

PÅ SPÅRET

-Nr: 2/3



Från ordförandens punkthöjd

Klubbkamrater! I skrivande stund, har vi precis sett sommaren passera och anar att hösten kommer att smyga sig på. Som vanligt har vi alla orienterat lite olika mycket under sommaren, men om vi tittar på O-ringen som ju i år liksom 2008 gick i Sälen, så samlades en gedigen skara LOK:are. I år var hela fyra etapper kalfjällsetapper, och med något undantag var vädergudarna på arrangörernas sida. När det gäller "fotorientering" säger Eventor att kring 140 LOK:are sprang exempelvis etapp 4. LOK fick en segrare, och det var Edvin Åtting i klassen U2. Grattis! Första tecknet på O-ringen 2019 kunde också ses, då det i år fanns en monter som gjorde reklam för O-ringen 2019 i Kolmården. Det har väl knappast undgått någon att LOK är en av funktionärsföreningarna, och LOK bemannade montern ihop med IFK Linköping och OK Skogsströvarna under torsdagen.

Ibland, i alla fall när det gäller mig, är det lite lätt att sätta likhetstecken mellan "orientering" och "fotorientering". Men det finns ju andra discipliner. LOK fick ännu en segrare på O-ringen i Sälen, nämligen Madeleine Ölfvingsson som vann klassen MTB-O 40, alltså mountainbikeorientering. Madde fyllde dessutom i augusti på med två SM-guld i MTB i D40 liksom att Edvin Åtting bärgade ett MTB-guld i H10. Grattis! Hoppas jag läst listorna rätt när jag dessutom utropar Nina Ljunggren, Klara Ljunggren samt Tove Ekström till SM-mästarinnor i orienteringsskytte. Grattis till er också!

Blickar vi framåt så skall VM i Strömstad precis till att inledas när detta skrivs. När ni läser dessa rader så vet vi hur det gick och om Alva fick springa eller ej. Vi hoppas på framgång för alla svenska löpare! För övrigt önskar jag varje LOK:are framgångar, var och en efter ambition och förmåga.

Eder ödmjuka ordförande
Magnus Hebbe Herberthson

Adress:

Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping

Telefon:

013-15 74 26 (telefonsvarare)

Hemsida:

<http://lok.se>

E-post:

info@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Astrid Lundmark
Bertil Eronn
Emanuel Herberthson
Hanna Roth
Jan Lundgren
Johan Åtting
Kajsa Hammarström
Lotta Borg
Magnus Herberthson
Maria Elmelid
Maria Olofsson
Olof Ljunggren
Per Gustås
Per-Johan Persson
Peter Eriksson
Sigrid Ljunggren
Therese Klintberg
Thomas Gustafsson

Vi välkomnar nya medlemmar:

Albin Huitfeldt	Elsa Gunnarsson	Love Rosander	Olle Fridholm
Alexander Ledin	Elsa Magnusson	Lovis Österberg	Rasmus Birch-Tyrberg
Alexander Marcusson	Emil Sandberg	Ludvig Eriksson	Sabina Hofvendahl
Alvar Andrée	Emilia Marcusson	Lykke Keller	Sebastian Norstedt-
Amanda Hofvendahl	Eskil Hjertzén	Malin Nilsson	Fredriksson
Astrid Gunnarsson	Hans Rosander	Malva Österberg	Selma Wielander
Astrid Magnusson	Henrik Wielander	Maria Grankvist	Simon Grankvist
Axel Holmberg	Ida Kjellman	Martin Gunnarsson	Siri Andersson
Blanka Hjertzén	Johan Grankvist	Martin Magnusson	Sofia Karlsson
Carin Marcusson	Josefine Cederholm	Matilda Elmberg	Teo Leifler
Clara Svantesson	Kajsa Ekberg	Moa Larsson	Ulf Jonare
David Hjertzén	Laura Shosholli	Nanook Haavisto-	Vera Källsand
David Hägglund	Leo Grankvist	Åkerblom	Åsa Widarsson
Elin Björklund	Linnea Rosander	Oliver Capilla	

10-mila 2016 eller "till-startpunkten-är-allt-som-räknas"

Plats – Sverige, Falun, Lugnet

Efter en tidig morgon och en lång resa upp var man äntligen framme på Lugnet. På parkeringen verkade det lite oroväckande, regn, även om det endast var ett lätt duggregn. Var detta regn en försmak på vad som komma skulle på Jukola några månader senare? Sådär i efterhand kan man kanske klassa vädret på säsongens stora stafetter som miserabelt även om 10-mila nästan kan klassas som fint i jämförelse med just Jukola. Skicklig som man är glömmar man alltid bort någon del i packningen, i mitt fall var det glömda gummistövlar (till Jukolakavlen däremot var gummistövlarna med och det var nog för väl eftersom leran på 10-mila inte var någonting i jämförelse med hur det var i Finland). Men sen kan man kanske inte klaga för mycket på regnet egentligen, nu i skrivande stund minns jag bara att jag lånade ett par stövlar och det räckte tydligen för att inte bli helt lerig eller blöt.

Själva stafetten då kan man fråga sig. LOK hade hela fyra damlag, och våra uppvärmningsrutiner är nog något olika...Julia vill till exempel glömma pinne och kompass och komma rusande mot sin plats när alla står uppställda med kartan i handen till exempel. Lite förvånade blev nog alla på plats av hennes val av uppvärmning, men hann med starten gjorde hon!

Att startpunkten sedan skulle vara placerad uppför "mördarbacken" kan också tänkas intressant, men den är nog jobbigare på skidor...i alla fall för mig som är analfabet när det kommer till skidåkning.



Skidanalfabeten Kajsa in action

Foto: Privat

Vägen till startpunkten blev något avsmalnande och det märktes tydligt med det ökande antal armbågar som träffade revbenen, så som den publiklöpare jag är gjorde jag som jag tänkte att de signalerade...jag ökade farten. Väl uppe vid startpunkten var jag topp fyra så därför anser jag att vi räknar min placering där och glömmar bort resten av mitt lopp. Nej, egentligen inte ett katastrofloop men det hade garanterat varit trevligare att göra som man ska på stafett – ett stabilt och säkert lopp, men man kan inte få allt.

Som jag skev tidigare minns jag knappt vädret och vad jag minns ännu sämre är resultaten så de får man leta efter någon annanstans. Vad jag faktiskt minns är att stämningen var på topp hela tiden och att de flesta faktiskt

gjorde som man ska på stafett – stabila och säkra lopp, de följde direktiven vilket i sin tur är rätt beundransvärt.

Men mitt (och Hannas, Julias och Thereses) 10-mila slutade inte där. Utan vi hade bestämt oss för att ha ett damlag i 10-mila kavlen tillsammans med LiThe Vilse och det innebar att man fick svida om till tävlingskläder en gång till mitt i natten, eller under den tidiga morgonen. Som tur var fick jag en nattsträcka, och helt ärligt är nog natt den roligaste distansen



då hon somnade på en bänk i omklädningsrummet och sov tills följande sträcka kom in och skulle duscha. Men man kan ändå säga att genom att dubblera på 10-mila får man ut väldigt mycket av dygnet även om det efterkommande dygnet kanske inte blir det minsta produktivt.



Först till startpunkten är väl det viktigaste?

Foto: Per Gustås

ändå. Den gången gick det jättebra, men okej, man får erkänna att loppet som hade sprungits innan kändes lite i benen. Vi i Vilse-laget genomförde ett bra 10-mila men visst skulle det kanske vara kul att få prova med ett rent LOK-lag

i den damkavlen? Vi var ändå hela fyra LOK-tjejer i det laget som inte tyckte att det räckte med bara ett lopp! Sen är det alltid en skön känsla när man har genomfört något sådant, även om man kan bli rätt trött, vilket Vilses långanatten-tjej fick erfara

Snygga men det kan bli snyggare!

Foto: Karin Gustafsson

Och tänk er bara vilken snygg lagbild det hade blivit om alla var gröna, svarta och vita istället! Klart vi ska ha ett LOK-lag i 10-mila DAM nästa år?

/Kajsa Hammarström

Fler bilder från damkavlen

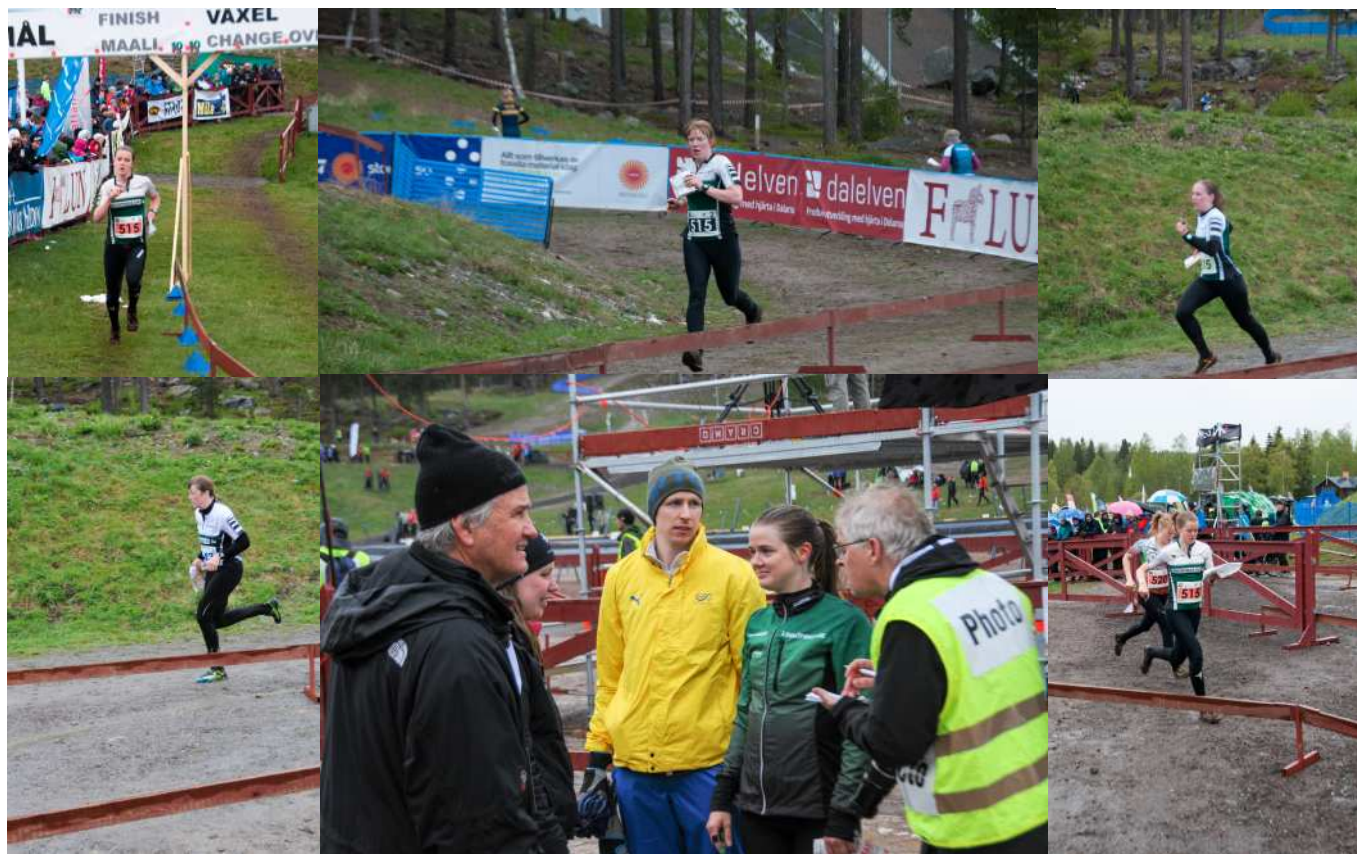


Foto: Per Gustås

10Mila när mörkret föll

*"Med karta genom dag och natt
Lugnets skogar en härlig natt
Här kämpade Mogren, Olsson och Wassberg
en gång
10 sträckor och natten är lång*

*Damer och herrar i kamp för laget
Håll huvudet kallt, tappa inte taget
Under morgontimman avgörs det hela
Budkavle, känslor, allt får vi dela"*

-Annichen Kringstad

Med dessa bevingade ord introducerade orienterings-sportens Jerringprisvinnare årets 10mila-kavle, som i år var beläget på längds-kidåkarnas nationalarena Lugnet. Valet av Lugnet som tävlingscentrum var till en början en högst diskuterad val av plats för årets 10mila-upplaga på grund av ifrågasatt orienteringsutmaning bland skidspåren och stor terrängkännedom bland många dalaorienterare. Hur som kunde årets arrangörer bjuda på en av de bättre arena och tv-produktionerna som jag har upplevt och även kunna bjuda på utslagsgivande och bra orientering.

De flesta LOK-herrarna åkte med den stora bussen som gick lördag förmiddag och med mersmak efter den fina 8:nde platsen från Stigtomtakavlen så fanns

det förhoppningar på en placering runt 30 som är mycket bra. Väl på plats grattade vi ungdomarna som hade gjort mycket goda insatser! Därefter inkvarterade vi oss i förläggningen vid sport-hallen som var beläget endast 200m från tävlings-platsen. På för-läggningen kände man att nu börjar laddningen för den stundade natten medans man följde Damkavlen.

För min egen del fanns en viss ovisshet kring min vänster fot och hälsena som hade trilskats sista månaden inför 10mila och hur min form skulle klara den nästan 14 km långa andrasträckan som jag hade fått det angenäma förtroendet för. Andrasträckor är något som jag lite har snörat in mig på och just 10mila tycker jag är årets höjdpunkt inom orienteringen. Så upprymd av dessa positiva tankar



Herrlagen laddar inför den stundande natten

Foto:
Johan Åtting

kunde jag tänka bort orosmomenten kring min fot och kände mig väl taggad när väl startskotten gick av året 10Mila.

Taktiken för förstalaget var att vi på de tre första sträckorna Per C, jag och Martinsson skulle kunna ge ett bra utgångsläge för Fidde på långa natten. Per och jag inledde rätt skapligt men med lite misstag från framförallt mig gjorde att vi låg lite i bakvattnet på de riktigt bra gängen inför långa natten. Därifrån gjorde Martinsson ett kanonlopp med att vara 8:a på sträckan och skickade ut Fidde i ett förhoppningsfullt men ändå ett svårt utgångsläge genom att få gå ut med Frol Ils Ulf Forseth Indgaard och IFK Moras Simon Hodler (båda är på landslagsnivå). Fidde som är klubbens starkaste löpare hade tyvärr inte en av sina bättre löparform och fick tyvärr släppa duon

och även andra lag förbi sig.

En besviken Fidde växlade ut en taggad Jonas som gjorde ett riktigt bra lopp på 5te sträckan. Kavlen fördes vidare till Bertil, som tyvärr inte hade en av sina bättre nätter och släppte ut Mikael på den sista av de tre kortare nasträckorna på plats 68. Från Mikael position så gick LOK som på räls genom fältet. De tre avslutade sträckorna sköttes av 2 skåningar och en närking, där Niklas och Peter A axlade 8:nde respektive 9:nde sträckan med bravur och som lyckat ankare kunde Rasmus föra in förstalaget på 46:te plats av 283 fullföljda lag. Summa sumarium är det runt 40-50 som LOKs förstalag brukar hamna och årets prestation får ses som ett godkänt resultat.

Vårt fransk-inspirerade

andralag bestod av Adrien, Heggo, Otterström, Källe, Erik S, UK-Christian, Emanuel, Johan E, Bruno och Maxime gjorde genomgående fina jämna insatser, vilket resulterade till en mycket bra 89:nde plats (16:nde andralag). Även tredjelaget bestående av Albin, Christian, Maccan, Johan Å, Hebbe, Jonas D, Julius, Johan A, Pedro och Per G kunde efter väl utförda insatser nå en hedrande 198:nde plats.

Nästa års 10mila kommer att gå i Partilleskogarna i Göteborg och som ni säkert har sett så är banlängderna sedan länge legat ute på nätet. Så nu är det bara att börja sukta efter önskad sträcka och göra ett bra träningsjobb i vinter så kan det bli ett än roligare 10mila.

/Peter Eriksson



Peter på andrastäckan under årets 10mila
Foto: SVT Sport

Ungdomskavlen 10Mila 2016

En solig eftermiddag den fredag den 13 maj åkte 11 springsugna ungdomar till årets tiomila som iår var på lugnet i Falun vilket var lite speciellt då det var den längst norrut belägna platsen tiomila någonsin arrangerats på. LOKs ungdomar och några ledare åkte tillsammans upp i två minibussar, varav en svart och en i någon annan färg. Påväg upp stannade vi på Ikea i Marieberg för att få ultimat kost inför våra superlopp. Vår ankomst var sådär lagom sent då det börjat skymma.

När vi väl var framme började alla packa upp sitt massiva bagage, blåsa upp madrasser och bädda sängar. Därefter begick de flesta sig till TC för att lära känna området. Det visade sig vara ganska tomt, i alla fall jämfört med kvällen därpå. Men där fanns dock ett par ensamma tält och ett upplopp. Medan vissa tittade sig omkring laddade andra upp på sitt sätt i deras sovsäckar. Så småningom efter lite bekymmer med hungriga magar och brist på eluttag kom vi i-landsbarn tillsist till sömns.

Vi sov alltså i en stor

gympasal som var uppdelad i många många små bås bestående av vita ganska vingliga väggar. Vi lyckades dock inte rulla in i dem och välla dem vilket tydde på en god natts sömn. De flesta verkade relativt pigga efter den "tuffa" gårdagen. När vi vaknat var det dags för en smaklig frukost bestående av vad man själva medtog. I mitt fall ostmackor. Bara ostmackor. Sedan var det dags att klä på sig sina orienteringskläder och packa väskan, för nu var det dags, att gå 200 tuffa meter till tävlingsområdet.

Startskottet skjöts av klockan kvart över elva ett i dåläget ganska oklart väder. Men det var något

blåsig. LOKs förstasträckor sprangs av Tove, Lag 1 och Frida, lag 2 som båda gjorde stabila lopp i det tuffa tempot på sträcka ett. Sträckan som de avverkat var 4,3 kilometer fin men tuff dalaterräng. De fick även(!) en lång och seg backe till start-punkten på köpet. Tjejerna jobbade bra och låg endast några minuter från idealtiden.

Sträcka två sprangs av Lova och Emmy som blev utväxlade av Tove men även av Elin och Hanna som blev utväxlade av Frida.

Den här lite snabbare och kortare sträckan på 2,9 km



TC-häng

Foto: Per Gustås



LOK:s första lag i ungdomskavlen på 10Mila

Foto:Corren

klarade Lova och Emmy på 15 respektive 18 minuter vilket även betydde att de plockade ca 50 platser och underskred idealtiden med 5 (!) minuter. Även Elin och Hanna sprang fint in på 17 minuter och tog därmed också flera fina placeringar. Observera att även denna sträckas löpare fick uppleva lite mjölksyra till starttriangeln.

Den tredje sträckan sprangs av Emanuel i lag 1 och dubblering av Albin och Wille i det andra. Denna sträckan på dryga 4,2 km gick också den bra för oss lokare och

Emanuel gjorde med ett relativt felfritt lopp en lysande sträcka, det betydde dock inte nödvändigtvis att han sprang med pannlampa, för den skulle sparas till kommande natten. Han plockade 82 viktiga platser och underskred ideal med sex och en halv minut. Men här skall nämnas att även andralaget sprungit riktigt stabilt och putsat placeringen med -28. Notera återigen att backen till första fanns kvar.

Slutsträckorna sprangs slutligen av mig Olof och Gunnar som vi båda löpte ut ordentligt och med

säker orientering avslutade kaveln, men bara för loks del (det var grymt många efter oss alltså). Så efter drygt 5,1 avverkade tungt kuperade kilometer kunde vi båda komma in på bra tider, Gunnar 32 min = arrangörernas förtippade idealtid och jag på ca 3 min snabbare. Vi båda sprang förbi många andra, jag 1 ;) och gundeboy 50 (!!!). Efter våra ankarsträckor kunde sedan våra fina resultat publiceras, lag 1 på 13 vilket var upprepning av det bästa loks ungdomar gjort och lag 2 på en stabil 128-plats vilket betydde femtonde andralag.

Efter denna härliga urladdning kunde samtliga löpare åka hem med ett leende på läpparna. De lite yngre åkte hem på lördagskvällen medan vi äldre stannade kvar och bevakade dam respektive herrkavlen. Emanuel sprang även en ytterligare sträcka och fick återigen njuta av Lugnets natur. Men denna gång var det sträcka 7 i herrkavlen vilket för de som inte är insatta betyder, natt. Vi övriga stannade bara kvar och beundrade alla duktiga lag och hejade fram våra klubbtag. De lagen räknas också till duktiga lag... ;)

Detta var en av årets höjdpunkter och vi hoppas på ännu fler "springsugna" ungdomar till nästa år.

/Olof Ljunggren

Vårspringet 2016

Även i år fick jag förtroendet att vara tävlingsledare för en av LOKs orienterings-tävlingar – Vårspringet. I år var det tillsammans med Lena Strömbäck. Liksom förra året så hade en hel del planering gjorts innan vi tog på oss tävlingsledarrollen vid årsskiftet. Markägarkontakten, karta, årets banläggare var klart. Det innebar att vi började arbetet med att planera de olika funktionerna och att fråga personer om de kunde tänka sig att vara ansvariga för de olika uppgifter som finns före, under och efter en tävling. Vissa positioner var lite svårare att få personer att hjälpa till med, men slutligen var allt på plats och vi tillsammans med er var nästan 100 killar och tjejer som arrangerade vårspringet 2016. Det blev

återigen en jättebra 2-dagars elit-tävling med många positiva kommentarer i Eventors enkät:

-Fantastisk orienteringsterräng. Var länge sedan man fick uppleva något sådant!

-Trevligt bemötande, hjälpsamma!

-Jätteskönt vatten i duschen!

-Underbar orienteringsterräng. Tack för denna upplevelse.

-Det är ovanligt med riktig skog. Inte så mycket gallringsris överallt.

-Tur att det var varmt vatten i duschen när man måste duscha i snöfall!

-Fantastisk vacker väg till start. Både genom Bauer-skog och utmed en vacker sjö.

Totalt deltog 1004 stycken orienterare under tävlings-

dagarna. Drygt 100 färre än förra året, men i år var det flera som anmälde sig på plats. En ny trend? Slutligen vill jag tacka ALLA som har hjälpt till att göra Vårspringet till riktigt bra OL-arrangemang.

/Hälsningar Maria O



Foto: Thomas Gustafsson

Foto: Thomas Gustafsson



Tjoget 2016



Tjoget sett från luften

Foto: Per Gustås

Helgen den 2-3 Juli var det dags för årets Tjoget. Den här gången, den 41:a i ordningen, gick tävlingen en halvmil nordost om Emmaboda. Tjoget är en klassisk kavle som samlar lag från hela götaland och är en riktig prestige-tävling, inte minst för klubbar från landets sydöstra hörn.

Upplägget för tjoget är 7 dagsträckor den första dagen. Därefter omstart kl 01:00 på natten varvid de återstående 13 sträckorna tar vid med nattlöpning som övergår till gryning och dagsljus. Vinnarlaget går sedan i mål vid niotiden på förmiddagen.

Precis som 25-manna är tjoget en breddkavle. Reglerna för lagsammansättningen gör att för att lyckas behöver ett lag duktiga löpare som är fördelade över ett stort åldersintervall.

Det är ett upplägg som passar LOK perfekt! Här kan vi tack vare många vassa löpare i olika åldrar göra riktigt bra resultat. Klubben har också under åren lyckats pricka in ett par andra platser och en rad top-tio placeringar.

I år bestod startlistan av 71 lag, varav ett från LOK.

Tjoget är en mysig kavle där många lag ställer upp utan ambitioner att vinna och mest för att njuta av bra orientering i det fina sommarvädret. Men för de lag som satsar på toppen är laguppställningen ett taktiskt rävspel, i vårt fall för Christian Enberg. Starka juniorer eller vassa löpare över 45 kan vara trumfkort som laguttagaren sätter in på tidiga sträckor för att kunna spara jokrar mot slutet. Om ett lag har toppambitioner vill man ha en stark

avslutning även på de sista korta sträckorna. Annars vill man självklart ge alla ”rimliga sträckor”, många klubbar toppar också lagen så att det hänger med så länge det går. Det gör att den första halvan av tävlingen brukar kunna bli riktigt händelserik med snabba omkastningar. Sedan visar det sig om de starka lagen har disponerat sig rätt eller om de fallit på en tidig sträcka och får kämpa för att hålla sig kvar i tävlingen.

I årets LOK-lag saknades många topplöpare, så vi visste redan från början att chansen för seger var liten. Men det fanns ett annat mål som hägrade. Under de 41 år som Tjoget hållits så finns det en marathon-tabell och där började LOK-närma sig en topp-tio placering.



Sanna spurtar mot mål på den 7:e sträckan Foto: Per Gustås

En placering nära topp tio skulle kunna lyfta oss de sista poängen som återstod.

Startskottet avlossas klockan tre på lördageftermiddagen. Albin kör första sträckan och går iväg i massstarten tillsammans med de övriga lagen. Han följs i rask takt av Lukas, Malin Borg, Jonas Lundgren, Sofia Borg, Anders berg och Sanna Gustavsson innan det är dags för kvällsuppehållet. Inför kvällsuppehållet ligger LOK på en 18:e plats efter mestadels jämna insatser. Bland dem gör Lukas, Sanna och Jonas Lundgren gör riktigt starka lopp som ligger inom topp-tio på respektive sträcka.

När 7:e sträckan gått i mål väntar några timmars uppehåll. Många lagar sin egen mat, andra passar på att testa kroppkakor som är en tradition i markan på tjoget.

När det gått några timmar så är det så dags för omstart och de första natt-löparna lämnar ljust på målområdet och ger sig ut i



Klassisk bild av en tjoget-morgon

Foto: Per Gustås

den ljumma sommarnatten. Erik Sköld, Christian, Per G och Atte gör jämna lopp och laget tar sig placering för placering upp till en 11:e-plats.

Därefter springer Matilda, Joel, Jörgen, Frida Karlsson, Linnea och Frida Andersson gryningssträckorna när solen börjar stiga upp över målområdet. Nu börjar det gå riktigt fort i täten, men LOK-löparna lyckas hålla sig kring en 10:e placering. Genomgående starka lopp och ett riktigt topplopp av Joel som klarar av sin sträcka på den 4:e snabbaste tiden.

De sista sträckorna springs av Joel, Emanuel, Rickard, Annika och Niklas Olsson. Joel och Emanuel sticker ut med riktigt starka lopp. Emanuel, som är junior, kommer in med 10:a som sträckplacering i konkurrens med vassa seniorlöpare. Mycket bra!

Niklas tar efter ett starkt lopp laget i mål på en 12:e plats. Det räcker för att avancera LOK in på en 10:e plats i Tjogets maratontabell.

/Per Gustås



Gäller att multitaska (springa, stämpla och dricka)

Foto:Per Gustås

Arvika-bonusmaterial!

Nästa sommar går O-ringen i Arvika där jag har viss lokalkännedom. Orienteringen kommer ni alla duktiga LOK-are att fixa stålande, här kommer istället lite bonusmaterial om annat som kan sätta ytterligare guldkant på semestern.

Först ska man ju åka till Arvika och då kan man passa på att göra en mikroskopisk avstickare för att handla på Venus Choklad i Askersund. De har fantastiskt god choklad och dessutom kan man dricka mycket godare kaffe där än det som erbjuds på macken.

Karlstad kommer man garanterat att passera och där ligger det stora Lars Lerin-museet, riktigt imponerande! I Arvika finns några klassiska caféer för de fikasugna, Nordells och City. När vi är inne på konstmuseer och caféer så måste jag passa på att göra reklam för det vackra

Rackstamuseet, där det finns ett mycket bra café som också serverar lunch. Museishop med kvalitetshantverk har de också, och ännu mera kvalitetshantverk kan man hitta på Arvika Konsthantverk, en affär i Arvika centrum. Klässbols Linneväveri ligger på bekvämt bilavstånd. En hel del konstnärer bor och verkar runt Arvika.

I Brunskog strax väster om Arvika hålls varje år sedan 1962 Gammelvala, där man kan se hantverk, gamla byggnader, mila och tjärbränning som ger en karaktéristisk doft åt området, gamla motorer som får marken att skaka, veteranbilsparad, dräktparad, musik och teater. Det är riktigt imponerande att de som bor i trakten organiserar det här varje år. Självt har jag vuxit upp med Gammelvala som en av sommarens höjdpunkter, bara

kräftfisket kunde konkurrera. Det här blir "once in a lifetime chance" att uppleva både Gammelvala och O-ringen under samma sommar, eftersom båda envisas med att de ska hållas vecka 30.

En vacker bilresa leder till Rottneros och Berättarladan där Västana Teater ger kvällsföreställningar, här brukar det gälla att vara ute i god tid för att få biljetter. Lite norr om Rottneros ligger Sunne där det finns Sommarland med massor av olika vattenrutschbanor. Bad i sjöar finns lite överallt i västra Värmland (och även längs vägen), det går också att hitta kanotuthyrning, frisbeegolfbanor, andra sorters golfbanor, höghöjdsbana och en massa annat. Det är inte långt till Norge heller om man vill komma utomlands! /Astrid Lundmark

Foto: Varumärket Värmland



Första SM med LOK

I början av juni var det dags för mitt allra första SM med LOK. Även om jag har sprungit många SM tidigare var det ändå en lite speciell känsla att stå på startlinjen i LOK-färgerna för första gången. Laddad, redo och otroligt peppad för både sprint och sprintstafett!

Vi var ett gäng på 10 personer som åkt ner till Blekinge kvällen innan. Vi hade inkvarterat oss på vårt boende mitt i centrala Karlskrona och gjort de sista förberedelserna. Nu var det dags för kval och jag tror att alla var väldigt taggade på att äntligen få starta. Kvalet inleddes med intensiv orientering kring några hyreshus i en sluttning, för att sedan avslutas med lite längre, mer löpbetonade, sträckor i ett bostadsområde. För egen del gjorde jag ett stabilt kvallopp, höll tungan rätt i munnen på de trixiga sträckorna och orkade trycka på i löpningen på slutet. Det var en skön känsla att komma i mål och höra att loppet räckte till en finalplats.

Med sex av nio LOKare vidare till A-final var det mestadels glada miner i bilen på väg tillbaka efter kvalet. Nu var det "bara" att ladda om till finalen... Och hur gör man det på bästa sätt? Med boende endast några hundra meter från Marinmuseum i Karlskrona valde vi naturligtvis att gå dit. Bland ubåtar, galjonsfigurer och kanoner spenderade vi några timmar och när vi kom ut var alla fyllda med ny kunskap och redo för att ladda om till finalen. Vi strövade runt i Karlskrona en stund, såg flera sevärdheter och fyllde på med ny energi (jätteglassarna på Glassiären kan verkligen rekommenderas!). På kvällen var det kartanalys som gällde och när jag gick och la mig var det med en spänd förväntan inför morgondagen.

En SM-final i sprint går väldigt fort och handlar till stor del om sekunder. Men innan man får springa iväg ska man först klara av några timmar i karantän. För mig var det första gången jag



Bra uppladdning på Glassiären

Foto: Therese Klintberg

hade ett helt gäng med klubbkamrater att hänga med i karantänen och vi fördrev tiden tillsammans med kortspel och sudoku. Till slut kunde jag äntligen börja knyta mina skor och ta fram min kompass. Med glada lyckönskningar från de andra joggade jag iväg mot starten. Finalbanan innehöll flera olika delar; ett kuperat skogsområde i början, några längre vägvalssträckor och intensiva kortsträckor precis vid arenan. Det gällde att verkligen ha koll på orientering ända in till sista kontrollen.

Jag genomförde mitt lopp precis så som jag ville, tog bra vägval och var fullt koncentrerad hela tiden. Därför är jag väldigt nöjd med min slutliga 25e plats. Det blev många fler fina placeringar för gänget och vi hade dessutom en LOKare att jubla för på prisutdelning då Alva kom på fjärde plats!

Men det var inte slut där med LOKs fina resultat, för det var



Lite häng i solen hann vi med

Foto: Jan Lundgren

en tävling kvar att springa. Nämligen SM i sprintstafett som anordnades för andra gången i historien. Stafetten skulle avgöras inne i Ronneby centrum så direkt efter den individuella finalen begav vi oss dit och strosade runt. Genom att skapa oss en bild av staden kunde vi tillsammans förbereda oss bättre och på kvällen diskuterades det flitigt kring hur banläggaren skulle kunna tänka.

Nationaldagens morgon och avresa till Ronneby. Återigen fick vi sitta i karantän, men denna gång utomhus. LOK hade två starka lag på startlinjen och jag och Nicole hade fått äran att springa förstasträckan i varsitt lag. Uppvärmning fick ske inne i det lilla karantänområdet och alla

löpare sprang runt, runt i en cirkel. Janne och övriga lagkamrater coachade och peppade innan vi förstasträckslöpare blev slussade bort till arenan och starten.

Att springa förstasträckan på en sprintstafett blev en ny upplevelse för mig. Det var väldigt intensivt med mycket folk och med flera gafflingar gällde det att inte titta för mycket på de andra. Arrangörerna hade dessutom satt ut extra staket på vissa ställen, vilket många löpare gick i fällan på under stafettens gång. Jag och Nicole sprang återigen väldigt jämnt, såg varandra under stora delar av banan och kunde växla ut LOKs lag strax efter varandra. På de två killsträckorna sprang Rasmus, Erik, Jonas och Sven

bra och alla plockade de placeringar på sina sträckor. Med både växling och två varvningar på arenan fanns det många ställen att heja på och med mycket publik på plats var det en häftig stämning. Sistasträckan blev väldigt spännande att följa med många tuffa kamper och Alva gjorde återigen ett bra lopp och plockade in förstalaget på en 7e plats. Maria förde sedan in andralaget på en 20e plats.

Det jag mest tar med mig från helgen är hur roligt vi hade tillsammans! Alla stöttade varandra, hejade och hjälpte varandra. Det var verkligen en SM-helg som gav mersmak och jag ser fram emot kommande SM med LOK-gänget!

/Therese Klintberg



LOK:s sprintstafettlag som kom 7:a

Foto: Jan Lundgren

Resultat Sprint-SM:

D21 A-final

4. Alva Olsson
25. Therese Klintberg
26. Nicole Scalet

H21 A-final

15. Rasmus Elmelid
25. Erik Martinsson

H20 A-final

14. Sven Engström

D21 B-final

5. Maria Elmelid

H21 B-final

10. Jonas Lundgren
16. Henrik Tosteberg

SM långdistans Blekinge

Helgen 17-18 september var det dags för SM långdistans strax utanför Jämshög i Blekinge. Totalt var vi sju löpare som beslutat oss för att springa och så ledaren Gitte som till frukost försåg oss med hembakat bröd, här snackar vid vardagslyx.

Lördagens kval bjöd på strålande sensommarväder och klassisk terräng. Stenmurar i rader som lätt förvillade löparen att tolka det som meridianer, detta trots att meridianerna anpassats och därför var blå. Omväxlande bokskogsbackar och granskog och ett och annat hygge. Tre av sju löpare lyckades väl och togs sig till söndagens A-finaler. Personligen åkte jag mest ner till SM för att återuppleva gamla minnen i form av en terräng jag alltid gillat, och tekniskt sätt gick det ganska bra men fysiskt sätt räckte jag inte till över huvudtaget. Sommarens träningsuppehåll visar tydligt att det finns betydligt fler fördelar med att träna regelbundet. Detta blev min analys efter kvalet. I övrigt upplevde jag inte kvalet som tekniskt svårt, det fanns mycket ledstänger i naturen att ta hjälp av. En viss skillnad skulle det bli mot söndagens final då det i D21:s B-final bjöds på riktiga långsträckor och brant sluttnings-

orientering. Här kände jag att jag fick hålla betydligt mer i kartan för att inte förvilla mig bland branter och stenar. Resultatet blev en blygsam 5:e plats i D21:s B-final med det nyuppsatta målet, börja träna intervaller med LOK.

Hur gick det då för våra övriga SM-deltagare? Både Henrik och Kajsa upplevde att de inte fick ihop tekniken och kände att de inte levererade önskade resultat. Likaså Sven kände att han kunde presterat bättre men imponerade på undertecknad då han direkt efter målgång i finalen drog ut på en öppen banan för att träna ytterligare teknik, starkt jobbat!

Våra A-finalister, Alva, Therese och Rasmus, hade långa sträckor att avverka i finalen. I D21 12 km och i H21 17,3 km. Rasmus var först ut och imponerade. Trots lite småmissar efter varvningen på de sista kilometerna in i mål så lyckades han knipa en tjugonde plats. Segrare i H21 blev till slut Rasmus Andersson före klubbkamraten Albin Ridfelt och Fredrik Bakkman. En stund senare kom Therese in i mål och hon slutade på en fin 32:a plats i D21. Ytterligare en stund senare kom Alva i mål, då i ledningen men hon kunde snabbt

konstatera att hon gjort misstag och att snabbare löpare var på gång. Världsmästaren Tove Alexandersson briljerade och vann, 6 minuter och 43 sekunder före tvåan Emma Johansson och 10 minuter före trean Lina Strand. Alva slutade på en fin femteplats och fick kliva upp på scenen och visa LOK:s färger.

Nu stundar medel- och Stafett-SM med nya möjligheter till fina resultat och nästa helg är vi betydligt fler som rör oss ner mot östra Blekinge, vi får se vad som händer där!

/Maria Elmelid



Rasmus kom 20:a
Foto: Svensk Orientering

LOK på ROC



På TC kunde man följa VM-öparna med spänning

Foto: Lotta Borg

Redan i maj månad anmälde vi oss till ROC-tävlingarna under VM i Strömstad. Tänkte att en liten semestertripp med hela familjen till västkusten kunde vara en skön avslutning på sommaren. Vi siktade in oss på avslutningshelgen då vi skulle få se två VM-tävlingar och själva springa tre. Med husvagnen påkopplad började vi vid onsdag lunch resan mot Strömstad. Många timmar senare var vi framme vid campingen Lagunen. Det var ruskigt långt till Strömstad. Vi hann iallafall få upp förtältet innan det blev mörkt, puh!

Torsdag morgon och dags för

första tävlingen. TC låg ca. 30 minuters bilfärd från Strömstad i Buar. Väl där var TC lite annorlunda. En stor scen, flaggstänger och flera tält med reklam och information. Klubbflaggor fick man inte ha uppsatta under VM-loppen då det kunde störa TV-sändningen, att sedan alla stod med paraply var en helt annan sak. Sporttält och marka lite större än vid vanlig tävling. Men i markan hade man verkligen missbedömt hur hungriga orienterare kan vara, det mesta i matväg tog slut väldigt fort.

ROC-tävlingarna gick i ett annat område än vad VM-löparna

skulle springa i. Terrängen var nog ganska lika ändå, tallskog, branter eller snarare stup. Kul orientering! Vid starten fick man själv stoppa kartan i plastficka vilket inte var helt lätt när allt redan var blött. Vi hade skogsmål 1800 m från TC. Regnet tilltog och jag var dyblöt när jag kom tillbaka till TC. Nu längtade jag efter torra kläder. Alla ni som duschat efter en tävling i hällregn vet att det är en utmaning att försöka hålla kläderna torra tills man fått på sig allt inkl. regnkläderna. Det hade varit skönt om vattnet varit varmt, men köerna till duschen var iallafall korta! Väl tillbaka på TC skulle vi följa VM-löparna

hade vi tänkt. En fin storbildsskärm visade bilder från skogen och Per Forsberg kommenterade på sin sköna svengelska. Men regnet tilltog och vi gav upp... vi åkte tillbaka till husvagnen och följde sändningen på TV istället.

Fredag hade både vi och eliten vilodag. Eftersom vi inte varit i Strömstad tidigare så passade vi på att turista där. I dag sken solen och vi njöt av att vara lediga tillsammans hela familjen. Turistsäsongen var i det närmaste slut och det var mest orienterare iklädda klubbjackor på gatorna.

Lördag, tillbaks till Buar för långdistans. Skogsbevuxen, delvis brantskuren och kuperad terräng löd terrängbeskrivningen. Samma område som långdistansen för VM-löparna. Vi kan inte klaga varken på karta eller banläggning. Fantastiskt fin skog. Även denna dag hade vi skogsmål och tidig start och var klara med tävlandet innan stafetten började. Idag var det långa köer till duscharna, några fler duschar hade inte skadat. Denna dag strålade solen och det var varmt som en sommardag. Nu skulle vi följa stafetterna. Resultatet vet ni ju redan så de behöver jag inte kommentera. Det var verkligen härligt att vara på plats och dras med i jublet när löparna först kom in för varvning, sedan växel och mål. Självklart hördes den svenska klacken starkast men Norge, med sina koskällor som man känner igen från skidtävlingar, och Danmark, med tutor så den tjöt i öronen, var inte dåliga de heller. Det var även utomnordiska supportrar på plats. Att höra

stönet från publiken när man på storbildsskärmen såg löparna bomma var kul. Nu hade VM-löparna gjort sitt men vi hade en tävling kvar.

Söndag, denna dag gick tävlingarna i Tanum. TC var vid en satellitstation, verkligen spektakulärt. Denna dag var det betydligt färre som sprang, det fanns ju inga VM-löpare att spana efter och det regnade.



TC vid en satellitstation Foto: Lotta borg

Även denna karta bestod av många branter. På ett ställe fick jag gå ca 50 m i en smal passage med vertikala branter på båda sidor, jag tror inte det hade gått att vända sig om ens. Men skogen bjöd också på fina hållmarker och en och annan stig att springa på. Denna dag fick också vi springa i mål på TC ivrigt påhejade av de LOKare som var där. Sen var det bara att påbörja den lååånga bilfärden hem. Vi hade fått en minisemester med hela familjen, fina tävlingar i riktigt fin terräng, nu var vi laddade inför hösten. /Lotta Borg



Mysig men regningt! Foto: Lotta Borg



Fina omgivningar i Strömstad

Foto: Lotta Borg

Rapporter från U10Mila

I början av augusti åkte LOK med drygt 30 ungdomar och ett antal ledare till Tibro för att springa U10-mila. Sportsligt gick det mycket bra; allra bäst kanske för ett av HD12-lagen, men alla LOK:are gjorde gedigna insatser och ingen stämplade fel. Stämningen var dessutom på topp, vilket förhoppningsvis framgår av nedanstående reportage, skrivna av Sigrid Ljunggren, Hanna Roth och Emanuel Herberthson.

HD12



HD12-laget på U10Mila

Foto: Bertil Eronn

Nu har jag varit på mitt första U-10! Jag var länge väldigt nervös för hur det skulle vara och hur det skulle gå. Bussen gick från LOK-gården efter lunch och inte tidigt på morgonen som det brukar vara, så man fick äntligen lite sovmorgon..... Resan var rolig, pratig och några spelade musik men jag var ändå lite spänd hur det skulle gå, jag skulle

springa sistasträckan i HD12-laget. Väl framme letade vi upp militärtältet vi skulle sova i och lade in våra väskor i dem. Sedan gick tiden fort. Helt plötsligt var det dags att gå bort till arenan och kolla på när Johan och Edvin startade (Lag 1 och 2). När de kom tillbaka och hade presterat superbra skickades Otto och Theo ut på respektive

andrasträcka och jag behövde byta skor!! Sedan var jag och Greta beredda att gå in i fällan när Ludvig och Ebba skulle bli utväxlade på sträcka 3. Till slut var jag ute på banan och alla före mig hade sprungit bra i lag 1. Det ända jag tänkte var att inte bomma och det gick väl helt okej. Området var stigrikt, kuperat och klurigt, så jag tvekade en del men annars gick det bra, ingen storbom i alla fall...!

Kvällen avslutades med fia med knuff och nyponsoppa. Efter en härlig och sömnig

natt råkade jag vakna kl.04.45 och då bestämde jag mig för att kolla på damstarten kl.05.30 och fick med mig Ebba. Vi kollade på starten och följde både dam- och herrklassen under morgonen. På förmiddagen åkte vi hem igen, de flesta var nog glada för alla hade gjort bra lopp. Jag tänkte på hur nervös jag var innan, men U-10 var inte alls så läskigt och nervöst utan mest roligt!!!

/Sigrid

D18

En nästan helt full buss med ungdomar är på väg till U-tiomila, en av de populäraste ungdomsstafetterna. Hur ska det sluta? Kommer alla bli godkända? Vilken placering kommer vi på? Och framför allt: kommer vi ha roligt?

D12-lagen hade förvarnat oss andra om en stigrik och backig bana. Det blev som de lovade och banorna blev därför lite enklare än vanligt på sina håll. Men för att det skulle vara stigrikt behövde man springa knappt en km in i skogen och fram till dess var det en backig och fin skog.

LOK hade som vanligt varit flitiga och i år deltog vi med två D18 lag. Starten gick 05.30 på morgonen/natten. Klara Ljungren

respektive Emma Johansson stack ut på en violett bana för att sedan komma i mål på placeringarna 49 och 56. Därefter var det Sarah Magnusson (lag 1) och Sofia Borgs (lag 2) tur att jaga täten. Sarah plockade hela 17 placeringar medan Sofia höll sig på en 56:e plats. Sedan kom tredje sträckan där Kristin, Elin, Sofia M, Malin och Siri sprang en gul bana. Och därefter Frida och jag på en fjärde, orange sträcka. Sista sträckan sprang Tove för lag ett och Hannele för lag två. De och alla andra gjorde ett bra lopp och lagen slutade på 20:e och 47:e plats. Alla 32 ungdomar som deltog blev godkända. En stor applåd till oss alla!

/ Hanna Roth

HD18

Inför årets U10mila sa Bertil Eronn, för övrigt UK, att U10mila är en av årets höjdpunkter. Den som vågar sig att säga annat skulle jag nog kalla snedvriden eller

dylikt. Årets kavle blev för HD18-laget en väl genomförd stafett. Ingen seger precis men vem hade hoppats på det?

Alla är godkända och ingen har gjort på något sätt en dålig sträcka. Jag inledde kavlen, en 5,8 km lång nattsträcka med start klockan 03:00 på lördagsnatten. 03:00 är kanske inte den mest behagliga tidpunkten för orienteringstävlande då mat och sömn blir ytterst konstigt. På ett ungerfär fick jag bara 1 timmes och 50 minuters sömn den natten. Jag lyckades ju vakna kl 23 och låg sedan och vaken till 00.30 (kollade klockan 00:25 men lyckades somna strax efter det). Under den en och en halvtimmas tiden hann jag nog med hela paketet som många nattlöpare upplevt. Spänningen, pirret, funderingar. Hur ska detta gå? Vem ska jag hänga? Vad gör jag om lampan slocknar? Även maten blir konstigt. Jag gick upp mitt i natten för att äta, enda problemet var: jag var mätt och hungrig på samma gång. Typ. Men nog gick det att trycka i sig lite mackor och yoghurt. Detta i sällskap av både Olof, som skulle springa sträcka nummer 2, och pappa Magnus.

Loppet som sådant blev ett ganska typiskt lopp för mig. Jag sprang bra i början, främst tillsammans med Simon Frisk, Gustavsberg och Topias Arola, Paimion Rasti. Vid radion var vi ca 40 sekunder efter täten. Men det är också ungefär vid radion som det roliga någorlunda tar slut. Topias skulle visa sig växla som tvåa och Simon som fyra, 6 respektive 21 sekunder efter ledaren. Jag själv hade annan gaffel efter radion vilken tog en stund att hitta. Härifrån blir allt stegvis värre. Jag springer i sicksack och hamnar därför sist i min nya klunga. Därefter gör jag ett parallellfel och och springer ett i mina ögon ytterst onödigt runt-vägval. Här i sällskap med Hugo

Djurstedt, Eksjö SOK. Sedan finns inte mycket att göra utom att plocka mina kontroller och inte lägga bort onödig tid. Just det gick rätt bra och i mål är jag inne som 39:a, 5:35 efter tät. Inget vidare men dock har LOK varit med om värre...

Olof ger sig ut på andra sträckan i med ganska få löpare, tiotal sekunder fram till nästa och en nästa bak. Han gör ett rätt okej lopp dock en dålig långsträcka där han sitter fast i ett kärr. Olof växlar som 38:a. Gunnar gör ett stabilt lopp utan att påverkas av de svåra gryningsförhållandena. Sixten får, likt förra året, ta hand om Långa natten/dagen-/gryningen, något långt iallafall. Sixten gör ett riktigt fint lopp i hård konkurrens. Han går här om Roxen och plockar in nästan 10 minuter på Kolmården. På sträcka fem kommer även laget bästa växlingsplacering noteras, här med Axel Gjessing inne som 29:a. Tillsammans med Axel sprang även Wille Larsson då det var en parallell sträcka. Under resten av stafetten, som sprangs i följande ordning: Alexander Lindström, Johan Årbrink, Albin Eronn, Jakob Tomasson och Jonathan Jylltorp, kommer placeringarna att bölja fram och tillbaka kring vår slutgiltiga placering 37. Värt att nämna är också att Johan gör sitt andra lopp inom 13 timmar vilket inte skall underskattas. I efterhand är mitt roligaste minne när jag pratade finska under stafett med Topias. Nåja, pratade och pratade. Inför stafetten hade jag satsat på att lära mig räkna till 10 på finska så att jag kunde förstå vilken finne jag skulle hänga på när de utbytte kodsiffror. Dock blev det lite annorlunda, då jag på långsträckan till fyran skulle ha kontroll

77 ville jag veta vilken Topias skulle Och Topias svar var inte heller att klaga
ha. Konversationen gick ungefär på:
följande: “JA”. Sedan var det åter till tuggandet i
“Topias, seitsemän seitsemän?” nattens mörker.
/Emanuel Herberthson

SÖKES

Vem/vilka vill bli tävlingsledare för Vårspringet 2017?

En kul uppgift som man lär sig mycket av och
som man får många bra erfarenheter av.
Kontakta arrangemangskommittén innan någon
annan gör det.

Tuffa springsugna brudar!

Har du efter år och år i
damkavlen/ungdomskavlen på 10Mila börjat
känna att det här är lite för mesigt?

Då har jag grejen för dig! Ställ upp i
herrstafetten istället! Hur kul vore det inte om
LOK fick ihop ett eget damlag i herrstafetten,
utmana Ärla och Mora om den hedersvärde titeln
som tuffaste damlag?! Anmäl ditt intresse till
hanmo115@student.liu.se (inget bindande än)

Minnesord

Arne Danielsson

Arne Danielsson, hedersmedlem nr 7 i Linköpings Orienteringsklubb (LOK) har i en ålder av 91 år lämnat det jordiska och därmed saknad av oss orienteringsvänner!

Arne har varit medlem sedan 40-talet och var engagerad i många år i styrelsen under 50-60-talen och därefter med i verksamheten som ”vanlig” medlem nästan tiden ut.

På 70-80-talen när jag var engagerad i styrelsen var årsmötena ett fristående arrangemang med många närvarande. En del äldre herrar – bland annat Arne – höll oss i styrelsen på ett ofta engagerat sätt ”varma” och den efterföljande förplägnaden blev inte så sällan försenad.

Arne var således alltid en aktiv medlem med stort intresse för angelägna frågor för LOK och så var det ända in på slutet av hans levnad. De senaste redaktörerna för ”På Spåret” kan vittna om detta!

Arne var orienteringsaktiv till långt upp i åren och i statistiken hittar jag DM-segrar i äldre klasser och i fälttävlan, som förr i tiden var en stor gren, gick det resultatmässigt bäst för officeren Arne med två DM-segrar och flera placeringar på SM med en fjärdeplats på topp.

Arne hade ganska nyligen flyttat tillsammans med hustrun Svea till ett äldreboende vid Trädgårdsföreningen. Svea, som varit Arnes trygga stöd, lämnade dock honom ensam kvar på jorden i april i år.

Arne ville efter Sveas begravning att jag skulle komma och äta boendets mustiga ärtsoppa tillsammans med honom. Det blev dock inte någon soppa – annat kom i vägen!

Per-Johan Persson

Karl-Erik Johansson

för Karl-Erik Johansson som den 27:e augusti 2016 i en ålder av 89 år lämnat oss i Linköpings Orienteringsklubb (LOK). Karl-Erik var den tredje och sist i raden av LOK-profiler som under kort tid gått ur tiden.

Karl-Erik blev medlem i slutet av 60-talet då hans son Per (senare ordförande i LOK) blev pojkorienterare. Därefter blev Karl-Erik livet ut trogen ”arbetare” i LOK. Med arbetare menar jag att Karl-Erik var en sådan medlem som varje klubb måste ha för att kunna drivas framåt och om man läser jobblistorna från alla tävlingar och arrangemang för LOK så hittar man nästan

alltid Karl-Eriks namn där. Karl-Erik var nu i slutet verksam i ”måndagsgruppen” och var på plats där kort före sin bortgång.

För min del var jag kamrat med Karl-Erik hans tid ut. Vi var ett antal föräldrarpar, nu uttunnat, som hade barn i LOK:s verksamhet under 60 – 70-talen som umgicks i/på både lugna och häftiga fester, fjällvandringar, resor, tävlingar etc. Där kunde den ofta tystlåtna Karl-Erik verkligen släppa loss i lag med goda vänner.

Mina minnen är otaliga – Per-Johan Persson,

Kalle Andersson

Kalle Andersson, hedersmedlem nr åtta i Linköpings Orienteringsklubb (LOK) har i 87 års ålder lämnat det jordiska och därmed sin kära Marianne och vännerna i orienteringsvärlden och främst då i LOK.

Kalles signum var i första hand kartritning och till detta tillhörande banläggning. Med början med kartan till SM 1963 var han ansvarig för LOK:s kartor till inte för länge sedan. I antalet blev det många och med omritningar, förbättringar och anpassningar blev det väldigt många. Kalle blev därmed en institution, ja legendar, inom sitt gebit.

Han fick också utmärkelser där Skogssporten Gynnares stipendium sticker ut mest.

Kalle hade också en framgångsrik egen orienteringskarriär med bland annat flera bra lopp på SM-budkavlar. I

”gubbklasserna”, där han mer än väl kom ifatt sina övermän från seniortiden blev det många segrar och så var det även på DM-tävlingarna.

Bakom framgångsrika och upptagna män brukar det ofta finnas en kvinna och bakom Kalle fanns Marianne! ”Stockholmaren” Kalle lyckades som nyinflyttad i Linköping ”fånga” en av Linköpings, då det begav sig, populäraste idrottstjejer Marianne. Något han var mäkta stolt över och den kärleken stod sig livet ut.

Även om Kalle hade fullt upp med sitt orienterande och kartritande att göra hade alltid Marianne sista ordet.

Per-Johan Persson



Kalle Andersson, Per-Johan Persson och Rune Karlsson

Foto: Per-Johan Persson

MEDLEMSLOTTERI

Vinnare i april

- 1:a pris Nummer 81 Claes-Owe Svärd
2:a pris Nummer 59 Ann-Sofie Svensson
3:e pris Nummer 64 Annika Ivarsson

Vinnare i maj

- 1:a pris Nummer 26 Lena Strömbäck
2:a pris Nummer 57 vakant
3:e pris Nummer 30 Åke Ljunggren

Vinnare i juni

- 1:a pris Nummer 34 vakant
2:a pris Nummer 92 Lotta Granholm
3:e pris Nummer 14 Linnea Borg

Vinnare i juli

- 1:a pris Nummer 28 vakant
2:a pris Nummer 5 Sixten Axelsson
3:e pris Nummer 9 Christina Tillman

Vinnare i augusti

- 1:a pris Nummer 17 Emma S Johansson
2:a pris Nummer 56 Pelle Johansson
3:e pris Nummer 79 Henrik Lingfors

Vinnare i september

- 1:a pris Nummer 90 Per Gustås
2:a pris Nummer 47 Sofia Borg
3:e pris Nummer 22 Johan Stenström

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 betalar och lottpriset är 120kr/år. Kontakta Pedro på 0734 371595 eller pedro.lundquist@telia.com, om du vill 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

Huvudkonto	Klädförsäljning
5487-4169	5487-4060

Medlems-, tränings-, tävlingsavgift, lotteri	Anmälningsavg. 5487-3930
---	-----------------------------

5487-3864	Elitsegenavg. 5758-7966
-----------	----------------------------

Stort tack till våra sammarbetspartners!



noname