

PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 2 2012



Katja Popovich har sprungit bra på stafetterna för LOK.

Foto: Per Magnusson

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 2-2012

LOK:are var stolta

Jag brukar säga att jag är stolt över att få vara ordförande i Linköpings OK. Jag är ännu stoltare nu efter det fina sätt som vi själva genomförde Silva League sprinten och tillsammans med övriga klubbar arrangerade årets Tiomila. Lovorden om Tiomila har varit många. De förutsättningar som infrastrukturen i Kvarn erbjöd och det sätt som vi nyttjade dem gjorde att vi höjt tävlingen en nivå. Den enda smolken är det fel som uppstod med SI-tekniken, men jag är stolt över att vi vågar stå upp för att vi har koll och inte bara går den lätta vägen och godkände lagen i tron att vi gjort något fel eller för att slippa gnäll. För orienteringen är det viktigt att Sportident tar detta fel på allvar och reder ut orsaken. Det pågår för närvarande ett intensivt arbete hos dem både i Sverige och internationellt.

Silva League sprinten var även den en succé med ca 700 startande. Karta och banor fick beröm. Pelle Forsberg gjorde en strålande insats som speaker mycket tack vare ett utmärkt stöd. Det var gått om folk i Trädgårdsföreningen även om det mest var orienteringssupportrar. Det hade gärna fått vara lite fler vanliga Linköpingsbor men det är svårt att nå ut med informationen. Jag tycker dock att vi kan vara rätt nöjda med det utrymme våra arrangemang fick i Corren efter tävlingarna.

En media framgång för orienteringen var TV-sändningarna från EM i Dalarna. Förhoppningsvis blir det inte bara denna ända gång utan att den följs upp med flera. För jag tror det krävs lite kontinuitet och finlipning för att få allmänheten intresserad av orientering i TV. Man får lov att vara väldigt intresserad för att sitta i flera timmar för att få veta vem som blir vinnaren.

Vi ska också vara stolta över vår insats vid Linköpings största idrottsevenemang Blodomloppet. Det är tveksamt om det skulle bli någon tävling om inte LOK:are ställde upp och jobbade med tältresning/rivning mm från tidig morgon till sent på kvällen.

Resultatmässigt under vårsäsongen kan vi glädjas åt damernas insats på Tiomila. 21:a placeringen var en positiv överraskning.

Vårsäsongens tragedi var branden i Vidingsjös motionsgård som totalförstörde LAIK:s och IFK:s klubblokaler. Den visar på hur snabbt förutsättningarna för verksamheten kan förändras.

LOK:are var stolta över det ni genomfört under våren nu satsar vi vidare mot sommar- och höst-säsongen.



På Spåret nummer 2 | 2012

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

Vi välkomnar nya medlemmar:	Axel Gjessing	Anna Levin	AnnCharlotte Redebo
Karin Armgren	Agnes Grindestam	Alexander Lindström	Sofia Salomonsson
Josefine Berntsson	Mats Grindestam	Hanna Lindström	Catharina Sandberg
Anna Brotzen	Wilhelm Grindestam	Elvira Ling	Erik Sandberg
Josefine Brotzen	Edlund Gustav	Helmer Ljungberg	Johan Sandberg
Lisa Dagersten	Fredrik Hagstrand	Viktor Magnusson	Johan Sandberg
Marlen Dagersten	Linn Hagstrand	Emma Mileus	Olle Sandberg
Niklas Dagersten	Lukas Hultebning	Emma Olsson	John Savelid
Tove Dagersten	Katarina Ingvarsson	Birger Rabelius	Ida Wagner
Albin Eriksson	Ulf Ingvarsson	David Rabelius	Albin Westerdahl
Linus Fridlund	Josefin Johansson	Eskil Rabelius	Ellen Wibeck
	Wille Larsson	Sigrid Rabelius	Melker Wibeck

Startpunkten

Gå säkert redan till första

En klubb med över 600 medlemmar är en stor klubb, men tyvärr inte en stor klubb med många som orkar skriva. Som "tur" är så kan jag få lite skrivglädje ibland, oftast dagen innan tidningen ska i tryck och jag inser att artiklarna som jag försökt tjata in inte kommer in.. Då det är lättare att skriva själv än att tjata så kommer ni nog få se ännu mer sådana här "ego" artiklar de nummer som är kvar av detta år, sen så slipper ni mig! I alla fall som redigerare, kanske att jag kommer komma med ett skriftligt bidrag någon gång då och då.

Förslagslådan på plats

Då jag hör en hel del kommentarer, idéer och förslag bland medlemmar i klubben, som sällan kommer in formellt till styrelsen utan oftast dör ut utan att få en chans så beslöt styrelsen att skaffa en förslagslåda. I denna låda kan man lämna sina förslag skrivna på en papperslapp med namn eller anonymt, allt som kommer in tas sedan upp i styrelsen och sannolikheten att det blir något av dina idéer är betydligt större än innan. Så till hösten hoppas jag att lådan fylls! Just nu är den silvrig och står precis till vänster när man kommer in, det är dock möjligt att den kommer att flyttas. Är det någon som är duktig på att måla så får ni gärna höra av er så ni tillåtelser att "pimpa" den så den blir lite mer inspirerande.

10mila som funktionär

Det blev som sagt ett lyckat arrangemang, det var meningen att det skulle vara en del artiklar i tidningen angående 10mila men blev inte så mycket, jag får väl ta det från min syn. Då jag är relativt bra löpare så tycktes det innan att jag



Mycket funktionärer ligger bakom ett bra 10mila arrangemang.

absolut borde springa. Men jag valde istället att hjälpa till som arrangör, det är ju inte varje dag man får möjligheten att få vara med på riktigt bakom kulisserna. Sen så var det även tur att jag valde det då jag blev sjuk och inte hade kunna springa. Trots det så var jag ändå med under dygnet, dels lite i presstältet och gjorde diverse, men det jag verkligen ville var det jag gjorde under natten, nämligen sitta bakom spakarna och styra GPS-trackingen. Mycket intressant att se hur det går till bakom och se hur mycket jobb som läggs ner! Nu är det inte bara på GPS-trackingen som det jobbas mycket innan utan i alla delar slits det en hel del av en del individer flera år innan. Jag var bland annat med på en del möten ett år innan med info-gruppen. Rätt

otroligt och grymt bra att dessa individer finns så att man som löpare kan få vara med på sådana här tävlingar.

Att kunna toppa formen

Som jag skrev "sista säkra" i förra numret så tänkte jag satsa mer i år. Det gick okej i vintras men tyvärr förlorade jag mer än 1½ månad under våren då jag fick någon tråkig bacill som aldrig ville försvinna. Men nu är jag tillbaka igen och efter formtoppen till Jukola är det nu dags att öka träningsmängden igen så man orkar prestera i H21Lång på O-ringen i sommar. Kan jag lyckas med en etappseger som förra året? Det gäller då att kunna toppa formen, vilket är en bedrift. Men att lyckas prestera när det gäller är nå-

got som jag känner att jag lyckas med några gånger och tänkte då avslöja mina knep, men först en påminnelse om de tre grundstommarerna som jag nämnde sist: harmoni, glädje och målmedvetenhet. Det är det man jobbar utifrån.

Mentala biten, viktig!

En bra fysik är otroligt viktig, men kollar man i resultatlistorna så är det inte det som avgör. Självklart är det tekniken när det gäller orientering men för en bra teknik gäller det att ha rätt inställning och att vara laddad mentalt. Jag vet att det finns många i klubben som är starka fysiskt, och kan orientera men som inte tror på sig själva och därför gör misstag oftare än vad de borde. Så steg 1. Tro på dig själv, du kan! Men att jobba upp sin självkänsla är heller inte helt lätt om man ofta gör någon miss, men det gäller att försöka glömma missarna och lyfta fram det man gjort bra, och för att göra det behövs det hjälp från alla klubbkamrater. Det pratas

alldeles för mycket om misstagen. Skit i dem fråga istället efter de bra vägvalen, hur man de tog kontrollen bäst mm. Det ska vara positivt snack efter målgång så lyfts alla. En annan sak man kan göra för att stärka självförtroendet och tro på sig själv är att förbereda sig. Steg 2. Tänk dig in i situationen och var beredd. Det gjorde jag nu till Jukola. Jag tog bland annat fram hela kartan över området och tänkte mig in i scenariot och hur det skulle se ut och hur jag skulle agera. Bra förberedelser hade jag även gjort till 5-dagars i Hälsingland och min etappseger. Tränat mycket i relevant terräng och förberett mig på hur man ska orientera när man startar sent på O-ringen, nämligen utnyttja stråken som blivit. Steg 3. Är att tänka rätt under själva träningen, du är tillräckligt snabb och tillräckligt bra så du vågar att sakta in när det blir svårt och spikar kontrollerna. Sedan är det inga problem att höja tempot lite när det blir lätt för du vet att du orkar mer än

vad det känns som. Gå säkert från första och ge aldrig upp. Missar du så är det svårt och de andra missar troligtvis mer än du, och när du kommer i mål tänk på det som gick bra så kommer det att bli mycket lättare nästa gång.

Aja mycket teorisnack och svammel, men det jag vill få in är att bara du tror på dig själv och går in med en positiv anda och aldrig ger upp så är du betydligt bättre än vad du tror och kommer lyckas på fler tävlingar än du någonsin gjort tidigare!

Lycka till allesammans nu!

Mikael Andersson



Anders Berg och Mikael Andersson springer med mycket glädje och självförtroende.

Nostalgidags!

Mikael Andersson skickade ett mail till mig och undrade om jag kunde skriva en "schyst nostalgiartikel" till På Spåret. Lite personliga förhållanden gjorde att jag förträngde det hela men så fick jag nu en ny fråga och visst kunde jag det men då fick jag bara ett par dagar på mig.

Det kommer att handla om Tiomilakavlen. En tävling som jag mer eller mindre levte med sedan 1951 – först som löpare, sedan som lagledare/UK mm samt numera som åskådare både live och på datorn på sena natten.

Nu kan jag se framför mig att Du läsare "vet" att nu ska han skriva om LOK:s framgångar på denna tävling - men där tar Du fel!

Nej! Det är om två som visserligen haft stor betydelse för LOK på dessa tävlingar och ytterst då förstås att det gick så bra. Det är vår ordförande Thomas Stenström "Stenis" samt Viola Fritz, som numera om jag inte är fel underrättad är utan "portfölj".

Stenis därför att han ett par gånger uppträdde som "räddare" av första laget och Viola som under en lång rad år fanns med i understödsgruppen och då alltid i förläggningen där hon fick mammarollen för alla stirriga löpare. Ju bättre det gick ju mer nervösa var löparna och mitt i allt detta fanns den lugna Viola.

Stenis var duktig orienterare men slog sig inte in i de elitspäckade lagen som LOK ställde upp med på den tiden, men han var självklart given i andralaget som under dessa år mestadels var med långt framme tills det var dags för slutsträckorna. 1989 i Bogesund sprang Stenis och

Stefan Thellsén andra sträckan. Stefan gick ut i täten och Stenis några klungor längre ned. Stefan har själv skrivit i boken Orienteringsliv under epitetet "ett av mina värsta kavleminnen". Han beskriver det klassiska hur först en bom blev irriterande och sedan hur tempot skruvades upp med flera mindre bommar som följd och på dem följde sedan den grova missen vilken fick fram panikkänslorna. I detta läge då Stefan inte kunde läsa in sig i det småskurna terrängområdet kunde det ha varit helkört om inte Stenis dykt upp som en räddande ängel och turligt med samma gafflingar som Stefan kvar. Vid växeln väntade vi på rapporter från täten men Stefan fanns inte med. Missad i rapporteringen var vår slutsats! Men så fortsatte rapporteringen och där blev LOK lag 2 och 1 nämnda tillsammans och ni kan förstå att det drogs en lättnadens suck hos oss. Om Ni tittar på bilden på det andraplacerade laget i Orienteringsliv så kan man se att Stefan är den som bland alla glada ser gladast ut.

Nästa år, således 1990, var Stenis återigen ute på en räddningsinsats. Denna gång sprang han sträcka 3 och på samma sträcka i förstalaget sprang Lars "Lante" Svensson. Lante gick ut som femma medan Stenis stack ut omkring platserna 20-30. Ett stycke in på ba-nan fångade Stenis upp Lante då denne hade bommat och var på fel gaffling. De sprang sedan i par ett tag men så fick Lante ett riktigt flyt och växlade som nia. Lante var ärlig och menade att utan Stenis hade det nog blivit ytterligare minst några minuters bom för honom. Efteråt skojade vi om att Stenis, hjälpryttare som han blivit, alltid skulle ha tidiga sträckor för att fungera som uppsamlare.

Av Viola Fritz mängder av behjärtansvärda insatser i tiomilaföreläggningarna ska jag nämna tre.

1989 då Stefan Thellsén varit ute på sin utflykt i terrängen, refererad ovan, var inte den bästa för Viola eftersom Stefan inte precis var den mammiga typen men helt klart var han nere långt i det svarta hålet och var så att säga inte pratbar. Violas mammiga fram-toning fick inte väntat gehör men så kom hon på en bra grej som hon förstod skulle tas positivt upp av Stefan och det var att förse honom med goda mackor. Stefan har alltid om ni inte visste det förut älskat mackor – i massor! Och efter en okänd rad av sådana i läget ovan började han tycka att livet återigen var värt att leva.

1990 debuterade Olle Lindman i laget och någon som var mera nervös än vad han var hade Viola, enligt egen utsaga, varken förr eller senare mött. Viola ägnade all sin tid åt att få ner honom i varv genom att till och med krama honom. Viola sade sedan Olle växlat ut på långa natten: Går det här bra så är det ett under – vilket var samma uppfattning som vi ledare hade! Det gick toppen och Olle växlade i tätklungan som sjuar. Var och en kan förstå hur Olle uppträdde efteråt och han sparade inte på kramar till Viola. 1993 blev det sedan Lantes år! Han sprang andra sträckan och fick gå ut i täten sedan Stefan Wallberg gjort sitt men när det blev dags för växling för Lante så var täten hela 20 minuter bort och där emellan ett hundratal lag innan Lante gjort sitt. Här kom mamma Violas väl till pass eftersom Lante var i det närmaste otröstlig. Viola fick ta till all sin kunskap från omhändertagande av sina fem barn för att få Lante i någorlunda balans eftersom han och för övrigt även vi övriga var säkra på att det var kört för LOK. När sedan övriga gjorde topplopp och inte minst Martin Lindberg på långa na-

tten där han tog 66 placeringar så började "livet" komma tillbaka för Lante och Martin Lindberg blev senare för sitt fantomlopp speciellt omklappad av Lante. När sedan Martin Johansson förde in laget till en slutlig tredjeplacering så fanns det ingen LOK-are som var mer glad än Lante, som släppte fram al-

la sina känslor och den som stod först i raden var Viola som direkt efter hans målgång så snällt hade tagit hand om det eländiga vraket och skapat liv i det!

Jag kunde kanske skriva mer men nu tycker nog Mikael att det räcker – om det blev schyst eller inte kan

självklart diskuteras! En sak är dock säker att mitt "författande" inte drogs i långbänk

Per-Johan Persson

SILVA LEAGUE SPRINT

Silva League, Sprint

Fredagen den 4 maj arrangerades Silva League, deltävling 5, i Trädgårdsföreningen. Att det var dagen före Tiomila samt att det var såväl Silva League som World Rankin Event gjorde att vi fick ett stort startfält. 660 löpare uppdelade på 19 klasser sprang de relativt tuffa sprintbanorna och inte nog med att det var många löpare, det var även ett mycket starkt startfält med såväl sverige- och världselit på plats. Banorna gick från Hejdegården upp i Berga Hage och sedan vidare in i trädgårdsföreningen. Segrare i seniorklasserna blev Tove Alexandersson och Scott Fraser. Den kommande EM-segraren Jonas Leandersson slutade tvåa. Ungefär 100 arrangörer från LOK och några inlånade från LiThe Vilse gjorde att det blev ett mycket lyckat arrangemang. Själveste Landshövdingen över Östergötland, Elisabeth Nilsson, var där och avslutade tävlingarna med prisutdelning. Därefter styrdes arrangerandet för LOK:s sida från ett bra arrangemang till ett minst lika bra vid Kvarn, nämligen det stundande tiomila. Mer om det kvalitetsarrangemanget kan ni förhoppningsvis läsa på annat ställe.

Peter Aronsson



Erik Martinsson och Peter Aronsson förberedersig inför sprinten.

10-MILA sett från sjukvården

I vintras kom Marianne efter en tisdags träning och frågade mig och Frida om vi kunde arbeta i sjukvården på 10-MILA.

Min första kommentar var: -Frida kan inte vara med i sjukvården, det klarar inte hon av för hon kan inget. Efter några veckors övervägande så insåg jag att det skulle kunna gå men kravet var att vi fick samma pass. Så jag skulle kunna ha koll på henne.

Sjukvården var belägen inomhus, bredvid ingången till matsalen på arenan. På kvällen och natten var det skönt att vara inomhus och slippa blåsten. Vi var ett trevligt gäng som jobbade under kvällen i sjukvården. Jag och Frida hade vårt

pass mellan kl 18 och 01. De flesta som sökte sjukvården hade småsår som plåstrades om. Ett par personer hade så omfattande sårskador att de behövde sys. De finska löparna kom och frågade efter is, men det kunde vi inte erbjuda.

Under ungdomskaveln och damkaveln hörde jag att det var många som hade stukat fötterna samt några misstänkta handledsfrakturer.

I anslutning till sjukvården fanns under hela tävlingen en ambulans som fick hjälpa till att transportera skadade löpare till närliggande sjukhus ett par gånger. I skogen fanns militärsjukvårdare vid ett par platser. Dessa kunde plåstra om löparna på plats samt transportera skadade löpare till och från TC.

Mellan damkavelns slut och tills första sträckans löpare på herrkaveln kom i mål var det några timmar då få personer besökte sjukvården. När första sträckan kom i mål började löparna dropa in i en ganska jämn ström.

Frida klarade sin uppgift väl trots att jag inte trodde det från början. Hon har tydligen lärt sig något under de två år som hon hittills har läst till sjuksköterska.

Anna-Lena Karlsson





Vi for till Dalom

Att far till Dalom kan int' bli tal om, det blir som vanligt till Landskrona. Så lyder en strof i en sångtext som fastnat i minnet. Men för LOK blev det Dalarna, inte som vanligt till Hälsingland i Himmelsfärdshelgen. Närmare bestämt EOC Tour i Skattungbyn nära Orsa och Lugnet i Falun.

På båda ställena var det särpräglade TC, storslaget Dalalandskap respektive ett TC gjort för åskådarna. Den första regntunga dagen i Skattungbyn såg vi inte bortom målplatsen, men vi var glada för att målet låg 1 500 m bort. Därmed slapp vi att spurta upp för den branta backen för att komma i mål, vilket däremot EM-löparna och deltagarna i JVM-testet fick göra.

Men andra dagen klarnade det upp och vi såg landskapet på andra sidan Ore-älven, där tävlingsterrängen fanns. För övrigt en särpräglad terräng skapad av meteoritnedslag tillsammans med inlandsisen. Det betyder morän, sten, åsar, gropar – rejält svårorienterat om man inte håller reda på varåt höjdkurvorna pekar, dessutom riktigt brant på sina ställen. Och slipprigt halt på de lavtäckta stenarna.

Och från dessa höjder såg vi Skat-

tungbyn norr om älven och de top-piga tälten vid TC. Skönhet även det.

Storartad publikattraktion

EOC Tour innebär just att det är EM:s publiktävling. Och det fick vi verkligen uppleva i Lugnets skidstadion. I stället för samling på en gräsplätt vid upploppet satt vi på läktaren till hoppbacken. Därifrån kunde vi på lördagen se sprintfinalerna med tre svenska medaljer och på lördagen en otroligt spännande herrbudkavlen, där Sveriges Anders Holmberg gick i mål tre sekunder efter Schweiz och nio sekunder före Frankrike. (Damernas brons fick vi se och höra på tv-play på hemvägen).

Med Per Forsberg som speaker och bra bildproduktion på storbildsskärmen kunde vi följa dramatiken hela vägen. Genom att löparna själva var avskärmade (!) från skärmen kunde man visa GPS-trackingen obehindrat och det gav verkligen mersmak.

Den största orienteringspublik jag upplevt bidrog till stämningen. Och det hördes verkligen när vi hejade fram våra svenska löpare. Men också fenomenet Simone Niggli och andra utländska löpare fick ta del av uppskattningen. För att inte tala

om de applåder som schweizaren Martin Hubmann fick när han trampade snett på bron och linkade i mål, liksom när han bars ut på bår.

LOK-resultat

Bland LOK-resultaten kan nämnas att Sofia Borg vann D14 kort båda dagarna i Skattungbyn och var trea och etta i Falun, Erik Sköld vann H20 Elit andra dagen (fyra första dagen) och broder Johan var tvåa i H17-20. Johan var jämn med serien 4, 2, 2, 2. Andra med låga och jämna placeringar var Roger Danielsson H65, Fredrika Vångell D21E, Kristina Ljunggren D40, Anne Bössfall D50, Emanuel Herberthson H12, Annika Ivarsson D40, Fredrik Peterson H18, Åke Ljunggren H40. Hanna Modig Tjärnström D20 och Gunnar Engström H12 var också med bland de tio bästa i någon tävling.

Femkamp

Den förläggning som vår eminenta researrangör Pia Gustafsson hittat åt oss var Siljansborgs stugby utanför Rättvik. Enligt uppgift den första stugbyn i Sverige med andelshus uppförd 1975.

Vacker utsikt över Siljan och fina gröna ytor som gjorda för fotboll, frisbee och andra lekar. Och så för grillfest med lagfemkamp som Maria Olofsson arrangerade. Många kluriga tävlingar som satte samarbetsförmågan på prov.

Och vem körde bussen? Nej, det vet ni: han som i stället för att orientera stack ut på långa träningspass inför nästa maraton. Han fick uppskattning från passagerarna bl.a. genom en omgång hos massören på TC.



Långbord, TACK Pia för en riktigt välarrangerad och kul resa.

Lennart Sturesson

PS. Pris (LFC-biljett) utlovas till den som kan tala om vilken sång det handlar om i ingressen. DS.

Ny löpare i LOK, Sofia Salomonsson

Sofia är en 22-åring från Vänersborg som bor i Ryd och studerar till gymnasielärare i matte och fysik. Sofia har fina meriter med bla en sjätteplats totalt på O-ringen i D18E. Sofia är just nu rankad 167 på sverigelistan och kommer göra sin första tävling för LOK i samband med Hallands 3-dagars. Här följer lite fakta om Sofia:

Snabbfakta

Namn: Sofia Salomonsson

Ålder: 22

Bor: Ryd

Gör: Studerar till gymnasielärare i matte och fysik

Moderklubb: Vänersborgs Sk



Hej Sofia, hur ser din orienteringsbakgrund ut?

Jag började att orientera när jag var nio år och till en början blev det inga lysande resultat då jag ofta sprang snabbare än vad jag orienterade. Men efter några år kom orienteringen ikapp och mina främsta meriter är ett GM-silver i D 16, 7:a totalt O-ringen i D 16 och 6:a totalt O-ringen i D18 E.

Vad har du för förväntningar med ditt byte till LOK?

Det ska bli kul med ny inspiration och jag ser fram emot gemensamma klubbresor både till tävlingar och träningsläger. Jag hoppas att jag kan ta ett steg framåt och utvecklas som orienterare och samtidigt ha kul med nya klubbkompisar.

Vad är ditt bästa OL-minne?

O-ringen i Mjölby 2007 då jag blev 6:a totalt i D18 E. Det var en mycket rolig vecka!

Och så några kortare frågor

Sprint eller ultralång? Sprint

Rydskogen eller Vallaskogen? Rydskogen

Grönområde eller hygge? Hygge

Första- eller sistasträckan? Första

Favoritkontrollpunkt? Sten.

Linköping XC-race - Riktig terränglöpning

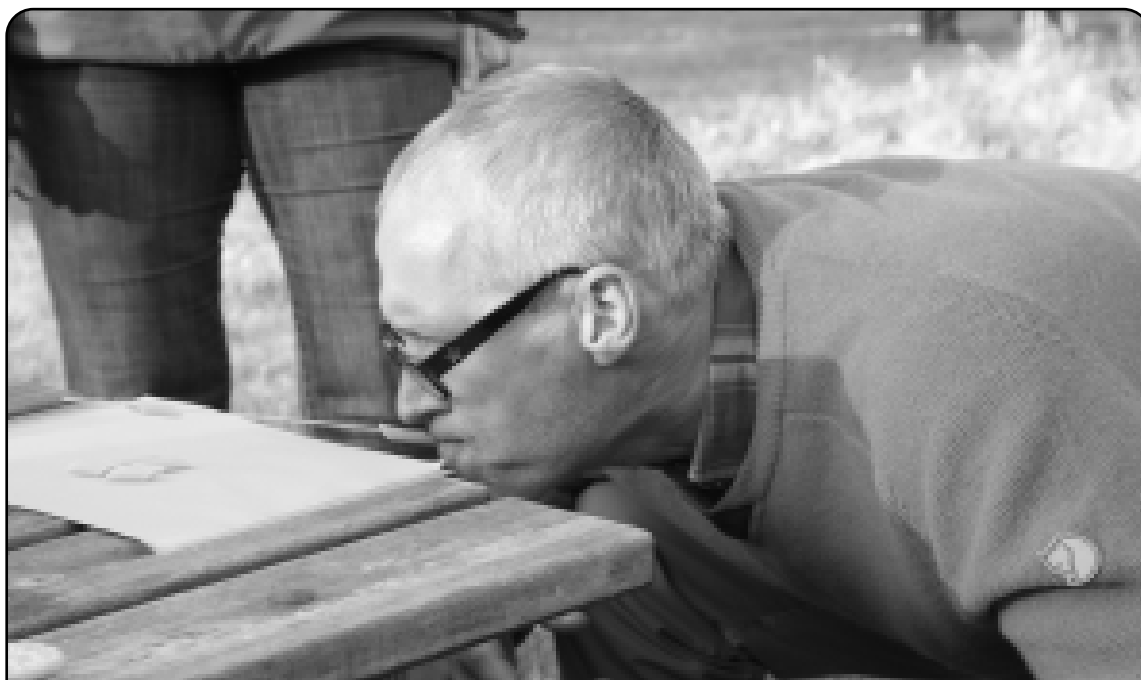
Lördagen den 13 Oktober kommer vi att arrangera 2012 års upplaga av Linköpings XC-race. Första året hade vi 52 startande, året efter 80 och förra året 140, det här gör att vi i år hoppas på en bit över 200, kanske tom uppåt 300 deltagare. För att göra det möjligt så hjälper det om DU pratar om loppet under sommaren och hösten bland kollegor och vänner som verkar intresserade. Vi kommer att ta fram ett material som går att dela ut och sätta upp på olika platser där det är passande, men tills dess finns all information på www.xcrace.se. Det går även bra att höra av sig till Peter Aronsson, Erik Martinsson eller Fredrik Lindström (fd Pettersson) om du är intresserad av att hjälpa till, har frågor eller idéer.

Rävjakt, Poker och Kalle Anka...

Ungdomarna i LOK har under våren tränat och tävlat en hel del. Nybörjarkurs har genomförts och för resten av killarna och tjejerna har det bl a varit teori, löpskolning, linje-OL, vika karta / tumgrepp, kompassträning, kurvbilds-OL, kartminne och sista säkra. Vi har också haft rävjakt, keps-OL, poker-OL och Kalle Anka träning på programmet. Är ni nyfikna på vad det är för övningar, fråga gärna ungdomarna. Två ungdomsserietävlingar har avverkats, varav en som LOK arrangerade. Ungdomarna har även sprungit en hel del nationella tävlingar samt flera kavlar bla. ungdomsklassen på 10-mila i Kvarn och "Steffekavlen" i Åtvidaberg. Nu ser vi fram mot sommartävlingarna och sedan kavlen "Ungdomens 10-mila" i augusti.



Några glada LOKare efter ett roligt träningspass.



D12-laget med Frida, Amanda och Tove



H12-laget med Gunnar, Olof, Filip, Robin och Emanuel

LOK:s ungdomsfond

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

Bidrag emottas tacksamt till klubbens
bankgiro 5487 - 4169

Silva League 2012

Silva League ersätter från och med 2012 Silva Junior Cup och elitserien och avgörs i klasserna HD18-21. Man har dessutom valt att arrangera samtliga deltävlingarna under våren för att fokusera fullt på SM i höst. Totalt sett blev det tre tävlingsresor runt om i Sverige med mycket fina banor och högkvalitativt arrangemang.

Göteborg 15-16/4

De första två deltävlingarna avgjordes i Jonsered strax utanför Göteborg över först en långdistans och sedan en medeldistans som dessutom hade World Ranking Event status för HD21. Terrängen vid Jonsered var ur oss linköpingsbors ögon extrem och inte riktigt vad vi är vana vid. Man vet att det är brant när man trampar på kartan. Totalt sett var det 11 löpare som representerade LOK under premiären av Silva League i Göteborg och ytterligare några i publiktävlingen.



Einar Johansson lyckades bra på flera Silva Leuge.

Många sprang bra men i det tuffa motståndet så saknades det lilla extra för att riktigt hävda sig i toppen.

Täby 28-29/4

När vi hade återhämtat oss från de tuffa tävlingarna i Göteborg så var det dags för fortsättningen av Silva League, denna gången i Stockholmsområdet. Terrängen var ganska öppen och mer lättsprungen. Detta som passade oss LOK:are bättre. Någon som verkligen visade att han kan, var Einar Johansson som kom tvåa i H18Elit under söndagens medeldistans.

Trädgårdsföreningen 4/5

Kvällen innan 10Mila utanför Kvarn så var det dags för LOK att arrangera deltävling 5 i Silva League. Det handlade om en sprint i Trädgårdsföreningen som även denna hade World Ranking Event status och många topplöpare passade på att visa vad de gick för inför 10Mila. Konkurrensen var på topp i samtliga klasser med bland annat den kommande Europamästaren i Sprint Jonas Leandersson som redan här visade strålande sprintform genom att knipa andraplatsen.



Fridrika Vångell strålar av glädje precis efter målgång.



Diskussioner efter loppet i Göteborg.

Inga LOK:are sprang av naturliga skäl denna deltävling utan jobbade istället som funktionärer.

Avslutningen 26-27/5

Avslutningen av årets Silva League arrangerades av Alfta-Ösa OK och det bjöds på en medeldistans och på söndagen en förkortad långdistans med jaktstart. Poängen efter de 6 tidigare deltävlingarna räknades ihop och sedan var det jaktstart utefter det. På plats i Alfta var Einar Johansson och Fredrik Tegström i H18. De kämpade på bra och slutade till slut på 29:e respektive 70:e plats. De totala seg-rarna blev Tanja Ryabkina i D21, Gustav Bergman i H21, Elin Månsson i D20, Johan Högstrand i H20, Frida Sandberg i D18 och Piotr Parfianowicz.

Nästa år fortsätter Silva League i Tibro, Örebro och Medelpad. Själv ser jag fram emot fina tävlingar även nästa år och att det då är fler LOK:are som springer samtliga tävlingar.

systrarna Tjärnström-Modig



Albin Detterfelt visar upp hur skitig man kan bli..

Fredrik Pettersson

Orientering när det är som bäst

Tack för pennan!

Jag tänkte jag kort skulle beskriva min orienteringsbakgrund för dem som inte känner hela min historia och sedan berätta lite kort om vad jag tycker är allra bäst med orienteringen.

Jag började lite trevande med orientering i tidiga år och hade en topp med framgångar runt tolv. Därefter följde ett par svalare år tills dess att jag åter fick se toppen av resultattavlorna i H18. Efter det tog lumpen och sedermera studier vid högskolan vid och träning och orientering förde en allt mer

tynande tillvaro. En dag kom dock suget tillbaka och jag började trevande träna för att åter finna nya mål med träningen. I början handlade det mest om att lyckas slå en viss Jonas Svernestam, numera OK Hällen, men allt eftersom jag halverade min ranking för var säsong, så kom drömmar om SM och framförallt SM-finaler.

Det tog några försök innan jag i seniorklass kunde ta mig till final och där genomföra lite halvlyckade lopp, men glädjen att få vara med och springa med och mot de bästa i världen är väldigt skön. Som tur var

behöver man inte springa final på SM för att få tävla mot de bästa i världen. Under 2000-talet så fick jag äran att springa tidiga sträckor på Tiomila där LOK lekte med de bästa lagen och de loppen hör till de bästa stafettminnena hittills.

Adrenalinpåslaget som kommer av att gå ut i den absoluta täten och veta att alla som bryr sig om och följer orientering antingen sitter hemma och följer via en dator eller är på plats ute på arenan, är känslor som gör att man längtar ut i skogen om och om igen.

Orienteringsresor

En av de saker som jag gillar allra mest med orientering är mötet med ny terräng. Oavsett om den är dålig, svår, härligt lättsprungen eller bara otroligt vacker så är det känslan att pröva nya saker som lockar en till att fortsätta springa tävlingar.

Ett enkelt sätt att hitta ny terräng är genom att resa till andra länder. Redan som ung orienterare hade

jag förmånen att åka både till Danmark, Norge, Finland, Tjeckien och Italien. Tidiga vårtävlingar i Danmark med enkel men fysiskt krävande orientering eller mera tekniskt finlir i Finland. I de sistnämnda länderna, Tjeckien och Italien, hittar man en orientering som både utmanar fysiskt och som utmanar en intellektuellt. Dessa resor tror jag bidragit till att utveckla mig som orienterare men de ger

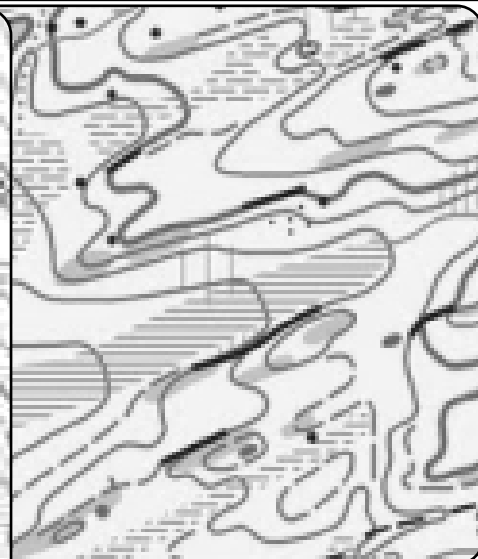
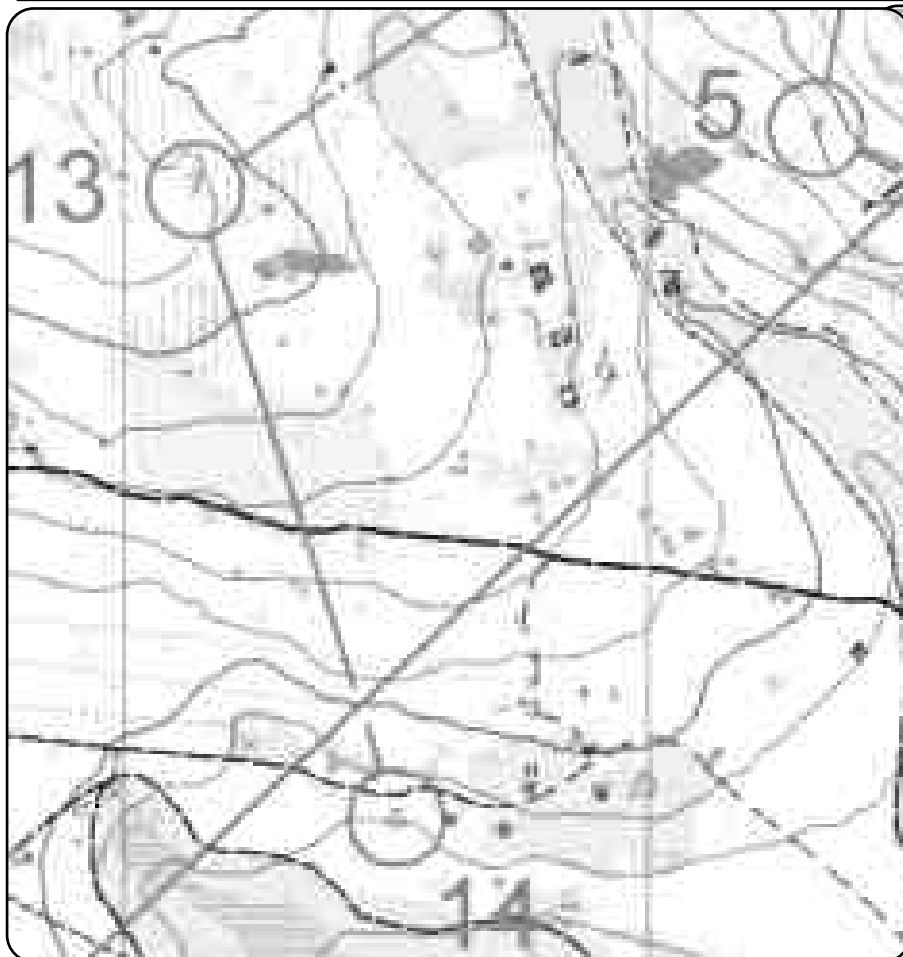
även oftast en helt annan inblick i hur det ser ut och fungerar utanför turiststråken.

På senare tid har minnesvärda resor gått till Turkiet och Istanbul. Där anordnas en synnerligen välarrangerad 5-etappers tävling som det året jag deltog både innehöll tävlingar i Asien och Europa, men även en inomhusnattorientering med smala trånga gränder i Grand Bazaar.



En annan tävling som jag har fina minnen från är Italienska 5-dagars. Det är en tävling som jag deltagit i vid ett flertal tillfällen. Det går ofta uppe i de italienska Dolomiterna och bjuder oftast på fantastiskt storslagen natur med fina kartor och härlig orientering. Ett stort antal skandinaver brukar ofta besöka dessa tävlingar och man blir sällan besviken på vädret.

Om man inte vill åka så långt men ändå prova på något exotiskt så kan jag inte annat än rekommendera Litauen. Klaipeda är en kuststad i Litauen som bjöd på riktigt rolig orientering i omväxlande och detaljrik tallskog. Att det sedan var underhållande att bara utföra



Stafettpennan är inte enkel att lämna över, men det finns ett land som jag besökt, men tyvärr inte fick möjligheten att orientera i och det är Japan. Kanske dyker den möjligheten upp i framtiden men tills dess kanske en japanska vill dela med sig utav sina orienteringserfarenheter? Jag lämna härmed över pennan till Yuka Kinnami och hoppas hon förvaltar den väl! !

enkla ärenden som att handla frukt till tävlingarna eller smaska på tårtor istället för lösgodis efter tävlingarna var bara ren bonus.

Kanske blir jag inte ensam LOK:are där nere?!?

Vart går då nästa resa? Det finns många härliga ställen som jag gärna skulle vilja prova. Härliga öppna hedar i antingen Skottland eller Irland med tävlingarna Skotska 6-dagars eller Shamrock O-ringen. Eller varför inte prova på den synnerligen svåra terrängen i karstområdena i Slovenien. En annan alptävling som ännu inte sprungits är Schweiziska 6-dagars. Vilka av dessa som hinns med återstår dock att se. Ett ställe som står väldigt högt upp på min önskelista just nu är dock en resa rakt söderut nästan så långt man kan komma, det vill säga till Sydafrika.

2012 var första gången Big 5 O week arrangerades, men arrangörerna har redan nu gått ut med att det kommer en uppföljare runt nyår 2013/2014 och det vore hemskt kul att få uppleva ett nyår med orientering och safari.



LOK medlemslotteri

Dragning april

1:a pris Nummer 83 Vakant
2:a pris Nummer 60 Roland Frid
3:dje pris Nummer 76 Nils-Magnus Nilsson

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



På Spåret

Medlemstidning för Linköpings OK

Redigerare:

Mikael Andersson

E-post till kommittén:

infokom@lok.se

Vill du vara med och bidra?

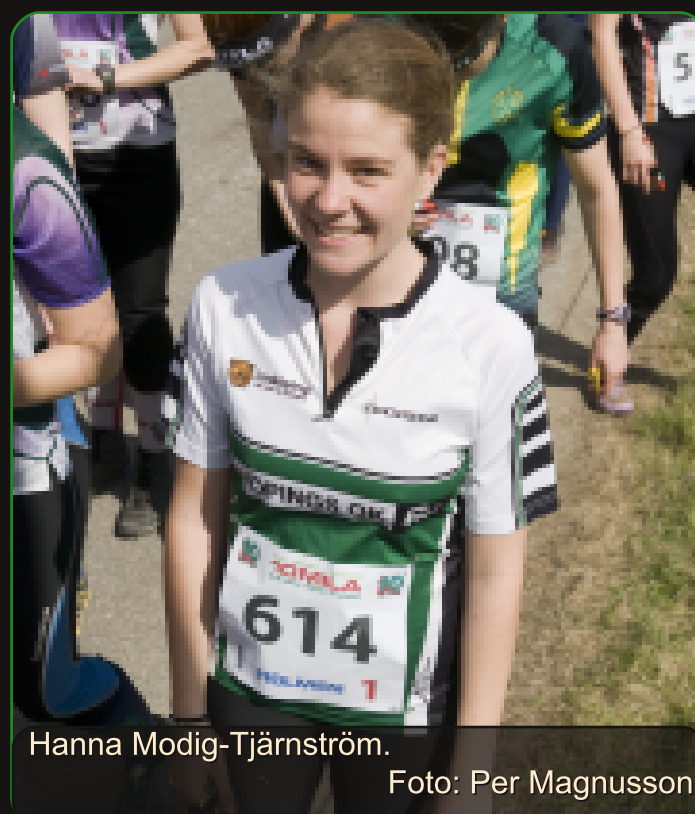
pasparet@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Mikael Andersson, Thomas Stenström, Per-Johan Persson, Peter Aronsson, Julia och Hanna Modig-Tjärnström, Fredrik Lindström och många fler LOK- medlemmar.



Starten på årets 10mila.



Hanna Modig-Tjärnström.

Foto: Per Magnusson



Per Carlborg

Foto: Per Magnusson