

PÅ SPÅRET

3 | 2014



REDAKTÖRSRUTAN

Jag vill börja med att be så hemskt mycket om ursäkt för den sena utgivningen av detta nummer, hoppas ni kan ha överseende med detta. För att uttrycka det i orienteringstermer kan man helt enkelt säga att jag gjorde en ordentligt bom och att tiden snabbt rann iväg, precis som den brukar göra när man bommar. Tiden har en enträgen tendens att gå fort när man har roligt och när man bommar. Men frågan är om den inte tycks ha gått som snabbast när man efter sitt lopp ska berätta om sina bommar. Misstag som i själva verket kanske närmast kan liknas vid ett snedsteg blir ofta mångfalt överdrivna. Detta misstagsfokuserade snack borde kanske istället förbytas mot en positiv berättelse där man med lagom skrytig ton berättar om vilka otroliga vägval man tagit. Det är tyvärr alltför sällan man får höra om riktiga kanonkontrolltagningar, utan dessa nämns allt som oftast bara i förbifarten när det ska avgöras vem som har lyckats missa mest under tävlingen.

Ett annat vanligt förekommande fenomen är uttryck i stil med: Idag hade jag kommit trea om jag inte hade bommat. Detta är visserligen ett ytterst positivt tankesätt, vilka bör uppmuntras, men är inte hela idén med orientering att kombinationen löpstyrka och teknisk färdighet ska fälla avgörandet. Att säga att man skulle kommit trea om man inte hade bommat är som att säga att man skulle vunnit om man bara hade sprungit tio minuter snabbare. Poängen är helt sonika att vi bör fokusera mer på vad vi faktiskt gjort bra och mindre på de små misstag som ibland smyger sig in.

Till nästa nummer ska jag orientera prickfritt och vill avslutningsvis önska er alla en riktigt trevlig läsning!

Fredrik Peterson, redaktör

LOK TVÅA PÅ TJOGET

Sid. 8



Foto: Fredrik Peterson

STAFETTPENNAN MED ELIN

Sid. 10



KLUBBRESA TILL HÄLSINGLAND

Sid. 12



Foto: Thomas Rimhagen

På Spåret 3 | 2014

- medlemstidning för Linköpings Orienteringsklubb

Ansvarig utgivare: Fredrik Peterson Korrekturläsning: Peter Jakobsson

Distribution: Rune Karlsson

Tryck: LIU-Tryck

Omslagsfoto: Fredrik Peterson

Upplaga: 400ex

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

Från ordförandens punkthöjd.

Klubbkamrater! I skrivande stund har jag tillsammans med drygt 120 trevliga LOK:are firat att Linköpings OK i år fyller 80 år. Grattis och Hurra! Under Ulla och Anders Kjells ledning förflöt en söndagseftermiddag under lättsamma former, och många var vi som fick leta efter ett kärr på Feffes trevliga nostalgiorientering. Det bjöds även på tipspromenad, fika och en stor mängd utmärkelser. Framför allt tilldelades två LOK:are hedersmedlemskap, nummer 19 och 20, och de välförtjänata mottagarna var Ulla Kjell och Roger Danielsson. Grattis till er båda.

Sommaren har inneburit olika saker för oss alla, men tittar man på vår gemensamma nämnare orientering så kan vi på kavlefronten notera att Linköpings OK kom tvåa på Tjoget. Duktigt! Sommarens största LOK-samling måste annars ha varit O-ringen i Norra Åsum utanför Kristianstad. Under en fantastiskt solig vecka sprang vi vid fyra olika arenor, och mest spektakulär var nog etapp 3 vid Fri-seboda där man direkt efter orientering i "gropterräng" och dusch kunde lägga sig på stranden eller utmana Hanöbuktens vågor. Inte mindre än 148 LOK:are genomförde minst en etapp. Inte illa. Det innebär också att vi fick se lite nya ansikten vid långborden på kvällarna och det är kul att se att lite "nyare" LOK:are provar på O-ringen. Resultatmässigt stod Otto Nilsson för den bästa placeringen då han vann klassen U2. Grattis Otto! Andra bra placeringar fick Ludvig Eronn (3:a i U2), Stina Gustås (2:a i D18) och Erik Martinsson (3:a i H21). Ytterligare en prestation utfördes av Curt Tillman som under veckan genomförde sin 200:e O-ringenetapp.

Annars blir nu sommaren avlöst av hösten och de därmed förknippade tävlingarna. Vi ses nog där.

Eder ödmjuka ordförande,
Magnus Hebbe Herberthson

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

Medarbetare i detta nummer:

Magnus Herberthson
Per Carlborg
Jonas Lundgren
Joel Käll-Karlsson
Elin Rimhagen
Arne Danielsson
Sofia Magnusson
Thomas Rimhagen
Per Gustås

Vi välkomnar nya medlemmar:

Johan Allard
Otto Asklund
Tommy Ek
Inger Gustafsson
Martin Hochwallner
Erik Moqvist
Ida Nordenhem



Per Carlborg för in LOK i mål, påhejad av Fredrika Vångell som både sprang och hejade riktigt bra. Foto: Per Gustås

Fina framgångar i Finland

I juni samlades världens bästa orienterare i finska Vehmersalmi i Norra Savolax. Det handlade såklart om Jukolabudkavlen och traditionsenligt deltog LOK. Damerna imponerade stort och stämplade efter fyra sträckor in på plats 26 i Venlakavlen.

Jukola/Venla är verkligen en massmönstring av orienterare. Årets kavle,

som avgjordes nära byn Vehmersalmi fem mil från Kuopio cirka 50 mil nordost om Åbo, samlade över 16 000 löpare. Vad är det som gör att denna tävling år efter år samlar enorma skador med orienterare när många andra tävlingar har svårt att locka folka att springa? Jag återkommer till detta senare men helt klart är att berättelsen om de sju bröderna har en självklar plats i den finska berättartraditionen och att Jukolabudkavlen har en lika självklar plats inom finsk idrott. Intresset från löpare,

publik och media är enormt. Exempelvis direktsändes både Jukola och Venla i finsk TV.

Tjejerna i LOK 1 visade direkt att de ville vara med och kämpa långt fram. Sofia Salomonsson gjorde en stark insats i sin första Venlakavel (som är dam-tävlingen under Jukola) och skickade iväg Elin Gunnarsson fyra minuter efter täten. Elin som är relativt obeprövad i dessa sammanhang visade inga

nerver utan genomförde ett stabilt lopp som verkligen lovade gott för framtida stafettuppsdrag. LOKs avslutning med Fredrika Vångell och Alva Olsson var inget annat än världsklass. Tillsammans hämtade Olsson och Vångell in 60 platser till 26 och slog därmed fjolårets placering (28). En fantastiskt bra laginsats med två världslöpare som ankare.

Stärkta av Tiomila hade herrarna i LOK 1 goda förhoppningar om att kunna kämpa om bra placeringar. Joel Francén fick återigen uppdraget att starta. Dessvärre blev några misstag ödesdigra för Joel och ett tapp på 14 minuter var inte det han tänkt sig. Erik Martinsson på sträcka två och Peter Eriksson på sträcka tre påbörjade upphämtningen och tog tillsammans in 100 platser. Atte Axelsson på sträcka fyra gjorde sedan ett fint stafettlopp i sin LOK-debut i jukolasammanhang. Inte ens de fina finska masurbjörkbestånden kunde få honom att sakta in farten. Peter Aronsson fortsatte inhämtningen och hade 40 bästa sträcktid, och visade därmed att det inte behöver vara asfalt för att han ska springa fort. Jonas Lundgren på sträcka 6 hade inte sin bästa dag och tappade ett par placeringar. På ankarsträckan kunde sedan Per Carlborg föra in laget på en 67:e plats efter att ha hämtat upp 14 platser. Något sämre än i fjol (59) men ändå med en god känsla i laget. Utöver förstalagen hade LOK ytterligare ett damlag och två herrlag på plats som gjorde stabila insatser och som säkerligen vill utmana om platser i förstalagen nästa år.

Jukolas framgångsrecept verkar bygga på en lång tradition med en stark koppling till den finska idrottskulturen. Kring tävlingen finns också en berättel-

se som bottnar i något mer än bara själva loppet. På samma sätt som exempelvis Vasaloppet har en historia att berätta.

Tävlingen har även en tydlig prägel av elitävtävlings trots sin oerhörda bredd. Tävlingsområden och banor planeras i första hand ut i syfte att vara en utmanande och intressant elitävtävlings. Exempelvis gick årets tävling i ett starkt kuperat vildmarksområde, och tävlingen för 2010 var bland den mest tekniskt krävande terrängen i Finland. Trots detta attraheras många motionärer till tävlingen, eller kanske just tack vare detta då även många motionärer önskar en tuff utmaning före en tillrättalagd och lättlöpt bana. Tävlingen vandrar runt i hela Finland, 2020 är tävlingen exempelvis planerad att arrangeras i Rovaniemi i finska Lappland, vilket gör att terrängtypen varierar på ett bra sätt. Jukola är även en ganska enkel tävling i den meningen att det enbart är två klasser (herr o dam) och inget annat än orientering. Detta kan kontraseras mot exempelvis O-Ringen som verkar satsa på breddning med



Alva går i mål efter ett kanonlopp.

Foto: Per Gustås

100-tals klasser, mountainbike, trail, stafett, precision

Såklart har varje tävling sitt framgångsrecept men för alla som gillar orientering och utmanande terräng finns det inget bättre än Jukola. Svårare än så verkar det inte vara att bli världens största orienteringstävling.

Reseledare,
Per Carlborg

Jubileums O-ringen i Skåne

Årets upplaga av O-ringen var den 50:e i ordningen och hölls, liksom den allra första upplagan, i Skåne. Centralorten, eller O-ringenstaden som det så vackert heter nu för tiden, var belägen strax söder om Kristianstad.

132 LOK:are var anmälda till årets O-ringen. Av dem så bodde ett 50-tal på campingen i husvagn eller tält. De första var nog på plats på campingen redan på onsdagen när campingen öppnade, men det var först på lördagen som det började hända saker i orienteringsväg med Axa-stafetten som avgjordes i centrala Kristianstad. Axa-stafetten är som brukligt dock bara för ungdomar upp till 16 år, så vi andra fick vänta ytterligare en dag på att få springa.

Första etappen, den viktigaste, gick norr om Kristianstad, närmare bestämt i Vånga. Alltså inte det Vånga norr om Roxen, utan ett annat Vånga. Norr om Kristianstad, men långt söder om Roxen. Långdistans stod på schemat och det var tuffa banor det bjöds på. Här märktes det direkt om man legat på sofflocket under sommaren. Det hade tydligen inte Ludvig Eronn gjort. Han slog till direkt och kammade hem LOK:s första etappseger denna vecka i U1. Kompisen Otto Nilsson var strax därefter på en tredjeplats. Även i H13 bjöds det på fina placeringar. Emanuel Herberthson och Olof Ljunggren placerade sig som femma respektive tolv i tuff konkurrens.

I avsaknad av den yttersta eliten, som inte riktigt orkade springa så långt utan nöjde sig med sprint inne i centrala Kristianstad senare på kvällen, så fick deltagarna i klasserna under, HD21 Lång, sin stund i rampljuset. Dagens bästa placering här stod Erik Martinsson för med sin 20:e plats. Efteråt var



Ludvig Eronn och Otto Nilsson stod för grymma insatser under O-ringen.

alla nöjda, eller åtminstone de som gillade tryckande värme då det var gott om det den här dagen och även resten av veckan.

På kvällen begav sig en respektabel mängd orienterare in till centrala delarna av Kristianstad för att visa upp sig för lokalbefolkningen. Som om de inte redan visste att det var något på gång. En annan anledning till att bryta upp den härliga tillvaron vid husvagnen och tvingas gå och stå några timmar

var ju självklart att det vankades sprint för eliten i Tivoliparken, en park nästan helt utan höjdkurvor, men i övrigt ganska lik andra parker. Här hade vi tre LOK:are på startlinjen, Alva Ols-son, Sofia Salmonsson och Amy Rankka. Bäst gick det för Alva som sprang in på en 14:e plats. Amy placerade sig på plats 71 och Sofia saknade tyvärr en stämpel vid målgång, vilket resulterade i diskvalifikation.

På kvällen var det sedvanligt LOK-fika på campingen och om man ville och trodde att man hade turen på sin sida kunde man delta i klubbtipset, där man bland annat skulle gissa vem som skulle ha längst tid, vem som skulle komma närmast 10 minuter per kilometer och vem som skulle vara snabbast på spurtten på morgondagens tävling. Efter att man hade ägnat alldeles för mycket tid och tankekraft åt att komma fram till helt värdelösa gissningar, skulle det visa sig, så var det dags att krypa till kojs om man ville orka springa hela banan imorgon också.

Andra etappen, den viktigaste, gick på samma ställe som den första. Och den här dagen hade vi även glädjen att ha sällskap av våra duktiga damer som äntligen skulle få känna på den tuffa terrängen i Vånga. Även idag var Alva högst placerad av damerna med en fin åttondeplats. Hon var dock inte bästa LOK:are placeringsmässigt. Erik Martinsson smällde på ordentligt idag och sprang in som trea och i U1 ordnade gårdagstreaan Otto Nilsson en ny LOK-seger. Dessutom knep Olof en andraplats i H13, mycket starkt jobbat!

Ytterligare en etapp skulle sedan klaras av innan det var dags för vilodag. Eller aktivitetsdag, hur man nu vill se på saken. Tredje etappen, den viktigaste, var en medeldistans alldeles vid havet vid Friseboda. En stor lättnad för alla slitna och otränade som redan börjat sukta efter tisdagskvällens långbord. Men tji fick de! Ty trots att det verkade som en barnlek, att orientera i en sandlåda, så blev det en prövning för både kropp och knopp. Fast inte på samma gång. För mestadels stod man still för att man varken visste var man befann sig eller åt vilket håll man skulle. De få gånger man faktiskt visste, eller i alla fall trodde att man visste var man var så stod man ändå i princip still. Sanden och den ohyggliga värmen, som hade

lagt sig som ett lock över Skåne den här veckan, var obarmhärtig och tvingade de flesta att sänka farten ordentligt.

Den som mästrade terrängen bäst var återigen Otto Nilsson som tog sin andra etappseger i U1. Olof var återigen högt uppe i resultatlistan i H13 med sin fjärdeplats och i D11 kom Kristin Herberthson 14:e.

Efter loppet kunde man med fördel bege sig de 100 meterna ner till havet och ta sig ett dopp. Vattnet var härligt varmt och när man vände blicken upp mot stranden kunde man lätt få för sig att man badade i Medelhavet.

Onsdagen var som sagt fri från tävling, om man inte cyklade MTB-O eller ville testa på orienteringsskytte. Vissa valde att slappa hela dagen, medan andra hade planerat dagen in i minsta detalj och lät ingen tid gå till spillo. Och visst fanns det grejer att se och göra! Man kunde till exempel ta sig en tur till Kiviks Musteri, eller besöka Brösärps backar eller kanske spana in Åhus och köpa sig en glass.

På torsdagen återupptogs tävlandet med etapp fyra, den viktigaste etappen, som avgjordes i närheten av Sölvesborg. De längre banorna var till och med inne och sprang i Blekinge en sväng. Om man inte hade visat vad man kunde tidigare i veckan var det absolut läge nu. De flesta banorna inledde med en handfull kontroller i ett väldigt detaljerat slutningsområde. Det gällde verkligen att hålla tungan rätt i mun för att sedan kunna växla upp ordentligt på banans andra halva, då det var lite enklare orientering med snabb avslutning utför mot målet. Erik Martinsson hade ett bra utgångsläge inför dagen och förvaltade det väl genom en femteplats på dagens etapp, vilket resulterade i en fjärdeplats i totalen inför fredagens avslutande jaktstart. Olof kom återigen

fyra och la sig därmed på en total tredjeplats. I D14 blev Tove Ekström tia och i D18 var Stina Gustås nära en etappseger men fick nöja sig med en andraplats.

Den femte och avslutande tävlingsdagen var liksom alla föregående en varm sådan. Etappen, den absolut viktigaste på hela veckan, hade målgång på Ravlunda skjutfält, med fantastisk utsikt över slätterna ner mot havet. Själva tävlingsområdet var relativt lättsprunget och bjöd inte heller på så många tekniska utmaningar utan det gällde att orientera snabbt och smart, ha krafter kvar och sätta in dem vid rätt tidpunkt om man ville nå framgång. Det ville Erik Martinsson. Han var en kort tag framme i täten i H21 Lång, men fick efter ett misstag mitt på banan se sig passerad av två löpare. Han kunde dock till slut knipa tredjeplatsen efter en bra avslutning. I damelitklassen sprang Alva in på en 26:e plats och Amy blev 47:e tjej i mål totalt. I U1 fortsatte Otto springa bra och tog LOK:s enda totalseger. Grattis! I H13 fick Olof tyvärr släppa förbi sig några stycken och slutade till slut nia, knappa tre minuter före Emanuel på plats 13. Stina kunde behålla den andraplats i D18 hon hade vid start och i H21 så blev Joel Francén till slut 6:a efter en mycket jämn vecka. I ungdomsklasserna kan vi också notera att Kristin slutade tia i D11 och Tove blev 18:e tjej totalt i D14.

Sammantaget kan väl sägas att det var ett riktigt fint O-ringen. Bra banor i kul och omväxlande terräng och med en hel del fina resultat att ta med oss hem. Nästa år går O-ringen i Borås och vi hoppas på att ännu fler LOK:are dyker upp då! Nästa kraftsamling är 25-manna, som i år går i Haninge kommun helgen 11-12 oktober. Jag hoppas vi ses där!

Jonas Lundgren



Mikael Andersson för in LOK i mål till en slutlig andraplats.

Foto: Fredrik Peterson

LOK tvåa på Tjoget

Källe talar ut om den svåra tiden efter Tjogetsuccén

Den sjätte juli firade Linköpings OK sin största framgång på många år då klubbens lag bestående av 20 löpare sprang över mållinjen som tvåa i Tjoget. Efter fem år av uteblivna framgångar, där klubben stundom haft stora svårigheter att ens ruska fram ett eget lag, hade vinden nu vänt. Lyckan och glädjen var total. För smålänningen och Tjogetfantasten Joel "Källe" Käll-Karlsson var känslorna särskilt starka. Idag, drygt en månad senare, är glädjen som bortblåst.

För På Spåret berättar han exklusivt om den svåra tiden efter Tjogetsuccén.

Det är en märkbart förändrad Joel som öppnar dörren när jag ringer på. Ansiktet är glämskt, ögonen trötta. Håret har vuxit sig långt ner över öronen. Den fjuniga skäggstubben på hakan är oansad. Fläckarna på t-shirten avslöjar att han ätit lingonsylt till lunch. Eller någon gång under den senaste veckan. – Är klockan redan tre? Jag trodde hon

var två, men jaja stig in då så får vi det här överstökat. Han gör en halvhjärtad gest inåt hallen samtidigt som han försvinner ut i köket.

– Jag drack kaffe för ett par timmar sedan men det finns kvar i kannan. Ska jag värma på det? Vill du ha något annat, en mandelkubb kanske?

Jag tackar ja till kaffe men nej till det senare. Vi slår oss ner vid köksbordet i föräldrahemmet där Joel bosatt sig.

– Det är bara tillfälligt tills att jag fått ordning på saker och ting. Jag vill inte att folk ska tro att jag är nån jädrans

morsgris.

Det blir tyst en stund. Joel fingrar på den vita kaffekoppen innan han för den mot munnen och sveper innehållet i en enda stor klunk.

– Jahaja, hade du några frågor eller? Jag nickar och kastar en snabb blick på mitt anteckningsblock.

Vad minns du från den där helgen i Emmaboda?

– Jag minns att det var varmt, säkert 25 grader. Av någon anledning är det alltid det på Tjoget. Jag hade åkt dit med farsan. När vi kom fram var ett gäng redan i färd med att slå upp sina tält på campingen. Man brukar bo tillsammans på Tjoget. Äta lite gott om kvällen och umgås du vet. Jag minns att jag sprang första sträckan så klart. Det gör jag alltid. Sven sprang samma sträcka i andra laget. Han är snabb Sven men i år lyckades han skada benet och fick bryta. Det var så klart trist men det är ju sådant som händer. Det var härligt att se att andralaget kämpade på ändå. Det gör man på Tjoget. Sedan minns jag hur vi stod och väntade på Micke Andersson, vår slutman. Radion krånglade lite så vi visste inte säkert när han skulle komma. Så plötsligt dök han upp.

Vad kände du då?

– Ja glädje så klart. Det var mer än glädje egentligen. Jag blev liksom alldeles varm i hela kroppen. Sedan var det väl en viss lättnad också. Det är tjugo sträckor som skall springas. Varje sträcka är viktig och allt kan hända. Även om det såg bra ut så vågade man aldrig känna sig riktigt säker. Det var nog först efteråt som man verkligen fattade att det var sant.

Du har tidigare sagt att det här var det största du varit med om. Tycker du fortfarande det?

– Ja utan tvekan. Jag vill nog påstå att det här toppar allt annat som LOK har presterat. Tjoget är ju utan tvekan den viktigaste och mest prestigefyllda tävlingen på året. Vinner man Tjoget är man världens bästa klubb. Punkt. Jag

tror att de allra flesta skulle hålla med mig om det. Blir man då tvåa så är ju inte det kattpiss det heller. Om man säger så.

Vad är det som gör just Tjoget så fantastiskt?

– Det är så mycket. Härligt väder, som jag sa. Det är en stafett som alla kan springa. Om man inte är tant då förstås för då får man nästan aldrig vara med. Det är skit men frågar du gubbarna i tävlingsledningen så finns det inga tanter som vill springa stafett. Jag är inte så säker på att tanterna säger det samma. Annars behöver man knappt ens kunna orientera för alla sträckor är raka. Det är alltid en väldigt bra stämning. Till och med när det går åt helvete. Det är helt enkelt en förbaskat trevlig tävling.

Samtidigt som han säger det ser jag hur något blänker till i ögonvrån. Min blick gör honom förlägen och han vänder snabbt bort huvudet. Stirrar ut genom fönstret på det stora kastanjeträdet på andra sidan gatan. Jag känner mig plötsligt lite rörd, men finner mig snabbt igen. Jag harklar mig och kastar på nytt ett öga på frågorna i blocket.

Men så hände något. Kan du berätta?

– Hände och hände. Det blev liksom bara tomt. Plötsligt fanns det ingenting att se fram emot längre. Det var väl inte förrän dagen efter som jag fattade det. När jag tittade i Växjö OKs träningskalender. Ja, jag brukar snylta på deras Tjogetträningar under sommaren. Nu var kalendern plötsligt tom. Det var väl då jag förstod att det var över. Ett helt år kvar till nästa chans. Det mörker som jag kände då har jag inte varit i närheten av sedan standardpriset på markans kaffe steg från fem till tio kronor.

Vad gjorde du då?

– Först försökte jag låtsas som ingenting och fortsätta som att allt var som vanligt. Det gick så klart inte. Till slut orkade jag inte mer. Jag kom inte upp ur sängen på morgonen. Jag låg kvar och läste Tjogets maratontabell uppi-



Henrik Tosteborg mot mål.

från och ned tills dess att jag kunde den utan till. 1986, Pan Kristianstad, 1977, Ronneby, 2001, Ulricehamn. Jag kan fortsätta om du vill.

Tack, jag tror det räcker så. Hur mår du idag?

– Bättre än tidigare. Jag tar en dag i taget. Vissa dagar går det bättre än andra. Jag har Karl-Oscar (Magnus U Johansson reds. anm.) att tacka för mycket. Han har varit ett otroligt stöd i det här. Han har suttit bredvid sängen och berättat Tjogethistorier. Ibland har han haft med sig en gammal tävlingskarta eller ett tidningsurklipp. När jag var som mest illa därän matade han mig med mosade kroppkakor. En fantastisk människa. När jag blir starkare så funderar vi på att åka ut till Flygfältet i Kosta och titta på nästa års TC.

Tror du själv att du står på startlinjen nästa år?

– Ja, det måste jag tro. Om man inte är med på Tjoget, vad finns det då att springa för?

Kurvan Karlsson



Elin är mycket uppskattad som ungdomsledare i LOK.

Stafettpennan med Elin

”Elin, var ligger närmsta swimming pool?”

För länge sedan har jag slutat förvånas över variationen på oväntade frågor och jag svarar ärligt ”det vet jag inte, du”. Att vara ledare för barnen i grön grupp är alltid spännande och sällan långtråkigt. Innan den snabbaste av människor hunnit blinka byts samtalsämnen och diskussionerna kan verkligen handla om allt.

Jag började som ledare för ungefär två år sedan nu och var med på SOL-skolan som ledare något år före. Mitt orienteringsintresse har dock varit med sedan långt tidigare. Att säga att det är medfött kanske är att ta i, men som tvååring stod jag för första gången med två små

ben på startlinjen i miniknat. Orienteering är på många sätt en familjesport och det är bara en av de alla anledningarna till varför det är den bästa av sporter; på något sätt har den liksom allt. Är det inte så?

Skämt åsido så finns det många omtyckta parametrar: den stora spridningen i ålder, gemenskapen, kombinationen av tänk och löpning... Ja, i det här sammanhanget kanske debatten inte blir så svår att vinna då de flesta av oss bör stå på samma sida i frågan. Oavsett, så har orienteringen följt mig genom livet; ibland sida vid sida, ibland med en hög mur av osäkerhet/motivationsavsaknad

emellan. Det har varit klippan i svåra stunder och källan till stora leenden i andra. ”En kväll i veckan” kan låta lite, men när jag tänker tillbaka på minnen från lägre åldrar (att använda uttrycket min barndom kändes för vuxet) så har så många av dem med klubben att göra. Det gör mig glad att se de yngre ungdomarna uppleva samma sak idag. För även om jag kanske inte längre är med på det sättet så är det andra, och framförallt fler, som idag får uppleva detsamma som jag gjorde.

Som jag sa är jag med på ett annat, om än fortfarande aktivt, sätt idag. Men är det något jag lärt mig så är det att alla

är vi viktiga på olika sätt i klubben- varje medlem- men av olika anledningar. Den som är svårast att få med sig hela varvet runt på spåret är kanske den som tio år senare får dagens ros som "ideell hjälte" och den som känner att intresset svalnar kan komma tillbaka med sina egna barn när tiden är inne och vem vet, kanske blir de världsmästare. Jag själv har varit nära att lämna sporten flera gånger.

Hösten 2011 hade jag, utan att få besked förrän efteråt, körtelfeber och cytomegalvirus. Det var en väldigt tuff period. Jag hade inga konkreta bevis på varför jag mådde dåligt eller hur dåligt jag mådde. Det avfärdades av inte bara mig utan även andra som tonårströtthet. Först efteråt, när jag började må bättre, fick jag ett namn på det. Det var en sådan lättnad – ett bevis på att det jag känt inte var någon inbillning eller något försök att slippa undan. Det hade på riktigt varit dåligt. Sådär i efterhand när jag tänker på det, är det så jobbigt tydligt. Hur jag aldrig ville hitta på något, hur skoldagarna kunde kännas så mycket längre än vanligt och hur svårt det var att förstå vad som var fel. Ingen förstod, vilket i sammanhanget inte var så konstigt eftersom jag inte ens gjorde det själv. Idag kan jag bara vara glad för att min omgivning stod ut och för att jag gjorde detsamma.

Tack vare att jag inte tappade kontakten helt har jag nu tagit mig tillbaka och även förbi var jag var innan. Jag trodde inte att jag skulle komma tillbaka. Jag trodde det skulle dröja länge innan jag ens tyckte det var kul igen. I år sprang jag för första gången på flera år min riktiga tävlingsklass D18. Jag var så glad att jag ville hoppa omkring i flera minuter efteråt. Det är flera i klubben som haft stor betydelse för det. Det har hjälpt så mycket att känna sig sedd och behövd, veta att de undrade om just precis jag skulle komma tillbaka, ville



Elin drar med sig ungdomarna ut på ett uppfriskande dopp.

var med och så vidare. Nu när jag själv lär mig allt mer om ledarskap genom diverse utbildningar har jag insett vilka superledare jag själv haft och det är jag väldigt tacksam för. När vi fick uppgiften att brainstorma vad en bra ledare är så var det inte svårt. Jag kollade på er i LOK och räknade upp egenskaperna, en efter en.

Utöver debut i D18, finns det otroligt många andra saker som jag minns från min tid med orienteringen- hittills. Bara det att gå från 5-6 år som barn på SOL-skolan till att själv vara ledare känns häftigt. Att gå upp klockan fyra för att åka buss till Dalarna och väl där klä ut sig till "fjortis" kan låta något oväntat men i orienteringssammanhang kan det väl knappast krävas en förklaring. Helt normalt. Att skrikandes springa ner i ett kärr bara för att jag kan, liksom: ?????. Helt normalt. Klubbresan som bland annat gick till Gräsmark 2010 innehöll en underbar dag jag aldrig glömmer och den bör därför också nämnas. Det hade regnat tre dagar i sträck och tävlandet var för min del lika omtyckt som vädret, det vill säga inte alls. Så plötsligt smyger sig solen fram och vi får en helt perfekt

kväll med grill, skratt och årets första bad.

Nu vill jag lämna över stafettpennan till min tidigare ledarkollega och Ö7-kompis Urban Pettersson och även tillägga att Urban: om du springer tävlingsklass innan året är slut- då gör jag det en gång till jag också.

Ett av barnen frågade en regnig dag i skogen:

"Elin, var ligger närmsta swimming pool?" och jag svarade ärligt "Det vet jag inte, du".

Efter en kort stund av begrundande blev svaret:

"I mina skor!".

Det är för sådana där kommentarer man bara vill skriva upp som jag fortsätter. Det är för lyckade lopp och den där känslan av skog. För bommar och spikar och allt däremellan. Visst, jag har haft cmv. Jag har varit rädd för att vara själv i skogen. Men främst- har jag haft så himla kul. Tack LOK- alla i LOK.

Elin Rimhagen



Ungdomarna samlade runt LOK:et.

Foto: Thomas Rimhagen

Klubbresa till Hälsingland

På kristihimmelsfärdshelgen, vid onsdag lunch åkte väskorna och sen så körde vi fotpp väskorna och sen så körde vi forboll. åkteåk vi upp till Bollnäs där vi skulle bo på en folkhögskola. Med på resan var det ungefär 30 personer. Det blev en lång bussresa, men inte så jobbig. När vi kom fram så packade vi upp väskorna och sen körde vi fotboll.

På torsdag var det tävling, Faxeträffen utanför Söderhamn. Många sprang bra. På kvällen åt vi på en grekisk restaurang. De fick så mycket att göra när vi kom så de var tvungna att ringa på extra personal. På kvällen hade vi 6- kamp. Det var roliga grenar. Med en strut på huvudet så man inte såg så mycket skulle man hitta utlagda kottar. I en annan gren skulle man känna igen gamla fo-

ton av LOK:are och placera ut namn. Man skulle också pricka ballonger med pilar, spotta grodor, vara snabb i "natt duellen" och tillsammans fylla en flaska med vatten. Tack familjen Borg som ordnade den roliga 6- kampen.

Fredagens tävling var först på kvällen så de som ville fick åka till Växbo lin. Ungdomarna stannade kvar och körde olika lekar inomhus eftersom det regnade ute. När tävlingen började så hade det tyvärr inte slutat regna. Jag skulle jag springa Ö5 tillsammans med mamma. När jag kom i mål så kunde jag knappt böja på mina fingrar och jag var iskall eftersom vi hade gått hela vägen.

På lördag var tävlingarna på ett nytt ställe, som låg i Bollnäs. Det var först

en medeldistans och sen en sprint. Jag sprang bara sprinten. Det var roligt och en ny upplevelse.

På söndag var det först tävling och efter den skulle vi åka hem. Bussresan gick bra. Vi spelade kort och pratade. Vi åt vid ett ställe där det fanns både Burger King, McDonalds och Max.

Det var en rolig resa. Mycket roligare än jag trodde att den skulle vara. Alla var snälla och sociala. Jag hade roligt. Vi körde kull, röda vita rosen, vinken. Vi spelade mycket kort och vi spelade fotboll.

Tack Annika som ordnade hela resan.

Sofia Magnusson

Från en som länge varit med

Strävan till motion. Idrottsutövandet och kontakt ned trevliga utövare. Idrottskamrater med bästa tågan. Jag tycktes vara inne på rätt väg. Med facit i hand kan jag i nuläget se hur valet lyckats. Det var på 1940-talets slutskede som det skulle bestämmas. Jag fick nådigt medgivande där hemma; har blivit bortskämd allt som oftast i detta avseende. Det är ju en god taktik att få det att stämma väl inom hemmets dörr.

Orienteringsteknik för 60 år sedan var ju ganska annorlunda i sitt utövande. Banlängden var i regel över milen, val av kontrollpunkter var olik dagens rutin. TT-sporten blev tilldragande var ju den fina kamratkänsla som odlades och att man löpmässigt sprang lättare alltfjädersom. Träningsresorna till Hultsjön norr om Ljungsbro var inspirerande. Målinriktningen var inte att en stjärna skulle födas. Jag kunde tro att jag med bössans hjälp kunde klara av fälttävlan hjälpligt och med tips och handledning från Hasse Gustafsson kom eb 4:e i SM 1962. Hasse Gustafsson vann SM 1954 i Lundsberg. Tävlingsverksamheten var kanske roligast men mycket annat kom emellan:

- Dans i Bestorpsparken
- Taggträdsröjning
- Milspåret
- Styrelsefunktion i 25 år

- Koörännet
- Städning av parkeringshus
- Kolmilning i två omgångar
- Allt med skididrott, som kom genom mitt arbete vid träningen

Stor salut för initiativet med hågkomst att jubilera 80 år i LOK. Visst är det värt mödan. Det hör ju nästan till ordningen. Man lär ju så länge man lever. Samhörigheten mellan medlemsgrupper inom klubben torde ögonblickligen få bättre form. Tänk till! Vi är en homogen sammanslutning. En konstitutionell träff kanske kunde skapa något nytt. En stor diskmaskin i köket, som länge stått på tur för inköp (LOK-gårdskommittén har fattat beslut om att inte införskaffa red. anm.). Handdiskning skall ju numera vara en föregången realitet i en samlingslokal som LOK-gården. Vi skall förvalta något väldigt fint som våra idrottsledare har skapat till oss. Bertil Södergren och Eric Johansson gav oss många tips.

Vi kan säkert ta ton med hjälp av vår kör. Varför denna inte uppträda vid söndagens fest – förstår inte jag – men förklaring kanske kan komma. Så till slut. Tack för tid som varit och Lycka Till!

Arne Danielsson

Notis

En tavla med vintrigt motiv har blivit skänkt från Britta och Bertil Ottossons dödsbo. Den som blev överlämnare var Bertils kusin, boende i Motala med namn Lars Fäldt. Tavlan är ett poängpris från 1945 och innehåller 4 inteckningar och har uppsatts att vandra ett antal år. Vi uppskattar förmånen stortligen och skulle kunna tro att Bertils önskan inte kunde ge någon annan antydan.

MEDLEMSLOTTERI

Dragning maj

1:a pris nummer 54 Lennart Svernestam
 2:a prisnummer 91 Lars-Göran Göransson
 3:e prisnummer 35 Vakant

Dragning juni

1:a pris nummer 90 Per Gustås
 2:a prisnummer 16 Gunvor Frid
 3:e prisnummer 69 Vakant

Dragning juli

1:a pris nummer 51 Vakant
 2:a prisnummer 64 Lennart Svernestam
 3:e prisnummer 54 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 och 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 emotas 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

Anmälningsavg.

5487-3930

Elitensegenavg.

5758-7966

Stort tack till våra samarbetspartners!



Linköping
Där idéer blir verklighet

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



LÖPEX
SPORT



SISU

Idrottsutbildarna

noname



LOK:arna under klubbresan till Hälsingland.

Foto: Thomas Rimhagen



Albin Dettorfelt mot mål på fjället i Idre.

Foto: Fredrik Peterson



Inga-Lill Pettersson spurtar i Idre.

Foto: Fredrik Peterson