

PÅ SPÅRET

MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 4 2013



Foto: Thomas Rimhagen



På Spåret nr 4 | 2013

Att Vinterstudion är tillbaka i rutan och att "kvicksilvret" sedan en tid tillbaka visar kallgrader är två tydliga indikatorer på att orienteringssäongen är över. En säsong som jag vågar påstå för LOK:s del har varit den bästa på länge om man enbart ser till orienteringsresultaten. De som gått i bräschen för denna framgångsrika säsong är utan tvekan seniordamerna, med Alva i spetsen, som vid flertalet tillfällen överträffat vad alla förväntat sig och gjort fantastiska insatser. Några andra som verkar ha tagit ytterligare ett kliv i rätt riktning är ungdomarna. Deras insatser har flera gånger i år imponerat och kronan på verket är naturligtvis fjärdeplatsen i HD12-lassen på U10-Mila. Framgång är dock inte något som kommer per automatik utan att tävlingssäongen nu är över innebär bara att det är dags för träningsssäongen att ta över. Natt- och sprintcuper, Sunesbana och måndagsstyrka är några av de aktiviteter som nu har ersatt de många tävlingarna i kalendern. Aktiviteter som ger vissa ett leende på läpparna medan andra hellre stannar hemma och äter lussebullar, dricker glögg och tittar på Vinterstudion. När det sedan framåt mars har blivit dags för Pops och gänget att dra sig tillbaka från rutan får vi veta vilka som valt vad, eller kanske vem som har lyckats fullända den svårslagna kombinationen och tagit ytterligare ett kliv mot toppen.

Fredrik Peterson, *redaktör*



Foto: Julia Modig Tjärnström



Foto: Thomas Rimhagen

Humor

Vilken sport är mest populär i Silicon Valley?

ObjektOrientering!!

-Urban Petersson

På Spåret Medlemstidning för Linköpings OK

Redigering: Fredrik Peterson

Korrekturläsning: Peter Jakobsson & Lennart Sturesson

Vill du bidra till nästa nummer? Skicka ditt bidrag i form av text eller bild till pasparet@lok.se senast den 15 februari 2014.

Ordföranderuta 4-2013

Vi var ca 20 LOK:are som träffades i början av oktober för att spåna om framtida orienteringsarrangemang. Det var flera olika idéer som diskuterades. Det blev till slut tre olika inriktningar, som vi kommer att jobba vidare med. Vi vill försöka utveckla Vårspringet till ett dubbelarrangemang med medel och långdistans i början av maj. LOK ska också försöka få något av SOFTs värdearrangemang, elitserie eller SM. Båda dessa inriktningar kräver nya och eller uppdaterade kartmaterial. Slutligen vill vi också se om vi kan utveckla den ide Per Carlborg bjudit LOK:arna på under detta år, "Vildmarksorientering" på kartor framställda med hjälp av ny teknik. Kartorna är inte så detaljrika men de är avsevärt snabbare och billigare att framställa och de erbjuder verkligen kärnan i orienteringsdevisen "självald väg i okänd terräng". Framförallt kostnaden för kartorna gör att nya helt jungfruliga marker i Östergötland kan erbjudas.

Vi kan också konstatera att våra löparrangemang "Blodomloppet", Lidingö on Tour och XC race har en större betydelse för vår ekonomi än vad orienteringsarrangemangen har. Blodomloppet är i år vår enskilt största inkomstkälla. Med tanke på arbetsinsatsen så kan man konstatera att det är väldigt billigt att springa orientering och för att få en bra vinst på ett orienteringsarrangemang så krävs ett värde arrangemang, elitserie, SM, Tiomila mm.

Vårt XC race har en mycket positiv trend och i år växte antalet startande till ca 300 eller plus mer än 50 %. Håller denna tillväxt i sig så har vi om några år 1000 startande.

Orienteringsmässigt har våra LOK- damerna fortsatt sin fina framfart i skogarna. Alva Olssons 5:e plats på SM i långdistans och 8:e platsen på stafett SM är bra jobbat. Alva verkar nu vara "bofast" i landslaget och deltog i världscups avslutningenvärldscupavslutningen i Schweiz.

Äntligen lyckades LOK också återigen vinna Ekorren Cup. I det vinnande laget sprang Johanna Gustås, Kristin Herberthson, Johan Årbrink, Emanuel Herberthson, Sarah Magnusson och Olof Ljunggren. Som vanligt var det även i år ett strålande arrangemang av våra ungdomar.

Nu ser vi fram mot årets avslutande och mest ovissa orienteringstävling "Skinkloppet".

Vi ses i skogen

Thomas

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:

Christina Comstedt
Ludvig Comstedt
Ulf Comstedt
Hugo Danielsson
Linda Edström
Gustav Flisberg-Sveider
Joel Francén
Sandra Hydén
Rasmus Johansson
Gustav Lidén
Emma Nordenberg

Medarbetare i detta nummer:

Thomas Stenström
Sofia Salomonsson
Jonas Lundgren
Hanna Modig Tjärnström
Klara Ljunggren
Lova Elnegård
Elin Kjellman
Sofia Borg
Hannele Möller
Elin Rimhagen
Erik Martinsson
Sture Thörnesjö
Arne Danielsson
Thomas Rimhagen
Julia Modig Tjärnström
Jörgen Sköld
Per Magnusson
Maria Olofsson

Alva femma på Lång-SM

Årets lång-SM avgjordes likt de andra SM-tävlingarna i Göteborgsområdet. Totalt var vi 13 löpare från Linköpings OK som gav sig av för att ta sig an den tuffa Göteborgsterrängen, något som Alva Olsson klarade galant och tog med sin femteplats årets andra SM-löv.

Det var en tuff terräng med stora höjder och tungsprugna mossar som väntade och att ha förberett sig fysiskt var extra viktigt då årets lång-SM visade sig bli ett rejält kraftprov.

På fredag eftermiddag bar det av till Göteborg och som vanligt var det fram med gamla kartor och PM i bilarna för att göra sig så förberedd som möjligt. Det diskuterades till exempel vilket alternativ av att



Sven, som var nära att ta sig till final. Foto: Jörgen Sköld



Alva på podiet för att motta årets andra löv.

Foto: Jörgen Sköld

springa runt eller över mossarna som skulle vara det bästa. Så här i efterhand rekommenderar jag att springa runt.

På lördag förmiddag var det dags för kval och först ut var seniorerna. Bäst gick det för Alva som sprang in på en 4:e plats i sitt kvalheat, endast 1.19 efter Tove Alexandersson. Sven Engström och Fredrika Vångell var inte långt ifrån att ta var sin finalplats, båda med placering 14 i sina kvalheat. Jag lyckades ta sista finalplatsen i mitt kvalheat.

Efter kvalet var det dags att börja ladda om för finalerna. Finalen skulle komma att bli en stor utmaning, det var både klurig orientering och fysiskt krävande. Det var verkligen en långdistans med en långsträcka som i princip sträckte sig över hela A3 kartan. Och när vi var på besök i Göteborg fick vi självklart uppleva regnet och det gjorde inte terrängen mer lättsprungen.

Tidigt på söndag morgon var det först dags för B-, C- och D-finalerna. I B-finalerna sprang Erik Sköld, Fredrika Vångell och Sanna Eriks-

son bra, Erik 3:a i H20, Fredrika 4:a och Sanna 8:a, båda i D21. I C-finalen sprang Peter Eriksson bra och kom 3:a. Sedan var det dags för A-finalerna och Alva visade att hon behärskade den svåra orienteringen och den tuffa terrängen. Hon var stark hela vägen och i slutet av banan plockade hon några placeringar och kom i mål på en fin femteplats 5.55 efter Tove. För mig var årets final i lång-SM den jobbigaste bana jag någonsin sprungit och efter att ha gråtit en skvätt mellan 12:e och 13:e kontrollen tog jag mig i mål som 31:a. Efter prisutdelningen var det dags att åka tillbaka till Linköping för att ladda om inför nästa SM-helg då medel- och stafett-SM var nästa mål.

Även om lång-SM var tufft så är det de extra utmaningarna som gör orienteringssporten ännu roligare och jag tror att vi alla kände oss lite starkare efter att ha klarat av helgens banor.

Sofia Salomonsson

LOK visade bredd på Medel-SM

Årets SM över medeldistans gick liksom de andra SM-tävlingarna i år i Göteborgstrakten. Närmare bestämt runt länsgränsen till Halland, strax norr om Kungsbacka. Efter två träningsläger med flertalet träningar på grannkartan var det så dags för det riktiga testet. LOK hade i kvalet en löpare i H18, tre stycken i H20, sju i D21 och fyra i H21.

Det var juniorherrarna som var först ut i fredagens kval. Sven Engström i H18 gjorde inte en riktigt lika bra insats som förra helgen, men klarade sig till slut till en B-final. I H20-klassen sprang alla tre samma heat. Både Jonas Lundgren och Erik Sköld gjorde bra insatser och tog sig till A-final. Albin Detterfelt hade finalplatsen inom räckhåll, men fick se den glida ur händerna på slutet.

I damseniorklassen hade LOK som sagt hela sju damer med, vilket var väldigt roligt att se! Det var dock några av tjejerna som hade lite problem i skogen. Landslagstjejen Alva Olsson krånglar krånglade sig vidare till final med en jättespurt och bara några sekunders marginal på sin sida. Men det var som sagt bara ett kval och om man är rutinerad så vet man precis vad man behöver prestera för att ta sig vidare. Till final gick även Sofia Salomonsson, Fredrika Vångell och Amy Rankka.



Erik stod den för den bästa (17) LOK-placeringen. Foto: Jonas Lundgren

I herrarnas seniorklass gjorde både Peter Eriksson och Mikael Andersson bra lopp och tog plats i B-respektive C-finalen. Per Carlborg hade inte sin bästa dag i skogen och Henrik Tosteborg gjorde sig tyvärr illa i axeln i slutet av banan och fick uppsöka sjukvård.

Finaldagen lördag bjöd på kyligt, men fint väder och som vanligt har hade A-finalerna sovmorgon. I de andra finalerna bjöd både Albin och Sanna Eriksson på bra insatser i respektive B-final. Albin med en 8:e plats och Sanna placerade sig som 13 tjej, båda runt 3,5 minut efter. Peter och Mikael i H21 gjorde båda stabila lopp, men hade inte riktigt vad som krävdes för att vara med högst upp i resultatlistan.

När det sedan var dags för A-finaler var det Erik som var först ut i skogen av LOK:arna. Han gjorde ett bra lopp, men säger själv att han tog några sämre beslut och

var inte riktigt nöjd. Jonas gjorde ett dåligt lopp och var inte alls nöjd med varken sin insats eller banläggningen. Så brukar det låta när det går dåligt av någon anledning. Erik kom till slut på en 17:e plats, 5:17 efter, och Jonas blev 30:e man.

Nu var det bara damerna kvar och först ut var Alva. Efter en inledande stor bom sprang hon bra och placerade sig som 21:e kvinna, placeringen före Fredrika, som även hon bommat i början av banan. Båda var ca 7 minuter efter suveräna Tove Alexandersson som vann med nästan 2 minuter. Sofia och Amy hamnade på 30:e respektive 33:e plats.

Så var det dags att bege sig norrut, om än bara till Kungälv, för att försöka skapa historia i SM-stafetten. Men det är en annan artikel.

Jonas Lundgren

LOK-damerna fortsatte imponera

Ingen kan ha undgått LOK:s damers framfart detta år – 11:a på 10Mila, 28:a på Jukola, seger i DM-stafetten och många fina individuella prestationer – och nu kan ytterligare en framgång läggas till dessa. På SM-stafetten tog Alva Olsson in LOK:s första lag, med Amy Rankka och Fredrika Vångell på de första två sträckorna, till en mycket fin 8:e plats i tuff konkurrens.



Alva, Fredrika och Amy som fixade 8:e platsen.

Foto: Per Gustås

Det började dock lite knackigt för Amy på förstasträckan. Hon tappade tätkänningen i början och fick springa mycket själv och tyvärr går tåget med den stora klungan lite för snabbt i skogarna utanför Kungälv den här dagen. Fredrika sprang sedan bättre på sträcka 2 och plockade hela 20 platser upp till en 19:e plats. Väntan var sedan nervös på arenan. Alva plockade plats efter plats i skogen och plötsligt kändes inte topp 10 så långt borta ändå. Hon avslutade mycket bra och kunde avgöra fajten om plats 8 tidigt, i kamp med bland andra OK Tisaren. En mycket rolig avslutning på helgen, med mer smak till kommande tävlingar.

Sofia sprang även hon bra för LOK:s andralag i D21. Hon var inne som 13:e tjej, dryga 2,5 minut efter täten på sträcka 1. Sara Jonsen och Sanna Eriksson fortsatte att bygga vidare på den goda starten och laget slutade till slut 23:a, mycket starkt!

I herrklassen gjorde en revanschugen Per Carlborg en finfin förstasträcka i växlade som 11:e man, en dryg minut efter första lag. Pe-

ter Eriksson tog sedan över stafettpinnen och hängde till en början med bra, men orkade inte riktigt hela vägen in utan tappade mark mot slutet. Slutmannen Mikael Andersson höll sedan ihop det bra och kunde föra in laget på plats 30.

För herrjuniorerna var det sista chansen att visa upp sig för både Erik Sköld och Jonas Lundgren. Nästa år tar båda klivet upp och blir seniorer och SM-stafetten skulle bli ett sista försök att skaffa sig en sådant där fint löv som alla pratar om. Startmannen Albin Dettorfelt inleder bra och har häng på klungan som forsar fram i den starkt kuperade terrängen den här tidiga morgonen. En lång gaffel senare har klungan fått en lucka och orienteringen hem får Albin sköta mer eller mindre själv. Då går tiden snabbt och Albin är till växel ungefär 5,5 minut efter täten. Jonas får inleda sin sträcka med lite sololöpning. Han tappar ytterligare tid här innan han får sällskap i skogen av OK Linné. Härifrån Hädanefter vrids Hädanefter vrids tempot upp lite och tätens tider matchas bra. In till växling är Jo-

nas dock lite mer än 10 minuter efter bästa lag, men har plockat 12 platser. Erik får en tuff uppgift när även han får gå själv stora delar av banan. Han gör det dock bra och plockar till slut in laget på en 17:e plats. Det blev inget löv den här gången heller. Möjligheterna fanns verkligen, men när det väl kom till kritan fanns inte kapaciteten där riktigt.

Genomgående för nästan alla LOK-löpare den här dagen var att så länge det fanns folk runt omkring som kunde hålla uppe farten så var det inga problem att hänga med i det höga tempot. Men så fort någon av en eller annan anledning hamnade för sig själv i skogen gick det betydligt långsammare. Fysiken finns, men kan inte utnyttjas. Är det ett mentalt problem, att vid sololöpning inte kunna pusha sig som vid man-mot-man-löpning, eller är det helt enkelt bristande tekniska kunskaper som orsakar de stora tidsdifferenserna? Något värt att reflektera över under vinterns träning.

Jonas Lundgren



Sanna Eriksson och Sofia Salomonsson stämplar väl synkroniserat på tredje sträckan.

Foto: Per Magnusson

Stor bredd på 25-manna

Så var det äntligen dags för det som vi alla hade längtat efter! En chans att visa att LOK är en elit-klubb att räkna med men inte mindre viktigt, att visa att LOK är en klubb som har allt! Vi har en bredd som få klubbar kan matcha! Att ställa upp fyra kompletta lag är verkligen något att vara stolt över och vem vet i framtiden så kanske vi får se ännu ett lag på startlinjen?

Som vanligt när det är så mycket personer inblandade så sker det alltid lite återbud och efter ett par dagar med diverse omkastningar var nu lagen i princip klara! Det är alltid lika spännande att se vilken

sträcka man till slut kommer att få springa! Jag blev satt på andrasträckan, en sträcka som jag tyckte skulle bli mycket spännande att få springa. Det var första gången jag sprang en "singelsträcka", lite mindre folk skogen och lite mer ansvar! Alltid kul! Dock fanns det ju, som med allt bra, en hake... åka minibussen till tävlingen, 04.50! Vad gör man inte för sporten? Dock tack vare det så fick jag för första gången se starten på 25-Manna. Att se starten på sådana här stora stafetter är alltid en upplevelse och jag kan inte låta bli att själv få hjärtat i halsgropen och tänka hur det själv skulle vara att stå där bland 100-tals andra och spännat vänta på startskottet.

En kul sak som de verkligen lyckats med i år var varvningskontrollen. I år var det inte bara de

längre sträckorna som passerade varvningen utan alla sträckor. Ser man tillbaka på det så var det jätligt tur med tanke på hur "bra" all annan sorts resultatredovisning fungerade, nu kunde man få lite koll på hur det låg till iallafall. Nä vi kan ju alla enas om att i år hade arrangörerna inte de vördade teknikgudarna med sig. Strulet var redan när jag kom i mål på andrasträckan ett faktum, ingen rolig känsla när man stämplade ut och inte fick höra det så efterlängttade ordet "GODKÄND", utan glatt få höra att de varken kan säga om jag är godkänd eller ej. Man fick helt enkelt lita på att man inte slarvat i skogen, vilket jag såklart inte gjorde. Det vågar man inte på sådana här stora stafetter. Vems fel strulet var eller hur de skulle agerat innan och efter finns det lika många åsikter



om som det finns aktiva orienterare. Men även om det såklart försvårade vår förmåga att hålla koll på respektive lag så kan vi iallafall vara glada för vädret, strålande sol och värme! Och den som väntar på något gott väntar ju aldrig för länge, eller var det alltid för länge?

Som jag sa tidigare så skulle jag springa andrasträckan och efter ett stabilt lopp av Albin så kunde jag springa iväg ca 10 min efter segraren på förstasträckan. Kunde knappt be om ett bättre läge just nu, mycket folk och precis lagom tempo för att jag med min dåvarande form skulle kunna hänga med. Min sträcka flöt på relativt bra, inte någon stor miss att prata om, inte ens i det gröna brandhygget vilket jag har hört många beklaga sig över. När jag efter tävlingen ska beskriva mitt lopp så har jag sagt följande; det var som att springa en förstasträcka fast bara få de bra delarna, hoppa över hetsen i början då alla kämpar för att inte hamna efter och direkt hamna i den klunga vars tempo precis är snäppet högre än vad man egentligen vill springa och sen bara tugga på. På banan kom det även en del "kändisar" och sprang om (t.ex. Sara Hagström) men jag kände direkt att det inte var någon mening att hänga på någon längre sträcka, det får bli ett mål för kommande säsong! Dock gick det nog snabbare än vad det kändes som och jag är väldigt nöjd över mina 52 plockade platser! En annan sak med mitt lopp var att jag fick lite Jukolakänsla över det hela, att springa med mycket folk och att det redan på andrasträckan var väldigt upptrampat och nya stigar. Inte riktigt lika mycket som på Jukola då det i princip bara är att ta kompassriktning och ta den stig som går åt rätt håll. Summa kar-



Nyblivne LOK:aren Johan Nyman ger sig iväg.

Foto: Per Magnusson

demumma kan jag nog säga att på sträcka två trivdes jag som fisken i vattnet. Kul!

En liten tvist för i år var brandhygget, här var det väldigt noga med riktningen och att försöka hitta bra stråk, inte alltid det lättaste mitt i en stafett med allt folk och hetsen det ofta medför. Så med andra ord var detta platsen där lite vad som helst skulle kunna hända, här kunde ingen känna sig säker. Här kunde det ske omkastningar vilket nog en del blev varse om. Här gällde det verkligen att hålla tungan rätt i mun.

Men även om jag tyckte att jag hade det struligt så har jag nu i efterhand fått höra hur andra haft det och det låter ju nästan som värsta mardrömsscenario, till exempel att komma till incheckningen och behöva stå i kö i över en halvtimme och när man står i kön så hör man sin snubbe komma. Jag hade nog svimmat av stress om det hände mig, vilken ångest. Som tur var så tror jag inte detta hände något LOK-lag, tror jag...

Så även om man varken visste sin tid på sträckan, om man tappade eller plockade placeringar eller vad laget tillslut hamnade på för placering så var man väldigt nöjd när man lämnade tävlingen. Trött men väldigt tillfreds med allt, riktigt trött men väldigt glad! 25-Manna är och kommer förbli den absolut optimala folkfesten och en kanonbra avslutning på säsongen! Och jag tycker alla som läser detta ska ta tillfället i akt att vara med på denna skojiga stafett nästa år!

Ses där! (Men förhoppningsvis tidigare)

Lite slutresultat:

LOK lag 1: 18, +21.24

LOK lag 2: 149, +127.57

LOK lag 4: 251, +223.35

LOK lag 3: 280, +257.30

Hanna Modig Tjärnström

LOK:are på Ungdoms-SM

Det här året hölls USM i Perstorp, Skåne. Alla östgötar åkte i en gemensam buss som utgick från Kimstad och sedan stannade i Linköping och sist Mjölby. Bussen vi åkte i var minimal, men vi slapp nätt och jämt att sitta i knät på varandra. På vägen ner stannade vi och åt, antingen på restaurang eller medhavd matsäck.

När vi kom fram till Perstorp fick vi gå direkt till karantänen. Karantän är en begränsad yta att röra sig på, för att man inte ska få se tävlingsområdet. När det var en kvart kvar till start ropades man upp och fick jogga till start. Sprinten tog ca 15-20 min för de flesta. Banan gick i början 2-3 kontroller i skog och resten i villa-

/radhusområden. Målet var en park och sista kontrollen var gömd bakom en buske så en del som inte var tillräckligt uppmärksamma på upploppet sprang förbi den och fick springa tillbaka...

Efter duschen promenerade man till folkets park där all mat serverades. Vi sov i en skola inte långt därifrån. På fredagskvällen gick alla distrikt gemensamt på led till invigningen och prisutdelningen som hölls utomhus. På vägen dit sjöng man distriktssånger och vi hördes klart högst! Bra jobbat Johan!

På lördagen var det långdistans. Banorna var långa och lite kluriga men roliga. Terrängen var annorlunda mot Östergötland p.g.a.

all lövskog. Jag gillar skånsk lövskog för att det är så öppet och mysigt. På lördagskvällen var det prisutdelning och efter det disco, med mycket svettigt hoppande som vanligt. ;)

På söndagen blev det en tidig morgon. Efter att vi packat, ätit frukost och städat åkte vi till tävlingen. USM-stafetten hölls på samma ställe som lördagens långdistans. Östergötland hade 7 lag och bästa lag kom på placering 15. När tävlingen var slut åkte vi bussen hem igen. Vi stannade och åt i Jönköping. När vi kom hem på kvällen var vi trötta men riktigt glada efter en superkul helg!!!

Klara Ljunggren

Delad glädje är (dala)dubbel glädje

Hej! Vi heter Lova och Elin. Vi tänkte berätta lite om Dala-dubbeln. Det är en jätterolig tävling i början av oktober. Man springer i par och första dagen är det stafett och andra patrull.

Vi möttes på IKEAS parkering klockan halv fem på fredagen sen åkte vi gemensamt upp till Falun i Dalarna med en snäll busschaufför. Vi stannade på vägen för att äta middag på pizzeria Jalla jalla där vi åt spaghetti bolognese. På lörd-

agen åt vi frukost på skolan som vi sov på under natten och sen åkte vi till tävlingscentrum. Då sprang vi en stafett. Det var jättespännande och roligt! Vi sprang D10 och kom på 17 plats av 90. Efter tävlingen åkte vi till en affär och alla fick handla vad de ville. Sen gick vi till en pizzeria och åt pizza. När man hade ätit klart fick man gå tillbaka till skolan och leka eller spela spel. På söndagen gick alla upp tidigt för att klä ut sig. Sen åkte vi till tävlingscentrum. Där sprang vi patrull. Det betyder att man springer tillsammans. Det var roligt att se allas utklädnader. Man såg allt från superhjältar och larver till daimpa-

ket och bajamajor. Vi var utklädda till Jack Sparrow i Pirats of Caribien. Efter tävlingen åkte vi hem till Linköping igen. Men vi stannade på Kupolen i Borlänge för att äta lunch/middag. Ca klockan nio på söndagen var vi framme i Linköping trötta men glada. Det var första året vi var på Dala-dubbeln men det var jättekul så vi åker nog ditt nästa år igen!

Lova Elnegård & Elin Kjellman

Eftersäsongslägret 2013

I år var det LOK:s tur att hålla i eftersäsongslägret och enligt mig så har de lyckats bra med allt.

Vi bodde på Valla folkhögskola och den var det inget fel på, lite trångt för vissa åldrar i sovsalarna bara, men där var man ju så sällan. Första träningen hölls i Rydskogen med starten mitt i Valla rondellen. Pinsamt om du frågar mig, man kände sig ganska uttittad av bilisterna som körde förbi. På träningen fanns det 5 slingor att välja mellan, en violett, två orange och två gula. Varje slinga var 1-2 km lång beroende på svårighetsgrad. Man körde så många man hann med och sedan var det kartminne tillbaka.

Det var lite trångt i duscharna, tjejerna fick 3 att dela på och samma för killarna så lite kö blev det. Efter duschen så fick vi lite fritid, som jag och några fler spenderade genom att ta ännu ett träningspass till Cloettaboden. Vi kom på en halvtimme innan de stängde att vi ville ha lite att gotta oss med. Så Cloetta blev nog riktigt glada när ett gäng godissugna orienterare kom inflåsande med pengarna i högsta hugg. Men vi var inte de enda som tog oss lite extra träning, några andra tog en tripp till Lambohov på jakt efter Coop nära.

När vi kom tillbaks från vårt lilla äventyr var det dags för mat. Det serverades fläskwook med ris och det var mycket uppskattat. Efter att man smält maten var det dags för dagens andra träningspass (eller i mitt fall det tredje) i Campushallen. På väg dit fick vi gå tipspromenad. I Campushallen blev vi indelade i fyra grupper efter ålder. Det fanns alltså fyra stationer: Lek, Löparskola, Rockgympa och Mikrosprint. Min grupp började med



Startmetoden "kartregn" inledde poängorienteringen.

en lek, som var en liten annan variant av gammalgäddan. Vi runt omkring var djur och i mitten var tjuvjägaren. Efter det var det rockgympa och det var riktigt jobbigt, det brände i musklerna. Tyckte lite synd om Anna Håkansson som höll i det och fick köra det fyra gånger om. Men hon klagade inte. Men från Jesper Johansson, som höll i löpskolningen hördes lite stänk och stön om träningsvärk dagen efter.

Sist körde vi mikrosprinten och oj vad många nya karttecken, plintar, häckar, bockar, satsbrädor. Men det var kul det också. Vi duschade i campushallen och gick sedan tillbaka till skolan. Där väntade kvällsfika med macka och bulle. Det var tänkt att det skulle vara tyst 23.00 men klockan 22:45 var alla i full gång med att spela innebandy, pingis och ishockeyspel. Ingen hade en tanke på att sova då. Men tillslut fick vi ge oss och krypa ner i våra sovsäckar.

Eftersäsongslägret söndag

Efter att ha vaknat upp klockan tjuugo i sju med lite sömn efter en ro-

lig dag startade vi alla med frukost. Jag tyckte att frukosten var god, under frukosten läste vi Pm:et. Dagens träning var kontrollplock med en extra twist. Vi fick välja i paret vilken grupp vi ville springa i limegrön, blå eller violett. Det enda som skilde grupperna åt var tiden. Vid varje skärm satt en violett, en blå och en limegrön klädnypa. Det par som först kom fram till en kontroll fann de tre klädnyporna där. De fick äran att ta klädnypan i sin grupps färg för att sedan få en extra poäng för den. Jag tyckte att träningen var kul för att det inte var som ett vanligt kontrollplock. Efter träningen var det dags att duscha och packa ihop alla grejer och självklart spela lite ishockeyspel och pingis innan det var lunch. Till lunch serverades lasagne, jag gillar själv lasagne så maten var mycket god. Efter lunch fortsatte vi alla att spela ishockeyspel o pingis tills det var prisutdelning från gårdagens tipspromenad och Oligan. Grattis till alla er i LOK som fick pris.

Sofia Borg & Hannele Möller

LOK-seger i Ekorren Cup

Den tjugoförsta upplagan av LOK:s tävling Ekorren Cup är nu förbi. Med oss från dagen fick vi inte bara ett lyckat arrangemang utan också en vinst för första gången på över tio år i form av lag Östgötapendeln.

Liksom med vårens ungdomsserie i Landeryd är den här tävlingen arrangerad av ungdomar, med en hel del hjälp från vuxna. Den här gången stod jag som tävlingsledare och det var nytt, spännande samt lite läskigt. Som tur var, var jag långt ifrån ensam med ansvaret. Under själva tävlingsdagen var vi runt 20-25 funktionärer, fördelade på olika sorters uppgifter.

Den något kalla septembermorgonen övergick sakta men säkert till en soligare dag och varefter tiden gick fylldes TC på med inte bara funktionärer utan fler och fler spända orienterare. Vem skulle vinna idag? Vem skulle få den fina vandringspokalen? Det var frågan.

Starten gick klockan elva och LOK hade hela fem lag av totalt 18 startande. Bästa LOK-lag efter första sträckan var lag Östgötapendeln där Johanna tog in laget på en fin fjärde plats. OK Roxen Lag 1 ledde då kaveln.

Vidare på TC fortsatte löpare att förbereda sig, anhöriga att peppa (alternativt fråga en gång för mycket om man har satt på sig nummerlappen?) och supportrar att heja vid mållinjen. Där kunde man efter ett tag se Kristin och Johan som blev utväxlade av Johanna på andra sträckan och det såg fortsatt just ut.

På tredje sträckan var Emanuel



Segrarlaget, bakre raden fr.v. Sarah Magnusson, Olof Ljunggren och Johanna Gustås, främre raden fr.v. Johan Årbrink, Kristin Herberthson och Emanuel Herberthson.
Foto: Thomas Rimhagen

ute och han gjorde ett riktigt bra jobb; gick upp som etta och var snabbast på sin sträcka med över 2 minuter. Det här gjorde att vi sedan låg i ledning när Sarah påbörjade sin väg tillbaka mot mål, med olika klurigheter på vägen.

Jag som tävlingsledare gick runt och kollade så att allt fungerade, men hann också med en hel del av att gå spánt fram och tillbaka vid målområdet. Självt var jag med första gången och sprang år 2004 och jag hade ännu inte sett LOK vinna. Tänk att få se det i år, det hade ju varit riktigt kul... Trots ledningen vågade man inte ta ut något i förskott – OK Roxen och OK Kolmården var ju också med i tävlingen.

Sarah hade en vit bana som var 3.3 kilometer. Efter endast 20.36 minuter var denna avklarad och kartan räcktes nu över till Olof. Skulle det hålla, skulle det hålla... Ett av LOK:s andra lag, Shinkansen, låg på en femte plats vid den här växlingen.

När Olof kom in på upploppet var han helt ensam. Nu fanns det inte längre några tvivel om vem som

skulle vinna Ekorren Cup 2013. Det var Olof och hans lagkompisar. I mitten utav backen fick han segerkransen och sprang uppför slutet av upploppsbacken med laget bakom sig i sina lokjackor. Vilken känsla det måste vara. Jag själv som inte ens är i rätt ålder för att delta tyckte det var jättekul. Och stort. Det höll alltså hela vägen.

Även de andra LOK-lagen kämpade på bra. Shinkansen kom in på plats 5, X2000 på plats 9 och Orientexpressen på 13de. TGV blev tyvärr inte godkända.

Slutliga topp-3 resultatet:

1. 90:39 Linköpings OK: Östgötapendeln
2. 92:30 OK Kolmården: OK Kolmården 1
3. 97:26 OK Roxen: OK Roxen 1

Avslutningsvis hoppas jag att ni också är nöjda med arrangemanget. Bra jobbat, alla funktionärer! Det ska bli kul att få se vandringspokalen på LOK-gården i höst. Där den hör hemma.

Eller vad säger ni?

Elin Rimhagen

XC-race fortsätter att växa



Starten går, med rekordmånga deltagare, och dokumenteras väl av arrangören.

Foto: Thomas Rimhagen

Deltagandet i LOK:s egna terränglöpningstävling Linköping XC-race fortsätter att öka och i år var det 250 st löpare som tog sig an den relativt torra banan runt om i Vidingsjöskogen.

Årets tävling gick av stapeln den 19 oktober vid Vidingsjö motionscentrum. Eftersom det varit en ganska torr höst så var stigarna inte leriga som de brukar vara och därmed var årets bana inte lika tuff som tidigare år. Karaktären var dock samma som tidigare, bestående av mestadels små stigar runt om i Vidingsjöskogen. Årets bana startade på elljusspåret (för att sprin-

da löparna något), fortsatte sedan västerut, passerade bl.a. toppen av pulkabacken och gick en hel del på Martins bana.

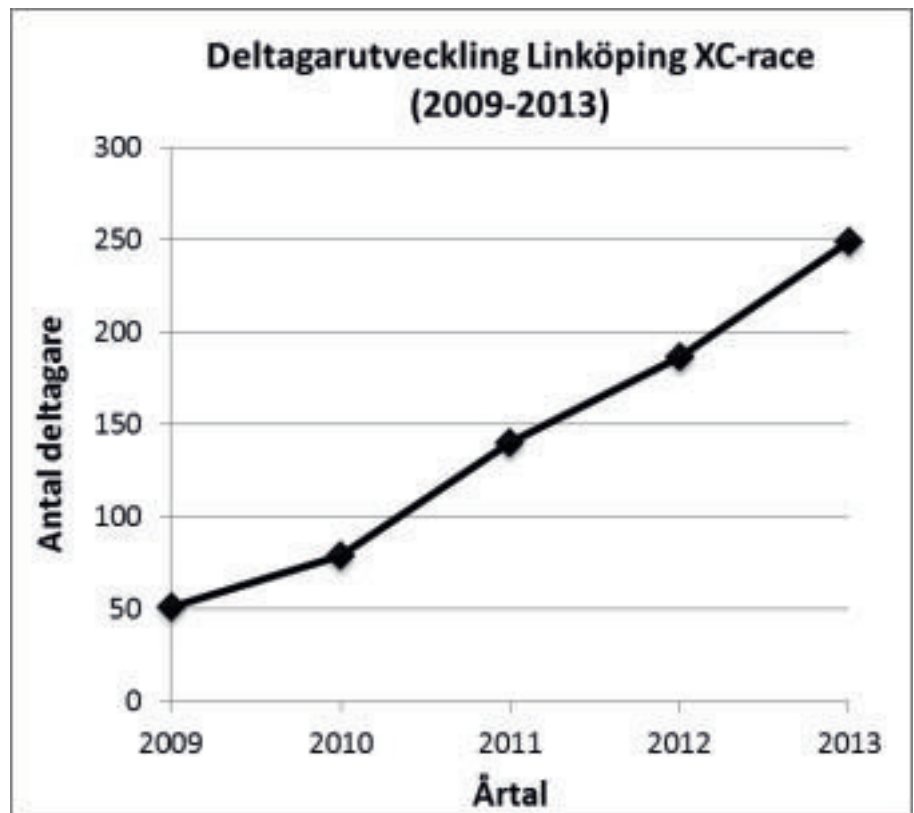
Målet med Linköping XC-race är att få fler löpare att våga lämna asfalten och istället ge sig ut och springa på slingrande småstigar i skogen med ett ständigt varierande löpsteg, en löpning som ställer betydligt större krav hos löparen. Loppet inriktar sig därför mest mot glada motionärer som vill ha en större utmaning än de vanliga 5 km på Blodomloppet, snarare än till erfarna orienterare som är vana att springa i terrängen. Men självklart är alla sorters deltagare välkomna.

Uppbyggnaden av tävlingsarenan påbörjades kl. 08 på morgonen och framåt 10-tiden var hela arenan uppbyggd. Strax därefter anlände de första löparna. Inga riktiga kanoner hade anmält sig till årets lopp så det kändes tämligen öppet och oförutsägbart på förhand. Tävlingen blev också relativt jämn men till slut segrade Erik Boman, Gävle OK (41.08) i herrklassen och Elin Dahlin, Domnarvets Golf (49.53) tog hem damklassen. Själva arrangemanget gick väldigt bra och allting flöt på planenligt hela dagen. Att resultaten laddas upp från arenan bara minuter efter att sista löpare gått i mål hör inte till vanligheterna för löpartävlingar. Några löpare stukade foten utmed banan och de värst drabbade fick hjälp

att ta sig tillbaka till arenan, men några värre incidenter än så skedde som tur var inte.

Vi skickade ut en deltagarenkät till alla som sprang loppet efteråt för att få feedback på hur vi kan förbättra arrangemanget (vi fick in 116 svar). Medelbetyget för hela arrangemanget var 4.2 (av 5), vilket är ett riktigt bra betyg. Enkäten visade också att det var många som saknade vattenpassager som funnits med de senaste åren, något som gjorde oss lite förvånade då det var ganska många som klagade på förra årets blöta passage genom mossen (som tillslut blev ett vattenhål).

En löpartävling av denna typ är väldigt enkel att arrangera jämfört med en orienteringstävling. Förberedelser innan loppet krävs självklart men det allra mesta kan göras på själva tävlingsdagen, och kräver alltså inte så stor insats av klubbens medlemmar. Dock är det viktigt att påpeka att Linköping XC-race är ett kompletterande arrangemang av LOK vid sidan av våra ol-tävlingar och är inte tänkt att ersätta något orienteringsarrangemang.



Kan den linjära deltagarökningen brytas till nästa år?
Grafik:Erik Martinsson

Utvecklingen för XC-race är definitivt positiv och deltagandet har ständigt ökat sedan starten 2009 (se figur) med en årlig ökning på runt 35 %. Nästa år är målsättningen att bryta det linjära förhållandet och vi siktar då på uppemot

500 deltagare.

Tack alla ni som var med och hjälpte till med årets arrangemang.

Erik Martinsson

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 emotes tacksamt till klubbens
bankgiro 5487 - 4169
Märk "Ungdomsfonden"

Ack Värmland du sköna 1970!

Stafettpennan - Sture Thörnesjö



Polis-SM 1970, Sture Thörnesjö växlar ut slutsträckans Otto Holmdahl som förde laget till seger.

Två "LOK:are" där framme. För oss en härlig växelbild. Då var jag 43. Nu har det gått nästan 43 år till. Koncentration på kompassnålen! I en verkligen kompassvänlig terräng. Det gav mig sträcksegern. Jag kom nästan i fatt stockholmslaget, som låg i ledning. Den tredje LOK-polisen, Gösta Johansson, som gav oss läget, satt då och log utanför repen med en kaffemugg i handen. Jag lade avgörandet i Ottos händer. Han fullföljde smarta-

re än dom andra. Därmed var vi Svenska Mästare i 1970 års Polis – SM – kavle. För första gången! Halleluja!! Stockholmarna gjorde bort sig (som favoriter)! Norrköping var "bara" nära. Men dubbelt E-län!!! Kändes helt enkelt fullständigt bra!

Linköpings Uttagingskommitté hade givit första laget exakt rätt

sammansättning. GRATULERADES! Somliga gratulerade också laget: Gösta Johansson – Sture Thörnesjö – Otto Holmdahl.

För mig var förutsättningarna mycket goda! Mycket bra kompassterräng. I trädskydd hela vägen och inga kärr- eller branthinder. Stenig mark, som krävde hårda ben med bra balans. Perfekt! När det gäller balansen mellan tuvor och stenar och gungande grenar

hade och har jag fortfarande som frisksportare glädje av min balanssträning i tonåren. I våran loge i norra Östergötland spände jag upp rep mellan bjälkarna och gick på slak svajande lina. Inga vittnen, men jag klarade mer och mer med gott humör. Med den bakgrunden och dagens förutsättningar var det ingen som sprang andra sträckan snabbare.

Efter den härliga inledningen måste jag nämna det sorgliga med kompassberoendet. Det gäller att hålla "linjen", när man är beroende av instrumentet. Avbrott med nosande efter upp- och nerkurvor och trubbel i sidled blir ödesdigert. Ett sådant tillfälle kom i april 1979, då jag åter fick förtroendet att springa andrasträckan i Linköpings förstalag vid Polis – SM – kavlen, som gick på Gotland. Då kom Ola Kleist in till första växlingen som säker försteman och jag gick ut i ledning. Men jag "drabbades" av "Ödet" efter att ha tagit ett par kontroller direkt genom att gå rakt på dem. Det låg en obehaglig sankmark rakt fram och i vägen för fortsatt rakt-fram-gång. Ja, det såg alldeles för obehagligt, ja till och med farligt ut att gå ut i gytjan. Så jag girade. Om det var babord eller styrbord spelade ingen roll. Det resulterade i att jag kom förbi hindret torrskodd, men samtidigt tappade jag linjen och missade kontrollen och letade efter den i mer än en kvart. **K a t a s t r o f !**

All terräng passar inte för kompassorgier. Den terrängtypen finns också i Östergötland med raviner och stup som omöjliggör den raka linjen. Men det kan gå även med mycket "knagglig" terräng. När jag vann kort-DM i Krokek var jag tvungen att gå rakt upp i luften ca 10 meter högt och sedan nedför berget lika mycket på andra sidan för att inte släppa kompassriktningen. Det fungerade. Jag höll undan med 1 minut. När jag kunat använda kompassen hela vägen har det oftast gått mycket bra. Exempelvis 1980 i LAIK-färgerna. Då hade jag också andra sträckan, mellan Nils Karlsson och Ivar Karlsson. Ett par gånger har det blivit seger med LOK-veteranerna.

Orientering började jag med när jag var 36 år, alltså efter vistelsen i Kongo med bataljon XXX. I Kongo 1963 bestod fysisk aktivitet av promenader mellan kommendantexpeditionen och officersmässen. Ja, dessutom minigolf efter söndagsgudstjänsten med linköpingsbon, bataljonspastor Josef Lagergren och ett par andra officerare. På grund av påverkan i polistjänsten gick jag direkt in i hård fysisk träning, när jag kom hem till Sverige efter kongovistelsen. Utan någon "inskolning" gick jag in i orienteringssporten. Gick direkt in i skogsäventyret och fann ett livselixir. Lämnade orienteringsbanorna först när läkare varnade mig på grund av benskörhet! "Du kan bli

helt handikappsittande om du av någon anledning går omkull bland skogens stenar!" Men vid den tiden hade jag fått en "framförhållningskjuts", som gjorde att jag behöll vitaliteten genom snabbpromenader på stigar och med tramp på motionscykel. Sedan får jag följa orienteringssporten från sidan och gläds över att jag fick tillhöra den så länge det gick för kroppsarvet. Till mig själv får jag säga: "Sorry", inte mer, men "grattis" till att du gick in i orienteringssporten, som kräver hela kroppens medverkan med snabba ben och snabba beslut. "Nu har han nått sista målet. Nu går gubben ut!"

Stafettpennan lämnar jag till H40 – "LOK:aren" Per Magnusson.

Sture Thörnesjö

LOK-tankar som tränger sig på



Till vänster Erik Johansson. Till höger Paul Pettersson med flera.

Foto: Arne Danielsson

Klubbgemenskapen kan allt som oftast föda nya tankar. Celebriteternas stora skara gör sig ibland påmind. De stora framgångarna sportsligt kan ju firas mer eller mindre till exempel vid årsslut eller jubileum. Resultatlistor får ge ett tydligt svar. Jag tar fram två LOK-medlemmar för särskådande så strax före vår 80-åriga tillvaro.

Paul Pettersson och Erik Johansson. Jag fick förmånen och möjligheten att lära känna dem båda. Vilka stöttepelare! För Linköpings Orientering av största betydelse. Som idrottskamrater av bästa udden. Paul Pettersson SAAB-aren, som styrde och ställde 10 LOK-stafetter, tävlingsledare och medansvarig

för banläggning ett flertal gånger. Jag minns honom som populär prisutdelare vid Koörännet vid flera tillfällen. Han fick sluta sitt arbete i Jönköping. Omtyckt arbetsledare.

Erik Johansson, yrkesmilitär. Gav mig inviten vid klubbmatch mot Jönköping 1949. 14:e placering vid SM 1951; samma år 4 nov seger i Sydsvenska mästerskapet vid Mårsäter, norr Medevi, sydsydväst Zinkgruvan. Seniorer 12,6 km, tid 1.57.09 9,5 min/km. Typisk Kisaterräng enligt banläggare Gustaf Karlsson MAIF. Mera resultat se nedan. – Det här var min första seger, berättar den överlycklige mästaren när hans seger var de-

finitiv. Hur konstigt det kan låta har jag nämligen aldrig lyckats vinna någon tävling av större format tidigare, så skriv upp att här var en fullträff, som jag länge kommer att minnas, eftersom jag tidigare fått nöja mig med andra och tredje placeringar. Det var raka spåret hela tiden fast man tyckte banan var oerhört lång mot slutet. Att tiden skulle räcka till seger hade jag väl knappast vågat hoppas på så många kanoner och landslagsmän, som fanns i startlistan.

Så skulle yrkeskarriären ta över för Erik Johansson – 25 år i kronans tjänst – Norrtälje, Örebro etc. Men inte nog med det – Sven Lagerholm, Bertil Södergren står

och väntar på hans medverkan. LOK-veteranerna skulle bli den sista LOK-insatsen. 21/11 1988 kunde då startskottet gå för veterandebut, som vi tror skall fortsätta att utvecklas. Under Eriks tid i föreningen var Lars I Hansson den bästa och den mest tillgivne rådgivaren. Hansson blev moderlandet Skåne trogen och bor numera i Lund. Erik hade en sjuklig

ålderdom. Många sjukhem fick ha honom som patient. Han avled 11/7 1999.

Erik skulle också få axla ordförandesysslan (år 1953-55) innan Östergötlands Orienteringsförbund gjorde sig påminda för Eriks tjänster. Och så kom som ett brev på posten, uppdraget med SM i Orientering 1963 som tävlingsleda-

re med biträdande ovannämnda Lars Inge. Endast ett år var respittiden och kartskalen skulle vara en nykomling 1:25 000. Vi fick många rosor i press och media och banläggarna var inga mindre än Hans Gustafsson, Karl Andersson och Allan Kindberg. Grogrunden för kommande uppdrag VM 1968 (Söderö) fick en stadsfästelse.

Resultat Sydsvenska mästerskapen

1951

Seniorer

1. Erik Johansson	Östergötland
2. Lennart Nilsson	Skåne
3. Tuve Johansson	Östergötland
4. Åke Johansson	Småland
5. Willy Wallering	Östergötland
8. Wilhelm Björnmo	Östergötland

Yngre Oldboys 10,2 km

1. Bertil Egemyr	Östergötland
2. Bengt Hellström	Östergötland
4. Sune Lindgren	Östergötland

Damer 6,3 km

1. Greta Fredriksson	Småland
24. Ella-Stina Göransson	Östergötland
44. Vivian Karlsson	Östergötland

Juniorer 9,0 km

1. Lars Berggren	Östergötland
3. Nils Erik Åberg	Östergötland
4. Sören Åberg	Östergötland
7. Runo Karlsson	Östergötland
14. Ingvar Månsson	Östergötland
28. Claes Larsson	Östergötland



"LOK-Eric" illustrerad i ÖC 1951

LOK-gården var helt fullsatt när idrottskafé kom på besök 30/10. Linköpings idrottshistoriska förening, som bildades 1999 fick bra presentation genom Sven Hagman, dess ordförande. Föreningen är lokaliserad till motionsgården och har de lokaler som korporationsidrotten lämnade ifrån sig.

Reporter Bo Olsson förde ordet och ämnet för dagen var Folkungavallen och Tinnerbäcksbadet. Mycket fanns att kommentera och så fick vår egen Åke Karlsson

presentera sin idrottshistoria, simning. Och inte ett ord om Valhall i Vikingstad! Ingen behöver fundera i fortsättningen om Tage Danielsson har någon koppling till Åke. Hans framförande var mönstergillt och smälte så samman med andra inlägg. Alla hade säkert uppfattningen att det var en hellyckad kväll som föreningen och Bo Olsson komponerat. Orienteringen kom dock inte upp på podiet.

Ett stort **G R A T T I S** till föreningens alla framgångar under

hösttävlingarna. Det gläder mig mycket att framgångarna är helt i paritet med Skärblacka och OK Denseln. 20:e placering på 25-manna och fyra lag som gick i mål är utomordentligt. Per Gustås och Christian Enberg med flera skall känna stor tillfredsställelse.

Arne Danielsson

LOK medlemslotteri

Dragning augusti

1:a pris	50	Vakant
2:a pris	31	Thomas Stenström
3:e pris	97	Eva Lindgren

Dragning september

1:a pris	43	Vakant
2:a pris	44	Vakant
3:e pris	52	Britt-Marie Larsson

Dragning oktober

1:a pris	47	Rune Fritz
2:a pris	51	Vakant
3:e pris	92	Lotta Granholm

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 träningsavgifter

Familj, två vuxna samt barn som är 20 år eller yngre:
500kr per år
Medlemsavgift, enskild:
200kr per år
Träningsavgift/kalendår för ungdomar från 8 år
till och med 16 år: 200kr
(100kr gäller syskon utöver den första i en familj)

Bankgirokonton

Huvudkonto
5487-4169
Medlems-, tränings-,
tävlingsavgift, 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



Pallplatstagarna från XC-race fr.v. Peter Eriksson, Erik Boman och Martin Jansson Foto: Thomas Rimhagen



Elin och Lova på Daladubbeln. Foto: Maria Olofsson



Amy på 25-manna Foto: Per Magnusson