

PÅ SPÅRET



Från ordförandens punkthöjd

Klubbkamrater! Så blev det trots allt höst och tävlingssäsongen börjar redan parkera sig i långtidsminnet, medan vinterns lunk så smått infinner sig. Själv har jag precis sprungit vinterns första Sunes bana, och det var jag inte ensam om. Även om mycket är sig likt, så har vi utöver den numera etablerade LOK Sprint Cup även ett nytt arrangemang att se fram emot, nämligen Midvinterduellen som initierats av "Burken och Junis" (ja LOK är en stor klubb, om du inte vet vilka personer som döljer sig bakom dessa smeknamn så kan du fråga någon lämplig klubbmedlem om detta). Tillsamman med övriga träningar, gympor et cetera erbjuds en stor mängd träningar under vintern, och jag vill tacka alla medlemmar som bidrar till detta utbud. För en person i min ålder kan jag alltid skylla på skaderisken om jag inte riktigt orkar ta del av allt som erbjuds. Ett råd som kan låta lite ihåligt, för att inte säga parodiskt, när det kommer från mig är: Träna klokt!

Blickar vi framåt fortskrider planerna på en jubileumstävling i Söderö 2018, alltså 50 år efter att VM i orientering gick i dessa skogar. Att O-ringen 2019 i Kolmården med Norrköping som centralort numera är spikad vet nog de flesta också. Boka in dessa arrangemang i kalendern!

Hoppas att ni alla får en bra vinter, med motion i den mängd som just du mår bra av.

/Magnus

Telefon:

013-15 74 26 (telefonsvarare)

Hemsida:

<http://lok.se>

E-post:

info@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Anna Håkansson
Anna Kullberg
Annika Ivarsson
Christian Enberg
Emanuel Herberthson
Julia Modig Tjärnström
Lotta Borg
Magnus Herberthson
Maria Olofsson
Mikael Andersson
Per Carlborg
Per Magnusson
Therese Klintberg
Thomas Stenström
Tove Ekström

Vi välkomnar nya medlemmar:

Einar Liljesson
Matilda Holst

Adress:

Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping

Redaktör:

Hanna Modig Tjärnström



En tillbakablick till sommaren:

OL-skytte – en rolig orienteringsutmaning

I somras, närmare bestämt den 9-10 juli gick SM-veckan av stapeln i Norrköping. En solig vecka där många nya mästare utsågs i riktigt många olika sporter, stora som små. En av de lite mindre var OL-skytte, där vanlig orientering varvas med skytte (och straffrundor för de allra flesta). Sporten kräver att man kan orientera och i viss mån skjuta.

Hur kommer det säg då att man testar på detta? Personligen hade jag själv inte hört talas om OL-skytte innan det kom upp som en aktivitet på hemsidan. Roligt initiativ! Jag såg det som träningsmöjligheter och som en rolig grej att testa på. Sen blir man såklart taggad när det är tävling också.

Det var alltså två tävlingar och två tävlingsdagar. Första dagen var det individuell start med skytte två gånger och därav två orienteringsslingor. Dagen därpå var det masstart och något längre banor med skytte upp till fyra gånger. Innan tävlingarna fick man skjuta in, vilket innebär att man får testa att skjuta några gånger och se hur det känns. För min del var det första gången jag sköt så det var ganska givande.

Det svåra med OL-skytte är att hålla fokus. I skogen är det som vanligt, d.v.s. man ska inte bomma bort sig, det är man ju van vid. Men sen händer något och hjärnan blir lite förvirrad och vill inte sammarbeta. För den koncentrationen som behövs innan man skickar iväg ett skott är tio gånger svårare att finna än den i skogen. Tänker man inte på att hålla foten i rätt vinkel och bålen lagom högt upp samtidigt som man ska sikta och ladda om



Fler lokare deltog, här Per Gustås och Erik Sköld
Foto: Anna Kullberg

och klämma om avtryckaren tillräckligt löst för att inte skaka till så blir det inget bra. Det är lite som att göra en cirkel med foten och att sträck med handen – omöjligt. Men känslan när man träffade, det kändes fantastiskt. Typ som när man hittar en riktigt svår kontroll direkt eller kanske fem sådana kontroller, på rad.

Man skjuter fem skott varje omgång. Det antal man missar, det antal får man köra varv på straffrundan. Jag gillar dock mer

att se på saken som att om man träffar får man en bonus och slipper köra lite löpning. Det blir lite lättare mentalt när man inte träffar så värst mycket. Jag tänker att det är viktigt, att ha huvudet på sin sida alltså. Vi tävlar tillsammans och ska inte vara motståndare. Jag brukar ofta tänka den andra vägen runt när jag vet att det kommer bli jobbigt. Exempelvis på intervaller: ska jag köra 8 stycken och klarat av tre, det brukar vara då jag upplever det som tuffast, kan jag tänka en till och du är redan halvvägs istället för du har inte ens kommit halvvägs och är redan dödstrött. Kanske presterar jag precis lika, positiv eller inte, men jag tror och hoppas att detspelar roll. Hur som helst är känslan annorlunda och man njuter mer av passet eller tävlingen. Och som alla vet tränar vi för att det är ROLIGT och för att det är ROLIGT att må bra.

Som sagt är OL-skytte svårt, tufft och kräver ytterst koncentration men är också roligt, utmanande och svintufft. Kom ihåg att det som är roligt och tufft är tio gånger roligare än det som bara är roligt. Det viktiga är hur man ser på saken.

/Tove Ekström

Ekorren Cup 2016

På en tidigare obeprövad arena hölls den 24:e upplagan av LOKs ungdomsstafett Ekorren Cup, tidigare Corren Cup. Vid

Garnisonsmuséet kämpade 23 lag från hela Östergötland. I år bärgade OK Denseln segern efter en fantastisk slutsträcka genom Alfons Peterson. Då har Denseln totalt tagit 5 segrar genom historien. Där bakom kämpade LOKs ungdomar mycket väl och kunde placera sig som 2:a och 3:a med lagen Orientexpressen och Shinkansen. Faktum är att

Shinkansen ledde stafetten från start men passerades av Denseln och Orientexpressen på sista sträckan.

Ekorren Cup fungerade annars i allmänhet bra av vad jag såg från min plats i sekreteriet. Det som tyvärr inte blev så bra var NAIS som blev felstämplade. I korta drag hade löparen på sträcka ett bara ryckt en karta och lämnat över. Sedan hade Nais-löparna sprungit tillsammans med bara en karta. Dessvärre hoppade en

tjej över en kontroll under banan och var sedan den som växlade över vilket ledde till ej godkänt lag.

Personligen tycker jag att vi ungdomar gjorde ett bra jobb med stöd av, och därmed tack till, Thomas Stenström. För att inte lämna någon ute nämner jag väl sedan inga namn utan alla gjorde det mycket bra. Man kan väl hoppas på fortsatt förtroende från LOK? /Emanuel Herberthson

Gynnare/sponsorer till Linköpings OK

Idag har Linköpings OK fyra sponsorer; Linköpings kommun, Löpex Sport, Malmbergs Ur & Optik och noname. Dessa sponsorer har vi två eller treårsavtal med och vi marknadsför alla på www.lok.se, i vår klubbtidning samt vissa på våra tränings- och tävlingskläder. Därför är det mycket viktigt att framförallt när man tävlar använda LOK's tävlingskläder för att visa vilken klubb man tillhör men även till stor del för att visa upp våra sponsorer både för andra aktiva, åskådare och men framförallt för pressen. Då vi inte bara är med på bilder i tidningar utan mer och mer via andra medier ex. hemsidor, facebook, Instagram etc. är det viktigt att vi syns med rätt kläder, tänk på det!

Fyra sponsorer, det är inte mycket till vår stora klubb. Tyvärr är det inte enkelt för oss i sponsorkommittén att hitta nya och fler sponsorer, så nu ställer vi frågan till dig:

HAR DU TIPS/IDÉER PÅ NYA GYNNARE/SPONSORER TILL LINKÖPINGS OK?

Du kanske arbetar/arbetat/har kontakter på ett företag där man vill marknadsföra sig mer eller inom ett nytt område? Det finns även andra alternativ än sponsring som vi i LOK kan hjälpa till med. Idag har vi företagsorientering och älgdrev. Känner du någon som behöver hjälp med inventering, event etc.? Hjälp oss med tips. Det är alltid lättare för oss i kommittén att få kontakt med en presumtiv sponsor om vi har en person att ta den första kontakten med. Du som har förslag skicka ett mail till thomas.stenstrom@telia.com, maria.w.olofsson@gmail.com eller kontakta oss i LOK-gården.

Lite info:

Linköpings OK har över 600 medlemmar varav mer än 200 under 25 år (dvs. många barn och ungdomar). Under 2015 hade vi 5150 st tävlingsstarter runt om i Sverige. Under 2016 har flera medlemmar i LOK vunnit SM medaljer, det finns landslagslöpare i klubben och det har blivit flera framskjutna placeringar på de största kavlarna (stafetter) i både dam- och herrklasserna (ungdom, junior och senior).

/Thomas Stenström & Maria Olofsson

Veteran-SM 2016



Från vänster: Helena Gunnarsson, Annika Ivarsson, Helena Rangert och Åsa Ottosson

En av de absolut roligaste sakerna med orientering är att man får vänner för livet. När jag var i 10-11-årsåldern lärde jag känna Åsa, Helena och Helena ute på de småländska gårdarna. Ja Åsa vet jag i och för sig att jag första gången stötte på på Brunnskaveln i Ronneby, hennes FK Finn spurt-slog mitt OK Illern i klassen HD12. Men vi blev (brev-)vänner ändå.

Några år senare gick Åsa, jag, Helena och Helena samtidigt på orienteringsgymnasiet i Eksjö, vi bodde ihop, tränade ihop och pluggade ihop. Ja, det blev ibland lite för mycket, men vi har hållit ihop även efter dessa år. Vi försöker ses då och då, med eller

utan män och barn, helst utan ;). Och en sådan helg, lösa och lediga, hade vi i slutet av september då vi alla sammanstrålade i Ronneby – ännu en gång alltså – för att springa Veteran-SM.

Orienteringsgalen som jag är valde jag att ta ledigt från jobbet på fredagen och kryssa mig ner med tåg och buss till Kallinge där sprintdistansen avgjordes. Mina vänner är kanske mer ansvars-tagande, de jobbade och kom senare, och missade sprinten – vilken konstig prioritering. Jag är glad att jag sprang sprinten för bland de 6 startande lyckades jag slå 5.

Vi bodde lyxigt på Ronneby

Brunn, INTE i vandrarhemsdelen. Alla föll in i sina gamla vanor, Helena strör sina saker överallt, Åsa sköter ekonomin, jag är pedanten, Helena den följsamma. Och åh, det fanns en jättefin monter på hotellet med diverse gamla sportgrejer, även från orientering, t.ex. Kent Olssons skor från VM 1987! Vet ni inte vem Kent Olsson är? Bedrövligt...

Vi sprang medeldistans på lördagen. Blekinge bjöd på sitt bästa jag, värsta sommarvädret – shorts på, och faktiskt inte så farligt med den annars så berömda Blekinge-trädgården (läs bush och taggbuskar och ogenomträngliga grönområden).

Jag lyckades slå Helena med 21 sekunder, det var väldigt nära att jag fått silvret denna dag. Söndag och långdistans, fortsatt fantastiskt sensommarväder. Kontrollerna satt där de skulle och jag kom före mina vänner i resultatlistan, så har inte bytte vi bilder och tack och vi, inne och ute i jacuzzis, varma hoppas att vi snart kan ses bassänger och bastus. Framåt Även de andra damerna i igen, med eller utan män och kvällen var det s.k. kamrat- D45 höll sig snällt bakom mig. barn. måltid, den dissade vi, så veteraniga är vi inte ännu. Efter ett enormt pressuppbåd var /Annika Ivarsson

LOK-gårdsvårdar

Våren 2017

- v.1 Ulf Waldenfjord, Gretel Waldenfjord, Rikard Borg, Lotta Borg
- v.2 Torgny Faxén, Carina Faxén, Hans Dalbark, Elisabeth Dalbark
- v.3 Jörgen Svensson, Ann-Sofie Svensson, Josefine Berntsson, Markus Johansson
- v.4 Roger Kihlberg, Ulrika Kihlberg, Rasmus Elmelid, Maria Elmelid
- v.5 Kjell Hagström, Anders Knutsson, Monika Edstam, Lars-Erik Henriksson
- v.6 Åsa Detterfelt, Jonas Detterfelt, Jörgen Sköld, Astrid Lundmark
- v.7 Inga-Lill Pettersson, Yngve Pettersson, Christian Eriksson, Stina Sterner
- v.8 Ulla Kjell, Anders Kjell, Stephan Svensson, Lena Svensson
- v.9 Johan Jylltorp, Eva Jylltorp, Meg Mueller, Mikeal Mueller
- v.10 Johan Otterström, Robert Högberg, Börje Andersson, Anna-Sofie Bark
- v.11 Maud Göthe-Lundgren, Jan Lundgren, Erik Martinsson, Albin Detterfelt
- v.12 Magnus Vahlberg, Cecilia Vahlberg, Åsa Sax, Henrik Sax
- v.13 Marie Svernestam, Lennart Svernestam, Therese Klintberg, Peter Aronsson
- v.14 Anne Bössfall, Kajsa Hammarström, Julia Modig Tjärnström, Hanna Modig Tjärnström
- v.15 Åke Ljunggren, Kristina Ljunggren, Jörgen Blomvall, Elisabeth Ahlgren
- v.16 Gitte Engström, Stefan Engström, Thomas Rimhagen, Kajsa Holmgren Peterson
- v.17 Maria Kjellman, Mats Nilsson, Henrik Elnegård, Hanna Elnegård
- v.18 Anna Larsson, Bodil Sandberg, Magnus Djerfsten, Tomas Boman
- v.19 Sara Söderqvist, Markus Åkerblom, Ulf Jonare, Kajsa Malmström, Henrik Söderqvist
- v.20 Tina Lindgren, Leif Lindgren, Lotta Granholm, Göran Hektor
- v.21 Annika Ivarsson, Magnus Herberthson, Carin Marcusson, Roger Johansson
- v.22 Peter Eriksson, Johan Eriksson, Maria Rost, Per Carlborg
- v.23 Magnus Sahlman, Maria Jareland, Anna-Lena Karlsson, Frida Karlsson
- v.24 Gaute Thomassen, Elisabet Loyd, Johan Moverare, David Rabelius
- v.25 Elisabeth Österberg, Erik Sköld, Johan Allard, Thomas Adolfsson

/Lotta Borg



Foto: Linköpings Orienteringsklubb

A frenchman in sweden

In France, we imagine Scandinavian countries, and Sweden especially, as orienteering dream countries. It is with this opinion that I decided to come here in Linköping, in a myth buster's shoes. But from my first visit at LOK-gården, I knew that orienteering in France and in Sweden are a world apart. First because club houses do not exist in France. And also because even when I heard about this club house, I did just expect four walls, one roof, and hardly more. So how big was my surprise when I discovered lockers with showers and saunas, huge common room paired to a kitchen and secretarial office!

Luxury competitions

What a comfort to be able to take a shower right after training, and even better, after a competition! I must say that it is perhaps the best thing that I have discovered, and that I will miss the most if I come back to France. If you have never run orienteering out of Scandinavia, you do not know how it feels to change wet clothes behind the car during the winter. I can say that it is impossible to get heat back before being home in these conditions! I had the chance that my parents came to visit me this autumn, and I took them to Helg utan älg, in Gotland. The first day, I did advise them to take a shower after this rainy competition, but they refused. When I came back from showering, they asked me how I could feel comfortable after a cold shower. And I realized that I did not mention that we get warm water, and this is something they could not imagine, warm water for more than 600 people!

Larger competitions

The amount of participants to competitions was also something that impressed me. I originally come from Fontainebleau, which is a part of France where orienteering is somehow popular. But the three last years before I came to Sweden, I lived in Bretagne, west of France, where there are only a few clubs for a really large region. In Bretagne, a regional competition had usually around 60 participants. For my first competition in Sweden, which was a local competition, it was around ten times more participants. There are four national competitions in



Maxime på smålandskavlen efter ett riktigt kanonlopp!

Foto: Per Magnusson

in France, one organised by each quarter of the country. And at each of them, it is around one thousand people competing, so not so much more than a local competition here.

“Legendary” competitions

That leads me to the “legendary” competitions, the ones that sound like “competition you have to run once in your lifetime to be a real orienteer”. In France, Tiomila, Jukola and O-Ringen are these famous competitions, most of the non-neophytes have heard these names. They inspire fear and respect. People who have run one of these are not so numerous, so when someone talks about it without having been there, we can think that he or she exaggerates. But now that I have run all of them, I know that it is as magnificent as it is told



Thierry Gueorgiou at one of the legendary competitions, Öringen, 2014
Foto: Peter Holgersson AB

to be. The organisation is absolutely perfect, the courses of high quality, and no matter how many runners there are, they can all be satisfied. The arenas are huge, a lot of shops and refreshment stalls are available, the live coverage is extremely efficient, everything contributes to those successful competitions.

Better conditions

Of course, the number of people helping to organize is the key of a successful organisation, but a perfect coordination and communication is essential too. My French club did organise a national competition a few years ago, 1200 runners were present. And we were hardly more than forty people to manage everything, so the less that we could say is that it was a little bit chaotic. From the point of view of the runners it was not bad, but

they had to face some waiting time if they had any request. And due to the load on every single organiser, the smile was probably not always as nice as it could have been with hundred people more to lend a helping hand... Moreover, it can be hard to get access to maps when we want to organise an event, there are often a lot of restrictions, and the national office of the forests does not always see with a favourable eye that a lot of people run out of the paths.

Orienteering is more common here

It definitely looks like here in Sweden everybody is aware of what is orienteering, how to do it, and what it implies. In the opposite, in France, this is still a really confidential sport, with around 7000 orienteers, that is around 0.0001% of the population, or 20 times less than people practicing shooting for example. A lot of people do not know what is orienteering, so may be suspicious towards it. I have a good example to illustrate it. A few months after I arrived, I was running an orienteering training in Tinnerö, and I surprised a kid and his father by crossing a path from bushes. I heard the dad saying to his son something like "Han måste springa orientering". In France, when I run from the undergrowth, people stop walking and look at me as if I was the devil outgoing of his box. In another thought to illustrate how huge is the gap between orienteering in France and in Sweden, I am pretty sure that more Swedes than French people know who Thierry Gueorgiou is!

/Maxime Bonneau

Förändringar till 25manna 2017

Till nästa år ska upplägget på stafetten göras om lite. För några år sen ändrades som bekant ordningen med att varannat år ha damer på första och 24:e och herrar på andra och sista. Detta var en ändring som var riktigt lyckad och kul med lite variation. Till nästa år har de valt att flytta på damsträckan som tidigare varit sträcka 3 så länge jag kan minnas. Nu ska damerna istället vara på sträcka 7 och "gubb-sträckan" vara på



Foto: Per Magnusson

sträcka 3. Kul att man vågar göra lite förändringar och blir spännande att se hur det går.

/Julia Modig Tjärnström

XC-race, eller..?

Vi skulle skriva om XC-Race, det gick så där ...



Snart går starten på XC-race 2016!

Foto: Per Magnusson

Förra vintern nåddes vi av den öppna förfrågan om det fanns någon som var intresserad av att arrangera XC-race. Wow, vilken chans, tänkte vi, här gäller det att vara snabb! I samband med detta åkte vi på Stafettvasan och orienteringssäsongen låg precis runt hörnet - vi var helt enkelt höga på idrottsentusiasm. Det var ingen tvekan, vi skickade in vår ansökan - och vi fick tjänsten! Märkligt nog var vi de enda sökande. Vi träffade Peter och fick massa info och hjälp för att kunna ta vid där han, Erik och Figge nu tagit en paus efter sex år. Oj. De har utvecklat XC-race till just det arrangemanget de själva vill springa, deras tävling som de lagt så mycket tid, energi och kärlek på. Vi hade ett XC-race totalt på vårt konto, på två personer, knappt sprungit ett löplopp, och tid, hade vi nån sån över egentligen? Ingen press. Det vi tog över var ett fint uppjobbat varumärke med många positiva associationer bland både tidigare löpare och funktionärer, XC-race

är liksom coolt, och det är ju kul att jobba med nåt som är coolt!

Vi fick fantastisk hjälp från Sarah och Johanna med banan, Sven med tidtagningen, Ulla och Anders med serveringen och Frida och Anna-Lena med omplåstringen samt såklart alla ni andra som hjälpte till under tävlingsdagen, tack så jättemycket!

Men faktiskt höll det på att inte bli något XC-race överhuvudtaget. Det första hotet var ju när trion som ordnat XC-race sedan tidernas begynnelse inte ville arrangera ytterligare ett år. Och då var ju inte själva hotet att de sa ifrån, utan snarare vad LOK då svarade. Jaha, nähä, då blir det väl inget då, ni får väl försöka hitta nån annan. Hallå? Vi som klubb måste ju stå starka tillsammans och stötta våra arrangemang. Och visst det ska finnas ett intresse och vara ekonomiskt försvarbart, men under vårt år med XC-race kan vi

intyga att detta arrangemang uppfyller båda dessa krav. Vi är nu precis hemkomna från en konferens med förbundet där vi diskuterade just vikten av att inte sitta för länge på en position. Så att byta uppgift i klubben borde vara lika självklart som att springa tisdagsintervaller. På det sättet blir allt mycket roligare och



Fantastiskt fin terräng bjöds det på!

Foto: Per Magnusson

man kan hela tiden hitta ny energi till nya uppgifter. En annan aspekt som vi tog med oss från konferensen är vikten av att vidga sin bild av vem man söker för en viss position eller uppgift, våga bryta mönster och försöka konstruera mer heterogena grupper för att få med fler och nå ett bättre resultat.

Det andra hindret uppkom på morgonen den 15 oktober. Vi hade kommit på den briljanta idén att köra upp massa saker till motionscentrum på fredagskvällen så att allt fanns på plats direkt på morgonen. Under fredagen hade vi fått ut en nyckel-taggar som vi kunde öppna omklädningsrummen med där vi alltså la in ALLT material. Ja ni förstår säkert var detta ska sluta. 8.30 var vi åter vid motionscentrum. Några ivriga funktionärer var redan på plats och undrade var de kunde börja. Å vad bra, ni kan börja lyfta ut



Erik Martinsson spurtar mot mål och en 4e plats

Foto: Per Magnusson

allt material vi har lagt in i ett omklädningsrum här. *Rött blink och elakt pip*. Vi kom inte in, taggen fungerade inte. Vi hade låst in allt material och det hade känts som en väldigt bra idé 12 timmar tidigare. Vi ringde vaktmästaren, inget svar. Vi ringde Securitas, de var måttligt sugna på att skynda sig. Vi funderade på hur vi löser detta och vad vi skulle göra med (1) funktionärerna, (2) löparna. Vi hämtade ett annat tält i LOK-gården som vi kunde börja sätta upp. Klockan slog nio och vi testade taggen igen - vi kom in, vilken lättnad! Några minuter senare kom Securitas, men det fanns inget för dom att göra så det blev billigt. Vaktmästaren har fortfarande inte ringt upp.

Så slutet gott, allting gott, fast vi inte ens hade börjat. Men med en så XC-race-erfaren funktionärsgrupp gick allt bra (nästan, en missnöjd löpare hade vi, men å andra sidan 274 hyfsat nöjda (de skrek iaf inte)).

Nu lämnar vi som ni säkert redan vet LOK (för Kolmården där vi bor) och tävlingsledarposten står återigen ledig. Vi har lämnat en beskrivning, tips och idéer till styrelsen som finns tillgänglig till dig, eller er, som tar över. Bland annat tar vi upp att XC-races deltagare är en väldigt spännande rekryteringsgrupp för orientering, och man skulle därför kunna tänka sig att skapa någon form av vuxenkurs i samband med XC-race. Utöver det finns Peter, Erik och Fredrik som säkert hjälper till med tips och goda råd. Vi

hoppas att det finns några som tänker Wow, här gäller det att vara snabb! Vi hoppas också att många funderar över vad de faktiskt helst vill göra i klubben /orienteringen just nu och sen göra det igen om några år när ni känner ni behöver ny energi. För det är kul att byta projekt, vi har själva hunnit med styrelseuppgifter, varit ungdomsledare, redaktör för På Spåret, speaker, juniorledare, tävlingsledare Vårspringet, ordnat miniknat, arrangerat Överraskningslägret, banläggare på Vårspringet, suttit i ungdomskommittén, info-kommittén, senjunkskommittén, ordnat träningsläger (både Sverige och utomlands) och varit tävlingsledare för XC-race under våra LOK-år. Så fastna inte på en post utan ta chansen och testa på det som verkar spännande, vi lovar alla kommer vara positiva om du undrar om du får prova/starta upp/göra något. Vi vill tacka för allt vi fått chansen att göra i LOK, alla som har velat vara med på våra aktiviteter, alla träningspass, läger och resor som ni alla har arrangerat som vi fått vara med på och kämpat oss igenom tillsammans samt alla stafetter vi sprungit med er. Det låter som vi ska flytta till typ Mars, men vi bor ju faktiskt bara några mil bort och är kvar i distriktet. Vi kommer ses på många tävlingar framöver (men nu som konkurrenter :)) och ni är varmt välkomna att titta förbi hos oss i Starris om ni har vägarna förbi!

/Anna & Micke

Preo-sm 2016

"Har en fråga till dig, skulle du kunna tänka dig att skriva en artikel till på spåret om PREO-Sm? Vore kul för oss andra att hör lite om hur det var och även lite om hur det funkar kanske då det nog finns en del som inte riktigt har full koll." Så löd ett mail från Infokommittén. Ja, det finns nog en del som inte riktigt har full koll. Jag är en av dem. Trots att jag nog är den från Östergötland som tävlat mest. Men jag ska göra ett försök.

PREO är en förkortning för precisionsorientering. Enklaste beskrivningen (enligt mig, men säg inte det till nån som kör preo jättemycket) är att det är som en tipspromenad med kartläsningsfrågor. Är det en dålig bana eller banläggare är det mer som en bingopromenad. Då är det inte så kul... Men tipspromenadsvarianten är riktigt skoj. De som är bäst kartläsare är de som är i toppen på en sådan bana.

Det finns 2 varianter. Lång och tempo. Lång kan även vara på

natten. Lång går till så att man har ett antal kontroller, ofta runt 20. Banlängd 2-3 km. Man har ett speciellt startkort med kolumner A-F samt Z ochen stiftklämma med sig. Vid varje kontroll ska man avgöra vilken kontroll som är den rätta. På angivelsen finns en extra kolumn där det står hur många skärmar man ska se från en syftpinne. Exempelvis A-C. Det betyder att det är 3 skärmar och man räknar A från vänster när man står vid syftpinnen. Sitter då A rätt stämplar man i den

kolumnen. Är det så att ingen kontroll sitter rätt stämplar man i kolumnen Z (Z=Zero, falsk på svenska) Man får ej gå ut i skogen till kontrollen utan måste hålla sig på stigarna eller vägarna. I snitt har man 3 minuter på sig per kontroll för att lösa uppgiften. Man har en maxtid på hela banan och överskrids den får man en minuspoäng och sedan ytterligare en var femte minut. Minuspoäng har man inte råd med om man ska vara högt upp i resultatlistan.



Så här kan det se ut från syftpinnen.

Foto: Svenska Orienteringsförbundet

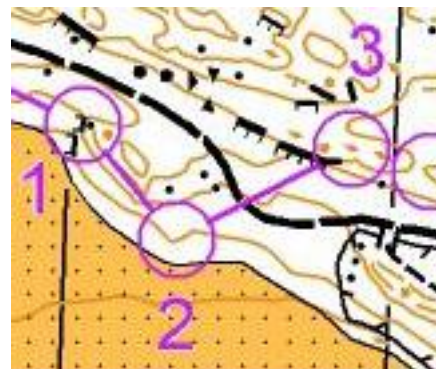
3 minuter kan låta mycket men är det en komplicerad kurvbild och lite längre avstånd till kontrollen kan man behöva längre tid än så. En svår avvägning är därför alltid hur mycket tid man ska lägga på varje kontroll. Hur tänker då en banläggare? Hen vill gärna ha kontroller där det ser ut att vara på ett visst sätt från syftpinnen men att det ska vara på ett annat sätt när man rör sig och får en bättre överblick över området. En annan favorit är att exempelvis som kontroll ha en sten som man inte ens kan se från syftpinnen men att det därifrån syns någon för liten sten som inte är med på kartan där man sätter en skärm. Då är den falsk och man stämplar i kolumn Z. Hens drömområde är sannolikt ett antal småhöjder i varje kontrollområde där det tar tid att läsa in vilken höjd som är vilken. Vidare är det viktigt att framkomlighet och sikt ska vara rättvis även för den som är rullstolsbunden. Tanken med preo är att ha en tävlingsform av orienteringen där fysiken inte spelar någon roll. Att ha en god förmåga att översätta en kartbild till terräng och tvärtom är en viktig egenskap i Preo. Så preo är något man kan ha nytta av att öva om man vill bli en bättre orienterare i den traditionella orienteringen också.

Resultatlistan på en tävling bestäms sedan av vem som har mest rätt på banan. Vid lika rätt används resultatet på tidskontrollerna (=utslagsfrågan) för att skilja tävlande åt. Det går till så att man får gå fram och sätta sig på en stol. Väl där ser man

ett antal skärmar. Sedan får man en kartbunt i handen. När tidtagningen startar vänder man upp första kartan och när man bestämt sig säger man svaret och bläddrar vidare och gör alla uppgifterna (oftast 3). När man är klar stoppas tiden. Resultatet blir sedan tiden + tillägg för eventuella fel. Tillägget är oftast 30 sekunder per fel. De snabbaste svarar på ca 5 sek per uppgift. Vid lång kan det inte vara Z som rätt svar på tidskontrollerna utan någon kontroll måste alltid vara rätt.

Den andra varianten som heter tempo består enbart av tidskontroller. Där kan det även finnas falska kontroller. Det gör att svarstiden per uppgift ökar något. Hur mycket är olika från person till person. På en tempobana är det ofta 6 stationer med 5 uppgifter på varje station. Vid tempo är det enbart tiden som avgör. En snabb person med många fel kan hamna före en långsam person med alla rätt. Tillägget är 30 sek per fel.

Nu till SM. I år gick sm sista helgen i oktober med fredag-natt, lördag-tempo och söndag-dag. Jag deltog i år på natt och tempo. Dagen hade jag tyvärr inte fått permission för. Deltagandet på natten var osäkert fram till några timmar före tävling. De 30 anmälda som är bäst rankade på rankinglistan får delta. På rankinglistan räknas 8 resultat och då jag inte deltagit något alls tidigare i år utan hade förra årets SM som senaste resultat hade jag ramlat ner till plats 80.



1	A-C	↑	mm		
2	A-D	↓	↘		○
3	A-C		•		
4	A-D		○		○

Ett kartexempel där kolumn 2 från vänster visar hur många skärmar det ska gå att se från syftpinnen vid varje kontroll. Foto: Svenska Orienteringsförbundet

Landslagsledningen kan ge Wild Card till deltagare med tidigare goda resultat men man ansåg att min tredjeplats från Dag-SM förra året var ett för gammalt resultat. Jag var 32:a rankad av de anmälda. Men det blev som tur var 2 återbud så ungefär i Jönköping fick jag reda på att jag skulle få starta. De som inte platsar i elit får tävla i A men kan då inte vinna SM. Samt att banan ska vara lättare. Man borde kanske inte säga det men jag blev glad för dessa återbud.

Natt-SM gick vid Sofias tidigare klubbstuga i Vänersborg. Ett bra preområde med detaljerad terräng och väl framkomliga stigar. Jag hade en bra känsla hela banan att jag såg svårigheterna och jag tyckte banan var rolig och hade endast ett fel när jag kom imål.

Kontrollen jag hade fel på var en hjälpkurveås sedd genom lite smågrönt och cirka 30 meter från stigen. Jag gjorde till slut bedömningen att reflexen satt nedanför åsen men där hade jag fel. Det felet på den kontrollen hade för övrigt även segraren. Placering 2-4 hade fel på andra kontroller. Jag var några sekunder för långsam på tids-kontrollerna men hade rätt på dem vilket räddade några placeringar. Det räckte till en femteplats till slut. Ett felbeslut från SM-guld... Han som kom in som första reserv hade för övrigt 13 fel på banan.

Tempot gick lite sämre än natten. I stressen gjorde jag några

feltolkningar och hade några fel för mycket. De 8 bästa svenskarna får göra 2 stationer till i en final och jag var 9:e svensk, 4 sekunder från final. Lite bittert men så är det ibland. På tempo-SM får än så länge alla anmälda delta så det visste jag innan jag åkte att jag skulle få vara med på. Tveksamt om jag hade anmält mig alls annars och åkt ända till Vänersborg. För det är nackdelen med PREO. Det är oftast långt till tävlingarna om man bor i Linköping. De svenska tävlingarna under året kan enkelt sammanfattas som en helg med 3 tävlingar i Skåne. Två helger på Västkusten, två helger i Uppland.

En helg i Hälsingland, en i Västmanland, Öringenveckan,

SM-helgen som dock är oftast någon av de tidigare uppräknade. Samt några spridda enkeltävlingar. Många är med på allt.

Efter min femteplats på natten fick jag Wild Card till Dag-SM trots att jag inte ens var anmäld. Lite lockande men det gick inte att få in i planeringen. Om det är någon som tycker detta verkar roligt så är ett bra tillfälle att prova att köra "prova på preo" under vilodagen på Öringen. Annars är det som sagt vad ganska långt till tävlingarna men hör gärna av er om ni undrar något eller funderar på att prova

/Christian Enberg

Vilka är Smålandskavlen?

Sedan 1953 har tävlingen arrangerats varje år av små och stora smålandsklubbar och kanske är detta enbart möjligt i ett mångskiftande landskap med stora topografiska skillnader; från träsiga, flacka marker (SK Graal, 1997), till finskuren kustterräng (SOK Viljan, 2013) och mycket annat. Men kanske mer intressant än den geografiska spridningen är att titta närmare på vilka det är som åker på denna tävling. Vad är det för människor som i slutet av oktober tar sig ut på kalla, frusna gården i en glesbygd som man inte trodde längre fanns bevarad i Sverige söder om Dalälven?



Vilka är det egentligen som beger sig ut på en enslig smålandsväg en mörk oktobernatt?

Foto: Smålandskavlen

rörelsens *kärnväljare* som varje år vallfärdar till detta arrangemang. Det är de som värderar ideologi och grundläggande värderingar före allt annat, en stark och obändig tro på att nattorientering är kul och att orientering ska vara rejält och tufft och genomföras i en riktig skog. Kärnväljaren bryr sig inte så mycket om trender och

tillfälligheter inom idrotten utan gnetar på i det tysta och upplever en inre frid av att få ge sig ut på en lång härlig nattbana i oktober. Kärnväljaren, som är en trogen pl-lyssnare, hyser en stor respekt för Småland eftersom man där fortfarande lever ett ganska strävsamt liv i samklang med natur och medmänniskor. För övrigt tillhör kärnväljaren den ynka promille i Sverige som klarar av att räkna upp åtminstone 4 av de Småländska landsdelarna, och kan inte förstå varför tävlingen får allt svårare att locka deltagare – bättre än så här blir det ju inte.

I motsats till kärnväljarna finns *populisterna*. De har aldrig någonsin funderat på att åka på Smålandskavlen utan tror snarare att en snabb nerläggning av budkavlen, eller stafetten som de säger, vore det bästa. Vem vet ens vad en budkavle är? Inte populisten, då Vilhelm Mobergs "Rid i natt!" inte ingår i hans litteraturkanon. Populisten ler i mjugg när eventors kundundersökning från senaste Smålandskavlen visar att poängbetyget gick ner något på grund av kartstrulet från arrangörerna. För övrigt genomför alltid populisterna kundundersökningarna på eventor då hen tycker att det är viktigt med kvalitetssäkrade arrangemang så att kundvärdet upprätthålls. Populisten har redan bokat in de kommande 5 årens Öringen, och tycker inte att höga anmälningsavgifter och räntesnurror är något problem för sporten då det skapar finansiellt utrymme för framtida inventeringar. Den podd-lyssnande populisterna älskar sprint och all möjlig form av teknik-utveckling ses som uteslutande positiv för sporten för att nå framgång i media. Om det inte vore för de nya häftiga pannlamporna skulle populisterna gärna se ett avslut på natt-orienteringen som disciplin.

Soffliggaren har inte så mycket gemensamt med de två övriga kategorierna utan gillar mer att tävla i närområdet. Fastän soffliggaren är en ganska aktiv person tycker hen att det är så himla bekvämt att inte åka så långt hela tiden. Sunes bana varje söndag sedan Sune själv höll i det är obligatoriskt, även Björkfors-

kampen och Ljungsbrokampen brukar höra till favorit-tävlingarna. Soffliggaren myser av välbehag när det är dags för dung-OL i Vidingsjö eftersom hen har bott på Tuvgatan ett stenkast från LOK-gården sen kvarteret byggdes på 70-talet. När väl soffliggaren lämnar radion - där alltid p4 är inskruvat eftersom soffliggaren aldrig orkar ändra kanal - så är stolsrygg-säcken redan packad och hen har alltid några plastfickor i botten för att vara väl förberedd. Soffliggaren skulle aldrig släpas med till Smålandskavlen. Blotta tanken framstår som befängd; åka 2 timmar i bil för köld och mörker och dessutom riskera att få bilen skitig på kuppen. Aldrig i livet. Då finns det finare terräng i Vidingsjö.

Sista kategorin är *nyliberalen*. Nyliberalen struntar i vilka tävlingar hen springer, vad som helst går bra om hen bara har tid mellan alla viktiga möten och twitterinlägg. Nyliberalen avskyr

allt vad klubbarbete heter, det tar tid och inkräktar på den frihet som nyliberalen heligt värdesätter, en frihet som yttrar sig i att nyliberalen aldrig åker på klubbsamlingar eller samåkningar. Nyliberalen anser att radiolicens är kommunism och lyssnar därför istället på postmodern dubstep från någon piratstreamingssajt via VPN-tunnel. Egentligen är det lite konstigt att nyliberalen fastnat här i hjärtat av svenska idrottsrörelsen, och det är något som ibland skaver lite på nyliberalens självbild, men det är bara det att hen älskar att tävla. Tävlingsmomentet är en inkarnation av Darwins teorier om att de individer som tar sig snabbast mellan A och B är de som formar framtiden. Därför är det viktigt att allt mäts och bokförs, hur ska man annars kunna ta reda på vem som är bäst lämpad för denna värld? Nyliberalen gillar självklart inte stafetter, de är socialistiska avarter som kräver samarbete och laganda, något som den



Några LOK-ungdommar på smålands, är de så kallad kärnväljare måntro?

Foto: Maria Olofsson

postmoderna nyliberalen aldrig skulle underkasta sig. Smålandskavlen har hen aldrig hört talas om, hen har överhuvudtaget aldrig besökt Småland, en kulturell frysbox där folkhemmet aldrig tycks lämna de röda stugorna, de små kaffekopparna, och de storblommiga tapeterna. Nåväl, Smålandskavlen tycks ha

hittat sina väljare och kan kanske vara en garant för traditionella orienteringsvärden i framtiden trots svårigheter att nå populister, soffliggare och nyliberaler. Årets arrangemang var en uppvisning i orienteringsglädje och till LOKs stora glädje finns många fina lopp att minnas. Kanske var Maxime i H21-laget årets små-

änning med ett fantastiskt lopp i nivå med landslagslöparna på sträcka 4. Nästa år i Aneby hoppas jag få se fler LOKare på plats.

Vid pennan,
Per Carlborg, trogen smålandslöpare sedan 1999

Höstöst



Utsikt över Prizren, Kosovo

I början av november var jag och min syster iväg på Höstöst, vilket jag har blivit ombedd att berätta lite om. Höstöst är en orienteringssresa anordnad av Peo Bengtsson och World Wide Orienteering Promotion och genomfördes i år

för 49e gången. Jag och min syster anslöt till resan när gänget befann sig i Budapest och där efter tillbringade vi följande 9 dagar med att orientera i 9 olika länder.

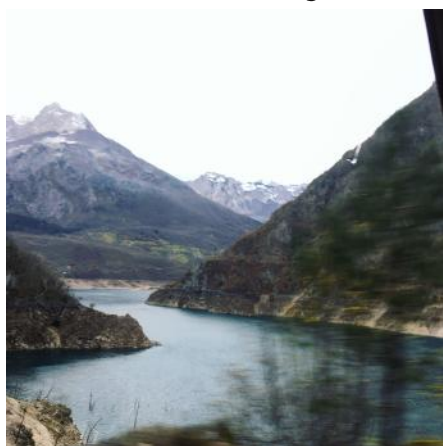
Vår resa startade som sagt i Ungern där vi sprang Spartacus Cup, en tvådagars-tävling en bit utanför Budapest. Kartan bestod enbart av gröna och gula färger och som nykomling i terrängen var det bitvis svårt att bedöma



Under Spartacus Cup bjöds det även på en avancerad labyrint-OL på TC

hur löpbarheten skulle vara. Efter två långdistansar hade man dock hunnit vänja sig och slutresultatet blev en dubbelseger för systrarna Klintberg (även om jag fick storstryk av syrran).

Därefter fortsatte resan vidare genom Balkan med buss. Överlag tillbringades en stor del av resan i bussen då det var en bit att åka varje dag och en mängd gräns kontroller att passera (vilket kan ta lite tid när gränspoliserna vill kolla igenom alla väskor med smutsigaorienteringskläder...). Men även från bussen gick det att



Utsikt längs vägen mellan Montenegro och Bosnien

njuta av det fantastiska landskapet vi passerade, på många ställen var det otroligt vackert! Varje dag genomfördes också minst en tränings-tävling, arrangerad av klubbar som vi hälsade på hos.

Det märktes när vi träffade orienterarna där att dessa träningsstävlingar var ett stort arrangemang för dem, 100 orienterare från Sverige som kom dit och skulle springa! Två av mina favoriter var en nattsprint i Smed. Palanka, Serbien och en sprint i Prizren, Kosovo. Båda hade sprintkartor som höll bra kvalitet och kontroller som satt helt där de skulle! Kartkvaliteten kunde annars på vissa ställen vara lite varierande, ofta på grund av att de inte haft råd att revidera kartan, vilket gjorde att det kunde krävas lite fantasi i skogen.

Det var också en resa som innehöll mycket kontraster. En dag spenderade vi i Montenegros huvudstad Podgorica, där vi sprang en långdistans i 17 graders värme och njöt av solen.

Dagen efter åkte vi till Bosnien för att springa en träningsstävling vid Igman (där en arena var vid



Sista kontrollen vid tävlingen vid Igman, Bosnien



Prispallen i W21E vid Venedig-OL. (Josefine Klintberg, Therese Klintberg, Laura Ramstein)

OS i Sarajevo 84). När vi åkte upp i bergen möttes vi av snö och det var bara att kasta på sig underställströjan.

Efter Ungern åkte vi alltså igenom Serbien, Makedonien, Kosovo, Albanien, Montenegro, Bosnien och Kroatien för att helgen efter nå fram till Italien och Venedig. Där deltog vi på en sprinthelg som innehöll 3 tävlingar inom loppet av ett dygn, varav en var den kända Venedig-orienteringen. Att få springa runt bland de små gränderna och kanalerna i Venedig sent en lördagskväll var det jag sett fram emot mest inför resan. Och visst var det roligt! Det gällde att hela tiden vara väldigt koncentrerad på var man befann sig för att inte irra bort sig bland gränderna. Kanalerna ställde inte till några större problem förutom att det tog på krafterna att springa upp och ner över broarna. Jag hade kul och är väldigt nöjd med min andraplats där (även om jag återigen fick stryk av syrran).

Allt som allt en superrolig resa! Tänk vad många häftiga platser och annorlunda terränger man kan få uppleva som orienterare!

/Therese Klintberg

MEDLEMSLOTTERI

Vinnare i oktober

1:a pris Nummer 1 Bernhard Hydling
2:a pris Nummer 13 Wilma Hising
3:e pris Nummer 75 Magnus Sahlman

Vinnare i november

1:a pris Nummer 5 Sixten Axelsson
2:a pris Nummer 36 Vakant
3:e pris Nummer 90 Per Gustås

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 Ulla Kjell på mailadressen ulla@lok.se, 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 Lars-Erik Henriksson via mailadressen lars-erik.henriksson@comhem.se

BANKGIROKONTON

Huvudkonto 5487-4169	Anmälningsavg. 5487-3930
-------------------------	-----------------------------

Medlems-, tränings-, tävlingsavgift, lotteri 5487-3864	Elitsegenavg. 5758-7966
--	----------------------------

Klädförsäljning
5487-4060

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 ungdommar ska känna glädje och upptäcka tjusningen med orienteringssporten.

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

MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFTER

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

Medlemsavgift, enskild: 300 kr per år

Stödmedlem/träningsmedlem: 200 kr

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

Stort tack till våra sammarbetspartners!



noname