

PÅ SPÅRET

1/2016



Ny redaktör i stan

Joel Käll-Karlsson, för vissa kanske mer känd som Källe har haft en fin och trogen tjänst som På Spårets redaktör, en uppgift som han skött med bravur. Men precis som alla storhetstider så kommer tillslut ett slut. Precis som romarriket föll, Sveriges stormaktstid tog slut så kommer Källes tid som redaktör att ta slut. Detta är något oundvikligt men ack så tråkigt. Finns det då någonsin nån bra tid för detta? Såklart inte men nytt år och nya möjligheter är väl så nära man kan komma.

När jag fick förfrågan från valberedningen om att ta över som huvudredaktör till På Spåret så började jag klättra upp för den kända krishanteringsstrappan, som sig bör vid en stor kris som denna.

Jag hamnade i chock och vägrade inse vad som faktiskt hänt. Det här händer

inte på riktigt. Det måste ha skett nåt missförstånd!

Efter en tid med tvivel och sorg över händelsen så klev jag in i reaktionsfasen. Följder av det var mardrömmar och sömnrubbningar, kommer jag verkligen att kunna klara detta? Det är ju så STORA skor att fylla! Inte kan väl lilla jag ta över en så viktig roll...För att sedan övergå till ilska, varför händer det här mig? Vad har jag gjort för att förtjäna detta?! Även skuld känslorna började smyga sig på, om jag frivilligt hade skrivit fler artiklar till På Spåret så kanske inte källe hade lämnat...

Ja det var en riktigt berg- och dalbana av känslor. Jag började sakta med säkert bearbeta det som hänt. Med framgång men även med bakslag, när man råkade se en gammal På Spåret-tidning som

låg i hyllan så sved det till och såg man källe på en träning så högg det till och såren gick upp lite på nytt.

Men efter regn så kommer solsken. Jag har nu kommit till den accepterande fasen. Det är såhär På Spårets framtid kommer se ut. Jag accepterade den uppgift som lagts på mig, började till och med att tycka att det skulle bli kul. Jag är väl medveten om det prima jobb Källe lagt ner men jag är fast besluten att göra mitt allra bästa för att inte svika förtroendet som jag fått och göra min föregångare stolt!

/Hanna,
Nya På Spåret-redaktören

Glöm inte att betala medlemsavgiften!

Vid det här laget har nog de flesta betalat sin medlems- och träningsavgift för 2016. Annars kommer här en påminnelse. Utförligare information finner du på LOK:s hemsida, men i korthet gäller:

Familj (två vuxna samt barn som är 20 år eller yngre): 700:- per år
Medlemsavgift, enskild: 300:-
Stödmedlem/ träningsmedlem: 200:-
Träningsavgift ungdom första barn/ syskon: 300/150:-

Betala in på bg 5487-3864 senast 31 mars (och innan första tävlingen som ju kan vara tidigare). Glöm inte att skriva namn. /Styrelsen

På Spåret 1|2016

- medlemstidning för Linköpings Orienteringsklubb

Ansvarig utgivare: Hanna Modig-Tjärnström

Korrekturläsning: Peter Jakobsson

Omslagsfoto: Per Mag-

nusson Distribution: Rune Karlsson

Tryck: LIU-Tryck

Upplaga: 340ex

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

Från ordförandens punkthöjd

Klubbkamrater! I skrivande stund har den snö som kom i januari och erbjöd skidåkning som ett alternativ till löpning (OK, jag vet att det finns andra alternativ också) fått ge vika för en liten värmebölja, och markerna lyser återigen gröna. Förmodligen har inte vintern sagt sitt sista ord, men även jag som är förhållandevis usel på skidor kunde önska att snön fick ligga lite fastare.

År 2015 ligger bakom oss, och finns dokumenterat i resultatbörs, verksamhetsberättelser, På Spåret samt hemsidan, så istället blickar jag framåt. Hur har det gått med vinterträningen? Byter jag klass? Har kartorna blivit ännu mer svårlästa? Varför är alla bäckar plötsligt så breda? Springer alla i familjen ifrån mig? Se där några frågor som genomfar min skalle när jag tänker på säsongen som kommer. Varje LOK:are har väl sin egen fundering inför våren, men oavsett vilken så önskar jag er alla sköna turer på tävlingarna som kommer.

Ekonomiskt verkar de nya avgifterna från 2015 ha träffat någorlunda rätt, och utöver alla "stående" insatser gick LOK i höstas även lite mer omfattande drev åt Baroniet i Åtvidaberg. Bra för klubben och trevlig samvaro med klubbkompisarna. Rekommenderas! Till de "stående" åtagandena Vårspringet, Blodomloppet och så vidare behövs som vanligt att vi alla hjälps åt. Tänk efter vad just du kan bidra med.

Blickar vi ännu längre framåt så fortsätter arbetet med en jubileumstävling 2018 på samma marker som hyste VM 1968, det vill säga Söderö utanför Rimforsa. Så är det också klart att O-ringen går i Kolmården 2019 med Himmelstalundsfältet i Norrköping som O-ringenstad. LOK är en av funktionärsföreningarna, och det finns alla förutsättningar för ett toppenarrangemang. Boka in i kalendern!

Innan dess hinner vi nog ses på LOK-gården eller på ett eller annat lerigt gärde.

Text: Magnus Herberthsson

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:

Anna Håkansson
Annelie Westerberg
Erika Wikström
Hanna Modig Tjärnström
Julia Modig Tjärnström
Magnus Herberthsson
Matilda Jonsson
Mikael Andersson

Vi välkommar nya medlemmar:

Frida Andersson
Emma Berggren
Fredrik Berggren
Tomas Gustafsson
Robert Hellberg
Marcus Hansson
Jan Hernborg
Therese Klintberg
Oskar Lindström
Niklas Olsson
Roushan Rezvani

I förra numret av På Spåret startade Peter Eriksson en diskussion kring att vi arrangerar så mycket att vi knappt hinna ägna oss åt det vi egentligen vill göra; springa orientering. Vi fick frågan från redaktören att fortsätta denna diskussion och vill här dela med oss av våra tankar kring en lösning av situationen - vi måste bli en mer enhetlig klubb.

När vi kom till Linköping och LOK 2010, hade en LOK-ungdom just varit på daladubbeldresa med Kolmården och beskrivit dem som "en stor familj". Det kom därför ett förslag om att vi med några ledare skulle diskutera vad som kan göras annorlunda i LOK för att det också ska kännas som en stor familj. Men det blev inte av eftersom vi kände precis samma sak när vi kom nya till LOK; det är helt enkelt så man känner när man kommer ny till en grupp som redan känner varandra tänkte vi.

Nu har vi varit med i LOK ett tag och känner att det låg en hel del i den där spontana utvärderingen från LOK-ungdomen. LOK är en väldigt uppdelad klubb och att fråga en klubbkamrat om denne "ska på träningen ikväll" är en alldeles simpel fråga för LOKs komplexa kalender där det kan finnas 5-6 olika träningar samma kväll.

Vi kommer båda från mindre klubbar, från mindre orter, uppbyggda på ett gäng familjer, där de flesta var engagerade i det mesta, och att jämföra dessa med LOK rakt av vore orättvist. Det är klart att det är lättare att hålla ihop över ålders- och ambitionsgränser när man är 20 personer, jämfört med 120. Men vi tror ändå att det skulle kunna bli en mer enhetlig känsla i klubben och en mer effektiv arbetsfördelning med vissa omstruktureringar i planeringen. Frågan är bara om den gemene LOKaren ens upplever detta som ett problem, om en förändring är önskad överhuvudtaget. Det är något alla får fundera på. Men för att ta vid disk-

ussionstråden från förra numret av På Spåret tänker vi bidra med våra tankar om det som eventuellt är ett problem.

Hur vi kan bli EN klubb:

1. Vinterträning för alla. Vi har varit ute på många fantastiskt fina orienteringsspass de senaste åren (stort tack till framförallt Per och Peter), men tyvärr har dessa i stort sett bara lockat seniorer. Vi lovar det är dessa pass ni vill prioritera, i Vidingsjö kan ni springa när ni behöver öka upp mängdträningen. Alla kan följa med på orienteringsträningarna även om inte alla svårighetsgrader erbjuds genom att vi hjälps åt och springer tillsammans.

2. Gör en ny kalender. LOK är som sagt uppdelad i massa kommittéer och ungdomsgrupper och sånt där och varje grupp ser till att det finns en aktivitet för sina aktiva. I alla fall på tisdagar. Detta gör precis som Peter var inne på att vi lägger onödigt mycket tid på att ordna träningar. Istället för att springa intervaller efter ålder kan vi ha en person som leder intervaller på asfalt, en i skog och en för mer stafetter och lekar. Självklart kan underlag och intervallernas längd varieras mellan veckorna. På samma sätt ser vi till att samordna OL-träningarna så att medlemmar av olika ålder kan delta på en och samma träning. När grundträningssperioden sedan tar vid springer vi gemensamma långpass på helgerna.

3. Bara för att man kan ha fem forum så måste man inte ha det. Behåll ett klubbforum och Köp/Sälj/Byt-forumet. That's it.

4. Chilla. Visst är det bra att få bra och effektiv träning, men frågan är om vi inte skulle nå större framgång om vi prioriterade upp gemenskap och glädje. Låt SI-pinnen och din individuella prestation vila under vintern och spring istället långa, lugna pass. Samla också ihop gänget istället för att rusa iväg en och en på de längre passen. Spring i tem-

pogruppen och hjälp till att peppa alla att hänga med och hålla ihop gruppen. Alla OL-träningar behöver inte vara uthängda, speciellt inte med SI, för göra nytta.

Visst är det väldigt lätt för oss att sitta här hemma på kammaren och skriva önskelistor, men det vi vill få fram är att vi bör fundera på hur vi vill ha det i LOK. För att få en mer gemensam kalender behöver vi kanske omorganisera oss och planera mer centralt istället för i separata kommittéer. Såklart ska det fortfarande finnas ungdomsläger, tjejtäningar, veteranträffar eller andra aktiviteter som riktar sig till en mer begränsad målgrupp emellanåt men mycket av den dagliga verksamheten skulle vi kunna göra tillsammans. Fler skulle hitta fler träningskompisar i sitt tempo och vi skulle kunna behålla fler då alla trösklar som vi idag har vid alla gruppbyten sänks. Vi skulle förhoppningsvis få mer orientering för en mindre arbetsinsats, men framförallt skulle vi känna oss mer som en klubb. Mer som en stor familj.

Text: Anna Håkansson &
Mikael Andersson



Annelie spurtar i mål på orienteringstävling. Foto: Jonatan Francén

En blick utanför... badminton

Orienteringssläktet diskuterade Staffan Ek i förra numret av På Spåret. Det mytomspunna släktet som man aldrig slutar förvånas över; med timtals långa diskussioner om vägval, antal bestigna höjdkurvor och vördnaden av sparade kartor... Man slutar som sagt aldrig att förvånas!

Jag tänkte ta vid där ett slag vid just detta släkte och dess påverkan. För att presentera mig lite närmre så heter jag Annelie Westerberg och är tillsammans med Jonatan Francén, sedan tio år tillbaka. Det betyder också tio års erfarenhet av att leva ihop med en orienterare med allt vad det innebär. Jag är själv sedan 20 år tillbaks aktiv inom badmintonsporten, som i många avseenden är motsats till orientering såsom att det är en inomhussport, du behöver ingen karta för att hitta fram till nät och istället för en karta och en skog, jagar du en boll med ett racket. Men det finns en hel del likheter mellan dessa idrotter men det kan vi ta vid ett annat tillfälle...

Näväl när jag träffade Jonatan får jag

erkänna att jag drog mig för (vägrade) springa ute i dåligt väder. Jag hade ju valt en inomhussport av en anledning! Men genom åren med både Jonatan och hans broder Joels dragkamp har jag ökat på min löpning som nu har blivit en stor del av mitt liv.

Men så var det de här med orienteringen... Det fanns ju en tydlig anledning till val av partner då jag alltid har upplevt mig ha ett dåligt lokalsinne. Men så kan man ju inte leva, ibland blir man ju utsläppt på främmande vatten och då gäller det att kunna simma i land själv! Somaren 2014 följde jag så då med upp till Idre tre dagars för att springa öppna banor mot 10-åringar.

Första dagen sprang jag öppen 1. Förutom kontrakursen jag inledde med, så sprang jag sen åt rätt håll och vann. Andra dagen utmanar Jonatan mig att ge mig på öppen 3. En sprintbana på toppen, på 1,2 km. Hur svårt kan det vara liksom? Så jag ger mig ut. Samtidigt har de något 40 årsjubileum, som innebär

att de står 40 på varenda j*a kontroll jag stöter på! Min 1,2 km slinga tog mig 62 min (och då fick också LillFrancén hjälpa mig på slutet!) Knäcken var total... Men skam den som ger sig Jonatan har gett sig sjutton på att jag ska kunna simma i land själv, så nu är det mycket orientering, kartränning, analys av vägval och diskussion kring höjdkurvor och JAG är med i diskussionen nästan lyrisk!

Vad hände egentligen...? Jo, 10 års bearbetning av indirekt och direkt orienteringsprat, utförande och den nästan osynliga påverkan som bara ett mytomspunnet orienteringssläkte kan göra... Man kommer liksom inte undan till slut! Jag har kämpat i 10 år, men nu verkar jag snart vara besegrad.. Racketen ska efter 20 år läggas på hyllan, och nya mål behöver sättas för en målorienterad tjej, så det finns ju risk att orientering blir en större del av mitt liv helt enkelt!

Text: Annelie Westerberg

Skid-O SM

Den 10 januari gör Amy en efterlysning i LOK-brudars facebookgrupp. Hon söker någon att köra stafetten på skid-orienterings-SM i Älvdalen tillsammans med. När jag såg det så tänkte jag att det vore ju roligt men att det är bäst att ge någon annan chansen. Det är ju trots allt ett SM och jag har ju bara kört en tävling i hela mitt liv, på klassiska skidor.

Efter några veckor så hade fortfarande inte någon anmält intresse och Amy har därför börjat leta i andra klubbar och där hittat någon som ville köra. Tyvärr så fick de inte köra ihop för tävlingssledningen eftersom båda åkarna i laget måste vara från samma klubb i och med att det är ett SM. Jag tänker nu att jag borde höra av mig till Amy och säga att jag inte har tid eftersom jag knappt varit någonting hemma. Men när jag väl hör av mig så får jag en knäpp och tänker att det kommer bli jättekul och säger därför att jag vill åka.

Sagt och gjort, några dagar senare är vi anmälda. Och inte bara till stafetten utan även till den individuella medeldistansen som var dagen innan stafetten. På lördagen den 6 februari står vi på startlinjen, 25 stycken åkare. När startskottet går åker 24 av åkarna iväg. Men en ensam åkare står kvar och försöker få in den förbannade kartan i kartstället. Ja, såklart det är jag som står kvar.

Banan är 9 kilometer och tre stycken rundor med två kartbyten. Amy gör ett bra jobb och kommer på 15 plats. Jag gör några missar men mest så är jag kass på att åka skate och framförallt att läsa kartan samtidigt. Jag tar mig iallafall imål, sist. 15 minuter efter den som var näst sist. Inte alls nöjd men jag var ju egentligen bara där för att Amy skulle få köra stafetten. På söndagen var det då dags för stafetten. Amy skulle köra sträcka 1 och 3 och jag sträcka 2 och 4. Sträcka 1 och 4 var lite längre medan sträcka 2 och 3 lite kortare. Amy missade lite på första sträckan

men gör ändå bra ifrån sig. Jag var betydligt bättre än dagen innan, fast fortfarande sist. När jag är ute på min sista sträcka så är det väldigt ensamt i skogen men jag är ändå nöjd med min insats, trots sista placeringen. Men det finns helt klart förbättringspotential. Vinnare av stafetten blev Tove Alexandersson och Hana Hancikova från Alfta Ösa OK. I herrklassen gjorde Johan och Chris-

tian en stabil insats och slutade på en nionde plats cirka 30 minuter efter segrande IFK Mora OK.

Även om placeringarna inte var sådär superbra så hade vi väldigt roligt och nästa år så hoppas vi på att uppslutningen från LOK blir ännu större!

Text: Matilda Jonsson



Amy Rankka och Matilda Jonsson efter målgång Foto: Erika Wikström

2016 är juniorernas år!

På höstmötet i november valdes jag, Julia Modig Tjärnström och Fredrika Vängell att ta över efter Anna Håkansson som ansvariga för att ha hand om våra juniorer. I år är det glädjande nog väldigt många juniorer i LOK efter en tid med lite mindre kullar. I år är vi så många som 22 juniorer, så det finns förutsättningar för ett riktigt bra år sett ur juniorsynpunkt.

Vår idé och vision

Syftet med att ha någon med speciellt ansvar för just juniorerna är för att skapa en gemenskap och sammanhållning. Ofta upplevs steget från ungdom till junior som ganska stort och kontakten med andra östgötaclubbar minskar i och med att läger och aktiviteter knutna till team Östergötland försvinner. Detta i kombination med att mycket annat händer under denna tid i livet gör att det inte är ovanligt att man lägger orienteringsskorna på hyllan. Detta är något vi vill försöka att motverka.

Våra roller

Så hur har vi tänkt oss upplägget av juniorverksamheten? Vi har delat upp ansvaret mellan oss som följande; Fredrika

har huvudansvarig över träningsbiten. Hon sammanställer veckans träningar, aktiviteter och påminner om aktuella anmälningar. Min roll å andra sidan är mer att försöka bygga en gemenskap.

Vi har högt flygande ambitioner om att utöver träningar ha sociala aktiviteter där andra saker än träning är i fokus. Ungdomarna hjälper själva till och arrangerar, några nya varje gång. Än så länge har Sofia och Linnea Borg samt Klara Ljunggren arrangerat i december respektive januari. Det har bland annat varit julpyspel och senast var det träning, middag och sällskapsspel i LOK-gården.

Inspirationen för detta kommer från min egen juniortid där vi hade liknande aktiviteter bland annat förekom aktiviteter som laserdome, ishockey och melodifestivalenmys. Tyvärr dog det ut relativt snabbt när Erik Sköld och Robert Vängell blev ansvariga för en månads aktivitet... jag väntar fortfarande på mars-aktiviteten för 2010. Förväntningarna är höga så länge som vi har fått vänta. Kanske är det 2016 det äntligen händer?

Prioriterade tävlingar och resor

Nu halvvägs in i orienteringsåret 2016 kan vi summera bland annat en resa ned till Göteborg för Swedish League som vi ville att juniorerna skulle prioritera. Tyvärr var det inte så många som vi hoppats som följde med men de som var med fick känna på rejäl göteborgsterräng, långa promenader och såklart det vanliga trevliga umgänget. Så vi hoppas att fler juniorer tar chansen nästa gång, det kommer ni inte att ångra.

Kommande mål

Till hösten har vi tillsammans med senior- och juniorkommittén diskuterat att vi skulle vilja öka juniorernas deltagande i stafetter. Under våren var det nästan inga juniorer alls med på stafetterna med undantag av några tjejer. Riktigt kul att ni var med! Höstens mål är därför att ställa upp med helst flera men minst ett lag i respektive juniorklass på DM och gärna även SM som avgörs utanför Karlskrona i Blekinge. Utöver detta ska vi såklart även fortsätta med sociala aktiviteter och träffar.

Text: Julia Modig Tjärnström



Träning och spel i LOK-gården. Foto: Julia Modig Tjärnström

MEDLEMSLOTTERI

Vinnare i november

1:a pris	Nummer 86	Anneli Stenström
2:a pris	Nummer 00	Vakant
3:e pris	Nummer 59	Vakant

Vinnare juldragning

1:a pris	Nummer 90	Per Gustås
2:a pris	Nummer 04	Jörgen Svensson
3:e pris	Nummer 41	Stephan Svensson

Vinnare nyårsdragning

1:a pris	Nummer 23	Vakant
2:a pris	Nummer 37	Rikard Borg
3:e pris	Nummer 28	Vakant

Vinnare i januari

1:a pris	Nummer 95	Monica Lindgren
2:a pris	Nummer 88	Roger Danielsson
3:e pris	Nummer 41	Stephan Svensson

Vinnare i februari

1:a pris	Nummer 51	Vakant
2:a pris	Nummer 36	Thomas Stenström
3:e pris	Nummer	

Vinnare i mars

1:a pris	Nummer 43	Vakant
2:a pris	Nummer 0	Per Magnusson
3:e pris	Nummer 38	Ulf Waldenfjord

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 emotas 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-, tävlingavgift, 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

