

PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 1 2012



Emma Lindell flyger ner för hindrerna i Hangaren.

Foto: Ane-Li Stenström

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 1-2012

Nu börjar det brännas. Årets orienteringssäsong har börjat och det är bara sexveckor kvar till en av LOK:s största utmaningar arrangemangsmässigt. Fredagen den 4 maj står vi själva som värdar för Silva League sprinten i Trädgårdsföreningen och den 5-6 maj ska vi tillsammans med fyra andra östgötaklubbar arrangera årets Tiomila. Båda är arrangemang i toppklass med världens bästa orienterare på startlinjen. Det kommer att kräva att vi anstränger oss till det yttersta för att arrangemangen ska bli lyckade. Sprinttävlingen i Trädgårdsföreningen är en jättemöjlighet för oss alla att på nära håll kunna visa våra vänner, släktingar, arbetskamrater mfl vad orientering är och varför vi är så hängivna sporten. Dessutom kan vi få dem att förstå vilken krävande idrott det är och vilka fullfjädrade idrottsmän/kvinnor våra elitlöpare är. Förhoppningsvis blir det också spännande tävlingar.

Till Tiomila finns det fortfarande plats för fler att hjälpa till. Vi behöver bli ytterligare ett femtiotal som jobbar under helgen. Anmäl er till Marianne! Det finns arbetsuppgifter för alla och det kommer att bli en jätteupplevelse. Det är en möjlighet som inte kommer att återkomma på länge.

Men redan nu är det flera som är igång med förberedelsearbetena för att ta emot de ca 8000 tävlande som vi räknar med ska komma till Kvarn.

Jag vill också passa på att rikta ett tack till Jonas och motionskommittén för säsongens Sunes bana. Det är ett arrangemang som många klubbar och besökare blir imponerade av. Detta att varje söndag ha färdiga banor med utsatta kontroller och tidtagning under hela vinterperioden är lyxigt.

Ett tack skall också riktas till vår fantastiska valberedning som till årsmötet lyckats vaska fram nya ledamöter till styrelse mm.

Själv vill jag slutligen tacka för förtroendet att få leda Sveriges bästa orienteringsklubb ytterligare ett år.

Thomas Stenström



På Spåret nummer 1 | 2012

Vi välkomnar nya medlemmar:

Elisabeth Ahlgren
Andreas Axelsson
Gustav Boman
Per Carlborg
Cecilia Granbom
Sarah Hahn-Svensson
Maria Jareland
Christer Johansson
Markus Johansson
Joel Käll-Karlsson
Adina Lidestam
Björn Lidestam
Gunnar Lidestam
Helene Lidestam
Martin Lidestam
Erik Sahlman
Magnus Sahlman
Britt Wahlberg

Påminnelse!

Alla som vill springa tävlingar och träna med LOK bör genast betala in medlemsavgiften.

Avgiften betalas in snarast på :

BG 5487-3864

Familj: 500kr

Enskild: 200kr

Träningsavgift: 200kr

Vid frågor, kontakta Curt Tillman:
c.tillman@swipnet.se

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

Tävlingskommittén

Kommittén ansvarar för anmälningar, resultatsammanställning, resor och att samordna deltagandet i några av de större budkavlarna.

Kommittén består av:

Pedro Lunquist - Anmälare

Pedro ser till att vi blir anmälda till alla orienteringstävlingar vi vill delta i. Arbetet med anmälningar omfattar framför allt kavlarna, då de individuella loppen anmäls av löparen själv via Eventor. Anmälarens riktigt stora och tålamodskrävande jobbet kommer i efterhand och är att ställa samman egenavgifterna som ska betalas in och följa upp att det betalas in i tid.

Pia Gustavsson - Resansvarig

Pia ser till att tävlingsvärdar blir utsedda och att klubbresorna blir arrangerade. I år håller tävlingskommittén i klubbresan till Dalarna i samband med EM i Kristihimmelfärdshelgen. Den andra stora klubbresan är den till 25-manna i oktober. Till sist ordnas även en mindre klubbresa till O-event i Borås i början på November. Klubbresan på våren och den till 25-manna hålls varje år. De kompletteras med mindre klubbresor när det dyker upp intressanta tävlingar lite längre bort från Östergötland.



Curt Tillman - Resultatansvarig

Curt samlar in klubbens löparens resultat från tävlingar i när och fjärran och sammanställer dom i resultatbörsen. Resultatbörsen är en cirka 40 sidor tjock lunta packad med statistik och resultatsammanställningar. Den brukar dyka upp strax efter tävlingssäsongen. Arbetet med att ställa samman och bearbeta informationen pågår under hela tävlingsåret.

Per Gustås - Sammankallande

Per ställer samman tävlingsprogrammet och ser till att det läggs upp på hemsidan och även trycks upp på papper. Utöver det brukar han även hålla i en eller flera av klubbresorna tillsammans med den som är reseansvarig. Utöver det håller Per även i Tävlingskommitténs budget.



Klädkommittén (ol-artiklar)

Klädkommitténs huvudsyfte är att förse klubben med tävlings- och representationskläder samt förmedla kontakter för övriga inköp av ol-artiklar.

Kommittén ansvarar även för

- Att klädförrådet hålls uppdaterat och i ordning.
- Att föra en lagerlista och vid större inköp konsultera styrelsen.
- Att hålla kontakt med OL-försäljare för ev. klubb-besök.
- Att samverka med senior- och juniorkommittén och sponsorkommittén så att rätt kläder finns tillgängliga inför större tävlingar.
- Samordna försäljning av Newbody och Ullmax.

I kommittén 2012 ingår följande personer:

Erik Martinsson (vänster). Sammankallade. Ansvarar för inköp av kläder och andra ol-artiklar. Säljer kläder ur klädsåpet.

Ann-Sofie Svensson (mitten). Ansvarar för Newbodyförsäljningen. Säljer kläder ur klädsåpet.

Elisabet Wiklund (höger). Håller koll på inbetalningarna för klädinköp.



LOK-gårds kommittén

Kommitén består av:

Anders Kjell (mitten på bild), sammankallande och inköpare av förbrukningsartiklar

Roger Danielsson, uthyrning av släpvagn och ansvarar för 4-hjuling

Claes-Owe Swärdh (vänster), materialansvarig och LOK-gårdsfixare

Lars-Göran Göransson (höger), LOK-gårdsfixare

Ulla Kjell (nedre raden), LOK-gårdsuthyrare

Kajsa Peterson-Holmgren, värdliste-ansvarig

LOK-gården sköts av våra åldermän på måndagar.

Brister eller fel meddelas på mail eller med en lapp i LOK-gårdskommitténs fack, tack.

Vi tar tacksamt emot hjälp av daglediga under måndagarna.



Informationskommittén



På bilden syns några i infokommittén, nämligen (fr v) Peter Jakobsson, Frida Karlsson, Mikael Andersson och Hanna Modig Tjärnström.

Informationskommittén arbetar framför allt med tidningen På Spåret, som utkommer med 4 nummer per år. Ansvarig för den är Mikael Andersson och Peter Jakobsson, men alla i infokommittén drar sitt strå till stacken. Frida Karlsson, Julia och Hanna Modig Tjärnström ansvarar för information på hemsidan. Andreas Berg och Einar Johansson bidrar också till verksamheten. Förutom dessa ingår också i denna kommitté en klippboksansvarig, som är Roland Fridh. Han arkiverar alla tidningsklipp där LOK:are är med. Curt Tillman sköter om medlemsregistret och Pedro Lundqvist är lotteriansvarig och Anna-Lena Karlsson är utbildningsansvarig (SISU). Kommittén sköter också informationen på anslagstavlor på LOK-gården och vid Vidingsjö motionscentrum.

Sponsorkommittén

Sponsorkommittén består av följande personer

Gert Johansson (Teknikkonsult Combitech) (smk)
 Terese Wängdahl (Studerande till Byggnadsingenjör, LIU), (bild höger)
 Roger Stigsson (Arkitekt Linköpings Kommun)

Sponsorkommittén arbetar för närvarande med sponsring till 10-Mila/Silva League sprinten i Maj. Vi omförhandlar just nu även avtalen med LOK:s sponsorer. Resten av året kommer vi att arbeta på att få fler sponsorer samt utarbeta ett sponsorerbjudande som ska vara lättillgängligt via LOK:s hemsida och kunna användas vid kontakter med nytilltänkta sponsorer.



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

Ungdomskommittén

Ungdomskommittén 2012 består av Christer Lindell, Lena Strömbäck, Maria Olofsson, Maud Göthe Lundgren, Urban Pettersson och Åke Ljunggren.

Vi träffas en gång i månaden och följer en fast agenda. Vi tar upp information från LOK styrelse och ÖOF ungdomskommitté samt ungdomsverksamhetens budget. Regelbundet uppdaterar vi även en årlig aktivitetsplan som är en planering med aktiviteter för ungdomar upp till 16 år. Den innehåller ex. planering av; gruppindelning, ledare, träning, läger, tävlingar, mål för ungdomsverksamheten, LOK:s deltävlingar i ungdomsserien och Ekorren cup, höst avslutning m.m. LOK ansvarar även för vissa ÖOF:s ungdomsaktiviteter. I år är det Riksläget i Sälen. Vi har även hand om anmälan och uppföljning av Unga Ledare, vilka i sin tur bla. tar hand om Sol-skolan.

Dessa aktiviteter koordineras av kommittén som ibland får hjälp av ungdomsledare och föräldrar. På agendan finns även punkten "Övrigt". Där tar vi upp frågor som kommer upp i verksamheten. Hör gärna av er om ni har några idéer, frågor, önskemål etc. till oss i kommittén.

/// Maria Olofsson

Sammanställande i Ungdomskommittén

Senior- och juniorkommittén

Senior- och juniorkommittén ansvarar för tränings- och tävlingsverksamheten för våra juniorer och seniorer. En huvuduppgift är att ge våra elitaktiva löpare bra förutsättningar för sin träning och tävling. Kommittén består av fem ledamöter med tydliga arbetsuppgifter. Peter Aronsson är träningsansvarig och är den som planerar träningen, speciellt teknikträningar. Jörgen Sköld är reseansvarig och planerar tävlingsresor till främst Silva League och SM. Christian Enberg är UK och Magnus Herberthson håller ordning på ekonomin. Jan Lundgren är sammankallande. Kommittén har också god hjälp av Marianne Nyman, Anne Bössfall och Jonas Dettorfelt för olika aktiviteter



Träningsansvarig, Peter Aronsson



UK, Christian Enberg

Skinklopp

Den 11 december var det så dags för det klasiska Skinkloppet. Den här gången stog runt nittio förväntansfulla LOK:are beredda att ge sig ut i Vidingsjöskogen. Precis som vanligt hade löparna gissat sin sluttid. Den som gissar närmast vinner en julsinka.

Det fanns tre banor att välja på: en gul (3,0 km) en kort (3,5 km) och den populäraste, långa (4,5 km). När klockan slog 10:00 så skrek jag (Johan) "kör" och löparna gav sig iväg på en runt 30 minuter lång runda i skogen. När de första löparna började trilla in serverades glögg och pepparkaka och när alla så

duchat så var det dags för en annan LOK tradition, Luciatåget. I år var det Elin Rimhagen och Stina Gustås som hade ansvar för tåget. Efter Lucia var det så dags för prisutdelning. På gula banan vann Olof Ljunggren med 52 sekunder fel. Korta vanns av Inger Gustås endast 1 sekund fel och Hanna Modig Tjärnström stod som segrare på långa banan med en felmarginal på 4 sekunder. Men nu lämnar jag och Amy Ranka med varmhand över till Inger och Hanna och ett litet tips, kom ihåg målenhet.

Johan Stenström



Starten på årets skinklopp.

Foto: Per Magnusson



Många valde att stana för att fika och gratulera segraren och se på Lucia. Foto: Per Magnusson



Segrarna på Kolmårdskaveln i D14. Från vänster: Sarah Magnusson, Sofia Borg, Johanna Gustås, Hannele Möller, Klara Ljunggren
Foto: Inger Gustås



Mikael Andersson och Anna Håkansson diskuterar efter skinkloppet.



Per Magnusson kontrollerar vägvalen efter skinkloppet.

Göteborgsläger!

En helg i mitten av januari begav sig ett gäng lokare till Göteborg för att känna på terrängen för Silva League premiären nu i vår samt SM år 2013. En bil hade agerat förlöpare och var på plats redan på fredagen medan den andra bilen kom direkt till lördagens träning. Denna gick av stapeln i Änggårdsbergen på herrarnas medeldistansbanan från junior-VM 2008. Terrängen bjöd på ganska ordentlig kupering, göteborgsfjäll och en del sankmarker. Ingen lyckades slå Johan Runessons segrartid idag. Efter detta begav vi oss mot boendet, Göteborg-Majornas klubbstuga i Skatås, för dusch och mat.

När vi smält maten ägnat oss åt aktiviteter såsom kortspel och tittande på världscupen i längdskidor på mobilen var det dags för dagens andra pass. Detta var i anslutning till Skatås, nattorientering för alla skadefria och rullskidor för den skadade. Klubbstugan som inte bjöd på någon större värme hade tack och lov bastu vilken intogs efter passet. Gänget delade sedan på sig. Ett gäng stannade i stugan och lagade middag och ett annat tog en promenad till en restaurang i närheten. Mätta och belåtna kunde vi sedan somna. Söndagen bjöd på fint väder och tuff terräng i Partille där vi körde långpass. Erfarenheter från göteborgsterräng vi tar med oss

är att den är tuff och man får kämpa, här är inget gratis inte. Dock är den bitvis ljuvlig och tekniskt väldigt rolig.

Då vi inte blev så många på detta läger på grund av tentor och jullov har jag en del kartor över. Så är det någon som ska neråt Göteborg och vill ha bra träningskartor så är det bara att höra av sig!

Fridrika Vångell

BILDER FRÅN ÅTVIDABERG



Laddade LOK:are före start på träningen.

Foto: Peter Eriksson

Träningsdag i Åtvidaberg, 10 mars

Lördagen efter Vasaloppet styrde tre fyllda LOK-bilar sin kosa mot världsmetropolen Åtvidaberg och mer specifikt mot bruksortens hjärta, Kopparvallen. Härifrån gav sig vi LOK:are i väg i fotspåren från 70-talets fotbollsstjärnor som Ralf Edström, Roland Sandberg, bröderna Magnusson med flera. Deras fotspår går likt många andras åtvidabergare runt Bysjön och nu skulle vi pränta in våra avtryck också i denna heliga mark.

Men eftersom vi inte är fotbollsspelare, utan orienterare så behövde vi en extra utmaning än att bara ta sig runt sjön. Denna utmaning bestod utav en drygt 9 km lång orienterings-

banan i fina Spångskogen. Dagens deltagare fick vara med om en jaktstart som bjöd på mycket svett, och den som verkligen visste var han hade sin deo idag var Stor-Peter (Aronsson) som var först tillbaks. Tätt följd av Figge och en av årets nya löpare i LOK, Per Carlborg.

Efter detta återsamlades de flesta i grupper för att tillsammans uppleva Åtvidabergs sevärdheter i tidig vårskrud. För stigen som slingrar sig längs med Bysjöns strand går förbi slottet Adelsnäs, Templet, Solkanonen, Villan för att tillslut komma tillbaka dit där åtvidabergshjärtat slår som hårdast, Kopparvallen.

Trötta och hungriga efter denna 2-timmarsutflykt avnjöt vi en varm

duch i ÅBK:s lokaler och efter detta fortsatte vi dagen i sann ÅFF-anda med att äta på Klintas. På Klintas åt de kära ÅFF-spelarna lunch varje dag och det sägs att varje dag så beställde Ralf in pommes med lövbiff. Mätta och belåtna reste vi sedan hem för att smälta in alla intryck som man bara kan få från kära Åtvid.

Peter Eriksson



Nerjoggen gick förbi ett av traktens finaste slott.



Figge, Per och Peter diskuterar efter målång.

Hangaren

Den 28 januari åkte LOK:s ungdomar till Hangaren. Det var en belöning som vi fått eftersom vi har sprungit ett visst antal tävlingar förra säsongen.

När vi först kom dit fick vi kolla lite hur det såg ut i Hangaren. Sen när alla hade kommit så hade vi en liten sprintstafett inuti Hangaren. Man blev uppdelad i olika lag med lagledare och bestämma vem som skulle springa vilken sträcka. Det

fanns många olika kontroller inne i Hangaren så man var tvungen att hålla koll på kodsiffran!

Efter att alla var klara hade man chans till att springa en bana med alla kontrollerna på! Jag kom tvåa på den banan om man inte räknar med de vuxna förstås. Efter alla som ville springa den banan var klara så var det fika! Det var gott tycker jag.

Sen så fick man låna inlines, skateboard eller BMX. Några hade till och med tagit med olika saker hemifrån till exempel kickboards mm.

Jag tycker att det var en rolig dag för det var annorlunda än att springa i skog/stad.

Andreas Johansson



Alla ungdomar som var med och tränade i Hangaren.

Foto: Ane-Li Stenström

Klurigheter i hangaren medför att man får tänka till ordentligt.



Fart och fläkt, här gällde det att springa rätt.

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"

Välbesökt årsmöte

I år hade årsmötet flyttats från söndag efter Sunes bana till en tisdagkväll efter träningen. Det verkade lyckat med en full lokal och ett 40-tal medlemmar på plats som bl a fick vara med om att avtacka ett tolvårigt styrelseledamötskap.

Thomas Stenström omvaldes till ordförande liksom vår kassör Joakim Tosteberg. Ny i styrelsen är Christer Lindell, och Markus Henriksson valdes åter in efter att ha varit utomlands en period. Sedan tidigare ingår även Mikael Andersson, Jörgen Sköld och Lotta Granholm. Till suppleanter valdes Eva Lindgren (omval) och Fredrika Vångell (nyval).

De som avgick ur styrelsen och uppvaktades var Per Magnusson (12 år i styrelsen) Åsa Detterfelt (4 år) och Lars-Erik Henriksson, som återgår till uppdraget som revisor.

Mötesdeltagarna kunde glädja sig åt en god ekonomi i klubben med ett överskott på 53 000 kr och hade inget problem att bevilja ansvarsfrihet.

I fortsättningen blir det möjligt för arrangemangskommittén att minska



antalet klasser i KM så att åldersintervallerna blir tio år i klasserna från HD35 och äldre. Det var efter en motion från Sören Nilsson Påledal och Lennart Sturesson som styrelsen hade modifierat något.

Styrelsen informerar om att det nu finns sammankallande i LOK-gårdskommittén, Anders Kjell, och att det finns en arbetsgrupp för Blodomloppet/Lidingöloppet under ledning av Mats Backteman.

Erik Sköld fick ta emot Staven för flest tävlingspoäng, Lennart Hanssons vandringspris för bäst på mästerskapstävlingar delades ut till Jonas Lundgren och Håkan Svenssons vandringspris till Amy Ranka för hennes insatser på SM.

Och så delades LOK:s aktivitetsmärken ut, Pia Gustavsson fick ta emot Veteranmärket för 500 tävlingar. Guldmärke (300 tävlingar) delades ut till Jonas Lundgren, Per Gustås, Peter Aronsson, Erik Sköld, Pär Eriksson, Markus Adolfsson, Josefin Almén och Inger Gustås. Silvermärke (100 tävlingar) till Hanna Modig Tjärnström, Julia Modig Tjärnström, Pedro Lundquist, Amy Ranka, Anna-Lena Karlsson och Jesper Johansson.

Lennart Sturesson





Såg dagens ljus 1923

Det finns ytterligare några 1920-talister i LOK, åtskilliga 1930-talister, som också får anses ha uppnått relativt mogen ålder, samt omkring 45 stycken 1940-talister, i mina ögon sett - ungdomliga och fräscha.

Själv har jag sedan 25-talet år varit behäftad med stort intresse för forskning av olika slag, och som programmakare i LOK-veteranernas onsdagsgrupp har det blivit liksom en mani att puffa på andra i samma riktning. När vi klarat av motionstimmen jämte en halvtimmes social samvaro med kaffedrickning, bjuder vi varandra på underhållning av något slag. "Kulturell förkovran" brukar vi säga. Inget är påtvingat, och det kan strängt taget handla om vad som helst, men ofta krävs förberedelse i form av forskning.

Vid forskning gläds man över dokumenteringar man träffar på, som andra utfört tidigare. De kan vara ovärderliga. Samtidigt väcks tanken om vikten av bevarande, - att inse framtida värden och ta tillvara möjligheter. Med dessa ord närmar jag mej mitt egentliga ärende.

I en låda i LOK-gården finns bland annat så kallad smalfilm, inspelad av LOK:aren Ragnar Danielsson från tävlingar på 1940-talet och senare. Det är svårt att bedöma värdet av filmerna, där de ligger i sina askar. Sannolikt finns i varje fall en del, som bör bevaras för framtiden. Närmast bör de föras över på dvd-skiva, så att intresserade kan ta del av dem i nuläget. Efterhand som nyare teknik sedan växer fram, lär det finnas möjlighet till anpassning.

Vi har många kommittéer i LOK!

Ändå sticker jag ut hakan och föreslår ytterligare en - "Kulturkommitté" med inriktning närmast på dokumentering. Bevakning sker givetvis redan i nuläget på olika sätt, exempelvis genom "Klippboksansvarig" och "På spåret", men det skulle kunna bli mer samlat och fördjupat.

Min vision:

En kommitté med kärna av några kulturintresserade 1940-talister, som givetvis även maximalt ska utnyttja oss "gamlingar".

Som ett första projekt - filmerna i lådan!

Kontakt finns för lån av filmprojektor. Lämpligt är, om några stycken gemensamt tar del av en film i taget, analyserar och bedömer värdet för framtida bevarande samt eventuellt initierar steget till överföring på dvd.

Filmerna väntar på omhändertagande! Ett roligt och intressant jobb med belöning i form av tillfredsställelsen över att ha gjort en kulturell insats - till glädje för framtida forskare och många andra! Samtidigt som en postum hyllning till Ragnar Danielsson för hans värdefulla arbete.

Bertil Södergren

Mikael Andersson

Tankar, funderingar och framtidstro

Då Fredrik, som skulle skriva detta nummers stafettpenna haft väldigt mycket att göra de senaste tre månaderna så har han tyvärr inte fått ihop något. Så då tog jag själv tillfälle i akt att skriva ner några korta flummiga rader som jag hoppas i alla fall några av er orkar läsa.

På Spårets sista år?

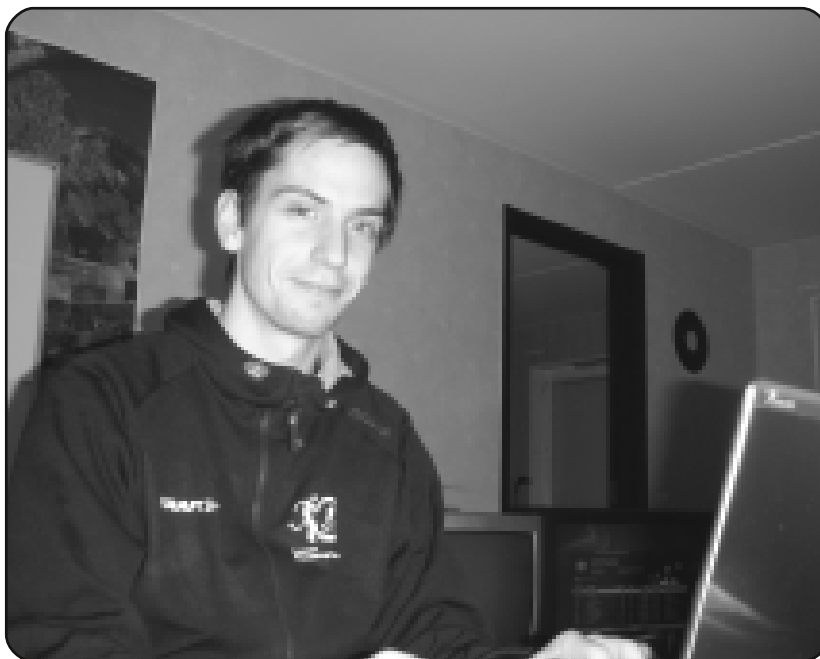
Innan jag börjar sväva ut i egna drömmar så vill jag bara förbereda er på att det nu bara är tre nummer kvar då jag är "sista säkra", en utvägen för att ta hand om tidningen. Jag var på väg att lyckas bli av med uppdraget redan till detta nummer, men tyvärr så fanns ingen som ville ta över redigeringen. Det kanske är förståeligt att ingen vill ta över, för det är fyra väldigt jobbiga veckor på ett år då man måste tjata och försöka få in bidrag, för de kommer tyvärr inte av sig själv, även om man pratat med många innan och tror sig att de ska komma... Nej, jag ska inte klaga mer, men jag förvarnar er; om ingen vill ta över redigeringen i höst eller möjligen om en lista med minst

30talet namn som verkligen ber om att den ska vara kvar lämnas in, så kommer tidningen På Spåret läggas ner tills någon annan tycker det är värt arbetet. Om vi vill ha en klubb-tidning så måste alla hjälpa till, inte bara den som redigerar På Spåret. För att förenkla arbetet oerhört för den som eventuellt tar över efter

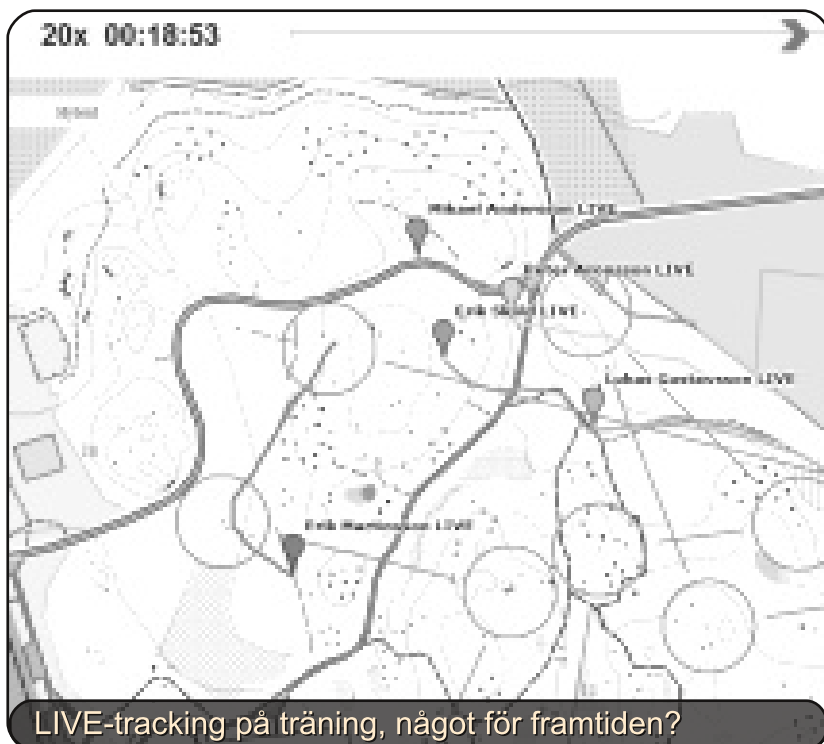
mig så hoppas jag på mer engagemang gällande skrivandet och att alla som ombedes skriva skickar in materialet direkt efter aktiviteten.

Vad ska jag göra istället?

Efter mitt klargörande tänkte jag nu gå in på saker som jag verkligen tycker är kul och brinner för. Har ni varit med på senaste träningarna så bör ni redan ha koll på det; jag testar nämligen lite med live-GPSer, och hur man skulle kunna använda det på ett effektivt och smart sätt för analys eller för att hålla koll på ungdomarna i skogen. Ny teknik intresserar mig mycket. Analys av orienteringslopp lika så. Så jag hoppas att alla tävlingar som jag kommer springa läggs in på mapandcoach och att mina konkurrenter också läser in där, så att det blir ännu roligare att analysera. Har ni någon rolig idé på vad vi kan använda live-GPSerna till så får ni gärna säga till, jag är öppen för alla förslag när det gäller det.



Man ska jobba med ett leenede på läpparna.



För övrigt är jag även med i styrelsen, vilket kan vara kul och intressant ibland. Men vad gör en styrelse egentligen? Just nu är det mycket förvaltning, men även bestämmelser över vad LOK ska göra med sina pengar som kommer in genom olika arrangemang. Så man får vara med och bestämma över framtiden, och det är ju kul, inte alla som får bestämma! Fast det finns ju stora möjligheter att påverka även om man inte sitter i styrelsen. Jag har hört några bra förslag ibland men det är sällan dessa förslag läggs fram till styrelsen, vilket är tråkigt eftersom klubben skulle kunna bli så mycket bättre då. Därför beslöt vi på senaste mötet att vi ska göra i ordning en "idé-postlåda" där alla som har förslag på vad klubben ska gå åt för håll lägger sina idéer och så ska vi i styrelsen arbeta igenom dem. Så jag hoppas du vill vara med och påverka och förbättra klubben, om inte så har du heller ingen rätt inte klaga över något!



Träning när det är som roligast, motivationshöjning!

Egen satsning

Ja, jag är inte med i klubben bara för att jobba med saker i den, jag har även en egen satsning. Nu i vinter har jag försökt att trappa upp träningsmängden igen, det har väl gått lite si och så, men känner mig ändå hyfsat på uppgång så jag räknar med att vara i bra slag till hösten i alla fall. Även om jag redan nu i vår kommer vara med och försöka visa att min teknik slår de flesta i klubben. För att förbättra mig så måste jag nog försöka hitta de "dolda" kartorna som finns i närområdena, Vidingsjö och Rydskogen räcker inte riktigt till. Men vad jag sett så finns det en hel del bra orienteringsterräng i närheten av Linköping, behövs max en halvtimmes resa så har man tillgång till riktigt bra träningsmöjligheter, det gäller bara att ta sig dit, ja eller man måste ju få tag på kartorna också. För att en egen satsning ska lyckas

är det en del bitar som behövs, harmoni, glädje och målmedvetenhet. Det lyckas man genom att ha en balanserad vardag, träna de pass man tycker är roliga, men även våga sig ut på de jobbiga, tråkiga vägpassen, på de pass som höjer ens kapacitet mest. Så en bra blandning med alla typer av pass behövs för att lyckas, just nu har jag inte riktigt den bästa balansen men jag hoppas jag kommer hitta den snart. Jag hoppas även alla andra som vill gå framåt lyckas hitta sin glädje, harmoni och målmedvetenhet!

Nej, nu får det vara slut på flum för denna gång. "Sista säkra" var kanske en bra sidorubrik på detta, "säkra" för att den enda säkra leveransen av en text till På Spåret är från mig själv (och några andra),

och "sista" var väl för att det troligtvis var sista gången jag flummande till en sådan här tokig text till På Spåret. Vill man läsa fler flummiga saker som jag skriver kan man läsa min blogg.

Jag hoppas Figge lyckas lika bra som mig och kommer med något intressant och läsvärt till nästa nummer, lycka till!

LOK medlemslotteri

Dragning januari

1:a pris Nummer 5 Sixten Axelsson
2:a pris Nummer 3 Susanna Lindell
3:dje pris Nummer 33 Vakant

Dragning februari

1:a pris Nummer 53 Vakant
2:a pris Nummer 42 Kjell Hagström
3:dje pris Nummer 65 Ing-Mari Nilsson

Dragning mars

1:a pris Nummer 14 Karl-Einar Almén
2:a pris Nummer 94 Vakant
3:dje pris Nummer 79 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).

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.

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:

Peter Jacobsson

E-post till kommittén:

infokom@lok.se

Vill du vara med och bidra?

pasparet@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Mikael Andersson, Johan Stenström, Fridrika Vångell, Thomas Stenström, Maria Olofsson, Bertil Södergren, Erik Martinsson, Peter Eriksson, Per Gustås, Anders Kjell, Andreas Johansson och många fler LOK- medlemmar.



Avtackning av styrelsemedlemar som avgått.



Kristina Ljunggren på Måsenstafetten.
Foto: Per Magnusson



Foto: Ane-Li Stenström