

PÅ SPÅRET

MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 1 2013



Foto: Rikard Claesson



På Spåret nr 2 | 2013

Att man behöver vara snabb för att bli en duktig orienterare är jag fullt medveten om men att man behöver vara snabb ens för att få visa sin snabbhet var jag inte lika medveten om. De inställda tävlingarna hopade sig i Eventor, när det inte låg ner på grund av överbelastning, men lika efterlängtat som kort blev till slut årets vårsång. Sin ringa längd till tirots så har den lyckats bjuda på många fina placeringar för klubbens löpare och imponerat mest av alla har vår nyblivna landslagstjej Alva Olsson. Rätta mig om jag har fel men en seniorlandslagslöpare har inte klubben kunnat stoltsera med sedan Anna MårSELLS tid som LOK-löpare för ett tiotal år sedan. Anna MårSELL som förutom att vara en väldigt duktig orienterare också bköed mig på ett av mina första orienteringsminnen. Jag måste varit runt åtta år och Anna hade precis blivit uttagen till VM (tror jag) i vilket fall så valde Ulla Kjell ut mig att lämna över en gåva från klubben till Anna. Vad gåvan innehöll har jag ingen aning men men vad jag är att jag fick både idolkort, autograf och en stor dos inspiration. En inspirationskälla tror jag är bland det viktigaste för att kunna behålla och utveckla de många ungdomar som klubben har (se bara på mig, jag är ju kvar!) och nu kanske vi äntligen har fått det igen. Förhoppningsvis kan detta leda till både många och stora framgångar i framtiden men tills dess för nu nöja er med att läsa om de som vi redan uppnått.

Trevlig läsning!

Fredrik Peterson, redaktör



Foto: Jonas Roth



Foto: Per Magnusson



Foto: Per Magnusson

På Spåret

Medlemstidning för Linköpings OK

Redigerare:

Fredrik Peterson

E-post till kommittén:

infokom@lok.se

Vill du vara med och bidra?

pasparet@lok.se

Medarbetare i detta nummer: Thomas Stenström, Jonas Lundgren, Arne Danielsson, Per Magnusson, Per Carlborg, Julia Modig Tjärnström, Joel Käll-Karlsson, Jonas Roth, Frida Johansson, Fredrika Vångell, Lennart Sturesson, Johan Otterström, Per Gustås, Malin Borg, Magnus Herberthson, Anders & Ulla Kjell samt Maria Olofsson

Ordföranderuta 2-2013

Så blev det då äntligen barmark. Årets vårsäsong i Östergötland blev nog den kortaste i historien 28 april till 7 maj. Knappt hade snön försvunnit innan vårt eget arrangemang Vårspringet genomfördes den 1 maj. Tävligen avlöpte i strålände solsken och blev en succe på fina banor i bra terräng. Det var många som passade på att göra tävlingspremiär. Totalt hade vi nästan 700 startande varav ca 200 sprang öppen klasser.

Trots att säsongen varit kort så har inte framgångarna låtit vänta på sig. Alva Olsson nykomling i LOK-dräkten har visat vilken utmärkt talang hon är genom att knipa en fjärde plats vid Sprint-SM. Hon gjorde dessutom tillsammans med våra övriga tjejer, Sofia, Fredrika, Sanna och Ekaterina en strålände insats vid årets Tiomila. LOK l:an slutade på 11:e plats efter gedigna lopp av samtliga tjejer.

Vi är nu inne i en intensiv arrangörsperiod. Årets motionssatsning med Motionsorienteringar tillsammans med IFK Linköping OS pågår för fullt. Långloppen Lidingö on Tour och Blodomloppet arrangeras under slutet av maj. Till detta kommer en ungdomsserie tävling samt LOK:s deltävling i Östergötlands sprint cup under maj. Sprint cupen är en satsning från ÖOF för att erbjuda orienteringstävlingar under den bästa perioden av året. För att klara alla dessa arrangemang så krävs att vi hjälps åt. Ju fler vi är som ställer upp och hjälper till desto mindre blir det att göra för var och en.

De som vill förlänga vårsäsongen drar norrut och avslutar den med klubbresan till Hälsingland.

Väl mött i Skogen

Thomas

Adress:

Linköpings Orienteringsklubb

Vidingsjö, LOK-gården

589 53 Linköping

Telefon:

013-15 74 26 (telefonsvarare)

Hemsida:

<http://www.lok.se>

Påminnelse medlemsavgift

Vårsäsongen närmar sig sitt slut och då kan man ju tycka att alla aktiva borde ha gjort rätt för sig vad gäller medlemsavgiften. Det är fortfarande många som inte betalat in för 2013. Skulle inte avgiften ha kommit in före maj månads utgång kommer Ni aktiva att plockas bort från Idrott Online och då kan Ni inte anmäla Er.

Medlemsavgiften för enskild medlem är 200:- och för familj 500:-.

Betalas in till bankgiro 5487 – 3864.

Har Du några frågor kan Du höra av Dig till c.tillman@swipnet.se

Vi välkomnar nya medlemmar:

Martin Alkenius	Isabelle Danielsson	Oliver Johansson	Oliver Nyberg-Axelsson
Alva Andersson	Lovisa Elfving	Sara Jonsson	Oscar Nyberg-Axelsson
Daniel Andersson	Alfred Freij	Ludvig Käll	Peter Nyberg-Axelsson
Ebba Andersson	Rasmus Freij	Theodor Käll	Alva Petersson
Emma Andersson	Sara Freij	Anna Larsson	Eva Reithe
Henrik Andersson	Ludvig Fridlund	Axel Moosberg	Fredrik Reithe
Maria Andersson-Murphy	Magnus Fridlund	Johan Moverare	Samuel Reithe
Leo Anderwall	Elin Gunnarsson	Karl Moverare	Anna Ring
Tobias Beckius	Filip Gustafsson	Markus Mueller	Elis Ring
Lucas Berggren	David Hagström	Martin Mueller	Ellen Sjöqvist
Linn Berzelius	Filip Hagström	Meg Mueller	Maria Sjöqvist
Elin Cardell	Pernilla Ivehammar	Mikael Mueller	Per Sjöqvist
Felicia Danielsson	Stefan Ivehammar	Camilla Nyberg	Theodor Thomassen



Tjejerna som fixade elfteplatsen fr.v. Katja, Fredrika, Alva, Sofia och Sanna

Foto: Lennart Sturesson

Damerna 11 på 10-mila

Det har nog inte gått att missa att LOK:s damer har tagit ett stort steg framåt de senaste åren. Efter fjolårets 21:a placering och var ambitionen att ta en top-10 placering när 10Mila 2013 avgjordes 4-5 Maj vid Gällöfsta herrgård utanför Stockholm.

Efter mycket pysslande med laguttagningar då Cecilia Kleist tyvärr ur ett LOK-perspektiv hade blivit uttagen att springa en landskamp i Sandviken samma helg där hon för övrigt kom tredje plats. Tillslut var det kvintetten Sofia Salomonsson, Fredrika Vångell, Sanna Eriksson, Ekaterina Nikitina och Alva Olsson som fick den stora äran att visa vad de går för.

Sofia Salomonsson gjorde ett stabilt lopp på första sträckan och kunde precis enligt planerna skicka ut Fredrika på andra sträckan 2.40 efter och med nos på täten. Detta var ett läge som Fredrika behärskade med bravur och sprang som att hon aldrig gjort annat och kunde plocka placeringar och växla ut Sanna Eriksson som kommit tillbaka starkt efter skadebekymmer och som dess-

utom gjorde debut i första laget i 10Mila-sammanhang. Hon visade att hon kunde kontrollera tävlingsnerverna och växlade ut Ekaterina Nikitina på fjärde sträckan. Hon kunde rutinerat fortsätta hänga med i draget och kunde skicka ut nyförvärvet Alva Olsson på sista sträckan som 16:e tjej även om hon själv inte var helt nöjd med loppet. Alva som är ny i LOK-dressen för i år fick sedan visa vad hon kunde genom att få ansvaret för den längsta avslutande sträckan. Hon kunde efter en spännande spurtstrid mot Kalevan Rasti till slut ta in laget på en 11:e plats. LOK hade utöver första laget även tre andra lag på startlinjen som alla gjorde fina insatser och vi hade inför sista sträckan chans på 3 lag topp-100. Tillslut blev det ändå placering 102 för LOK2, 118 för LOK 3 och tyvärr fullföljde inte LOK 4. Mycket bra lopp av samtliga tjejer var det som bäddade för denna framgång och förhoppningarna inför framtiden är höga. Det var dessutom väldigt spännande för alla som följde tävlingen på plats men även hemma framför datorn.

Avslutningsvis så var det dags för herrarna att göra entré i tävlingen. Klockan 22.15 gick starten för herrarna och på första sträckan hade LOK 1 Per Carlborg. Per gjorde en fenomenal in-

sats och vi kunde se hur han plockade på täten från första radion och kunde i mål växla som 8:a endast 13 sekunder efter ledaren. Efter det så var det både bra och mindre bra prestationer innan målgången på söndagen. Några lopp som är värda att lyftas fram lite extra är nog ändå Pia Gustafsson som sprang "långa natten" (även om hon inte riktigt sprang hela), Lennart Sturesson som visade att man aldrig är för gammal för 10Mila och Alva Olsson som dagen efter sitt tuffa lopp i damkavlen gav sig ut och sprang ett lika långt till och det var många herrar som fick se sig slagna av henne. Placeringarna som i detta fall kanske är mindre viktiga blev tillslut en 110:e plats för LOK 2 och 236:e plats för LOK 3. Dessvärre felstämplade LOK 1.

Totalt sett kan man summera två fina tävlingsdagar utanför Stockholm med många roliga och glädjande stunder. Det var en bra tävling och bland den finaste terrängen jag någonsin sprungit i och det var mycket spännande att följa såväl ungdomarna som damerna och herrarna. Nästa år går 10Mila i Eksjö och då ska det minsann gå ännu bättre!

Julia Modig Tjärnström

10milakavlen 2013

-betraktelse från förstasträckan

Det var vid Gällöfsta gård norr om Stockholm som årets 10milakavle utspelade sig denna ljumma vårnatt i maj. Det var på många sätt en fantastisk tävling som innehöll i princip allt man kan begära i form av dramatik, kamp och besvikelse. Den sörmlandslika terrängen gjorde nog flertalet finlirare glada, men för många av grovjobbarna på natten gav den småluriga terrängen också upphov till mycket frustration. Här är betraktelsen från en av LOKs förstasträckslöpare.

Att 10mila är något alldeles speciellt märks på spänningen och alla förväntningar som växer sig starkare ju närmare start man kommer. Ingen annan kavle påminner om denna. Alla är där. Detta är Kavlen. Alla som gör sig beredda bär nog en skräckblandad förtjusning inför den stundande natten. För vi vet ju att vad som helst kan hända där ute. Hela orienteringsrörelsen formligen exploderar när storskottet avlossas och löparna väller ut i skogen. Att befinna sig mitt inne i denna tryckkokare fordrar en smula mental styrka.

Mindre än en minut kvar till start. Hörde i princip bara mitt eget mantra – "Spika första, spika första, spika första...". Vad speakern pratade om, om det så var det gamla vanliga om att man absolut inte får röra kartan eller om det var resultatet i Haglöfs trailrun var jag helt ointresserad av för tillfället. Det lät bara som en smet av bokstäver. Istället kontrollerade jag i vilket väderstreck norr var, testade att lampan satt bra och drog åt sportidentremmen en sista gång alltmedan mantrat började



Ivan sprang sista för LOK 1

Foto: Per Magnusson

klunga ut. Jag hade därmed skapat en egen trygg liten värld inne i detta kaos av monster-lampor, nylon och spikskor.

Startskottet avlossas! Kaoset övergår i tumult! Tempot var i likhet med om vi skulle spinga 800meter på tid. Klungan splittras direkt efter startpunkten och nu gäller det att ta tag i loppet. Bestämmer mig för ett säkert runtvägal till första och får den perfekt.

Nu startade mitt 10mila på allvar! Började med att skruva upp tempot rejält. Över stock och sten utan minsta avvikelser från strecket tuggade jag på och blev efter ett tag ganska ensam. Skit samma tänkte jag i all min ödmjukhet, de andra är väl ute och bommar. Får den gick över öppna hållmarker i en härligt lättlöpt tallskog. Farten känns aldrig så hög som när man springer i mörker. Lampan dansade sin rytmiska gång över trädens grenvarv och sökte sig ibland även längre bort mot åsryggar och sänkor. Kroppen kändes pigg och det gick nästan som av sig självt. Efter ett tag hann jag upp en klunga som skulle visa sig vara tätklungan. Hängde på detta gäng in i mål och kunde skicka ut Putte i tätklungan. Vilken start! Känslan att komma in till

arenan till hejarop och tätpackade led längs målfållan, och med vissheten om att få växla ut LOK i täten, var obесkrivlig.

LOK-ettan sprang sedan bra utan att övertyga på natten och dagen, men tyvärr föll vi på målrepet med en felstämpling på sistasträckan. Många var vi som kände en viss uppgivenhet inför situationen men samtidigt vet vi att det är sånt som händer i sporten. Dock vill jag framföra stort tack till alla mina lagkamrater: Peter Eriksson, Erik Martinsson, Peter Aronsson, Erik Sköld, Per Magnusson, Johan Eriksson, Micke Andersson, Fredrik Lindström och Ivan Nikitin. Mycket hård träning ligger bakom ett 10milalags prestation. Vi löpare hade ett fantastiskt stöd av ledare, coacher och påhejare under hela natten och tävlingen igenom. Kul att LOK dessutom hade tre ytterligare lag på plats som alla kämpade hårt. Bra jobbat alla, och stort tack!

Per Carlborg

Fina framgångar på Sprint-SM...

Sprint-SM, årets tredje tävling med SM-status, gick som alla andra SM-tävlingar i år i Göteborgstrakten, närmare bestämt Chalmers Tekniska Högskola med omnejd. Totalt var vi 10 löpare på plats med klubbadress Linköpings OK, varav 8 av oss hade varit här sedan i torsdags och kämpat i skogen natten till fredag.

Många tog det därför en lugn eftermiddagsjogg på fredagen för att spana in tävlingsområdet närmare. Även på lördagsförmiddagen mjukades det upp lite genom promenader i området, som inte var avlyst förrän efter lunch. Det kuperade området i anslutning till Chalmers skvallrade om att det skulle bli tufft, inte bara tekniskt utan även fysiskt, vilket visade sig vara sant när vi fick kvalets banor i våra händer. Banorna var överlag bra och svåra, men från en del håll yttrades det aningen negativa ord om kartan, som delvis ansågs plottrig och svår att läsa. Kanske är det ett generellt problem för sprintkartor? Det förtog dock inte glädjen och resulta-

tet trillade i vanlig ordning in även idag. Bäst gick det för Alva Olsson, som dunkade in en andraplats i sitt kvalheat, slagen endast av Helena Jansson, och gick därmed till A-final. Till A-final gick även Erik Sköld och Jonas Lundgren i H20, sexa respektive sju i kvalheat A, samt Fredrika Vångell, också hon sju i sitt kvalheat.

Kvällen kom och laddningen inför morgondagen började så smått. Finalerna gick, precis som kvalet, i det kuperade området nära Chalmers. Den här gången slingrade sig banorna in västerifrån och med några fina vägvalssträckor och en varvning på arenan bjöd finalerna in till att bli en riktigt nervkittlande tillställning.

Först ut på söndagen var alla B-, C- och D-finaler, vilket innebar att det blev ytterligare en sovmorgon för de som tagit sig till A-final. En mycket märklig situation för en orienterare, som är van vid tidiga morgonar. De bästa resultaten gjorda på morgonkvisten stod Albin Dettorfelt i H20, Sofia Salomonsson i D21 och Sven Engström i H18 för med två femteplatser och en sjätteplats i respektive B-final.

När väl A-finalerna drog igång var det

H20-killarna som var först iväg. Efter den tuffa kampen igår, då ynka två sekunder skiljde grabbarna åt var det upplagt för en riktigt hård kamp dem emellan, vilket det också blev. I mål skiljde det idag endast 7 sekunder till Jonas fördel och det blev en 11:e samt 12:e plats för killarna, ett fåtal sekunder från topp-10. Strax därefter drog D21 igång och först i mål av tjejerna var Fredrika. Hon hamnade till slut på en 25:e plats i den tuffa D21-klassen som till slut vanns av Helena Jansson. Sedan kom Alva, och som hon gjorde det! Vid varvningen låg hon på en sjundeplats, men med en stark avslutning med sträckseger på fyra av de sju sista kontrollerna kunde till slut en fjärdeplats bärgas, före bland annat Annika Billstam, VM-trean från i somras. En mycket bra prestation!

Sammanlagt blev helgen en framgång, inte minst för Alva, men även andra har presterat fina resultat och ska vara nöjda med helgens insats. Nu ligger fokus på Silva League och långt framme i horisonten även O-ringen och höstens SM-tävlingar där vi hoppas på nya framgångar.

Jonas Lundgren

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"

...och succé för Alva

De senaste åren har LOK haft en del framgångar på just sprintdistansen i JSM och USM, men på seniorsidan har det hittills gapat tomt, men inte längre. LOK har just fått sin bästa placering på länge på ett SM i seniorklass i och med fjärdeplatsen för Alva Olsson, nyförvärvet från Västerås SOK inför säsongen.

– Det här känns helt otroligt kul, säger Alva själv, och flikar in att det här är det bästa resultatet hon gjort som senior.

Hon säger också själv att avslutningen var riktigt bra, efter en lite trevande inledning med mycket kartläsning, men att hon samtidigt inte känner någon bitterhet över den missade pallplatsen. – Nej, jag har inget misstag att grämas över och fjärdeplatsen är det största jag har gjort, så jag är väldigt glad.

Alva säger själv att hon alltid varit bra

på långdistans och att hon tror att just vägvalen är ett element hon tagit med sig därifrån till sprintorienteringen. Inför SM har hon tränat lite extra på att just applicera vägvalstänket på sprint och det kräver lite extra noggrannhet. – Man måste verkligen planera ända in till kontrollen och det har jag övat på under sprintträningar inför SM. Jag har även förbättrat min snabbhet, vilket betyder mycket för att kunna stå sig i konkurrensen.

Kvalet tyckte hon var mer tekniskt och att det krävde lite mer noggrann kartläsning. Finalen å andra sidan bjöd på många vägval och hon tyckte att det kuperade området i Göteborg passade bra och gav ytterligare dimensioner till vägvalssträckorna. Och det har vi ju både sett själva och hört från Alva att det passar henne bra.

På frågan om hon har några tips inför ett sprintlopp så märker man att framförhållning verkar vara A och O för Alva för att lyckas riktigt bra. – Då undviker man stopp vid kontrollerna som kan ta dyrbar tid i anspråk eller risken att sticka iväg på

ett oplanerat vägval som kan via sig dåligt, resonerar Alva och tillägger att fokus hela tiden måste ligga framåt. – Du vinner inget på att fundera över om något annat vägval skulle varit bättre.

Efter ett sådant här bra resultat är det oundvikligt att få landslagsledningens ögon på sig, så har även Alva fått. – De har uppmärksammat att jag har gått bra. Sedan gäller det ju att följa upp det här och visa att det inte bara var en lyckoträff. Men jag tror inte på att fundera för mycket över uttagningar och vad man måste prestera, utan att fokusera på varje lopp och utföra det så bra som möjligt. Något som Alva uppenbart lyckades med fullt ut under Sprint-SM.

Alva har fortsatt springa bra under våren och det har till slut betalat sig. Landslagsplatsen till Nordic Orienteering Tour är klar och väl där står en plats till VM senare i år på spel. Vi önskar lycka till på NORT och ännu ett stort grattis till fjärdeplatsen på Sprint-SM!

Jonas Lundgren

Inget nattsvart Natt-SM

Tävlingen gick i år av stapeln i Floda, strax utanför Göteborg, den 18 april. LOK:s trupp för denna natt bestod av Heggo, Erik, Sven Brieuc, Albin, Sofia, Alva och Fredrika. Med oss hade vi också våra eminenta coacher Janne och Gitte.

Fri anmälan resulterade i att startdjupet var rejält. Sista herre i tävlingen gav sig ut 01.30. I inbjudan kunde man läsa att prisutdelningen för seniorklasserna skulle ske 03.30. På den punkten tänkte

arrangörerna om lite och den skedde sedan i samband med sprint-SM.

Väl på plats vid samlingsplatsen infann sig den speciella känsla som bara nattorientering kan ge. En känsla av förväntan och spänning inför att möta mörkret. Det är också en speciell konst att orientera på natten då sikten är så mycket sämre än på dagen. Denna natt ställdes det höga krav på orienteringstekniken för att lyckas göra ett bra lopp. Vi möttes av riktigt utmanade banor med långa utmanande sträckor blandat med kortare, kluriga sträckor i Göteborgsterräng.

Erik Sköld gjorde ett bra lopp vilket

resulterade i en 13:e plats i H20 klassen. Sofia råkade ut för det som jag ständigt känner är ett litet orosmoment inför nattorientering- lampan slocknade. Det hände som tur var i slutet av loppet och hon kunde ta sig till ett upplyst bostadsområde för att sedan springa till mål.

När sista LOK:are kommit i mål åkte vi mot Göteborg för att leta rätt på Göteborgs vandrarhem. Gitte och Janne rattade oss dit medan vi försökte hålla oss vakna. Vi somnade snabbt och gott och började ladda för nya äventyr, det vill säga sprint-SM.

Fredrika Vångell

10mila ungdomskavlen

Klockan var kvart i 7 då vi var 11 stycken ungdomar, som möttes på IKEA-parkeringen. Trötta som vi alla var så packade vi in oss i bilarna och så fick de lite mindre trötta ledarna köra oss till tävlingsarenan utanför Stockholm. Nästan alla hade somnat innan vi hade kommit fram till Norrköping, men när vi väl rullade in på den stora parkeringen så var alla vakna och pigga.

Vi letade snabbt upp platsen där tälten skulle sättas upp och det kunde inte ha blivit en bättre plats. Solen sken rakt på oss och vi hade 50 meter till fällan, som alla löparna sprang i på väg till startpunkten. När vi alla satt med maten framför oss och tryckte i oss den klassiska pastasalladen så kom det fram en reporter med en stor kamera och undrade om han kunde få prata lite med oss. Alla kastade bort maten och tog på sig sina finaste leenden, då vi fick reda på att vi skulle visas på storbildsskärmen. Till de flestas förtjusning så fungerade tyvärr inte kameran och vår tid som TV-stjärnor får vänta.

Efter att vi alla burit upp allt från



Sarah Magnusson ger sig ut på andrasträckan Foto: Per Gustås



Ungdomslagen uppställda framför LOK-läget

Foto: Per Gustås

kexchoklad till toalettpapper upp till tältplatserna, som en släpkärra från LOK-gården hade kommit med, så satte vi oss i solen och försökte få lite färg i ansiktet.

Eric och Joakim som skulle springa första sträckorna i våra två lag började göra sig i ordning och vi andra försökte sedan leta reda på startpunkten. Vi fick nog alla lite ångestkänslor, då det var en jobbig sträcka på 800 meter, som vi skulle kämpa oss igenom innan själva banorna började. Efter en liten tur runt TC och inne i sporttälten så trängde vi oss bland alla andra för att se när starten gick. Det var en stor grupp med mest 16-åringa killar som sprang ut på det stora gårdet och som startade 10-Mila 2013 på riktigt. Både Eric och Jocke gjorde bra lopp på sin orangea bana på 5 km och de kom in tillsammans på plats 136 och 137. Jocke skickade då ut Sarah för LOK 1 och Eric skickade ut Hannes och Jacob för LOK 2 när de skulle springa sin raka gula bana på 3 km. Hannes och Jacob gjorde kanonlopp och båda hade plockat tid på täten även om det var Jacob som växlade ut Klara och Johanna för LOK 2 på plats 94. Sarah gjorde också

ett bra lopp och växlade ut Stina och Emma på plats 110. Dessa fyra tjejer skulle nu springa en orange bana på 4 km i en värme som det var länge sen vi hade känt. Jag själv hade nu laddat upp i många timmar inför min sista sträcka i LOK 2.

Tillsammans med Johan svettades jag i växelfällan och vi väntade spånt på att bli utväxlade. Stina kom först efter ett bra lopp och växlade ut Johan på en 81 plats. Klara kom lite senare och växlade ut mig på en 103 plats. Tillsammans skulle vi båda springa en violett bana på 6 km och det var en tuff bana med mycket vägval. Johan gjorde ett bra lopp och sprang in LOK 1 på en 99:e plats. Jag själv gjorde lite dumma vägval och LOK 2 blev 124:a. När vi alla hade kommit och mål och duschat så var vi några som provade på viltkötskebab och så ställde vi oss framför storbildsskärmarna och hejade med spänning fram LOK:s damlag. När klockan var lite efter 7 så packade vi oss in i bilarna efter en rolig heldag på en av Sveriges största orienteringstävlingar.

Frida Johansson

Rapport från nybörjarkursen

Ett säkert vårtecken är när det börjar krylla av barn kring LOK-gården. Det är nybörjarkursen som har dragit igång. Varje år kommer det en massa nya barn, från åtta år och uppåt, som vill lära sig orientera. Detta utan att vi gör speciellt mycket reklam. Hade vi bara haft mer ledarresurser skulle vi säkert kunna dubbla intaget, men i år stannade vi kring 40.



Glada deltagare på nybörjarkursen

Foto: Jonas Roth

Vi har hunnit öva på kartans färger och tecken. Vi tränar på att passa kartan efter terrängen. Vi viker kartan och håller tumgreppet. Dessutom hinner vi med lite lekar då och då.

När detta skrivs har vi haft fem träffar och om ett par dagar är det dags för de flesta att ge sig ut på sin första tävling, en deltävling i ungdomsserien. Därför var träningen denna gång inriktad på det. Vi pratade igenom hur det går till på en tävling, från att man kommer dit, hittar klubbflaggan, går till start och så vidare. Kanske lite mycket teori för ivriga barn.

Springa är roligare och vi hade några korta banor som de fick springa själva. Det var viktigt att ha koll på kodsiffrorna. För de flesta gick det bra trots att det var första gången de sprang helt själv. Andra kom lite snett, men hittade rätt igen. En nog så stor bedrift!

Sen var det dags att introducera Sportident. Kursens höjdpunkt. Det är ju därför man börjar orientera; för att få springa och pipa. Vi hade en kort bana med kontroller runt LOK-gården. Först tog vi ett pedagogiskt varv då vi förklarade. Sen var det bara att kuta. Oj, vad många rekord som slogs. Men det är bara att konstatera att efter fem-sex varv så är det rätt svårt att sätta nytt

personligt rekord igen.

Med den farten kommer det säkert gå bra för alla nya på tävlingarna framöver.

I samband med träningen passade vi på att intervjua några barn om kursen. Här är några frågor och svar:

Ledare: Vad tycker ni om att orientera?

Ludvig: Roligt. Hör du det!

Ledare: Vad har ni lärt er?

Ludvig: Nästan ingenting.

Ledare: Vad är viktigt att tänka på?

Ludvig: Att passa kartan.

Malin: Att vika kartan och hålla tumgrepp. Och några karttecken.

Ledare: Hur har det gått för dig?

Sigrid: Det gick väldigt, väldigt, väldigt dåligt... Jag fick krångelfel tre gånger ungefär, nå fyra.

Efter några varv på SI-banan:

Arvid: Får jag springa en gång till? Jag måste slå rekord.

Ett varv senare:

Arvid: Bara en gång till.

Ännu ett varv senare:

Arvid: Men bara en gång till. Nu ska jag greja det.

Jonas Roth

Min första tävling



Jag heter Malin och ska berätta om den första gången jag sprang en tävling själv.

Det var ungdomsserien och D10. Först när mamma sa; "Du kommer att springa själv på torsdag". Då tänkte jag men Herre Gud. Hur ska jag göra? Första gången! Sen när det blev torsdag sa jag; "jippi jag ska springa själv". När jag kom i mål var det helt okej. Även att jag bommade lite och behövde lite hjälp i skogen. Men så fick jag en ros av Sigrids mamma Kristina.

Och som alla vet är det bäst att ha kul...

Rapport från "skogslek"

Under våren har en grupp 06:or haft skogslek. Vi går varje gång igenom en färg på kartan, vad den står för och några kartecken. Vi började med den viktigaste, den vita. Då var vi runt och tittade på olika sorters skog; granskog, lövskog, tallskog och röverskog. När vi hade svart färg klättrade vi i branter och hoppade på stenar för att inte nudda lavan som flyter i skogen. Den bruna färgen betyder uppåt och neråt. Vi hade stjärnorientering och fick äntligen springa själva! Uppför bergen och nerför bergen. Till gropar och till vägar.

Idag har vi lärt oss om den blåa färgen. Blått är blött! Det är lätt och veta när man är i det blöta. Och roligt också. Alla kände på den blåa färgen, till och med de vuxna. Även om inte alla badade.

Johan Otterström



"Skogslekare" utforskar det blåa

Foto: Johan Otterström

Framgångar i ungdomsserien

Under våren har två ungdomsserietävlingar genomförts. Den första deltävlingen av fem arrangerades av OK Skogsströvarna i Ljungsbro. LOK:are som vann sina tävlingsklasser var Elin Kjellman i D10, Sarah Magnusson D14 och Olof Ljunggren i H12, GRATTIS! Totalt startade 53 ungdomar från LOK. Alla kan inte vinna, men alla kan kämpa, göra sitt bästa och vara nöjda med sina prestationer.

Deltävling två arrangerades av LOK (som även arrangerar den sista i Vidingssjö 21/9). Tävligen arrangerades i Landeryd. Huvudansvariga för tävlingen var de äldre ungdomarna i LOK (16-18 åringarna) med föräldrar som "faddrar". Denna gång var det 70 st killar och tjejer från LOK som startade!!! För flera killar och tjejer (samt föräldrar) var det första gången de var på en orienteringstävling. Roligt var att



Segrare vid LOK:s ungdomsserietävling

Foto: Jonas Roth

det återigen blev flera LOK:are som vann sina tävlingsklasser; Kristin Herberthson D10, Amanda Ivehammar D12, Sarah Magnusson D14 och Olof Ljunggren H12. GRATTIS! Tävligen genomfördes på ett mycket bra sätt, i ett litet skogsparti med ett fint upplopp

i en fårhage och TC vid Landeryds hembygdsgård. Det härliga sköna vädret med strålende solsken blev! en fin avslutning på kvällen.

Maria Olofsson

LOK-gårdskommittén meddelar

LOK-gården är samlingspunkten och hjärtat i Linköpings Orienteringsklubbs verksamhet. Vi äger gården sedan 1 oktober 1978, då den inköptes av Linköpings Kyrkoförvaltning. LOK-gården har byggts om och rustats upp flera gånger sedan köpet, mestadels med ideella krafter från klubben.

Naturligtvis finns det mycket att önska av en klubbgård. Samlingssalen skulle kunna vara större, det är trångt på tisdagskvällarna efter träning.

Damernas omklädningsrum är bra litet, fler duschar vore bra. Ett ungdomsrum med plats för skoj och snack, kanske en övernattingsstuga åt gästande löpare. Detta är saker som varit på tal från och till under årens lopp.

Men mest efterfrågat är ändå en diskmaskin i köket.

Därför måste jag säga att, det blir ingen diskmaskin! I alla fall inte under nuvarande LOK-gårdskommittés ledning. En vanlig hemmadiskmaskin förslår inte för LOK-gården, den tar lång tid och sväljer inte den mängd disk som



Stora upprustningar har skett sedan 1978

Foto: Arkiv

vi har. En storköksdiskmaskin med backar att ställa disken i vore önskvärt. Men det kostar så väldigt mycket pengar och kräver ombyggnad av köket med VVS och el, så LOK-gårdskommittén som har behandlat frågan, har sagt nej.

Vi får fortsätta att diska för hand, och för de flesta LOK-familjer innebär det bara en vecka/år som man har hand om LOK-gården, så det är nog fullt möjligt att fortsätta stå vid diskbaljan. Det är också OK att använda papperstallrikar istället för porslinsassietter om man så vill.

Tacksamt är om de som är LOK-gårdsvårdar säger till oss i LOK-gårdskom-

mittén när något börjar ta slut. Vi försöker hålla koll, men vi lyckas inte alltid, så vi behöver alla hjälpas åt. Det kan vara en trasig glödlampa, att pappershanddukarna börjar tryta, att saften är på väg att ta slut, säg bara till så ordnar vi så fort vi kan.

Däremot är det önskvärt att varje värdfamilj tar hem och tvättar använda kökshanddukar. Gör man det en gång/år och familj så är det hanterligt men ska man tvätta smutsiga handdukar varje vecka så är det inte så kul.

Anders & Ulla Kjell

Vi upprepar förra årets succé,

STÄDKVÄLL PÅ LOK-GÅRDEN!

Onsdagen den 26 juni från kl. 17.00 och framåt så hjälps vi åt att städa på och utanför LOK-gården. Någonting att äta serveras under kvällen.

Anmäl dig på hemsidan och ange om du vill städa ute eller inne. Arbete finns för alla åldrar.

Välkomna hälsar LOK-gårdskommittén

Vårspringet välarrangerat

Den första maj arrangerade LOK Vårspringet vid Norrhult Aspa norr om Roxen. Det blev en solig historia med riktigt fint vårväder, även om luften var en smula kylig. Vi hade förmånen att ännu en gång få gästa Ante Erikssons ägor, vilket vi är tacksamma för. Ante upplät generöst stall, förråd, parkeringsytor, eluttag och så vidare till oss. Själva arenan var som de flesta vet belägen i skogen, "skogs-TC", på samma ställe som vi hade medel- och stafett-DM på 2011.



Uppskattad marka under ledning av Kjells & Lindells Foto: Per Magnusson

Som vanligt krävs ett visst arbete av LOK:s medlemmar innan det blir en tävling, och tidigt stod det klart att Pia Gustavsson och Mikael Andersson tog på sig uppdraget som banläggare. Själva tävlingsledariet var inte lika lättbesatt. Har man inte varit tävlingsledare förut drar man sig kanske för att nappa på ett sådant uppdrag eftersom man inte vet riktigt vad som kommer att krävas, och inte heller hur mycket tid som går åt. Så tänkte i alla fall jag. Å andra sidan kan man ju blanda in andra trevliga LOK:are så att man dels får in mer erfarenhet, och dels får några att arbeta tillsammans med. Så kom det sig att det uppstod en tävlingsledning bestående av undertecknad, Jörgen Sköld, Thomas Stenström samt Anders Tosteberg. Tillsammans de-

lade vi upp arbetet och började ragga personal. Till vår stora förtjusning kom det spontana e-brev med erbjudanden om att ta en del huvudfunktionärsupdrag, medan andra poster var mer svårbesatta. Man kan väl beskriva en hel del av arbetet inför tävlingen som mejl, mejl, mejl. Nåväl, efter diverse möten och arenabesök drog det ihop sig, och på valborgsmässoafton byggde ett antal LOK:are upp arenan inför tävlingen dagen efter.

På tävlingsdagen flöt allt på som det skulle med kanske två undantag. Dels rymdes färre bilar på det primära parkeringsgårdet än vi tänkt oss, dels var det lite kopplingsbestyr för att få igång duschen. Tack vare vår värd Ante löste sig dock parkeringsfrågan smidigt,

och via en vända till Linköping (tack JJ) kom duschen igång. De flesta deltagarna verkade trivas, och det slutade med att 660 löpare gav sig ut i skogen. Av dessa var ca 120 löpare i de öppna klasserna. Numera kan man lämna synpunkter på en tävling på eventor, och vad gäller Vårspringet har 14 personer gjort det. Av dessa är 13 i stort sett nöjda eller mycket nöjda, medan en manlig löpare över 55 år är mycket missnöjd med något.

Jag vill å tävlingsledningens vägnar återigen tacka alla som ställde upp, och samtidigt slå ett slag för att göra uppdrag tillsammans med andra.

Magnus Herberthson



Årets 43-kavle närmar sig

Nu pågår förberedelserna för fullt för årets 43-kavle som går i Åtvidaberg, mellan golfbanan och Adelsnäs, dvs väster om Bysjön. Många är redan engagerade, men har du inget uppdrag ännu så reservera helgen 10–11 augusti för funktionärsjobb. Berätta också för kamrater i andra klubbar att vi är tillbaka med den populära tävlingen.

I år har vi inte ungdomens tiomila att konkurrera med, det går en helg tidigare. Och GM på Gotland går en vecka senare. Däremot går veteran-VM veckan innan i Italien, så därifrån är det konkurrens. Men om man tittar på vilka som anmält sig hittills så är det framför allt i de äldre åldersklasserna

och det gäller både svenskar och finländare. Vi hoppas därför att H43 och D43-klasserna inte påverkas så mycket. Norrmännen kan bli mer svårflirtade eftersom man återupptar den tidigare Krokskogstafetten och introducerar Night Hawk. Den har nattsträckor i både herr- och damklassen. Tyvärr har de lagt den samma tid som 43-kavlen.

När jag gick runt bland klubbstålten på Tiomila kändes intresset stort för 43-kavlen, så jag är optimist på att vi ska kunna öka deltagarantalet från drygt 700 i Söderköping 2011. Hjälp gärna till, t ex genom att sprida det glada budskapet via 43-kavlens Facebook-sida (gå in via länken på 43-kavlens hemsida). Det finns också affischer att sprida och flygblad att dela ut, det finns ett lager att använda i 43-kavlens fack i LOK-expeditionen. Priser ska det också till, Ulla Kjell har hand om det

och tar gärna emot priser.

Det är tre klubbar som samarbetar i årets tävling. "Hemmaklubben" OK Eken svarar för karta och banläggning genom Thomas Persson. Och mycket av servicen på arenan, inklusive markan, med Hans Ax som ledare. OK Denseln är också med och arrangerar framför allt 43-epilogen, en medeldistans i Vidingsjö på söndagen. Och allt hålls ihop av Tomas Boman och Pär Eriksson som är tävlingsledare och biträdande.

43-epilogen är tänkt att i framtiden gå från samma arena som 43-kavlen, men det gick inte i år, utan vi utnyttjar Vidingsjö. Där kan ungdomar tävla och andra medlemmar som inte har funktionärsuppdrag kan springa Öppen motion.

Lennart Sturesson

Kurvan Karlssons strapatser och missöden

– historien om gången då jag kortade av

Många orienteringslöpares största rädsla är att bomma bort sig totalt. Att karta och kompass till trots förirra sig. Denna rädsla är i sig helt naturlig. Viljan att veta var man befinner sig är något av en grundförutsättning för utövandet av vår sport. Hos vissa av dem som trots detta någon gång gått bort sig övergår dock rädslan för de fatala missarna istället till en fascination. En fascination inför människans förmåga att åstadkomma ofattbara miss-tag.

Denna berättelse är hämtad från min korta tid i Växjö OK. För att placera läsaren i tid och rum kan sägas att händelserna utspelar sig i trakterna kring Singoallas grotta, ett par mil utanför Växjö. Året är 2010 och vi befinner oss på Växjö Jukola-träning en varm söndag i slutet av maj.

Det hade gått illa redan från allra första början. Jag hade inlett med att missa första kontrollen. Efter långvarigt letande hade jag till slut lyckats irra mig fram till den orange-vita skärmen med tillhörande SI-enhet. På samma gång hade jag också insett att jag dittills orienterat mig med hjälp av fel karta. Träningens arrangör hade, av hänsyn till miljön eller av ren snålhet, skrivit ut dagens bana på baksidan av de kartor som blivit över efter Växjö Jukola-träning. Vid startstämpling hade jag ryckt kartan, sprung-



Joel, här med något bättre koll på sin position.

Foto: Per Magnusson

it iväg och därefter tillägnat en ansenlig tid åt att försöka förstå varför det på den plats där det nu fanns ett hygge enligt kartan skulle finnas en åker. Att jag inte mera kritiskt ifrågasatte detta faktum berodde på att arrangören innan start påtalat att kartan bitvis kanske stämde ganska dåligt då den var tjugo år gammal. Tillslut hade jag av en ren slump råkat kasta ett öga på kartans baksida och på så sätt hade fadäsen uppdagats.

Efter att ha funnit kontroll nummer ett hade jag försökt att ta nya tag. Det hade gått sådär. Den rätta kartan till trots. Efter drygt en timme hade jag avklarat cirka hälften av banans tolv kilometer. Jag började nu inse att det skulle komma att ta lång tid för mig att finna samtliga kontroller. Kanske var det bäst att jag kortade av banan lite så att de andra löparna inte skulle behöva vänta vid bilarna alltför länge? Ja, det måste nog vara det bästa. Efter att ha fattat detta beslut hade jag studerat kartan och kommit fram till att det nog var bäst att

korta av ganska mycket. När jag tänkte efter så var det nog rent av bäst att springa direkt till målet. Dit hittade jag ju. Bara att springa över hygget, ner på en väg, ta vänster in på en stig, därefter höger, sedan över en höjd, längs med en sjö och till sist upp på en väg igen och så var man framme. Lätt som en plätt. Jag började springa.

Till höger om mig såg jag ett hygge med meterhögt sly. Till vänster ett mindre höjdparti på vilket det växte tät gran-skog. Självtod stod jag på en väg och kliade mig i huvudet. Jag var vilse. Jag kunde inte förstå hur det hade gått till. Jag hade ju sprungit över hygget, ner på en väg, sedan höger in på en stig, därefter vänster, eller var det tvärt om? Jag mindes inte. Allt jag visste var att jag nu var vilse.

Det var varmt, fruktansvärt varmt. Solen stod högt på himlen och jag kände hur törsten blev allt mer påtaglig. Jag hade irrat runt i säkert två timmar nu.

Fortfarande hade jag inte en aning om var jag befann mig. Detta trots att jag för en stund sedan träffat på en hjälpsam man i skogen. När jag först mött honom hade han sett förvånad, ja, nästan skräckslagen ut. Kanske var det inte så konstigt. I ett försök att skydda mig mot värmen hade jag tagit av mig min vita funktionströja och satt på huvudet på ett sådant sätt att det påminde om huvuddukarna som bars i forntidens Egypten. Denna utstyrsel gjorde, tillsammans med min påtagligt taniga och bleka kropp, att associationen till en nyss återuppståndnen Tutanchamon låg nära till hands. När den värsta chocken hade lagt sig hade mannen dock gjort sitt bästa för att leda mig in på rätt väg. Tyvärr hade hjälpen visat sig vara otillräcklig. Jag var fortfarande vilse.

Det var verkligen fruktansvärt varmt. Dessutom började jag bli rejält trött i benen. Jag hade nu varit ute i över tre timmar. Vad skulle jag ta mig till? Så plötsligt fick jag syn på ett hus. Benen kändes med ens mycket lättare. Glädjen blev dock kortvarig. När jag kom fram till huset insåg jag snart att ingen människa fanns där. Det var nedsläckt och låst. Jag började gå runt huset. Fanns det möjligen ett fönster som stod öppet? Om jag bara kom in så kunde jag kanske ringa till någon och berätta var jag befann mig. Hur jag nu skulle räkna ut det.

Några fönster var emellertid inte öppna. Skulle jag ta en sten och slå sönder en ruta? Nej, rutorna såg nya ut. Det skulle bli för dyrt. Uppgivet började jag strosa runt på gården. Först gick jag in i en gäststuga, den var tom. Därefter

gick jag in i en ladugård. Där fanns inte mycket av intresse. Ett släp, lite bräddor och en cykel. En cykel förresten, tänkte jag för mig själv. Visst hade det varit skönt att ha en cykel. Då slapp jag ju springa mer och kunde dessutom ta mig fram betydligt snabbare. Jag skulle givetvis inte stjäla cykeln bara låna den lite. Javisst, så fick det bli. Jag tog ut cykeln på gårdsplanen, borstade av lite spindelväv och satte mig på sadeln. Så snart jag började trampa insåg jag dock att något inte stod riktigt rätt till. Jag såg ner på bakhjulet och konstaterade att det var punkterat. Jag beslöt mig ändå för att göra ett försök. Jag trampade iväg ut på grusvägen. Jag har hittills undvikit att nämna en liten detalj angående den cykel jag just hade lånat. För att uttrycka det milt kan man säga att den var en aning för liten. Skall man vara ärlig så var det en barncykel. En röd sådan. Ut på vägen kom nu alltså en nyss återuppståndnen Tutanchamon cyklandes på en röd barncykel med punkterat bakhjul.

Efter att ha cyklat ett hundratal meter gav jag upp. Jag slängde cykeln vid vägkanten och röt; "Djävla skitcykel!". Efter att ha gapat och svurit en stund lugnade jag ner mig. Istället började jag vandra uppgivet längs vägen. Plötsligt fick jag syn på ett rökmoln som steg mot skyn. När jag kom ännu lite närmare fick jag syn på en skorsten. Nu såg jag ett hus. Ett hus med en skorsten från vilken det steg rök.

Jag knackade på dörren. Efter en stund öppnades den av en äldre herre. Han var rund om magen, hade stora händer och yvigt, grått hår. Jag förklarade situationen och frågade om han möj-

ligen kunde tänka sig att skjutsa mig tillbaka till målet tillika samlingsplatsen i sin bil. "Ledsen grabben, jag har druckit öl." svarade den äldre herren, men tillade att det fanns ett hus till lite längre ner på vägen och att det nog kunde finnas någon där som kunde köra mig tillbaka. Jag tackade för hjälpen och sprang vidare till dess att jag kom fram till huset som den äldre herren talat om. Jag möttes av en kvinna i medelåldern. Hon hade fyra hundar som gläfsste och skällde men själv verkade hon vara vänligt sinnad så jag förklarade på samma sätt som för den äldre herren hur det låg till. Snart satt jag i kvinnans bil. På väg tillbaka.

Efter fyra timmar kom jag så åter till samlingsplatsen. När jag steg ur bilen möttes jag av de andra löparna. "Var fasen har du hållit hus?" frågade en utav dem. "Äsch, jag kortade bara av lite." svarade jag.

På detta sätt slutar historien om när jag skall korta av. Förhoppningsvis har den bidragit till viss förnöjsamhet i stugorna. Kanske är det hädanefter också några fler som likt jag kommer att fascineras av mänsklighetens förmåga till ofattbara misstag. Med dessa ord avslutar jag min långa utläggning och skickar samtidigt vidare pennan till Anders Berg.

Joel Käll-Karlsson



Göte Karlsson och Rune Fritz, ständiga tävlingsledare för Hålliformloppet

Vintern 2013

-som blev något annorlunda

En resumé av 60- och 70-talet, då våra medlemmar hade tagit oss in på skidsportens domäner. Detta på gott och ont. Hålliformloppet blev en stor del av vintersysselsättningen, många gånger kunde det kombineras med vasaloppsträning. Vissa år var snötillgången den rätta mängden inte minst 1966. Kanske finns det flera medlemmar som har bevis hemma i byrålådorna från 1966, 1967, 1968 och 1969. Skid- och friluftsförbundet och Korpen svarade för arrangemang dessa år. Den kalla starten från Kråkudden

mot Sättravallen har säkert flera i minnet från 1966. Brokind blev startpunkt 1969, 1970 och 1972 med mål på Korpvallen. Faktarutan från jubileumsskriften ger oss mera upplysning om loppets fortsättning.

Vår aktivitet på skidfronten bör ej komma i skymundan. Våra sporter har väl många gånger lockats av samma utövare. Klubbens storlek kom väl till pass när det gällde ansvaret för att ta hand om just Hålliformloppet. Alla tyckte det var ansvarsfullt och roligt,

trots vedermödorna, att syssla med ett sådant arrangemang. Och så fick vi en sak på köpet. Vi kunde ge skidsportarna en hjälp i rättan tid. Vi hade lön för mödan. Varför kunde man fullteckna Vasaloppet på 10 minuter just 2013. Självförtroendet får sig en knuff.

Arne Danielsson

När LOK:s styrelse 1993 beslutade att lägga ner Hålliformloppet hade klubben under åren 1971-1993 (24år) med ibland mycket stora problem endast lyckats genomföra tio lopp.

Det var 1971 som LOK blev medarrangör till Hålliformloppet, ett av Mellansveriges största motionslopp på skidor. Anledningen var att Korpen och Skid- och Friluftsförbundet sakade de personella resurser som krävdes för att klara av ett så pass stort arrangemang. Korpen och Främjandet hade då från 1966 genomfört loppet 5 år i rad, varav de tre första gick från Sättravallen till Linköping. De följande tre Hålliformloppen startade i Brokind och slutade med målgång på Korpvallen.

Göte Karlsson och Rune Fritz, som under alla åren var ansvariga för loppet, gjorde 1977 om det till ett varvlopp med start och mål vid A1.

Att under en grön vinter se 5-dygnsprognosen på TV, vecka efter vecka, rapportera om fortsatt milt väder kräver män med starkt psyke, och kan vara väl så påfrestande som det arbete som krävs för loppets genomförande.

Hålliformloppet

År	Åkare	Temp.	Bansträckning	Arrangörer
1966	750	-19	Kråkudden-Sättravallen	Korpen och Skid- o Friluftsförbundet
1967	800	+2	Sättravallen-Korpvallen	Korpen och Skid- o Friluftsförbundet
1968	1170	-14	Sättravallen-Korpvallen	Korpen och Skid- o Friluftsförbundet
1969	1130	+3	Brokind-Korpvallen	Korpen och Skid- o Friluftsförbundet
1970	1300	-4	Brokind-Korpvallen	Korpen och Skid- o Friluftsförbundet
1972	700	0	Brokind-Korpvallen	LOK, Korpen och Skid- o Friluftsförbundet
1977	1110	-2	30km slinga	LOK och Korpen
1978	550	+4	2x15km och 15km	LOK och Korpen
1979	1200	-16	30 och 15km slingor	LOK och Korpen
1980	1100	-3	2x15km och 15km	LOK och Korpen
1982	1240	-5	30 och 15km slingor	LOK, Korpen och Corren
1984	460	0	2x15km och 15km	LOK, Korpen och Corren
1985	610	-10	2x15km och 15km	LOK, Korpen och Corren
1986	640	-8	2x15km och 15km	LOK, Korpen och Corren
1987	640	0	2x15km och 15km	LOK, Korpen och Corren



700 startande söder om Brokind 1972

Snöfattiga vintrar orsakade sålunda 14 inställda lopp. 1979 var det nära att loppet fick ställas in i sista stund, dock inte på grund av snöbrist utan beroende på den stränga kyla som rådde klockan sex på morgonen, minus 27 grader. Ett krismöte sammankallades för att besluta om loppet skulle inställas, varvid

Göte fällde kommentaren, – Jag har aldrig hört att man tänkt ställa in Vasaloppet. Genom att senarelägga starten en timme kunde loppet genomföras. Termometern visade då på minus 16 grader.

LOK medlemslotteri

Dragning februari

1:a pris	22	Johan Stenström
2:a pris	52	Britt-Marie Larsson
3:e pris	67	Vakant

Dragning mars

1:a pris	19	Lennart Stureson
2:a pris	49	Christer Rahmqvist
3:e pris	21	Pia Gustafsson

Dragning april

1:a pris	39	Vakant
2:a pris	54	Lennart Svernestam
3:e pris	25	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

Stort tack till våra samarbetspartners!



Linköping
Där idéer blir verklighet

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



noname



Sofia Salomonsson ger sig ut på förstasträckan på 10-mila

Foto: Per Gustas



Ivan Niktin på 10-mila

Foto: Per Gustås



Magnus i Hangaren

Foto: Per Magnusson