



PÅ SPÅRET
1 | 2017

Från ordförandens punkthöjd

Klubbkamrater! När jag skriver dessa rader är det så att vintern ännu inte kommit till Linköping. I alla fall inte i den meningen att vi har fått behålla ett snötäcke en längre period och kanske kunnat åka lite skidor på Landeryds golfbanor. Jag vet att inbitna skidentusiaster hittar till de konstsnöspår som trots allt finns kring Linköping, men för mig som skidar för skojs skull, hellre en bra, går jag och väntar på natursnö. Kanske förgäves i år, vem vet.

Faktum är ju att säsongen redan är i gång om man är beredd att åka lite söderut. Alla som någon gång varit nere på en vårpmiär vet att det kan bjudas allt från underbart vårväder till lite bistrare snöfall. För den som har lite tålamod är dock säsongen snart igång också på våra breddgrader och vad det lider har vi också vår egen tävling Vårspringet, liksom vårt åtagande i Blodomloppet. Se till att anmäla dig som funktionär!

Nu när år 2016 ligger bakom oss får väl var och en ställa upp ett lagom mål för 2017.

Springa tävlingklass? Hålla sig skadefri? Kvala in till SM? Hoppas på 1:7500-del?

Prova nattoreintering? Jag önskar alla LOK:are lycka till i just sina ambitioner. Vi ses på LOK-gården eller närmsta gärde.

OL-hils, Magnus

Telefon:

013-15 74 26 (telefonsvarare)

Hemsida:

<http://www.lok.se>

E-post:

info@lok.se

Medarbetare i detta**nummer:**

Elin Kjellman

Fredrika Vångell

Frida Johansson

Hanna Modig Tjärnström

Kristin Herberthson

Lova Elnegård

Magnus Herberthson

Maria Olofsson

Mats Backteman

Adress:

Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping

Redaktör:

Hanna Modig Tjärnström



Vill du bidra till nästa nummer?

Skicka ditt bidrag till hanmo115@student.liu.se

Riksläger i skidorientering 2017!

Utmanande, spännande och oförglömligt!

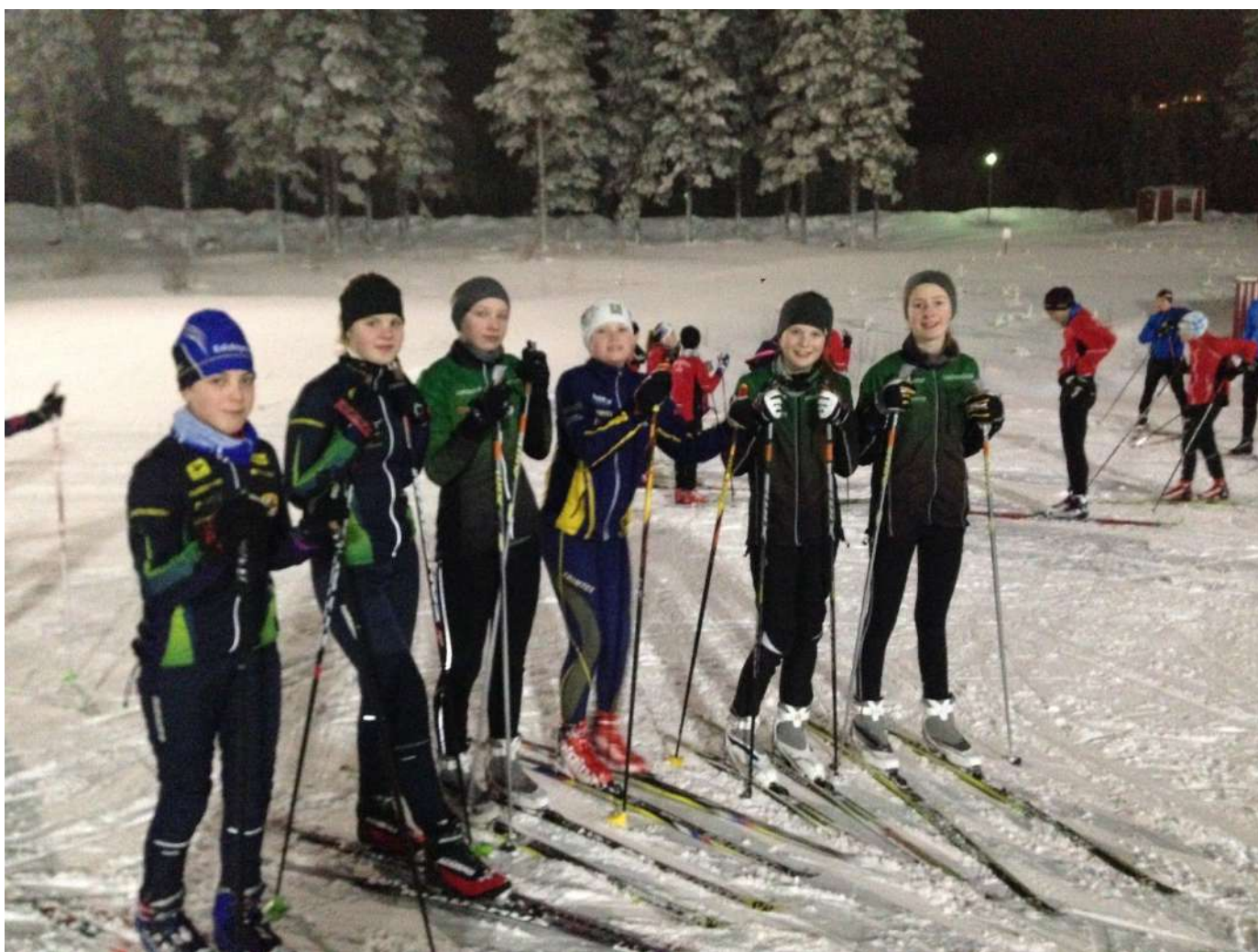
“Skidorientering är helt enkelt orientering, fast på vintern med skidor och stavar. Skidorientering kan liknas vid sprintorientering på sommaren, då det är vägvalen och kartläsningen som avgör tävlingen. En skidorienterare har förutom skidor och stavar även ett kartställ på överkroppen som underlättar kartläsningen.”

Från eventor.orientering.se

Vi, Lova Elnegård, Kristin Herberthson och Elin Kjellman åkte onsdagen den 11 januari upp till Orsa grönklitt för att för första gången testa på skidorientering, vilket till slut skulle ge oss massor nya

kunskaper och vänner. Men resan dit var inte enkel. Till att börja med var vi tvungna att ta ledigt från skolan och sedan väntade en 8 timmar lång resa upp mot Dalarna. Även om man fick lite spring i benen av att sitta stilla så länge så var resan mycket roligare än förväntat. Vi åkte nämligen både tåg och buss genom flera av Sveriges landskap och fick se nya städer och platser som vi aldrig tidigare besökt (att det fanns WiFi på tågen var ju också ett stort plus).

När vi väl anlände till Orsa grönklitt möttes vi av en fantastisk syn. Snö, snö och mera snö! Det låg ett tjockt täcke med snö över alla vägar, träd och hus.



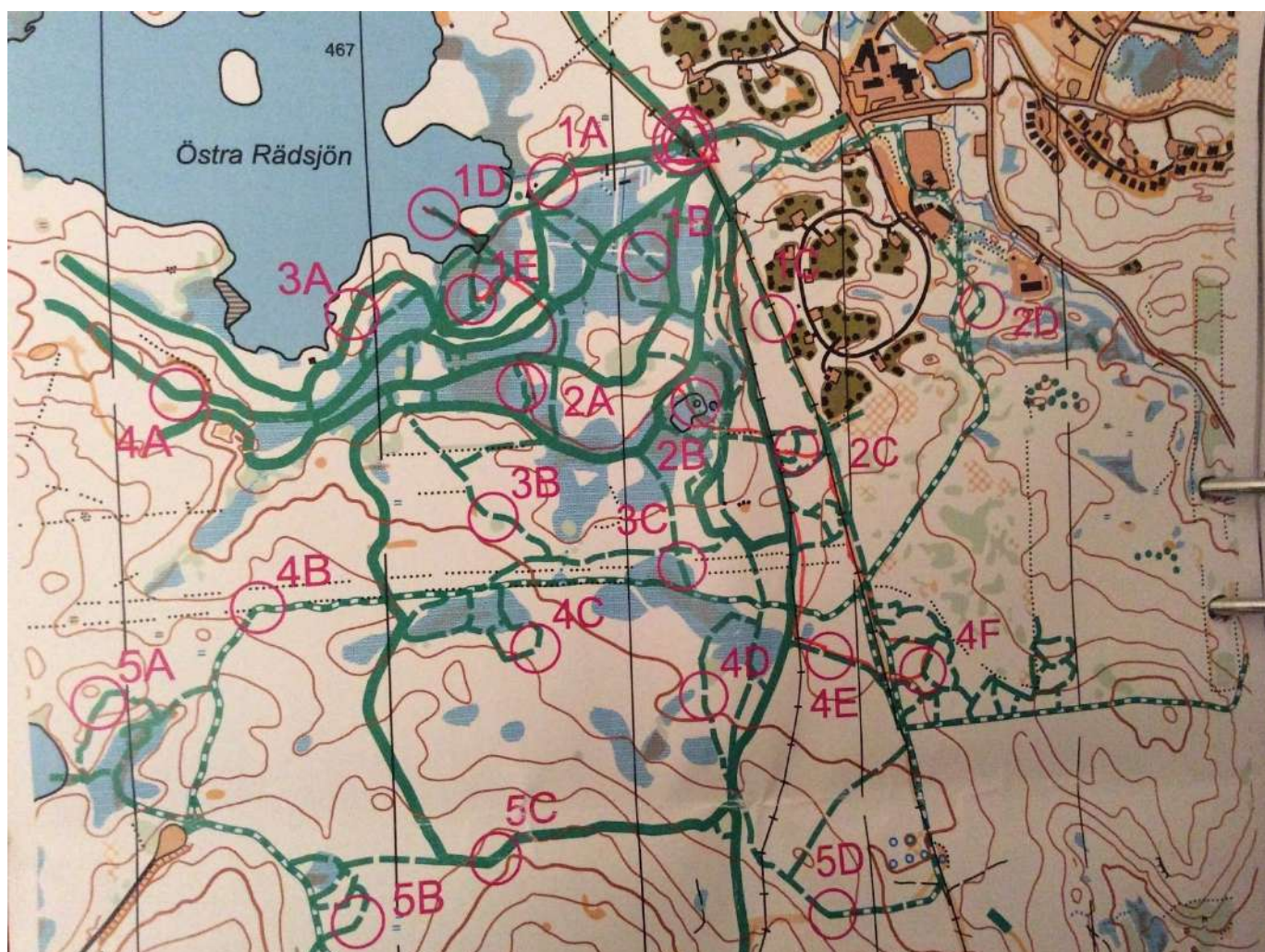
Taggade LOK-tjejer!

Det första vi ville göra när vi anlände var att genast sätta på oss skidorna och försvinna iväg mellan de snötäckta träden. Men det gick ju inte eftersom vi varken hade några skidor eller var särskilt bra på att åka skidor för den delen heller, så vi började med att gå direkt till skiduthyrningen och hyra skateutrustning. Sedan anmälde vi oss i receptionen och fick nycklarna till vår stuga, *Mården 4*.

Vi bodde i *Mården 4* tillsammans med tre andra tjejer från Dalarna under hela lägret. Tjejerna var jättetrevliga och berättade för oss hur lägret skulle gå till, detta var nämligen deras andra år på lägret och de visste precis hur allting fungerade. När det var middagsdags satte vi på oss vår nyinkaffade skidutrustning och åkte ner mot *Ugglan och Björnen* där vi skulle få alla måltider serverade. Och maten var absolut ingen besvikelse! Det fanns allt från pizza och pannkakor till vårrullar och potatisgratäng. Redan

efter middagen längtade vi till nästa måltid

Efter det var det dags för vår första träning i skidorientering. Redan vid uppvärmningen halkade vi efter och märkte att de andra på lägret redan hade tjuvtränat en del. Det märktes tydligt att det inte var någon nackdel att bo i Dalarna där det hade funnits snö hela vintern, medan vi östgötar endast hade kunnat tjuvträna en gång på hela vintern. Men det var inga problem, vi fick tips och hjälp från en erfaren skidåkare från Mora skidgymnasium. Hon visade oss hur vi skulle skejta, staka på rätt sätt och så berättade hon om alla regler inom skidorientering. Så redan under vår första träning hade vi utvecklats från totala nybörjare till nästan proffs (bara nästan), men vi hade såklart fortfarande mycket mer att lära. Den kvällen somnade vi direkt och sov djupt hela natten, förutom när Kristin väckte oss med att prata onödigt högt i sömnen.



Här ovan kan ni se hur en träning kunde se ut.

Nästa dag vaknade vi upp till strålande solsken och en helt underbar frukost på vår favoritrestaurang, Ugglan och Björnen (ej sponsrade, men man hade ju önskat) Nu väntade två ännu mer utmanande och roliga träningar då vi skulle få testa på skidororientering på riktigt. Även om det gick lite långsamt i skogen så var det absolut inga problem, vi fick ju då bara ännu mer tid att njuta av det vackra vädret och den fina naturen!

Just denna träning ovan gick ut på att man under 60 min skulle samla så många poäng som möjligt tex så ger kontroll 1A en poäng, kontroll 2A två poäng och så vidare. Alla gröna streck på kartan kan liknas med stigar och är spår uppkörda av skotrar, ju mer heldragna de är desto enklare är de att åka i.

Vi lyckades under denna träning samla ihop ca 17 poäng medan de mest erfarna åkarna lyckades ta alla kontroller. Även om vi kanske inte var så bra skejtare och inte kunde ta oss fram så fort så hade vi ändå en fördel när det gällde kartan. Eftersom att de gröna linjerna kan liknas med stigar så var det en stor likhet mellan skidorienteringskartan och viding sjökartorna, båda innehåller många stigmorsningar och vägval.

Efter tre tuffa men roliga dagar var det dags att åka hem och även om vi hade träningsvärk i varenda muskel så lovade vi varandra att åka dit nästa år igen!

// Kristin Herberthson, Elin Kjellman och Lova Elnegård

Glöm inte att betala medlemsavgiften!

Vid det här laget har nog de flesta betalat sin medlems- och träningsavgift för 2017. Annars kommer här en påminnelse. Utförligare information finner du på LOK:s hemsida, men i korthet gäller:

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

Medlemsavgift, enskild: 300:-

Stödmedlem/ träningsmedlem: 200:-

Träningsavgift ungdom första barn/ syskon: 300/150:-

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



Foto:

<https://www.svenskalag.se/i/bklua/nyheter/708774/konto-och-avgifter>

Orientering i USA



Transport till ol-tävling och tillika en symbol för USA. Foto: Frida Johansson

Hejsan, här kommer en liten hälsning från andra sidan Atlanten, närmare bestämt från Northbrook, en stad som ligger ungefär 3 mil norr om Chicago i USA. Jag har bott här sedan i juli och jobbar som au pair och tar hand om två busiga barn om dagarna. Livet här skiljer sig ganska så mycket från livet i Linköping och jag försöker att utforska och testa på så många nya saker som möjligt under mitt år här.

En solig novembersöndag när jag var ledig så var det dags för en ny utflykt som jag länge sett fram emot. Redan innan jag åkte hit så hade jag funderat på hur det skulle vara att orientera på någon annan plats än Vidingsjöskogen och hur orienteringen skiljer sig mellan olika länder. Så med lite googlande och hjälp av min mycket entusiastiska mor så lyckades jag

hitta en orienteringstävling inte långt från där jag bor. Jag packade in mig i bilen på morgonen, dock utan stolsryggsäck, spikskor och LOK-tröja utan istället med en vanlig träningsväska, löparskor och mina färgglada träningskläder jag använder på gymmet. Jag kände mig inte särskilt klädd för en orienteringstävling men jag tog det jag hade och var ändå lika taggad

för att se vad tävlingen hade att erbjuda. Jag knappade in adressen på min GPS och när jag närmade mig platsen så märkte jag direkt att detta inte skulle bli som en tävling hemma i Sverige. Jag svängde av från en stor väg med omringad av höga kontorsbyggnader in på en asfalterad parkeringsplats fylld med bilar och typiska gula amerikanska skolbussar. Framför



Amerikanskt TC

Framför mig fanns det en stor öppen gräsmatta med några ekar på samt ett ganska stort hus som där man kunde grilla och sitta och äta en matsäck. Jag klev ur bilen och gick bort mot den enda stora folksamling som jag såg och började titta efter något som liknade en orienteringstävling. Det fanns inga klubbvimplar, bajamajor, markatält eller färgglatt snitslade upplopp men när jag närmade mig så såg jag två vimplar som det stod Chicago Orienteering på och några funktionärer som satt vid ett bord och tog emot anmälningar. Jag gick dit och försökte förklara att jag faktiskt visste hur man orienterade, att jag var från Sverige och att jag ville springa den svåraste banan de hade. Funktionärerna såg väl lite frågande ut som om de inte trodde att en tjej iklädd rosa tröja och färgglada tights kunde orientera men jag fick i alla fall ett anmälningsformulär och började fylla i mina uppgifter. Till skillnad

från Sverige så fick jag här fylla i både hemadress, mobilnummer och registreringsnummer på bilen samt skriva på att jag inte skulle stämna föreningen om jag skadade mig under tävlingens gång. Jag fick låna en kompass och en SI-pinne och sen fick jag kartan över banan som jag anmält mig till.

Starten var precis vid anmälningsbordet och det kändes väldigt roligt att höra det sedvanliga pipet från SI-pinnen när jag startstämplade och gav mig iväg. Skogen är inte alls som hemma utan här är det fyrkantiga bevuxna områden som är inklämda mellan starkt trafikerade bilvägar. Här finns det inga långa vidder av blåbärsris, små kärr eller öppna tallskogar utan tråkigt gråa lövskogar med taggbuskar på marken. Det finns knappt några höjdskillnader och inte alls mycket stenar eller punkthöjder som man skulle kunna använda som kontrollpunkter.



Starten

Kartan såg ut på samma sätt som i Sverige med likadana karttecken så det kändes tryggt. Banan i sig var väldigt enkel med mycket stigvägval och skulle kunna jämföras med orangenivå i Sverige. Jag passerade flera vilsna nybörjare under banans gång som såg väldigt förvirrade ut när de tittade på sina kompasser som de hade runt halsen. Jag sprang även förbi flera gäng med ungdomar från den amerikanska militären som var ute och vandrade med karta i handen. Även de såg ganska vilsna ut med sina gröna militärkläder på och med stora vandringsryggsäckar på sig. Jag hörde allt hur några började prata när jag sprang om dem i skogen och några gånger fick jag dessutom en liten svans som följde med mig en stund innan de fastnade i en taggbuske och fick avbryta sitt försök till att hänga på. Det gick bra för mig att orientera även om det var flera månader sedan jag höll i en orienteringskarta sist men det flöt på bra och

det största problemet var att jag inte var van att lyfta på benen då de flesta av mina tidigare träningspass under hösten antingen har skett på ett löpband eller på en asfalterad gångbana. De 4,6 km tog jag mig igenom på straxt över 35 minuter vilket resulterade till plats 8 av 27 startande och bästa dam på tävlingen.

Att få springa i skogen och få lite orienteringskänsla var jättekul och många saker var likt orienteringen hemma i Sverige. Även om terrängen kanske inte var den roligaste så njöt jag av att få slippa asfalten och istället få ha en karta i handen och riva upp armarna

på taggbuskar. Jag saknade dock den härliga gemenskapen som vi alltid har i klubben när man hejar på varandra på upploppet, diskuterar vem som gjort den största missen och de goda stekta hamburgarna som oftast serveras i markan. Jag stämplade bara ut när jag kommit i mål och lunkade sedan tillbaka med mina leriga löparskor till bilen och åkte hem igen, dock med ett leende på läpparna och en häftig upplevelse om att ha fått testa på orientering i USA.

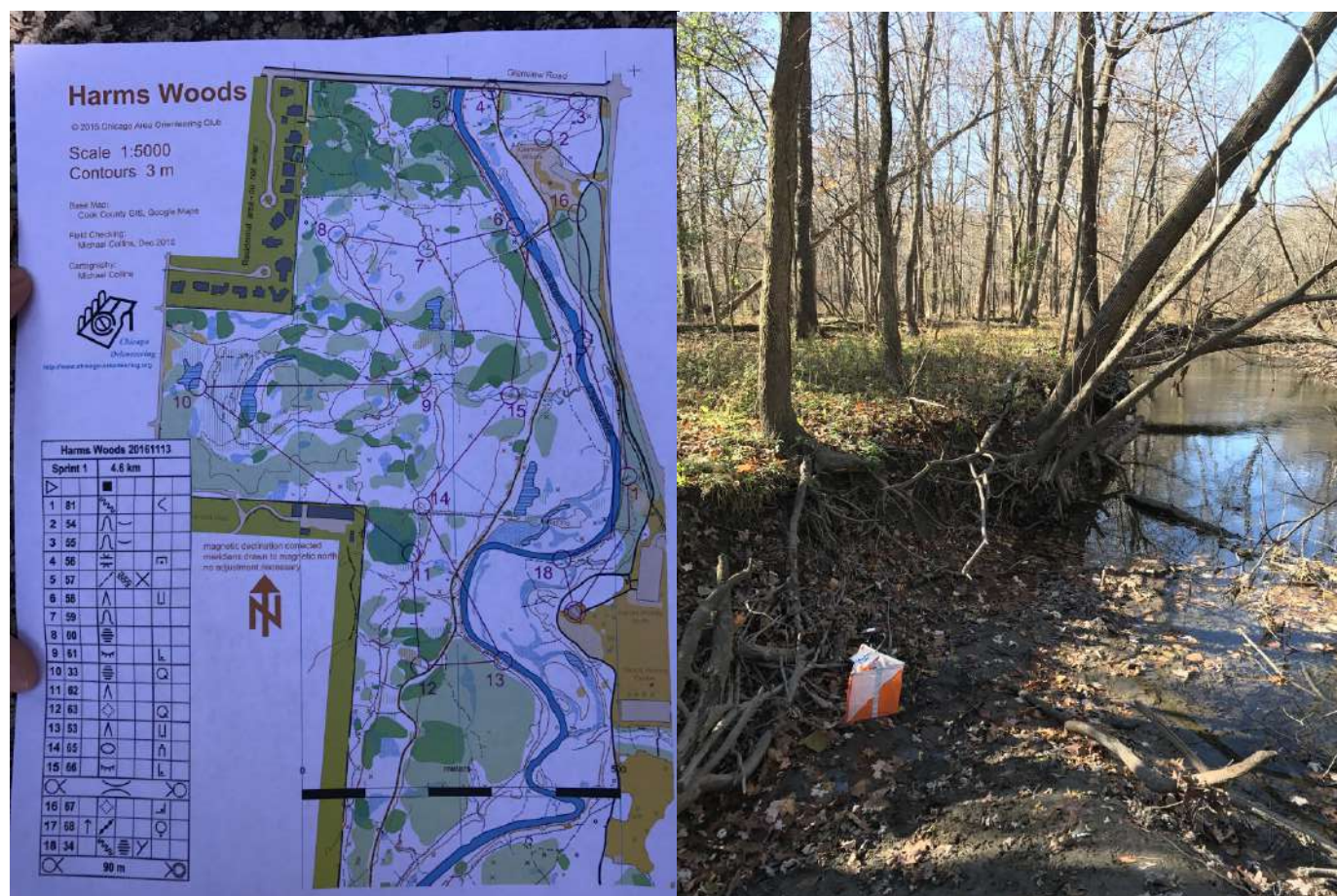
Hoppas att vinterträningen har gått bra och se till att njuta när våren kommer och ni får springa i en stor

härlig vildvuxen skog, för det är något som inte finns överallt!

Hälsningar Frida Johansson



En svettig men glad Frida som nu har checkat av USA som ett land att springa orientering i



Kartan och banan, notera det mycket förvirrande skalan på endast 1:5000

Kan du gissa vilken kontroll på banan som det här är?

Text och foton: Frida Johansson

Livet som mamma och hängiven orienterare

Hanna kontaktade mig för ett tag sedan och frågade om jag kunde skriva till på spåret om mina tankar kring säsongen som närmar sig. Vad jag har för mål och ambitioner samt hur det är att vara mamma. Självklart vill jag bidra till vår fina klubbtidning!

Alla vet kanske inte så mycket om vem jag är så jag börjar med en kort presentation. Jag heter Fredrika och fyller i sommar 30 år. Jag bor tillsammans med Andreas (Atte) och våran son Assar i Borensberg. Det är superbra att bo i Borensberg, men tyvärr är det långt till LOK- gården och därför är jag inte där lika ofta som förr. Jag jobbar som idrottslärare på Vreta kloster skola, det är ett väldigt roligt jobb och ibland ganska utmanande. Jag började orientera i LOK när jag var i åttaårsåldern och sedan dess har jag varit fast för denna fantastiska idrott. Jag är uppvuxen i Vidingsjö och när jag bodde där hade jag otroligt nära till LOK-gården. När jag var ungdom var LOK-gården nästan som ett andra hem. Jag missade sällan en träning.

Förra året i februari föddes Assar som nu har hunnit bli ett helt år! Jag kunde träna relativt bra under första delen av graviditeten. Men mot slutet var det svårt att springa. 20 kg extra vikt märks verkligen när man ska springa. Däremot kunde jag hålla igång med styrketräning, vattengympa och cross-

trainer till dagen före förlossning. Efter förlossningen väntade jag ungefär tre månader innan jag tog mina första löpsteg. Det kändes så konstigt, men ändå bra. Som jag hade saknat att springa. Jag ökade sedan successivt löpträningen och varvade med mycket styrketräning och en hel del cykling. Det kändes som att jag var igång riktigt bra, jag sprang D21 kort på O-ringen i Sälen med bra resultat. Men strax innan det var dags för SM stafett fick jag akut ont i ryggen efter ett hårt intervallpass. Skadebekymren höll i sig och jag fick ställa in SM stafett och hela höstsäsongen. Jag som sett fram emot alla stafetter och roliga hösttävlingar. Efter ett par besök hos en naprapat och efter en hel del styrketräning blev ryggen bättre och bättre och jag kunde börja trappa upp löpträningen igen. Träningen har sedan dess flutit på bra och jag har bara haft någon enstaka förkylningsdag.



Assar på NAIS tävling i höstas. Det ska börjas i tid.

Att träna är något jag fortfarande tycker är väldigt kul. Jag ser alltid fram emot mina träningspass och jag har svårt att förstå att många människor tycker det är svårt att komma iväg för att träna. Nu förtiden när vi har en ettåring hemma krävs det ännu mer planering för att få till tid för träning. Men tiden finns och jag springer en del med Assar i vagn och tycker det fungerar bra. Jag och Atte planerar ofta upp kommande vecka på söndags kväll. Under vinterträningen har jag siktat på att varje vecka genomföra:

- 1 pass intervaller/backe
- 2 styrkepass
- 1 längre distanspass i skog med karta
- 1 pass distans

Ibland följer jag planen helt hållet, ofta kan det bli ett extra pass löpning/skidåkning och ibland blir det ett pass mindre. Det beror på hur mycket annat som händer i veckorna.



Inte fel att följa med på ett löppass i vagn.

Nu börjar tävlingssäsongen närma sig och det är något som jag ser fram emot mycket. Det jag mest ser fram emot inför säsongen är stafetterna. Och då är det stora målet 10mila men jag tycker alla vårstafetter är väldigt roliga. Min plan är också att springa "Natt SM" i vår. Det är ett par år sedan jag sist sprang och det känns som det är dags igen. Ambitionen är också att

springa SM distanserna i höst. En annan favorittävling som jag hoppas vara med på är Idreveckan på Idre Fjäll. Ambitionen är som alltid att göra så tekniskt bra lopp som möjligt. Med tanke på hur höstsäsongen såg ut är det svårt att veta hur jag står mig mot mina medtävlare. Jag har varit med på ett par deltävlingar i nattcupen "Midvinterduell" och

känt att jag kunnat hänga med ganska bra och hålla bra fart. Jag hoppas att jag med lite högtintensiva och snabba pass nu in mot säsongen ska få upp bra fart i kroppen och kunna prestera bra lopp.

Vid pennen/
Fredrika Vångell

Vårspringet 6 och 7 maj



LOK:s traditionella tävlingar går i år på välkända marker nämligen vid Norrhult som ligger 500 meter norr om Södra hult. Samma plats som vi arrangerade DM-medel och stafett 2011. Tävlingsledare är Mats Backteman och Lena Strömbäck. Banläggare är på lördagen Julia Modig Tjärnström medel och på söndagen Anders Berg lång. Skogen har förändrats lite sen sist, det har gallrats och växt upp men på det stora hela så är det bra terräng. Det blir inget skogs-TC denna gång utan det blir ett ganska koncentrerat TC med allt på samma gärde. Passa på tillfället att göra en stor insats för LOK och samtidigt få en trevlig helg i naturen. Gå gärna in på hemsidan och anmäl er och vad ni vill göra.
/Mats Backteman

O-Ringen Kolmården 2019

-Upplev äventyret!



Foto: Från Forum för arrangörsklubbarna - O-Ringen Kolmården 2019- Facebook

Du vet väl att Linköpings OK är en av arrangörsklubbarna till O-Ringen Kolmården 2019?

O-Ringen som är världens största orienteringsäventyr och som väntas locka upp till 25000 personer. Vi kommer att arrangera detta tillsammans med följande orienteringsklubbar Björkfors GOIF, Finspångs SOK, GOIF Tjalve, IFK, Linköping OS, Matteus SI, NAIS Orientering, Nyköpings OK, OK Denseln, OK Hällen, OK Kolmården, OK Måsen och OK Skogsströvarna. O-Ringen

staden kommer att vara i Norrköping, Himmelstalund. Just nu pågår arbetet bl.a. val av tävlingsarenor (troligtvis två stycken) samt rekrytering av personer till nyckelrollerna. Är du intresserad eller har förslag på personer, fyll gärna i information här:

•<http://goo.gl/RqWnRj>

•kontakta Tomas Öberg (tomas.oberg@oringen.se) eller Maria Olofsson som är LOK's föreningsrepresentant.

Klubbinformation uppdateras regelbundet på LOK's hemsida under de interna nyheterna. Hör gärna av dig om du har några frågor om arrangemanget där många, många av oss i LOK tillsammans kommer att behöva hjälpa till med.

/Maria Olofsson



Alla för en och en för alla?

Den här artikeln är i grund och botten en fortsättning till den debattartikel som skrevs till det 4e numret 2015, en artikel som handlade om en skev fördelning av arbetet inom klubben. Man kunde ju ha hoppats att den artikeln skulle väckt några tankar och leda till positiva förändringar i organisationen. Dock är min uppfattning att det snarare gått åt motsatta riktningen.

LOK är en stor klubb med många kommittéer att fylla och arbetsuppgifter att ta sig an, något som kan ses som besvärligt. Dock finns det ju också fördelar med att vara en just en stor klubb, vi borde ju rimligen ha lätt att fylla dessa poster med frivilliga då medlemstalet är stort i LOK. Men ack så fel! Det här är ett utdrag ur artikeln från 2015:

”...jag upplever att de tyngre uppgifterna i klubben går runt på en relativt liten skara medlemmar. Dessutom är det samma skara som är med på i princip alla arrangemang som LOK ordnar.”

Och jag kan inget annat än att hålla med! Är man någorlunda insatt i klubben kan man se att det händer att det finns medlemmar som sitter med i inte bara en kommitté utan flera. Och jag lägger inte skulden på valberedningen som väljer ut de som de anser mest lämpade. Jag vet nämligen att det finns de som får förfrågan från valberedningen men som utan större belägg nekar uppdraget. Det är fullt förståeligt om man skulle känna att man redan har tillräckligt med arbetsuppgifter

inom klubben, kanske sitter man redan med i någon kommitté. Men nu vet jag att det finns personer som får väldigt mycket av klubben, exempelvis ekonomiskt genom prestationssystemet, och som dessutom inte redan är engagerade i något inom klubben men som ändå tackar nej till relativt enkla arbetsuppgifter. DET är något som jag stör mig på. Borde man inte rimligtvis känna att man vill ge något tillbaka för det man får från klubben?

Jag vet att frågan har varit uppe på tapeten på vissa kommittémöten och det jag har hört om diskussionerna kring ämnet är nästan tragiska. Argument såsom att det har funkat hittills så varför ändra. Eller så säger man bara att allt arbete är helt frivilligt, i och med att LOK är en ideell förening, och att det då bara är att säga nej om de inte vill ta sig an arbete. Men hur skulle LOK se ut om alla tänkte så? Om alla bara sa nej och tänker att det där får någon annan göra. Då ser jag ingen ljus framtid för LOK. LOK behöver de där som gör det lilla extra och engagerar sig i verksamheten lika mycket, om inte mer, som den behöver bra resultat på 10Mila och Jukola. Därför tycker jag att det är dags att man visar att man värdesätter även de som kanske inte presterar topplopp i skogen men som på så många andra sätt visar att man är viktig för klubben. Alternativt att man får fler att engagera sig inom klubben så inte ett fåtal personer får dra ett tungt lass.

Vissa steg framåt har skett, framförallt gällande träningsarrangemang. På den senaste upptakten för seniorerna och juniorerna presenterades upplägget med arbetsgrupper där varje grupp är ansvarig för en träning under våren. Ett upplägg som jag tycker är ett steg i rätt riktning i att få även de som lätt slinker undan från arbete men gärna tar emot vad andra erbjuder att lägga manken till.

Lösningar som jag funderar på är att ställa högre krav på löparna eller belöna de som tar på sig vissa betungande arbetsuppgifter, till exempel tävlingschef. Man skulle kunna få deltagandeavgift betalt för läger där man är ledare, eller ett visst antal starter under året betalda. Lite som ett prestationssystem för arbetsinsatser inom klubben. Eller så ska de som väljer att inte engagera sig på något sätt i LOKs verksamhet inte heller ha samma tillgång till prestationssystemet. Detta kanske kan ses som en morot att sluta glida med och istället själv ta lite ansvar inom klubben. För det allra bästa skulle ju vara om alla hjälptes åt, eller hur?

/Hanna Modig Tjärnström



MEDLEMSLOTTERI

Vinnare i december

1:a pris Nummer 18 Linnea Kjell
2:a pris Nummer 82 Vakant
3:e pris Nummer 15 Vakant

Vinnare i januari

1:a pris Nummer 35 Peter Aronsson
2:a pris Nummer 19 Frida Johansson
3:e pris Nummer 54 Lennart Svernestam

Vinnare i februari

1:a pris Nummer 86 Anne-Li Stenström
2:a pris Nummer 6 Vakant
3:e pris Nummer 94 Vakant

Lediga lottnummer

Det finns fortfarande lediga lottnummer för dig som vill vara med i medlemslotteriet. Man tecknar sig för ett år fr.o.m den månad man 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	Anmälningsavg.
5487-4169	5487-3930

Medlems-, tränings-, tävlingssavgift, lotteri	Elitsegenavg.
5487-3864	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 emottas tacksamt till klubbens bankgiro 5487-4169, märk "Ungdomsfonden"

MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFTER

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

Medlemsavgift, enskild: 300 kr per år

Stödmedlem/träningsmedlem: 200 kr

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

Stort tack till våra sammarbetspartners!



noname