

PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 4 2011



Olof Ljunggren och Jakob Thomasson med i Lilla Sportspegeln

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 4-2011

Vi har just avverkat vårt höstmöte. Återigen har vi valt ca 60 personer som kommer att jobba i olika kommittéer. Jag är lika imponerad varje gång som vår valberedning lyckas finna så många medlemmar som är villiga att engagera sig lite extra för klubbens fortsatta verksamhet samtidigt som många andra föreningar klagar på svårigheterna med att finna ledare. (Vi har dessutom flera medlemmar som är engagerade utan att vara valda till en kommitté). Även vi har känt av svårigheten lite i år eftersom vi ännu saknar några till LOK-gårdskommittén, bl.a. en sammankallande.

Det kommande året kommer att ställa lite extra krav på oss som medlemmar att engagera oss. Den 4-6 maj behöver vi samla ihop ca 300 LOK:are som kan ställa upp och jobba med dels Silva League-sprinten, i Trädgårdsföreningen och Tiomilabudkavlen i Kvarn. Arrangemanget Silva League ansvarar LOK själva för på fredagskvällen den 4 maj. Huvudfunktionärer är de som kommer att springa i LOK:s lag på Tiomila, men vi behöver ytterligare ett femtiotal funktionärer. Vi hoppas genom detta arrangemang i centrala Linköping få ut Linköpingsborna m.fl. att titta på världseliten när de gör upp om segern. De svenska framgångarna vid senaste VM har uppmärksammats och åter är orienteringen känd utanför våra egna kretsar. Vi räknar med ca 600 startande i senior och juniorklasser samt att världens bästa orienterare kommer att stå på startlinjen eftersom flertalet av dem kommer att springa Tiomila under helgen.

Under lördagen och söndagen så har du en chans som sannolikt inte återkommer på många, många år, nämligen att få uppleva ett Tiomila som arrangör. Vi räknar med att det kommer ca 8000 löpare och tusentals supportrar till Kvarn (ca 5 km norr om Borensberg). Det innebär att det kommer att byggas upp en mindre stad med allt vad som krävs i form av logi, mat, vatten, sanitet, sjukvård osv. LOK har ett speciellt ansvar för tävlingsadministration, datakommunikation, arenaproduktion (TV, speaker mm), marknadsföring och webb. Inom dessa områden är redan idag flera LOK:are igång och jobbar. Men vi kommer också att behöva jobba med alla andra uppgifter som finns vid ett arrangemang som detta. Det behövs många personer i försäljning, matservering, kontrollvakter osv. Det innebär att du inte behöver vara inbiten orienterare för att hjälpa till. Vi behöver alla som kan ställa upp under detta dygn. Det finns arbetsuppgifter till alla. Erbjud föräldrar, arbetskamrater och vänner att delta. Och jag lovar det är en upplevelse och en möjlighet som inte kommer tillbaka på överskådlig tid. Att få vara med och arrangera det mest klassiska som finns inom orientering. Vi ska dessutom göra det till en upplevelse utöver det vanliga för de tävlande och åskådarna. Det kommer att bli TUFFT – TEKNISK - UTMANANDE men framförallt JÄTTEROLIGT.

Boka därför redan nu 4-6 maj i din almanacka!

Vi ses i skogen
Thomas



På Spåret nummer 4 | 2011

Vi välkomnar nya medlemmar:

Anna Anund
Erik Anund
Birger Ehn
Yvonne Ehn
Simon Kvarlin
Axel Lundsträm

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

LOK med i Lilla Sportspegeln!

I våras skickades en förfrågan till SVT om Linköpings OK:s ungdomar kunde få vara med i Lilla Sportspegeln och i augusti kom svaret, JA, ni får vara med 19:e september. En anmälningslista sattes upp och 25 killar och tjejer, mellan 10 och 12 år, visade intresse. Inför direktsändningen förberedde vi material till SVT i form av lagfoto, bild på känd plats i Linköping (Cloetta Center) och en bild på en kändis (Lars Winnerbäck). Det lottades också vilka två som skulle få åka upp till Stockholm och vara med i direktsändning samt lagledare i LOK-gården via telefon i direktsändning. Det blev Olof Ljunggren och Jakob Thomasson som åkte till Stockholm och Sarah Magnusson blev lagledare i LOK-gården.

Så var det då dags. Killarna och deras pappor tog ledigt från skolan resp. jobb för att åka till TV studion i Stockholm. Hemma i LOK-gården samlades några för genrep via telefon

och lite senare samlades resten av tjejerna och killarna för att först fika och sedan ha en genomgång innan direktsändningen. Vi tittade på TV samt fanns med via högtalartelefon i direktsändning. Först var det presentation av lagmedlemmarna och klubbarna, LOK resp. Vallentuna HK. Tävligen började med fotbollsstraffar där det blev 3-1 till Vallentuna, sedan frågesport där tre frågor av fyra besvarades via telefon, LOK vann med 5-3 och därmed var det 6-6, dvs. lika! Riktigt spännande. Avslutningsvis var det basketstraffar som VHK vann med 7-5 vilket gjorde att slutresultatet blev 13-11 till VHK. Lite tråkigt att vi inte vann, men det kämpades riktigt bra och efter den första besvikelsen var alla nöjda och hade haft en kul dag och kväll. Här är lite info från Jakob och Olof:



Jakob Thomasson och Olof Ljunggren tillsammans med Stephan Yüceyatak i Lilla Sportspegeln.

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 ungdomarna förbereder sig inför Lilla Sportspegeln

Foto: Johan Sandberg

Berättelse från deltagarna

Jakob:

"Det var kul och spännande. Inte precis en sak man gör varje dag" säger en glad och nöjd Jakob om dagen då han och Olof fick representera LOK live i Lilla Sportspegeln studion. "Vi fick se hur det såg ut därinne och vad alla gjorde. Det var många människor och ganska stor förberedelse med en hel repetition innan sändning. I tävlingen gjorde vi vårt bästa men det andra laget var ännu bättre"

Olof:

"När vi kom upp till Stockholm åkte vi till Kaknästornet. Där kollade vi på utsikten en stund. Sedan åt vi lunch uppe i tornet. Vi tog spätta med potatis och korv Stroganoff med ris. Efter det gick vi på Etnologiska muséet och Tekniska muséet (rymdutställning). Till sist åkte vi till Sveriges Television. Där kollade vi på bollbompadraken. Vi fick en egen loge med spegel, dusch, soffa och klädhängare. Där fick vi också en Lilla sportspegeln tröja. Utanför fanns tre soffor, en TV, smörgåsar, många olika pålägg inklusive tomat och gurka. Senare när vi skulle åka hem fanns det godis också. Först blev vi tillpiffade i håret. Sedan var det repetition. Innan sändningen blev vi sminkade. Men det roligaste var när vi tävlade i TV. Helt enkelt en jättebra dag! På vägen hem blev det broöppning i Södertälje. Det blev en jättekö, men vi var nästan först i den."



Besök vid kaknästornet.

Intervju med Amy

Det har säkert inte undgått någon att Amy Rankka har lyckats mycket bra den gångna säsongen. Med topp 10 placeringar på SM i ultralång, medel och lång har hon tagit ett stort steg i riktning mot toppen. Vi bad Amy berätta om säsongen och lite om vad som låg till grund för dessa framgångar.

Vad hade du för mål inför 2011?

- Jag hade inte några direkta resultatmål då det hade gått så dåligt året innan och jag inte riktigt visste vad som skulle vara realistiskt att förvänta sig inför detta året. I början av året var målet mer att börja springa bra lopp igen och komma in i orienteringsflytet.

Hur har du tränat för att uppnå dina mål?

- Eftersom jag inte hade några specifika mål så tränade jag mer sådant som jag tyckt varit kul. Och under vintern var jag inte så motiverad att orientera utan satsade mest på skidträning. Skidträning resulterade i att jag fick en ordentlig grundträning och bristen på orientering gjorde att jag när tävlingssäsongen drog igång var riktigt pepp på orientering.

Vad tycker du själv är din största merit?

- Min sjätteplats på lång-SM värderar jag nog som min största merit. Jag kämpade mig verkligen runt den riktigt tuffa banan och gjorde ett riktigt bra tekniskt lopp. Konkurrensen var väldigt hård då folk inte bommade bort sig eller sprang fel vid varvningen som många gjorde på medel-SM.



Amy spurtar mot en 5:e plats på medel-SM.

Foto: Mikael Andersson

Berätta om något av loppen (SM).

- Lång-SM var helt klart det roligaste loppet så jag tar och berättar lite om det. Terrängen var riktigt tuff med mycket kupering och stora tunglöpta kärr. Men som tur var så hade vi varit på träningsläger några veckor innan och då sprungit i ännu jobbigare terräng. Jag var alltså inställd på att behöva kämpa hela banan och på att inte tro att det skulle vara kört om jag fastnade i något särskilt risigt område. Banan var rolig med några riktigt ordentliga långsträckor som saknade stigvägval varvat med kluriga kortsträckor i detaljerade områden. Att komma in i ledningen med bara tio personer bakom mig efter det loppet är nog

ett av mina bästa orienteringsminnen.

SM resultat

medel

D20, 5: Amy Rankka, 32: Hanna Modig-Tjärnström

Lång

D20, 6: Amy Rankka, 27: Hanna Midig-Tjärnström, H18, 36: Einar Johansson

Stafett

H21, lag 1: 40, lag 2: 50, H20, 40
D21, 15 och D20, 16

Ultralång

D20, 7: Amy Rankka, 15: Hanna Modig-Tjärnström, 16: Julia Modig-Tjärnström
D21, 24: Fridrika Vångell
H18, 20: Erik Sköld

Hur känns det att bli senior nästa år?

- Det ska bli jättekul att bli senior och få springa ordentligt långa banor, fast lite sorgligt att lämna juniortiden bakom sig.

Vad har du för mål inför 2012?

- Hm, även om det gick bra utan några specifika mål i år kanske jag inte ska fortsätta med det...

Så mitt realistiska mål för 2012 få bli att komma med i elitklass på o-ringen och att väl där göra fem bra lopp. Sen skulle det vara jättekul att springa någon SM-final, men för det

kommer jag behöva kämpa på en hel del.

Vi önskar Amy ett stort lycka till inför klivet upp i seniorklassen!

Hanna och Julia Modig-Tjärnström



Hanna och Julia efter SM-stafett tillsammans med Amy.



Prispodiumet D20 på medlel-SM.

Foto: Modig-Tjärnström

Utöka antalet samarbetspartners

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

För mer information kontakta

Per Tibell på per.tibell@saabgroup.com

Gösta Johansson 1 har fyllt 90!

- Som LOK:are 75 år

Linköpings Orienteringsklubb bildades 1934, och redan ett par år senare kom den då 15-åriga Gösta Johansson med i klubben och har varit medlem alltsedan dess. Han ingår i LOK:s historia, fyra år som styrelseledamot, tävlingsaktiv under lång tid med framgångar bland annat i budkavle och i fälttävlan. Han har i stor utsträckning medverkat vid tävlingsarrangemang jämte andra aktiviteter för klubbens främjande.

1988 fanns han vid LOK-Eric Johanssons sida, då veteranverksamheten inleddes, och Gösta torde ha varit den som "drog flest strån till stacken" vid infångandet av tidigare medlemmar. Ja, det kan jag faktiskt själv vittna om.

Jag har ett förflutet i LOK från 1940- och 1950-talet men svek sedan klubben under lång tid. 1989 återvände

hustru Laila och jag till Linköping. I början av 1990 träffade vi Elvi och Gösta vid Ekholmens Centrum. Gösta berättade om veteranverksamheten på onsdagarna, och tyckte att jag borde komma med. Laila var alltså yrkesverksam och tillsvidare inte aktuell. - Några dagar senare var jag åter LOK:are.

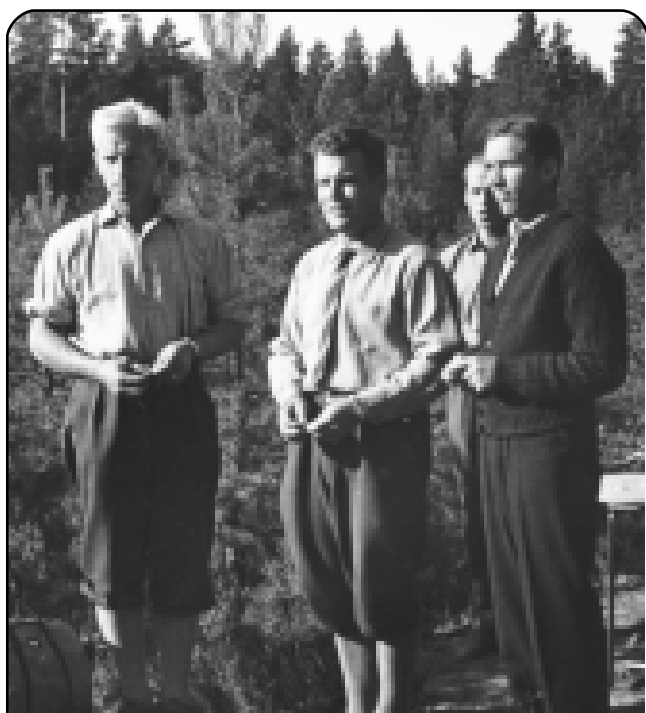
Om nu mitt återvändande varit till något gagn för klubben, så ska det i så fall tillskrivas Gösta. Utan hans påstötning hade jag aldrig haft en tanke i den riktningen. Men med facit i hand, känner jag själv stor glädje. Närmare 22 år har passerat av min andra epok i LOK. Jag återknöt kontakten med gamla kompisar och fick många nya. Dessutom har jag som revisor i klubben kunnat följa den intressanta utvecklingen. En härlig tid - tack vare Gösta!

Jag måste även få berätta, att Gösta och jag träffades redan 1938 i ett helt annat sammanhang. Gösta var då 16 år - skulle snart fylla 17. Jag var endast 14 år - skulle fylla 15

i slutet av året. Då började vi en ettårig utbildning vid Linköpings Handelsinstitut och hamnade bredvid varandra i lektionssalen. Men jag har inget minne av, att Gösta nämnde ordet "orientering" i något sammanhang. Vi torde ha varit helt inriktade på våra yrkeskarriärer.

Nu, 73 år senare, hyrdes LOK-gården, och Gösta uppvaktades där av anhöriga jämte ett stort antal övriga gäster. En läcker buffé avåts, hyllningstal framfördes och LOK-veteranernas sånggrupp "LOK-tetten" underhöll. Sångerna speglade olika tidsepoker med viss anknytning till jubilaren och hans hustru Elvi. Som avslutning framfördes onsdagsgruppens egen kampsång.

Bertil Södergren



Segrande DM-budkavlelag 1959

- Erik Tholén, Gösta Johansson och Nils Andersson



Gösta Johansson 1 vid buffén.

Foto: Michael Johansson Frode

En återvändare!

En tisdagskväll i mitten av 2000-talet var jag, Per-Johan Persson, i LOK-gården när en kille lade sin hand på min axel och frågade: "Känner Du igen mig?". Min hjärna gick igång och något i hans fysionomi sade mig att detta borde jag göra, men avståndet mellan borde och kunde var för stort! Det visade sig vara Christer Lindell som uppgav att han var där på en nybörjarkurs med ett av sina barn. Jag förstod efteråt att detta barn var Filip - eftersom Emma borde ha kommit i LOK:s hägn lite längre fram.

Minnenas television är ett program som går på tv och det var något i den stilen som drogs igång hos mig. Under åren 1975 – 1980 var jag nämligen ordförande i ungdomskommittén och det var i början av denna period som Christer och hans äldre broder Anders kom till LOK ledsagade av sina idrottsintresserade föräldrar Birgitta och Jan. Yngsta brodern Peter uppenbarade sig som orienterare först 1981.

Anders och Christer kom jag självfallet mycket nära under de aktuella åren, inte minst på många läger och resor, men jag följde självklart Peters utveckling och framfart även i senare skede! Dessa tre killar hade helt olika framtoningar. Anders var lugn som en filbunke – helt klart pappa upp i dagen. Christer, med en kombination av mamma och pappa i sig, var däremot som de flesta i gruppen. Busig när det gavs tillfälle och till synes seriös när någon tittade på och förväntade sig det. Jag skulle, om jag ville, kunna berätta ett och annat om Christer från mina fem år som ansvarig för

hans göranden i LOK men avstår med tanke på att hans barn kan använda det på för honom ej önskvärt sätt - snällt tycker jag! Peter till sist var full av bus med alla sorters myror i kroppen. Men med sin charmiga framtoning blev han allas "gullpojke" och därmed alltid förlåten.

Dåvarande kommittéordförande Ulf Waldenfjord har säkert en hel del att tillägga!

Birgitta var revisor till professionen och inte alls lika lugn som maken. Hon var en trevlig och frisk fläkt med ett språkbruk som ibland överraskade en och annan som ville vara så kallat finare i kanten.

En revisor skulle självfallet komma till användning och hon tog glatt plats som en av klubbens revisorer. Inte fullt så lyckat varnade vi båda! Jag då i min roll som klubbordförande och hon eftersom hon självklart inte kunde se genom fingrarna med av hävd gjorda avvikelser från det som mer hårddraget gällde.

Jan var en av Saabs verkliga höjdare och ville enbart vara "arbetare" när det behövdes. Byggandet av LOK-gården 1979 var

ett projekt där det behövdes många arbetare och självfallet fick Jan sin plats där. I dåtidens klubbtidning Myrsloken skrev Jan ett kåseri "I huvudet på en grävare" om sina och övrigas vedermödor och detta blev taget till mångas hjärtan och en liten nagel i ögat på slavdrivaren Göte. Kåseriet blev en klassiker och är läsvärt även i dag och den finns också återgiven i såväl den senaste jubileumsskriften som i boken Orienteringsliv. Tyvärr omkom Jan några år senare i skidbacken då han och Birgitta var på semester i Alperna.

Någon gång under resans gång försvann sedan övriga delen av klanen Lindell från LOK – varför har jag tyvärr inte forskat i. Det blev därför en trevlig överraskning då jag fick klappen på axeln. Mer trevligt har det sedan blivit när jag erfar att Christer stigit fram och tagit en ledarroll i klubben - således ett verkligen fint exempel på ett lyckat återvändande som givit mig inspiration till denna artikel.

Per-Johan Persson



Christer vid hans seger i H10 i Denselns tävling 1976.

Foto: Per-Johan Persson

Bra år igen på 25-manna

Årets 25-manna gick i år i Almnäs i Södertälje och LOK hade tre lag på startlinjen. Kl. 9 på morgonen ljud startskottet och de 365 lagen gav sig ut i skogen. Tävlingen tog plats på ett militärområde och terrängen bestod av omväxlande skog, lite kuperad men ändå rätt så lättlöpt och i stort sett fin hela vägen, tyckte jag. På första sträckan var Peter Aronsson först in av LOK:arna, drygt tre minuter efter täten. Han växlade ut till Erik Martinsson som tyvärr stukade foten på sin sträcka, men ändå plockade ett par placeringar. Därefter var det dags för sträckorna med flera löpare och på dessa sprang LOK mycket bra, förstalaget plockade många placeringar och några löpare gjorde riktiga dunderlopp. Däribland Amy Rankka som var 5:a på sin sträcka och Johan Otterström som var 2:a på sträcka 6B. AB sr slog till med en seger på sin sträckvariant, vilket var mycket bra. På de kommande sträck-

korna tappade laget några placeringar men på sista sträckan gjorde Cecilia Kleist ett uppryck och stämplade in laget på en 21:a plats. Förstalaget gjorde en riktigt bra insats och att lyckas slå OK Denselns förstalag var också en fin merit, då de brukar ligga högt i resultatlistan.

LOK:s andralag sprang också ganska bra, laget var ca 10 min. efter förstalaget efter två sträckor men en bit längre ner i resultatlistan. Förstasträckan sprangs av Albin Detterfelt och han kom in på en 204:e plats, lite mer än fem minuter efter Peter A. Därefter var det Magnus U Johanssons tur, han tappade några placeringar men växlade sedan ut till löparna på tredje sträckan. De plockade hela 50 placeringar och det var Hanna och Julia MT, Therese Wängdahl och Maria Olofsson som stod för den bravaden. På fjärde sträckan var det någon som stämplade fel vilket gjorde

att laget blev diskat, vilket var synd med tanke på tredje sträckans upphämtning. Men LOK:s andralag fortsatte ändå att springa hyfsat och när jag gav mig ut på niokilometersbanan var jag "taggad" och formen kändes på topp. I skogen blev det även lite tävling, bl.a. mot Thomas Pettersson från IF Thor som dock lyckades dra ifrån efter varvningen. Så missade jag även en H12-kontroll på slutet och chansen att komma ifatt en klunga framför mig var därmed lika med noll. Terrängen var väldigt fin i alla fall och man kunde springa på ordentligt tack vare denna förutsättning. Tredjelaget gjorde också en bra stafett, plockade placeringar i en stadig rytm fram till ungefär hälften sträckorna, sedan dalade det lite, men efter knappt åtta timmar satte Åsa D ner stämpeln och tog in laget på en 194:e plats. Tredjelaget slog alltså andralaget vilket var bra gjort och en stark insats av alla löpare. Det



Glada diskussioner efter väl genomförda lopp.

Foto uppslag: Per Magnusson

lag som segrade i årets 25-manna var Tampeeren Pyrintö.

På söndagen var det dags för 25-mannakorten vilket är en ganska kul tävling om man provat på att springa den. Förhoppningsvis (jag var inte med) så var det lika fin terräng då som dagen innan och banorna var som vanligt av medeldistanskaraktär. Fredrika Vångell sprang mycket bra i D21 elit och var knappt tre minuter efter Lina Strand

från Göteborg-Majorna OK. Markus Adolfsson gjorde också ett bra lopp och kom 5:a i den stora H21-1-klassen, mindre än två minuter efter en IFK Mora-löpare. Mati Tiit gjorde också en stark insats och kom in som 7:a i samma klass (H21-1) och Christian Enberg visade att formen var bra genom att komma 6:a i H35-klassen. Även Liselott Ericson sprang bra i D35 och Erik Sköld kom in som 17:e man i H18. Totalt deltog nio LOK:are på söndagen.

Summerat sprang LOK mycket bra på 25-manna i år, särskilt med tanke på förstalagets fina placering i kavlen och seniorerna på 25-mannakorten visade att formen är på väg uppåt.

Andreas Berg



Cissi spurtar ner IFK Göteborg.
Foto: Per Magnusson



Christian "UK" Enberg klurar på laguppställningen. Foto: Per Magnusson

Dala-dubbeln 2011



Utklädda
LOKare på
årets Dala-
dubbeln.

Årets Dala-dubbel blev en varm och solig hösttävling i Falun. Även om det är en jobbig helg med tidig avresa på lördagen (kl. 04.30), tävlingar två dagar varav den ena har ultra lång distans, sova i klassrum m.m så är det en jätterolig ungdomstävling.

Första dagen kavle med två sträckor och andra dagen patrull ultralångt. Andra dagen är det även utklädningsstävling för de som vill och oj vilka häftiga dräkter många har, kolla gärna in foton på hemsidan:

<http://daladubbeln.se/foton>.

Jag hoppas att ni som inte varit med tidigare år passar på att följa med 2012 då vi förmodligen åker dit med klubben. Här följer information från Sixten Elehed och Sarah Magnusson:

Sixten berättar

"Jag tycker att Daladubbeln är en rolig och trevlig tävling för att man tävlar med sin kompis i en patrull. Resan upp till Dalarna gick med buss. Det är roligt att åka buss för att man åker med alla sina kompisar. När vi kom upp till TC var det bara att ta på sig sin nummerlapp och förbereda sig för start. På lördagen startar en i patrullen (man väljer vem) och springer sin bana. När man kommer i mål så växlar man ut

sin kompis. När kompiserna kommer i mål läggs tiderna ihop till en totaltid. Efter tävlingen så åkte vi till en skola i Falun. Killarna och tjejerna övernatade i var sitt klassrum på hårt underlag (orienteringsmässigt). När vi hade packat upp var det dags för middag. Vi fick lyxmat för Maria bjöd oss på pizza. Efter pizzan var det samling med summering och taktiksnack inför morgondagen. Per tipsade om att man ska ta kontrollerna

uppiifrån. På söndagen så får man klä ut sig till vad man vill och man springer tillsammans med sin patrullkamrat. Jag och min kompis Axel klädde ut oss till kineser. När paret kommer i mål så läggs lördagens och söndagens tider ihop. Det finns pris både för bästa utklädnad och placering i de olika klasserna."

Sixten Elehed

Sarah berättar

"Tidigt på morgonen samlades vi ett gäng trötta men tävlingssugna ungdomar. När vi kom fram var det dags för första deltävlingen. Jag sprang med Emma. Hon sprang första sträckan. Väldigt bra gick det för Amanda och Tove (D10) som blev trea. Lika bra gick det för Olof och Emanuel (H10) som också blev trea. Efter

orientering och dusch var det skönt att åka hem till skolan där vi skulle sova. Vi gick ut och åt på en pizzarestaurang. Vi var alla lite trötta så efter lite lek på skolan så gick vi och la oss. På söndagsmorgonen var det lite stressigt när vi skulle packa, städa och klä ut oss. Vi var bland annat utklädda till fåret Shaun, möss, äpp-

le och tomat, indianer, Musse och Mimmi och kineser. Den här dagen sprang vi en ultralång bana i paren. Vi hade roligt och orienteringen gick bra och många avancerade sammanlagt."

Sarah Magnusson

Ungdomarnas filmkväll

Den 29 september samlades 52 ungdomar på LOK-gården för att träffa sina kompisar och se en hemlig film. Violetta gruppen ordnade, och här kommer lite iakttagelser från en violett...

LOK har sedan ett par år tillbaka valt att satsa extra på att få med fler ungdomar ut på tävlingarna. Därför döptes 8 tävlingar om till stjärntävlingar och ett stort papper sattes upp på LOK:s anslagstavla. Man skulle fylla i alla de gånger man sprang en nationell tävling. Det gällde att tävla fyra respektive åtta gånger, beroende på ålder/grupp. Stjärntävlingar var då ett alternativ speciellt för de nya då det just de dagarna ordnades extra noga med samakning och andra saker som skulle underlätta så mycket som möjligt. För att kunna följa utvecklingen och vägen mot våra mål användes alltså det stora papperet. Filmkvällen innebar att vi kommit till en stjärngräns till (förra gången bjöds det på glass).

Som sagt var det alltså violetta gruppen som stod för planering och genomförande. För oss började kvällen halv fem med olika förberedelser. Speciellt popcorn-tillagningen var åt det spännande hållet. Hör och häpna: det finns en

popcorn-knapp på LOK-micron! Tumult utbröt efter den här upptäckten, och inte blev det bättre av att Frida hade en popcornmaskin där det såg ut som att popcornen flög... Vissa kanske trodde någon katastrof när-made sig men nej, det var alltså bara vi som kommit underfund med detta fenomen.

När vi väl hade hämtat oss från våra världsomvälvande minutrar var det stolar som skulle ställas fram (Frida: Hjälp till då, Elin! Jag: Jag ska... *ställer ut stolar* Alla: Men inte så-där heller!!), saft som skulle blandas (tror du det är lagom nu?) och så projektorplock så klart (vad gör vi om det inte funkar?) . Men med majoriteten av föräldrarna på Ericsson, kändes det rätt tryggt i alla fall.

Alla blev något förvånade när de första började komma, men tack vare lekledarna Frida och Johan så löste det sig på ett utmärkt sätt. Kvällen inleddes alltså med tipspromenad, exklusivt påhittad av Johan. Alla var indelade i små grupper och skulle alltså svara på tio kluriga orienteringsrelaterade frågor. Lyc-kades bäst gjorde "Bananerna & Co" tätt följda av "Stjärnorna" och "Varmkorvarna".

Efter det erbjöds just varmkorv, tillagade av hjälpande föräldrar. Alla verkade ha mycket att prata om och för

oss utanför denna bubbla märktes en tydlig både volym- och värmeskillnad från tidigare. Därmed inte sagt att det var lugnt och tyst innan...

Med fönstren på vid gavel och popcornförsedda barn i stora salen satte vi i gång filmen. Lilla Jönssonligan var vårt val. Spännande, då jag aldrig har sett någon sådan. Själv växlade jag mellan att se filmen och att sitta utanför med min eminenta bekantskapskrets.

Både jag och Jocke fick oss en lärdom då vi frivilligt tog på oss jobbet att diska:

"Tror du att du har fjorton glas att diska, slutar det alltid med det antalet gånger tio". Så kändes det i alla fall! Men, inga sura miner för det. Vi fortsatte glatt trots att vi hann säga "ååh, äntligen klara!" ungefär fem gånger innan vi faktiskt var det.

Sammanfattningsvis alltså en lyckad kväll tycker jag. Hoppas att ni som kom också var nöjda. Jag vill också tacka alla ungdomar (och tränare) som tillsammans gjort att filmkvällen blev av! Till er som inte har fått någon stjärna än; året är inte slut. Hjälp oss nå upp till vårt högsta mål på stegen som innebär överraskning! Den vill du väl inte missa?

Elin Rimhagen



LOK-U i Campushallen

20-40 killar och tjejer (och föräldrar/ledare) från Gul/Orange/Violett grupp har tagit nya träningsgrepp. Under två tisdagar har vi tränat inomhus i Campushallen (friidrottsarena med bl.a. 200 m varv). Vi har haft löpskolning, snabbhetsträning, sprungit stafetter och intervaller samt styrketräning. Det var häftigt att vara i den stora arenan och känslan att springa på de "mjuka" löparbanorna. Vi blev riktigt trötta efter dessa två pass.

Jesper Johansson



Ungdomarna tränar löpning i Campushallen.

Foto: Maria Olofsson

PRISER

LOK-älgen

LOK-älgen tilldelas den som på ett positivt sätt deltagit i klubbens tävlingar och aktiviteter, visat träningsflit samt varit en god kamrat.

Motiveringen för 2011 års pristagare är:

På kort tid har de kommit in i orienteringsporten. De är positiva och kämpar på träning och tävling.

LOK-älgen 2011 tilldelas:

Andreas Johansson och Hannes Tomasson

Årets ungdomspris

Årets ungdomspris tilldelas den ungdom i HD 15-16 som nått betydande framgångar under året. Detta gäller främst deltagande i USM, GM eller toppresultat på DM tävlingar.

Motiveringen för 2011 års pristagare är:

Har i år varit med på flera mästerskapstävlingar och lyckats bäst i O-ringen och i O-ligan.

Årets ungdomspris 2011 tilldelas:

Sven Engström

Ungdomsavslutning

Söndagen den 27 november var det ungdomsavslutning i Ekholmsskolan. Det började med att vi blev indelade i två grupper. I den ena var det grön och vit grupp och i den andra var det gul, orange och violett grupp. Grupperna blev indelade i fem lag och turades om att ha stafett och rittävling. När man hade gjort båda sakerna så var det fika. Efter fikat var det prisutdelning. Barnen/ungdomarna fick olika priser och diplom. Några fick flera priser. De som varit med i Lilla sportspegeln fick sina t-shirtar och ledarna fick varsin ros. Jonas avslöjade stjärntävlingens hemliga belöning, att åka till Hangaren den 28 januari 2012! Kvällen var rolig.

Bröderna Kvist



Ungdomarna är laddade för avslutningen.

Foto: Maria Olofsson

Knattens vandringspris

Priset tilldelas den ungdom som i klassen H12 uppnått högsta poängsumma enligt LOK:s poängliga.

Knattens vandringspris förvaltas nu i ett år av:

Gunnar Engström



Gunnar Engström

LOK:s höstmöte

LOK:s höstmöte hölls söndagen den 20 november. Som vanligt valdes funktionärer till kommittéerna och avgående kommittéordföranden avtackades med en ros. Det serverades också god soppa av värdfamiljerna.

I höstmötet deltog sammanlagt 36 medlemmar. De var ganska trötta efter en ganska tuff Sunes bana, där Roger Danielsson hade varit banläggare. Stämningen livades dock upp av att en del äldre LOK:are dök upp och berättade om förr i tiden. Thomas Stenström valdes till ordförande och hanterade skickligt de spontana inlägg som dök upp. Åsa Detterfelt valdes till sekreterare.

De som lämnade sina uppdrag som sammankallande i sin kommitté var Ulla Kjell (LOK-gårdskommittén) Mikael Andersson (informationskommittén), Roger Danielsson (motionskommittén), Per Tibell (sponsorkommittén) samt kartansvarig Karl Andersson.

Trots idogt arbete hade inte valberedningen lyckats hitta någon ny sammankallande till LOK-gårdskommittén. Styrelsen gav valberedningen i uppdrag att jobba vidare i denna fråga. Som om inte detta var nog för den stackars valberedningen fick de även i uppgift att utse en projektgrupp kopplad till motions-



Ulla Kjäll och Roger Danielsson blir avtackade.

Foto: Per Magnusson

kommittén för att hantera Blodomloppet och Lidingöloppet. Detta efter ett förslag av Roger Danielsson i syfte att avlasta motionskommittén.

När det gäller KM beslutades om att genomföra följande distanser: lång, medel, natt och sprint. Ett annat viktigt arrangemang under 2012 är 43-kavlen ihop med Ok Eken. 43-kavlen har visat en nedåtgående trend under de senaste åren och om denna trend inte kan brytas diskuterades om det skulle ersättas av andra arrangemang.

Ett förslag på motion till ÖOF:s årsmöte hade inkommit från Rune Karlsson att återinföra silver- och bronsplaketter på DM-klasserna i HD 35 och uppåt retroaktivt från

2011. Ett förslag om att ta bort dessa hade nämligen gått igenom på ett tidigare ÖOF-möte med argumenten att det var ett bristande intresse bland löparna att hämta ut dessa och att man på så sätt kunde spara pengar. Höstmötet beslutade att lämna in en motion till ÖOF:s årsmöte där kontentan är att medaljerna skall återinföras, men eventuellt med förbehållet att man återanvänder de medaljer som inte hämtas ut vid tävlingen. Styrelsen gavs i uppdrag att formulera denna motion.

Efter utdelning av KM-tecken för HD18 och uppåt, förklarade ordföranden mötet avslutat.

Peter Jakobsson

Efterlysning

Det behövs fortfarande medlemmar som kan tänka sig att ställa upp och arbeta för klubben.

Är ni intresserad av något hör av er till

Peter Jakobsson peter.jakobsson@liu.se tel: 0722-103534
för mer information

10mila närmar sig

Årets upplaga av 10mila närmar sig med stormsteg och både vi som arrangörer och deltagande klubbar förbereder sig nu för fullt. För dig som missat det så går det nu att anmäla sig för att vara med som funktionär via LOKs hemsida. Alla medlemmar behövs för att göra 10mila till det bästa någonsin!

Förutom förberedelsejobb från oss arrangörer, så är det en hel del klubbar som börjat att förbereda sig inför de tekniskt tuffa utmaningen som 2012 års 10mila ska bjuda på. Redan nu är det flertalet klubbar som haft helgläger och varit och tränat på de träningspaket som vi som 10mila arrangör erbjuder.

Under första helgen i december så var även ett 30-tal LOK:are och tränade på 10mila paketen, och möttes då av Göteborg-Majorna, OK Pan-Kristianstad och även några ifrån Järla, som skulle springa samma träning på morgonen. Göteborg körde jaktstart och släpptes iväg lite före LOK, som körde en masstart och började jakten på GMOK-löpare. Det blev bra tempo och fin orientering och tack vare de gafflade banorna så fick alla en egen utmaning att klara av.

Väl i mål efter träningen möttes vi av Motala-tidning som var där och skrev ett "inför 10mila reportage", och några löpare från de olika klubbarna blev intervjuade. Jag har själv inte sett artikeln, men jag hoppas det blev ett långt reportage så att även icke orienterare blir med-

vetna om vad som kommer att ske i slutet av maj 2012.

Då LOK även ska arrangera en sprint i trädgårdsföreningen, dagen före 10mila, så är det ett perfekt tillfälle för er att ta med släkt, vänner och arbetskamrater och visa på vad orientering är för något. Får de mer smak kanske de även tar sig ut till Kvarn och myser i en sovsäck under 10mila natten, något som jag ska rekommendera mina bekanta.

Som sagt, det närmar sig, och det är verkligen dags att börja ladda och anmäla sig som frivillig om man inte redan gjort det.

Mikael Andersson



Bild från långanatten 2011.

Foto: Per Magnusson

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

LOK-milens förändringar under året

Som de flesta har märkt har vi fått nya sjöar (s.k. våtmarker) vid Ekäng. Detta påverkar i högsta grad LOK-milen samt terrängen runt om. Milens sträckning vid sjöarnas östra sida (efter bron) läggs om en bit in i skogen. Alla förändringar har skett efter samråd med LOK. Arbetet utförs av ansvariga för projektet med våtmarkerna. Arbetet pågår just nu och vi har fått löfte om allt ska vara klart till nyår. Uppdämningen av vattnet har också medfört att bron lyfts upp någon decimeter.

Nästa spårändring sker vid grillplatsen, strax före 8 km. Vi kommer gå rakt fram till grusvägen mot sydväst, sedan följa vägen ner mot Ekäng, samt koppla på vanliga stråket mellan "sjöarna" mot Vidingsjö.

Enligt flera experter har LOK-milen varit drygt 100 meter för kort. Efter ovanstående förändringar hoppas vi att spåret uppfyller kravet vad det gäller längden. Upplysningsvis har

"milen" mätts med cykelhjul, metersticka, cadprogram, och diverse andra mätsystem. Kortfattat kan man sammanfatta att olika slutresultat har presenterats. Men med gemensamma ansträngningar kommer man säkert enas om ett rätt facit.

Standarden på LOK-milen har väl inte helt varit acceptabel under det gångna året. Regn, växande buskar och hovavtryck från fyrbenta vänner, gör utan tvekan inte önskvärda intryck. Under hösten har, via Motionskommittén, insatser gjorts.

Åtskilliga gruslass har lagts ut på spåret och buskar röjts undan. En bro har bytts ut. Skyltar med förbud att rida på vårt motionsspår har satts upp. Inom parentes, utan vår lilla traktor hade vi stått oss slätt. Så länge leve den!

Fortfarande återstår jobb att göra, framförallt vid 7-km. Det är svårt att komma dit bl.a. på grund av långa transportvägar. Måhända vi kan få hjälp från "Sjöprojektet", vi håller tummarna. Till nästa år behövs det säkert en översyn av spårmarkering, km-skyltar, etc.

I samband med våtmarkernas tillkomst, har dessutom betesmarker, och därmed tillhörande stängsel kommit upp. Detta påverkar givetvis vår rörelseförmåga i terrängen. Med genomgångar på lämpliga platser kommer vi dock nöjaktigt passera genom betesmarkerna. På våra kartor kommer stängsel med genomgångar redovisas.

Avslutningsvis ett välskött LOK-spår är en mycket god PR för LOK. Detta kan vi som är ute på spåret och jobbar ibland intyga efter alla samtal med motionärerna.

Hoppas LOK även i fortsättningen kan leva upp till det!

PS. Motionskommittén ger gärna dispens för även icke kommittéledamöter att jobba på LOK-milen DS.

Väl mött 2012!

Roger ordf M-kommittén mm
Rune traktorförare mm



Vår medlem Allan Johansson har gått vidare till en annan värld!

I hans tidigare värld var han från sent 60-tal en mycket betydelsefull och omtyckt ledare och "arbetsmyra" i LOK där han hade störst intresse för ungdomar och arrangemang. Utöver styrelseuppdrag hade han ledarrollen i såväl LOK:s som distriktets ungdomskommittéer och det är i dag många nu vuxna kvinnor och män som hade Allan som ledare.

Allans roll som yrkeslärare på Ljungstedska skolan hade LOK stor nytta av! Hans kunskaper kom nämligen väl till användning vid LOK:s alla arrangemang och inte minst vid byggandet av LOK-gården där han var ansvarig tillsammans med Hans Gustafsson och Göte Karlsson.

Allan och hans ständiga följeslagare, hustru Birgit, var ett mycket socialt och utåtriktat par och de missade aldrig de festligheter som fanns i LOK:s regi. I livet utanför klubben stod bland annat gammaldansen högt upp på intresselistan.

För min del är minnena av Allan många och som ett kuriosum kan jag nämna att vi delade värdskapet i LOK-gården i tjugosex raka år med början 1980.

Per-Johan Persson

Pär Ericsson med stafettpinnen:

45 år med OL och en del annat

Man tackar för förtroendet att få stafettpinnen särskilt från en ungdom. Jag är mycket imponerad av att du har koll på hur vi gamla gubbar far fram i resultatlistorna, men det är alltid kul med uppskattning och då särskilt om det kommer från någon ungdom.

Jag hoppas att du verkligen kommer igång med träning och tävling nu efter alla dina skadebekymmer och det kommer du säkert att göra med din attityd och förstånd. Jag håller tummarna och unnar dig framgång i skogarna framöver.

För de yngre Lokarna känns jag kanske mest igen som pappa till Henrik, Johan och Peter som har varit eller fortfarande är aktiva i klubben medan det äldre gardet kanske också känner mig sedan tidigare karriärer i andra klubbar. Jag och min hustru Marie har nu varit medlemmar i LOK sedan början av 2000 – talet i samband med att "minstingen" Peter började i klubben.

Som ni säkert förstår kan jag inte på den här sidan sväva ut i någon djupare redovisning av resultat och allt annat som har hänt under perioden 1967 till 2011. Som en röd tråd genom de här åren, oavsett vad jag har gjort, har jag tävlat ganska flitigt, totalt ca 1100 OL- tävlingar + ett antal skid-, skid-ol och terrängtävlingar. Till skillnad mot många andra har jag klarat mig ganska bra från skador. Det är givetvis mycket tur men kanske har "rätt" förutsättningar och allsidig träning också bidragit.

Jag tänkte ändå kort berätta om hur mitt "upplägg" har sett ut under de här årtiondena och då som sig bör i kronologisk ordning med start från 60-talet. Det svenska samhället på 60-talet var präglad av en oerhörd framåtanda och optimism. De sociala skillnaderna var små och alla

hade bra möjligheter att nå sina mål.

Åtvidaberg var inget undantag, orten blev till och med klassad som dåtidens mönstersamhälle med en blomstrande basindustri och väl utbyggd samhällsservice. Anmärkningsvärt för ortens storlek var bland annat ovanligt stora satsningar på idrottsanläggningar såsom en toppmodern sim- och sporthall, elljusspår, arenor för fotboll, bandy, friidrott etc. Dessutom fanns väl underhållna löp- och skidspår från 2,5 upp till 10 km. Allt det här sköttes av kommunen och var tillgängligt för skolorna, föreningar och alla invånare. Bruksandans ideal var att bruket/ samhället tog hand om och värnade om invånarnas väl och ve, vilket innebar att den här orten skulle erbjuda allt som livet kräver och vara den ideala platsen att bo på.

Jag tror att 60-talet var ganska gynnsamt att växa upp i. Familjen och samhället gav en bra grundtrygghet men i övrigt när det gällde fritidssysselsättningar fick man klara sig självständigt utan någon föräldrapåverkan. Eftersom jag då bodde i en mindre by i skogsbygden strax söder om Åtvidaberg blev det naturligt att man tillsammans med kompisar/syskon tillbringande mesta tiden ute i naturen med allehanda upptåg och inte minst egenkomponerade tävlingar inom alla möjliga sommar- och vintersporter. Allt det här grundade en hyfsad fysik.

Nåväl i mitten av 60-talet när jag var 14 år, tog min idrottskarriär en början med medlemsskap i Åtvidabergs IF och från början var det längdskidor som gällde. Det var gått om tävlingar på den tiden i Östergötland och norra Småland. Vi var ett juniorgäng som hade mycket bra träning med olika ledare för barmarksträning och vinterträning som hade huvudfokus på teknik.

Barmarksträningen och styrkegymnastiken leddes av den gamle löparlegenden Arne Ahlsen (olympier men oftast steget efter Gunder Hägg och Arne Andersson). All träning utgick från sporthallen och vi hade även fri tillgång till alla faciliteter inne i anläggningen. Vi hade oftast tre gemensamma träningstillfällen i veckan och det var kontinuitet med samma upplägg och ledare under många år.

Ungefär vid samma tidpunkt hade Ok Eken tillsammans med företaget Facit dragit igång en tränings/ tävlingsserie under vår och höst som kallades O-ligan. Tävlingsplatserna var nya vid varje tillfälle med två banor och resultaten räknades ihop per bana individuellt och även lagvis över hela serien. Från början användes femtiotusendelskarta. Det här blev allt mer populärt med ca 150 deltagare (obs en vardagskväll) och det blev efterhand mycket prestige i den här tävlingen.

Lite på omvägar fick jag höra talas om de här aktiviteterna (Åtvidabergs IF och Eken hade inte de bästa relationerna) och tänkte att det måste testas som ett bra träningskomplement. Sagt och gjort, efter en trevande början, nybörjare fick klara sig själva efter bästa förmåga och det vara bara att bita ihop eller sluta. Men jag märkte omgående att min löpkapacitet var mer än tillräcklig mot de övriga och efter hand kändes också att orienteringen var på väg att falla på plats. Det gick allt bättre i O-ligan och segerresultaten flöt in i allt stridare strömmar och jag började tycka att det här var kanske min rätta idrott. Ett problem var att de övriga i skidgänget inte hade samma intresse, men i ÅIF fanns en OL- sektion med några aktiva och de (alla äldre än jag) tyckte att jag borde börja tävla på nationella tävlingar i denna ädla sport. Så fick det bli och jag tävlade hela min juniortid för ÅIF. Det roliga var att vi fick bra

fart på flera orienterare i klubben vilket gjorde att ÅIF plötsligt började att "hota" ärkerivalen OK Eken som bästa OL klubb i Åtvid.

Ok Eken hade bildats i slutet av 50-talet med i huvudsak orienterare från ÅIF. OK Eken hade ett bredare koncept som OL-klubb och i början av 70-talet uppvaktades jag att komma över till klubben för att komplettera en framtida satsning. Byta klubb på den tiden var mycket känsligt och det uppstod en ganska hetsig och livlig diskussion, men det slutade med att i princip samtliga som då tävlade för ÅIF gick över till OK Eken och det skedde 1972.

Det var mitt första år som senior och jag lyckades också ganska bra från början, klubben deltog också med lag i Tio-mila (mitt första av 25 st). Till skillnad från ÅIF var dock träningen inte på samma höga nivå, vilket gjorde att jag tränade mycket själv, totalt ca 4-6 ggr/vecka men av det en eller par gånger tillsammans med någon av skidåkarna.

IFK Linköping hade en ambition att bli bästa seniorklubb i länet samt också en hög nationell nivå och 1975 fick jag erbjudande att vara med. Vi blev där ett riktigt bra gäng med många framgångar såväl individuellt som i lag. Konkurrensen var knivskarp i länet och det tuffaste motståndet kom från Finspång, Boxholm och Åby. Var man bra i länet räckte det också långt i nationell konkurrens. Bland annat passade Smålandskavlen oss särskilt bra och där blev vi tvåa två gånger. 1978 i den första TV sända 10-mila blev vi 15:e lag. Trots en usel början (pannlampestrul) då vi redan efter tre sträckor var ca 25 min efter visade vi moral och blev till slut 13 min efter segrarna, själv sprang jag den näst sista sträckan. Samma år blev vi 10:e lag i budkavle SM. Under de här åren körde jag också tillsammans med några av IFK arna skid-ol för ÅIF och där hade vi också många bra resultat. Men i slutet av 70-talet splittrades gänget av olika skäl och för egen del med

nybyggt hus i Åtvidaberg och giftermål blev det naturligt att återgå till Eken och då samtidigt sänka elit-satsningen.

70-talet var kanske orienteringens gyllene tid med framförallt stora startfält i seniorklasserna, ex DM i E-län hade ofta begränsat startfält med t.om en reservlista. Bevakning från pressen var betydande med ofta utförliga tävlingsreptage. Folk i allmänhet läste detta och man blev lite kändis.

80-talet präglades för min del av hem och familj (3 barn), mycket klubbarbete (styrelse och div.kommitte) div. tunga arrangemang utöver det vanliga ex. Östgöta 3-dagars, 5 dagars etapp 1 ansvar, ny -och ombyggnad av klubbstuga. Tävlingslusten fanns dock hela tiden och eftersom man blev H 35, H40 o s v gick det ändå bra att förlita sig på rutin och relativt lite träning för att nå goda resultat i dessa klasser.

När 90-talet kom så var det dags att ta hand om våra ungar och få fortsatt fart på ungdomsverksamheten i klubben. Det blev många resor med minibussar till träningläger och tävlingar. Det här passade också bra för mig, då jag fick bra tillfällen för både träning och tävling. I slutet av 90-talet blev jag verksamhetschef och projektledare på kommunen vilket gjorde att det blev nödvändigt att trappa ner klubbarbetet och det sammanföll också i tiden med att i princip större delen av ungdomsgänget hade slutat eller flyttat till annan ort för fortsatta studier. Tävlingsverksamheten i Eken försvann mer eller mindre, men klubben var sedan tidigare en duktig arrangör och 1999 åtog man sig tillsammans med Björkfors arrangera dag SM och jag fick äran att vara tävlingsledare.

På 2000-talet tog arbetet allt mera tid och klubbarbetet fick helt enkelt läggas åt sidan, men behovet och suget av både träning och tävlingsmomentet var ändå stort och kanske nödvändigt. I Eken kändes det allt mer ensamt och eftersom alla tre söner fortsatte till LOK blev

det naturligt att haka på. Vi var ändå tvungna att skjutsa till träningar och tävlingar i början. Verksamheten i LOK är fantastisk, med ett enormt stort utbud och en vältrimmad organisation. Men det är viktigt att balansera tävlingsverksamheten och allt annat klubbarbete på en hållbar långsiktig nivå när tiden blir allt mera "dyrköpt" i samhället. Jag tror att det är viktigt att hitta och våga prova nya ideer och kanske slopa gamla arbetskrävande insatser. Det gäller att behålla och prioritera tävlingsgnistan för framtida bra resultat vilken i förlängningen gynnar och stärker klubben. Ett bra tillfälle är att ge våra representationslag i dam- och herrklassen på 2012 års 10-mila ett stort fokus och stöd.

Sedan 2008 då jag fick ansvaret som VD att starta och förvalta två kommunala bolag (teknisk försörjning) har det mesta krutet lagts på detta och fritidsverksamheten har fått komma lite i andra hand. Men jag kommer alltid att försöka klämma in ett och annat tränings- och tävlingstillfälle, allt efter tid och förmåga. Är man tävlingsnörd så är man.

Jag hoppas också att framöver kunna bidra lite mera till klubbarbetet med mina erfarenheter och ideer när den civila karriären kan avrundas om några år.

Jag önskar alla en God Jul och ett Gott nytt år, passa på och vässa formen under ledigheten så syns vi på första vartävlingen.

Stafettpinnen skickar jag nu vidare till nästa Fredrik Pettersson "stor Figge" som nästa år blir 35:a, hoppas att du fortsätter att satsa och utmanar H 21:orna?

Pär Ericsson

Ingen kunde hota Pär i Östgötaorienteringen



Pär Ericson, ÖK Ekens, vann övertygande i herrarnas elitklass.



IFK Långsele:s fjärrslag blev tvåa i LGK-kategorin. Från vänster: Mikael Lundblad, Kjell Wästberg. Bakom ligger två Claes-Göran Johansson, Pär Ericson, Lenn Lenné.



PÄR ERIKSSON, Svalövsbergs IF, och hans syster Annika Eriksson vann 15 km och blev lagsegrare i den yngre klassen.



DM 77

LOK medlemslotteri

Här följer de tre senaste månadernas vinnare på LOK medlemslotteri. Förstapristagarna får ett presentkort på 300 kr och tvåan/trean får 100 kr vardera. Två dragningar återstår i år, en på julafton och en på nyårsafton. Det går att teckna sig för ett lottnummer när som helst under året, som sedan gäller under ett år, lottpris 120:-

Kontakta mig om du vill vara med, telefon/SMS 0734-371595 eller mail pedro.lundquist@telia.com

September:

1:a pris	Nummer 42	Kjell Hagström
2:a pris	Nummer 19	Lennart Stureson
3:dje pris	Nummer 52	Vakant

Oktober:

1:a pris	Nummer 36	Allan Johansson
2:a pris	Nummer 3	Susanna Lindell
3:dje pris	Nummer 53	Vakant

November:

1:a pris	Nummer 55	Vakant
2:a pris	Nummer 82	Vakant
3:dje pris	Nummer 28	Vakant

KLUBBINFORMATION

Ullmax klädförsäljning

Som de flesta kanske vet så säljer LOK Ullmax kläder. Det är jättebra underställ, sockor och en del överdragskläder. Kataloger finns på LOK-gården. Det finns två provväskor med kläder som man kan låna med till jobbet eller hem för att titta och prova i lugn och ro. Orderblock finns i väskorna och i Ullmaxfacket på kontoret. Ifyllda order läggs i facket, så beställer vi och levererar i påsar till LOK-gården.

Gunvor Frid är kontaktperson för Ullmax i klubben.

Förra säsongen sålde Inger Gustås bäst för nästan 23000:- Näst bäst var Peter Jakobsson och Gunvor Frid. Grattis.

Klubbens förtjänst under 2011 är redan uppe i 46000:- så det ger ett bra tillskott till kassan. Det är bara att sätta igång och sälja till vänner och bekanta, samt inte minst till Er själva.

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:

Bertil Södergren, Sixten Elehed, Sarah Magnusson, Peter Jakobsson, Thomas Stenström, Elin Rimhagen, Per-Johan Persson, Pär Ericsson, Andreas Berg, Hanna och Julia Modig Tjärnström och många fler LOK- medlemmar.

RADIOSAMBAND



Amy Rankka 6:a på Lång-SM.

Foto: Julia Modig Tjärnström



Foto: Johan Sandberg



Peter Aronsson varvar på första sträckan på 25-manna.
Foto: Per Magnusson