

# PÅ SPÅRET

1/2015



# Och allt är precis som vanligt

Snoret rinner. Sakta letar sig den gula strängen ner mot det torra skinn-  
net på min överläpp. Jag snörvlar högljutt och spottar på marken.  
Solen skiner intensivt och jag måste kisa för att se stigen fram-  
för mig. Benen är tunga. Jag gör ett tappert försök att räta upp  
bålen och springa på framfoten. Lätt och smidigt så som man ska.  
Efter ett tiotal meter ger jag upp och sjunker åter ner på hälen.

”Hur känns det?” Det är mitt inre jag som frågar. Fast att svaret är up-  
penbart gör jag mitt bästa för att hålla skenet uppe. ”Det känns inte  
så dåligt ändå. Det kunde ha varit värre. Första passet är alltid värst.”  
”Är du säker på det? Du ser ganska blek ut?” Mitt inre jag ger sig inte.  
”Ja, det känns helt okej. Jag är lite stel bara. Det är väl inte så konstigt  
efter en veckas förkylning. Du får ju tänka på att jag har haft feber  
i tre, nej fyra, dagar. Får jag bara springa ett tag till så släpper det.”  
”Okej, men i så fall finns det väl ingen anledning för dig  
att lufsa i H90-tempo? Det borde väl inte vara några prob-  
lem att trycka på uppför backen där framme, eller hur?”  
Bluffen är genomskådad. Ändå gör jag ett sista försök.  
”Vilken backe? Jaha den där lilla knölen. Den tar jag lätt.”

Jag tar fart. Strupen slår knut på sig själv och hjärtat dunkar så hårt  
att det dånar i öronen. Jag tvingas sakta in. Orkar inte ta de sista  
metrarna utan staplar vingligt över krönet. Besegrad och bortgjord.  
”Okej, är du nöjd nu eller? Du vann! Jag är inte pigg. Jag är klen  
och dålig. Samma visa varje år. Man tuffar på genom grundtränin-  
gen och sedan går allt åt helvete ändå. Vet du vad? Jag skiter i  
det. Jag springer inte PAN-våren i morgon. Jag ligger kvar i sof-  
fan och tittar på femmilen. Både Södergren och Olsson ska åka.  
Dem kan man lita på. De viker inte ner sig för någon liten förkyl-  
ning. Nej, Johan Olsson han stänger in sig i en stuga i sju veckor  
och sedan tar han VM-guld. Det är vad han gör. Jävla Olsson.”

Snoret rinner. Sakta letar sig den gula strängen ner mot det torra  
skinnnet på min överläpp. En ny säsong har börjat och allt är precis  
som vanligt.

Kurvan Karlsson  
Redaktör

# LOK tycker

## Vilken skit!

Jag vill redan på förhand uttrycka min  
besvikelse över den utveckling som vår  
fina klubbtidning har tagit. Den hög-  
tidsstund som läsningen förut innebar  
har nu förbytts mot ren vämjelse. Det  
är bara trams, snusk och våld. Är det  
verkligen lämpligt för våra ungdomar?  
Visserligen har jag av naturliga skäl inte  
läst det första numret ännu men jag är  
övertygad om att jag har rätt. Vilken skit!  
Signaturen; *Det var bättre förr!*

## Dagens ros

Till Erik Sköld. För att du är den du är.  
Signaturen; *Förälskad 60+*

## Dagens ris

Till dig, stugvärd, som inte dammsög  
längst in i stadskrubben. Det såg för jävligt  
ut! Ps. jag vet vem du är! Ds.  
Signaturen; *LOK-gården är ingen svinstia*



## På Spåret 1|2015

- medlemstidning för Linköpings Orienteringsklubb

Ansvarig utgivare: Joel Käll-Karlsson Korrekturläsning: Peter Jakobsson

Distribution: Rune Karlsson

Tryck: LIU-Tryck

Omslagsfoto: Johnny Fransson

Upplaga: 400ex

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

# Nytt år och nya utmaningar

Klubbkamrater! Så skriver jag min fjärde ledare som ordförande efter snart ett år på posten. När du läser det här vet vi om årsmötet tyckte att det kunde räcka, eller om jag fick förnyat förtroende.

Jag har ju löpande kommenterat det gångna året i På Spåret samt även i verksamhetsberättelsen, så här jag gör inte ytterligare någon sammanfattning av 2014. Istället blickar vi framåt, och snart är det dags för en ny vårsäsong. Lustigt vad snabbt en vinter går, och den där gedigna vinterträningen som skulle bli av kanske liksom aldrig infann sig. Eller vad vet jag, det kanske den gjorde för vissa. Grattis till er. Vi andra drar igång säsongen ungefär som förra året. Dock är vi alla ett år äldre, och beroende på var man befinner sig i livet kan det vara till fördel eller nackdel.

Vad man ser fram emot är ju personligt, det är bara att välja; Tiomila, klubbresan till Dalarna, att springa utan skugga, att äntligen slå XX,... Vi har också ett antal arrangemang att se fram emot, och den som har hängt med vet att alla inkomster är viktiga. Hørsamma därför de ansvarigas upprop om funktionärer.

Styrelsen hoppas att den har lagt en budget som kan träffa någorlunda rätt, och att vi lyckas möta de höjda startavgifterna på lämpligt sätt. Om det skulle ha undgått någon är det alltså så att tävlandet blir betydligt dyrare i år, och med vårt flitiga tävlande får det naturligtvis konsekvenser.

I övrigt ses vi väl i LOK-gården eller i skogen, och för min del fortsätter jag att följa tjejsatsningen mot tiomila. Kör hårt!

Magnus Herberthson  
ordföranden

**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](mailto:info@lok.se)

**Medarbetare i detta nummer:**

Alva Olsson  
Andreas Axelsson  
Birger Ehn  
Fredrika Vångell  
Jonas Lundgren  
Lennart Stureson  
Magnus Herberthson  
Maria Olofsson  
Mikael Andersson  
Olle Kalered  
Per Margnusson  
Sixten Elehed

**Särskilt tack till:**

Fredrik Peterson , före detta redaktör, för goda råd och tålamod.

**Vi välkomnar nya medlemmar:**

Maria Olsson  
Kajsa Hammarström  
Patrik Blixt  
Viktor Antonsson

## Springnota?

Nu startar en ny tävlingssäsong. Det betyder bl.a att Du som tänker delta i någon tävling bör se till att betala in Din medlemsavgift. Enligt klubbens regelverk ska den vara inbetald före mars månads utgång men Du bör lämpligen ha betalat in den före första tävlingen.



Alva Olsson tar ut kängurusteget inför världscupen på Tasmanien. Foto: löparen Fredrik Johansson

# Alva Down Under

**När julen stod som bäst för dörren och doften av skinkspad mötte knastret av knäck så packade Alva Olsson och pojkvännen Fredrik varsin väska och for till andra sidan jorden. Där väntade världscupspremiär i orientering. För På Spårets läsare berättar Alva om sitt äventyr Down Under.**

Världscupen i orientering inleddes i år med tävlingar på Tasmanien i början av januari. Vår plan var att resa ner lite tidigare, acklimatisera oss och turista lite innan tävlingarna drog igång.

Något som slog oss där nere var den häpnadsväckande naturen och djurlivet, som är totalt olik vår. Vi åkte

till flera olika nationalparker där Eukalyptusträden växte höga och skogen var djungellik. Ljud och läten kom från alla håll och ville aldrig tystna. Vi stiftade även närmare bekantskap med kängururna som kunde hoppa fram lite överallt. Ormar eller andra farliga djur som Australien är förknippat med såg vi däremot inte till, vilket kändes skönt.

Som turister var vi självklart tvungna att besöka Sydney med sitt berömda operahus. Väl där passade jag på att springa en sprint som den lokala klubben arrangerade på Cockatoo Island, en gammal fängelseö. Där träffade vi även några andra svenska orienterare. Det kändes lite speciellt att

finna varandra på andra sidan jorden när man annars inte träffats på ett tag.

Efter ett nyårsfirande bland miljoners andra, med fyrverkerierna över operahuset var turistdelen av resan klar och på nyårsdagen tog vi inrikesflyget till Tasmanien där hela det svenska laget samlades. På ett sätt är det alltid likadant när vi är iväg med laget, vi känner varandra, stöttar varandra och har alltid kul ihop.

Det som ändå var speciellt den här gången, förutom att vi skulle mötas av en terräng få av oss hade sett innan, var att det var flera pojkvänner och flickvänner med på resan. De bodde med oss och var som en del av laget.

De var riktiga stöttepelare och hjälpte till vid tävlingarna med att coacha vid varvning och vid mål. Vi hade även en australiensisk fysioterapeut som var med oss under vistelsen.

Atmosfären i truppen präglas av öppenhet och generositet. Vi är kanske det landslag med störst inbördes konkurrens och varje uttagning är tuff. Trots det har vi en kultur där vi unnar varandra framgång och alla delar villigt med sig av sina erfarenheter för att hjälpa hela laget att förbereda sig på bästa sätt.

Kvällarna brukar fyllas med diverse lekar och spel. Den här gången blev det mycket av strategispelet Seven Wonders, som Oskar hade med sig. Det spelades på kvällar, efter träningar och i karantänen på tävlingarna.

Som alltid gjordes även en så kallad Urban på stället där vi bodde. En Urban är en mikrosprint med handritad karta där det gäller att hålla tungan rätt i mun, snarare än att springa fort. Det är med andra ord riktigt klurigt. Det gäller att snabbt förstå omfattningen av kartan (som kan vara väldigt liten), de olika karttecknen, vad de representerar i verkligheten och vad som överhuvudtaget finns med. Den här gången var det Fredrik Johanssons flickvän Frida som stod för kartan och banan, vilken rörde sig över två olika våningar, något som gjorde det extra klurigt. Tävlingsdjävulen väcks såklart hos alla, vilket gör det riktigt frustrerande när man inte hittar den lilla tejpbit som markerar kontrollen. Det är ett roligt inslag när man är iväg och det är alltid någon som tar tag i att göra en karta och en bana.

Om vi ska prata om hur det är i karantänen på en världscup, så



Alva Olsson (t.h) och pojkvännen Fredrik Johansson (t.v). Foto: Hans-Erik Olovsson

kan det ibland bli en lång väntan. Datorer och mobiltelefoner är förbjudna, så det gäller att hitta på andra sätt att fördriva tiden. Många har en bok att läsa eller musik att lyssna på för att ladda. Nu frågar sig säkert flera av er hur man kan lyssna på musik om nu mobiltelefoner är förbjudna. Här kommer den numer nästintill utdöda mp3-spelaren in i bilden, vilken är tillåten eftersom man inte kan kommunicera via den.

Något som jag tycker präglar det svenska laget i karantänen är att vi alltid hittar på något; spelar ett spel, pratar, skämtar och skrattar. Vi är i allmänhet lite mer högljudda än de andra lagen, som ibland kan slänga en irriterad (eller avundsjuk?) blick mot oss där de ligger och lyssnar på musik. Det här ger en ganska avslappnad stämning, vilket också kan underlätta när man ska prestera och springa ett världscuplopp. Samtidigt behöver självklart vi också koncentrera oss och fokusera på uppgiften.

Alla har olika tidpunkter när de behöver lämna stojet och gå in i sin bubbla inför loppet.

Hur gick det i tävlingarna då? Jo, jag gjorde några av mina bästa placeringar i världscupen! Min 9:e-plats på sprinten var min bästa placering på en vanlig individuell sprint. Och 8:e-platsen på medeldistansen var inte bara mitt bästa resultat på medeldistans, utan även min näst bästa placering i världscupen individuellt räknat på alla distanser. På långdistansen hade jag en lite sämre dag och hamnade på en 17:e-plats, vilket gör att jag ligger 12:a i totala världscupen. Sammantaget var det en väldigt bra resa som jag tar med mig många fina minnen från.

Alva Olsson

# Bredd och topp när LOK:s brudar satsar mot 10Mila

**Fem lag på tiomila. En ambitiös målsättning som kräver såväl hård träning som motivation. Ett faktum som skulle få många att rygga tillbaka. Men för LOK:s damer är ingen utmaning för stor. Därför har man startat projektet LOK-brudar mot 10Mila 2015.**

Allt började i höstas då Pia Vängell kom med idén och frågan till mig om vi skulle söka pengar från Topp 100 – Linköping. Tillsammans skickade vi in en ansökan till projektet "LOK-brudar mot 10mila 2015". I november fick vi besked om att LOK var en av 14 föreningar som skulle få bidrag och att vi var välkomna att hämta priset i samband med Idrottsgalan 2014 i Konsert & Kongress. Tillsammans med 600 gäster fick jag och Pia vara med om en häftig gala. Pia fick gå upp på scen och ta emot bidraget på 15000 kronor.

Ett av skälen till att vi sökte bidraget är att vi vill bryta trenden där färre LOK-tjejer springer 10Mila samtidigt som det blir allt svårare att få tjejer att springa de längre sträckorna. Vi i LOK vill ha ett lag som är med och slåss om topp-placeringarna, men det är även viktigt med en stor bredd. Målet är därför fem stycken lag på 10Mila 2015! Om vi lyckas med det så blir vi en av de allra största klubbarna både från Sverige och övriga länder med flest antal lag i damkaveln, häftigt!

För att få ihop fem lag krävs det mån-



LOK-brudarna kör cirkelfys. Foto: Maria Olofsson

ga tjejer och de ska vara tränade att kunna springa längre sträckor än kanske normalt. I år finns det bla. "långa" dagen i damklassen som är 10,5 km och sista är 8,5 km (övriga sträckor är 7,5, 6,0 och 7 km). Till det behövs även ett flertal coacher som är lika viktiga som löparna. Projektet vänder sig i första hand till tjejer från sjutton år och uppåt, men de flesta aktiviteter är till för alla. Just nu är vi cirka 50 tjejer som deltar.

Som uppstartsaktivitet genomförde 40 stycken LOK-tjejer ett eget träningspass (cirkelfys) med inhyrd instruktör på Friskis & Sveltis och därefter dusch, fika och snack. Vi spelade ett bingo där alla fick varsin bingobricka och i rutorna stod texter som skulle passa in på personer. Exempelvis: "LOK är min moderklubb", "Tränar hellre backe än intervaller", "Använder helst linjalkompass" (planka)

etc. Brickan skulle sedan fyllas i med en signatur per ruta där påståendena passade in på en person. Ett bra sätt att lära sig lite om sina klubbkompisar.

Några av de LOK-träningsar som har prioriterats och genomförts är träningsdagen på Omberg, del av träningslägret i Ärla och lång-ol i Borensberg. Vi har sett att det har blivit en större bredd med tjejer på dessa träningar. Även på Sunes bana är det flera tjejer som väljer att springa mellan eller långa banan. Under februari och frammåt fortsätter vi att träna tillsammans för att nå våra mål i maj under 10Mila.

Vi hoppas att alla LOK:are är med och stöttar, hejar, peppar och ser vår utveckling så att vi kan nå våra mål i maj.

Maria Olofsson

PÅ SPÅRET

# Brutalpasset

## Där Hjältar föddes och Ärla kortade av

**Sex timmar och femton minuter. Så lång tid tog det att avverka årets Brutalpass. I ett snödjup på tre till fyra decimeter och med en bana på dryga tre mil gav sig fjorton hugade löpare av från Hagstugan i Tjällmo. Bara tre kom tillbaka som hjältar.**

Det rådande snöläget hade fått banläggaren, Andreas "Atte" Axelsson att korta ner banlängden något - från 33 km till 32 km. Kontrollpunkterna var noga utvalda för att passa ihop med skrönor och anekdoter från trakten, exempelvis; Varg-Fredriks koja, Norra Östergötland enda bokskog och Björksjön, där förman Bernström under en lunchrast på 70-talet kastade i sitt nya haspelspö som börjat krångla.

Vätskekontroll under dagen stod "Sievert i Jönsberg" för. Det blev en verklig heldag även för Sievert då vätskekontrollen passerades två gånger på banan. Första gången passerade hela gänget honom. Detta efter ca.11km löpning. Tosteberg knackade sedan på porten en timme senare för påfyllning innan hemlöpning. Atte som ytterligare en timme senare släntrade in pga att ljumsken började säga ifrån behövde även han fylla på lite innan också han linkade mot Tjällmo. Han var väldigt glad att han hade telefonen med sig för när benen låste ihop sig efter 5timmars löpning fick Fredrika rycka ut och hämta upp honom med bil.

Knappa timmen efter att Atte lämnat Sieverts vätskekontroll var det ytter-



Förväntansfulla LOKare och sammanbitna Ärlor. Foto: Joel Käll-Karlsson

ligare 5 löpare (Martinsson, Källe, Jonas, Rasmus och Emil) som släntrade in hos Sievert. De hade så långt sprungit hela banan. Väl där bestämde Källe och Emil att de fick räcka med snöpuls i obanad terräng, sagt och gjort de började springa raka vägen hemåt. Men då ett av vägkorsen låg mitt i kartskarven blev den "raka" vägen en omväg. Det slutade med att de bara hade en kilometer mindre i totalsträcka än Martinsson, Rasmus och Jonas som sprang klart hela banan.

Särskilt imponerande var Martinssons insats då han låg i tät större delen av passet och spårade. Efter målgång kunde "doktor", till synes oberörd, konstatera att till och med Sixten Jernberg hade godkänt detta träningspass.

Var det ett brutalt pass då? Ja skulle nog flertalet av deltagarna svara på denna fråga. Ett par av löparna (Ärla

"elit") måste ha tyckt att det var särskilt brutalt för de vände hem rätt så tidigt med en total löptid på bara 2.30! Underlaget i sig var även det riktigt tufft. Faktum är att det inte sällan var jobbigare att springa på väg än i skog då grusvägarna inte alltid var plogade.

Vi räknar med att springa om banan på barmark. Kanske är det då fler som klarar hela utmaningen och framförallt fler som vill anta den. Välkomna i sommar!

Andreas Axelsson &  
Fredrika Vångell

# Var är pengarna? - styrelsen informerar

2014 blev ett otroligt fint orienteringsår med en andraplats på Tjoget och seger i samtliga klasser på Novembersprinten! Segern gav fina 5000 kr till klubben, vilket täckte tävlingens startavgifter. Men i övrigt har styrelsen fått vända på varenda krona. Det finns många eldsjälar i klubben, men tyvärr inte tillräckligt många för att en klubb som Linköpings OK, med "för många" medlemmar, ska fortsätta att gå runt.

En av de viktigaste anledningarna till den ökade ekonomiska belastningen är startavgifterna. Nästan 120 000 kr mer kostade dessa 2014, jämfört med budgeterat och förra årets utfall. Intäkterna för den del medlemmarna själva betalar var bara ca 30 000 kr mer. Totalt överskreds den kraftigt underbalanserade budgeten med ytterligare 40 000 kr av vilka drygt 90 000 kr beror på att startavgifterna blivit betydligt högre. Tyvärr kommer avgifterna troligtvis att stiga ännu mer nästa år. I övrigt har vi varit bra på att hålla i pengarna.

Det är positivt att vi tävlar, det är ju vad vår idrott går ut på, men kostnaderna måste täckas på något sätt - hur? En enkel lösning är så klart att låta alla medlemmar dra sitt strå till stacken och finansierar sitt eget tävlande lite mer genom att betala den verkliga kostnaden för sina tävlingar. Problemet med alltför höga egenavgifter är samtidigt att de relativt få eldsjälarna, som finns idag, blir ännu färre, då det blir svårare att motivera sig till att arbeta för klubben när man ändå måste betala så mycket själv. Detta riskerar att leda till en nega-



Styrelsen fick vända på kronorna under 2014. Foto: Margo Akermarck, Flickr.com

tiv spiral där vi kanske inte kan arrangera något över huvudtaget. Det medför att det kommer att finnas färre tävlingar och slutligen, om alla tänker så, kanske inte några tävlingar alls. Så även om du kan tänka dig att betala mer, så är det viktigt att även hjälpa till på våra egna arrangemang – även ni som vill betala mer behövs.

Ska klubben överleva behöver vi all arbetskraft som vi kan få. Vi behöver dig till våra stora inkomstkällor: "Vårspringet" (budget 2015: 120 000kr), "Blodomloppet" (70 000kr), XC-race (30 000kr) och "Älg-drevet" för Baroniet i Åtvidaberg (60 000kr, för 2 drev). Men fler inkomstkällor krävs. Kanske kan du jobba för att sälja in "Företags-OL" på din arbetsplats? Hitta sponsring till våra tävlingar eller sälja in vår elit? Du kanske är grym på att söka bidrag? Då kan kanske hela läger, inköp av utrustning eller tävlingsresor finansieras med "Idrottslyftet", "Arvsfonden" eller "Topp-100"? Är du en entusiast så lär du säkert

komma på smarta saker, som kan göra att klubbens ekonomi kommer i balans. Även med detta kommer det att behövas lite höjda medlems- och startavgifter. Men om du jobbar på och lyckas enligt ovan, kommer det inte behövas höjningar framöver och vi kommer även att kunna göra mer saker utan att behöva betala mer för det.

Men, frågar sig kanske någon, har klubben inte en "pengabinge" som vi kan ta av? Visst, vi fick bra betalt för O-ringen 2007 och 10MILA 2012, så vi har lite pengar i vår pengabinge, dock räcker de inte i all oändlighet, så på något sätt behövs en ekonomisk balans. Vi bör inte vara dumsnåla, men vi får heller inte vara för slösaktiga.

Styrelsen

# På Spåret presenterar: Veteranerna

På Spåret presenterar är en artikelserie där LOKs kommitéer ges möjligheten att berätta om sig själva och sin egen verksamhet. Först ut är LOK-Veteranerna.

Redan 1989 startades LOK-veteraner sina träffar på onsdagsförmiddagarna och osannolikt nog hålls verksamheten fortfarande vid liv. Vi börjar någon vecka in på nyåret och håller sedan på till slutet av maj. Under sommarmånaderna bedrivs ingen verksamhet, men i början av september drar vi igång igen och håller på till omkring Lucia. Antalet träffar är nu uppe i 959 tillfällen (4/2 2015) och det totala antalet besök är snart uppe i 42.000. Vilket innebär ett snitt på ca 43 deltagare per träff.

Träffarna består av tre aktiviteter – mellan 9 och 10 är tiden avsatt för

motion i egen takt och efter egna önskemål. Klockan 10 serveras fika (deltagarna har med sitt eget fikabröd) och halvtimmen efter 10.30 innehåller någon form av aktivitet. Denna kan vara ett föredrag av någon medlem eller inhyrda föredragshållare eller något externt musikinslag. Ett par gånger per termin ställer vår egen sångkör LOKtetten upp och underhåller oss med sånger anpassade till exempelvis årstid. Det kan också vara en filmvisning eller bildspel i något kulturellt sammanhang. Alla dessa aktiviteter är ett led i att uppfylla föreningens avtal med SISU Idrottsutbildarna.

Som framgår av ovan nämnda antal aktiviteter närmar vi oss träff nummer 1000, vilken vi naturligtvis kommer att uppmärksammas lite extra. Exakt vad återstår att se! LOK-veteranerna välkomnar alla daglediga att ansluta till gänget på onsdagsförmiddagarna och hoppas att du skall trivas hos ett, visserligen tämligen ålderstiget gäng, men glatt och trevlig sådant.

Kommittén som f.n. ansvarar för verksamheten består av Eva Karlsson, Ulla Göransson, Claes-Ove Swärth och Birger Ehn.

Birger Ehn

## Höjda medlems- och tävlingsavgifter

Årsmötet biföll styrelsens förslag om höjda medlems och träningsavgifter enligt det förslag som fanns presenterat. Anledningen är dels förra årets ekonomiska resultat och dels den höjning av startavgifter vid orienteringstävlingar som träder i kraft i år. I korthet innebär det (gamla avgifter inom parantes):

Medlemskap familj 700 kr per år (500).

Medlemskap enskild 300 kr per år (200)

Stödmedlem/träningsmedlem 200 kr (ny kategori)

Träningsavgift ungdom första barn/syskon 300/150 kr per år (200/100)

Det har alltså införts en ny medlemskategori, stödmedlem och den är tänkt för personer som vill vara medlemmar i Linköpings OK, och på så sätt stötta verksamheten, men

som inte avser att springa tävlingar i LOK:s namn. Detta kan passa för veteraner som inte längre springer för andra klubbar.

Även systemet för tävlingsavgifter är justerat med tanke på de höjda startavgifterna. I korthet tävlar ungdomar fortfarande gratis, men för övriga är beloppen höjda med 30 kronor/tävling plus att antalet tävlingar där den tävlande betalar merparten själv är ökat med två. Sålunda, upp till och med HD16 betalar man ingen avgift för normala tävlingar. HD17-25 betalar 120 kr per individuell tävling upp till och med sex tävlingar, därefter 55 kronor per ytterligare tävling. HD26- betalar 120 kronor per individuell tävling upp till och med elva tävlingar, därefter 70 kronor per ytterligare tävling. Du som varit duktig och redan betalat in enligt de gamla nivåerna uppmanas att göra en fyllnadsbetalning på mellanskillnaden. Tack på förhand. Se hemsidan för närmare information.

Styrelsen



Peter Eriksson målstämplar efter ett tungt nattpass i Ärla. Foto: Johnny Fransson

# Dagbok från ett träningsläger

**Klockan är 13.32. Jag sitter i köket och äter ärtsoppa. Samtidigt som jag slevar i mig funderar jag på vad jag ska äta mer innan kvällens nattpass. Det som ska inleda träningshelgen i Ärla.**

Vad ska jag äta? kanske mackor? Nej, det är alldeles för osexigt. Om orienteringen ska få ett ordentligt fotfäste bland svenska folket tror jag att vi måste bli lite sexigare. Ja, alltså inte på utsidan utan snarare attitydmässigt. Sexig attityd alltså, det är vad vi ska sikta på för ökad synlighet! Jag måste därför ha med mig något häftigt för att föregå med gott exempel.

Jag hinna inte fundera klart innan alarmet på telefonen ringer.

Käka klart snabbt som sjutton och sedan hämta tvätten och sedan en kort sväng till skolan för projektmöte. Tvätta gör jag alltid sent. Helst på natten, då ingen annan tvättar. Då slipper man trängas.

Plötsligt hör jag att musiken i bakgrunden bytt skepnad och ut ur högtalarna strömmar nu Iron Maidens ikoniska "Fear of the dark" från 1992. Stämningen börjar så smått infinna sig. Kanske inte just 10Mila-stämningen, den får vänta några månader så att den är färsk och spänstig när den kryper fram ur vinteridet för att möta vårens varma, smekande strålar. Tar istället fram "nu-j\*klar-ska-jag-visa-hur-bra-jag-tränat-senaste-månaden"-känslan och känner att jag

verkligen har saker att visa eftersom jag knappt deltagit på gemensamma träningar det senaste halvåret på grund av en envis hälsena. Nu börjar det dock ordna upp sig så pass att jag kan springa ordentliga skogspass. Den här helgen blir ett personligt test för mig för att se om hälsenan håller för några tuffa pass i rad.

Här hemma är det varmt. Jag sitter med bar överkropp och äter. Kanske håller jag på att bli sjuk? Jag tyckte ändå att jag hade något förhöjd puls under gårdagens pass. Hypokondrisk? Alla stora idrottare är hypokondriska. Det är därför de är bra. Det gäller bara, som med allt annat, att ligga på rätt sida gränsen. Då kallas det för övrigt att man lyssnar på kroppen.



Flock med Nattlöpare. Fridlyst sedan 1995. Skådad i Ärla, januari 2015. Foto: Johnny Fransson

Klockan rinner iväg och hinner bli 18.53 innan vi ger oss iväg på lägrets första pass, natt-OL med gemensam start. Bilresan upp till Ärla var pest. Mörkerkörning och snöstorm är ingen uppskattad kombination.

I Ärla snöar det inte, men det har uppenbarligen snöat en hel del tidigare för det går tungt att springa, riktigt tungt. Kroppen har lyckats glömma bort hur fruktansvärt det var att springa i snö senast, vilket i mitt fall var förra året.

Jag tänker att det blir mycket tråkigt att springa själv i snön, så det är bara att gnetta på och ta sikte på närmsta ryggtavla framför. Själva orienteringsmomentet tappar lite sin charm när allt är vitt. Snön är i vägen, både visuellt och fysiskt. Jag börjar fundera på om det överhuvudtaget finns någonting positivt med snö. Ingenting uppenbart dyker upp i mitt hu-

vud och jag lämnar kvar den tanken någonstans vid sista kontrollen.

Strax efter 21.00 kommer det en leverans med pizza till Ärla IF:s mycket fina och relativt nybyggda klubbstuga Åsborgen i utkanten av samhället Ärla. Pizzan avnjuts i all enkelhet innan det bär av till boendet vid Stenkvistaskolans vandrarhem utanför Hällberga, nära Eskilstuna.

Klockan är 07.45, lördag morgon, och jag blir väckt av att Erik Skölds mobilalarm ringer. Jag tycker inte om att gå upp ur sängen, speciellt inte på morgonen och absolut inte innan nio någon gång. Efter ett tag inser jag dock att jag kanske borde masa mig upp i alla fall. Det kan ju vara kul att få något i magen innan det är dags för lördagens första pass, som är en teknikbana på knappt sex kilometer med tidtagning.

Det serveras gröt som vanligt på träningsläger. Jag håller mig dock till yoghurten. Då slipper jag förhoppningsvis diska grötkastrullen. Det är speciellt tråkigt när "köket" kallas pentry och man knappt får plats med två tallrikar samtidigt i torkstället.

I övrigt var boendet bra. Det fanns en säng till alla och en gemensam TV. Mer än så är inte nödvändigt. Speciellt inte när det äldre gardet har med sig sådana där analoga spel, brädspel eller vad de nu kallas. Tänk vad sociala man måste ha varit förr i tiden!

10.11 visar klockan och folk har börjat starta för länge sen. Jag befinner mig dock någon kilometer därifrån springandes åt motsatt håll. Nej, jag har inte startat men Oscar Vångell har lurat med mig och några andra för att kolla på en stuga som han "nästan köpte" en gång.

Det ska dock visa sig att den stugan inte alls ligger här i närheten utan någon helt annanstans. Jag bestämmer mig för att vända, jag vill ju komma hem någon gång också.

Själva loppet går fint. Jag noterar senare i min träningsdagbok att jag drog lite snett till några kontroller. Det beror säkert på någon skum egen magnetisk deklination här i området, eller så är kartan helt sned. Jag har i alla fall sprungit rakt på. Bäst idag blir Peter Eriksson med en hedersam andraplats, endast slagen av Ärlas minsting Rudolfs Zernis.

Under dagen har vi också besök av ytterligare några bilar från Linköping. Det är spridda åldrar, men flest ungdomar och juniorer. Det är kul att se träningsviljan hos dessa, speciellt med tanke på att det absolut inte vore en självklarhet för många av oss seniorer att åka hit till norra Södermanland över dagen. Eller är det kanske gemenskapen som lockar? Det är väl snudd på ännu bättre kan jag tycka!

Efter några timmars slappande, snackande och brädspelande är det dags att åter ge sig ut i skogen för ett andra pass. Några anser sig hårda och springer de fyra kilometrarna till träningen. Jag åker bil.

Klockan 16.38 går starten och det är bara att rätta in sig i ledet. Det är svårt att springa om i snön. Det är mycket bekvämare att ligga i rygg och springa upptrampat. Synd bara att just mitt upptrampade spår går till fel gaffel. Jag letar rätt på min kontroll och gör ett nytt försök med de där spåren. Det går lika dåligt nu och jag tappas ännu mer tid. Gör ytterligare ett försök att bara springa på ryggarna framför och sätter full fart med kartan i bakfickan för

att försöka hinna ifatt förstaklungan. Ser lamporna gunga där framme i mörkret och jag knaprar in meter för meter. Lagom tills att jag kommit ikapp stannar klungan och ingen har en aning om var vi ska. Jag hinner vila upp mig lite innan någon får nys på kontrollen och vi sätter av igen.

Kör på samma taktik även till kontroll fyra. Den är ju så kort, så då kan man inte hamna fel tänker jag. Men tji fick jag! Springer rakt på andra gaffeln och ägnar tillsammans med flera andra två minuter åt att försöka lokalisera den förbannade kontrollen. Hittar den till slut och återupprepar sedan min succétaktik resten av banan. Det blir som väntat några bommar till, men är ändå bara dryga minuten efter i mål till slut. Det måste vara godkänt betyg till benen åtminstone! Erik Martinsson är starkast precis som igår kväll. Det bådar gott inför 10Mila.

Det är söndag, klockan visar 10.37 och solen skiner. Nej, det gör den inte, men den har åtminstone inte försvunnit än och det regnar inte i alla fall. Det duger gott. Idag vankas det långdistans på delar av kontrollerna från Långa Natten 1994 i Hälleforsnäs. Vi är ett gäng som ska ut och föreställa oss hur det var den där majnatten för snart 21 år sedan då det här området fullständigt kryllade av folk.

Vem eller vilka som sprang långa natten för LOK det året vet jag inte, just på grund av att elektronisk stämpling ännu inte introducerats. Det enda jag vet, vilket man kan få fram ur Sportspegelns inslag det året, är att LOK:s förstalagslöpare fick gå ut i tätklungan tack vare att dåvarande förbundsordförande Sören Jonsson hämtat in ett niominutersförsprång på föregående sträcka. Vi springer en aningen modifierad

banan, så den riktiga 10Mila-stämningen infinner sig aldrig riktigt. Kanske beror det också på att det ligger ett vitt täcke över landskapet och att kärren är iskalla och mycket obehagliga att passera om man inte har vätsockor på fötterna, vilket jag rutinerat nog har.

Som tur är så är det några månader kvar till 10Mila, så än behöver varken formen eller känslan uppenbara sig. Nog för att det inte var ett renodlat 10Mila-läger, men vi kan inte hymla om att det är 10Mila som är årets höjdpunkt.

Jag tycker att vi har fått igång verksamheten bra kring träningar och det bjuds på ännu fler tillfällen att ses nu än på väldigt länge, vilket är en grundförutsättning för att andra helgen i maj ska bli en rolig sådan. Så tack till ansvariga för ett riktigt bra läger ur alla perspektiv! Jag hoppas att träningsviljan och den sociala samvaron fortsätter gry under kommande månader och till slut slår ut i en riktig kanonhelg den 9-10 maj vid Skepptuna motorstadion i Uppland.

Nästa planerade helg för aktiviteter liknande dessa är den 7-8 mars. Var vi är då återstår att se, men jag hoppas att alla kommer dit ytterligare lite starkare och bättre än den här helgen och framför allt det är betydligt mindre snö då.

Jonas Lundgren

# Dela världen med någon

Jag står utanför LOK-gården, där träningen snart ska börja. Inte en människa syns till. Den första snön har fallit och temperaturen ligger runt nollan. Klockan slår 17:45 och plötsligt har ett 20 tal personer kommit ut ur omklädningsrummen för att få veta vad dagens träning ska handla om.

Dagens träning ska visst bestå av att springa västerut, en runda på ungefär 8-10 km. En riktigt härlig löprunda låter det som i mina öron och humöret är på topp. Någon minut senare ringlar det ut ett led i skogen, belyst av de pannlampor som vi har på huvudet. Det hinner knappt gå två minuter innan babblen går igång. Meningar som; "Har du hört om...!?" och "Nää, har du gjort det?" hörs konstant i ledet när vi delar med oss av våra dagliga upplevelser till varandra.

Vårt lilla gäng på åtta personer där alla är mellan 14-15 år gamla pratar mest. När vi tystnar märker vi hur tysta de andra är, bara flåset och ljudet från orienteringsskor mot marken hörs. Vi skrattar till när vi inser hur mycket vi pratat. Sedan är vi strax igång igen, med ett annat diskussionsämne. När vi sprungit uppemot 8 km och är skittrötta så säger ledaren plötsligt "Sjung något fint nu" och då tar vi genast ton och sjunger Bä Bä vita lamm. Så tänker jag; är det inte just så här med allting egentligen? Du har ingen ork kvar i kroppen men när din kompis kommer och gör det hela roligt igen så får du plötsligt all ork i världen.

Man kan jämföra denna händelse med hur vår värld fungerar egentligen. Hur vårt vardagsliv flyter på framåt. Varje dag stiger man upp ur sängen för att bege sig till skolan eller arbetet, där du dels kommer att arbeta men även prata med skolkamraterna eller arbetskamraterna. Det är det som gör att tiden flyter på framåt. Om det inte hade funnits någon att prata med så hade tiden verkat stå stilla.

Det är det här som förklarar varför du kan gå från att vara på dåligt humör och vara allmänt trött till att bli jätteglad och orka göra nästan vad som helst. Det är kompisar och vänner som bidrar till att vi gör saker. Hur kul skulle det bli att gå i en skola där du inte har någon att prata med? Att sitta på rumpan i åtta timmar utan att säga ett ord? Att sitta bakom ett skrivbord med ett tangentbord för att knappa in vinsten för företaget utan att få ta en fikapaus på 15 minuter med dina arbetskamrater? Det skulle vara en ohållbar värld, en värld där vi till slut inte skulle finna meningen i att gå upp ur sängen på morgonen.

Det jag säger är; vad skulle världen vara utan att ha någon att dela den med? Svaret på denna fråga kan variera från individ till individ men jag tror de flesta tycker att världen skulle bli mycket tråkigare om man inte hade någon att dela den med.

Sixten Elehed

## På Spåret gratulerar...

...Frida Johansson, som tilldelats stipendium på 2000 kronor av skogssportens gynnare. Frida var en av totalt sex stipendiater i kategorin Unga ledare.

Skogssportensgynnare är en ideell förening vars syfte är att stödja och främja svensk orientering. Varje år delar föreningen ut ett antal stipendier till personer som bidragit till att utveckla eller främja den svenska orienteringsidrotten.

Joel Käll-Karlsson



Hebbe och Frida Johansson Foto: Maria Olofsson

TC-MOMENTS

NÄR NÅGON HAR FIKA  
MEN INTE VILL BJUDA

Foto: Per Magnusson



Foto: Per Magnusson

# Att ställa klockan i SI- enheter

Är du en av dem som funnit dig själv skrikandes av vrede framför datorskärmen då du efter en träning eller ett klubbmästerskap insett att det blivit fel på sträcktiderna? Har du med gråten i halsen dunkat tangentbordet i väggen och förbannat både vänner och familj? Allt för att arrangörerna glömt att synka SI-enheterna.

Ja, som de flesta av oss erfarit så händer det då och då att sträcktiderna blir tokiga med negativa tider eller tider på 11-12 timmar mellan kontroller som det i själva verket tog någon minut att springa mellan. Anledningen till att felet uppstår är att klockorna i de olika enheterna inte går lika. Som tur är så är det här ett problem som är förvånansvärt lätt och smidigt att undvika numera, bara man vet hur man gör.

Under 2014 köpte LOK in en "SI-Master" (eller "Time-Master"), vilket är en blå Sportident-enhet som förutom färgen och en klisterlapp med texten SI-Master ser ut som en vanlig SI-enhet. Det fina med en SI-Master är att man kan använda den för att ställa klockan i andra enheter, helt utan att man har någon dator i närheten. Förutom en SI-Master behöver man en Service-OFF-pinne och en programmeringsstav. Allt detta brukar, eller ska åtminstone, finnas bland SI-enheterna i pannrummet i LOKgården. Så här gör du för att ställa klockan i enheterna:

*1. Samla alla enheterna som ska användas, inklusive start- och målenheter. Låt ingen enhet slinka undan. Det ger guldstjärna om man även tar med de av klubbens enheter som inte ska användas just den här gången.*

*2. Starta alla de vanliga enheterna genom att stämpla med en vanlig SI-pinne eller med Service-OFF-pinnen (bild 1).*

*3. Starta den blå SI-Mastern (bild 2) genom att stämpla två gånger med Service-OFF-pinnen så att texten i displayen växlar mellan "TIMEMA" och aktuell tid. Detta visar att SI-Mastern är i läget att den kan ställa klockan i andra enheter.*

*4. Sätt in programmeringsstaven (bild 5) i hålet i SI-Mastern (bild 3). Staven har en liten skumgummiring som gör att den stannar i hålet medan en stor del av staven sticker ut nedåt .*

*5. För sedan i tur och ordning ned den utstickande delen av staven i enheterna vars klockor ska programmeras (bild 4). När en enhet fått tiden inställd, vilket inte tar mer än en sekund eller två, så piper den till och man kan gå vidare till nästa.*

När alla enheter har fått rätt tid kan man förtjäna ännu en guldstjärna och spara på enheternas batteri (och därmed klubbens pengar) genom att stämpla med Service-OFF-pinnen i var och en av enheterna så att de försätts i stand-by. SI-Mastern behöver man stämpla i flera gånger innan den slås av eftersom den har så många lägen den kan växla mellan.

Svårare än så är det inte. Inga krångliga programvaror att använda, inga svåra inställningar att göra och det hela tar heller inte mer än en minut eller två. Den här informationen finns även på [www.lok.se](http://www.lok.se/index.php?page=1446) i menyn Dokumentation/Sportident-information/SI-Master, <http://www.lok.se/index.php?page=1446>

Per Magnusson



Foton: Per Magnusson

**Thomas Stenström** @stenström59  
 Stek på TC! Latrinen är inte så dum  
 trots allt. Nu en korv i markan med  
 bästa @Jan\_the\_man\_Lundgren.  
 #Funktionär #Vårspringet #2-3 Maj

Vill **du** också steka på TC? Nu har du chan-  
 sen! Lördag och söndag **2-3 maj** arrangerar  
 Linköpings OK **Vårspringet** vid Vångakorset  
 norr om Roxen. Vi behöver alla **funktionärer**  
 vi kan få!

**Anmäl dig** via hemsidan eller på lappen som  
 sitter på anslagstavlan i LOK-gården och skriv  
 vad du vill göra!

Tävlingsledare:  
 Peter Jakobsson och Maria Olofsson

# Hur Myrsloken blev På Spåret

På Spåret, ett namn som hos större delen av den svenska befolkningen främst förknippas med SVTs snudd på K-märkta fredagsunderhållning. Bland oss LOK:are är namnet emellertid lika tätt förknippat med en annan kulturell institution – vår egen klubbtidning. Men vad alla kanske inte vet är att tidningen fram till början av 1990-talet gick under ett helt annat namn, nämligen Myrsloken.

Myrsloken blev 100 utgåvor gammal, men nu finns en efterföljare i form av en blogg som heter Myrsloken. Författaren heter Joel Käll Karlsson och adressen är <http://myrsloken.tumblr.com/>. Det glädjer mig, fast jag var en av dem som föreslog och genomförde namnändringen till På spåret.

Ja, ni som läst Joels första inlägg på Myrsloken i artikeln här intill vet ju lite om historien för klubbtidningen och dess omvärld.

*"Myrslokens födelse var en följd av erfarenheter under krigsåren. Det gällde att förbättra kontakten till och mellan medlemmarna och få dem att känna klubbtilhörighet."*

Så beskrev Hjalte Strand Myrslokens tillblivelse i 100-nummersjubileet – han visste då inte att det skulle bli det sista.

*Varför ändrades namnet?*", undrade Joel i sin annars insiktsfulla blogg:

*"Nu ska sporten fräshas upp Att då ha*

*en klubbtidning med ett namn som Myrsloken går givetvis inte för sig. Tidningen byter namn till På Spåret. Varför vet egentligen ingen."*

Året som Joel refererar till var 1993. Och vi som låg bakom förändringen ville som sagt modernisera. Så här löd Peter Jakobssons och min motivering i motionen till LOK:s årsmöte 1993, som på den tiden hölls på hösten:

*"Efter 100 nummer under nästan 50 år med namnet Myrsloken är det dags att åter igen förnya tidningen, bl a genom att byta namn. Det vi har kommit fram till under diskussionerna i den studiecirkel som startats för att få fler medlemmar, särskilt ungdomar, att medverka i klubbtidningen."*

Men för att ett nytt namn ska vara motiverat måste det vara bättre än det gamla:

*"Det ska peka framåt, på förnyelse och utveckling av klubben och orienteringssporten. Det ska vara lätt att använda, både i tidningen och i medlemmarnas munnar. Det ska kunna kombineras med en snygg utformning av första sidan. Det ska tillsammans med logotypen hänga ihop med klubbens övriga symboler. Det ska vara lätt att identifiera det med LOK."*

Och så föreslog vi På spåret som ett lämpligt namn för framtiden. Sanningen att säga såg vi inte någon annan koppling mellan Myrsloken och orientering och LOK än att bokstäverna "lok" fanns i ordet.



KANONLAGET!!



Myrsloken nr 100 1993



På Spåret nr 3 1993

Logotypen till den nya tidningen blev en modernare variant av det sedan tidigare etablerade ångloket, som ju fortfarande finns på vimplar och andra platser. År 1993 var SJ:s X2000 ett nytt inslag i trafiken, och det var naturligtvis det som inspirerade – det vi såg var ett LOK som drog mot framtiden.

Namnbytet skedde naturligtvis inte utan protester, men årsmötet biföll motionen och i det första numret av På spåret, 3/93 hälsade ordförande *Ulf Waldenford* den nygamla tidskriften välkommen i en ledare rubricerad "för nytänkare":

*"En klubbtidning med eller utan vårt husdjur Myrsloken var frågan årsmötet hade att ta ställning till. Känslorna och banden till en gammal kär vän och trotjänare skulle vägas mot förslaget om nytänkande och framåtsträvande. En aldrig och trög termitjägare med skovelformade fötter i kamp med ett vindsnabbt fartvidunder med benen rätt inställda mot målet. Resultatet blev att Myrsloken försvann för gott från LOK:s domäner och På Spåret blir vårt husorgan. Ett snabbt skifte men med förhoppningsvis en lång och ärorik tillvaro framför sig."*

Inför den här artikeln har jag bläddrat igenom alla tidningar sedan 1993. Det som slår mig är inte bara det förändrade utseendet, utan främst alla goda skribenter som finns i klubben. Såväl äldre som yngre har kommit med många läsvärda bidrag. Ett av mina bidrag till tidningen har varit intervjuer med olika medlemmar. Det har varit elitorienterare och motionärer, äldre och yngre medlemmar som har lyfts fram. Intervjuerna betecknades så småningom På spåret-profilen.



På Spåret nr 2 2001

Den första publicerades redan i Myrsloken nr 97 som kom år 1992 med LOK:s landslagsman *Martin Johansson*, som senare också tog två VM-brons. Det blev sedan en paus fram till nr 1/1994 med *Cecilia Nilsson* och sambon *Niklas Bratt*, som nyligen kommit till Linköping från Chalmers OL. Men därefter följde en Profil i så gott som varje nummer under mer än tio år. Den sista blev med *Anna Mårzell* och *Niklas Aldin* när de flyttade till Borlänge 2005.

*Robban Vångell* gjorde sedan ett försök att hålla liv i serien under vinjetten Intervju men därefter tog det tyvärr slut.

En annan långkörare introducerades av Anna Mårzell i nr 4/98 när hon trädde in i redaktionen. Hon skrev En spalt om vad som helst och överlämnade pennan till *Karin Östlin*. En av skribenterna var *Jörgen Auer*, sportjournalist på Corren, som också var LOK-medlem under några år. Fram till 2003 hette det sedan "Spalten". Efter ett års lucka tog *Linnea Kjell* upp tråden igen, kallade det stafettpennan, och så har det



På Spåret nr 1 2008

varit fram till nr 4/2014 med *Urban Pettersson* som lämnade över till undertecknad. Vad som händer härnäst får framtiden utvisa.

Det utseende som Peter och Lennart tog fram höll sig i åtta år, men år 2001 är X2000 ersatt med det gamla vanliga ångloket från LOK-vimpeln, men i en "framrusande" variant, formgiven av Bertil Eronn. Då infördes också fyrfärgstryck när vi flyttade tryckningen från Föreningstryck till studenternas Linus & Linnea. Nästa förändring gjordes till 2008 med ett huvud med På Spåret och loket i vitt på grönplatta. Designer denna gång var *Emanuel Winblad*.

Sedan försvann loket helt från tidningshuvudet 2013. Och under 2014 har Fredrik Peterson tagit bort den gröna plattan och lagt PÅ SPÅRET i grönt direkt på fyrfärgsbilden. Och klubbens symbol på förstasidan är inte längre loket utan den traditionella domkyrkan.

Utseendet har alltså ändrats en hel del, enligt min mening i stort sett till det bättre. Tekniken har gått framåt, så att bilderna är bättre med stort inslag av fyrfärg på omslagets alla fyra sidor.

Vilka är det då som har gjort På spåret? Ja det är många, och jag missar säkert flera. *Toije Hansson* borde nämnas, men det ligger före På spårets tid, eftersom han lämnade över till *Peter Jakobsson* 1988. Jag själv kom in i redaktionen 1992, och stod tillsammans med Peter för kontinuiteten fram till och med 2000. Då blev *Jonas Svernestam* ny och mångårig redaktör. Peter kom emellertid tillbaka och är nu sammankallande i informationskommittén där tidningen har sin organisatoriska placering. Jonas ägnade många år åt På spåret och LOK-nytt, som redaktionen också producerade fram till att webbplatsen blev det dominerande mediet för aktuell information. När man tittar igenom tidningarna ser man följande redaktörer förutom Peter och Jonas:

*Maud Göthe Lundgren* 2006–2007, *Lisa Skullman* 2008, *Robert Vångell* 2009, *Mikael Anders-*

*son* 2010–11, *Peter Jakobsson* 2012, *Fredrik Peterson* 2013–2014.

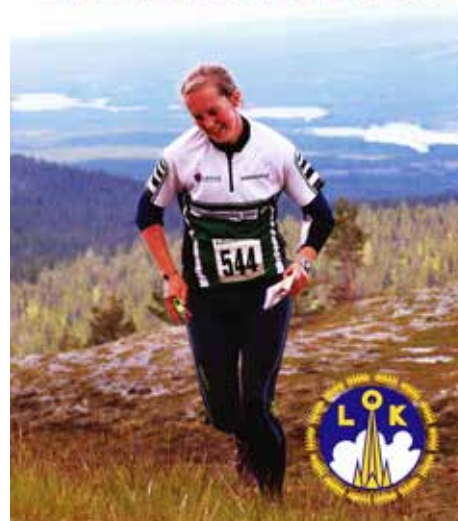
Andra som funnits med i redaktionen är: *Fredrik Sturesson, Lante Svensson, Tobias och Esbjörn Kjell, Marianne Nilsson(Nyman), Ulrik och Christina Ivers, Anna Mårzell, Kajsa Johansson, Andreas Bjärkmar, Bertil Eronn, Josefin Lindström, Björn Widén, Linnea Kjell, Fredrika Vångell, Per Lenander, Niklas Aldin, Monica Lindgren, Yuka Kinnami, Andrea Westerdahl.*

Så måste vi ju nämna *Per-Johan Persson*, som nog under På spårets tid har signerat flest artiklar, om vi räknar bort redaktionen. Framför allt budkavlar och andra stora tävlingar har han skrivit om, men också vitt skilda ämnen.

För mig personligen har det varit en intressant resa att läsa På spåret under 25 år, och bidragit till innehållet i en stor del av utgåvorna. Och ni ska veta att På spåret får mycket beröm inte bara av medlemmar, utan också av andra orienteringskamrater. En viss avundsjuka kan märkas i dessa tider av digitalisering av medier, att vi ändå kan hålla liv i en förnämlig papperstidning. Samtidigt som vi har en förnämlig webbplats.

Lenhart Sturesson

## PÅ SPÅRET



På Spåret nr 3 2014

### För den vetgirige

Den som vill läsa mer om MyrsLO-Ken kan leta upp nr 100 i LOK:s arkiv i LOK-gården, fråga Rune Fritz var det finns. Förutom motivet som är citerat ovan berättar där Hjalte Strand om tillblivelsen och de första åren. En fortsatt historik gav Peter Jakobsson när han lämnade redaktionen och tackade för sig i Spalten i nr 4/2000.

### Johnny Fransson tipsar

Hej!

Ni har väl inte missat att årskrönikan **O-boken** (2014) nu finns ute till försäljning för 350 kr. En hel del LOKare dyker upp här och var.

I Linköping hittar man den lättast hos Lisa Andersson: tel. 070-836 41 76 eller [lisa\\_bullerbyn@hotmail.com](mailto:lisa_bullerbyn@hotmail.com)

Vi ses i skogen! //Johnny

# Därför är vi bättre än LOK

## Ocensurerat med Olle Kalered

För att väcka glöden bland LOK:s löpare och samtidigt spä på det djupt rotade Denseln-hatet inför vårens stafetter vände sig På Spåret till fienden i Skärblacka. Svaret kom och det med besked. Så kära läsare, för första och med all sannolikhet sista gången i På Spåret, här är ocensurerat med Olle Kalered.

**Hur kommer det sig att OK Denselns herrar är så mycket bättre än LOK:s? En fråga som jag kommer att besvara i denna artikel. Innan jag börjar vill jag dock lägga in en liten brasklapp för att jag inte har full insyn i hur LOK:s verksamhet fungerar och att jag nog kommer att framstå som ganska självgod. Så åter till frågan; varför är OK Denseln bättre?**

Den enskilt största, och kanske självklaraste, förklaringen till Denselns överlägsenhet är att vi helt enkelt har bättre löpare. I LOK finns det en, eller möjligtvis max två, som skulle kunna vara aktuella för Denselns tiomilalag. Dessa löpare skulle på inget sätt ha en framträdande roll i laget utan skulle få kämpa om någon av de sista platserna. Det säger sig alltså självt att det måste ske ett mirakel, eller en Novembersprint (mer om det senare), om LOK ska kunna utmana Denseln.

Varför har vi då bättre löpare? Först och främst lockar bra löpare andra bra löpare till klubben. Det är ingen slump att alla bra herrlöpare som bytt till en östgöta-klubb de senaste åren har bytt till just Denseln. LOK har helt enkelt inget att locka med, medan Denseln kan erbjuda ett riktigt starkt tiomilalag och möjligheten att vara med och utmana i täten på alla de stora kavlarna. Jag tror även att en viktig anledning till att alla med ambitioner väljer Denseln är att man ser att det är bättre för den personliga utvecklingen som orienterare. För, om jag skall vara helt ärlig så kan inte jag komma på något manligt nyförvärv för LOK som har utvecklats genom sitt klubbyte. Detta tror jag hänger samman med den andra anledningen till att vi i Denseln är bättre, nämligen att vi bedriver en seriösare och bättre träning och har ett klimat där vi sporrar varandra till utveckling.

ni bryter och går hem) eller tror att ni ska bli bättre orienterare av att köra Sunes bana i Vidingsjö. Jag kan nästan lova att ni alla (som har något intresse av att utvecklas) skulle springa betydligt bättre om ni sprang för OK Denseln, ni skulle nog inte ens behöva ändra någonting i träningen. Här kommer vi nämligen in på nästa punkt.

Framgång föder framgång. Om man springer för ett lag där alla i princip alltid springer på sin maximala nivå så är det lättare att själv prestera max. Vi i Denseln har lyckats skapa ett klimat där alla vet vad som krävs och förväntas av dem, nämligen att man alltid gör sitt absolut bästa. Vi har inte råd att chansa eller "showa" i skogen. Detta innebär att vi alltid har fokus på uppgiften framför oss. Vi vet att ett stabilt lopp utan missar räcker. 10 stabila lopp i rad blir sedan ett bra slutresultat.

Det känns som att ni i LOK är betydligt oseriösare i er inställning och har ett klubbklimat där det är acceptabelt att ge sig ut på en sträcka och tro att man kan chansa och skita i det tekniska. "Nästa gång då kanske det går att undvika den där 5 minuters bommen...". Detta slutar aldrig lyckligt, och definitivt inte 10 gånger i rad.

Till sist tänkte jag återkomma till Novembersprinten. Att detta är den enda tävlingen på året där ni herrlöpare i LOK kan springa lika bra som oss i Denseln beror till stor del på att vi på denna kavle ofta har samma inställning som er. Det är ju rakt i enkel terräng (terrängen bidrar nog också till er fördel...) och rätt svag konkurrens så vi frångår alla våra rutiner och springer som ni i LOK, med huvudet under armen, och då vi aldrig tränat på detta till skillnad mot er som gör det varje kavle, så är ni helt enkelt bättre än oss på att springa med huvudet under armen.

Känslan från utsidan är att ni i LOK nöjer er med att antingen hänga er runt en nattcup (oftast bara halva, där

Olle Kalered (med glimten i ögat)

## MEDLEMSLOTTERI

Dragning December

1:a pris Nummer 50 Vakant  
2:a pris Nummer 01 Lena Svensson  
3:e pris Nummer 43 Johan Stenström

Dragning januari

1:a pris Nummer 50 Vakant  
2:a pris Nummer 01 Bernard Hydling  
3:e pris Nummer 43 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](mailto:pedro.lundquist@telia.com), om du vill vara med.

## 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](mailto:ulla@lok.se).

## 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 emotses tacksamt till klubbens bankgiro 5487 - 4169, märk "Ungdomsfonden".

## MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFTER

Familj, (två vuxna samt barn som är 20 år eller yngre):  
700 kr per år

Medlemsavgift, enskild:  
300 kr per år

Stödmedlem/träningsmedlem:  
200 kr

Träningsavgift ungdom första barn/syskon:  
300/150 kr per år

## BANKGIROKONTON

Huvudkonto  
5487-4169

Medlems-, tränings-,  
tävlingavgift, 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



  
**sisu**  
Idrottsutbildarna

***noname***

