna Lindell

BILDER FRÅN DM



Sven Engström läser in sig på Natt-DM.
Foto: Rolf Jungbark



Olof Ljunggren växlar till Emanuel Herberthson.
Foto: Per Magnusson



Förberedelser inför första starten på stafett-DM.

Foto: Per Magnusson

Hälsningar från Rikslägret 2011

Årets Riksläger, som i folkmun lyder under namnet Idre-lägret, gick precis som förra året i Sälen. I år stod LOK som ansvariga för arrangemanget för ÖOF's räkning. Här följer några betraktelser av sagda ansvariga LOK:are.

Det var en hel buss full med ungdomar som lämnade Östergötland på morgonen 27/6 och satte kurs mot Sälen. Uppfärden gick som vanligt lugnt och städat till. Alla satt på sina platser väl fastspända med förvåningsfulla leenden och samtalande lågmält.

Så var det ju inte!

Självklart gick allt städat till, men kanske inte så lugnt och än mindre lågmält. Precis som det ska vara på ett läger alltså. Det är alltid lika roligt att se och höra alla entusiastiska ungdomar. Alla de som varit med tidigare snackar om allt de ska göra, hur mycket de ska träna, hur lite de

ska sova och alla de ska träffa. Alla nya undrar hur det ska bli, om man måste träna alla gånger, hur man ska kunna sova tillräckligt och om man kommer träffa någon att snacka med.

Väl uppe och inkvarterade var det dags för middag följt av upptaktstävlingen i de lag som senare skulle tävla på äventyrsdagen. Detta organiserade kaos som uppstår då flera hundra ungdomar ska gruppera sig och lösa uppgifter tillsammans får vi ledare beskåda uppfifrån läktaren.

Efter en relativt tidig kväll, då alla är trötta efter resan, följer intensiva dagar. Frukost, avresa till träning, träning, tillbakaresa, snabbdusch, lunch, avresa till träning, träning, tillbakaresa, snabbdusch och middag! Inte konstigt att åtminstone tränarna är trötta på kvällen.

Ledarnas stuga råkade ligga strategiskt med utsikt över 15-16 åringarnas stugor. Det gav möjlighet

att i tillbakalutad ställning övervaka att kvällstiderna hölls. Något som kan tyckas genialsikt, men vi hade glömt att de 14-åriga tjejerna vi hade med oss inte alls var som de 13-åriga tjejerna vi hade med oss förra året! Märkligt, men vi kan ju inte tänka på allt.

Det var ändå ett intressant skådespel som rullades upp varje kväll. Första dagen hade vi satt läggtid till 22.00. En snabb titt på klockan visade 21.59 och alla var i sina stugor. Otroligt!

Otroligt var ordet. 22.00 öppnas dörrarna och ut kommer ungdomarna. På frågan "Vad gör ni ute?" blev "Jag ska bara..." det vanligaste svaret, följt av "Va? Sitter ni uppe och tittar efter oss?".

Nå ja, 22.00 var kanske väl tidigt. Det är ju trots allt läger. Vi sätter läggtiden till 23.00 resten av veckan. En snabb titt på klockan andra kvällen visade 22.59 och alla var i sina stugor. Det fungerar!



Dags för final på rikslägringens äventyrsdag.

Foto uppslag: Christer Lindell

23.00 öppnas dörrarna och ut kommer ungdomarna. "Jag ska bara...." var det vanligaste svaret, följt av "Va? Sitter ni uppe och tittar efter oss?". Resterande dagar var det samma sak. Lite skrämmande eller hur? Jag menar "jag ska bara ..." känns väl ok men "Va? Sitter ni uppe och tittar efter oss?" efter tre dagar???

Tillbaka till träningarna.

Vi bjöds på hög kvallite på träningarna där namn som Peter Öberg och Thierry Gueorgiou stod för upplägg. Kan det bli bättre? Kontrollplock i fjällterräng, Fjäll-OL och Momentbanor var bara några av träningarna som stod till buds. Torsdagen var till stor del avsatt för äventyrsdagen där man i grupper ska lösa olika uppgifter med orientering som gemensam nämnare. Detta var också dagen då de flesta passade på att utnyttja de aktivitetskort vi får till bad, bowling och minigolf mm. På kvällen går den sto-

ra finalen på äventyrsdagen av stapeln. En nyhet för i år var att alla lag hade chans till seger och var med i tävlingarna. Det blev kul för alla!

På fredagen värmdes vi upp med ett träningspass på sprintbana för att vässa formen till lägrets höjdpunkt. Som avslutning i år hade man nämligen arrangerat en Knockout sprint. Kompletterat med karantän, kval, semifinaler och finaler. Första pris i vardera HD14 och HD16 var en Bianchi Mountainbike!

På fredagseftermiddagen var det kval. Följt av semifinaler och finaler på lördag morgon. Det märktes tydligt att alla var extra nervösa inför detta. Det var endast några få som tidigare varit med om något liknande. Det knepigaste var nog karantänen. Efter ett visst klockslag fick de tävlande samt eventuella ledare som skulle hjälpa till inte lämna karantän-området. Då gällde det att ha med sig allt.

Intressant nog hade man placerat

in/utgången från karantänen på ena sidan om en backe och samlingen inför start på andra sidan om samma backe, och då menar jag upp- respektive nedsidan. Gissa vilken ledare som blev kvar i karantänen och fick forsla ombyteskläder upp och ned?

Glädjande nog hade vi 23 ungdomar vidare från kval till semifinalerna och när det sedan blev dags för finaler hade Östergötland representanter i samtliga klasser och det bar sig inte bättre än att vi fick se till att välbekanta Andrea från en närliggande klubb kunde få med sig en cykel på bussen. Det var en mäktig avslutning på ett kanonläger!

Christer Lindell



Emma Lindell fångar vatten i finalen.



Stina Gustås spurtar mot mål.

Schweiz 6-dagars 2011,

avgjordes i Flims på mellan 1100 och 2700 meters höjd och LOK var representerat av en H35-löpare, dvs skribenten. I tillägg sprang Anna Enberg knatteknat alla dagar.

3 dagar var helt trädlösa och 3 dagar gick i skog. Områdets kabinbanor, linbanor och sittliftar utnyttjades flitigt för att transportera strax över 3000 orienterare till mycket vackra målplatser.

För egen del blev det en lite misslyckad vecka orienteringsmässigt, då jag slog i knät första etappen. Detta inverkade menligt på löpningen, så till den grad att det inte blev start dag 2. Men då man räknar de 5 bästa resultaten så fick jag ändå en slutplacering.

För den som vill se kartor hänvisas till internet.

<http://goo.nu/pasparet1>

Länken ovan är till en karta som var mycket speciell då den låg i kanten av en glaciär.

Det ljusblåa, eller turkosa, är snö. Det bruna var berghäll fast med rullgrus uppe på.

Byter man ut 23 mot 21 och upp till 26 i länken ovan hittar man samtliga etapper.

Här kommer avslutningsvis en länk till en aptitretare inför nästa 6-dagars, som går vid foten av Matterhorn 2014. Jag tror och hoppas antalet LOK:are blir flera då för det kommer bli en orienteringssemester utöver det vanliga. Jag sprang där 2006 och det var helt fantastiskt.

Preview SOW 2014 Zermatt

<http://goo.nu/pasparet2>

Christan Enberg



Anna Enberg stämplar vid en kontroll i knatteknat.

Foto: Christian Enberg

SM-läger med ÖOF

Som en del av förberedelserna inför höstens SM-tävlingar arrangerade Östergötlands Orienteringsförbund en resa till Västergötland helgen 12-14 augusti. Resan var främst för distriktets juniorer, men eftersom platserna inte helt fylldes ut så fick även några seniorer åka med. Deltagande från LOK var, förutom jag själv, Amy Rankka, Julia Modig Tjärnström, Hanna Modig Tjärnström, Einar Johansson, Petter Johansson, Albin Detterfelt, Erik Sköld och Peter Aronsson.

Avresan var redan fredag förmiddag, men eftersom många av LOK-juniörerna jobbade på Sportis Camp den veckan så avgick även en buss senare på eftermiddagen. Denna var framme sent på kvällen i Trollhättan. Då hade de andra redan tränat en gång i Alingsås på vägen dit, en träning som vi alltså missade, tyvärr. Det kom dock fler träningstillfällen redan nästa dag. Lördagen bjöd nämligen på två medeldistansträningar, en i ravinen kring Göta Älv, i Trollhättans södra delar och en vid

Trollhättans SOK:s klubbstuga, väster om staden. Personligen tyckte jag inte att den första träningen var någon höjdare. Det var rätt rejäl stigning på vissa ställen och kartan hade behövt revideras lite här och var. Andra träningen passade mig bättre. Det var även här en del stigning på sina ställen, dock lite mer humant. Mot slutet var det väldigt plottrigt och svårt, vilket gjorde att det blev ett ganska lågt tempo med fokus på kartläsningen.

Det hanns även med lite umgänge när det inte var träning. På kvällen grillade några en köttbit eller två, vissa spelade kort och andra satt bara och pratade. Det är minst lika viktigt på ett läger som själva träningarna.

Första träningen på söndagen var också den en medeldistansträning med utgångspunkt campingen. Visserligen bussades vi iväg några kilometer till målet och sprang banan baklänges, men målet (d.v.s. starten alltså) var bara en knapp kilometer från campingen, strax söder om Trollhättan. Terrängen var till en början förhållandevis platt, men mot slutet var det några kontroller som låg i den förrädiskt branta sluttningen ner mot Göta Älv, en utma-

ning banläggaren alltså egentligen tänkt att vi skulle få i början. Frågan om vilket alternativ som är bäst låter jag vara öppen för diskussion. Klart är i alla fall att det inte var något som jag drog nytta av.

Efter att vi återvänt till stugorna för lite mat och inpackning i minibussarna, var det dags för helgens sista träning. Det var en långdistansträning i trakterna runt Alingsås, och vi tillämpade masstart för omväxlings skull. Det märktes att benen var ganska slitna efter en tuff helg, men det extra tävlingsmomentet satte lite fart på oss, tror jag. Det blev lite hetsigt på sina ställen och till slut stod Gustav Åhrén, Motala AIF OL, som segrare och fick med sig ett halvt paket havregryn hem som pris. Efter ett kort dopp i en iskall sjö i rådande duggregn, bar det av hem till Linköping igen.

Det kommer vara många lycksökare på startlinjen i höst, men för att bli Big in Västergötland krävs det bra träning i relevant terräng. Något jag tycker att den här helgen har gett oss mycket av!

Jonas Lundgren

Linköping XC-race 2011

Den 15 Oktober arrangeras årets upplaga av Linköping XC-race. Även i år kommer vi att hålla till vid Vidingsjö motionscentrum. Är du intresserad av att springa så finns mer information på www.xcrace.se. Om du kan tänka dig att hjälpa till med arrangemanget hör du av dig till mig (peter@lok.se) eller Erik Martinsson (erik@lok.se).

O-ringen i Hälsingland

Årets o-ringen avgjordes precis som för fem år sedan i Hälsingland och campingen var liksom då belägen på Moheds flygfält vilket gjorde att vissa avstod från evangemanget för att de hellre vill se nya områden. Men vi som var där hade en mycket fin vecka med fina tävlingar i utmanande terräng, mestadels fint väder, underbar gemenskap och bra aktiviteter.

Bra start för Östergötland

Invigningen ägde rum inne i centrala Söderhamn och många samlades för att heja på ungdomarna i distriktsstafetten. Glädjande nog kunde östgötarna sträcka lite extra på sig då Team Östergötland genom Max Berggren, OK Denseln, Sanna

Fasth, Boxholm - Mjölby OL, Ville Johansson, OK Kolmården och Andrea Svensson, Finspångs SOK vann stafetten för första gången någonsin.

Etapp 1 och 2

Dagen efter var det dags för oss andra att få tävla också. Första etappen var en långdistans i Glössbo där både etapp 1 och 2 skulle avgöras. Enligt min åsikt så var terrängen varierande och bjöd på både fina detaljerade berg men även en del lättlöpt tallhed närmast TC. Det var tuffa banor det bjöds på en hel del klurigheter. Många tyckte att det var svårt men någon som hanterade Glössboterrängen bra var Anders Berg som vann både etapp 1 och 2 i klassen H45 samt Mikael Andersson som kammade hem etappsegern för etapp 2 i klassen H21. På kvällen hade elitserien sprint i Bollnäs men

långa bilköer gjorde att vi missade det mesta. LOK hade en medverkande i sprinten och det var Fredrika Vångell som gjorde en bra prestation mot det hårda motståndet.

Upplevelser, bad och karaoke

Efter dessa bravader var det dags för en mycket välförtjänt vilodag eller Hälsingedag som de kallades. Då kunde man om man ville upptäcka allt vad Hälsingland hade att erbjuda eller så kunde man som jag gjorde träffa kompisarna och bada och ha det mysigt på campingen som låg fint belägen vid en bra badplats. Jag passade även på att testa på skytte-orienteringen på aktivitetsorget som resulterade i en diskning för min del. Självklart hade LOK-lägre fika på kvällen där alla LOKare träffades och hade trevligt. På kvällen kunde man dessutom avnju-



LOK-fika, med tårta och orienterings diskussioner.

Foto uppslag: Julia Modig Tjärnström

ta fin musik i form av karaoke där Hanna och jag fick med oss Klara Ljunggren upp på scen för att framträda med "Främling". Vi bjöd på en riktig show som uppskattades av de flesta.

Avslutningen

De avslutande etapperna gick vid Böle i form av en långdistans och en medeldistans för att avslutas med jackstart i anslutning till Moheds flyg-

fält. Nu bjöds det på riktiga Hälsingeborg som i alla fall jag tyckte var riktigt detaljerade och svåra. Bäst gick det för Anders Berg som slutade 4:a och Mikael Andersson som placerade sig på en fin 3:e plats. Bra gick det även för Olof Ljunggren och Emanuel Herberthson som kom på 7:e respektive 8:e plats i H10 med endast 7 sekunder differens på fem etapper.

Så var O-ringen 2011 i Hälsingland över för denna gång och jag längtar redan till Halland 2012 och hoppas att det blir lika roligt och spännande som i år. Ni följer väl med?!

Julia Modig Tjärnström



Hanna, Julia Modig Tjärnström och Klara Ljunggren sjunger karaoke.



Amy Rankka på väg mot mål.

Foto: Stina Gustås

43-kavlen 6-7 augusti 2011

I år arrangerades 43-kavlen tillsammans med Skogspojkarnas OK. Tävlingsarenan var belägen vid skidarenan Petersburg uppe på Ramunderberget, precis norr om Söderköping. För dem som inte besökte årets 43-kavle kan sägas att det (som så ofta) var en mycket lyckad arena. Nära till allt, stora ytor, och för oss arrangörer en förnämlig tillgång på el, vatten och inomhusytor. Som tävlingsledare i år stod Lennart Stuesson, och biträdande tävlingsledare var Monika Lundqvist från Skogspojkarna.

Eftersom man lätt fastnar i en uppgift, på gott och på ont, så var mitt uppdrag även i år att försöka vaka över start och växel. I den rollen deltog jag under året innan tävlingen i några möten med Skogspojkarna, där vi tillsammans tittade på arenan och diskuterade arenalayout, datum, banor, kartor et cetera. Med tanke på att Petersburg är en skidarena på vintern erbjuder den närmaste omgivningen ett rikt stignät. Eftersom själva området dessutom är ganska begränsat i storlek, var i alla fall jag nyfiken på hur banläggarna skulle stränga sina banor.

Som nämnts ovan är det en hel del som händer under året innan en 43-kavle, och många funktionärer har diverse uppgifter att utföra. Den första mer intensiva insatsen vad gäller antalet funktionärer är förmodligen uppbyggnaden av arenan på torsdagen innan tävlingen. Det är ganska imponerande att se arenan växa fram, och på torsdagseftermiddagen kunde många LOK:are åka till Stjärnorpsprinten med en fin arena på näthinnan. Likaså är det kul att se arenan vakna till liv på tävlingslördagen. Även om jag tyckte

att jag var på plats ganska tidigt var det redan när jag kom stor aktivitet med alltifrån tråddragning till programmering. Allt eftersom kommer sedan de första löparna. Ofta kommer några av våra finska gäster bland de första deltagarna, och tar sin sväng över arena för att spana in fällor, in- och utstämplingar et cetera.

När tävlingarna närmar sig har också den skara LOK:are, som skall hjälpa mig vid start och växel dykt upp. Tillsammans går vi igenom vad som behöver göras, och drar igång med att sätta upp kartor och förbereda första start. Snart är tävlingen igång! Jag tänker inte skriva mycket om tävlingsresultaten, men som vanligt avgörs tre kavlar på lördagen (D55, H60, D43), varefter lugnet lägger sig över arenan i väntan på herrarnas nattstart i H43-klassen. Som bekant kan 43-kavlen följas på ett flertal sätt, till exempel via nätet. Man kan ju också vara på plats och njuta av speakeriet live. I år fick vi mycket uppskattande kommentarer för vår speakerfunktion, och det är ju kul. Framåt söndagsmorgonen

går så segraren i H43-klassen i mål, och tävlingen lider mot sitt slut. För start och växel återstår framför allt omstarten, all rivning och transport av materiel till LOK-gården. Tyvärr fick dessa moment ske i regn.

Som vanligt verkar det som om 43-kavlen fick positiva omdömen. Banor och terräng fick uppskattande kommentarer, i alla fall de som nådde mig. I år var det

dessutom en varvning som gjorde att man fick se mer av löparna. Tyvärr kan det behövas med tanke på det alltför låga deltagarantalet. Utan varvningen kan det stundtals bli glest med löpare, men i och med varvningen händer det lite mer på arenan. Deltagarantalet, knappt 700 löpare på kavlen och 37 löpare i öppen klass, är ett allvarligt bekymmer. I år hade vi mycket gratis på arenan, men att med ett sådant deltagarantal bygga upp till exempel en arena "från scratch" verkar problematiskt. Det är ju många i klubben som har funderat på hur man skall locka fler löpare till 43-kavlen, och den överväldigande majoriteten av löparna är också mycket nöjda med tävlingen. Hur vi i Linköpings OK skall förhålla oss till det låga deltagarantalet, är något som varje medlem kan skänka en tanke vid tillfälle.

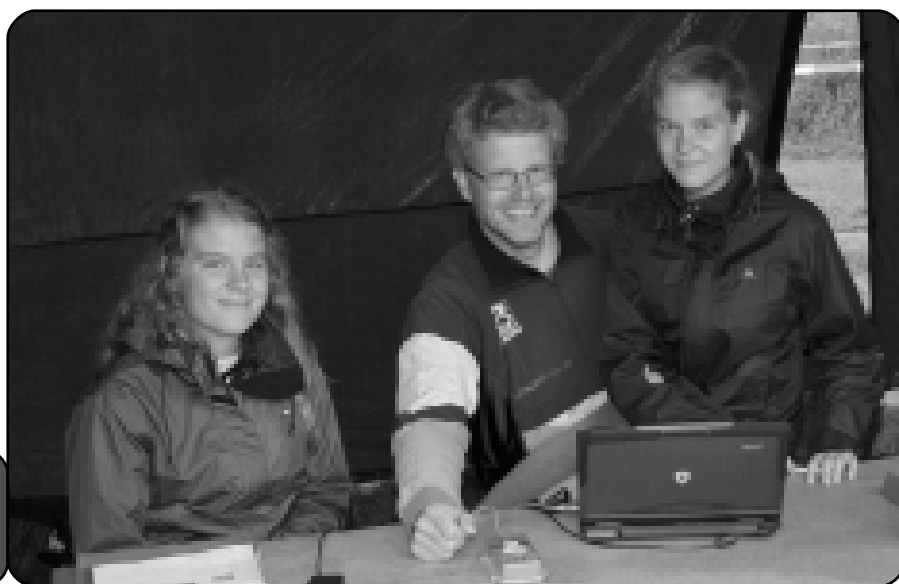
Magnus Herberthson



Peter och Erik på väg till skogen för att testa radioförbindelsen.

Bilder från tävlingen

Hanna, Julia och Jörgen var utläsningspersonal för de öppna banorna.



Vy över ett välplanerat TC.

Prispallen i D43: 2:a Tullinge SK, 1:a Espoon Suunta, 3:a Rasti-Kurikka.

Foto uppslag: Per Magnusson



10MILA 2012 i Kvarn

Vad är 10MILA? Alla läsare har förstås hört något om det. Men nya medlemmar som kommit in i sporten som vuxna har kanske vaga begrepp om vad det handlar om. Därför presenterar vi lite historik och fakta här.

10MILA började som en budkavle för män. Första året var 1945 med 66 lag som startade i Uppsala med mål i Enebyberg norr om Stockholm. Sedan har den utökats både med klasser och antal deltagare. Det brukar nu röra sig kring totalt 7 000 deltagare.

Nu ingår, förutom herrkavlen med tio sträckor, en damkavle med fem sträckor (från 1977) och en ungdomskavle med fyra sträckor (från 1995). Några år har det funnits veteranklass och några år öppen klass, men de har nu ersatts med öppna individuella banor.

Nu går det diskussioner om att göra fler sträckor för damerna och introducera nattorientering, men än så länge finns inga konkreta planer.

Det är tio föreningar i Stockholm som har bildat Föreningen Tio-milakavlen och som håller kontinuiteten och ger olika klubbar uppdrag att arrangera. Tidigare var det bara medlemsföreningar som arrangerade i Stockholm och närliggande landskap, men nu ges uppdraget också till arrangörer långt från Stockholm. Surahammar 2002, Kolmården 2004, Perstorp i Skåne 2009, Finspång 2010.

Och nu för tredje gången i Östergötland, i Kvarn 2012. LOK är med som arrangör tillsammans med Tjällmo-Godegårds OK, Motala AIF, OK Motala och IFK Linköping. För att genomföra arrangemanget har de bildat Tio-Mila-föreningen i Östergötland 2012.

Ett begrepp som hänger ihop med 10MILA är "långa natten". Det är en rejält lång nattsträcka på uppemot två mil. Den är alltid "rak", dvs alla löpare passerar samma kontroller. Den som springer långa natten är en riktig hårding i orienteringskretsar.

"Långa natten" känner ni också igen från 43-kavlen, som är en budkavle som LOK arrangerat sedan 1982. Kallas ibland "gubb-10MILA". Där finns också 10 sträckor för herrar i H43-klassen och fem i D43. Talet 43 kommer av lägsta medelålder i lagen.

LOK:s herrar har två fina placeringar att se tillbaka på, två tredjeplatser i Långdunker 1988 och i Österbybruk 1993. Damerna har två niondeplatser, 1995 i Riala och 2000 i Solbacka.

Lennart Sturesson

Elitserie- och juniorcupsprint i Linköping!

I samband med Tiomila i Kvarn 2012 så arrangerar vi i LOK en sprinttävling i Linköping. Tävlingen, som kommer att ingå i 2012 års elitserie och juniorcup, arrangeras på fredagskvällen. Tävlingsledare är Peter Aronsson och Erik Martinsson, banläggare är Jakob Gustavsson

och Fredrik Pettersson. Arrangemanget kommer i första hand ha ansvariga funktionärer från de som senare kommer att springa 10-mila. Men på tävlingsdagen kommer vi så klart behöva hjälp från många LOK:are med allt som hör en sprinttävling i orientering till. Så som

kontrollvakter, vägvakter, startpersonal och så vidare. Mer information kommer framöver, men har du några frågor går det bra att vända sig till Peter eller Erik.

Peter Aronsson

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

Vad är LOK:s uppdrag på 10MILA?

En så stor tävling som 10MILA har också en ganska stor organisation med många funktioner. Vi delar på ansvaret tillsammans med de andra klubbarna och kommer också att hjälpas åt att besätta alla funktioner och roller. Vi räknar med att totalt under tävlingsdygnet behöva mellan 600 – 650 personer från alla fem inblandade föreningar. Givetvis jobbar man inte hela tiden, det kan vara allt från några timmar under ett tillfälle till några pass utspritt under lö-sö. Man kan också få vara med i vilken funktion som helst och jobba med en ansvarig från vilken som helst av de andra klubbarna. Ett bra tillfälle att få lära känna våra grannklubbar med andra ord.

Vår klubb LOK, har några huvudansvar där några personer redan sen tid tillbaka är i full gång med planeringen av det hela. Bl.a. jobbar undertecknad (Marianne) med personalplaneringen tillsammans med Carina Berger Svensson i MAIF, Lennart Stureson har ansvar för Info och Press (här ingår även 10MILA-webben och -bloggen), Lars-Erik Henriksson tillsammans med Gunvor Fridh sköter det ekonomiska och Jocke Tosteberg ansvarar för hela data-infrastrukturen.

För övrigt ansvarar vi för delar av Tävlingsfunktionen som leds av TGOK. Där leder Magnus Herberthson arbetet med kartplockningen, Anders Tosteberg och Maria Schmitterlöw tar hand om tävlingsadministrationen och

tävlingsexpeditionen och Jörgen Svensson ansvarar för resultatgivningen. Jonas Roth (med reservation för att de ev. i skrivande stund håller på att omorganisera) har hand om SI-systemet. Lägg därtill att vi också har Speaker- och arena-produktionen hos oss, där rutinerade Thomas Rimhagen och Björn Karlsson från Denseln leder arbetet med fasta händer.

Just nu söker vi akut ett antal datafolk med olika fokus, att hjälpa Jocke med att planera datornätverk, logiskt nätverk (konfigurera switchar, routrar mm.) samt installatörer. Dessa får vara med från början. Är du en av de 4-5 personer vi behöver, vill vi att du genast hör av dig till Jocke eller Marianne.

Vem som helst kan när som helst komma med i planeringsarbetet, hör bara av dig till någon av de nämnda personerna, de kommer att ta emot din hjälp med glädje.

Under 10MILA-helgen kommer vi som sagt att behöva allas hjälp i litet som stort. Ett par timmar i en marka, springa med resultat, vakta växlingsplanket, dela ut klubbkuvert, ja det finns många saker som ska göras för att allt ska flyta för de tävlande. I höst och vinter kommer alla funktioner att besättas med folk och är du i tid, så har du stora möjligheter att själv välja var du vill vara och när. Det kommer att finnas listor på LOK-gården att skriva upp sig på och du kan när som helst prata med

vårt folk som är engagerade för att få veta mer om de funktioner som verkar intressanta och roliga för just dig.

Förutom att 10MILA är en otroligt spännande tävling som löpare är det lika spännande och stimulerande att vara arrangör. Ju fler personer vi är, desto mer slantar får vi dessutom in till LOK och det tillfället ska vi väl inte missa. Boka in 10mila helgen och så hörs vi mer om vad du vill göra.

För många av oss äldre orienterare är 10MILA något speciellt, något som man alltid ser fram emot att få delta i. Fram t.o.m 1993 bodde jag i Stockholm och sprang för Skarpnäckens OL, en av årets två 10MILA-arrangörer och hade då förmånen att varje år även få vara med och arrangera. Många härliga minnen finns från flera tillfällen, så som t.ex. de 10MILA-nätter jag satt, eller rättare sagt låg, under någon gran och spämt lyssnade efter de första herrlöparna som skulle dyka upp i mörkret. Bara det är en fantastisk upplevelse, som jag nu också vill bjuda er andra på. 10MILA sitter i alla fall i mitt hjärta och jag tycker att det är otroligt roligt att få vara med i planeringen och uppbyggnaden av det som jag anser vara det bästa vi har i Orienteringssverige.

Var med du också!

/Marianne, personalansvarig på
10MILA 2012 – 070-627 31 22

PS. 10MILA:s arrangörssidor hittar man via länk på LOK:s hemsida, bland Direktlänkar. Vi behöver också en bloggare till, gärna motionsorienterare som är nyfiken på 10MILA.

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

Fredrik Peterson med stafettpennan:

Blod, svett och tårar

När jag fick stafettpennan av Martinsson så tänkte jag: "Åh vad roligt det ska bli att skriva om comebacken". Så blev det inte. Dock har jag inte tänkt skriva någon snyfthistoria, utan tänker spåna vidare på ämnet hur man tacklar motgångarna och undviker dem.

Skadan jag har drabbats av är en stressfraktur i tibia, eller på svenska en minimal spricka (utmattningsbrott) mitt på underbenet. En skada som i normala fall tar ungefär 3 månader att bli fullt återställd ifrån och uppstår genom att man springer mycket och enformigt, eller ökar träningsdosen mycket och kommer oftast inte som någon överraskning. Självt hade jag ont i ett drygt år innan jag började kolla upp vad problemet var under tiden tränade jag med inställningen att lite smärta gör väl inget, så länge det går att springa med. Gör inte så! Att inte lyssna till sin egen kropp och de signaler som den ger är det bästa sättet att bli skadad på. Det har jag fått lära mig den hårda vägen och det är inget att sträva efter.

Efter någon månads vila började rehabiliteringen, till en början gick det mesta bra, dock ville det sista lilla onda aldrig försvinna. En ny röntgen visade att inget hade hänt under de fyra månader som gått och istället fick jag hoppa på kryckor ett tag och när ytterligare en röntgen visade att heller inte det hjälpte blev en operation den enda utvägen. I väntan på operationen kunde jag springa lite lätt i ett par veckor. Operationen, som var den första i sitt slag på US, genomfördes utan problem och jag gick där ifrån med nytt hopp, ett blodigt "sönderborrat" ben och en bunt värktabletter. Nu har rehabiliteringen upptagits och försiktigt optimistiskt kan jag väl säga att det känns allt bättre men att det fortfa-



rande är en lång väg kvar.

För att inte musklerna ska förtvina och konditionen fallera har jag hela tiden försökt att träna så mycket jag har kunnat och haft motivation för. Stora delar av rehabträningen är faktiskt extremt jättetråkig. Hur roligt kan det vara att flera gånger i veckan vattenlöpa i en 10 meter lång och dryga 30 grader varm bassäng, fram och tillbaka, fram och tillbaka osv? Inte nog med detta utan även att i basängen till enda sällskap ha x antal tanter med större eller mindre krämpor som de mer än gärna berättar om och dessutom klagar på att det är för kallt i vattnet medan man själv svettas som en isbjörn i LOK-gårdsbastun. Det kan inte vara lätt att bli gammal. Eller att dag ut och dag in köra samma övningar i samma lokal, jag som är van att ha en hel skog att röra mig i. Dessutom gå upp tidiga mornar för att hitta tider som passar både mig och sjukgymnasten.

Drivkraften är självklart att komma tillbaka och kunna träna och tävla igen, men att under varje pass hitta motivationen är inte det lättaste. Motivation får i alla fall jag enklast genom att träna något roligt pass, men som jag nämnde ovan är rehabpassen oftast inte särskilt roliga. Så istället tänker jag framåt och bakåt och farmför allt positivt. Varje träningspass jag genomför gör mig bättre, och både tävling och träning kommer att gå väldigt mycket lättare och bli mycket roligare om jag inte är helt förslappad när det blir tid för dessa. Att tänka tillbaka på något bra lopp brukar också funka bra när motivationen tryter. Jag har även försökt åka med på en del tävlingar för att få tillbaka suget och inte helt glömma bort vad karta och kompass är.

Att tappa tekniken var något som jag också oroade mig mycket för,

men efter att ha sprungit lite i våras insåg jag att det inte överhuvudtaget är något problem. Det kändes lite ringrostigt men några stora problem var det inte. Att passa på att gå några banor under tiden man inte kan springa tror jag utvecklar en enormt positivt. Jag har testat några gånger i år och det är jättesvårt. Man ser så många detaljer hela tiden och att kunna förenkla och hålla koncentrationen uppe var definitivt inte det enklaste.

Den fysiska biten har jag hela tiden kunnat hantera även om det är jobbigt att inte kunna träna. För att tackla denna mentala ohälsa som har uppstått har jag, som jag nämnde ovan, hela tiden försökt att tänka positivt och se det på det ljusaste sättet. Det här tankesättet fungerar väldigt bra under träningspassen men i vardagen blir det till slut ganska jobbigt. Att innan varje läkarbesök ha intalat sig att allt har blivit bra och att då istället få beskedet att läget är oförändrat är inte direkt ett besked som är lätt att ta emot i det läget. Därför har jag nu övergått till att försöka hitta balansen mellan det positiva tänkandet och att vara realistisk och verkligen känna efter hur det är egentligen. Ett annat misstag jag gjort är att i början sätta upp konkreta mål. Ett var till exempel att kunna springa O-ringen. Mål sätter man ju upp för att



Från 2009, då Fredrik var i bra slag.

Foto: Erik Sköld

ha något att sträva mot, en morot under de tuffa träningarna. Att göra som jag och sätta upp ett mål som jag i så liten utsträckning kan påverka är bara dumt, så nu ser mina mål helt annorlunda ut.

Nästa år hoppas jag vara tillbaka och skörda framgångar. Någon som redan fått smaka på segerns sötma är Pär Eriksson, som såvitt jag kun-

nat se på resultat listorna är en av de LOK:are som lyckats allra bäst i år. Så från motgång till framgång, skriv som du springer så kommer det här att gå kanon Pär. Stafett-pennan är din.

Vid pennan
Fredrik Peterson

LOK:s ungdomsfond

Fondens avkastning används för extra uppmuntran i ungdomsverksamheten. Syftet är att fler barn och ungdomar ska känna glädje och upptäcka tjusningen med orienteringssporten.

Bidrag emotses tacksamt till klubbens
bankgiro 5487 - 4169
Märk "Ungdomsfonden"

LOK medlemslotteri

Dragning juli

1:a pris Nummer 26 Vakant
2:a pris Nummer 68 Vakant
3:dje pris Nummer 84 Vakant

Dragning augusti

1:a pris Nummer 8 Göran Hektor
2:a pris Nummer 93 Vakant
3:dje pris Nummer 19 Lennart Sturesson

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).

KLUBBINFORMATION

LOK-gården

Vi äger och driver en egen klubblokal, LOK-gården, i Vidingsjö. LOK-gården är öppen tisdagar och torsdagar mellan 17.15 och 20.30. Under vintersäsongen (nov-mars) även på söndagar mellan 09.30 och 13.00. I klubbstugan kan du förutom att duscha och basta även ta en fika.

Att hyra LOK-gården

Medlemmar, sponsorer m.fl. kan hyra LOK-gården för olika typer av evenemang och fester. Om du vill veta mer om LOK-gården och möjligheter att hyra den, kontakta Ulla Kjell på telefon 013-140241 eller mail ulla@lok.se.

Tack!

till alla i LOK som hedrat Sven vid hans bortgång. För blommor, omtanke, gåvor till Vi-skogen och LOK's ungdomsfond.

Varmt tack!

Ulla-Britt Lagerholm

Medlems- och terminsavgifter

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

Bankgirokonton

Huvudkonto
5487-4169
Medlemsavgift, tävlingsavgift
och lotteri
5487-3864

Klädförsäljning
5487-4060
Anmälningavg.
5487-3930
Elitensegenavg.
5758-7966



På Spåret

Medlemstidning för Linköpings OK

Ansvarig utgivare:

Mikael Andersson

E-post till kommittén:

infokom@lok.se

Vill du vara med och bidra?

pasparet@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Lennart Sturesson, Marianne Nyman, Peter Jakobsson, Thomas Stenström, Sanna Lindell, Fredrik Peterson, Magnus Herberthson, Per-Johan Persson, Christer Lindell, Christian Enberg och många fler LOK- medlemmar.



Foto: Christer Lindell



Julia, Johan och Edvin Åtting.

Foto: Per Magnusson



LOK:s andrapristagare på Idre 3-dagars:
Pär Ericsson H60, Jonas Lundgren H18, Amy Rankka
D21 och Per Magnusson H35.