

PÅ SPÅRET 2014



Vintern som knappt infann sig i år är nu definitivt på resande fot norrut och tur är väl det, för det är väl trots allt barmark vi alla längtar efter? En barmark där man får chansen att visa att man förhoppningsvis har skött träningen även under årets mörkaste månader och tillika den period då flest har problem att motivera varför man ska ta sig ut i snöslasket. Att låta sig fastna framför OS-sändningen känns ofta som en betydligt bekvämare sysselsättning än ett träningspass i bitande kyla och snålblåst. Ett sätt att råda bot på dessa problem är att fly landet, och då menar jag inte till Norge, utan snarare till varmare breddgrader såsom Turkiet, vilken är en av de saker ni kan läsa om i detta nummer. Har man inte möjlighet till detta är en lättare lösning kanske ett riktigt bra träningsällskap och det får vi ju alla i klubben.

När man sedan har tränat vill man självklart få möjligheten att visa upp detta på tävlingarna och när snön nu försvunnit, verkar vi inte få samma problem som förra året men inställda tävlingar. Det börjar alltså närma sig säsongspremiär och en spänning infin- ner sig och frågorna man vill ha svar på hopar sig. Är jag bra nog? Brukar jag ha definitionshållaren på höger eller vänster arm? Heter det punkthöjd eller höjdpunkt? När man står på startlinjen och det sista längre startpipet ljuder har man förhoppningsvis redan fått svar på några av frågorna och inom kort lär man upptäcka svaren till de andra. Med detta sagt vill jag bara önska alla ett stort Lycka Till!

Fredrik Peterson, redaktör



Foto: Maria Olofsson

På Spåret 1 | 2014

- medlemstidning för Linköpings Orienteringsklubb

Redigering: Fredrik Peterson

Korrekturläsning: Peter Jakobsson

Omslagsfoto: Jonas Lundgren

Distributör: Rune Karlsson

Tryck: LIU-Tryck

Upplaga: 400ex

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

Ordföranderutan

Den lilla snö som kommit denna vinter har nu töat bort. Förhoppningsvis innebär detta också att årets orienteringssäsong kan börja programenligt och inte drabbas av inställda arrangemang. I LOK pågår planering och förberedelse för Vårspringet den 10 maj. Sedan följer i snabb följd Blodomloppet och Sprint-DM. Däremellan så är det diverse olika arrangemang. Jag vill uppmana er alla att se positivt på de förfrågningar/erbjudanden om att hjälpa till som ni får. Vi behöver alla krafter. Våra arrangemang är grunden för att vi ska ha råd att driva vår verksamhet men det är kanske framförallt vårt sätt att bjuda tillbaka till våra orienteringskamrater som arrangerar evenemang som vi kan delta i. Orienteringstävlingarna är ryggraden inom orienteringssporten. Utan dessa skulle sporten snart dö ut. Det är därför viktigt att vi som klubb arrangerar tävlingar och att du orienterare ställer upp och hjälper till. Orienterarlivet består dock inte bara av arbete. Klubben fyller i år åttio år. Det ska vi fira. Ulla Kjell mfl håller i förberedelserna för detta. Men innan dess ska vi hinna springa massor av härliga orienteringstävlingar. Inbjudan till vårens klubbresa ligger redan ute. Resan går även i år till Hälsingland där det bjuds på riktig vildmarksorientering.

Årsmötet står för dörren och undertecknad tänker då lämna över till en ny "LOK-förare". Avslutningsvis vill jag därför tacka er alla som hjälpt mig under de sex år jag haft förmånen att få leda Linköpings OK.

Vi ses i skogen!

Thomas

Medlemsavgifter

Det är snart dags för en ny tävlingssäsong och om Du tänker starta i någon av de tidiga vartävlingarna, men ännu inte betalat in Din medlemsavgift, är det hög tid att göra det nu. Även Du som inte ska tävla bör komma ihåg att avgiften bör vara inbetald senast den 31 mars. Avgifterna, 200:- kr för enskild medlem och 500:- kr familjeavgift ska betalas till bankgiro 5487 – 3864.

Jag har också en vädjan till Er som kanske under flera år har betalat in familjeavgift men att några familjemedlemmar inte längre tänker vara med i klubben. Tala om vilken eller vilka medlemmar som inte längre har för avsikt att fortsätta sitt medlemskap. Det underlättar det fortsatta arbetet med medlemsregistret och sparar i förlängningen en del pengar.

Något liknande gäller Er som under föregående år har haft en eller flera andelar i vårt interna lotteri och som nu endast betalar in medlemsavgiften. Jag är tacksam för att få veta om Ni inte vill kvarstå på listan. F.n. finns en del vakanta nummer för den som är intresserad att vara med. Kostnaden är 120:-/år vilket innebär deltagande i en dragning varje månad + en extra dragning till jul. Lotteriet betalas in till samma bankgiro som medlemsavgifterna, 5487 – 3864. Slutligen ber jag Er som nyligen har bytt adress, eller inom en snar framtid tänker byta, att meddela Er nya adress så slipper vi få en massa post i retur. Även det sparar pengar.

Tack på förhand! Curt Tillman

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:

Jonatan Francén
Tina Lindgren
Leif Lindgren
Amanda Lindgren
Jonas Schedin
Ellie Schedin
Anna Sigurdsson-Schedin
Leif Sjögren
Christer Tennstedt

Medarbetare i detta nummer:

Thomas Stenström
Curt Tillman
Peter Aronsson
Jonas Lundgren
Benkt Andersson
Per Magnusson
Kristin Herberthson
Maria Olofsson
Lotta Borg
Arne Danielsson
Per-Johan Persson



Jonas och Peter under ett soligt pass i Turkiet.

Foto: Peter Aronsson

Soligt läger i Turkiet

När vinterns grepp om Sverige var som hårdast och snön, som för att jävlas lite, återigen lagt sig som ett täcke över landskapet, rullade tre fullsatta bilar iväg från Linköping med destination Turkiet.

Ja, bilarna skulle ju självklart till Arlanda, men passagerarna var bokade på ett flyg till Antalya, via Istanbul, för en veckas träningsläger i solen. Reseledare Mikael Andersson hade styrt med lägret under hösten och tagit kontakt med Eon Tours, som i sin tur fixade allt på plats. Alla transporter, inklusive transfer, tre mål mat om dagen och två uthängda och genomtänkta träningar per dag, som dessutom ibland kryddades med SI, blev vår vardag. Det enda vi behövde göra själva var att springa.

Vi möttes alltså upp på flygplatsen av vår chaufför, som sedan skulle vara med oss under hela veckan, och blev körda till ett hotell i utkanten av Antalya. Där väntade lite kvällsmat innan resandet började ta ut sin rätt och sängen lockade. Hotellet vi bodde på var ett enkelt och långt ifrån fullbokat hotell ett par stenkast från stranden. Gott nog åt ett gäng orienterare som är vana vid militärtält, i bästa fall.

Första dagens första träning bestod av en vanlig bana i ett lättlöp och väldigt platt område inåt landet till. Vi blev upphämtade på hotellet klockan 9 och utkörda till träningen. Alla var riktigt sugna på att äntligen få lite barmark under fötterna och det tog inte lång tid innan folk började bege sig iväg. Det var som att släppa ut kor på grönbeta. Benen spratt av glädje, och det straffa-

de sig redan till första kontrollen, en diffus, mycket liten punkthöjd mitt i ingenting. Där var det total hönsgård, innan hjärnan kunde kopplas på och orienteringen kom igång igen. Terrängen inbjöd som sagt till ett högt tempo och farten drevs upp ganska ordentligt bitvis. Man fick dock akta sig så att man inte sprang rakt in i en taggbuske. Det gjorde väldigt ont, och det fick ganska många erfara. Om man hade otur fastnade man rejält och fick be om hjälp för att komma loss. Brännässelsnåren här i Sverige bleknar i jämförelse.

Efter träningen blev vi tillbakaskjutsade till hotellet och i väntan på att lunchen skulle serveras så blev det lite poolhäng och styrketräning. Ni behöver dock inte vara allt för avundsjuka. Poolen var iskall och användes bättre för isbadsterapi än för plask, lek eller avslappning.

Efter lunch fanns det lite tid att bara umgås, vila eller utforska närområdet innan det var dags för dagens andra träning. Nu var det en långdistansbana i betydligt mer kuperad och stenig terräng än i förmiddags. Nu kunde man inte bara rusa rakt på utan fick tänka efter lite före. Och om det inte skulle vara nog så fanns det ut från vissa kontroller på kartan lite längre extrasträckor inritade. Det var meningen att man in mot kontrollen skulle fundera ut ett bra vägval på den sträckan, men dock inte springa dit, utan fortsätta på banan.

När man kom i mål kunde man njuta av en god apelsin. Vi hade fått två stora säckar fyllda med apelsiner att göra av med på resan. Det var på alla sätt jättetrevligt, men de överskattade nog vår post-race aptit för citrusfrukt en aning. Vi blev i alla fall återigen hemkörda och efter lite styrka vid poolen och middag så kunde man roa sig med lite kortspel, analys av dagens träningar, ta en öl i barren eller plugga matte.

Veckan rullade sedan på med träningar enligt samma schema: uppgång, frukost, träning, lunch, vila, träning, middag, sova. Träningarna gick mesta-



Reseledare Mikael under ett av passen. Foto: Jonas Lundgren

dels i öppen, småkuperad, sandbetonad terräng, vilket inbjöd till hög fart och lite grövre orientering. Det blev ett pass med OL-intervaller i grupper om 3-4 stycken, några medeldistansbanor som ibland var utrustade med SI, linje-OL precis utanför hotellet i Antalya, några riktigt tuffa längre banor och två sprintträningar.

Sprintträningarna gick i två helt olika områden. Den ena sprinten skulle enligt utsago gå i "en park". Därför lämpade det sig väl med korta strumpor och kortbyxor tyckte majoriteten av lägerdeltagarna. Den här "parken" var dock mer som alla andra skogsområden vi sprungit i här i Turkiet, det vill säga öppen, sandbetonad och småkuperad terräng som dominerades av taggbuskar. Kartan var lika delar gul och grön, med små vita inslag. Redan innan start började man inse att klädvalet nog inte var optimalt och det visade sig stämma. Efter lite trevande inledning var det dock full fart som gällde och blodet rann i blandad omfattning från i nästan allas ben efter målgång.

Den andra sprinten skulle ju gå i staden, så då passade det väl med korta strumpor och kortbyxor? Nja, halva sprinten, bestående av slingor som skulle springas som intervaller, gick visserligen i den lilla turiststaden Side. Men de avslutande slingorna gick bland gamla övervuxna ruiner, som romarna lämnat efter sig, i utkanten av staden. Återigen var benen slaktade vid målgång och alla normala turister som var där tittade frågande på spektaklet som utspelade sig framför ögonen på dem.

Efter halva veckan bytte vi hotell och stad, Antalya mot Manavgat. Hotellet var lite finare och det fanns mer mat att välja på, men i övrigt var det inga stora förändringar. Man kunde i och för sig få lite massage om man ville, eller besöka det turkiska badet, eller bada i inomhuspoolen och basta. Så lite bättre var det allt. Dessutom var det lite mer fart på det här stället. Man kunde knappt

tro att det var lågsäsong. Till middagen så var det fullt i matsalen och köer till maten. Det var dock ingen som badade i den iskalla utepoolen. Så vi fick visa hur det gick till. Det var inte alls kallt, eller vi försökte åtminstone se ut som att det var vår uppriktiga åsikt. Hur vi lyckades är oklart.

Det blev ganska många träningar på kort tid och det märktes i kroppen. En av de längre och tuffare banorna blev ett mindre äventyr för min och Erik Skölds del. Vi träffades i någon brutal klättring efter ungefär en tredjedel av banan och svor båda lite åt att det inte gick så bra som vi tyckte att vi förtjänade. Men skam den som ger sig. Vi sprang vidare. Eller sprang och sprang, vi rörde benen åtminstone. Efter träget knatande hade vi i alla fall tagit alla kontroller. Döm om vår förvåning när vi vid ankomst till bussen sedan får kritik för att varit ute för länge av personer som inte ens sprungit hela banan! Vart är världen på väg när personer som gett upp, hoppat av, klenat ur och vikit ner sig får ge kritik till folk som har gett allt och bemästrat hela banan?

Sanden tärde både fysiskt och mentalt på kroppen. Skavsåren växte sig större och större och trötta ben fick kämpa hårt för att ta sig fram de sista passen. Så efter en veckas flitig träning, skärsår på benen efter taggbuskarna och all den kunskap och erfarenhet vi inhämtat så vi farväl till vår superhärliche chaufför och begav oss hemåt. Det var till slut ganska skönt att komma hem till Sverige igen, speciellt eftersom snön lägligt smält bort under tiden vi varit borta. Nu riktas blickarna mot våren och 10Mila och vi hoppas att vi har en liten fördel av vår tidiga skogspremiär. Om inte annat blir vi farliga på Sunes bana framöver!

Jonas Lundgren

Nya ansikten i klubben

Namn: Jonatan "Jonis" Francén

Ålder: 27

Bor: Lägenhet i Valla, Linköping

Gör: HR-specialist på Sjöfartsverket

Moderklubb: TGOK

Vad har du för orienteringsbakgrund?

Som liten tyckte egentligen inte om orientering utan ägnade mig åt fotboll. Men av någon anledning skulle både min bror och mina kompisar envisas med att orientera. Då vi människor sägs vara sociala varelser var det väl inte konstigt att jag också till slut hamnade på en åker ute i skogen. Jag började min karriär i H12lätt. Till en början vandrade jag vilsen på kalhyggarna norr om Borensberg och Motala och försökte komma ihåg hur tecknet för kraftledning och stenrösen såg ut. Men som många andra kids i TGOK blev jag ganska tidigt en ungdomstalang som sprang fort. I H16 fick jag ordning på kartläsningen och i H18 var jag rätt vass. Bland annat ansågs jag så pass bra att jag i lumpen fick permission från hela fältvaneveckan för att springa O-ringen. Seniortiden har präglats av många skador, vilket gjort att jag blivit någon att räkna med inom kompetensområdet rehab. Emellanåt har jag även varit med och gjort en del tunga lopp i TGOK:s på pappret ständigt lika starka stafettlag.

Vad har du för förväntningar med klubbytet till LOK?

Först och främst hoppas jag att jag kan bli helt skadefri och börja träna ohämmat. Sen behöver jag utveckla min orienteringsteknik ytterligare. Jag kommer från en fantastisk orienteringsklubb men det jag förväntar mig i en storklubb som LOK är att det är ett större drag kring träningar och stafetter. Ökad press och konkurrens tror jag också bara är positivt för mig.

Vad är ditt bästa OL-minne?

Jag har massor goda OL-minnen. Men ska jag välja ett blir det nog ändå min resa i tätklungan på jukolastafettens förstasträcka 2010. Kanske den enda gången jag känt att jag haft 100 % kontroll över orienteringstekniken från första till sista sekund och samtidigt lyckats springa riktigt fort.

Medel eller lång? Medel

Tjällmo eller Godegård? Tjällmo

Grönområde eller hygge? Hygge

Första eller sistasträckan? Första

Planka/Tumkompass? Tumkompass

Namn: Atte Axelsson

Ålder: 30

Bor: Borensberg

Gör: Skogshuggare/Skogshuggarinstruktör

Moderklubb: TGOK

Vad har du för orienteringsbakgrund?

Varit med på TC sedan jag lämnade BB. De första 6 åren i OK Eken. Men när det blev dags för mig att börja springa något annat än miniknat hade vi flyttat till Godegård och klubben TGOK.

Vad har du för förväntningar med klubbytet till LOK?

Inspiration, laganda och konkurrens.

Vad är ditt bästa OL-minne?

Segern i Östgöta 3-dagars som 16åring kommer jag alltid att minnas. Min andra sträcka i SM-stafetten 2001 och alla 12 jukolakavlar jag varit på.

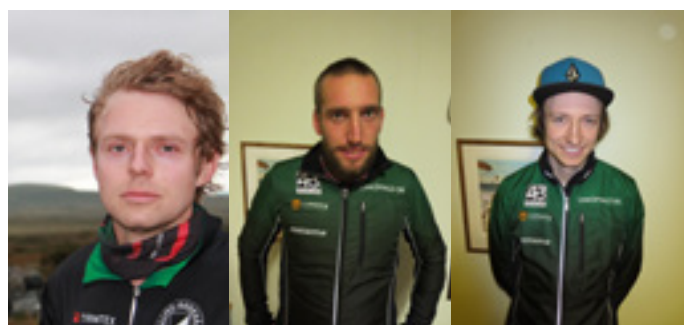
Sprint eller ultralång? Ultralång

Tjällmo eller Godegård? Godegård

Grönområde eller hygge? Grönområde

Första eller sistasträckan? Den som är rak

Favoritkontrollpunkt? 2sträcks mosse



Jonatan, Atte och Joel springer från och med 2014 för LOK. Vi hälsar de hjärtligt välkomna!

Namn: Joel Francén

Ålder: 24 år

Bor: Linköping, Ryd

Gör: Jobbar som kurator på Motala Kommun och skriver masteruppsats i HRM/HRD på LiU

Moderklubb: TGOK

Vad har du för orienteringsbakgrund?

Jag har min första medalj från -96 så började någonstans där i krokarna och fastnade direkt. Mycket för att jag gillar att vara i naturen och vara aktiv men också för att jag var bra redan från början (viktigt för en liten parvel som är tävlingsmännska). Fick bra stöttning hemifrån och fotbollslaget ändrade matchtider beroende på när jag hade tävling, så jag levde ett lyxliv! Kom 4:a och 6:a på O-ringen totalt, 6 raka skol-dm, guld i terränglöpning, under 40 på milen (39.59 för att vara exakt) när jag gick i sexan. Sen i slutet på högstadiet blev det struligt med kroppen med bland annat kassa blodvärden. Det löste sig 5 år senare, men jag har haft något återfall. Jag anser mig själv dock fortfarande vara på väg tillbaka ;)

Vad har du för förväntningar med klubbytet till LOK?

Jag har ganska stora förväntningar men framförallt förhoppningar. På det personliga planet hoppas jag framförallt på en ökad motivation i form av konkurrens, fler lag, bredare satsning, läger, resor, träningar och stöd som ska leda till att jag kan lyfta mig mer än ett steg. För klubben som lag hoppas jag kunna bidra med att truppen blir bredare och vassare. Hoppas i första hand på att försöka slå mig in i första laget för att sedan hjälpa laget att bli en klubb att räkna med på de större stafetterna.

Vad är ditt bästa OL-minne?

Måsenstafetten 2012 när jag sprang första sträckan tillsammans med Thierry Gueorgiou och vecklade upp kartan på väg till tvåan och kollade på definitionen vid vilken kontroll som radiokontrollen var vid och bestämde mig redan då för att om jag så skulle stupa skulle jag vara tvåa vid radion så att de på TC skulle få spel när de hörde att Thierry och TGOK låg etta och tvåa. Den känslan när jag stämplade som tvåa där i kombination med att jag slet mig i mål med vår lilla klunga som hade ryckt med knappt 4 minuter på första sträckan var också riktigt tung.

Sprint eller ultralång? Sprint

Tjällmo eller Godegård? Tjällmo

Mosse eller hygge? Mosse

Första eller sistasträckan? Sista

Tiomila/Jukola? Jukola



Välkomna till Skåne

50-års jubilerande O-ringen avgörs ju som bekant i Skåne.

Mera rätt är att fyra etapper avverkas i nordöstra / östra Skåne och en etapp i Blekinge, på Ryssberget. Omväxlande och utmanande terräng vill ju alla O-ringenarrangörer erbjuda, i år stämmer det väldigt bra. Etapp ett och två i Villands Vängas skånska vildmark, (ett av mina favoritområden). Tredje etappen i sanddynsterräng vid Östersjön. Etapp fyra i Blekinge tror jag kan bli vanskelig med sina enbuskbeväxta hållmarker och ett stort antal stenmurar. Avslutningsetappen på Österlen bör bli den tekniskt minst krävande, men så är det ju det här med jaktstart.

Många LOK:are är redan anmälda, men det finns plats för flera östgötaorienterare.

I Skånsk orientering finns två begrepp som ofta återkommer och är bra att känna till. **Hie**, är ett svårframkomligt område, grönt till färgen och ofta en granplantering. **Bräske**, är undervegetation, med betoning på mycket och högt, gärna nällor (nässlor). På O-ringen kommer du mycket lindrigt undan från dessa två. Men de finns på andra håll i Skåne det kan jag lova efter 40 år som skånsk orienterare.

Lycka till i Skåne/Blekingeterrängen!

Hälsningar

Benkt Anderson

Medlem i LOK sedan 1958.

Följer med intresse LOK:ets framfart.

Har Alvas signerade idolkort på väggen i mitt "pojkrum".

Stafettpennan - Per Magnusson

Sture Thörnesjö lämnade över stafettpennan till "H40-LOK:aren Per Magnusson" och det är väl bara att inse att det är mig han menade och inte min namne i klubben som har åldern inne för H45. Så här kommer några rader från (och om) en dalmas i förskingringen.

För de som inte känner mig så bra kan jag passa på att berätta att jag är upp-vuxen i Hedemora och inbiten orienterare, om inte från födseln, så i alla fall från någon gång i 8-årsåldern. Min pappa orienterade och lurade med mig och min bror till trimorienteringskontroller, träningar och tävlingar. Jag minns fortfarande min första träningsorientering. På väg mot ettan eller tvåan sprang en älgko med kalv rakt över stigen några meter framför mig. Lite läskigt, men mest häftigt. Mot slutet av banan upptäckte jag till min för-tvivlan att jag hade tappat stämpelkortet och vände tillbaka för att leta efter det. Tyvärr utan framgång. Jag tog de sista kontrollerna och när jag gråtande på grund av det saknade stämpelkortet skulle springa i mål så blev det också lite knasigt. Målet bestod av ett campingbord med en funktionär vid en gärdeskant. Jag tänkte att ett mål måste vara som en port av något slag och utanför bordet fanns ju bara ett stort öppet gärd, så jag valde att springa på den decimeterbreda remsan mellan funktionärens stolsrygg och diket bakom. Så var det inte tänkt att man skulle göra. Trots saknat startkort och originell målgång blev jag godkänd och om jag minns rätt så vann jag märkligt nog före min ende konkurrent i klassen.

Första tävlingen gick inte heller klockrent. Det var Bjursås OK som arrangerade i Slättbergs by där delar av min släkt kommer ifrån och där jag som



Per på en av Klippiga bergens många toppar.

barn årligen tillbringat en höstvecka med familjen medan min pappa jaga-de älg i trakterna. Så jag hade faktiskt lite terrängkännedom. Det hjälpte dock inte så mycket och efter några bommar och ett par mindre talangfulla vägval spurtade jag allt vad jag orkade på upploppet för att tjäna några viktiga sekunder. Pinsamt nog tog jag i så mycket att jag spydde strax efter mållinjen. Trots min energiska spurt var jag långt från segern i H10 den dagen.

Min övriga ungdomskarriär resulterade väl inte heller i några större framgångar. Fram till 12-13-årsåldern sprang jag ofta B-klass; så även på jätte-5-dagars i Falun 1985. Där stämplade jag fel på en av etapperna, men lyckades ändå snacka mig till att bli godkänd med någon krystad förklaring om att kodsiffran jag skulle ha nog var ganska lik kodsiffran på kontrollen jag stämplat vid, speciellt om det hade råkat komma lite smuts på den. Jag tror jag slutade på placering 99 i H13B, så godkännandet av felstämplingen störde i alla fall inte toppstriden.

En anledning till de skrala framgångarna var kanske att jag inte var så speciellt

träningsflitig. I alla fall inte under de första åren. Det fanns några jämnåriga i klubben som jag sällan eller aldrig hade en chans emot, några som var ungefär jämnbra och ett par som jag oftast slog. Min två år yngre lillebror var jag nog alltid bättre än under ungdomsåren, men detta gick i stort sett över när vi blev seniorer. Den största ungdomsmeriten jag kan komma på var segern i H16 på stafett-DM. Jag har för mig att jag sprang andrasträckan, gick ut i ledning, bommade några minuter, men ändå lyckades behålla ledningen som sistasträckslöparen sedan förvaltade fint. Priset var en snusdosa i rostfritt stål. Den har jag inte haft någon direkt nytta av.

Efter gymnasiet började jag på datatekniklinjen i Linköping och här i staden på slätten återfinns jag uppenbarligen även idag. Varför jag valde Linköping och inte någon av de andra universitetsstäderna är lite oklart, men det var nog en kombination av att storstaden Stockholm inte alls lockade, att Göteborg och Lund låg väldigt långt bort och att någon påstod att D-linjen i Linköping var mer elektronikinriktad än

motsvarande utbildningar på andra håll i landet.

Under studieåren var det lite skralt med orienterandet för min del. Jag var med i LiThe Vilse och fortsatte att tävla för IFK Hedemora, men det var inte så lätt att komma ut till tävlingar (eller snarare så ansträngde jag mig väl inte tillräckligt mycket). Det här var långt före LiU Elitidrott. Jag extraknäckte på ett elektronikföretag där även Anders Kjell jobbade och han försökte tappert få mig med till några LOK-träningar. Men det var ju så långt till LOK-gården från Ryd. Några sporadiska LOK-träningar och tävlingar i närområdet deltog jag trots allt i, men det var inte förrän efter en avstickare på 1,5 år till USA och fullgjord utbildning som jag tog steget över och blev LOK:are 1998. Så här i efterhand ångrar jag att jag inte bytte klubb tidigare. Det hade förmodligen resulterat i betydligt mer och roligare orientering för mig under studietiden.

Engagemanget i LOK har tagit sig lite efter en aningen trevande start. Jag minns den första 43-kavlen jag var med och arrangerade, 1999 i Prästtomta. I IFK Hedemora hade jag inte gjort några större insatser i klubbarbetet och jag hade därför inställningen att det där med tävlingsarrangerande, det var det ju "några andra" i klubben som skötte. Min uppgift på kavlen var att hjälpa till med rapporteringen från en radiokontroll och efter de nattliga timmarna i skogen tyckte jag att jag hade gjort mitt och åkte hem, tänkandes att nedplockningen av TC var det väl "några andra" som skötte som kanske inte varit vakna så mycket på natten. Efteråt är jag inte lika säker på att det fanns en massa andra som var mindre trötta än jag och på senare 43-kavlar och andra tävlingsarrangemang har jag bidragit med lite mer helhjärtade insatser.

1999 var också året då jag tog över ekonomiansvaret i dåvarande elitkommittén och 2002 övertalade Per-Johan Persson mig att gå in som suppleant i styrelsen. Där satt jag kvar till och med 2011; de sista åren som vice ordförande. Att jag slutade i styrelsen berodde till största delen på att jag inte ville bli inventarie där. Kontinuitet kan vara bra, men det kan även vara lämpligt att släppa fram nya krafter och idéer. Någonstans på vägen blev jag även webmaster för LOK:s hemsida, kom med i den nybildade datakommittén och blev sedan även webmaster för ÖOF.

På orienteringsfronten har jag aldrig haft ambitionen att göra någon elitsatsning och det har lyckats bra. Jag tror jag håller på med orientering för att det är kul, att jag trivs bland andra orienterare och trivs i naturen. Och av gammal vana såklart. När jag kom till LOK hade jag inte sprungit speciellt mycket natt, men efter en tidig nattsträcka på mitt första Tiomila i LOK:s färger, där förstalagets löpare bommade rejält och jag som löpare i andralaget slog honom med råge, fick jag något slags rykte om mig att vara en natträv. Det ska mycket till för att ett rykte ska ändras och jag har därmed fått springa många nattsträckor sedan dess, vilket jag i och för sig inte har haft så mycket emot. Men det har varit skönt de gånger jag fått en dagsträcka på Tiomila, Smålands eller Stigtomta.

En hel del LOK:are har sett mig hållandes en kamera på olika tävlingar och i andra sammanhang. På Novembersprinten frågade någon varför jag fotade så mycket och jag insåg att jag inte hade något riktigt bra svar. Jag är inte säker på att jag har kommit på den rätta förklaringen nu heller, men kanske är det en kombination av att det ger en viss tillfredsställelse om man någon gång lyckas ta en hyfsad bild (även om

det aldrig går att mäta sig med Peter Holgersson och andra proffs), att det behövs bilder till På Spåret och veckans bild, att det är kul att då och då få höra att folk uppskattar bilderna. Och återigen av gammal vana.

Det kanske finns plats för ett par speciella orienteringsminnen i den här spalten också, utöver de små glimtar jag gett ovan.

Det tuffaste jag sprungit var nog fjällorienteringen år 2000 i Bydalsfjällen i patrull tillsammans med Bertil Eronn. Första dagen gick starten i nedre änden av en slalombacke och vårt vägval började uppför slalombacken. Vid toppen av den väntade lika många och lika branta höjdmeter till innan vi var uppe på första krönet. Det var nästan 9 km till ettan och vi spikade den efter drygt 70 minuters löpning. Temperaturen var runt 5 grader. Bertil var bättre tränad än jag och i regnet senare på banan började jag få skoskav och ont i magen samtidigt som blåsten på kalfjället gjorde att jag frös så att jag fick hålla kartan mot kroppen som vindskydd istället för att läsa den. Förutom det har jag för mig att den nära 27 km långa banan gick ganska OK. Andra dagen hade den fruktade dimman slagit till och efter en stabil inledning bommade vi 45 minuter på sjätte kontrollen. Antagligen den största bom jag någonsin gjort. Tredje dagen minns jag inte så mycket av, men jag tror den gick bättre än andra i alla fall, om än ganska långsamt på grund av en trött Per. Tiden i stugan mellan loppet spenderades mestadels i tre olika lägen; ätandes, vilandes i fosterställning eller sovandes. Fjällorienteringen kan verkligen rekommenderas för den som vill prova på en annorlunda orienteringsutmaning, speciellt om man har en jämnstark patrullkamrat att springa med. Tävlingen tycks föra en tynande



Per befinner sig alltjämnt i/(på) toppen.

tillvaro, men den finns i alla fall med i programmet för 2014.

Den häftigaste orienteringsresa jag gjort var när jag 2005 hälsade på ex-LOK:aren Magnus "Pi" Johansson i Kanada. Vi åkte först från Vancouver via Whistler och vidare norrut till Williams Lake, där vi deltog i Kanadensiska mästerskapen i medel- och långdistans samt sprang en parksprint där publiken fick satsa pengar på oss löpare. Syftet med sprinten var att samla in pengar till Kanadensiska landslaget. Något för SOFT att ta efter kanske? Därefter fortsatte vi österut över Klippiga Bergen och sprang tredagarstävlingen Barebones. De tre dagarna gick i radikalt olika terräng; första dagen i en lövskog med oljepumpar och ett rutnät av pipelines, andra dagen ute på böljande prärie och

tredje dagen i en canyon med branta klippor och små kaktusar. Efter tävlingarna ägnade vi ett par dagar åt vandring i Klippiga bergen.

Annorlunda och häftig terräng, trevliga människor, bra orientering och en varierande och fantastisk natur gjorde resan mycket minnesvärd. Att jag dessutom lyckades vinna alla tävlingarna förutom sprinten gjorde inte det hela sämre, men det säger betydligt mer om den dåvarande nivån på landslagsorienterarna i Kanada än om min prestation.

Slutligen är det dags att lämna över stafett pennan och jag väljer att göra det till LOK:s ungdoms-UK, Inger Gustås.

Per Magnusson

Skinkloppet 2013

År 2012 vann jag (Kristin Herberthson) gula banan i Skinkloppet. Därmed fick jag arrangera år 2013:s Skinklopp, ihop med Liselott Roth och Christian Eriksson. Christian la banorna och Liselott tog hand om det datatekniska. Min familj tog hand om priser och PR.

15/12 regnade det hela dagen, men det kom ändå drygt 80 personer. På Skinkloppet gäller det inte att springa snabbast, utan att gissa sin tid bäst. På gula banan var det Ludvig Eronn som gissade bäst. På korta vann Axel Kullberg och på långa Joel France'n. Bästa gissningen bland alla vinnare hade Axel, som gissade endast 9 sekunder fel. Joel och Axel fick varsin julskinka medan Ludvig fick en låda skumtomtar. Axel, Joel och Ludvig kommer att arrangera nästa Skinklopp.



LOK-tåget ringlar fram på väg mot starten.

Foto: Per Magnusson

Efter Skinkloppet hade LOK ett luciatåg som Klara Ljunggren arrangerade. Med i lucia-tåget var Kristin Herberthson, Elin Kjellman, Greta Berglund och

Sigrid Ljuggren med Siri Berglund som lucia.

Kristin Herberthson

Teori för ungdomarna...

Under januari och februari har LOK's ungdomar mellan 13 och 16 år samlats på torsdagarna efter träningen och haft OL-teori. Vi har använt oss av SISU/SOFT's studiematerial **"Full koll – Orienteringsteknik från Röd till Svart"**. Innehållet har delats upp på sex gånger där vi diskuterat följande:

Svårare kurvbildsorientering

- Ås / sänka
- Upp / ner

Planera sträckan

- Varifrån är kontrollen säkrast att ta?

- Vilket stråk och hållpunkter finns det på sträckan?
- Vilka vägval finns?

Kontrolltagning – att förenkla

- Förläng / sikta sidan
- Attackpunkt (Sista säkra)
- Ta kontroll uppifrån

Svårare vägval

- Vägvalets längd
- Underlag: väg, stig, skog
- Kupering
- Framkomlighet: grönområden, hyggen, mossar
- Orienteringens svårighetsgrad: säkerhet och tid för kartläsning

- Taktik

Att genomskåda banläggare

- Första kontrollen
- Vägval med tappad höjd
- Vägval med svår kontrolltagning
- Tempoväxling
- Teknikväxling
- Terrängväxling

Ja, som ni ser så har vi diskuterat en hel del. När våren nu närmar sig med mera teknikträningar och tävlingar hoppas vi att ungdomarna kommer att ha stor nytta av detta.

Maria Olofsson

...och lek för ledarna

Söndagen den 12 januari samlades ett femtontal ungdomsledare för planering av vårens ungdomsverksamhet. Elin Rimhagen och jag hade fått frågan om att vi ville berätta lite från Barntränarutbildningen vi varit på i höstas. Den utbildningen innehöll en hel del praktiska moment och det tog vi med oss och provade på ledarna i LOK.

Vi började med att samlas i en "Gnuggis", det gäller att räkna in alla så att ingen försvinner från gruppen. Man står axel mot axel i en rund ring. Gnuggis är bra för att man har ögonkontakt och kommer nära varandra så man hör vad som sägs vid genomgång av vad man ska göra.

Det är bra att veta vad alla heter när man tränar tillsammans så en namn lek fick bli uppvärmning. Sen följde en kartfärgstafett mellan träden.

Med kartorna på ryggen sprang vi två och två iväg på Rally-OL, det gäller att styra/leda sin framförvarande kamrat rätt till kontrollen. Att sedan plastfickan var upp och ned för vissa och de kom fram utan karta var också en lärdom. Vid Kontrollbeskrivnings-OL sprang alla kors och tvärs olika banor utifrån ordningen på sin kontrollbeskrivning.

Nästa övning var Fysik bingo. Här visade alla LOK-ledare att barnasinnets och tävlingsinstinkten satt i denna kyliga söndag. Att klättra, hoppa på ett ben göra plankan, armhävningar och krypa under bänkar gick som en dans. Vad gör man inte för vara först att få ropa BINGO!

Efter det bar det iväg på världens roligaste övning, en par-övning där man har varannan kontroll inritad på sin karta och turas om att springa först. Det gäller då för den som hänger på att följa med på kartan. En perfekt övning

när man har barn som är lite rädda att springa själva men som behöver träna OL-teknik. Avslutningsvis körde vi en höjdkurvestafett. Ett fantastiskt ledargång som trots kyla och snö gav järnet för sitt lag.

På väg tillbaka till LOK-gården tog Elin täten i löpledet och när hon skrek 1 så gällde det att slänga sig in bakom närmsta gran eller sten för att inte bli upptäckt när hon vände sig om. Att personer som deltog i tipspromenad från motionscentrat passerade med förvånad blick och ett snett leende på läpparna hindrade inte LOK-ledarna att med inlevelse delta i ännu en lek. Väl tillbaka på LOK-gården avslutade vi med en "gnuggis" och nästan alla var återsamlade.

Tack hela ledargänget för en rolig förmiddag!

Lotta Borg, ledare i vit grupp

80 år sedan starten...

Under januari månad 1934 gjordes startskottet, två gånger för Linköpings Orienteringsklubb och en kapten Tidman, ordförande i Linköpings AIK var en utlösande faktor. Hörnans Matsalar var platsen vid nuvarande Trädgårdstorget och 26 man tog beslutet den 31 januari. Fem ordinarie ledamöter klarade styret med två suppleanter de femton första åren.

Vissa tider har varit mödosamma att leda LOK-et men i stort har väl glädjestunderna, tävlingsframgångarna, inspirationerna och förtroende att arrangera tävlingar dominerat. Vi har funnit trivsel och kamratanda i orienteringen.

Många minns så gärna jubileet i restaurang Cloetta 2009. Ett fint arrangemang som vi kan bära med oss på näthinnan. Kanske hinner man få uppleva något mera i jubileumsform med LOK-veteranerna. Kanske är 25 eller 30 årsjubileum, som kan vara förestående. Flera goda ledare har kommit till, en sångkör av bästa märke finns ju etablerad. Man kan ju hoppas på något framgent.

Har länge förväntat mig enorstädning i labyrinten av utmärkelsen med hedersmedlemmar och denna blir säkert verklighet inom kort. Det kostar så lite att visa uppskattning och regeln har varit så väl fungerande inom klubben. Eftersläpning i utdelning av bevis är påfallande stort. Styrelsen har säkert kännedom om förhållandet.

Så några ord till Alva Olsson som vi tror på; allt som hon redan har visat, 25 år i sommar. Hoppas att hälsan står Dig bi och Dina föresatser infrias. Vi LOK:are hoppas på Dina stora mål och följer med tacksamhet de kommande åren i tävlingsspåren.

Fredrik Peterson som utvandrade i Norge. Du kan säkert bli av norsk tävlingsstandard. Välkommen tillbaka och På Spåret.

Arne Danielsson

MINNESORD

Birgitta Almén

I en ålder av 85 år avled Birgitta den 21:a november förra året. Hon var medlem i LOK sedan hennes och Karl-Einars barn Lena och Lars kom in under klubbens hägn i slutet av 1960-talet. Därifrån och till för endast några år sedan var Birgitta en högst aktiv deltagare i den stora skara av "fruns" (ett Göte Karlssonsbegrepp för LOK:s kvinnor) som utan stora avtryck i matrikeln gjorde/gjort att LOK i dag står så starkt.

Birgitta var under aktuell tid tillsammans med övriga "LOK-fruns" nämligen alltid på plats vid alla former av arrangemang och för hennes del inte minst under de många år som hon tillsammans med Karl-Einar var ansvarig för LOK-gården.



Jag umgicks med Birgitta i trevliga former i många år. Självklart i LOK men även mera privat där fester och många ut-sponsorlunch. flykter och resor ingick med bland annat fjällvandringar både i Sverige och Norge samt i Madeiras höga berg.

Birgitta, Linghems dokumenterat mest populära dagmamma, var pigg och glad men någon gång lyste oron igenom och då hur det skulle gå för hennes familj och även för oss tillsammans på våra olika äventyr med bland annat framfart i obanad vildmark, utmed Madeirastup eller på krokiga vägar.

Per-Johan Persson

Lars I Hansson

Vår hedersmedlem i Lund har efter lång tids sjukdom fått lämna oss närmare 94 års ålder. Under de två sista åren har han vårdats på sjukhem.

Tillsammans med Eric Johansson var han Linköpings Orienteringsklubbs kedande orienteringsteam under 50- och 60-talet. Hans insatser och arrangemang i samband med SM 1963 och VM 1968 vaar beundransvärda. Hans kontakter och ledaruppdrag var knutna till hela orienteringshegenomin SOFT, ÖOF och senare även Skogssportens Gynnare och detta var till gagn för klubben vid flera tillfällen.

En idrottsskamrat av bäste märke. En eldsjäl för orienteringssporten, som vi alla har att minnas. Hans stöd inom hemmet genom hustrun Inga inte alls att förglömma.

Arne Danielsson



Sture Thörnesjö

Den femtonde januari 2014 var Rune Karlsson och jag på begravningen av Sture Thörnesjö och där berättade Stures döttrar Leena och Eva för oss hur glad Sture blivit då han fick stafettpippen från Anders Berg att skriva sina tankar i "På Spåret". Han var då ordentligt sjuk men detta avhöll honom inte från att engagera sig i sitt skrivande. Därefter väntade han med spänning – närmast otåligt – på den färdiga produkten, "På Spåret" nummer 4 för år 2013. Han fick den endast dagar före sin bortgång och blev mycket nöjd. Jag tror mig förstå att Sture, som under sin levnad skrivit så oändligt mycket i olika publikationer med mera, måste ha blivit speciellt glad just för att ha blivit utsedd, som säkert kan uttryckas som sedd, att skriva i klubbens organ

Som nämnt var Rune och jag med på begravningen med efterföljande minnesstund och det var en upplevelse – om nu en begravning kan benämnas så! Prästen, Roger Fremred, höll ett varmt och inlevelsefullt griftetal som inte gick att missa ett ord av och minnesstunden var inte en tystnades stund utan helt tvärtom ett tillfälle där Stures innehållsfyllda liv blev utförligt berättat. Först genom brodern, Åke, f d yrkesmilitär och numera politiker, om brödernas uppväxt tillsammans med mera och sedan genom Berit Lund, som varit gift med en broder till Stures avlidna hustru Berit och yrkesverksam som journalist samt programproducent vid Sveriges Radio.

Berit Lund berättade i ett långt framträdande närmast i kåseriform om Stures liv, som hon fortlöpande fått del av och där Stures patos för rättvisa och de små människorna innefattande bland annat flyktingar hela tiden funnits med. Då jag lyssnade för en tanke genom mitt huvud. Borde inte Sture istället ha varit en samhällsinriktad journalist eller varför inte diakon!

Flyktingengagemanget fick vi direkt klart för oss när Lutsi Mustafa gjorde ett gripande framträdande. På bruten svenska tackade han Sture för dennes stora insats för att han och hans familj till slut fick uppehållstillstånd. Det hade varit en lång och besvärlig väg där Sture tillsammans med hustru Berit och deras bästa vänner Inga-Maj och Kurt Eriksson till och med gömt dem då de var eftersökta för avvisning till Kosovo. Berit, som jag nämnt, och Kurt är döda men Inga-Maj var på plats och berättade även om deras gemensamma engagemang med flyktingar.

Detta var nämligen inte det enda "flyktingödet" som polismannen Sture engagerade sig i. Bland annat finns det så uppmärksammade dramat i Valdemarsvik där Sture var ett stort stöd för den där olyckliga familjen och varom han skrivit i boken: "Alla fåglar sjunger inte."

Begravningsdagen fick självklart både mig och Rune att tänka på Sture och våra minnen av honom. Vi hade ju båda känt honom i olika sammanhang under mer än många år och borde därför ha en klar bild av vad Sture stått för. Vi försökte analysera detta under kvällens telefonsamtal oss emellan och kort sagt kom vi fram till att vi förvisso trodde att vi känt honom väl men att vi, kanske då i viss mån beroende på Berit Lunds berättelse, förstod att vi ändå inte känt honom. Det är nog så att vi får nöja oss med detta konstaterande!

Per-Johan Persson

MEDLEMSLOTTERI

Dragning november

1:a pris nummer 59	Vakant
2:a prisnummer 88	Roger Danielsson
3:e prisnummer 46	Vakant

Dragning julen

1:a pris nummer 03	Vakant
2:a prisnummer 08	Göran Hektor
3:e prisnummer 94	Vakant

Dragning nyår

1:a pris nummer 66	Vakant
2:a prisnummer 20	Vakant
3:e prisnummer 13	Vakant

Dragning januari

1:a pris nummer 13	Vakant
2:a prisnummer 18	Solveig Stureson
3:e prisnummer 62	Vakant

Lediga lottnummer

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 på 0734 371595 eller pedro.lundquist@telia.com, om du vill vara med.

LOK:S UNGDOMSFOND



Vill du stötta LOK:s ungdomsverksamhet ge fler barn chansen att upptäcka tjusningen med orientering, då är du varmt välkommen med ett bidrag till klubbens 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".

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 via mailadressen 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!



Malmberg
UR • OPTIK • LINSER



noname



Styrketräning nere i Turkiet.



Jonas under ett av passen i Turkiet.

Foto: Peter A



Roland går i mål på skinkloppet.

Foto: Per M