



En redaktörs försvinnande

LOK tycker

För en gång skull hade han varit ute i god tid. När klockan ringde vid halv sex hade han stigit upp, duschat och klätt på sig. Därefter hade han gått ut i köket och ätit frukost på samma sätt som han alltid gjort. En tallrik gröt med mjölk och lingonsylt, en smörgås med ost, en banan och så till sist en stor kopp kaffe. När frukosten var avklarad hade han borstat tänderna och trätt på sig sin bruna ytterrock. Sedan hade han lyft ut den stora väskan i hallen, släckt taklampan och slagit igen den tunga dörren för sista gången i sitt liv.

Nu stod han på stationen och funderade på om han hade glömt något. Var hade han lagt kompassen? Han strök med handen över bröstfickan och kände de hårda konturerna av sin Silva. Han tog ett djupt andetag. Den kalla morgonluften sved i strupen och ur bröstkorgen steg en slemblandad hostning. Han spottade på marken och krattade omsorgsfullt ut loskan i gruset med hjälp av skospetsen. Samtidigt lät han blicken vandra upp till den stora urtavlan. Tåget borde vara där när som helst.

Blicken sökte sig vidare ut över perrongen. En handfull trötta pendlare stod utspridda på behagligt avstånd från varandra. Vid en trappa satt en kvinna på en bunt tidningar som hon brett ut på marken. I en av sina händer höll hon vad som en gång varit en vit McDonaldsmugg. Hon såg på honom med en vädjande blick så han vände sig om åt ett annat håll. Han slöt ögonen och vaggade lätt på fötterna. På något vis måste han också ha slumrat till för plötsligt väcktes han av ljudet från skrikande bromsar.

I samma stund som han hivat upp sin väska på hatthyllan började vagnen att röra sig framåt. Han sjönk ner i sitt säte och tog av sig hatten. En svettdroppe trängde ut ur pannan och han fångade upp den med sin näsduk. Utanför fönstret susade byggnaderna förbi i en allt högre hastighet och de syntes allt mindre ju längre bort han kom. Strax såg han inget mer än röken som steg från industriskorstenarna och upp mot den grådisiga himlen. Han knöt sina händer och kände samtidigt hur någonting rann ner för kinden. Han skulle snart behöva sin näsduk igen.

I staden som han lämnat vaknade gatorna sakta till liv. Morgontrafiken hackade sig fram genom Garnisonsrondellen, Rasmus Elmeliid skulle just ge sig ut på dagens andra pass och Jonas Lundgren var sen till sin föreläsning. Allt var helt enkelt precis som vanligt. Ja, det var faktiskt som om Kurvan Karlsson aldrig hade funnits.

Nu får det vara nog!

Nu har jag skrivit fem insändare till den här förbaskade tidningen men inte fått ett enda svar. Nu får det vara nog! Jag går och spelar Fia med grannen istället. Han är dum som ett fån och begriper inte när jag fuskar. Adjö!

Signaturen: Dra åt fanders!

Sökes: vältränade män & kvinnor

Vältränade män och kvinnor sökes till sensuell film i orienteringsmiljö. Låter det intressant? Hör av dig till Juck_Ola@gmail.com!

Obs! Egna tights är ett krav.

Sökes: Kalassugen

Jag fyller femtio och ska ha kalas. Du kan väl komma. Snälla! Du får tvåhundra spänn. Ring mig! 073-5527319

På Spåret 4|2015

- medlemstidning för Linköpings Orienteringsklubb

Ansvarig utgivare: Joel Käll-Karlsson Korrekturläsning: Peter Jakobsson

Distribution: Rune Karlsson

Tryck: LIU-Tryck

Omslagsfoto: Joel Käll-Karlsson

Upplaga: 340ex

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

Från ordförandens punkthöjd

Klubbkamrater! Årets tävlingssäsong är slut och jag har precis sprungit ”vinterns” första Sunes Bana. Årets cykler löser av varandra, och nu är det dags för ett tävlingsuppehåll. Även om aktiviteterna i LOK inte tar paus, kan det vara skönt att bygga upp ett litet sug efter att få tävla till vårkanten. Vissa mig närstående personer skulle förmodligen gärna tävla året runt, men för min del passar det med en liten paus. Enligt ihärdiga rykten kan man dessutom mer eller mindre dra igång säsongen med att följa med på LOK:s klubbresa som ligger tidigt nästa år. Kanske en sporre inför vinterns träningar?

Jag skall inte rabbla resultat här men visst var det kul att LOK ställde upp med fyra lag på 25-manna och att alla blev godkända! Någon tycker kanske att man inte skall behöva uppmärksamma att man blir godkänd, men det är trots allt 100 löpare (och ett antal nog så viktiga coacher, tack till er!) som skall göra allt rätt, och av 362 startande lag blev 56 lag av ett eller annat skäl ej godkända. LOK:s lag 1 kom på en fin 17:e-plats och var dessutom uppe i ledningen efter två sträckor, sprungna av Per Carlborg samt Alva Olsson.

Som alltid paras orienteringsfunderingar med finansiella dito. I år har en inkomstkälla tillkommit, och det är höstens tre drev hos Baroniet i Åtvidaberg. Alla som deltagit verkar vara överens om att man får en fin dag i skogen, och det ger ett bra tillskott till kassan.

Planerna på att arrangera en jubileumstävling för att uppmärksamma VM 1968 i Söderö 2018 fortskrider, även om ett hastigt uppdykande EM stavar om något i schemat. Likaså rullar förhandlingarna om O-ringen i Kolmården 2019 vidare.

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:

Cecilia Ohlson
Jan Lundgren
Joel Francén
Johan Eriksson
Klara Ljunggren
Magnus Herberthson
Maria Rost
Marino Gonzales
Peter Eriksson
Rune Fritz
Staffan Ek
Thomas Rimhagen

Vi välkomnar nya medlemmar:

Anton Thoreé	Verna Nyström
Arvid Sax	Åsa Sax
Carla Mühlstein	
Clara Nyström	
Casper Axén	
Daniel Jemander	
Ellen Strängberg	
Emil Svensson	
Emma Leifler	
Ester Gabrielsson	
Frida Sax	
Hanna Nyström	
Holger Berntsson	
Jonas Nyström	
Julius Gonsior	
Kajsa Ludvigsson	
Klara Wilhelmsson	
Lovisa Thorée	
Lucas Jemander	
Mathias Lundmark	
Ola Leifler	
Pontus Gunnarsson	
Robert Högberg	
Sara Gertsson	
Siv Frejdevi	
Stefan Sax	
Stina Thorée	



Joel Francén går loss på cymbalerna. Foto: Cecilia Ohlson

I skuggan av scenljusets sken

Livet är orientering. Eller? Tänk om det finns något mer bortom meridianer, grönområden och kompasser. En verklighet få av oss känner och ett liv vi aldrig levit.

”Joel Francén...visst känns det namnet bekant, eller? Jag har för mig att han springer orientering. Springer han inte till och med för vår klubb? Jo men är det inte han som är bror med han den där andra som också heter Francén i efternamn och som också springer orientering...eller sprang. Sprang inte han för oss också förresten?”

Dialogen kan kopieras från vilken normal konversation som helst som precis fått slut på samtalsämnen och frågan om bröderna Francéns orienteringskarriärer formuleras av en samtalsugen LOK-tunga. Snart visar det sig dock att frågorna är fler än svaren så samtalet dör

återigen ut för att sedan övergå till en diskussion om märket på kaffet i markan. Ja, frågorna är många vad gäller bröderna Francén, men en av bröderna (Joel) har nu valt att kliva ut i rampljuset och prata med media...litegrann...om något.

Vad gäller min bror, som heter Jonatan för er som undrar, kan jag inte säga så mycket mer än att han snart kommer att vara lika vass som den gången då han kom tvåa på spurten, efter mig, på den där nattcupen. Vad gäller mig själv så tänker jag inte säga mer än att jag aldrig varit mer taggad på att komma tillbaka bättre än någonsin. Nog pratat om orientering och träning.

Även om den här säsongen blev nattsvalt vad gäller skador så har jag haft lyckan att kunna sprida lite glädje i mitt liv med hjälp utav musik. Sedan ett par år tillbaka så är jag trumslagare i bandet Fall With Grace från Linköping som litar musik som bäst beskrivs som en blandning av Die Hard 2 och Titanic.

Faktum är att jag började min karriär som pianolirare för att sedan övergå till elgitarr då det var grymt mycket coolare i tonåren. När mitt nystartade band Fall with Grace sedan behövde en trummis så hoppade jag in bakom trumsetet och där är jag fast sedan dess. Fem år senare står jag så här och

skulle ändå vilja vara så fräck att påstå att jag har lärt mig att hålla takten.

Utöver det har det gått relativt bra för bandet också. Vi har släppt två album, två musikvideos, figurerat i lokal-tv och spelat live i radio i såväl P4 som East FM. Spelningsmässigt har vi härjat runt en del i landet. Vi har lirat på festival i Oskarshamn, på klubbar i Stockholm och på Linköpings stadsfest. Framförallt så har vi spelat på l'Orient 4 567 gånger.

För er som undrar om det är kul att lira i ett band kan jag berätta att det är hur kul som helst. Bara att ibland få chansen att träffa och umgås med världsstjärnor och spela inför publik som står och sjunger med i låtar som du själv har skrivit, det är en liten absurd känsla men ack så fantastisk. Just nu håller vi på att skriva låtar för fullt och ska snart påbörja vår nästa inspelning. Vem vet, kanske har vi glädjen att ses på någon svettig rockbar i vinter.

Men det räcker så klart inte med ett rockband för att täcka saknaden av orientering. Så när du blir skadad tar du därför ut hela din månadslön (+lite till), går och köper dig en snuskigt dyr dator med motiveringen "jag behöver den för att skapa musik" och sedan startar du upp ett till musikaliskt projekt med fokus på att komponera och producera film-, tv-, reklam- och radiomusik. Allt utan att ha någon vidare kompetens eller kunskap på området.

Bra idé, go for it, tänkte jag och så satte jag mig ner med min vapendragare Oscar, kopplade in ett piano till datorn och började att spela in. Det gick förvånansvärt bra och till slut hade vi ett par låtar som hade allt från körer till cello, tromboner, fioler, valthorn, flöjter, harpa, och ja, you name it. Vi gick all-in och skrev stycke efter stycke. Men vi nöjde oss inte där, nej, vi ville ta över världen!

Vi skickade in vår musik till diverse aktörer på området som själva jobbat med bland annat Disney, Dreamworks, Tristar, ABC, Activision, National Geographic, MTV etc. Ja, vi tänkte faktiskt att de skulle vilja jobba med oss också med tanke på att alla de där stora företagen sett sina bästa år medan vi däremot var helt nya, inkompetenta och fruktansvärt färska inom området. Naivt skulle många säga, sjukt naivt skulle jag säga. Men det gick faktiskt vägen. J.O. Studios skapades och har idag kontrakt skrivna med företag i Bergen, New York, Hollywood, Raleigh och Miami.

"Men varför har jag inte sett en Ferrari på träningarna?" undrar kanske någon. Tyvärr kan jag berätta att musikbranschen är en fantastisk bransch men helt absurt fattig om du inte är Känd med stort K. Vår kontrakt innebär att företagen har rättigheterna att använda de låtar kontraktet gäller till olika projekt och om de gör det så får vi ungefär 50% av intäkterna i form av STIM-pengar.

Måhända att vi kanske aldrig får höra våra låtar på TV men hur som helst är det fantastiskt roligt att skapa musik och till slut leder det alltid till något gott. För en vecka sedan fick vi till exempel ett anbud från Norsk Lax om att skriva en låt till en reklamfilm med manus och hela kittet. Den utmaningen och den kreativa processen som krävs för att skapa en låt som passar dem perfekt är nästan mer värd än alla de tusenlappar som ett sådant kontrakt skulle innebära.

Avslutningsvis: om ni nu tror att den gröna och vita tröjan är lagd på hyllan för gott så kan jag berätta att jag titt som tätt går och luktar på den, snörar på mig skorna, putsar pannlampan och håller i kompassen bara för att en kort stund drömma mig tillbaka ut i skogen där jag flyger fram över stock och sten, genom mossar och över hyggen med ett ansträngt hjärta som slår för fullt, letandes efter orangevita skärmar och den ständiga kampen mot klockans eviga tickande. Så snart ses vi igen ute i skogarna!

Text: Joel Francén

Exempelmusik av J.O. Studios

<https://soundcloud.com/j-o-studios>

Fall With Grace

<https://open.spotify.com/artist/4H-BLA13rVgIkJrNDHF3Tm6>

Ögonblicket

När signalen kommer sveper löparna över sina stoppur med samma hastighet som revolvermannen drar sitt vapen. Sekunderna rusar, marken vibrerar och sågspånen yr. Starten har gått i årets upplaga av Lidingöloppet on Tour.

Text: Kurvan Karlsson
Foto: Thomas Rimhagen



En nostalgikers våta dröm

Vid en första anblick ser man bara dammiga dokument, skeva kartor och urblekta fotografier. Men så skrapar man på ytan och finner snart minnen och historier värda att bevara. Magnus Herberthson summerar LOK:s Arkiv- och nostalgiafton – en nostalgikers våta dröm.

Linköpings OK har producerat en mängd dokument sedan klubben bildades 1934.

Det handlar såklart om massor av kartor, men också om styrelseprotokoll, klubbtidningen, (som mellan 1945 och 1993 hette Myrslöken varefter den bytte namn till På Spåret), jubileumsskrifter, resultatböcker samt dokumentation av speciella arrangemang à la VM 1968. Förutom att vissa dokument är intressanta i sig, bildar handlingarna sammanhållet ett stycke historia som är värd att bevara.

Mycket av det uppräknade har förvarats i kartboden, men dels tar det plats, och dels är det inte så väl skyddat ifall kartboden skulle drabbas av en olycka.

Framför allt har Arne Danielsson värnat om dokumenten och styrelsen har instämt i att det finns goda skäl till att bevara utvalda delar på ett säkrare sätt. Ett lämpligt förvar har då varit Linköpings föreningsarkiv där de får en trygg förvaring samtidigt som de är tillgängliga för forskare i lokalhistoria.

Ett problem har varit att det har krävts en arbetsinsats. Någon måste ha tid, ork, lust och kunskap att titta igenom materialet; sälla, välja, vraka och se ut vad som skall placeras i föreningsarkivet. Vem är denna berömda "någon"?

Det visade sig att det var Rune Fritz. Tack Rune! I projektet "Ordna och bevara Linköpings OK:s historia" har Rune gjort vad som nämns ovan, och när han lät meddela att han hade ett urval dokument fann vi för lämpligt att ge alla klubbmedlemmar chansen att komma och titta, läsa, och kanske minnas eller drömma sig tillbaka till svunna tider.

I mitten på oktober hade vi därför en arkiv- och nostalgiafton på LOK-gården, där Rune berättade hur han hade arbetat och tänkt, och där allt material fanns fint upplagt. Den skara som kom kunde sedan titta på gamla kartor, läsa gamla klubbtidningar och fråga om ditten och datten. Förutom att Per Magnusson tog en del bilder filmade också Thomas Rimhagen en del av kvällen.

Ambitionen var också att sprida kunskap om vad som har hamnat i arkivet och även om det lyckades gör medelåldern på den församlade skaran att kunskapen till stor del kommer att försvinna inom ett par decennier. Vi som var där hade en trevlig afton, intygar ordföranden.

Text: Magnus Herberthson

Skumma kontroller

Felställd kontroll påstår de aktiva, Nej säger banläggaren.

Detta var rubrikerna i Corren i september 1943, efter att DM-kavlen genomförts i Gumskogarna. En kontroll på andra sträckan ansågs sitta 300 meter fel. En häftig dispyt uppstod och en protest inlämnades. Denna protest utmynnade i följande skrivelse:

Till Östergötlands idrottsförbunds Orienteringskommitté, Herr P. E. Olsson, Linköping

Undertecknad har denna dag verkställt kontrollmätning av den vid, DM i budkavle, söndagen den 12 ds som felaktig betecknade kontrollen å andra sträckan. Kontrollen är på förutsättningskortet betecknad med "Sydspetsen av kärret 800 m sydsydost n i Löfsvedjan". Mätningen har verkställts med en kompassgångare som var utrustad med spegelkompass, och tvenne mätare, utrustade med 50 m stålmaßtband. Mätningen har utförts som vertikalmätning med lodning vid höjdskillnader i terrängen. Mätningen har verkställts från tre olika punkter.

Kompassriktningarna äro uttagna på generalstabskartan med kartvinkelmätare och äro i nedanstående uppställning angivna med

tillägg för missvisning. Vid förnyad kontrollmätning kunde de angivna kompassriktningarna användas, då vid alla tre mätningarna, kompassgångaren passerat rätt över kontrollen.

Den verkställda kontrollmätningen ger som synes till resultat, att kontrollen ligger rätt i löpriktningen. De små variationerna på längdavstånden måste givetvis alltid uppstå, då en dylik terrängpunkt väljes.

Gusum den 14 september 1943

R. Kindlundh Skogsmästare

Att notera: Protesten avslogs och IFK Linköping korades rättmätigt till vinnare. Banlängderna uppgick till 11 km per sträcka. Den totala segertiden för tremannalaget blev 5 timmar, 24 minuter och 2 sekunder.

Ja, allt detta och mycket annat kan man hitta i gamla dokument som finns i LOK:s gömmor. Betänk att detta skedde under andra världskriget, med alla dess bekymmer, ransoneringar, ingen bensin med mera.

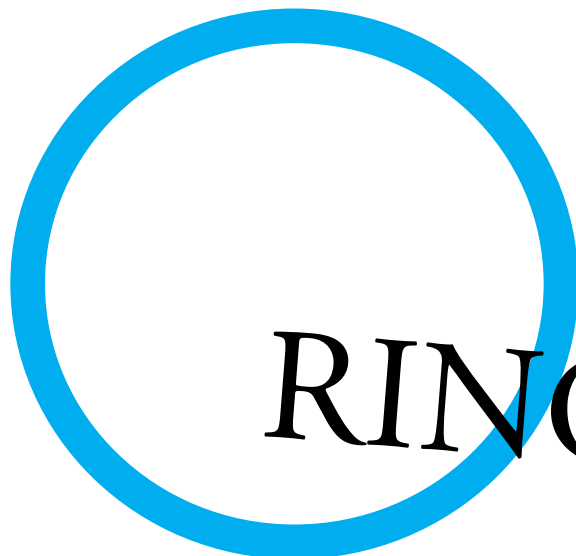
Avslutningsvis: Om ni ska vara bankontrollant så glöm inte spegelkompassen samt ett stålmaßtband!

Text: Rune Fritz

Från	Till	Kompassstreck	Avstånd i m. enl. kartan	Mätt	Fel
Torpet 300 m nordnordost "I" i Birkekärr hpl	Kontroll	0250	900	930	+30
Torpet 200 m söder "n" i Löfsvedjan	Kontroll	3025	700	640	-60
Östra landsvägskanten vid väganslutningen 300 m nordost "O" i 280	Kontroll	1600	700	740	+40

7

x



RINGEN

O-ringen är en av årets orienteringshöjdpunkter för mig. Det är roliga sommarkvällar med dunken och femton på campingen, långa målspurter, mycket kartsnack, gemytligt boende och oftast mycket bad.

Jag sprang O-ringen första gången när jag var nio år gammal. Det var i Mjölby när vi var med och arrangerade. Mamma satt i speakertornet och pappa plockade in kontroller, så de byttes om att passa mig, Olof sex år och Sigrid två år. Vi bodde i husvagn på funktionärscampingen vid Vifolkavallen och jag och Olof spenderade mycket tid inne i ishallen. Vädret under veckan var väldigt varierande med både solsken och regn. Så var även mina placeringar i D10. Det kunde variera från 19:e till 109:e plats. I slutet av veckan hade jag dragit slutsatsen, som jag sa till mamma, ”jag är nog som bäst när det regnar”.

Året därpå gick 5-dagars i Sälen. Deltagarantalet var hela 24 000 personer. Alla tiders rekord sattes även det i Dalarna, närmare bestämt i Falun 1985, med ca 25 000 deltagare. Vi får se om det går att toppa i Sälen nästa år, men det lär nog bli svårt! Från Sälenveckan 2008 minns jag att en av mina banor gick ner genom hela trollskogen vid Hundfjället, vilket var riktigt kul. Vi delade stuga med mormor och morfar och under hela veckan var det jättevarmt och soligt. En dag hade Olof, Sigrid och jag vattenkrig. Sigrid var dock inte något större hot för hon stod stilla och doppade huvudet i vatten-påfylln-

ingshinken hela tiden. Inte ett dugg rädd för vatten, vilket stämmer bra än idag.

År 2009 gick tävlingsveckan i Eksjö, Småland. Dit åkte vi inte, för pappa ansåg att terrängen var tråkig där, men vi åkte till Örebro året därpå. Vi hade husvagn och det började med att informatörerna vid infarten till campingen glömde meddela oss att spånet var nylagt. Vi körde alltså fast, men kom loss efter att vi fått lite hjälp med att putta på. Det blev det regnigaste O-ringen jag varit med om. Till etapperna var vi tvungna att knyta in alla saker vi hade i väskorna i plastpåsar. Det blev små sjöar i många förtält och ännu värre var det för de som tältade.

Som tur var så blev vädret desto bättre i Hälsingland år 2011 och terrängen var fin med mycket öppna hållar fast ganska stenigt. Denna vecka kunde jag bevisa mina Pippi-krafter genom att vinna ett paket knäckebröd när jag slog med en klubba på en platta (som på nöjesparker).

Från Halmstad, Halland, år 2012 minns jag särskilt etappen då vi sprang precis vi havet. Banorna gick i naturreservatet Haverdal och avslutades med lite stranddyneorientering. Det var riktigt kul och efter tävlingen blev det självklart bad. Detta år fick jag se min två år äldre kusin Andrea stå som slutsegrare för sjätte gången i O-ringen!

5-dagars i Boden, Norrbotten, 2013 var riktigt fint. Det blev en väldigt lång resa med husvagn, men det var det värt. Vi

hade el-plats och campade på asfalt, så pappa skruvade ner träskruv i asfalten för att förankra förtältet. Terrängen var fin med rejäla höjder. Tuffast för mig var etapp 3 då jag till en kontroll var tvungen att plocka hela 24 höjdkurvor vilket innebär 120 m i höjd. Under veckan badade vi i en jättekall liten sjö, besökte Rödbergsfortet och så sprang jag min första OL-skyttetävling på vilodagen! På campingen spelade vi mycket sällskapsspel. En dag klämde vi ihop oss cirka åtta personer i Gustås husbil och spelade Rappakalja.

Vi sprang även året därpå i Kristianstad i Skåne. Där var hela 23 000 deltagare! Under veckan blev det mycket bad i havet. Stränderna var jättefina men däremot inte alltid utsikten då vi vid ett tillfälle råkade hamna farligt nära gränsen till nudistbadet.

Det blev inget O-ringen i Borås i år för vår del eftersom att vi var och sprang Scottish-6-days. Det var även det en riktigt kul tävling som jag gärna springer igen. Terrängen var väldigt varierad och Skottland var fint. Borås fick jag istället chansen att besöka nu i november i samband med de tre årliga sprintarna ”By night”, ”Up n’ downhill” och ”Zoo”. Det kan jag rekommendera som en rolig avslutning på säsongen!

Nu ser jag fram emot O-ringen i Sälen nästa år och håller tummarna för mycket solsken!

Text: Klara Ljunggren

Bättre fördelning av arbetsinsatser

Många säger att eldsjälarnas tid är ett minne blott och om ett par decennier kanske man säger det samma om ideella föreningar. Det är dystra tankar eftersom att ideella föreningar har en så oerhörd betydelse för det svenska samhället. Genom föreningar erbjuds vi ett socialt sammanhang och jag tycker därför att de är väl värda att bevara. Jag tror att de flesta håller med mig om det.

Men varför håller vi då på att gå denna framtid till mötes? Har vår välfärd gått så pass långt att det inte är värt mödan att täcka klubbens kostnader genom försäljning av bingoletter, julkärvar, kakor med mera? Jag ska inte spekulera vidare i detta utan vad jag vill lyfta fram med denna skrivelse är att vi går mot nya tider och att vi i LOK bör se över vår verksamhet och anpassa oss.

“Jag har känslan av att vi på något sätt förlorar kärnan i vår verksamhet nämligen att springa orientering.”

LOK är en fantastisk förening på många sätt. Vi har flera arrangemang som Vårspringet, Blodomloppet, Ekorren Cup, XC-race, Lidingöloppet on Tour, Älgdrev med mera. Tittar man bara på hemsidans kalender så finns det åtminstone en aktivitet att vara med på så gott som varje dag. Det är helt otroligt egentligen och jag förstår inte hur vi orkar med allt detta? Dessutom ska man ju träna och framförallt tävla, vilket är den stora anledningen till att man är med i klubben.

Ofta känner jag att träning och tävling sällan är i fokus i vår klubb, snarare är det prat om våra arrangemang, nya arrangemang, vad för träningar vi bör arrangera och så vidare. Visst är det bra med engage-

mang och det är klart att vi ska arrangera olika saker, men jag har känslan av att vi på något sätt förlorar kärnan i vår verksamhet nämligen att springa orientering.

Men hur ska vi då hitta tillbaka till denna kärna? Det är en svår fråga eftersom att det är oerhört viktigt för vår verksamhet att vi gör dessa arrangemang. Likväl bör den diskuteras. I det följande tänkte jag därför delge mina mer eller mindre genomtänkta tankar kring ändringar i LOK:s verksamhet som jag tror skulle kunna förenkla våra arrangemang.

LOK baserar det ideella arbetet på fri anmälan på hemsidan och visst, det är såklart det optimala om de flesta av klubbens medlemmar är villiga att ta på sig uppdrag av tyngre börd. Dessvärre tror jag inte att det är så, utan jag tror att de flesta följer människans natur - att välja den lätta vägen före den svåra.

Nu kanske jag talar mest för mig själv och ni får rätta mig om jag har fel men jag upplever att de tyngre uppgifterna i klubben går runt på en relativt liten skara medlemmar. Dessutom är det samma skara som är med på i princip alla arrangemang som LOK ordnar.

Jag skulle vilja dela upp arbetet i klubben bättre och en väg att gå är att ta bort den fria anmälan på hemsidan. Istället skulle en grupp försöka att fördela arbetet till våra arrangemang så rättvist som det går och sedan presenteras medlemmarnas respektive arbetsuppgifter på hemsidan vid början av året. Därefter får man i den mån det går byta uppgifter på egen hand.

Något annat jag funderat på är alla träningar som klubben arrangerar. Varför arrangerar varje grupp som ungdomsgrupper, seniorer och veteraner så

många träningar på eget håll? Jag tror att vi skulle kunna samarbeta och minska klubbens arbete avsevärt om vi kunde bli bättre på att utnyttja varandras insatser. Dessutom skulle det bli mycket roligare att arrangera om det kom fler och tog del av ens träningsarrangemang. Vår gode medlem har nämnt att vi borde införa en träningskommitté (”ja ännu en kommitté”) som har till uppgift att samordna arrangemang mellan våra träningsgrupper.

“Varför ska en eller två stackars LOK-gårdsvårdar behöva sitta där och rulla tummarna i väntan på att förhoppningsvis någon ska komma in och fika?”

Till sist har jag en tanke om LOK:s torsdagar som troligtvis kommer att uppröra vissa av klubbens medlemmar. Varför ska en eller två stackars LOK-gårdsvårdar behöva sitta där och rulla tummarna i väntan på att förhoppningsvis någon ska komma in och fika? I alla fall är det så det har varit för mig och jag har fått samma intryck då andra berättat om sina värd-torsdagar. Okej, att LOK-gården ska kunna hållas öppen men då tycker jag att de som ser till att träning bedrivs där ansvarar för öppnande och städning av omklädningsrummen.

Jag ska nu avsluta denna text innan jag passerar Källes deadline men vill först lägga in en brasklapp i sann Linköpingsanda: Kanske är mina förslag inte helt genomtänkta men jag hoppas ändå att min skrivelse ska väcka någon slags diskussion om vad vi kan göra för att balansera våra arbetsinsatser och skapa en klubb i bättre harmoni.

Text: Peter Eriksson



Mäktiga vyer på Gaustatoppen. Foto: Maria Rost

Sørlandsgaloppen - minnet av en sommar

*Vinterns mörker sluter sig kring den arme orienterarens själ.
Av allt det som var är det enda som finns kvar minnet av en
sommar.*

Sørlandsgaloppen är ett årligt flerdagars-arrangemang. Detta år bestod programmet av fem etapper, varav fyra räknades i totalen, samt två vilodagar.

Namnet till trots gick årets upplaga av stapeln i fjällområdet i nederkanten av Hardangervidda, med Rauland som huvudort. Området är kanske mest känt för sin betydelse under andra världskriget då tyskarna tog över kraftverket i Rjukan där tungt vatten producerades. Förutom en intressant industrihistoria där man kan följa Norsk Hydro genom åren på muséet i Vemork är detta ett område för den som tycker om storslagen natur och det gör ju vi.

1965 arrangerades Sørlandsgaloppen för första gången och årets tillställning betydde alltså 50-årsjubileum. I år kunde även JVM följas på plats, då det avgjordes på samma arena som de fyra sista dagarna av galoppen. Adrien försvarade trikolorn (och de grönsvarta) med en stark andrasträcka i stafetten då han växlade som trea. Vi fick också se de svenska tjejerna springa hem guld i stafetten. I övrigt blev det tre svenska silver och ett till guld.

Innan det hela drar igång inkvarterar vi oss hos vänner i en norsk fjellhytte. Dagen innan första loppet hinner några av oss ta en fjälltur. Denna dag sammanfaller

med en av de där tre dagarna i somras när det var medelhavshetta. Vi vandrar alltså runt i 27-gradig värme i fjällsluttningar och bland fjällvatten. Man blir sugen på att bada. Vi stannar på en liten halvö vid ett inbjudande vatten. Och lika fort som vi hoppar i kommer vi också upp igen. Det ser så fint ut, men det är så kallt. På andra sidan vattnet ligger några stugor och vår norske vän Sveinung berättar att det var där sabotörerna låg i flera månader och förberedde aktionen mot Vemork innan de slog till. Det känns på något sätt mäktigt att vara mitt i historien.

Galoppen startar inte så bra för under-tecknad. Själva loppet är jag nöjd med,



Det ser så fint ut men det är så kallt. Det norska fjällvattnet är förädiskt. Foto: Johan Eriksson

men det är det som händer därefter som får mitt norrländska lugn att sättas på prov. Innan dess hinner jag dock fastna med foten i en stålvtajer precis när jag ska hoppa över en bäck och slår båda knäna och ena underbenet i stenbotten. Det regnar. Förutsättningarna kunde ha varit bättre. Jag kommer i mål och ska läsa av min bricka, redo att jämföra tider, vad var egentligen snabbast till fyran?

– *Det virker ikke. Prøv den andre utleseren.*
– *Nei, brikken er død. Gå til rød sone.*

Jag får till slut godkänt med min back-up-lapp, ihärdigt förklarandes för arrangörerna att jag är helt säker på att jag

varit på alla kontroller trots att gubben i röda kepsen tycker att en av prickarna sitter snett. Sedan kommer huvudansvariga dit och frågar bara vad jag hade för tid. Min uppskattade tid plus tre minuter som arrangören lägger på blir slutresultatet.

En annan dag kommer Per Carlborg i mål, inte helt nöjd, det har varit tufft därute idag, men när hans blick når markan får hans ögon en lyster som bara kan betyda en sak – norske vaffler. Snart är förtreten glömd och Per mumsar vafflor och diskuterar järnvägsbyggnationen över Hardangervidda, ett lika storslaget som utmanande arbete.

Vi springer i fjällterräng - hängmyrar fantastiska att flyta fram över - fjällen som inramar det hela, och sista dagen – små detaljrika hållpartier insprängda bland myrarna. Direkt efter tävlingen drar vi för att bestiga Gaustatoppen (1883 möh). Det sägs att man kan se en sjättedel av Norge där uppfifrån och jag tror banne mig det är så. Det spricker upp, solen strålar mot oss där vi står på toppen och tittar ner. Nog för att vi är en bit upp i höjden – men när nådde vi himlen?

Text: Maria Rost

På Spåret presenterar: SJ-kommittén

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

En förening som heter LOK och som har en medlemstidning som heter "På Spåret" måste förstås ha en SJ-kommitté. SJ står här för "Senior och Junior" och det talar om vilka typer av medlemmar som kommittén främst ska pyssla om.

Junior är man från och med det år man fyller 17 till och med det år då man fyller 20. Därefter är man senior. Man slutar vara senior när man själv inte längre anser sig vara senior.

Denna kommitté hette tidigare "Elit-kommittén", men namnet var lite missvisande då det gav intrycket av att kommittén enbart pysslade om de elitsatsande löparna. Naturligtvis försöker vi ge bästa möjliga support till de löpare som vill satsa mot den nationella och internationella eliten, men alla andra löpare är också

viktiga och lika välkomna till träningar och tävlingar. Ibland kallar sig löparna för "svart grupp" för att göra färgpalletten komplett i våra träningsgrupper. På tisdagar har svart grupp alltid intervallträning som utgår från LOK-gården.

Vad gör då kommittén? En viktig sak är att arrangera träningar, speciellt teknikträningar. De annonseras vanligtvis på hemsidan och alla medlemmar är välkomna att delta oavsett vilken etikett man sätter på sig själv. Andra viktiga uppgifter är att ordna med tränings- och tävlingsresor. Det kan handla om träningsläger, Swedish League, SM-tävlingar, Jukola eller andra tävlingsresor. Även den så populära Sprintcupen under vintersäsongen arrangeras av SJ-kommittén. En viktig princip är att alla aktiva löpare ska hjälpas åt med att fixa träningar och ordna med stort och smått.

Extra spännande under det kommande året är att vi har så många juniorer. Totalt är det ca 20 stycken och Julia Modig-Tjärnström och Fredrika Vångell är utsedda att ta speciellt väl hand om dessa.

Kommittén består i övrigt av Gitte Engström (resor), Jörgen Sköld (ekonomi) samt Peter Aronsson, Per Carlborg och Peter Eriksson som planerar träningsupplägg och teknikträningar. I kommittén ingår även vår UK Christian Enberg som tillsammans med övriga UK (ungdomar och lite äldre) gör uttagningar till stafetter. Själv har jag i egenskap av sammankallande för kommittén som huvudsakliga sysselsättning att gå runt och känna mig stolt över hur duktiga löpare och medarbetare vi har i kommittén.

Text: Jan Lundgren

Årets julklapp - en riktig skitsak

I slutet av november utsåg Svensk Handel robotdamsugaren till årets julklapp. Nu kontrar Svenska Orienteringsförbundet (SOFT) och menar att årets klapp är en riktig skitsak.

För första gången utser SOFT årets julklapp och valet av produkt lär få många att höja på ögonbrynen. Högst upp på önskelistan hamnar nämligen den portabla toaletten. I ett pressmeddelande ger förbundet följande motivering:

"Att som orienterare uträtta sina behov har länge varit ett gissel. Ostadiga kartonger, fuktigt toapapper, långsamma köer och påträngande odör ger alltför ofta tävlingsupplevelsen en

bitter eftersmak. Den portabla toaletten är ur detta perspektiv en verklig räddare i nöden. Med en enkel utformning och ett långsiktigt *hållbarhetsperspektiv* möter den användarens behov utan att kräva något tillbaka. Tack vare stilsäker och funktionell design är den dessutom lätt att transportera i bagageutrymmet eller på pakethållaren. Den portabla toaletten har helt enkelt allt för att göra orienteringshelgen till en skittrevlig upplevelse för hela familjen."

Huruvida den portabla toaletten blir nästa års heta OL-trend återstår för framtiden att utvisa.



Foto: <https://www.flickr.com/photos/gtzecosan/6211340832/>

Text: Kurvan Karlsson

“Man slutar aldrig att förvånas”

- Staffan Ek om orienterarsläktet

Under den senaste veckan har jag utöver träning och annan skolgång fått ägna en del tid åt en så kallad fältuppgift. En rapport direkt från röntgenfältet. Efter att terminsledningen nickat godkännande var det dock dags att ta itu med en mer omfattande undersökning - en observationsstudie av orienterarsläktet.

För alla LOK:are som inte känner till mig kan jag informera om att jag inte ingår i släktet orienterare. Likväl finner jag stort nöje i stora delar av er sport. Mest löpningen men också utomhusduschar, piratbyxor, snårskog. Hmm, naturen. Jag är en renodlad löpare och det är först på senare år som jag har kommit i kontakt med varianten med karta.

Som uppväxt i Sveriges mer kontinentala del, Skåne, och därtill i en kommun insprängd mellan Malmö och Lund, med en total avsaknad av grönområden, delade jag erfarenhet av kontrollplock och dylikt med ca alla runt om i världen. Den var obefintlig. Jag tror knappt att jag hade sett en enda höjdkurva tills det att jag drog norröver för att läsa på LiU. Då fick jag flytta in i en så kallad OL-korridor och plötsligt blev människor i nylon mina vänner och jag var tvungen att sätta mig in i en värld av "budkavlar" och vägval. Det var kul. Med god hjälp från Peter Eriksson och hans VHS fick jag till och med möjligheten att se om 10Mila-sändningar från sent 80-tal och framåt. För det är jag tacksam. Vilken skatt han sitter på.

Vår vän Källe var annars en av de första att illustrera den för mig nya och spännande sporten och dess mentalitet. Vi råkade nämligen bli grannar och många var gångerna då jag fick vakna till det taktfasta ljudet av att grabben körde höga knän på en tjockmatta (två sämre begagnade soffkuddar). Ofta kunde han hålla på i timmar med en gammal 10Mila-karta i handen. Ett otroligt driv att träna, oberoende av rådande hälsostatus (ofta skadad). Hur träningen bedrevs var sekundärt. "Flest timmar vinner" brukade han säga. "Vägen är målet" kunde en orienteringskamrat följa upp. Och nästan aldrig fick man se Joel Käll-Karlsson på några gemensamma intervaller, betydligt oftare på sin artificiella mosse.

Att det fanns en sådan omfattande subkultur av naturmänniskor som levde för att fylla träningsdagböcker med mellanmjolksträning och förhoppningen om att ta en

Vem är Staffan Ek?

Staffan Ek är pågen från skåne som under de senaste åren etablerat sig i det absoluta toppskiktet inom svensk medeldistanslöpning. På meritlistan finns bland annat brons på 1500 meter vid universiaden 2015, SM-silver på 1500 meter 2014 och seger på 5000 meter vid Finnkampen 2014.

Ålder: 25

Bor: Linköping

Gör: Tränar, tävlar, äter, sover. Studerar även till läkare vid Linköpings Universitet.

Förening: Huddinge AIS

PB 1500 meter: 03.39.68

PB 3000 meter: 08.02.69

topp 100-placering på 10Mila hade jag aldrig kunnat ana. För om inte vägen var målet så var det 10Mila. Ett väldigt tjt om 10mila. Ett nästan oproportionerligt fokus på "budkavlen". Ingen kunde vänta på dagen då man skulle få åka buss till en svensk avkrok, springa stafett och klampa runt på "TC", oavsett egen form eller lagambitioner. Något mystiskt med den tävlingen förstod jag att det var och hypen som byggts upp inför mitt första 10Mila, som jag skulle få se livesänt över webben, var stor.

Jag kan inte med ord beskriva den känsla av antiklimax som infann sig efter att starten gått. Det skulle enligt uppgift vara den fetaste synen som fanns. Ett mäktigt hav av pannlampor tillhörande ivriga män som i god orienteringsanda kutade järnet mot första kontrollen. Visst var det fräsigt men den förväntan som byggts upp kunde inget motsvara. För mig blev det en tidig kväll men skadade orienteringssjälarna vakade natten lång i det gemensamma tv-rummet. Märkligt.

För en utomstående ter sig orienterare och dess vurm för orientering ofta svärbegriplig. Kanske är det därför det pratas om ett orienterarsläkte. Jag har fått observera fenomenet från relativt nära håll ganska länge och misstänker att jag kommer göra det ett tag till. Utan att kunna förklara det ter sig vurmen allt mer rimlig. Man slutar aldrig att förvånas.

Text: Staffan Ek

MEDLEMSLOTTERI

Vinnare i juli

1:a pris Nummer 84 Vakant
2:a pris Nummer 89 Marie Svernestam
3:e pris Nummer 99 Inger Gustås

Vinnare i augusti

1:a pris Nummer 39 Vakant
2:a pris Nummer 30 Vakant
3:e pris Nummer 16 Gunvor Frid

Vinnare i september

1:a pris Nummer 72 Vakant
2:a pris Nummer 49 Christer Rahmqvist
3:e pris Nummer 77 Karl-Erik Johansson

Vinnare i oktober

1:a pris Nummer 98 Stina Gustås
2:a pris Nummer 09 Christina Tillman
3:e pris Nummer 72 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

Anmälningsavg.
5487-3930

Medlems-, tränings-,
tävlingsavgift, lotteri
5487-3864

Elitensegenavg.
5758-7966

Klädförsäljning
5487-4060

Stort tack till våra samarbetspartners!



Linköping
Där idéer blir verklighet

Malmberg
UR • OPTIK • LINSER



LÖPEX
SPORT



SISU

Idrottsutbildarna

noname

