

PÅ SPÅRET

3/2015



Äsch.

Jag säger ingenting så har jag ingenting sagt.



Kurvan Karlsson
Redaktör

Undress for success?

Efter debacklet på 10Mila var LOK:s her-
rar laddade för att ta revansch på Jukola.
För att komma åt den sanna finska Sisun
så beslöt sig grabbarna i förstalaget strax
före start för att kasta allt och bli ett med
naturen. Friskt vågat men litet vunnet då
laget diskvalificerades. Åsikterna om huru-
vida det varit ett lyckat tilltag gick dock isär.

- Det här gör jag aldrig om. Det revs
och jag fick kvistar och barr i varen-
da kroppsöppning, sa Peter Eriksson.

Mer positiv var Andreas Axelsson:
- Det var bara skönt. Jag jobbar ju som
skogshuggare och det händer rättså ofta att
jag kastar kläderna när det blir för svettigt.

Text: Kurvan Karlsson

LOK tycker

Upp till kamp!

Det är med stor sorg och fasa jag följer ut-
vecklingen av den sport som jag så länge äl-
skat och värnat - ja, jag syftar på orientering.
Alla tankar om kamratskap och ideelt en-
gagemang ska nu sopas undan till förmån för
bolagisering och ambulerande PR-jippon.
Allt för att i slutändan göda de redan feta.
Nej, systrar och bröder slut upp till kamp mot
alla de usla profitörer som fördärvar vår sport!

Signaturen: kontrakurs

Visst är livet skönt att leva

Nu när höstmörkret kommer vill jag påminna
om att ta vara på allt som gör livet skönt att leva.
Att i skogen lystra till koltrastens vrål
eller att njuta saften från ett lila äpple.
Det är sådant som ger vardagen fågring.
Själv är jag både blind och döv men är lika
lycklig för det.

Signaturen: Livsnjutaren

LOK:s förstalag på Jukola



Från v.: Andreas Axelsson, Per Carlborg, Jonas Lundgren, Peter Eriksson,
Rasmus Elmelid, Mikael Andersson och Peter Aronsson.

På Spåret 3|2015

- medlemstidning för Linköpings Orienteringsklubb

Ansvarig utgivare: Joel Käll-Karlsson Korrekturläsning: Peter Jakobsson

Distribution: Rune Karlsson

Tryck: LIU-Tryck

Omslagsfoto: Per Magnusson

Upplaga: 400ex

Vill du bidra till nästa nummer? Skicka ditt bidrag till pasparet@lok.se senast den 15 november!

Från ordförandens punkthöjd

Bästa klubbkamrater! Så har ännu en sommar gått, och med det har aktiviteterna vid LOK-gården gått lite på lågvarv. I vart fall gäller det själva träningarna vid vår klubbstuga, för på något mystiskt sätt är gräsyterna alltid klippta och LOK-gården i skick, så det här med sommaruppehåll verkar inte gälla LOK-gårdskommittén. Stort tack!

Många är vi som orienterat på både här och där under sommaren, bland annat syntes LOK-delegationen en hel del i tv under VM i Skottland. Årets O-ringen gick i Borås men med något färre deltagare än vanligt från LOK:s sida, och för min del känns det i vart fall lite tokigt när de klubbkompisar som valt att bo på C-orten inte hamnar tillsammans eftersom att man numera även ska välja campingplats med eller utan el. I år blev det två läger där klubbfiket fick alternera. Visst funkar det, men det är ju roligare att bo ihop.

Bland alla resultat från sommaren kan klubbens fjärdeplats på SM i sprintstafett nämnas. Det var kvartetten Amy Rankka, Per Carlborg, Jonas Lundgren och Alva Olsson som ordnade den fina placeringen. Hurra!

Så här på slutet av sommaren fick jag och några ytterligare ledare förmånen att följa med ungdomarna för att coacha dem på U10M-ila. LOK skickade hela fem lag i diverse klasser, och det är kul att vara ledare för så trevliga ungdomar. Heja!

När du läser dessa rader är nog höstsäsongen igång, och kanske vet vi hur många lag det blir på 25-manna.

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:

Amy Rankka
Annika Ivarsson
Bruno Godefroy
Henrik Tosteborg
Klara Ljunggren
Lena Strömbäck
Linnea Borg
Magnus Herberthson
Olof Ljunggren
Rikard Borg

Vi välkomnar nya medlemmar:

Carl-Johan Kihlstedt
Fredrik Johansson
Laura Bennfält
Maxime Bonneau
Sofia Jonegård
Tom Kovacs
Vilgot Lidvik



Glada LOK-tjejer på U10MILA utanför Karlsborg. Foto: Rikard Borg

Idel glädje på U10Mila i Karlsborg

Bommar, tälttrubbel och sömnlöshet till trots – det var glädjen som stod i centrum när LOK:s ungdomar tog sig an U10Mila i Karlsborg.

Årets Ungdomens 10Mila hölls i närheten av Karlsborg på en skjutbana omgiven av gles tallskog. Det var så fantastiskt vackert där när solen stod lågt på himlen. Tallar, ljung och klubbvimplar badade i ett gyllengult ljus. ”Inte en kontroll kan undgå mig när jag är ute och springer sen”, kunde man tänka. Så öppet var det. Men skenet bedrar för längre ut på banorna var det inte alltid lika fint och några av oss tävlande, inklusive mig, bommade rätt rejält.

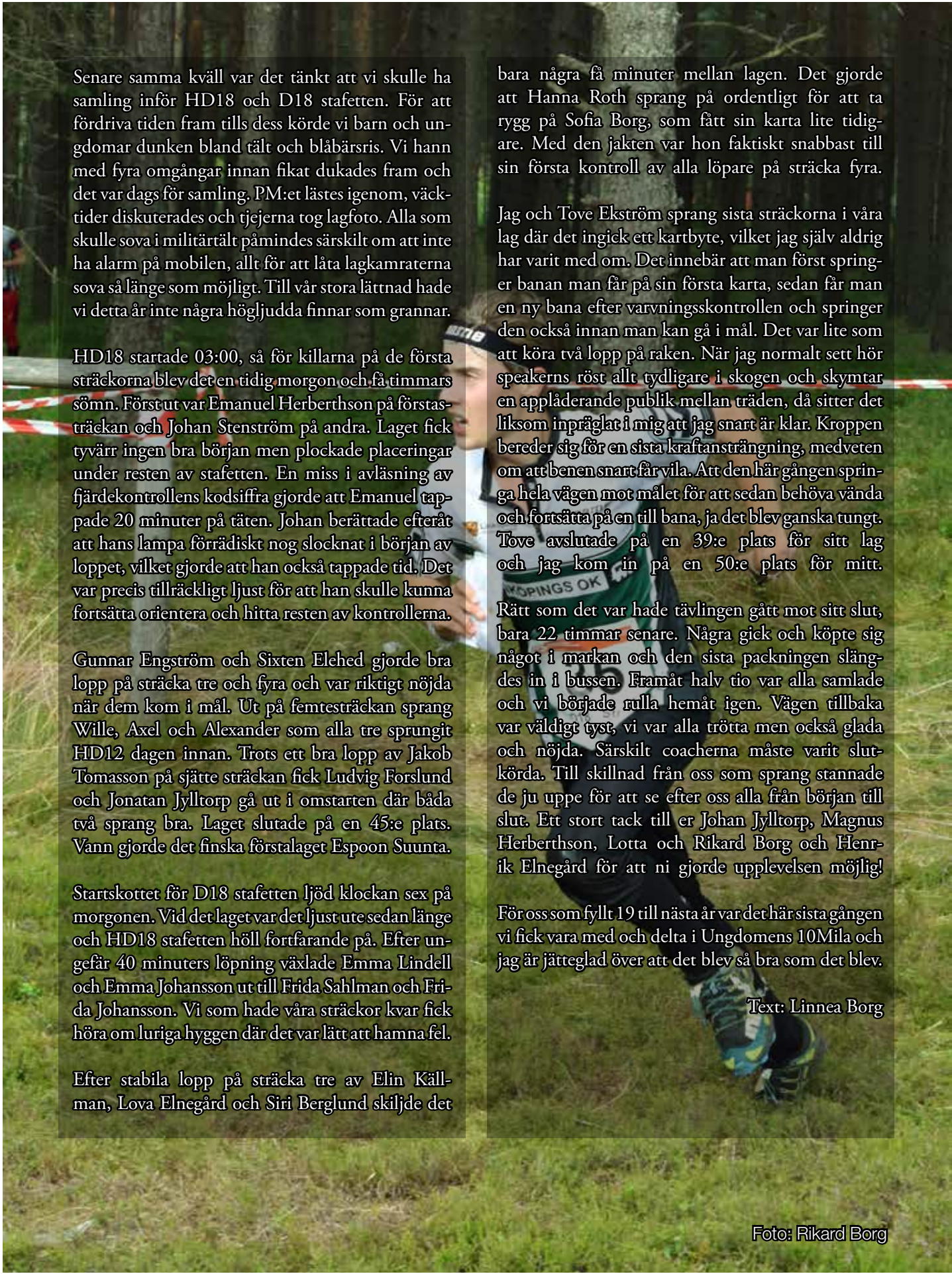
Bussen lämnade LOK-gården kvart i ett på fredagen och enligt Sofia Borg var resan dit som vilken bussresa som helst. Vi anlände runt klockan tre och det var gott om tid innan HD12 stafetten skulle

börja. Tjejerna fick i uppdrag att sätta upp vindskyddet vid militärtältet vilket gick snabbt och smidigt i den mjuka mossan. Killarna däremot, som skulle sätta upp vindskyddet på TC, hade lite problem med uppgiften. ”Det såg bra ut till en början men sedan började ju pinnarna lossna. De använde stenar för att försöka slå ner dem i marken. Händiga? Nae, fast de hade kanske lite svårt med underlaget” berättar Sofia.

Vindskyddet var till slut på plats och när startskottet smällde i HD12 stafetten skickade vi ut Alexander Lindström och Kristin Herberthson i skogen. Kristin sprang sin bana på 17,5 minuter och kom på en härlig 16:e plats och Alexander var bara

ett par minuter efter. Dessa växlade sedan ut till Lova Elnegård och Axel Gjessing. Efter det följde en parallellsträcka där Malin Borg och Greta Berglund sprang tillsammans. Vilgot fick springa själv på den sträckan i sitt lag, men det klarade han bra. Särskilt efter sista kontrollen sprang han på ordentligt och fick sjunde bästa spurttid på tredje sträckan.

Elin Kjellman och Wille Larsson sprang sistasträckan för respektive lag. LOK:s båda lag blev godkända och kom 33:a respektive 84:a av lite mer än 100 anmälda lag. Flera av HD12 löparna sprang även HD18 eller D18 stafetten nästa dag, starkt jobbat!



Senare samma kväll var det tänkt att vi skulle ha samling inför HD18 och D18 stafetten. För att fördriva tiden fram tills dess körde vi barn och ungdomar dunken bland tält och blåbärsris. Vi hann med fyra omgångar innan fikad dukades fram och det var dags för samling. PM:et lästes igenom, väcktider diskuterades och tjejerna tog lagfoto. Alla som skulle sova i militärtält påmindes särskilt om att inte ha alarm på mobilen, allt för att låta lagkamraterna sova så länge som möjligt. Till vår stora lättnad hade vi detta år inte några högljudda finnar som grannar.

HD18 startade 03:00, så för killarna på de första sträckorna blev det en tidig morgon och få timmars sömn. Först ut var Emanuel Herberthson på förstasträckan och Johan Stenström på andra. Laget fick tyvärr ingen bra början men plockade placeringar under resten av stafetten. En miss i avläsning av fjärdekontrollens kodsiffra gjorde att Emanuel tappade 20 minuter på täten. Johan berättade efteråt att hans lampa förrädiskt nog slocknat i början av loppet, vilket gjorde att han också tappade tid. Det var precis tillräckligt ljus för att han skulle kunna fortsätta orientera och hitta resten av kontrollerna.

Gunnar Engström och Sixten Elehed gjorde bra lopp på sträcka tre och fyra och var riktigt nöjda när dem kom i mål. Ut på femtesträckan sprang Wille, Axel och Alexander som alla tre sprungit HD12 dagen innan. Trots ett bra lopp av Jakob Tomasson på sjätte sträckan fick Ludvig Forslund och Jonatan Jylltorp gå ut i omstarten där båda två sprang bra. Laget slutade på en 45:e plats. Vann gjorde det finska förstalaget Espoon Suunta.

Startskottet för D18 stafetten ljöd klockan sex på morgonen. Vid det laget var det ljus ute sedan länge och HD18 stafetten höll fortfarande på. Efter ungefär 40 minuters löpning växlade Emma Lindell och Emma Johansson ut till Frida Sahlman och Frida Johansson. Vi som hade våra sträckor kvar fick höra om luriga hyggen där det var lätt att hamna fel.

Efter stabila lopp på sträcka tre av Elin Källman, Lova Elnegård och Siri Berglund skiljde det

bara några få minuter mellan lagen. Det gjorde att Hanna Roth sprang på ordentligt för att ta rygg på Sofia Borg, som fått sin karta lite tidigare. Med den jakten var hon faktiskt snabbast till sin första kontroll av alla löpare på sträcka fyra.

Jag och Tove Ekström sprang sista sträckorna i våra lag där det ingick ett kartbyte, vilket jag själv aldrig har varit med om. Det innebär att man först springer banan man får på sin första karta, sedan får man en ny bana efter varvningsskontrollen och springer den också innan man kan gå i mål. Det var lite som att köra två lopp på raken. När jag normalt sett hör speakers röst allt tydligare i skogen och skymtar en applåderande publik mellan träden, då sitter det liksom inpräglad i mig att jag snart är klar. Kroppen bereder sig för en sista kraftansträngning, medveten om att benen snart får vila. Att den här gången springa hela vägen mot målet för att sedan behöva vända och fortsätta på en till bana, ja det blev ganska tungt. Tove avslutade på en 39:e plats för sitt lag och jag kom in på en 50:e plats för mitt.

Rätt som det var hade tävlingen gått mot sitt slut, bara 22 timmar senare. Några gick och köpte sig något i markan och den sista packningen slängdes in i bussen. Framåt halv tio var alla samlade och vi började rulla hemåt igen. Vägen tillbaka var väldigt tyst, vi var alla trötta men också glada och nöjda. Särskilt coacherna måste varit slutkörd. Till skillnad från oss som sprang stannade de ju uppe för att se efter oss alla från början till slut. Ett stort tack till er Johan Jylltorp, Magnus Herberthson, Lotta och Rikard Borg och Henrik Elnegård för att ni gjorde upplevelsen möjlig!

För oss som fyllt 19 till nästa år var det här sista gången vi fick vara med och delta i Ungdomens 10Mila och jag är jätteglad över att det blev så bra som det blev.

Text: Linnea Borg

Foto: Rikard Borg



Orienterarna trängdes när O-ringen avslutades inne på Borås Arena. Foto: Annika Ivarsson

Ett O-ringen med mersmak

Med regn-5-dagars i Borås 1986 i väl bevarat minne packade vi kläder, mat och vattendunk inför 2015 års O-ringen. Vi, alltså jag, Magnus, Emanuel och Kristin, missar ogärna detta spektakel.

I år inleddes tävlandet för vår familj redan på lördagen eftersom Emanuel glädjande nog blivit uttagen att representera Östergötland lag två i Axa-stafetten. Det gjorde han med den äran, och laget blev 13:e, strax före förstalaget som fick placeringen 15.

Sedan ett antal år tillbaka avgörs etapp ett på söndagen, tidigare körde man måndag till fredag utan vilodag. Denna införda vilodag är lätt att häckla, den är för veklingar som ej klarar tävlande fem dagar i rad, den är till för kommers. Men, vid närmare eftertanke är det rätt skönt med vilodag, kanske man blivit en vekling trots allt. Så ut i skogen bar det söndagen den

19 juli, Marketappen, gissningsvis i Inger Bergs gamla träningsmarker, och då förstår vi hur Inger kunnat bli så stark och orienteringssäker. Det bjöds direkt på lurig orientering och farten fick man inte upp förrän på upploppet.

Ettapp två gick i samma marker som (ultra)lång-SM avgjordes i 1991, där var jag faktiskt inte med. Det gick att springa på lite mer denna etapp och en som gjorde det var Alva Olsson, etappfemma i D21 Elit. Även denna dag bjöds det dock på tunga och blöta mossar, och våra kläder var i stort behov av tvätt. Tack till viss sponsorsomnumerbjuder på tvättning på C-orten, 20 minuters snabbprogram var dock inte riktigt tillräckligt för fyra personers skitiga o-kläder efter två dagar...

Så väntade då den där bespottade vilodagen, då många LOK-are drog till Liseberg. Magnus och jag gjorde en kort visit i Borås stad. Vi besökte Tex-

tilmuseet där vi fick lära oss om framtidens klädmateriäl samt såg en visning av kläddesignern Lars Wallins fantastiska skapelser. I övrigt blev det mycket husvagnshäng denna dag då det nog regnade mest av alla dagar – bra tajming!

Ettapp tre och tidig start för LOK-arna. Lite mer böljande skog, mjuk mossa och en hel del stenar. "Här blir det inte mycket spår", tänker man alltid vid tidig start, en from förhoppning att man inte ska ha så stor nackdel av att starta tidigt. "Det var massor av spår", lät dock Stefan Thellsén, OK Roxen, meddela efter sin sena tur i skogen.

Roligt denna dag var att Emanuel kom in i ledning i klassen H14 som de följde lite extra. Han blev intervjuad i speakern och talade så väl om terrängen, snyggt! Denna dag fick också Kristin sin allra bästa etapplacering någonsin, sexa och inte ens minuten efter omöjliga Ker-

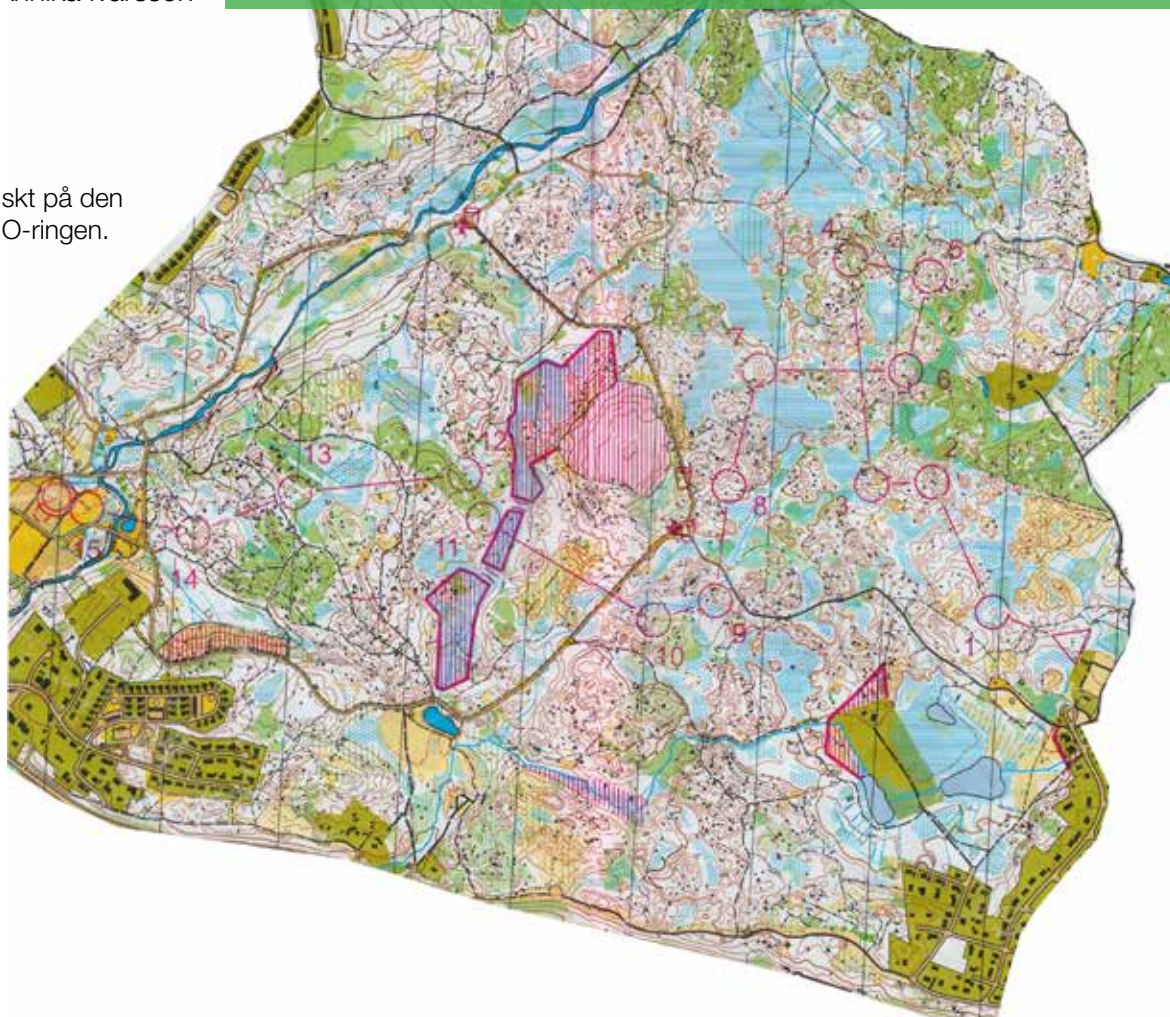
stin Ljungemyr från OK Kolmården.

Etapp fyra och äntligen lite medel! Samma TC som dagen innan men ett annat terrängområde. Många, många kartläsningsstopp blev det, men heller inga stora bommar. Bommades gjorde det dock och har ni inte redan sett O-ringen TV:s inslag "Kontroll 283, Rastipaniken" så rekommenderas det varmt.

Avslutningsdagen med mål inne på Borås arena var en mäktig upplevelse. Efter att ha besökt Borås och denna arena ett antal novemberhelger för O-event, undrade jag nog lite hur de skulle lösa all logistik i och utanför arenan, hur skulle alla få plats? Jo trångt var det, men det är det ju alltid på etapp fem och ska så vara! Tidig och nervös start i D45 elit för egen del, höll ihop det helt okej och slutade som nummer fem. Minst lika roligt med Emanuels sjätte plats och Kristins elfte plats. Magnus var lite längre ner.

Text: Annika Ivarsson

Det bomrades friskt på den fjärde etappen av O-ringen.



Oringen - Highs and Lows

Highs

Tävlingarna

Höll hög klass vad gäller banor, kartor och terräng.

C-orten

Väl samlad, ren och fin hygienstation utan köer, många bra aktiviteter på torget för små och stora, bra mat på restaurangen.

Vädret

Bra springväder. Say no more.

LOK

Vad vore 5-dagars utan klubbkamrater? Vi trotsade regn och blåst (kan någon stänga av den där fläkten, undrade förvisso Lotta, och någon gjorde det till sista klubbfikat på fredagen). Sen tycker jag att det är hur kul

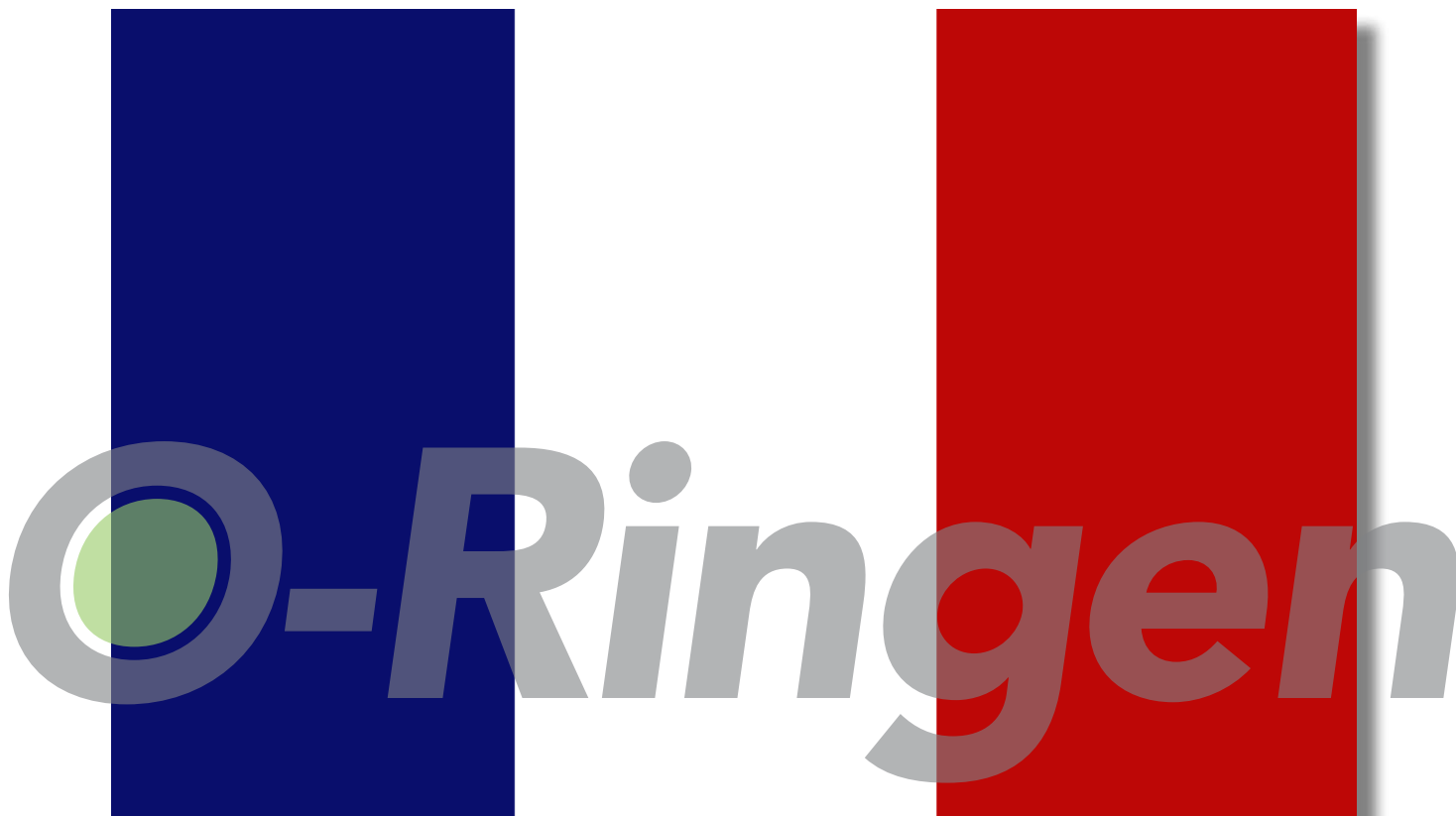
som helst med klubbmedlemmar som Urban P, Lena S, Björn K, som deltar för första gången och går all-in. Jag är nästan lite avundsjuk på er att ni får uppleva detta evenemang med oförstörda ögon för första gången! Hoppas, hoppas att ni är med snart igen!

Lows

Campingfördelningen

Det var inte så bra att vi campare i LOK inte fick bo ihop. Saknade er ellösa som bodde på område F. Även om det inte var så väldigt långt dit såg jag er för sällan! Men det blir ju bättre i Sälen för då ska vi ju bo så nära varandra, nästan alla.

Summa summarum, ett lyckat 30:e 5-dagars!



Blå, vit och röd är den franska Trikoloren.

A Frenchman in Borås

This July in Borås, I took part in my first O-Ringen. It was even the first time that I attended a multi days race with more than five thousands runners. It was of course different in many aspects from what I was used to.

One of the first things which stroke me is the large amount of volunteers. I think there were thousands of them. This is way more than any French organization would ever have. There were "only" 500 volunteers to organize WOC 2011 and the spectator races which are probably the biggest French event so far. Thanks to all those volunteers, O-Ringen reaches another level with, for example, the camping field, or the impressive "O-Ringen torget", which was a pleasant place to relax after the race.

I am amazed by the quality of the infrastructure such as the kiosks at the arena or the toilets in the camping. The laundry service was also really conve-

nient. The organisers created a very pleasant city with a comfortable camping.

I went to O-Ringen with my family and it was their first competition in Sweden. Like most of the foreigners they were really surprised by the presence of showers on the arena but they all enjoyed it. It is so pleasant to take a shower right after the race! There isn't any showers in French competitions and I don't think people ask for them, they don't even think it could be possible to bring that huge quantity of water to the arena.

There is probably also a difference between how we imagine a small organization in Sweden and in France. Here in Sweden, even a small race has to be perfectly organized with toilets, showers, updated results and sometimes speaker. However in France some small competitions just have a SI-unit at the start and a computer at the finish line, doing so allow some very small clubs to organize races too.

Talking about competitions, it was nice to have really challenging and varied terrain this year at O-ringen. The maps were of excellent quality, and the courses were really pleasant. I first thought that the forest would be crowded because of the huge amount of runners but it was not the case at all. The starts disposition and the number of controls allowed us to do our own race without too much people running the same legs.

The result display at the arena is really convenient: it is quite easy to follow the results of every class since all the results are constantly updated. Another feature we should install in France since the live result systems are rarely a success there.

I really enjoyed this first O-Ringen and I am looking forward to run it again! Maybe next year in Sälen?

Text: Bruno Godefroy

På Spåret presenterar: Ungdomskommittén

I På Spåret presenterar ges LOK:s kommittéer utrymme att berätta om sig själva och sin verksamhet. I detta nummer berättar Ungdomskommittén om sitt arbete.

Ungdomskommittén ansvarar för ungdomsverksamheten i LOK, det vill säga träning och andra aktiviteter för ungdomar upp till 16 år. Stommen i verksamheten är regelbundna träningar vid LOK gården.

Ungdomarna är indelade i grupper som ungefär motsvarar de olika träningsklasserna - vit (9-10 år), gul (11-12 år), orange (13-14 år) och violett (15-16 år). Dessutom ordnas varje år en nybörjarkurs, eller grön grupp, för barn från åtta år och en Skogslek för sjuåringarna. Ungefär 125 ungdomar deltar i träningarna och vi har knappt 40 ledare engagerade. Förutom ledarna är många föräldrar engagerade vid behov.

Ungdomar upp till vit grupp tränar på tisdagar från april till oktober, medan de äldre tränar både tisdagar och torsdagar året om. Träningarna utgår normalt från LOK-gården framförallt för de yngre grupperna. Ni brukar säkert se när de olika grupperna samlas på olika platser runt LOK-gården på tisdagarna. När det är möjligt tränar vi dock på andra kartor, till exempel i närområdena Hackefors, Valla och Malmslätt. De äldsta ungdomarna åker ibland längre, till exempel på NOK-träningar. Träningarna varierar beroende på ungdomarnas kunskap. Teori och OL-teknik har blandats med varierande löpträning och en del lek för de yngsta.

Förutom träningar arrangeras en hel del andra aktiviteter. Varje vårvinter har vi ett Brutalpass med syfte att prova på att springa en längre sträcka - från en dryg mil för 11-12 åringarna och upp till ett par mil för de äldre med några stopp för energikakor, frukt och dricka. Ett minne från årets pass är en kille som absolut inte ville springa så långt som en mil. Han blev övertalad och sprang med sina kompisar utan bekymmer. Efter passet var han mycket stolt och när vi frågade vilken typ av träning de ville ha under året så önskade han fler brutalpass.

Varje år arrangeras en resa till Daladubbeln med utklädningsstävling på andra tävlingsdagen. 2014 reste 50 barn och ledare från LOK och vi fyllde en hel buss. Vi åker också till U10Mila där vi i år deltog med två HD12 lag, två D18 lag och ett HD18 lag. Ungdomarna deltar också i många, många tävlingar, både individuellt och på kavlar såsom;

Linköpings orienteringsklubbars ungdomsserie (varav LOK arrangerar en av fem tävlingar), Steffekavlen, Tiomila, Ungdomens 10Mila, DM, Distriktsmatch (Örebro, Östergötland, Sörmland och Värmland), Ungdoms-SM, Götalandsmästerskapen, Daladubbeln och Smålandskaveln. Som avslutning på året arrangeras en ungdomsavslutning där vi leker, fikar och delar ut priser och utmärkelser. Sedan avslutas året med det traditionella luciatåget efter Skinkloppet.

En annan viktig del som kanske inte syns utåt är en ledarträff en gång om året för att ledarna ska få möjlighet att diskutera och byta erfarenheter. Vid några tillfällen har ledare som varit på utbildning arrangerat nya typer av träning för andra ledare för att alla ska få lite ny inspiration.

Ungdomskommittén består för närvarande av sex personer, Lena Strömbäck, Urban Petersson, Karin Olofsson, Rikard Borg, Jan Johansson och Julia Modig Tjärnström. Kommittén träffas ungefär en gång per månad då vi planerar verksamheten och utser ansvariga för de olika aktiviteterna.

Till sist ett tack till alla glada och trevliga ledare och ungdomar som gör verksamheten möjlig. Vi har alltid roligt på träningar och andra aktiviteter. Om någon är intresserad finns det alltid plats för fler ledare i grupperna. Hör av er till ungdomskommittén i så fall!

Text: Lena Strömbäck

Ny lägenhet? Grattis!

Men du, glöm inte att ändra din adress på hemsidan och i medlemsregistret. Skicka ett mail till Curt Tillman, medlemsansvarig:
c.tillman@swipnet.se



Ormbunkarna frodades under skotska 6-dagars. Foto: Joel Käll-Karlsson

Skotska 6-dagars - I Ormbunkens år

Om man inte tycker att fem dagars orientering på O-ringen räcker finns det många flerdagarstävlingar ute i Europa. I år var vi ett gäng lokare som passade på att springa skotska sexdagars i samband med att VM avgjordes.

Tävlingen var i år förlagd till trakterna kring Inverness på det skotska höglandet. Arrangörerna erbjöd camping men jag tror att de flesta svenskar gjorde som vi och hyrde ett hus.

Det skotska vädret är ju inte direkt känt för att vara stabilt, eller som någon sa "det bästa med Skottland är att det slutar regna så ofta". Just den här sommaren hade det dessutom regnat mer än vanligt. Inför de två sista tävlingsdagarna i Glen Affric meddelade arrangören att det fanns

risk för kaos på den tilltänkta parkeringen vid arenan då åkern var blötare än bonden någonsin sett förut. Istället skulle vi få parkera vid ett hotell 4 km från arenan. Det lät förstås inte så lockande att gå 8 km plus 3 km till start, inte minst med tanke på de långa och kuperade banorna de sista dagarna, så vi bestämde oss för att springa direkt till start från parkeringen.

När vi närmade oss arenan fick vi dock passera hotellparkeringen och fortsätta hela vägen fram till arenan där vi parkerade på en mycket torr och stabil åker. Inga problem att ta sig därifrån varken den dagen eller nästa. Bara att konstatera att skottarna har lite högre standard på sina parkeringsgårdar än vi svenskar, eller att det där om att det skulle regna mer i Skottland än i Sverige är en myt.

Schemat för tävlingen var rätt tufft, en medeldistans och fem långdistanser på sju dagar. Terrängen var omväxlande och oftast väldigt fin. Två av dagarna gick i samma område som VM-stafetten och medeldistansen och bjöd på snabblopt bokskog med klurig kurvbild.

Några dagar kom vi upp och fick springa på de typiska hedarna, som dock inte var så lättsprungna som man skulle kunna tro. Antingen var det hög ljung eller så var det en djungel av ännu högre ormbunkar. Ormbunkarna var visserligen redovisade på kartan, eller i alla fall de som växte förra året då kartan ritades. Oturligt nog verkar det ha varit ett ovanligt gynnsamt år för ormbunkarna i år.

Men om nu någon fastnade lite extra

mycket i en ormbunksdjungel eller bommade bort sig bland alla gropar i bokskogen så gjorde det inte så mycket då man fick räkna bort två tävlingsdagar. Jag hade dock gjort ett lite otaktiskt val och anmält mig i elitklass där totaltiden från alla sex dagar tyvärr räknades.

Några lokare som lyckades bättre och fick riktigt fina totalplaceringar var Sigrid Ljunggren (1:a W10B), Klara Ljunggren (1:a W18S), Sofia Magnusson (2:a W14B), Sofia Salomonsson (2:a i W21L), Kristina Ljunggren (2:a W45S), Inger Gustås (4:a W45S) och Olof Ljunggren (7:a M14A).

När man är i Skottland finns det förstås en massa saker förutom att orientera som måste bockas av. På vilodagen var vi många som åkte och besökte ett av alla whiskydestillerier som finns runt om i landet. Vi hann även med att besöka två slott och gå en vandring över hedarna upp på ett berg med härlig utsikt. Sen följde vi förstås VM-tävlingarna med spänning. Det var riktigt bra stämning på arenorna och bra tv-produktion med storbildsskärm.

Sammanfattningsvis hade vi en riktigt fin vecka med bra arrangerade tävlingar och möjlighet till många roliga utflykter på kvällarna. För alla som inte räds lite ormbunkar eller branta bergssluttningar kommer nästa chans att springa sexdagens om två år i Deeside mellan Inverness och Aberdeen.

Text: Amy Rankka



Lilian Forsgren, Sverige, mot växling i Sprintstafetten. Foto: Henrik Tosteberg

Skänkes: Barn

Pojke, 10 år. Helt talanglös. Springer långsamt och endast under tvång. Total avsaknad av tävlingsinstinkt. Allmänt vek. Duger möjligen till enkla funktionärsuppgifter. Kompass, SI-pinne och OL-skor medföljer. Vad ni nu ska med det till. Bortskänkes snarast! Vi står för eventuella fraktagifter. Är han inte borta till den 18/10 så lämnar vi kvar honom i barnpassningen på OK Motalas Älgfritt. Ring oss för mer info: 013 - 15 67 09

Signaturen: Besvikna föräldrar

Sökes: Minne

Minns du vad som hände på båtfesten efter Jukola? Det gör inte jag, men jag skulle gärna vilja. Slå en signal till: 070-550 63 19

Signaturen: Suddigt

Ljunggren skjuter skarpt

- OL-Skytte, vad är det egentligen?

En som vet är Olof Ljunggren som under sommaren deltagit i ett OL-skytteläger.



Lägret, som är ett årligt återkommande arrangemang, inleddes denna gång i Falun söndagen den 28:e juni. Det ordnas för att locka nya löpare eller skyttar i alla åldrar till sporten, men även för mer rutinerade OL-skyttar.

Lägret inleds med en säkerhetsgenomgång och en introduktion av sporten så att man vet vad som komma skall. Under veckan tränar man sedan i två grupper. Det brukar även delta militärer som hjälper till som ledare och som anordnar aktiviteter. I år kom det även danska och finska deltagare.

Lägrets plats har varierat för att få olika terrängtyper men viktigast har nog varit att förlägga det nära orten för OL-skytte-SM som brukar avgöras helgen efter lägret. Nästa år kommer SM i orienteringskytte att anordnas i Norrköpingstrakten, där SM-veckan håller hus. Därför kan det bli så att lägret flyttar tillbaks till Kvarn där det var 2013 respektive 2014.

I orienteringskytte ingår tre moment, vanlig orientering, skytte och punktorientering som dock bara förekommer i klassisk distans. Punktorientering går

ut på att hålla fokus och kunna tempoväxla medan man följer en snitsel som vanligtvis är ca 3 km. Alltså som linjeorientering, fast tvärtom.

Man får en inplastad karta med endast en startpunkt markerad. På kartan ska man med hjälp av en nål punkta alla kontroller man passerar. För att kunna sticka ner nålen så rätt som möjligt måste man hålla koll på var man befinner sig. I en traditionell punktorientering ingår tio kontroller, varav fem är syftkontroller och fem på snitslingen. Det gäller att så snabbt som möjligt

Foto: Klara Ljunggren

klara av banan, men det finns såklart en baktanke. Man får en minuts tillägg per millimeter fel man punktar nålen. Max tillägg per kontroll är tio minuter. Observera, om man är för långt ifrån snitseln eller om man går tillbaka riskerar man att bli diskad.

Skyttet är ofta det mest utslagsgivande momentet då man skjuter tio skott med undantaget klassisk distans då man skjuter 20. I sprint är straffrundorna ca 30 sekunder medan de är ungefär en minut i masstart och stafett. I klassisk distans är det två minuters tillägg per bommat skott.

För de över 16 år, skjuts hälften av skotten liggande och andra hälften stående i skytte två. För de som springer HD16 skjuts alla serier liggande. HD14 och neråt har liggande skytte men på ståprick. Liggpricken är ca 4,5cm och ståpricken är ca 11,5cm i diameter.

Lägre är lärorikt och det är oftast full fart. Det finns många aktiviteter att göra men man får även fritid och tid till att hitta på något själv. En dag stod militärutrymnet för väckning och då blev det militär hinderbana klockan 5:00. Annars startar dagarna med frukost

som erbjuder många alternativ. Efter förmiddagspasset med springskytte eller punktorientering blir det lunch och efter eftermiddagspasset blir det middag. Både i år och under de två tidigare åren då jag deltagit har man fått flera alternativ till huvudrätt och en stor salladsbuffé. På kvällen efter en kvällsaktivitet får man till sist en kvällsfika bestående av smörgås och frukt. Sedan är det läggdags klockan 22 i logement med sex till tio sängar per rum.

Under lägre gjorde vi totalt tre skytteträningar och tre punktorienteringar. Kvällsaktiviteterna var mossfotboll, ultimate frisbee, foto-orientering och tipspromenad. Näst sista dagen hade vi lägermästerskap som var en träningsstävling för de som skulle åka till SM i Sundsvall.

En dag under lägre åker man till ett turistmål som överraskning och i år blev det världsarvet Falu gruva. Till en början var det trögt att sätta på sig en tjocktröja och en jacka i den 30 gradiga värmen, men när man kom ner i den kalla fuktiga gruvan förstod man varför. Vi fick en trevlig guidad tur i gruvan, som var ca fem grader varm. Vi fick även uppleva mörkret för de gruvarbetare som tappade facklorna. Man förstod att det var tufft att vara gruvarbetare där.

På årets SM som anordnades efter lägre ingick sprint med masstart och stafett. Sprint är inte stadsorientering inom orienteringsskytte utan bara en kortdistans i skogen. Sprinten började med en orienteringsslinga, sedan skytte och eventuella straffrundor och sedan samma sak igen innan man slutligen gick i mål. Stafetten fungerade likadant men sträcka ett växla till sträcka två istället för att gå i mål.

Alla klasser har två sträckor förutom H21 som har tre. Klassiska distansen sprangs inte då, men den kan se ut enligt följande: Punktorientering, tio skott skytte sedan en längre orienteringsslinga därefter tio skotts skytte igen innan man korsar mållinjen.

Under lägre var det tuff träning, en hel del bad och en massa annat kul. Hoppas att det kommer fler LOK:are än mig och Klara nästa år. Det får åka fem deltagare per klubb och strax över 30 deltagare totalt. Först till Kvarn gäller när anmälningen öppnar på orienteringsskyttes hemsida. Det här lägre rekommenderas!

Text: Olof Ljunggren

Ögonblicket

Bruno Godefroy, har sedan hitkomsten återkommande visat prov på att han inte räds det svenska köket. Blodpudding, lingonsylt, köttbullar och knäckebröd sätter den franske gourmanden i sig med största välbehag. När han i samband med Tjoget så fick möjlighet att avnjuta den småländska specialiteten Kroppkakor, var han inte sen att ta chansen. Betyget då? Jodå, väl godkänt ansåg Bruno och tycktes mena det då han skrapade rent på fatet.

Text: Kurvan Karlsson
Foto: Joel Käll-Karlsson



MEDLEMSLOTTERI

Vinnare i maj

1:a pris Nummer 20 Vakant
2:a pris Nummer 40 Curt Tillman
3:e pris Nummer 88 Roger Danielsson

Vinnare i juni

1:a pris Nummer 80 Caroline Tillman
2:a pris Nummer 05 Sixten Axelsson
3:e pris Nummer 75 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-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.

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 emottas 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!



Plikten framför allt.

LOK-gårdsvårdar hösten 2015

- V. Ansvariga
- 33 Anne-Li Stenström, Thomas Stenström, Hans-David Alkenius, Anna Alkenius
- 34 Karin Olofsson, George Ekström, Martin Jareland, Ingela Årbrink
- 35 Ann Larsson, Mattias Berglund, Johan Wibeck, Sara Wibeck
- 36 Åsa Hägglund, Magnus Hägglund, Josefine Berntsson, Markus Johansson
- 37 Madeleine Ölfvingsson, Johan Åtting, Sofia Ramström, Thomas Årnfelt
- 38 Christian Eriksson, Stina Sterner, Tomas Boman, Pedro Lundquist
- 39 Jonas Roth, Liselott Roth, Anders Berg, Inger Berg
- 40 Anna-Sofie Bark, Liselott Ericson, Johan Källsand, Roger Johansson (Gustav L)
- 41 Jonas Detterfelt, Åsa Detterfelt, Eva Reithe, Fredrik Reithe
- 42 Inger Gustås, Per Gustås, Mårten Larsson (Wille), Charlotte Larsson
- 43 Jörgen Sköld, Astrid Lundmark, Fredrika Vångell, Atte Axelsson
- 44 Peter Jakobsson, Elisabet Wiklund, Lena Strömbäck, Thomas Larsson
- 45 Hanna Modig Tjärnström, Julia Modig Tjärnström, Joel Francén, Jonatan Francén
- 46 Henrik Tosteberg, Joel Käll-Karlsson, Peter Eriksson, Tobias Beckius
- 47 Per Magnusson, Börje Andersson, Jonas Lundgren, Erik Sköld
- 48 Peter Aronsson, Per Carlborg, Sara Jelvegård, Gustav Lidén
- 49 Magnus Djerfsten, Markus Henriksson, Maud Göthe-Lundgren, Jan Lundgren
- 50 Roland Fridh, Gunvor Fridh, Lars-Erik Henriksson, Kajsa Holmgren Peterson
- 51 Pia Vångell, Tomas Vångell, Anders Tosteberg, Thomas Rimhagen

Vilka som är LOK-gårdsvårdar framgår även av de vanliga
vecko-, månads- och halvårsprogrammen.