

PÅ SPÅRET



Nr: 2 2017

Från ordförandens punkthöjd

Så har det hänt igen! Förvisso väntat men ändå överrumplande. Jag pratar om vårsäsongen som svischade förbi. Helt slut är den väl inte; när jag skriver detta återstår både sprintar, klubbresa, lång-KM och annat. Men själva de vanliga helgtävlingarna har ebbat ut, och 'finalen' blev LOK:s eget Vårspringet som under tävlingsledarna Mats Backtemans och Lena Strömbäcks säkra hand blev rena propagandatävlingarna. Stort tack till er liksom banläggare Julia Modig Tjärnström och Anders Berg!

En reflektion man kan göra är att en vanlig klassisk lång-tävling, vilket ju förr i tiden var nästan den enda individuella tävlingsform som fanns (förutom då det som då hette lång, vilket idag är ultralång...) verkar vara en hotad tävlingsform. En overifierad känsla är att medeltävlingar lockar bättre än långtävlingar, och med tanke på det större kravet på karta undrar man vilka incitament arrangörsklubbar har att arrangera lång framför medel.

Snart ligger sommaren framför oss, och undantaget just Vårspringslördagen väntar vi också på värmen. Jag önskar alla en skön sommar, kanske i hängmattan, på någon tävling eller någon helt annan stans.

Eder ordförande,
Magnus Hebbe Herberthson

Telefon:

013-15 74 26 (telefonsvarare)

Hemsida:

<http://www.lok.se>

E-post:

info@lok.se

Adress:

Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping

Redaktör:

Hanna Modig Tjärnström

Medarbetare i detta nummer:

Astrid Lundmark
Carina Faxén
Inger Gustås
Joel Francén
Karin Olofsson
Linnéa Borg
Marcus Hansson
Magnus Herberthson
Per Carlborg
Per Gustås
Per Magnusson
Per-Johan Persson
Stina Anderjon



Vill du bidra till nästa nummer?
Skicka ditt bidrag till hanmo115@student.liu.se

Tiomilaläger och västkuststafetten, 31 mars-2 april

Det är lika bra att presentera sig initialt så ni vet vem ni har att göra med. Marcus Hansson heter jag, snart 27 år gammal. Är inne på min andra säsong i LOK men är inte den mest aktiva orienteraren så många av er har förmodligen ingen aning om vem jag är. Planerna är väl som alltid att jag ska träna mer framöver och vara mer engagerad i klubben, men det återstår att se hur det blir med de planerna. Det får framtiden utvisa. Hur sin haver, åter till min skildring av Tiomilaläget i Göteborg.

En vacker fredagseftermiddag i slutet av mars samlades en tapper skara vid A-huset. På grund av sjukdom och skador var vi aningens decimerade men stolta och starka åkte vi västerut mot nordöstra Göteborg. Läget inleds på fredagskvällen med nattorientering på Göteborgs öppna natt-dm där det även fanns så kallade Tiomilaklasser med masstart för oss utbölningar. För min egendel så kände jag mig rätt stark under uppvärmningen och benen kändes förvånansvärt pigga. Tyvärr var det inte min bästa dag orienteringstekniskt. Jag gjorde ett par alldeles för klantiga misstag, men det är sånt som händer när man inte bibehåller koncentrationen hela loppet igenom. Oavsett var det trevligt att komma tillbaka till den kuperade och tunglöpta terrängen jag är uppvuxen med. Efter avslutad tävling åkte vi till vandrarhemmet för att vila upp oss inför lördagens bravader. De inleds med en medeldistansträning på

en närliggande karta. Vi LOK:are körde gemensam start och gafflade banor så det blev riktig fart i skogen. Det var väldigt fin terräng, återigen mer kuperat än vad som är brukligt här i Östergötland. Personligen gick det väldigt bra, även om jag inte riktigt lyckades hänga med de andra snabbfotade deltagarna på läget. Men man får se till sin egen förmåga och med det i åtanke gick det som sagt bra, kanske för att benen var trötta efter gårdagskvällens strapats och jag därigenom lyckades orientera i samma fart som benen sprang i. Det var en ovanlig känsla men ack så härlig!

Lördagskvällen erbjöd en tuff långdistansbana i vad som såg ut att vara riktigt utmanande terräng, men jag valde att åka upp till föräldrahemmet uppe i Bohuslän och njuta av lite hemlagad husmanskost istället. Jag kom ner lagom i tid till söndagens stafett som gick under namnet Västkuststafetten. Det var en härlig vårdag och förutsättningarna var perfekta för att springa ännu lite mer orientering i den krävande göteborgsterrängen. Och krävande var minsann ordet, från starten bar det rakt uppför berget och mjölksyran i benen var ett faktum innan jag ens kom till första kontrollen. En bild på löpare på väg upp mot startpunkten kan ses här bredvid. Hur som helst så hade jag en tung resa runt banan men det var egentligen bara förväntat efter en väldigt intensiv träningshelg med mina mått mätt. LOK ställde upp med

tre herrlag och ett damlag som alla tog sig runt och blev godkända. Damlaget kom 28:a av 70 lag och herrarna kom på plats 52, 70 respektive 80 av totalt 129 lag. Efter det vändes skutan åter hemåt mot Östergötlands fina slätter.

Deltagare på läget:

Fredrika Vängell
Elisabeth Ahlgren,
Maxime Bonneau
Timothée Legrand
Erik Martinsson
Jonas Lundgren,
Joel Käll Karlsson
Olof Ljunggren
Samt undertecknad.



Tufft redan till startpunkten! Här löpare på väg upp.

//Marcus Hansson

Resan till Nya Zeeland

"Hej, jag heter Linnéa Borg. Jag är en orienterare från Sverige och jag kommer backpacka runt landet mellan september och mars. Om jag kan få vara med på någon träning med er klubb, eller hjälpa till med barnpassning i utbyte mot en säng under en natt eller två får ni gärna kontakta mig!"



Ungefär så löd mailet som jag skickade ut någon vecka innan jag åkte, fast det var på engelska, och mycket längre. Vem var mottagaren? Jo en massa orienteringsklubbar i ett naturskönt land, långt, långt bort. Jag skulle till Nya Zeeland, och stanna där minst ett halvår. Jag hoppades på att få ett eller kanske två svar på det där mailet, och tänka sig att jag fick över fem! Blev extremt glad, och även om det ibland varit nervöst och svårt att komma in i en annan familjs vardag så har den här kontakten räddat och lyst upp min resa på många sätt.

Jag har varit med om så mycket, både häftiga och läskiga saker, som att se ut över landskapet från en bergstopp, besöka filmplatser ur *The Hobbit*, och vara med om jordbävningar. Jag lärde mig mycket av livet som backpacker, till exempel hur man piffar till en nudelsoppa utan att lämna

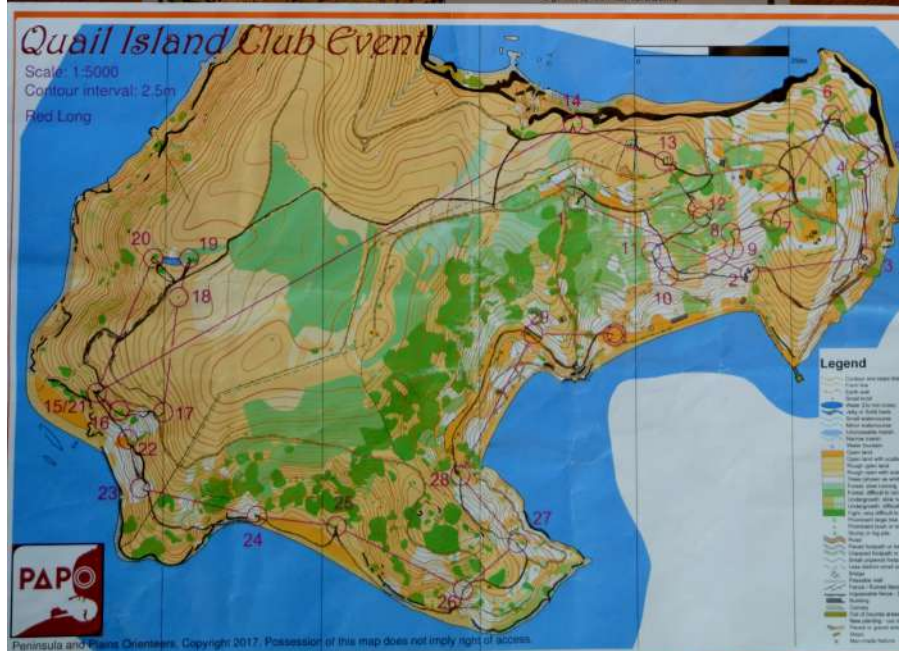
beloppsgränsen mycket billigt, och vilka tre frågor som alltid ingår i konversationen backpackers emellan: "Where are you from? How long have you been in New Zealand? Where are you going next?" Genom familjerna lärde jag mig hur annorlunda orientering kan se ut i ett annat land, och jag kom till insikt om hur mycket jag älskar vår sport.

Jag landade i Auckland den 15 september tillsammans med ett gäng andra svenskar som åkte med samma organisation som jag. I packningen ingick kompass, pinne och lokjackan. Orienteringsskorna fick lov att stanna hemma. De första nätterna spenderade jag på ett hostel och tiden gick åt att fixa med bankkort och annat viktigt. Auckland är i mina ögon en ganska grå stad jämfört med resten av landet och det fanns inte så mycket att göra. De andra jag lärt känna

planerade vad de skulle göra härnäst, något som jag redan hade klart för mig. Jag skulle till en orienteringsfamilj.

Morgonen efter att jag kom dit fick jag sätt ut och ta in kontroller till ett skolorienteringsevent som Mike anordnade. Shakespear Regional Park heter stället och det var min första upplevelse av Nya Zeeländsk natur. Mikes fru Debbie hjälpte mig med mitt reseplanerande och dottern Renee tog med mig ut till fina promenadstråk som jag gick medan hon tränade. Både Renee och hennes bror Jean är bland Nya Zeelands bästa orienterare. Jean representerade Nya Zeeland i VM i Bohuslän sommaren 2016.

Nästa stopp var staden Tauranga. Låter det konstigt? Det är ett mao-riskt namn. Maori är Nya Zeelands urbefolkning och deras kultur syns på många håll. I Tauranga bodde jag hos en familj som inkluderar tre spralliga jätteglada barn. Förutom minstingen Nicholas som grät non-stop när jag tog hand om honom för en dag. Jag blev god vän med deras barnvakt Laura och vi åkte på dagsutflykter ihop. Jag hjälpte till lite på ännu ett skolorienteringsevent och hade gjort mer om det inte vore för en elak förkylning. Blev med stor sannolikhet smittad av barnen. Min resa fortsatte till Rotorua där termisk aktivitet få det att lukta ruttet ägg överallt. Jag vande mig nästan under veckorna jag stannade där, boendes i en familjs husvagn. Sysselsatte mig



med barnpassning, trädgårdsarbete och förberedelse av kommande orienteringstävlingar. Testade också på mountainbikeorientering och det var ett helt nytt sätt att tänka. Istället för att kunna springa rätt genom skogen var jag tvungen att kolla vilken av banorna som skulle leda mig rätt. Det var häftigt... men jag föredrar att ta mig fram på fötterna.

Mellan Rotorua och nästa familj

gjorde jag Nya Zeelands, och enligt många världens, bästa endagsvandring: The Tongariro Alpine Crossing. Vandringen går mellan två bergstoppar, en av dem känd som Mount Doom från Sagan om ringen. Det är definitivt en av de bästa sakerna jag gjort på min resa. Napier blev nästa stopp där jag bodde hos 18: åriga Claudia och hennes familj. Det var medan jag stannade hos dem som jag sprang en riktig orienteringsbana, den

första på flera månader och den första i Nya Zeeland. Det var 30 grader varmt, en massa pollen i luften och det fanns mängder av taggiga björnbärsbuskar i terrängen. Det gick så där men kändes bra att ha karta, pinne och kompass i hand igen. Claudia började orientera när hon var 14, alltså samtidigt som jag. Till skillnad från mig åkte hon inte till någon träning, utan deltog i en tävling med lite grundläggande instruktioner innan. Om hon hade tur kom hon i fortsättningen till tävlingar samtidigt som klubbens "nybörjartränare" för att lära sig mer. Claudia hade också tur att ha en nära vän vars föräldrar orienterade och var hängivna i sporten, då hennes egna föräldrar inte var det. De hjälpte gärna till med att få in Claudia i klubben, erbjöd skjuts och lärde ut. Klubben håller inte i regelbundna träningar där alla kan träna tillsammans. Istället sköter alla sin träning på egen hand, och de enda tillfällena Claudia faktiskt orienterar är under tävlingar. Annorlunda eller hur?

December närmade sig och därmed också jul och nyår. Jag bestämde mig för att tillbringa den här tiden i Nelson, Nya Zeelands soligaste stad som ligger högt upp på sydön. Att ta sig till sydön var något jag ville göra snabbt då naturen där är mer storslagen och de flesta lägger mer av sin restid där. I Nelson träffade jag Olivia från Lidköping och vi, plus en annan svensk, firade senare jul tillsammans. Jag fick en plats som städare på ett hostel i utkanten av staden och gjorde så kallad "woofing" under fem veckor. Blev god vän med de andra som jobbade där och hade en härlig tid. Det gjorde det också svårt att säga hejdå, när

det var dags att dra vidare. Tid och pengar var och har kanske alltid varit ett gäckande bekymmer under resan. I det här läget hade jag bara lite mer än två månader kvar och hade fortfarande inte sett resten av sydön. Jag behövde också ett jobb som gav betalt.

Blenheim tog jag mig till i hopp om att hitta ett fruktplockarjobb, men det fanns inget att få. Säsongen var sen och jobben hade tagits upp av ö-befolkningen runtomkring landet. Stället var nog det tråkigaste jag var med om på min resa. Enda höjdpunkten var när jag fick en Sundae på Burger King för 7 kr istället för 21. Plan B fick bli staden Christchurch och orienteringskontakten jag hade där. Melanie är medlem i en av Nya Zeelands största orienteringsklubbar vid namn PAPO - Peninsula and plains orienteers. Hon tog med mig på flera orienteringsäventyr och gjorde det möjligt för mig att ta ett jobb på en fabrik på andra sidan staden. På fabriken packade jag kryddor under 6 dagar. Blev väldigt trött på paprikapulver och curry men det var bra betalt. Hälften av orienteringsevenen jag fick följa med på var av typen rogaining (som poängorientering). I rogaining får man en utsatt tid att ta så många kontroller på kartan som möjligt, i en egenbestämd ordning som i vårt fall ritades in en halvtimme innan start.

En kväll bjöd Mel in två backpackers jag kände på middag. Jag hade nämnt att de var i staden och Mel ville gärna bjuda dem på "a proper meal". Vi kom in på ämnet orientering, och började prata om och förklara sporten då de två inte hört om den tidigare. Samtalet bara fortsatte och fortsatte! Jag visade

bilder från LOK:s Facebooksida, ett youtube-klipp med pärlbandet av pannlampor från 10Mila, och andra saker som gav "wow" reaktioner från både dem och Mel. Att få berätta hur vi tränar, hur jag gick ner i ett träsk till låren och vad som händer under en stor tävling var verkligen jättekul. Det hände en gång till under min resa, att jag fick berätta för en stackars ovetande människa vad orientering är, och det var lika fantastiskt då. Killen lät också säker på att kolla upp klubben i hans egen hemstad, och börja orientera själv. Kände mig som en slags orienteringsambassadör.



Lite av den vackra naturen man kan hitta på Nya Zeeland

En månad senare hade jag rest runt hela sydön med bussbolaget Stray. Jag hade en härlig tid och fick se riktigt häftiga och vackra platser tillsammans med folk i min ålder. Nummer ett på listan är Wanaka där jag och några andra gjorde en tre timmars brant vandring upp till toppen "Roys Peak". Utsikten var makalös och värd all mjölksyra. När Stray-resan var slut återvände jag till Mel och hennes familj i Christchurch den 27/2 och fick

hänga med på en sprintserietävling nästa dag. Hjälpte till med registrering i början då dem var en person kort, men fick sticka iväg när strömmen av folk började sina. Körde "långa" banan: 2,1 km med 28 kontroller. Det var sista tävlingen som jag sprang i Nya Zeeland.

Det blev mars och jag lämnade Christchurch för sista gången för att börja resa upp mot Auckland igen, varifrån mitt plan skulle avgå den 2:a april. Jag reste till Gisborne, där jag inte varit förut, staden som är den första i världen att se

soluppgången. Det regnade dessvärre konstant när jag var där, så någon vacker soluppgång blev det inte. Jag fördrev också en hel del tid i Taupo där jag bland annat gav mig ut och sprang längsmed Waikatofloden. Huvudaktiviteten i Taupo var att jag genomförde en skydive (fallskärms hoppning). Föll fritt i luften under en minut där tankarna kretsar kring kalla fingrar på armar som trycks upp och bakåt av motståndet, vinande vind

och en avlägsen mark som närmar sig bit för bit. Det var obeskrivligt häftigt. Jag stannade med orienteringsfamiljen i Tauranga igen varifrån jag åkte till magiska Hobbiton med Laura. När jag återvände till Auckland den 27:e mars bodde jag på samma hostel som allt började. Dumt beslut. Det är dyrt och ganska otrevligt där med rum som inte har några fönster. De sista dagarna spenderade jag återigen hos Mike, Debbie och Renee där jag bland annat fick hjälpa till med finalen av skolmesterskapen.

Så kom dagen då jag lämnade Nya Zeeland, med många nya och vackra minnen samt erfarenheter i bagaget. Flygresan gick bra, även om jag var väldigt trött, och att få se familjen igen efter så lång tid var himla fint. Det är skönt att vara hemma igen och jag är tacksam över att jag hade möjligheten att göra den här resan. Det hela var ett fantastiskt och stort äventyr.

//Linnéa Borg



Fem skillnader mellan Sveriges och Nya Zeelands orientering enligt egna erfarenheter:

1. Största skillnaden är att de inte har någon klubbstuga. Ja ni läste rätt: ingen klubbstuga! Ingenstans att samlas, umgås, ha möten eller förvara utrustning.
2. I brist av klubbstuga sköter alla sin egen träning och inför ett event träffas arrangörerna hemma hos någon över en kopp te.
3. Genom att hjälpa till med tävlingar och andra event kan man samla poäng som kan bytas mot en tävlingsavgift. Melanie Brigden har samlat in mer poäng än hon kan göra av med.
4. I Nya Zeeland finns inte svårighetsgraderna violett, blå eller svart.
5. Det satsas mycket mer på orientering genom skolan i Nya Zeeland och det är därigenom klubbarna får nya medlemmar.

Basilika-aioli:

- 1 kruk basilika
- 1/2 färsk chilipeppar
- 1-2 vitlöksklyftor
- 3 msk majonnäs
- 2 dl crème fraiche eller gräddfil
- 1/2 tsk salt

Såsen blir god av att mogna en stund och kan gärna göras i förväg (t ex dagen innan).

Skär av basilikan en bit ovanför kruk, hacka grovt och lägg i mixer/matberedare med urkärnad chili och pressad vitlök. Mixa med majonnäs och och crème fraiche.

Smaksätt med salt.

En intensiv helg

Kan man som vuxen nybörjare lära sig att orientera på orange nivå på en helg? Det var frågan som vi ställde oss många gånger under förberedelse arbetet med intensivkursen för vuxna.

Förberedelser

Det hela startade sent i höstas då vi - några D50-tjejer i LOK - började fundera på att genomföra en vuxenkurs i orientering. Vi tänkte att upplägget med en vardagskväll i veckan inte passar alla och fick då höra talas om det upplägg som man använt sig av i GMOK (Göteborg-Majorna OK). GMOK har ett flertal tillfällen haft intensivkurs från fredag till söndag. Skulle detta upplägg kunna passa även LOK?

Nu hade vi såklart tur, för även SOFT tycker att GMOK-upplägget är intressant, och SOFT tillsammans med GMOK arrangerar kurser i hur man genomför en intensivkurs för vuxna under en helg. En sådan kurs var planerad till början av februari i år, i Nässjö. Sagt och gjort, vi anmälde oss till kursen i Nässjö, och hade nu förmånen att från fredag kväll till söndag eftermiddag bli serverade ett färdigt kursupplägg. Kurspresentationer, inbjudan, checklista, kurshäfte, pedagogiska kartor - allt fanns redan färdigt.

Helgen i Nässjö blev intensiv och lärorik. Ett flertal klubbar var representerade och vi hade goda möjligheter att utbyta tankar och erfarenheter. Utöver teoripassen gav vi oss även ut i skogen för att få förståelse för hur praktikpassen var upplagda.

Väl hemma i Linköping igen bestämde vi datum för kursen, bokade upp LOK-gården och gjorde en kursinbjudan. Vi bestämde oss för att endast göra reklam för kursen på hemsidan och på LOK-gården. Dock gjordes även riktade reklamutskick till alla föräldrar som har barn i LOK's verksamhet. Ett ökat föräldraengagemang är alltid önskvärt för att möjliggöra den familjesport som orientering oftast är. Ett tak på max 20 elever sattes och vi bestämde att minimiåldern på deltagarna skulle vara 15 år.

En jämn ström av inbjudningar trillade in och när det var dags för kursstart var 19 personer anmälda. Orienteringserfarenheten hos deltagarna var något brokig - allt från helt nybörjare till att vara erfarna

”veckans-bana-löpare”. De flesta hade provat på i mindre omfattning.

Kurshelgen

Klockan 17:30 fredagen den 7 april drog kursen igång. Deltagarna droppade in och hälsades välkomna med soppa och mackor. Kursen startade med en kursintroduktion följt av Teoripass #1 - där det allra mest grundläggande som karttecken, kartpassning och hur man tur ut kompasskurs gicks igenom. Avslutningsvis på fredagskvällen gav vi oss ut på kartpromenad i skogen, som med fågelkvitter och fint kvällsljus visade sig från sin bästa sida.



Efter en lärorik helg pustar deltagarna i intensivorienteringskursen ut i solen, med kartsnack och matsäck.

Foto: Carina Faxén

På lördagsmorgonen samlades vi klockan 9:00 för Teoripass #2. Nu introducerades deltagarna i led-stänger, sista säkra och höjdkurvor - under detta pass som lyfta dem till gul nivå. För att befästa kunskaperna gick vi sedan ut i skogen och sprang korta gula slingor

i grupp. Grupperna bestod av tre deltagare och en ledare. För att ro i land lördagens träningar fick vi ledarförstärkning av Åke Ljunggren, Anders Knutsson och Johan Allard. En härlig pastasallad stod uppdukad när vi kom tillbaka till LOK-gården. Tack, Astrid och Anna-Karin!

Efter lunch låg Teoripasset #3 med fokus på orienteringskunskaper på orange nivå. Ännu en gång knöt vi sen på oss träningsskorna och äntrade en annan del av skogen där nu slingar på orange nivå var förberedda. Nu sprang en hel del av deltagarna själva, några sprang två-och två och några i mindre grupper med ledare. Vi ledare imponerades av hur snabbt deltagarna hade tagit till sig kunskaperna.

En lång lördag var ännu inte slut eftersom Teoripass #4 återstod. Utrustning, träningar, tävlingar, eventor, "så-fungerar-LOK" var några av huvudpunkterna på detta teoripass. Lördagen var minst sagt intensiv och både deltagare och ledare var ordentligt trötta när kursdagen var till ända.

På söndag morgon samåkade vi till Strålsnäs utanför Boxholm, och det var förstås Boxholmskampen som hägrade. Vi hade bestämt att vi skulle ta med deltagarna på en riktig tävling – och här frångick vi GMOK's koncept eftersom GMOK endast brukar arrangera en träningstävling för kursdeltagarna. Vi studerade ÖM3 (gul) och ÖM5 (orange) banorna tillsammans och deltagarna fick välja vilken nivå de ville prova på. Banorna var inte helt lätta och det var med viss

bävan som vi ledare såg deltagarna ge sig iväg förbi startpunkten och ut i skogen. Men inte hade vi behövt oroa oss, för med fitness och bravur klarade alla deltagare sina banor. Efter målgång återstod så endast dusch, lunch på TC och det obligatoriska kartsnacket.

Tankar om intensivkursen

Här följer några tankar om intensivkursen:

- I och med att man umgås under en hel helg – äter mat tillsammans, fikar, springer, samåker till tävling etc lär deltagarna känna varandra väl. Vilket gör att steget till att börja träna eller åka på tävling tillsammans är betydligt kortare än om så inte vore fallet.
- Vi tror att det är viktigt att komma ut och testa på en tävling. Det är mycket som är speciellt med orienteringstävlingar. Hur gör man t ex när man anmäler sig, vad är en startpunkt, vad gör man på arenan och vad innebär "töm", etc?
- Vårt gäng med kursdeltagare var glada, entusiastiska och det var ett sant nöje att vara kursledare. Det gav en riktig energi boost att se hur detta unga gäng utvecklades och hade trevligt tillsammans.
- ...och, ja, det går alldelesutmärkt att lära sig orientera upp till orange nivå på en helg!

Ledare var: Anna K, Lena S, Carina F, Inger G och Karin O (som höll i pennan)



Vi välkomnar till LOK...

Stina Anderjon



Hejsan alla LOK:are

Jag heter Stina Anderjon och är 23 år och pluggar till gymnasielärare i matematik och kemi här i Linköping. Jag bor i Ryd men kommer från de småländska skogarna kring Växjö. Min moderklubb är Alvesta SOK men kommer närmast från Växjö OK.

Jag kommer inte från något ursprunglig orienterar-familj utan jag började orientera när jag var ca 7-8 år. Men fick med mig större delar av familjen till att börja orientera samtidigt som mig. Sedan dess har jag inte slutat. Har tyvärr haft några säsonger med skador men nu så hoppas jag inte ha några fler sådana säsonger.

Mina förväntningar av klubbytet till LOK är framförallt att ha klubben och klubbkompisar på nära håll igen.

Rydskogen vs Vallaskogen
Stafett vs individuellt
Pizza vs tacos
Jukola vs 10mila
Grönområde vs hygge

Finns många bra och roliga minnen genom orientering, men måste väl ändå säga att konfirmationen i Eksjö står ganska högt upp på den listan, både som konfirmand och ledare!

Favoritkontrollpunkt?
Punkthöjd

Stort välkommen till LOK!

O-Ringen och marknaden



O-ringen är utan tvekan en av de viktigaste symbolerna för svensk orientering. Snart är det dags för Östergötland att arrangera mastodonttävlingen igen och vi är många som med stor entusiasm ser fram emot detta. Men det är på många sätt en annan tävling vi nu ska arrangera jämfört med 1987 då vi senaste rullade ut tältstaden på Himmelstalundsfältet. En av de tydligaste skillnaderna för en vanlig deltagare är anmälningsavgiften som de senaste 10 åren ökat med mer än 100% för en vanlig deltagare. Varför denna extrema prisökning?

Jag ser flera orsaker som drivit fram denna utveckling och egentligen är de stegrande startavgifterna bara en naturlig följd av O-Ringens omvandling till en kommersiellt driven organisation. Däremot tror jag att den kommersiella utvecklingen kan leda till oönskade effekter, där framför allt en minskad vilja att arbeta ideellt kan bli en konsekvens, något som vore negativt för hela orienteringsrörelsen.

Om vi börjar med att titta närmare på anmälningsavgifterna för en anmälan gjord 1 juni, så har dessa alltså sedan Östergötland senast hade O-Ringen (Mjölby, 2007) ökat dramatiskt. Elitklass med 128%, ungdomsklass med 116%, och motionsklass med 79%. Under motsvarande period har den genomsnittliga in-

av anmälningsavgifter för populära motionslopp 2012 och jämförde prisutvecklingen mellan 2000-2012 såg man en ökning på 15% för Vasaloppet, Vätternrundan 32% och störst ökning på Stockholm marathon med 74%. Ingen av dessa är ens i närheten av det vi ser för O-Ringen. Vi har därför alla anledning att fråga oss vad som motiverar denna ökning och framför allt vilka effekterna av den kan tänkas bli. Min förklaring är att O-Ringen alltmer genomsyras av en marknadslogik – orienteringsupplevelser som köps och säljs på en marknad. O-Ringen styrs mer som ett företag med VD, marknadschef osv. Löparna blir kunder som köper en produkt/upplevelse och som har förväntningar på denna produkt/upplevelse. Marknadsföring blir i detta sammanhang mycket viktigt för att underblåsa intresset för tävlingen och därmed möjligheten att ta ett pris i form av anmälningsavgifter eftersom prissättning baseras på vad kunden är villig att betala. Mycket tyder flationsnivån i Sverige legat runt 1% per år (SCB, 2016). När Råd & Rön genomförde en undersökhögare på att O-Ringen behåller sitt grepp om deltagarna och att dessa är villiga att betala, men frågan är var smärtgränsen går. Att betala 2 375kr för att springa elitklass i fem dagar motsvarar ett helt lag på Jukola-budkavlen.

För de arrangerande klubbarna å andra sidan är enligt marknadslogiken den ekonomiska avkastningen det enda som kan köpa deras lojalitet. Under de inledande arrangemangsträffarna förvånades jag över att så mycket av o-ringenledningens argumentation kretsade kring den ekonomiska avkastningen; fiffiga sätt att undvika skatt, nivåer för hur olika engagemang genererar intäkter för klubben, bokslut och balansräkningar osv. Det finns en uppenbar risk att vi missar den i sammanhanget mycket viktiga kommersialiseringseffekten (se tex, Hirsch, 1976 om *Tillväxtens sociala gränser*). Det kan enkelt exemplifieras med ett klassiskt experiment där skolbarn samlade in pengar för välgörenhet (cancerforskning, hjälpmedel för handikappade barn osv); skolbarnen delades in i två grupper där den ena gruppen inte fick någon ersättning men däremot ett mycket inspirerande tal om insamlingens betydelse för samhället. Den andra gruppen fick ett lika inspirerande tal men erbjöds även 1% provision på insamlade pengar. Gruppen utan provision

samlade in 55% mer än den andra gruppen. Forskning inom socialpsykologi kallar detta för *undanträngningseffekt* där de "inre motiven" (tex, engagemang och känslan av meningsskapande) trängs undan för yttre motiv (tex, pengar och andra materiella saker). Precis detta menar jag är mycket riskabelt inom den ideella idrottsrörelsen eftersom vårt allra viktigaste instrument är medlemmarnas klubbkänsla och vilja till att ställa upp för ett gott syfte; en moralisk övertygelse om idrottens viktiga roll i samhällsbygget. Vad vi riskerar med att låta marknadslogiken råda är att tränga undan de inre motiven vilket på sikt kan få svåra konsekvenser. Den enda vägen framåt för att entusiasmera medlemmar att hjälpa till är att visa på orienteringens positiva effekter - inte "muta" arrangörer med pengar.

Mitt råd till O-Ringen är stanna upp och fundera över vilka konsekvenser en långt driven kommersialisering

av hela projektet kan tänkas bli. Läs gärna den utmärkta avhandlingen om Vasaloppets kommersialisering och behovet av att vårda de ideella krafterna i denna miljö (Larsson von Garaguly, 2016). Fundera över undanträngningseffekten och vilka konsekvenser detta kan få. Exempelvis är det mycket olyckligt att startavgifter för ungdomar har skenat då det kan få till följd att vi på sikt blir en mindre idrottsrörelse. Dessutom bör mer av klubbarnas inflytande bevaras för att inte urholka den ideella lusten och engagemanget. Drömmen om att styra O-Ringen som ett företag på marknadens villkor bör ifrågasättas, istället bör vi inse att vi är en idrottsrörelse som drivs på helt andra bevekelsegrunder.

// Per Carlborg

Glöm inte att anmäla er till årets viktigaste stafett...Tjoget!

Tjoget är en härlig breddstafett som går i småland varje år. Som namnet kanske avslöjar är det 20 sträckor som ska avverkas där det erbjuds sträckor med svårighet från vit till blå och längder från 2,5 km till 8 km. Alltså finns det något för alla. LOK siktar detta år på att återigen få ihop två lag efter några år med enbart ett lag. För att det ska gå krävs det personer i alla åldrar. Så in och anmäl dig nu på direkten.

Sista anmälan: 5 juni



Bild från år 2014 då LOK kom på en fin 2:a plats! Blir det bättre i år?

Foto: LOKs hemsida

World Masters Orienteering Championships



Årets veteran-VM i orientering gick av stapeln i och strax utanför Auckland på Nya Zeeland. Trots att det var en bit att resa dit så var drygt 350 svenskar anmälda. Längre avstånd till tävlingen kan man inte ha.

Veteran-VM går varje år på olika ställen i världen. Tävlingsgrenarna i år var sprint och långdistans. Det är fri anmälan och tävlingsklasserna är från 35 år och uppåt. Nivån på de som deltar kan nog beskrivas som allt mellan turistklass och världselit. Totalt var det över 1700 deltagare från hela världen, så det var en härligt blandning med folk av olika nationaliteter. Dock var nära hälften av deltagarna från något av de nordiska länderna, så hel del klubbdräkter var bekanta. Det

finns helt klart många orienterare som gillar att resa. Som LOK:are märker man av att vi är en stor klubb med många medlemmar. Det är många man pratar med som känner någon från klubben. Flera undrar förvånat om vi inte är mer än två LOK:are där. (Bara hälften så många deltagare som t ex TGOK.) En klar miss, av er andra som inte var med, alltså...

Första grenen som tävlades i var sprint. Först ett model-event, en träningstävling, för att känna lite på hur kartorna är ritade och testa terrängen. Därefter kval-tävling och till sist final. Inte så mycket att säga om model-event som precis som de andra sprint-loppen gick på ett av Aucklands olika universitets-campus. Tävlanen började på rik-

tigt med sprintkvalet, som var rejält utslagsgivande. En vanlig kommentar efter målgång var i något i linje med "det här var *** den svåraste sprinten jag sprungit". En detaljrik karta med en rejält utmanande labyrint av byggnader och stora höjdskillnader. Sprintfinalen gick av stapeln på universitetets huvud-campus i centrala Auckland. Den började i en park där löparna fick upp farten. Sedan gick banorna i nedförsbacke via en tunnel ut i en tät labyrint av byggnader och passager i olika nivåer. De första kontrollerna efter tunneln var publikkontroller för de flesta. Här bomrades det rejält inför publiken. Listigt och snudd på lite elakt av banläggarna. Här krävdes fokus och att löparna verkligen vågade sänka tempot

rejält och läsa av alla detaljer i kartan, även inför hundratals åskådare. Hur gick det för LOK:arna då? Inger tog sig trots lite bommar i kvalet till A-final och gjorde där ett stabilt lopp. Hon gick i mål som bästa svenska på en stark 9:e plats i D50. Per hade större problem med orienteringen under kvältävlingen och fick springa B-final. I B-finalen avslutade han på snabbaste tiden och fick en liten "tröstseger" som revansch.



Per på sprinten
Foto: Inger Gustås

Över till långdistansen. Den gick ute vid kusten nordväst om Auckland. Terrängen bestod mestadels av snabbväxande tallskog som planterats på gamla sanddynor. Om du vill få en uppfattning om terrängen, korsa Åhus-terräng med tallhed från Dalarna. Addera mer kupering. Spetsa med en gnutta Malmslätt. Då börjar du få en idé vad det rör sig om. Dock inga snälla buskar i skogen utan varierande förekomst av ett flera meter högt gräs, Pampas grass. Det har långa sträva blad som kan ge otäcka skärsår om man försöker springa



igenom dom. Vågbruset distraherade när banorna gick in bland sanddynorna nära stranden. Stilla havet, inte Östersjön. Det är skillnad på vågor och vågor. Så tävlingsterrängen var en omväxlande och bitvis snabblopt skog. Kalas-terräng! Före långdistansen hölls ett model event och därefter två kvältävlingar. Alla LOK:are gick vidare till A-final. Finalbanorna var förlängda och rejält kluriga. Två kast mellan snabblopta sträckor och riktigt krävande orientering i detaljerade partier. Det gällde verkligen att hänga med och anpassa löpningen. Även i den här finalen var tekniken utslagsgivande och orienteringsmisstag avgjorde många klasser. Här slutade Inger på en 20:e plats och Per slutade som 37:a.

Från oss som var där, både Veteran-VM och Nya Zeeland rekommenderas starkt. Nya Zeeland är ett väldigt trevligt land. Naturen är lika vacker som omväxlande med stora möjligheter till friluftsaktiviteter och äventyrsaktiviteter. Veteran-VM återkommer nästa år

och då på "hemmaplan" i Danmark.

// Per och Inger Gustås



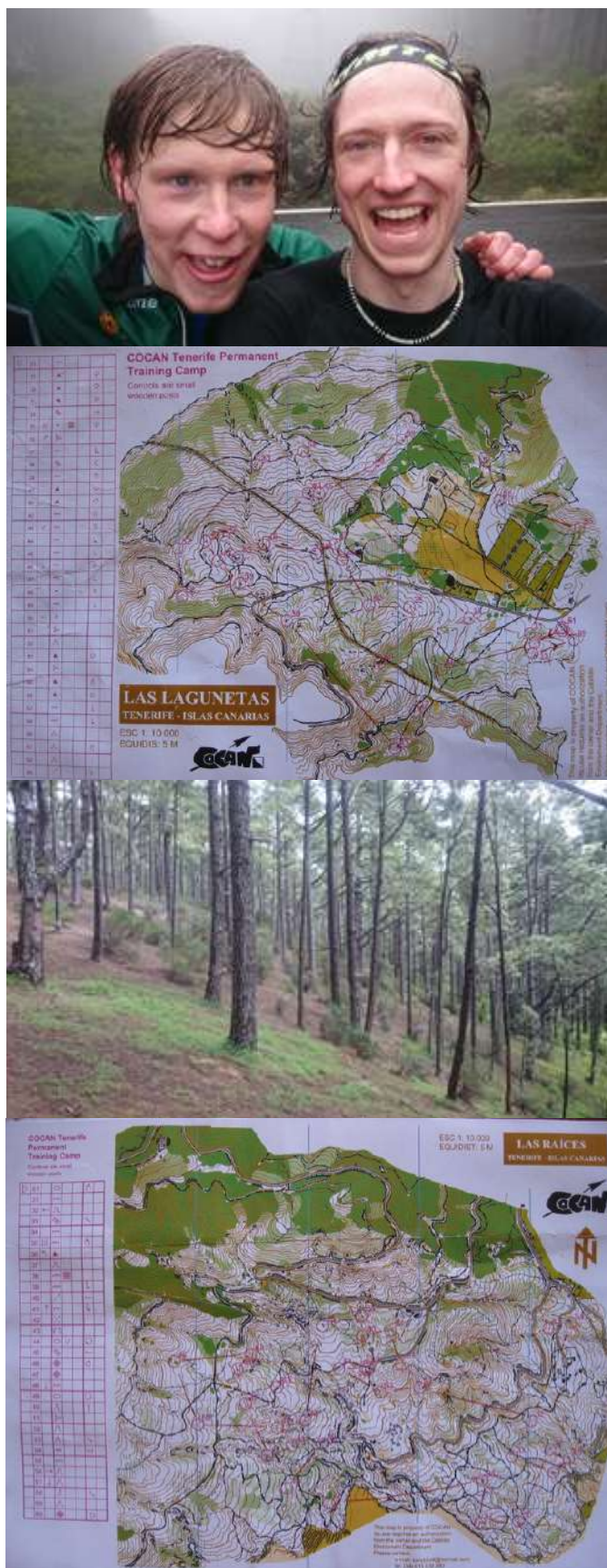
Nya Zeeland bjöd på mycket varierande terräng

Explosiv orienteringsresa

Det var väl en av alla de där gångerna då man efter en skada ska ge sig ut på sitt första löppass i ett grått och regnigt Linköping och man redan innan vet hur kass man kommer känna sig, som Johan Allard sa till sin vapendragare Joel Francén: ”Vore det inte kul att springa någon annanstans där man känner sig lite mer pepp på att trampa igång kroppen än Rydsskogen?”

”Jo”, svarade Joel och på den vägen var det. En vecka senare vaknade de båda parvlarna från Borensberg under ett palmträd på Teneriffa. Då tänker ni genast; vad gör man på Teneriffa om man inte hänger på playan eller går på Lorro Parque? Jo, man orienterar såklart. Maestro i receptionen kurrade en hyrbil med lite väl mycket gubbstämpel för att vara perfekt, men den rullade framåt och tog oss ut i Teneriffas utforskade marker på vulkanen Teides norra sluttningar. Vilken stämning det var i bilen, trevliga samtal, hög peppnivå, värdelös spansk mjukrock som skapade den rätta känslan och ett fantastiskt tjockt moln som insvepte de båda lokarna likt ett lakan då de anlände till sin destination, 1400m över havet. Ivriga som två illrar skuttade de båda hjältarna ut ur sin gamla KIA och innan de ens hunnit suppa in den fantastiska naturen de befann sig i hade de sju grader varma molnet borrar sig in genom huden och skapat en härlig blöt aura kring de båda löparna. Orienteringsmässigt var det bland de häftigaste upplevelser man varit med om som orienterar, njutning från början till slut. Tekniskt var det däremot utmanade, det fanns gott om höjdkurvor att bestiga och det gällde att vara noga med riktningen. Det var så pass bra att de båda lokarna beslöt sig för att ta sig en lättare lunch i sin otroligt härliga KIA för att sedan åka ett par kilometer till för att ge sig ut i skogen för pass två. Det passet körde de tillsammans och vilka bommar det bjöds på! Det letades höjdpunkter å la 20 cm och ravinbestigningar där Joels räddningsförsök på en halkande Johan nästan slutade med en axel som drogs ur led. Men kul var det och en magisk upplevelse som nog ärligt talat gör sig bättre på bild än i text. Därför avslutas denna lilla text om en galet trevlig resa med ett par bilder från våra äventyr i orienteringens tecken.

Väl mött, Joel Francén och Johan Allard



Minnesord



LOK:s hedersmedlem nr 14, Sune Johansson, har 6:e april 2017 lämnat det jordiska.

Sune blev medlem i LOK 1979 när FOA, där Sune tillhörde ledningsstrukturen flyttade från Stockholm och fick sina bopålar i Linköping. Och därefter fram till när sjukdomen för några år sedan satte stopp var Sune en medlem som ägnade en stor del av sin fritid åt LOK.

Det är nästan lättare att räkna upp vad Sune inte ägnade sig åt eller vilka uppdrag han inte hade inom LOK än att berätta motsatsen. En del var under motionskommitténs paraply där inriktningen blev som namnet ger en hint om alla möjliga former av motion såsom Hållformloppen. LOK-spåret och sist men inte minst viktigt ”Sunes bana”. Den uppstod på 80-talet och fick under hand Sunes namn och den finns i dag kvar högst levande. De första 20 åren var Sune på plats i det närmaste varje höst/vintersöndag med föregående kontrollutsättning i veckan – det blev oändligt många av den varan! Den goda vännen, Monica Lindgren, blev tidigt Sunes trogna tidtagningskompis. Vid alla LOK:s orienteringsarrangemang hade Sune bärande roller och vid t ex de 25 43-kavlarerna var hans deltagande av högsta vikt för genomförandet.

Det finns ingen som profilerat LOK:s klädsel mer och bättre än vad Sune gjorde. Alltid i LOK-overallen så att man inte trodde att han hade några andra kläder. Men det fanns

mera i garderoben. Det såg jag en gång när makarna Johansson i verkligt fin högtidsdress var på väg till någon tillställning inom jobbet. Han berättade inte vad han sysslade med men jag förstod att han inte bara var en man i ledet. Föreläser inför NATO-möten och besöker Pentagon gör ju inte vem som helst!

Skulle vi haft en omröstning om bästa kamrat inom LOK så skulle Sune funnits högst upp. Ulf sade vid minnesstunden att han under sin ordförandetid haft enorm nytta av styrelsekompisen Sune. Ulla förde vid samma tillfälle fram Sunes ödmjukhet och sist men inte minst viktigt att han varit en fin buggkompis. En före detta arbetskamrat på FOA till Sune betonade att Sune, som varit chef för ett 40-tal forskare etc, varit enormt omtyckt och även varit bollplank för många av de yngre medarbetarna.

Sune var min, Per-Johan Persson, årskompis och vi hade oändligt många tuffa dueller i skogen. Stod allt i vägen var han oslagbar – inte bara för mig utan för alla övriga. Men som tur var så stod inte alltid ”allt i vägen”. Jag sörjer en mycket god vän och konstaterar samtidigt att våra led tunnats ut och att jag nu med god marginal är klubbens äldste hedersmedlem.

// Per-Johan Persson

Vårspringet 2017

Som kanske de flesta vet om har LOK precis arrangerat en tvådagarsstävling, en medeldistans och en långdistans. Arrangemanget flöt på riktigt bra och det bjöds till och med på en av vårens varmaste dagar. Här kommer ett axplock av de bilder som togs under tävlingen.

Medeldistansen:



Vårspringet långdistansen:



MEDLEMSLOTTERI

Vinnare i mars

1:a pris Nummer 20 Pelle Skullman
2:a pris Nummer 58 Lena Svensson
3:e pris Nummer 3 Urban Pettersson

Vinnare i april

1:a pris Nummer 10 Jenny Stenström
2:a pris Nummer 97 Eva Lindgren
3:e pris Nummer 91 Lars-Göran Göransson

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

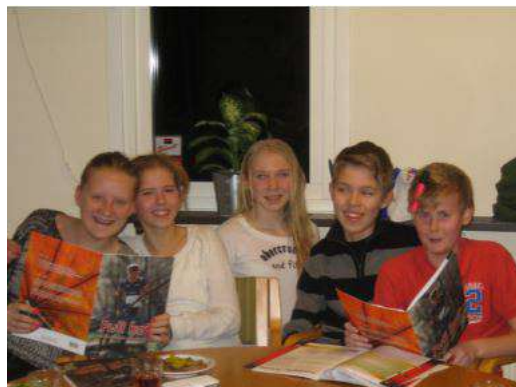
BANKGIROKONTON

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 ungdomar ska känna glädje och upptäcka tjusningen med orienteringssporten. Bidrag emottas tacksamt till klubbens bankgiro 5487-4169, märk "Ungdomsfonden"

MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFTER

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

Medlemsavgift, enskild: 300 kr per år

Stödmedlem/träningsmedlem: 200 kr

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

Stort tack till våra sammarbetspartners!



noname