

PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 3 2012



Tillbakablick: Runo Karlsson Kavle-SM-medaljör från 1953.

Foto: Lennart Sundberg

Tack till våra samarbetspartners!



Linköping

Där idéer blir verklighet

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



**LÖPEX
SPORT**


SISU

Idrottsutbildarna


Tryckakademin
i Östergötland AB
www.tryckakademin.se

Ordföranderuta 3-2012

Höstsäsongen har inte mer än börjat förrän den går mot sitt slut. I spåren efter Tiomila så är det väldigt få tävlingar i Östergötland i år. Det var därför roligt att Ödeshögs SK tillsammans med Mjölby OK arrangerade medel och stafett-DM. Förhoppningsvis var det inte bara en engångshändelse utan ett trendbrott där det blir fler klubbar i Östergötland som orkar arrangera tävlingar.

Efter en väldigt intensiv arrangemangsperiod i maj så har hösten varit något lugnare för LOK. Roligt är att våra OL-träningsarrangemang under sommar/höst lockat så många startande och höjdpunkten var medel KM med mer än 100 deltagare en vardagskväll. Stort tack till alla er som arrangerat dessa klubbaktiviteter.

Ser vi framåt så återstår Ekorren Cup, årets roligaste arrangemang. Det är ofta debut både för arrangörer och deltagare. Alla är lika spända och entusiastiska för uppgiften.

Vi är just nu mitt uppe i mästerskapstävlingarna. Vi håller tummarna för att våra ungdomar, juniorer och seniorer ska få utdelning för sin träningsflit med några framskjutna placeringar.

Bokslutet efter Tiomila börja närma sig och allt tyder för närvarande på att vi kommer att få ett rejält tillskott till klubbkassan.

Med en för idrottsföreningar stabil ekonomi så kan vi fundera på hur vi vill att vår förening ska utvecklas i framtiden. Redan nu sitter en grupp och planerar för hur framtidens 43-kavle ska se ut. Senior- och junior-kommitten kommer att ha en framtidsdag. Efter säsongen kommer styrelsen att utvärdera våra nuvarande mål och tillsammans med kommittéerna diskutera framtida målsättningar.

Ett orosmoln är hur Linköpings Kommun ser på Vidingsjö området. Planerna för en ny ridanläggning i Smedstad är långt gångna och kommunen har också arbetat fram en ny naturvårdsplan. Båda dessa ärenden kan om vi inte bevakar våra intressen ytterligare begränsa våra möjligheter att bedriva orientering i Vidingsjöskogarna. Styrelsen bevakar såsom remissinstans klubbens intressen men här kan du som medlem i LOK och kommuninvånare hjälpa till genom att påverka dina politiker- och tjänstemanna-kontakter. Det gäller att få dem att förstå hur viktigt det är för orienteringen att man kan röra sig fritt i skogen inte bara efter markerade leder.

Vi ses i skogen
Thomas



På Spåret nummer 3 | 2012

Vi välkomnar nya medlemmar:

Sara Jelvegård
Brieuc Viel

Det finns fortfarande några som ännu av någon anledning inte har betalat sin medlemsavgift. Det handlar om både enskilda medlemmar och familjer. Medlemsavgiften för enskild medlem är 200:- och för familj 500:-.

Betalas in till bankgiro:
5487 – 3864.

Ni som har tävlat ganska flitigt under våren och sommaren och som tillhör de som INTE har betalat bör göra det omgående. Om Du är osäker på om Du inte har betalat, hör av Dig till 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

Kontrolltagningen

Varje kontroll är viktig, man ska inge ge upp!

Så roligt med ny programvara, i alla fall för en som gillar att tjäna tid. Jag brukar få kritik av Anna för att jag alltid vill ta den snabbaste vägen, men det är nog en liten orienteringsskada som jag fått. Vill man bli bra måste man träna på det.

Den programvara som jag först tänker på är dock något som gjort att arbetet med tidningen blivit roligare, en ny version av scribus har lanserats och det har gjort att det går än sådär 10gänger snabbare att få in bilder, texter och sedan skapa själva filen som ska till tryckeriet. Förutom glädjen gällande programvaran så har jag inte behövt tjata in ett enda bidrag i detta nummer, inte ens behövt påminna den som skulle skriva stafettpennan, riktigt glädjenummer alltså!

Oturlig och kass säsong

Efter den kassa våren, som jag berättade om i förra numret, så var målet inställt på O-Ringen och med tanke på min träningsmängd så var de första etapperna helt klart godkända, även om jag gjorde lite för mycket misstag på medeldistansen, som jag hade hoppas på mest. För att prestera bra på en långdistans behöver man lite bättre fysikgrund än vad jag hade då. De sista etapperna fick jag dessvärre inte vara med och kriga på, lite lek på vilodagen förstörde en månad till för mig detta år. Så onödigt och tråkigt. Det positiva var dock att jag kom tillbaka och på det första passet som jag sprang fort på lyckades jag knipa medel-KM guld, överraskande men behövt för det mentala, vilket är viktigt (om ni mins förra numret). Med det i ryggsäcken laddade jag till medel-DM, inga större misstag, men en

bra bit efter då jag kommer i mål helt utpumpad och ligger sjuk dagen efter. Vad har man gjort för ont för att missa så mycket av säsongen?

Ser framåt

Nej, då det inte bara är mentala biten som är viktig utan också teknik och fysik så ställer jag om mitt sikte lite längre framåt. Jag hade hopats på bra form till medel-SM i år, men får nog blicka om och satsa till nästa år och hoppas på lite bättre "tur" då. Tur kan man i och för sig skapa själv genom att träna, äta och vila rätt. För mig har något av detta tyvärr gått snett, får analysera det så jag kan skapa mig lite tur i höst, vinter och vår! Jag har i alla fall inte gett upp hoppet om att kunna få känna den form och lycka som jag hade sista junioråren.

Analysera mera

Analys för övrigt är något jag gillar, kolla på kartor och gå igenom vägval. Teknik är ett annat intresse och då blir det naturligt att jag använder GPS och datorprogram för att analysera efteråt, eller kanske till och med då andra är ute och springer. Så här har vi mer ny programvara som finns tillgänglig. Jag har nämligen fått låna 7st Live-GPS:er från mapandcoach.se som jag nu testar lite. Och flera lyckade tester har det blivit, några där det finns orienteringskarta och andra där det bara finns terrängkarta. Positiva saker med detta är att man kan se direkt vilka vägval personer tar och misstag som sker och på så vis kunna ställa frågor direkt under träningen om hur man tänkte och kan då få med sig ännu mer tips och idéer på hur man kan agera nästa gång. Det är suveränt för att kunna analysera och jämföra med andra och för egen analys så kan man använda Quickroute för att få ut maximalt. Men drömmen är att

alla kommer ha en egen live-gps i framtiden och att inget annat analysverktyg behövs. Allt man vill få reda på som tid vid kontroll mm får man ut av att bara gå in på sitt live-gps spår och titta direkt vid LOK fikat efter träningen. Jag tror helt klart man kan bli bättre av det.

Förbättra tekniken

Så efter all analys så kommer mitt tips två förbättra din orienteringsteknik (första tipset i förra numret var att bli mentalt stark). Det är viktigt att träna mer på det man känner sig inte behärska. Jag t.ex. är riktigt svag för grönområden, och de flesta misstag jag gör, gör jag där det är dålig sikt. Genom att lägga fler träningar som går genom grönområden så kan jag förbättra min teknik och minimera misstagen på tävlingar. Genom analyserna jag talade om innan får man även bättre underlag för att ta bra beslut när man väl står ute i skogen. Det gäller att försöka tillämpa det man diskuterat om i analyserna så man inte bara snöar in sig på teorin. Där av min orienteringsskada som jag berättade om i början, att alltid välja bästa vägen, oavsett om det gäller orienteringen eller i övriga livet!

Mikael Andersson



LINKÖPING XC-RACE

RIKTIG TERRÄNGLÖPNING

Vidingsjö
Motionscentrum

13 Oktober 2012

5 km eller 10 km

UTELIV
LINKÖPING

COOP EXTRA

INDV

WWW.XCRACE.SE



Lördag 13 oktober arrangeras Linköping XC-race, ett riktigt terränglöpningslopp. Du kan göra insats på två sätt. Det ena är att hjälpa till på tävlingsdagen, anmäl dig då via aktivitet på hemsidan. En annan viktig sak är att göra reklam för loppet, ta gärna med reklamblad som finns på LOK-gården och sätt upp på anslagstavlor och lägg i fikaum. Lämna även lappar direkt till de du tror kan vara intresserade.

Idreveckan

Vecka 26 är en näst intill klassisk fjällorienteringsvecka. Sedan jag var 13 år har jag, förutom 2006, varit uppe i norra Dalarna och orienterat varje v. 26. Efter några år på Rikslägrät i Sälen var längtan tillbaka till Idre stor, så jag begav mig, såsom många andra LOK:are, till tävlingsveckan som knappt behöver ett PM eftersom allting helt enkelt är som det brukar vara.

Om man följer Kart-Bosses alla spelregler så ska man givetvis bo på Idre Fjäll. Men för min del var boendet för veckan i Hannas & Julias Farmors & Farfars stuga i Lövåsen i Grövelsjön. Där bodde jag med Micke, Heggo, Hanna, Julia och, till Hannas stora glädje, min något snarkande bror. Nära stugan fanns det stora fina mossar. Och det var tur, för någon hade lurat i

Micke att det var träningsperiod, så då var det ju bra att vi hade någonstans att springa våra kvällsmosintervaller.

Uppladdning

Som uppvärmning Nr 1 inför Idre 3-dagars skulle det upp på Nipfjället och fjällorienteras, och som uppvärmning Nr 2 skulle det nästa dag upp på Storvettshågna och bestigas. Och för att vara riktigt säkert på att vara ordentligt uppvärmd så blev det lite kvällsjogg efter bergsbestigningen.

3-dagars

På Etapp 1 hade man chansen att ta ett vägval över ett jättelikt berg. Den chansen tog jag. Det var en gåbacke. På Etapp 2 hade man chansen att bomma bort sig så att man knappt hittade hem. Den chansen tog jag inte. På Etapp 3 hade man chansen att bada i Burusjön efter loppet. Men då inte vädret var

på topp samtidigt som jag tog igen chansen jag missade på Etapp 2 så blev det inget bad.

Men nu sitter ni väl och tänker "Vi struntar väl i hur det var, såg ut och var det gjorde mest ont, vi vill ha resultat!". Och resultat ska ni få! Lövåsstugan-cupen. Typ. De grenar som ingick vid varje etapp var minst bommad tid, minst procentuellt efter, bästa spurttid och bäst tid till sjuan. Seger i en gren gav 6 poäng, tvåan fick 5 poäng, osv. Vi gjorde dock misstaget att inte komma överens om priset för denna prestigefyllda tävling innan den startade, så nu när vi har ett slutresultat har vi lite olika bild av vad priset ska vara...

Anna Håkansson





*Albin Deterfelt och Fredrik Peterson
laddar tillsammans inför fjälletappen.*

*Henrik Tosteberg laddar på för att
försöka vinna spurten.*



*Julia Modig-Tjärnström leker agent
på fjället.*

*Alla LOK:are samlade inför andra
etappen på Idreveckan.*



*Foto uppslag:
Julia Modig-Tjärnströms kamera.*

O-ringen 2012

Återigen var det dags för en av årets absoluta höjdpunkter. Finns det något bättre än att i en vecka få springa härliga tävlingar med fin terräng, softa, träffa mysigt folk man inte träffat på länge, umgås med klubbkamrater i alla åldrar, helt enkelt uppleva en gemenskap som är svår att hitta någon annan stans? Mitt svar skulle bli ett solklart nej.

Så efter ca ett halvår av intensiva planeringar... vänta lite nu, det är något som inte stämmer med den meningen... just det, jag menar såklart efter ett halvår av obefintlig planering så begav sig Julia, jag och Jenny mot Halmstad och O-ringen. Japp ni läste rätt. JENNY! Jenny som i Jenny Stenström! Fantastiskt va?! Vi tänkte göra LOK en tjänst och få Jenny att göra en come-back efter ett alltför långt uppehåll i Belgien. Väl framme på campingen dök första problemet upp. Hitta campingruta och installera sig. Man skulle ju kunna tro att detta skulle bli ett problem för tre inte alltför muskulösa och händiga tjejer (hade ett gammalt "cirkustält" från 70-talet) men icke sa Nicke.

Tjejer kan! Om än efter några skeptiska blickar från några grannar som verkade undra vart tusan detta skulle sluta.

Axa-stafetten

Så efter att tälten var resta och belöningen låg tung i magen (kakor, som vi tog på stort allvar och hade med oss fem burkar hemlagade av) begav vi oss mot oringenstaden. Hade bara två cyklar så det långa avståndet dit förbannades en gång eller två under färden. Men färden dit var mödan värd! Startskottet för Axa-stafetten gick och iväg dundrade löparna. Östergötlands lag bestod av Andrea Svensson, August Mollén, Sanna Fasth och Ville Johansson. De låg bra till hela stafetten igenom och var först i mål när det visade sig att de missat en stämpel på sträcka tre. Attans värre men nästa år tar vi dem! Istället gick segern till Småland.

Bussfiasko

Efter en natts god sömn, nej nu vart något fel igen, efter en natts usel sömn var det dags för första etappen. LOK hade sen start idag men vad hjälper det när man håller på att frysa ihjäl i tältet. Efter denna

natt så lärde jag mig att det krävdes t-shirt, fleece, pyjamasbyxor och överdragsbyxor för att inte vakna mitt i natten av tänder som skallrar så att huvudet inte kan ligga still på kudden. Usch! Men det var bara att pallra sig upp, äta frukost, borsta tänderna, klä på sig och gå och ställa sig i busskön. Busskön som skulle visa sig vara betydligt mer krångligt än vad vi upplevde. Vi fick höra i efterhand av ett antal personer om ett bussskaos utan dess like. En busstur som skulle ta 50 minuter hade för vissa tagit mellan 70-100 min. Detta bidrog till att det var många som missade sin start på första etappen. Men arrangörerna lärde sig och till etapp 2 så var de mer förberedda och redo för bussfiaskot och gjorde det klart för alla att det vid sen ankomst gick att startstämpla vid starten. Jag höll själv på att få lite panik när jag stod i kön i väntan på bussen när jag trodde att jag var skulle komma sent. Men det visade sig att jag tänkte en timme fel så jag hade gott om tid. Pju!

Långsamt men säkert

Jag visste redan innan O-ringen att min form inte var den bästa och att mina ben på intet sett var lika taggade att springa som mitt huvud. Detta gjorde att jag istället fick ha som mål att gå rätt och inte bomma. Långsamt men rätt! Det var alltså mitt huvudsakliga mål vilket jag tycker att jag lyckades hyfsat bra men enligt mina mått mått (med undantag för etapp fyra som blev en katastrof). Men andra lyckades däremot bättre än jag och fick både huvud och ben att sammarbeta. Till exempel blev det en andra plats för Anders Berg efter två etappsegrar och en andraplats. Även Inger Berg lyckades bra och kom på en 7:e plats. Emanuel Herberthson hade även han en bra vecka i skogen och sprang i mål som 4:a i den tuffa H11 klassen. Andra fina resultat är



Jenny Stenström och Hanna Modig-Tjärnström.

Foto: Peter Aronsson

Jonathan Jylltorp (3:a i H12K), Erik Martinsson (11:a i H21L), Johanna Gustås (19:e i D13), Bertil Eronn (9:a i H35K) och Lotta Grannholm (3:a i D70K). Övriga LOKare gjorde även de tappra insatser och de flesta kan vara mycket nöjda med veckan.

Stämning på topp

Precis som alla år så var det inte bra de roliga tävlingarna som lockade mig till O-ringen utan även den härliga gemenskap som täv-

lingen ger. Det är en otroligt härlig och mysig upplevelse. Man får chansen att lära känna nya människor både från andra klubbar men även från sin egen klubb. Något av en stämningshöjare är LOK-fikat som skedde vid LOK-campingen halv åtta varje kväll. Tänk er långbord, fika och trevliga människor! Kan det bli mycket bättre? Nja tveksamt. Jag gillar också initiativet till alla små trevliga quiz och tävlingar under fikat. Placeringsstävlingen var mycket rolig och spännande. Fastän den verkligen inte gynnade

oss som sprang elitklass var den kul ändå. Ett mycket bra sätt att få en gemenskap även genom åldrarna. Och för att riskera att låta som en kliché så är frasen "vi hade i alla fall tur med vädret" väldigt passande. Bättre vecka för O-ringen gick knappt att hitta. Kortfattat om O-ringen: gemenskap, lite jävlar anamma, sol och bad men framförallt glädje!

Hanna Modig Tjärnström



Cicilia Enberg diskuterar med Åke Ljunggren.

LOK samalade på sista etappen.



Per Carlborg tävlar tillsammans med Johan Persson i Radio O-Ringen.

Foto uppslag: Peter Aronsson

Oringen i Halmstad,

med sol, bad och Kung Fu vid hygienstationen

- Bertil, jag vill åka på O-ringen i Halmstad och bo i husvagn, säger Mia en dag under hösten 2011.

- OK, men vad är det för fel på tält, jag har alltid bott i tält på o-ringen, säger jag.

Därefter följer en lång rad argument om husvagnars förträfflighet och hur uruselt tält i jämförelse är. Resultatet blir därefter att även jag, tältkillen Bertil, motvilligt inser att husvagn verkar vara lösningen, om inte på all världens problem, så i alla fall gällande boendet med familj på en eventuell blöt åker.

Problemet är bara: Hur får man tag på en husvagn? Efter en del sökande och efterforskningar på allt från illaluktande låneobjekt till svindyra hyr-husvagnar ser Mia en annons i tidningen: "Säljes: Husvagn 5000 kr"

–Bertil, du som är rätt händig kan väl enkelt fixa ordning en sån va, säger Mia. Nog för att jag i tid och otid tar mig an galna renoveringsobjekt, men det visar sig snart att här krävs betydligt mer kosing innan vi med standard och luktsinne börjar bli nöjda med de vagnar vi tittar på. Över en middag med Mias syster utbrister hon plötsligt: -Vi kan väl köpa en tillsammans. Plötsligt surfar vi på dubbelt så dyra husvagnar, och i med att Blocketannonser och ett och annat glas vin passerar ringer Mia till systrarnas snälla pappa: -Klart att jag också vill vara med och köpa husvagn, jag kan betala hälften, säger han efter en kort övertalningskampanj! Nya Blocketprisintervaller ställs in och veckan därefter inköper kollektivet en finfin husvagn från Skövde.

Det visar sig dock att i ägargruppen finns bara en bil som får dra husagnen med B-körkort, vår röda Volvo

V40! Lösningen blir att den som behöver husvagnen också lånar bilen. Oturligt nog rasar dock kopplingen till bilen när Mias syster på husvagnens jungfrufärd kör till Öland, en vecka innan o-ringen. Halmstadsäventyret svävar i fara! Semesterstängda bilverkstäder och mysko följdfel till trots, rullar ändå Eronnsfamiljen iväg fredagen den 20 juli, med förhoppningar om att både komma fram med bilen och därefter även få en lyckad vecka i skogen.

Glada kommer vi fram till campingplatsen framåt kvällen och ser att flera LOK:are redan kommit. Arrangörerna har föredömligt markerat ut rutorna där vi ska bo, tätt intill Roxen, som kamperar på andra sidan mittmarkeringen. Lite skumt dock att rutorna mer liknar romber, som också vrids allt mer ju längre bort vi kommer! Då vi hittar en ledig plats ser vi till vår förvåning att husvagnar som börjat ställas upp från andra änden på vägen valt en annan rombform, åt andra hållet så att säga! Kvar finns således en liten triangel för sist inkomna campare! Det visar sig att arrangören tänkt sig att pinnraden i mitten, skulle markera just mitten och inget annat, och inte som alla tror, utgöra bakre hörn i rutorna. Frågan blir således: Var ska vår bil få plats? Turligt nog finns ett buskage mittemot vår "ruta" som omöjliggör boende, men som lämnar en lagom stor parkeringsplats för en Volvo V40, utrustad med svindyr ny koppling.

Lördagen passerar med allmän uppladdning och även en tur till Halmstad fina strand Tylösand. Lite smånervösa kryper vi in i vår husvagn och när vi äntligen lyckats somna tjuver under natten ett billarm igång, och hela förläggningen vaknar med samma tanke, "måtte det inte vara vår bil som väckt alla".

Terrängen som bjuds på både etapp 1 och 2 består av ganska klassisk Halländskt bröt, som får en kräsen H35K-pappa en del övrigt att önska. LOK:arna kämpar på bra och lyckas knipa någon enstaka etappseger. På kvällarna vid långbordet hurrar vi ändå frenetiskt, åt allt från hyfsat bra resultat till både namnsdagar och födelsedagar, allt för att grannklubbarna avundsjukt ska tro att, "de där LOK:arna verkar vara ena riktiga etappvinnare". Varje natt avverkas också ett billarm, där alla kollektivt tittar ut på sin bil, "puh, inte min den här gången heller".

Ett etapp 3 blir en riktig höjdpunkt. Fantastiskt väder, en underbar terräng och TC i direkt anslutning till stranden. Bättre förutsättningar för en minnesvärd tävling är svårt att få. Vi njuter hela dagen och åker inte hem förrän sent på eftermiddagen. Vi lämnar lyckligtvis stranden strax innan de övriga 20 000 personerna, som alla verkar tro sig få plats på sista bussen... Det blir kaos förstås. Prisceremonin på C-orten får senareläggas, men det bryr sig ändå familjen inte om, det fattas en halv minut till etappvinst.

Onsdag betyder vilodag och den tillbringar vi tillsammans med övriga 20 000 orienterare på Hallands underbara badständer.

Efter etapp 4, som mest blir en pina för otränade ben, missar sönerna Eronn återigen kvällsfikat. Motiveringen lyder "-Vi hinner inte fika ikväll heller, vi ska köra Kung-Fu vid hygienstationen!!!" Fru Eronn missar också torsdagens kvällsfika. Ullared ligger ju nästan på gångavstånd från Halmstad! Fredag betyder jaktstart, vilket ju kan sporra även de mest slitna och trötta ben. Det känns som en befrielse att passera mållinjen, slut på mödan för denna gång. Kortare än

väntat efter målgång infinner sig ändå ett nytt sug efter denna typ av utmaning. Boden och o-ringens 2013 i all ära, men familjen Eronn har redan bestämt sig för att åka till Gotlands flerdagarstävlingar istället nästa år. Husvagnen måste användas... Måtte vi få kvadratiska campingrutor och samma fina väder.

Bertil Eronn



Foto uppslag: Peter Aronsson

Ett intryck från en grovstädning i stugan

Den 18 juli vid halvtimman innan 17 samlas ett femtontal personer på LOK-gården. Ja det kanske närmar sig tjugo LOK:are efter ett tag. Det städas tak, hängrännor rensas, omklädningsrum städas, bastulavar åker ut och rengörs. Storstugan städas och rengörs, tillika kök; allt under noga uppsyn av fogde Ulla Kjell.

Nu kanske uppsynen inte är så total, undertecknad hamnar i en grupp tillsammans med Markus Henriksson och Anne-Li Stenström. Vi får härja tämligen fritt längst in i källaren. Vi lyckas göra oss av med en hel del, t.ex. en vimpelfot som är sönder. En massa gamla skrivarpapper, ja ni vet sådana med perforerade remsor i kanten, tar Ulla med till små barn att rita på. Stämpeklämmor får vara kvar, ty Sportident och Emit kan ju visa sig vara

en tillfällig fluga. Markus oroar sig för att han inte hittar någon fin plats till Sportident-enheterna. Ni som saknar avspärrningsbanden, lugn bara lugn. Lådorna med avspärrningsband finns nu ute i stora förrådet mot Haningeleden, tillsammans med hinkarna med avspärrningsband som finns där sedan tidigare.

Resultatet tycker jag är bra. Pannrummet ser ut som ett pannrum. Rota inte in en massa skit där igen. Mitt i all bråte hittas en del guld-korn, bland annat en dator inlånad för 10-mila, den har troligtvis hittat sin rätta ägare igen. LOK har också en massa västar, ja vi talar hund-ratal. Även speciella coachvästar, länge sedan de syntes på någon kavle.

Lite spisning hinns också med, så vi är inte hungriga när Ulla med understöd av Herr Ordförande tycker att det är dags att gå hem vid

sådär kvart över sju. Hemgåendet håller dock på att gå om intet; Markus och undertecknad får nämligen syn på en stor hög med gamla kartor. Dessa måste sorteras. Markus är som bekant väl insatt och vet att de flesta gamla kartor passar bäst i pappersåtervinningen. Tävlingskartor från 2011 och 2012 sparas. Hugade spekulanter besöker gärna LOK-gården och hämtar en eller flera kartor. De finns i fac-ken vid trappen till källaren. Speciellt kartor från Stigtomta-kavlen tycks ha ett lågt marknadsvärde, många kavelöpare tycker tydligen att de kartorna passar bättre i en hög på LOK-gården än att studeras hemma vid matbordet. Även fina Jukolakartor finns. Undertecknad lyckas rädda ett ex av Linköping Södra. Kan visa sig komma väl till pass under nattmarsch 2013.

Magnus Höijer



Städteamet som var på plats vid den årliga städningen av stugan.

Minnesord ägnat till Bertil Södergren

Bertil Södergren som i maj i en ålder av 88 år lämnade det jordiska och därmed även oss i Linköpings Orienteringsklubb (LOK) var en stor kulturpersonlighet, enligt ordlistan: "En bildad person som gjort betydande kulturinsatser". Och att Bertil uppfyllde dessa kriterier med råge kan vi vara överens om!

Utöver hans engagemang i LOK var han nämligen författare till flera böcker och skrifter där boken om Stolplyckan var en av de mest uppmärksammade. Hans forskning blev en skrift om trollkärringen Traska som gav teaterföreningen Traska inspiration till två olika bygdespel som framförts i Gärdserum. Han var engagerad i inre kretsen för släktforskning inom Östgöta Genealogiska förening och Ljungsbro hembygdsförening samt tillskyndare

till bevarandet och spridandet av kunskaper om den unika Våxmossen norr om Ljungsbro samhälle.

I LOK var Bertil med full fart inne på sitt tjugioandra år som klubbens revisor och därmed blev det inte ett årsmöte som gjorde slut på detta hans engagemang. Det var med stort intresse och skärpa som han genomförde denna uppgift - allmänt omvittnat av de kassörer han "avverkade". Hans andra stora uppgift i LOK var ledarskapet för LOK:s veteraner där hans påhittighet och stora människointresse var påtagligt. Det var en verksamhet som gav LOK flera kulturutmärkelser och att Bertil i "På Spåret" nr 1 2012 på en helsidaartikel peppade för bildandet av en "Kulturkommittén" i LOK var därför inte överraskande.

Bertil hade således den stora förmånen att få sluta sina dagar mitt uppe i livet och i linje med detta så

var minnesstunden som hustrun Laila och barnen Barbro, Inger och Ulf ordnade på en berghäll mitt ute i Våxmossen en stund av glädje som var en ynnest att få delta i. Det som jag då förstod var att familjen med värme och kärlek givit Bertil utrymme att "leva ut" alla sina "påhitt" och engagemang och att han levde ett lyckligt liv till stunden nästan var inne. Även i detta avseende var Bertil unik och avundsvärd.

Per-Johan Persson



Vägen mot toppen ..

År 2004 blev alla LOK:are och orienterare ihågkomna genom en stor händelse. Boken ORIENTERINGSLIV kunde lämna pressarna och Per-Johan Person hade helt lämnat vad han hade att förtälja om springandet i skogen. Det hade skrivits historia – en fackman hade talat. Han hade god grund att stå på och vi som kallar oss motionärer blev häpna och kunde bara applådera. Men med stor tacksamhet måste vi minnas flera andra stora bedrifter, som vi har upplevt i vänskapskretsen. Jag vill i detta sammanhang och med viss beröring till ORIENTERINGSLIV rikta tankarna på vad man upplevt.

Svenska mästerskapet i budkavle 118/10 1953 NV Kisa.



Startplats Rimforsa Mål Ulrika Kartskala 1:100 000.
 Banlängder 1:str 12150m, 2:str 13450m, 3:str 14150m.
 Banläggare Sven Briman, Tage Hasselgren och Åke Westling.
 Startande 87 lag. I mål 75 lag.

LOK-tävlande

1:str Eric Johansson	Plac 25, tid/km 10min, tid: 1.59.53, Segertid: 1.55.50
2:str Hans Gustavsson	Plac 13, tid/km 9.9min, tid: 2.13.32, Segertid: 1.58.35
3:str Runo Karlsson	Plac 6, tid/km 9.6min, tid: 2.14.47, Segertid: 2.07.26

Slutplac

1. Njurunda IK	6.26.55
2. Ludvika FF	6.27.50
3. LOK	6.28.12
4.Boxholm	6.30.55
5. IFK Linköping	6.30.56
6. Majornas IK	6.32.03

Startplats för nattsträckan var vid Tåvelstad gård, några 100-tals meter från Björkfors Golf:s klubbstuga. Starttid söndag morgon kl 05:20. Kontrollerna var iritade med förtydligande. Alla tävlande fick ankomsttider nedtecknade manuellt vid alla kontroller – resultatlistan delgav desamma. Inritning av kontroller gjordes av de tävlande på 2:a och 3:e sträckan. Tävlingen blev mycket väl dokumenterad genom Rune Haraldsson i tidningen Skogssport. UK:s stora huvudbry vid nomineringen av laget var i stort inriktad på var Eric skulle placeras. Den sydsvenske mästaren från 1951 måste få den plats, som gav största effekt. Riksbudkavlen från 1934 var säkert en åtråvärd tanke (Åke Fhager, Gustav Vibom och Carl Ödell). En repris på 3:e sågs i fjärran. Vi kunde väl ändå få hoppas. Jämnheten i placeringarna säger att tävlingsframgången blev historia. Myrsloken nr 26 år 1953 skrev genom Bertil Ottoson "Vägen mot toppen" hela 4 sidor berömmade ord om budkavlelaget. Alla tre gjorde en mycket fullödig insats och i vissa fall överträffade de sig själva. Framgången skapade good will och kraft för klubben och medlemmarna till nya tag framåt.

Och så till det som komma skall. Eric och Hasse lämnade oss kring årsskiftet 2000 (Eric 1999). Runo blev 76 år och fick hjärtinfarkt 2007 i hemmet på Milds gata 27. Hans ORIENTERINGSLIV varade till 30-års ålder och då började andra intressen fånga honom så som: familjen, kanotpaddling och fritidshus. Kanske hade tillgången på duktiga orienterare till kavlar o dyl blivit undermålig. Eller kunde Lysviks tvåmilaseger 1956 – med seger över Magne Lystad vara "grädden på moset".

Så till några ord om en "gamling". Rikshövitsmannen fr Norrköping Rune Haraldsson. 5-dagarskampen i klassen H90. Vill och önskar göra debut i klass H95 nästa tävlingsår. Var tre månader boende i husvagn vintern 2012 i lägret Caravan Club i Tandådalen. Skidåkare på längden! Han har upplevt ORIENTERINGSLIV även han. Startade på 1:a sträckan i Rimforsa 18/10 1953 och fick placering 19. Eric Johansson fick då stryk med 43 sek. LOK önskar Rune stor framgång på nytt tävlingsår och inte minst god hälsa fram mot 100-årsdagen.

Arne Danielsson



Löpare i stafettlaget från 1953: f.v. Erik Johansson, Hans Gustavsson och Runo Karlsson

Stafett pennan

Yuka Kinnami

Tack för den oväntade pennan! Först ska jag presentera mig kort. Yuka Kinnami heter jag och kommer från Japan. Nu har jag bott i Sverige i tio år. Jag är född i Beppu, en liten stad (ca 120000 invånare) på ön, Kyusyu. När jag skulle börja studera på universitetet flyttade jag till Tokyo och där fick jag prova på orientering för första gången.

Det var en söndag i april. Solen sken och jag hade inget särskilt att göra denna dag. Då kom jag på att det fanns en orienteringsklubb som skulle erbjuda aktiviteter för nybörjare. Så gick jag till mötesplatsen och åkte tåg med de nyträffade människorna. De var trevliga och roliga. Att få lära mig hur man skulle läsa karta och använda kompass lockade mig. Det var inte roligt att bli tvungen att gå igenom massor buskar, men det gick i alla fall.

Jag blev intresserad och fortsatte med orientering. Min första tävling kommer jag ihåg än idag. Det tog

50 minuter till första kontrollen. Men tack och lov gick det mycket fortare resten av banan. Så jag tappade inte modet för att tävla. Första student-JM vann jag i nybörjarklassen. Andra och tredje året gick så där. Men fjärde året, mitt sista år, vann jag både individuell och stafett.

När jag var tredje året på universitetet åkte några av klubbmedlemmarna tillsammans till Europa. Min första orienteringssupplevelse utomlands blev i Finland. När jag sprungit Fin-5 åkte vi vidare till O-ringen i Södertälje. Jag har

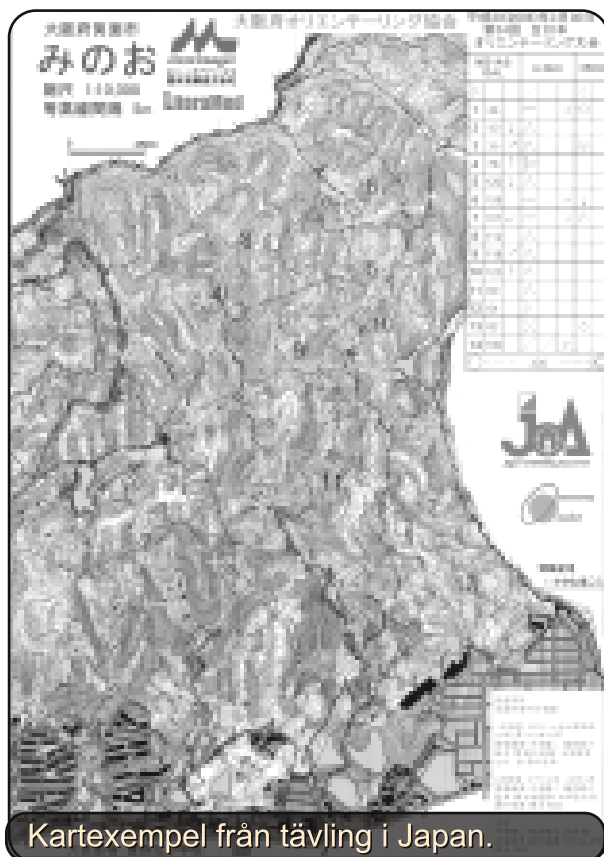


Yuka springer för fullt i LOKs dress.

Foto: Per Magnusson

fortfarande kvar den fina badduken som alla deltagare fick sista dagen. Sedan dess hade jag rest nästan varje sommar utomlands och orienterat. Jag arbetade som lärare på en pojkskola och hade mer än en månads sommarledighet vilket var mycket ovanligt i Japan.

I Japan finns inte så många orienterare, ett par tusen och de flesta är studenter. Det är dessvärre många som slutar med orientering när de börjat jobba. Detta kan nog bero på få semesterdagar, långa arbetstider, långa avstånd till tävlingar m.m. Man kan hitta t.ex. ungefär 12 tävlingar i kalendern hösten 2012 och det handlar då om hela Japan. Så orienterare i Japan är ofta tvungna att åka bort och övernatta om de vill tävla. Det tar tid och det kostar. Jag bodde i Tokyo. Det kostade mer än 3000 kr om jag skulle springa en tävling i västra Japan.



Kartexempel från tävling i Japan.

Var orienterar man i Japan? Cirka 70 procent av Japans yta är täckt av berg. Folk bor tätt där. Det finns många små områden för orientering kring Tokyo om man åker tåg en timme eller lite mer. Nära Fuji, högsta berget i Japan, finns några fina stora terrängar och dit kan man åka från Tokyo inom ett par timmar, om det inte är så mycket trafik. Det finns sandområden och karstområden med enstaka kartor. Nära Osaka kan man också orientera.

Själv tycker jag att det är mycket roligare att orientera i Sverige. Det är lättare att komma till olika terrängar. De är dessutom mer varierande. Det finns många tävlingar och man behöver inte åka så långt. Tisdagens träning tyckte jag är mycket värd. Det är inte möjligt att folk kan komma innan klockan sex om jag tänker på hur man jobbar i Japan. Ingen klubb har egen lokal. Vi förvarade saker i några privata hem och träffades för möten på något kafé eller någon hyrlokal.

Jag tillhörde i alla fall en av de få som fortsatt orientering efter universitetet. Jag fick springa student-VM en gång. Två gånger vann jag japanskt mästerskap, sprang VM tre gånger, i Norge(1997), Skottland (1999) och Finland(2001). Jag har även orienterat i Tjeckien, Nya Zeeland, Schweiz, Frankrike och England.

Efter VM i Finland, ville jag inte fortsätta tävla för att springa VM. Jag hade nog kunnat fortsätta och satsa för att klara kvalen, men inte mer än så. Jag märkte att jag ändå inte skulle kunna komma så långt i finalen. Men det blev mer komplicerat än jag trodde. Japan skulle ha VM 2005 och de som organiserade VM ville att jag skulle fortsätta. Det var jobbigt då. Då hade jag arbetat i åtta år som lärare och sparat en viss summa. Eftersom jag börjat arbeta direkt efter att jag tagit exa-



Fuji, Japans näst högsta berg.

men hade jag vistats nästan bara i skolans värld, vilket jag inte var nöjd med. Jag ville prova att göra något annat. Jag började undersöka olika länder för att flytta dit och plugga eller göra något. Då tänkte jag på Sverige. Jag hade varit i Sverige tidigare och hade hört att där var många lokala klubbar och man kunde orientera mycket. Ja! Jag bestämde mig att flytta hit och börja studera svenska. Jag valde folkuniversitetet i Lund och där sprang jag med LOK, Lunds orienteringsklubb. På mitt första år i Sverige fick jag se en av mina vänner som använde en morakniv och täljde en kåsa. Sedan dess blev jag allt mer intresserad av svensk slöjd. Så flyttade jag vidare till Mora (kniven hette ju morakniv...) och började ett nytt år på Mora folkhögskola. Så småningom växte mitt intresse att bli lärare i slöjd. Därför började jag studera vid Linköpings universitet. Jag flyttade till Linköping en dag i augusti 2004. Då hade jag inte lyckats att hitta något rum att bo i. Men hade däremot fått ett mejl efter det att jag skrivit i LOK-forum om min situation. När jag steg av tåget blev jag hämtad av en kvinna. Ulla hette hon. Sedan dess bor jag kvar här i Linköping

och fått mycket hjälp av Ulla och Anders och andra trevliga människor.

På tisdagarna cyklar jag till LOK-gården och joggar med "gubbarna". Även om jag sällan tävlar nu för tiden är det viktigt för mig att träna och träffa folk samt "gubbarna". De snackar mycket medan de tränar. Det är alltid roligt att höra vad de pratar om. Jag vill härmed lämna över pennan till en av mina kära träningskamrater, Peter Jakobsson. Jag hoppas att du hinner beskriva dina orienteringssupplevelser vid sidan av ditt jobb och de täta träningspassen.

LOK medlemslotteri

Dragning juni

1:a pris	37	Vakant
2:a pris	22	Johan Stenström
3:dje pris	12	Elvi Johansson

Dragning juli

1:a pris	28	Elisabeth Ahlgren
2:a pris	89	Marie Svernestam
3:dje pris	64	Vakant

Dragning augusti

1:a pris	37	Vakant
2:a pris	7	Anders Kjell
3:dje pris	35	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

Redigerare:

Mikael Andersson

E-post till kommittén:

infokom@lok.se

Vill du vara med och bidra?

pasparet@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Arne Danielsson, Yuka Kinnami, Per-Johan Johansson, Magnus Höjer, Anna Håkansson, Bertil Eronn, Thomas Stenström, Hanna Modig-Tjärnström, och många fler LOK- medlemmar.



Erik Martinsson, Magnus U Johansson och Lukas Gustavsson

Foto: Peter Aronsson



Åsa Detterfelt. Foto: Julia Modig-Tjärnström



Emanuel Herbertsson Foto: Peter Aronsson