

PÅ SPÅRET



Från ordförandens punkthöjd

Klubbkamrater!

Som ni nog vet skall Linköpings OK ha en värde tävling nästa år. Det blir i samma marker som där VM gick för 50 år sedan (sydväst om Åtvidaberg), så det blir en kombinerad jubileumstävling och Swedish League-final. Planeringen har erbjudit, mildt sagt, några utmaningar för tävlingsledningen. Lyckligtvis är tävlingsledarna två rutinerade och erfarna herrar; Pär Ericsson och Thomas Stenström för arrangemanget säkert framåt. Boka in 22 april i kalendern!

LOK arrangerar även mindre tävlingar. Det är riktigt kul att se våra äldre ungdomar (förvisso med lite backup av en del vuxna) med tävlingsledare Jakob Tomasson i spetsen arrangera en ungdomsserie. Kanske ett litet arrangemang tycker vissa, men för många av de mindre deltagarna är det förmodligen stort nog. Bra jobbat alla ungdomar!

Vi LOK:are tävlar ju förstås också. 3 september vann Alva Olsson D21-långdistansen på Euromooting i norska Moss. Grattis! På hemmaplan har vi haft diverse mästerskap och alla resultat går inte att räkna upp. Vårt att notera är dock att lång-DM fick två seniorsegrare från LOK, Fredrika Vångell och Erik Martinsson, som dessutom (bägge två alltså) även vann natt-DM. Dessutom igen ingick de i de LOK-lag som vann såväl D21 som H21 vid stafett-DM helgen innan. Hurra, hurra!

Alla vinner dock inte. Inte jag till exempel. Jag tycker att vi alla som över huvud taget tar oss runt och får en dos motion samt dessutom träffar trevliga LOK:are på köpet också förtjänar ett grattis. Grattis på oss!

Er ödmjuka ordförande, Hebbe

Telefon:

013-15 74 26 (telefonsvarare)

Hemsida:

<http://lok.se>

E-post:

info@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Christer Lindell
Frida Sahlman
Johan Persson
Jonas Lundgren
Julia Modig Tjärnström
Magnus Herberthson
Marcus Hansson
Markus Bianchi
Per Magnusson
Per-Johan Persson
Sven Alexandersson
Therese Klintberg
Tove Ekström
Victor Bergstrand

Vi välkomnar nya medlemmar:

Einar André
Elsa Bingerud
Jennie Byström
Tomas Byström
Johan De Sousa Mestre
Herman De Sousa Mestre
Lillemor De Sousa Mestre
Lucas Dväsäter
Hedda Engström
Sara Filipsson
Vincent Göransson
Evelina Hellman
Angelina Holmertz
Maximilian Michaelis
Emil Paulson
Maria Sarberg
Max Sundblad
Robert Söderberg
Simon Söderberg
Tilde Söderberg
Oscar Valent
Alvin Wänström
Elsa Wänström

Redaktör:

Hanna Modig Tjärnström

Adress:

Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping



Livet på ett orienteringsgymnasium

Tja, Tove här. För några veckor sedan började jag mitt andra år på Hallsbergs orienterings-gymnasium och nu tänkte jag berätta lite om livet på OLG.

Hallsberg ligger söder om Örebro. Komunslogan här är "Hallsberg nära till..." och jag tycker det beskriver Hallsberg ganska bra faktiskt. Ica, Coop, centrum, parken, skolan, gymmet, simhallen ligger alla inom en radie på typ en halv kilometer. Och av en händelse bor även jag där, på skolans elevboende. På skolan elevboende bor alla skolans NIU (nationell idrottsutbildning)-elever, d.v.s. fotbollsspelare, bågskytter och (surprise) orienterare. Vi orienterare har två våningar i huset helt för oss själva. Man blir tilldelad ett rum som blir ens eget och sen får man dela på kök, toa och dusch med två till fyra andra som man tillsammans bildar ett kökslag med.

Nytt för i år är att vi två dagar i veckan går vi till restaurangen Vid Spåret (som ligger vid spåret) och äter buffé, mums! De resterande två dagarna lagar vi maten själva i våra kökslag. I kökslagen turas man om med att laga mat och diska (lyxen med diskmaskin har inte nått Hallsberg än). I mitt kökslag är vi fem personer vilket betyder att var och en endast behöver laga mat en gång var annan eller var tredje vecka. För mig är det stor skillnad mot förra året då jag vissa veckor fick laga mat två(!) gånger.

För visst är tiden viktig. Ska man hinna gå i skolan, träna och plugga känns det ibland som att timmarna på dygnet är för få. Och plugget krävde visst lite mer tid än vad jag hade förväntat mig.

Är Alléskolan en bra skola då? Ja det skulle jag verkligen påstå (stenkastning får man dock räkna



med). I storlek skulle man nog kunna jämföra den Berzelius-skolan, och har i princip alla linjer. Själv går jag teknik och jag trivs superbra i min klass. Det är jag och en annan orienterartjej och tjugoissh s.k. "locals". Det kan vara väldigt skönt att få umgås med vanligt folk då det vid tillfällena kan bli aningen mycket orienteringssnack.

Nu kanske det är dags att berätta lite om träningen. Två dagar i veckan tar vi minibussarna och åker ut i skogen och tränar teknik. Dessa två pass är alltid med uthängde skärmar och ibland också SI. Träningarna läggs alltid upp i livelox så det finns möjlighet för djupa analyser och diskussioner. Under träningarna finns det möjlighet att få uppföljning av tränarna och Martin Regborn som numera är hjälptränare på OLG. På tisdagar kör vi träning gemensamt med OK Tisaren i form av klassiska tisdags

intervaller. Det kan vara backe, mosse, skog och ibland också eljusspår som underlag. En till två gånger i veckan beroende på säsong har vi teorilektioner. Vi läser kurserna tränings- och tävlingslära och idrottsspecialisering. I dessa kurser ingår typ allt om träning och tävling. Vi gör analyser, mentala strategier, övningar, lindar stukningar, träningsplaneringar och lär oss om muskler, motivation, mål och väldigt mycket mer.

Mitt bland all träning och alla lektioner hittar vi ibland på andra aktiviteter. Som exempel åkte vi förra läsåret på tre läger. Först var det ett uppstartsläger på VM i Strömstad där fokus låg på att lära känna varandra. Sen lite senare på hösten styrde vi minibussarna mot Vansbro och skol-SM. Där sprang vi en sprint och en långdistans i OLGs färger mot andra orienteringsgymnasium. I februari var det sedan dags för det stora utlandsläget i Slovenien. I sex dagar bodde vi på en hästgård i en mycket, mycket liten stad (hade den ens ett namn?). Med två träningspass om dagen hann vi inte med mycket mer än just träning och mat. I Slovenien äter man alltid soppa som förrätt och sallad med



(sjukt extremt mycket) vinäger på.

För mig blev det endast ett OL-pass då jag var skadad. Istället blev det djungelgympa och mountainbike vilket även det var kul, men till nästa läger (som ryktas gå till Spanien) hoppas jag på att vara hel och frisk.

Man skulle kunna sammanfatta livet i Hallsberg som händelserikt, utmanande. Ibland är det pest att behöva diska, städa, tvätta och allt det där som ingår i att inte bo hemma, men allra ofastast är livet fantastiskt roligt, så tur är väl att jag har två år kvar!

Tove Ekström



Vi välkomnar... Victor Bergstrand!



Hej alla nya klubbkamrater!

Jag heter Victor Bergstrand och är 25 år. Jag bor i Skäggetorp sedan sex år tillbaka då jag började läsa till civilingenjör med inriktning energi, miljö, management på Linköpings universitet. Fram tills för några månader sedan tävlade jag för min moderklubb Motala AIF. Nu när jag har jobbat i Linköping i snart ett år kände jag att det var läge att byta klubb.

Vad är din orienteringsbakgrund?

Jag kommer från en orienterarfamilj och har följt med på tävlingar sedan innan jag kunde gå. Som ungdom vann jag sällan tävlingar men var inte långt efter segraren. Några höjdpunkter var guld på DM-stafetten i H14, brons på Götalandsmästerskapen i H15 och en niondeplats på USM i H15. Steget upp till junior och sedan senior var tufft men jag har fortsatt att träna på och har alltid bibehållit mitt intresse för orientering.

Vad har du för förväntningar med ett klubbyte till LOK?

Det senaste året har jag ändrat mina träningsrutiner för att förbättra både min fysik och orienteringsteknik. Jag ser fram emot att ha nära till klubbträningar och att få mäta mig mot löpare som är bättre än jag samt att förhoppningsvis få vara med och bidra till höga placeringar i de stora stafetterna.

Vad är ditt bästa OL-Minne?

Jag har många fina minnen, men en häftig upplevelse var när jag för första gången sprang långa natten på Tiomila i Falun. Efter att ha klarat av 16,6 km orientering, sprungit ifrån en stor klunga löpare och genomfört en långsträcka på nästan 5 kilometer, att då få möta gryningen i slutningen ner mot Lugnet var en mäktig upplevelse.

Rydsbogen vs Vallaskogen
Stafett vs individuellt
Pizza eller tacos
Jukola vs 10mila (aldrig sprungit
Jukola pga Vätternrundan)
Grönområde vs hygge

Favoritkontrollpunkt? sänkan

Bakskuldløbet på Färöarna

Hallåja! Marcus Hansson här igen, för den som kommer ihåg min återgivning av träningslägret i Göteborg i våras. Här kommer ännu en artikel om mina förehavanden i skogen, även fast det inte var så mycket orienterande just i skog denna gång, vilket gör att antalet artiklar jag har skrivit till På Spåret nu tangerar antalet regelrätta klubbträningar jag har gjort (2 st.). Jag kan ännu en gång lova att det kommer bli bättring på den fronten i framtiden, men hur det går med de löftena får vi som sagt se. Hur som helst så har jag varit och orienterat på Färöarna och vår allas favoritredaktör Hanna bad mig skriva några rader om det hela. Varför inte tänkte jag och satte mig vid min virtuella skrivmaskin och började knäpa ihop en liten (lång, pladdrig och till 90 % nonsens) text om mina äventyr.

Ja, var ska jag då börja berättelsen om denna härliga resa? Från början är väl alltid en bra idé så jag ska försöka ta det därifrån. För att förstå upprinnelsen till det hela måste jag berätta lite bakgrundsfakta. Jag jobbar på NFC som är en nationell avdelning inom Polismyndigheten. Svenska polisorienteringsförbundet har ett tätt samarbete med den danska motsvarigheten vilket ledde till att vi orienterande poliser i Sverige blev inbjudna till Bakskuldløbet på Färöarna. Om jag minns rätt så var detta de första tävlingarna där sedan 2008, så helt klart en unik upplevelse för en orienteringsnörd som jag.

Själva resan börja tidigt på morgonen den 17 juni med bilresa från Linköping till Göteborg, färja till Fredrikshamn, bilresa till Hirtshals och slutligen färja i 31 härliga timmar till Torshamn som vi anlöpte sent på söndagskvällen. Det var kraftig sjögång över nordsjön men det var inga problem för en gammal sjöbuse från Bohuslän som jag själv.

Under måndagsmorgonen när vi vaknade upp på vårt vandrarhem vilade ett magnifikt dimhölje över öarna som vädermässigt kan uppleva allt mellan strålände solsken, regn, snö, hagel, kraftiga vindar och en och annan enhörning som flyger förbi inom loppet av en kvart. Generellt sett så är det magiskt fint när solen tittar fram men allt som oftast får man nytta av sin medhavda sydväst. Se kollaget bredvid för att se hur fint det kunde vara (OBS! Varning för propaganda-bilder).



Åter till den faktiska berättelsen av resan. På måndagskvällen var det dags för första orienteringstävlingen med sprint inne i centrala Torshamn. Efter ett längre skadeuppehåll kombinerat med sjukdom och öldrickande var jag osäker på hur benen skulle reagera när jag gick på för fullt, men hur som helst så var det bara roligt att ha möjligheten att springa igen. Som den ovana sprintorienteraren jag är kan jag väl inte påstå att jag gjorde något tekniskt perfekt lopp med framförhållning och allt sånt där men jag tog en kontroll i taget. Benen kändes bra mycket bättre än vad jag hade kunnat hoppats på eller ens nästan förtjänade för den delen. En härlig bom på väg till fjärde kontrollen där jag missade att svänga i en vägkorsning gjorde att jag hamnade i ett vägval utanför kartkanten och tappade en dryg minut. Resten av banan gick fint både löpmässigt och orienteringsmässigt. Rent upplevelsemässigt så pikade banan i slutet när den gick in i gamla stan med sin myllrande smala kullerstengator som slingrade sig fram mellan hus från sent 1500-tal (OBS! Egen uppskattning av husens ålder som helt saknar alla former av kredibilitet). Jag lyckades ta igen det mesta av det jag förlorade på min seglats utanför kartan och hamnade till slut på en stabil andraplats, 12 sekunder från seger.

Då vi skulle vara på Färöarna i sju dagar och det bara fanns totalt tre orienteringskartor så åkte vi även på utflykter på vilodagarna mellan etapperna. Något som kanske inte alla vet är att Färöarna är uppbyggda av sex stycken större öar och ett flertal mindre öar. De senaste årtionernas centralisering till Torshamn av både företag och befolkning har lett till en enorm EU-satsning på glesbygden eller vad det nu kan vara som föranlett byggandet av tunnlar och broar som knyter samman öarna med varandra. Om jag ska ge mig på en gissning så kortar det pendlingsiderna in till Torshamn vilket gör att folk kan bo kvar i småbyarna. Om folk bor kvar i småbyarna så kommer förhoppningsvis ett eller annat företag poppa upp där och på så sätt bidra till en decentralisering. Nog med utläggningar om den socioekonomiska situationen och åter till min berättelse om resan. Våra utflykter tog mig bland annat upp på den högsta toppen Slættaratindur två gånger, till ön Mykines där Lunnefåglarna bor, till de gamla trähusen från 1100-talet i Kyrkjubøur (OBS! Dateringen är grundad på fakta den här gången) och även till det underbara burgarhaket Jacqson i Klaksvík som hade fören på en gammal snipa som dekor. Magiskt!

Orienteringsmässigt har vi fortfarande två underbara långdistanser på fjället ovanför Torshamn att prata om. Då det inte finns några träd på Färöarna förutom de som odlas i plantagen så är terrängen som erbjuds

trädlös och karg. Inte helt olik det som erbjuds i de svenska fjällen. Då jag har varit ledare på orienteringskonfirmationsläger i Sälen i ett par år känner jag mig hemma med den annorlunda orienteringstekniken man bör ha. Bara att ligga på strecket, lyfta blicken, ta sikte på något långt bort och sedan aldrig sluta springa. Benen kändes återigen pigga och fräscha så jag trummade på upp och ned för sluttningarna. Gick i stort sett rakt på alla kontroller bortsett från en liten krok till 15 och vann till sist med nästan tre minuter. Ytterst nöjd kille! Jag har ritat in mina vägval på kartan på nästa sida för den intresserade, vilket jag antar att du är eftersom du har orkat läsa så här långt. Som man kan se nere till vänster på kartan var det fyra olika kartritare som ritat den; En est, en dansk, en isländare och en grönländing. Snacka om internationellt samarbete! Något som bör sägas är väl att det vita på kartan är fjäll och det gula är berg i dagen.

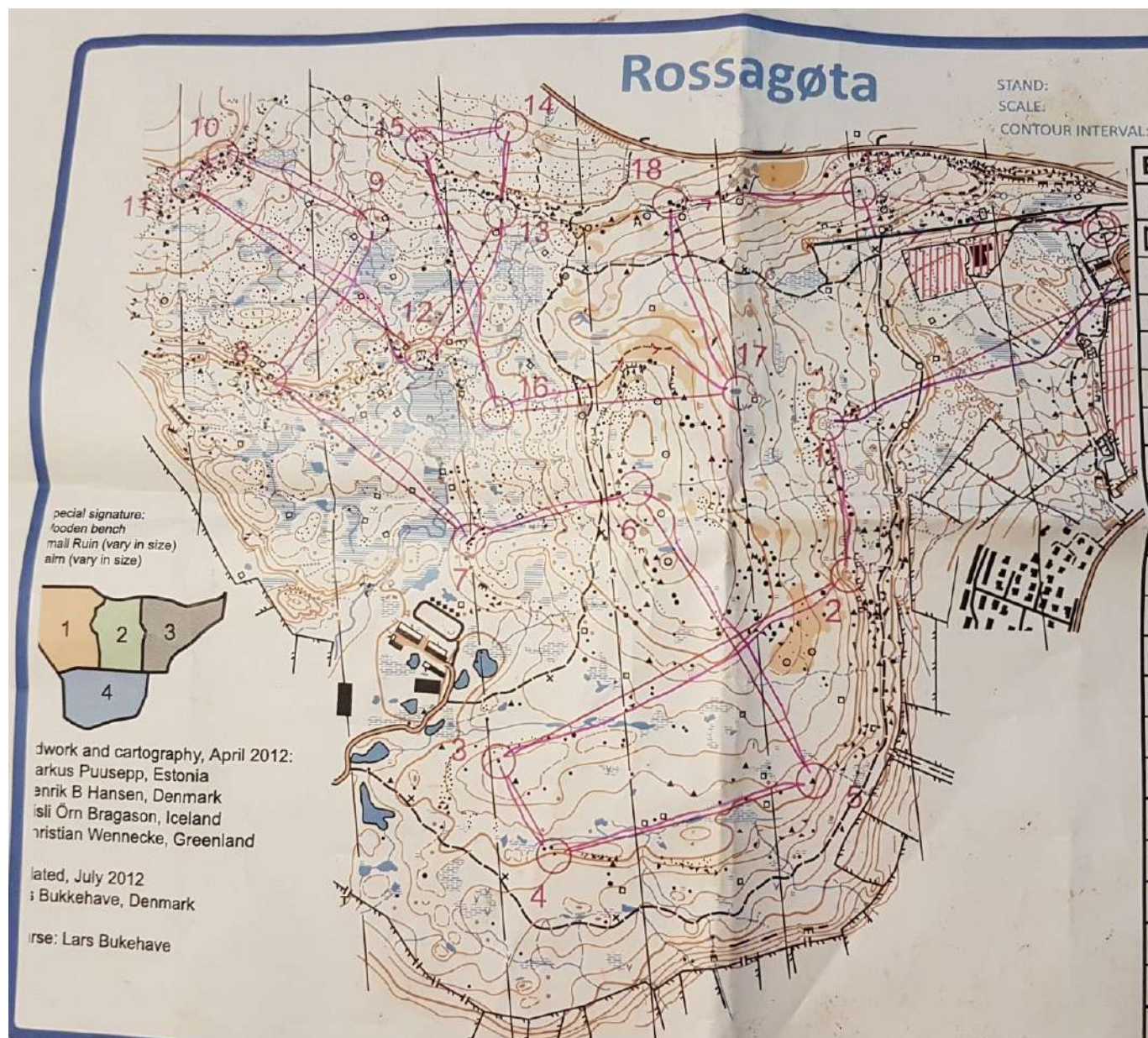
Den sista och avslutande tävlingen var återigen långdistans på fjället men med en liten twist då banan startade med en sprintdel i ett dalgång där kartan var i 1:5000. Sedan var det kartbyte, klättring av ca 70 höjdmeter på en transportsträcka och in på samma karta som förra långdistansen. Jag försökte trumma på så gott jag kunde men nu började avsaknaden av träning de senaste månaderna göra sig påmind och jag var tvungen att gå i några av uppförsbackarna. Jag missade dock ingenting och jag tror att övriga deltagare också kände av de tidigare etapperna för jag gick till min förvåning i på en hedersam andraplats, 40 sekunder bakom.

De tre sista dagarna tillbringades med ännu mer sightseeing och utforskande av Torshamns uteliv, som tyvärr lämnade en del att önska i mitt tycke. Detta har dock sin förklaring i att det var alkoholförbud på Färöarna fram till 1992 och att de fortfarande är restriktiva med alkohol i sin kultur. Jag tror de såg hur de hade det i Danmark med ölkafeer i varje gathörn och tänkte "Nej, så där barbariskt ska vi verkligen inte ha det hos oss! Tvi vale!"

Hur som helst, sammanfattningsvis vill jag säga att det var en fantastisk resa med underbara människor och jag är evigt tacksam till danska polisorienteringsförbundet som bjöd in oss. Färöarna var inte alls vad jag hade tänkt mig och kan verkligen rekommendera alla som gillar underbar natur att åka dit någon gång.

/Marcus Hanson

PS. Om man inte är så lockad av tanken på att åka färja i 31 timmar går det även flyg från Kastrup. DS



Saknar du resultat i Resultatbörsen?

Detta kan förekomma om man sprungit tävlingar som inte funnits med i Eventor. Men oroa er inte det går att fixa. Allt du behöver göra är att skicka in följande:

- Namn på löpare
- Datum för tävlingen
- Typ (sprint/medel etc)
- Nivå (klubbtävling, nationell etc.)
- Klass
- Placering
- Tid
- Tid efter segraren
- KM-tid (om du har)

Detta skickas till Christer.Lindell@gmail.com

Seikkailu Suomessa

Vårt äventyr började torsdagen femtonde juni på A-husets parkering. Vi hade då ungefär tjugofyra timmar av resa framför oss innan vi skulle komma fram till Joensuu, där Jukola arrangerades i år. Jag kan förstå om man undrar varför man väljer att åka i sammanlagt två dygn för att springa i en timma. Det tänkte jag försöka förklara i denna text.

Till de flesta andra orienteringstävlingar åker man för att orientera. Till Jukola åker man (i alla fall jag) för att få en upplevelse. Det är världens största orienteringsstafett. Finländarnas Vasalopp. Det finns bastu i duschen. I skogen går det runt människor med fikaväskor och gummistövlar. Dessa människor är ute på samma bana som de bästa i världen, och några av dem har aldrig någonsin orienterat innan.

Vi kom till Värtahamnen i Stockholm, där vi skulle gå på färjan, i god tid. Det var nästan helt tomt i terminalen, men efterhand började fler och fler människor komma in genom dörrarna. När det var dags för incheckning var terminalen fylld med människor i överdragsbyxor, färgglada löpar skor och klubbjackor. Överallt på golvet låg det väskor. Det fanns väskor i alla storlekar och former.

Finlandsbåten var till och med för liten för alla väskor. När våra grejer var i hytten kunde man knappt röra sig där inne. Båten var inte konstruerad för orienterare helt enkelt. Dessa väskor skulle orsaka mycket problem längre fram under resan. Vi räknade senare ut att vi sammanlagt bar väskorna i fem kilometer. En på magen, en på ryggen och en i handen.

När vi hade lämnat grejerna i hytten gick vi och åt och sen ut på däck. Solnedgången över skärgården var magisk. Eftersom vi skulle tappa en timma på grund av tidszonerna och dessutom behövde gå upp tidigt var det sen dags att gå och lägga sig. Vi tänkte dock att om vi inte sov så skulle vi vara trötta dagen efter och därmed kunna sova på bussen. Då skulle den långa resan kännas kortare. Därför stannade vi uppe och spelade spel.



Fantastisk solnedgång över skärgården

Morgonen efter var alla trötta. Vi åt frukostbuffe, packade ihop våra saker och tog oss ut till bussen som vi skulle åka med. På väg ut till bussen hörde jag en man säga "Ska alla flytta till Finland eller?" till sin medresenär. Det fanns som sagt väskor över allt. Bussen hann bara köra några hundra meter innan vi sov igen. Taktiken hade funkat.

När vi kom fram till Joensuu gick vi till hotellet och checkade in. Sen bestämde vi oss för att ta en liten joggingtur i staden, som hade blivit invaderad av orienterare. Joensuus invånarantal ökade med ungefär 24% den helgen. Vart man än kollade såg man någon med en klubbjacka. Joensuu betyder älvmynningen och mycket passande låg staden vid en stor sjö och en älv. Längs stranden fanns ett stort parkområde där vi, och många andra orienterare joggade runt.

Morgonen efter gick vi tillbaka till bussen och åkte till Jukola. När vi

gick av bussen och var på väg till arenan gick vi längs en asfalterad väg där starten skulle gå. Vi gick och gick men raderna med nummer för kartorna tog aldrig slut. Arenan låg på en stor skolgård i ett litet samhälle. För att komma till militärtältet där vi skulle sova gick man i utkanten av arenan där det fanns stora militärbilar, vapen och militärer som man kunde kolla på och snacka med. Det fanns också två olika sportförsäljningstält. Och då snackar vi inte en liten östgötatävlings storlek på sportshopen, utan mer vanlig-sportaffär-i-stan storlek. Vi gick också förbi de vanliga tälten som stod i en liten granskog med massvis av blåbärsris på marken. På en del ställen hängde det hängmattor mellan träden. Sen kom vi äntligen fram till militärtältet. Där lämnade vi våra sovgrejer och gick sen tillbaka till arenan.

Då var det dags för safett. Vi hade två lag med från LOK i Venlaka-veln. När starten gick och byns kyrkklockor ringde sprang över tolvhundra tjejer ut i skogen. Det är riktigt mäktigt att se så många människor springa åt samma håll samtidigt. När man står där vid sidan om och hejar blir man liksom sympati-nervös för de som ska ut i skogen samtidigt som man står och hoppas att ingen ska ramla eller tappa sin karta. Efter den mäktiga starten var det dags att göra sig redo för sin egen sträcka. Ute i skogen var det folk överallt. Var man än kollade fanns det människor. En gång var jag dock helt själv, och då började jag automatiskt undra om jag hade sprungit fel, även om jag egentligen var där jag borde vara.

Det gick bra för båda lagen. Den största kämparinsatsen stod Johanna och Sarah för, som efter sina



Äntligen framme vid tälten!

sträckor tog sig ut på sista sträckan, för att laget skulle bli godkänt (det saknades en löpare i laget).

Efter loppet gick vi tillsammans till duschen där det som sagt finns en bastu. De har alltså ställt upp en flyttbar bastu som man kan betala för att få gå in i, i duschen.

Sen var det dags för pizza. Ja, pizza på en orienteringstävling. Det stod en pizzaugn mellan alla stridsvagnar och militärer. Väntetiden var lång- pizzorna var populära, och goda, efter en lång dag av orientering. En dag som skulle bli ännu längre.

När det var dags för herrstarten var vi lite sent ute så vi såg inte så mycket bakom alla människor. Men när starten gick tog det flera minuter för alla att springa förbi. Sist gick gubbar med gummistövlar och varma kläder. LOK hade ett lag med i Jukolakaveln. När alla 1555 löpare sprungit ut i skogen gick vi tillbaka till arenan, och då väntade en lång natt för oss som följde tävlingen. Mest låg vi och kollade på storbildsskärmen i mörkret. Sen gick vi och sov ett tag innan vi gick upp igen för att kolla på målgången. Till



Herrstafetten följdes från storbildsskärm på TC.

frukost blev det korv. Inte korv med bröd, utan bara korv. I Finland kör de med korv i papper.

När alla kommit i mål och packat ihop sig var det dags att gå mot bussen. Då började det spöregna. Självklart måste det regna när jag åker på Jukola. (ni som var med förra året vet vad jag menar). Vi som var så glada för att vi skulle få med oss torra grejer hem detta år fick lära oss att man inte ska ta ut något i förskott, för snart var allt dyngsur. När vi väl kommit på bussen väntade en lång resa tillbaka till Åbo. Tre utspilda sallader och en buss-toadörr som gått i baklås senare kom vi fram till Åbo. Då var det dags för den händelserika hemfärden med finlandsbåten. Om det var många orienterare på båten dit så var det extremt många på båten hem. Resan började med buffé, sen var det dags för ännu en lång natt. Denna gången skulle den bestå av fest. Jag undrar om de på båten börjar bli vana vid att det kommer massvis av orienterare varje år, och hur de i så fall förbereder sig...

Dagen efter var alla förstörda. I bilen hem sa vi inte många ord. Väl hemma i Linköping, på A-husets parkering där resan startade, hade

vi juniorer en hel vecka av SOL-skola framför oss. De första dagarna var vi kanske inte de bästa ledarna barnen har haft.

Vi hade haft en extremt händelserik helg med mycket väskor och lite sömn, som vi kommer komma ihåg länge och ha många roliga minnen från. Det var enligt mig självklart värt att det tog 24 gånger så lång tid att komma dit som det gjorde att springa.

Text & foto: Frida Sahlman



Foto: Therese Klintberg

Tyrolens 5-Dagars 2017 eller En veckas promenad i uppförsbacke

I somras åkte en stor skara svenskar ned till Österrike för att pröva sin lycka i de österrikiska alperna. Däribland VM-löpare som Martin Regborn, William Lind och Tove Alexandersson. Men den mest prestigefyllda kampen stod mellan D21E och H21Lång, och i synnerhet mellan Kajsa och Johan, eftersom det var samma bana alla dagar utom den sista.

Dag 1 - Sprint

Kajsa hade på förhand utsett det här som sin starkaste dag. En stadssprint där hon skulle kunna utnyttja sin snabbhet och streetsmartness. Johan startade dock först och gjorde ett stabilt lopp där han försökte att ta stora, tydliga stråk för att slippa finlira. Det resulterade dock i några missade broar över ån. Kajsa fick med sig några tips innan start om att använda huvudgatan så mycket som möjligt och att undvika järnvägen. Det ledde till att hon fick använda sina rugbyskills och tackla turister och andra orienterare som var i vägen. Men även att hon fick bra flyt några sträckor. Tyvärr blev det några för många svängar och hon fick stryk av Johan med några sekunder.

Kajsa - Johan 0-1

Dag 2 - Medel

TC på både etapp 2 och 3 var belägen runt 1500 m över havet vid en fjällrestaurang. Hela medeldistansbanan gick kors och tvärs på en brant sluttning. Klassiskt kontinental terräng med andra ord. Dock med regn i luften och snorhalt gräs längst bort. Så första halvan handlade mer om att överleva än orientering. Kajsa hade en tung dag och utsåg den här medeldistansen till hennes jobbigaste långdistans någonsin. Det blev inte bättre av att hon läste fel på en brant och sprang ned fem kurvor

för långt mitt på banan. Dagens behållning var annars ett vattenfall på TC där det gick att tvätta av sina leriga skor. Framförallt när några H100r också ville bada och ställde sig rakt under iskallt alpvatten.

Kajsa-Johan 0-2



Vattenfall på TC

Dag 3 - Lång

Den här etappen utsågs av Regborn till en av hans tre häftigaste orienteringssupplevelser (någonsin). Vi fick åka en otroligt långsam lift till start, längst upp på en alptopp. Liftens långsamhet kombinerat med Johans tidsoptimism ledde till att han kom för sent till start. Som tur var får alla sent startande start

stämpla i Österrike så han tappade ingen tid på det. Förutom att hans adrenalinnivåer var på 110% och att han därför knappt hittade till startpunkten.

Utsikten under banan var magnifik tack vare den höga höjden och klart väder. Men det blev även ett riktigt kraftprov med tunn luft och sugande backar. Jobbigast var långsträckan hem efter en dryg timmes löpning. Kajsa valde att springa 75 höjdmeter uppför på hedarna medan Johan valde att springa en serpentinväg ned och sedan upp 100 höjdmeter. Det gick egentligen på ett ut, men Kajsas krafter tog slut och hon fick se sig besegrad en dag till.

Kajsa-Johan 0-3

Dag 4 - Medel

Ytterligare en dag med lift till start. Perfekt för Johan som har en högre matchvikt än Kajsa. Eller så kunde man göra som Tove Alexandersson och värma upp genom att springa till start.

Kajsa startade först och gjorde ett okej lopp där hon kryssade mellan sandstenar och enar. Hennes kommentar i mål var dock att det skulle passa Johan perfekt. Johan var därför övertaggad på väg till start och satt och snackade taktik



Otrolig utsikt!

med sprintvärldsmästaren Mårten Boström i liften upp. Banan inled-
des dock klurig i ett område med
stående grönt och sandstenar så
första biten låg handbromsen i.
Sedan ökades farten successivt och
Johan kom i mål som trea av alla på
banan med bara några småbommar
och promenerande i två backar på
sitt samvete.

Alla H21Långare, H35or, H20Eli-
tare och D21Elitare blev dock ägda
av Tove Alexandersson. Johan hade
38 minuter, den näst snabbaste på
banan (En i H21L) 34 och Tove 31.
Därmed visade Tove återigen att
hon är sinnessjukt bra på att
orientera och att hennes lopp på
medel-VM i år inte var en eng-
ångsföreteelse. Alla övriga VM-lö-
pare i D21E fick stryk med minst
åtta minuter av henne. Men som
man säger - det sitter bara i hennes
konkurrenters huvuden att hon är
bättre än de...

Kajsa-Johan 0-4

Dag 5 - Lång

Nu gällde det att göra ett stabilt
lopp och gå för totalen. Här hade
D21E en annan bana än H21Lång
så nu var det slut på hushållstäv-
lingen. Banan gick på en ganska
brant slänt och började med en
stigning på 50 höjdmeter till start-
punkten. Johan gick halva biten in-
nan han fick upp farten och faktiskt
sprang. Mitt under banan gav dock
hans trasiga skor slutligen upp, så
han fick springa resten med tårna
utanför skon. Som tur var av-
slutades banan på en tallhed där
Kajsa efter en försiktig inledning
plockade fram sitt fina löpsteg och
susade fram.

Kajsa spurtade in på en 13e plats
totalt i D21E och Johan blev trea i
H21Lång. Dock så vann Johan den
otroligt viktiga kampen om bäst i
hushållet. Totalt plockades nog
mellan 1000 och 1500 höjdmeter
under den här veckan för de som
tog optimala vägval och inte fick
springa upp och ned pga missar.



Avslutning med tallhed där löpsteget kunde sträckas ut ordentligt.



Fler LOK-are var på plats, här ser vi Ebba Skullman stämpla.

Ettapp	Johan	Kajsa	Tove A
1	16:15	16:40	14:25
2	48:48	55:53	
3	77:47	97:22	
4	37:02	45:49	31:36

Text: Johan Persson
Bild: Sven Alexandersson &
Markus Bianchi

TJOGET - Min OL-debut i grönvita kläder

I början av juli varje år avgörs en av årets trevligaste tävlingar enligt mig - Tjoget. En 20-mannastafett där både damer och herrar i olika åldrar behövs i laget, med sju sträckor som avklaras på lördagen följt av tretton sträckor efter en omstart under natten till söndagen. Jag har deltagit i 15 Tjoget sedan jag gjorde debut i MAIF:s lag som elvaåring 2003, även om sviten bröts 2012 när jag fick för mig att simma Vansbrosimmet istället. Detta år blev Tjoget en extra speciell upplevelse eftersom jag precis hade bytt klubb i månadsskiftet juni/juli. Tjoget skulle alltså bli min första tävling i LOK-tröjan. Utan att ha visat vad jag går för i grönvita kläder hade jag blivit uttagen på 13:e sträckan i LOK:s förstalag.

På lördagsförmiddagen hämtades jag upp av Joel Francén och Johan Allard och vi åkte ner mot Smålands djupa skogar. Vi tog ett lunchstopp i Växjö och hittade efter mycket velande en lämplig pastarestaurang. Årets Tjoget avgjordes i Ormeshaga, några kilometer väster om Lessebo. Vi kom dit lagom för att se starten klockan 15:00. I år hade LOK två lag på plats.

Joel Käll Karlsson gjorde en stabil insats på förstasträckan och förde in LOK 1 tolv sekunder efter täten. Jag väntade in Jonas Schedin för LOK 2 innan jag stack iväg på en joggingrunda på en träningskarta som man kunde köpa på arenan. Eftersom det var 2,5 km att springa innan man kom fram till kartkanten så blev det ingen lång tur. Men jag tog några kontroller och kände in terrängen som bestod av måttligt kuperad, mestadels öppen tall och granskog med ganska mycket stenbunden terräng. Jag kom tillbaka lagom tills Joel Francén kom i mål på fjärde sträckan på sjunde plats. LOK 1 plockade sedan upp sig till femte plats efter sju sträckor och Jörgen Sköld förde in LOK 2 på plats 30.

Under kvällen var det många som satte igång grillen eller köpte mat från markan. Vissa hade fixat boende i Växjö under natten, men de flesta sov i tält. Med klockan ställd på 02.30 lade jag mig i tältet och lyckades faktiskt somna redan strax efter nio, trots mycket liv och rörelse runtomkring. Som alltid när man ska upp mitt i natten under en stafett vaknade jag flera gånger och trodde att jag försovit mig, jag kanske även var lite extra nervös inför min LOK-debut.



Omstarten gick klockan ett och Niklas Olsson fick gå ut några minuter efter Orion för LOK 1. Johan Allard gick ut någon halvtimme senare för LOK 2. Fram tills att det var dags för mig att sticka iväg hade LOK 1 en hård kamp om fjärdeplatsen tillsammans med Växjö och Tranan medan IKHP låg lite längre fram på tredjeplatsen. LOK 2 höll sig omkring plats 30. Orion och Pan- Kristianstad drog sakta ifrån i toppen.

Vid halvfemtiden växlade Tove Ekström ut mig på femteplats, ungefär en halvminut efter Växjö och jag tog upp jakten. Redan till första kontrollen är jag ikapp Växjös Patrik Rosén och tänker att ”honom springer jag nog från”, det visar sig vara lättare sagt än gjort och jag hade honom i hälarna resten av loppet. Jag gjorde ett stabilt lopp och förde upp LOK till plats fyra.

Vi fortsatte att tampas med Växjö under några sträckor innan vi ryckte ifrån dem ordentligt. Kajsa Hammarström förde sedan in oss på en fin fjärdeplats, endast tio minuter från plats 3. Hanna Modig Tjärnström tog in LOK 2 på plats 27 av 74 startande lag där OK Orion tog sin 13:e Tjoget-seger.

Nöjd med våra insatser lämnade vi Småland och Tjoget-arenan för den här gången. Jag känner mig väl mottagen i LOK och ser fram emot att få springa fler tävlingar i grönt och vitt framöver.

Text: Victor Bergstrand
Foto: Per Magnusson



En glad Rikard Borg på sträcka 17 för LOK 2.

SUDOKU

LÄTT

☐			/			☒	☉
▲	◇		☒		☉	•	
		☉			V		◇
V						◇	T
•			☉		T		V
	☒	◇					▲
/			☐			T	
		▲	T		•		☉
☉	•				/	V	☐

SVÅR

•		☒	▲				/
			/	V		☉	
◇					☒		
T							☐
V		☉				T	▲
☒	▲						☉
			•				/
		T		◇	☐		
	◇				V	☒	☐

Björkliden Arctic Mountain Marathon – en reseberättelse



Semestern med familjen i de allra nordligaste delarna av Sverige, i fjällvärlden runt Kebnekaise, var redan planerad och inbokad när idén uppstod om att kanske utnyttja tillfället till lite orientering också.

Tydligen avgjordes Björkliden Arctic Mountain Marathon (BAMM) på samma ställe, under samma helg som vi (far, mor, syster och flickvän Malin från OK Kolmården) skulle vara där. Jag och Malin bestämde oss tidigt för att springa den kortaste klassen, BAMM30 mix, som innebar totalt 30 km orienteringsbana över de två dagar som tävlingen pågick, alltså 15 km per dag. Det fanns även två längre klasser, 50 och 70, men beslutet togs med motiveringen att vi skulle ha behövt bära på tält och sovsäck om vi sprang någon av de längre klasserna, något vi nu slapp. Vi tänkte att det kanske skulle bli lite kort, men eftersom det enda tält vi

ägde vägde väl över 10 kg så tyckte vi att kortklass var det enda alternativet. Dessutom skulle vi bära med oss lite extra kläder, liggunderlag, kök och diverse annat som tävlingsreglerna krävde i ryggsäcken och vi ville ju faktiskt springa, och inte tvingas gå i flera timmar på fjället.

Problem uppstod dock ganska omgående när vi upptäckte att tävlingen inte alls gick den helg vi förutsatt utifrån förra årets datum, utan en helg tidigare. Som tur var hade vi inte hunnit boka några flygbiljetter, och planerna modifierades något. Nåväl, alla bokningar föll på plats till slut. Allt eftersom tiden gick började vi studera kartor och segrartider från tidigare år. Helt plötsligt börjar det gå upp för oss att vi faktiskt skulle springa i tre, eller kanske fyra timmar på fjället. Vi hade ju tänkt att det skulle vara lite semesterlöpning på sin höjd, och hade fått ta emot lite gli-

ringar, i all välmening, angående klassvalet. 15 km, det är väl som en vanlig långdistans på SM, eller?

Några veckor innan tävlingen, när vi skulle provpacka ryggsäckarna vi hade tänkt springa med, insåg vi att det var en hel del som skulle få plats. Det slutade med att jag tvingades köpa en ny, större ryggsäck för att vi skulle få med oss allt. Ryggsäcken var inte det enda som vi tvingats inhandla inför tävlingen. Förutom själva resan dit, logi och startavgift, hade vi mer eller mindre tvingats införskaffa bland annat vindtätt regnställ med tejpade sömmar, nytt och mindre liggunderlag som fick plats i ryggsäcken och frystorkad mat för tre måltider på fjället plus lite extra i nödfall.

Det hela hade växt från att bara vara lite semesterlöpning till att bli ett både dyrt och logistiskt ganska klurigt projekt. Vi skulle först ta oss

till Kiruna med flyg, för att ta lokalbussen till Björkliden. Trodde jag åtminstone. Först när vi landat i Kiruna går det upp för mig att vi skulle till Riksgränsen. Det var där tävlingen skulle avgöras, inte i Björkliden alltså, tävlingsnamnet till trots. Det var fler än vi som hade jobbigt med detta. När bussen stannar vid hållplatsen i Björkliden kliver två herrar av och vi blir väldigt osäkra igen på vart vi egentligen skulle. Det vore väldigt tråkigt att missa att gå av, med tanke på att nästa buss först skulle komma om några timmar. Herrarna blir dock stoppade omedelbart utanför bussen och informerade om att de faktiskt ska vidare till Riksgränsen. De kliver på igen, tillsammans med två andra herrar som tydligen kommit med morgonbussen och klivit av på fel hållplats. Nu, sex timmar senare, kunde de fortsätta de sista milen till Riksgränsen.

Förvirringen kring vart vi egentligen skulle hade inte slutat skapa problem för oss. Innan vi hade klivit på flyget hade jag slagit en signal till Björklidens sportshop för att fråga om de hade någon rödsprit till spritkök. Telefonnummer hade jag hittat på samma sajt som tävlingsinformationen låg på, dvs hemsidan för Björklidens fjällby. De hade rödsprit så de, vilket innebär att vi inte gjorde oss något besvär att försöka inhandla det i Kiruna på vägen dit. Väl framme i Riksgränsen, på eftermiddagen innan första dagens tävling, skulle vi bara gå och hämta vår rödsprit från sportshopen. Där fanns det dock såklart ingen rödsprit, för jag hade ju ringt till Björkliden och inte till Riksgränsen där vi befann oss. Vi insåg vårt misstag och nu började tiden bli knapp. Vi blev hänvisade till ett Ica Nära som turligt nog fanns i Riksgränsen, och med ännu lite mer flyt hittade vi den sista flaskan i hela affären. Den höll jag hårt i.

Det skulle springas också, efter all förberedelse. Men först var det uppladdningsmiddag på kvällen och lite genomgångar av fjällsäkerhet och information från tävlingsledare Oskar Svärd. Kartorna fick vi ut tidigt på morgonen innan start och vi kunde planera vägval i lugn och ro tillsammans. Vår plan var att orientera riktigt bra, ta säkra vägval och inte behöva springa extra, varken i form av höjd eller längd. Misstag tenderar lätt att bli rätt stora på skala 1:50 000 med 20m ekvidistans. Kartan var uppdaterad från den traditionella fjällkartan med hjälp av laserdata. På den svenska sidan gränsen kunde man se mindre höjdformationer genom svart skuggning, vilket hjälpte en hel del när löpbarheten skulle bedömas. Dessutom var meridianer inlagda på kartan, ett koncept många verkade vara obekanta med. Genomgången av vad meridianer var för något kvällen innan tävling skapade nog fler frågor än vad som besvarades. Det var till och med klurigt för oss att förstå, och vi är ändå väl bekanta med matematiken bakom, plus att vi dessutom är orienterare.

Starten gick nära riksvägen genom området och första kontrollen satt uppe på närmsta berg, som även syntes från boendet på andra sidan vägen. Det blev en tuff stigning och vi höll oss ganska lugna, trots att vi uppenbart förlorade tid på vårt vägval, en svag högersväng upp på berget. Alla klasser hade samma förstakontroll och det var mycket folk, men det tunnades ut rejält till kontroll två. Vi sprang svagt utför nästan hela vägen och det var riktigt härligt, men man kunde inte riktigt släppa på i löpningen utan det var rätt knixigt på marken.

Den tredje kontrollen fick vi bra, mycket tack vare en smart uppgång till kontrollen, där vi valde att inte skråa utan att gå lite mer runt. Vips, så hade vi tjänat 5 minuter på lagen vi hade tätt bakom oss innan. Det gav oss lite andrum och vi kunde ta det lugnt till kontroll fyra, som var en rätt svår kontroll över en ås. Vi höll på att gå snett flera gånger och fick inte riktigt ihop höjdformationerna, men redde ut problemen till slut. När vi stämplade såg vi ett lag bakom oss på andra sidan sjön som kontrollen satt vid. De var alltså några minuter bakom oss. Vi tror



Starten

detta var laget som ledde vid radion (kontroll tre), men de gick på en nit till denna kontroll enligt sträcktiderna och vi gick här upp i täten.

Vi sprang vidare på ett, vad det skulle visa sig, mycket smart högervägval till kontroll fem. Vi var troligtvis ganska ensamma om att springa här. De flesta sprang mer eller mindre rakt på längs en led som var väldigt svårforcerad på grund av mycket upp och ner, något som faktiskt framgick av det svarttonade på kartan. Dessutom passerade vi ett område med björkskog, något som passade oss bra till skillnad från många andra som nog var vana vid mindre undervegetation och bättre sikt. Detta trots att vi också tyckte det var brötigt bitvis. Men vi höll modet uppe och intalade oss att vi skulle vara starkast i just detta parti av banan. Sedan återstod en väldigt tuff klättring den sista biten till kontrollen och vi var nära att göra bort oss bland alla toppar och raviner, men redde upp det efter några minuters stillastående. Från sista kontrollen till mål var det utför och även här verkar vi ha gått bra enligt sträcktiderna.

Totalt sett verkar vi ha sprungit bra när det varit tekniskt svårt, både löp- och orienteringsmässigt. Vi hade dock fått väldigt problem om det blivit dåligt väder och dimma. Vi hade endast tumkompasser med oss och använde oss därför inte av kompassriktningar (alltså att springa 2 km i riktningen 243°), utan syftade nästan alltid på ett objekt långt bort och surfade sedan på och mellan höjderna, istället för att springa rakt över dem. Det hade absolut inte gått att göra vid dålig sikt.

Vi hade ingen aning vad vi skulle förvänta oss när vi gick i mål, för vi hade sett ganska lite folk utmed banan. Det visade sig dock att vi bara var slagna av två herrlag med

ca 20 minuter, och ledde således vår klass. Oskar Svärd stod och tog emot alla lag som gick i mål och vi bytte några ord med honom. Han trodde vi genomgående hade tagit bra vägval. Allt eftersom dagen gick droppade det in lag efter lag i mål medan vi installerade oss i nattlägret, tvättade av oss i sjön, lagade lunch, slog upp tält, sov middag, lagade kvällsmat och gick och la oss. De sista lagen kom i mål efter vi somnat vid 22-tiden och två lag sov över ute på fjället eftersom de inte hunnit ta sig tillbaka innan det blev mörkt. Värt att notera från nattlägret är att naturmänniskor tydligen badar nakna med publik helt bekymmersfritt, men kan aldrig tänka sig att bajsabredvid varandra på sedvanligt orienterar-manér.

Dag två vaknade vi ganska utvilade, men lite trötta i benen. Vi gjorde våra morgonbestyr och lagade frukost innan vi packade ner tältet och bytte om. Vi hade en ledning på nästan 20 minuter inför dagen och gick alltså ut först i jaktstarten klockan 9.15. En timme innan oss skulle alla i klasserna 50 och 70 ge sig av och bara 15 minuter innan vår start gick masstarten för 30-klasserna där typ 80 % av lagen fanns med. Endast de som var mindre än en timme efter ledaren fick starta i jaktstarten.

Vi startade samtidigt som ledarna i herr- och damklassen och gick ut i ett ganska bra tempo i rygg på herrlaget. Vi passerade väldigt många lag från masstarten på den smala stigen som var det enda vägvalet till första kontrollen och det var ganska trångt tills vi passerade genom Riksgränsen-byn och underlaget tillfälligt övergick till asfalt. Vi höll ett ganska bra tempo i två och en halv kontroll, då det mest var löpning på stig/väg och höll jämna steg med herrlaget nästan hela vägen fram till kontroll tre som satt uppe på en topp med ett

par hundra höjdmeters stigning upp till.

Banan fortsatte vara löpbetonad och det fanns inga alternativ till vägvalen vi (och alla andra) tog. Eftersom det var en sådan skillnad i karaktär blev åtminstone jag lite orolig för vad som kunde hända bakom oss, trots att jag sprang och intalade oss båda att vi sprang på bra. Det var ytterligare en ordentlig stigning till kontroll fyra och fem, innan det planade ut uppe på toppen på själva fjället som Riksgränsen ligger intill.

På väg mot näst sista kontrollen passerade vi några lag från masstarten som hejade på oss och sa att vi var först bland mixlagen. Vi hade lite svårigheter vid en passage av några snöfält som slutade ganska brant, men annars var det bara att löpa på, för vi såg på långt håll masten alldeles intill kontrollen. Sista svårigheten var nedför till sista kontrollen där vi kände att vi lätt kunde dra snett. Vi tog det dock lugnt, och efter ett tag fick vi syn på liften som kontrollen skulle sitta vid och vi kunde defilera in i mål som vinnare.

Väl i mål gick arrangören igenom vår utrustning och såg till att alla obligatoriska prylar fanns med. På eftermiddagen, medan många lag fortsatte gå i mål, besökte vi hotellets spa ett tag innan det blev prisutdelning och middag, s.k. BAMMkett. Det märktes att många var trötta och stela på kvällen, trapporna var jobbiga att forcera. I pris fick vi 2000 kr i cash och startavgift + logi till nästa års tävling. I intervjun vid målgången fick vi också lova att gå upp en klass till nästa år, så nu finns det egentligen ingen ursäkt för att inte ställa upp i BAMM50 nästa år. Det fattas bara ett nytt dyrt tält och sovsäck.

Text och bild: Malin Leijon Lind & Jonas Lundgren

Minnesord

Den 30 juni lämnade LOK-medlemmen Gösta Johansson (Gösta 1) det jordiska – då som klubbens äldsta medlem något över 96 år! Han hade blivit medlem i slutet av 30-talet och var med i styrelsen under 40-talet.

Gösta tävlade ganska högt upp i åren och hade god klass med flera topplaceringar på DM-tävlingarna.

Gösta jobbade inom försäkringsbranchen och blev vartefter ägare till flera hyresfastigheter och hade därmed ett stort kontaktnät inom kommunen och företagsvärlden som vi i LOK hade nytta av i bl a ekonomiska sammanhang. Den absolut största nyttan hade vi under en tioårsperiod under 80 – 90 talen. Det kom många elitlöpare under denna period till LOK och det var många gånger som jag på kort varsel kunde placera någon i hans fastigheter. Det var t o m någon gång anledningen till att en övergång till LOK blev av. Totalt handlade det om något över 20 lägenheter i Göstas hus. Man kan därmed påstå att Gösta verksamt bidrog till LOK:s elitsatsning. LOK var ju då en av Sveriges bästa klubbar med 14 löpare i olika landslag och tio år i följd bland de tio bästa på Tiomilakavlen. Mia Eronn – då Eliasson och junior-VM –löpare var en som bodde där!

Gösta och hans älskade hustru Elvi (Elvi dog för två år sedan) var mycket aktiva i bildandet av Veterankommittén år 1988 tillsammans med i första hand ”LOK-Eric” Eric Johansson.

De var också fram till deras hälsa sade stopp för några år sedan mycket verksamma i den inre kretsen för veteranerna. Båda och kanske främst Elvi var initiativtagarna till att LOK:s ungdomsfond såg dagens ljus.

För min del umgicks jag en del med de båda och fick då klart för mig att deras hjärtan klappade mycket stort för LOK

Per-Johan Persson



Gösta på hans 90-årsdag

BOKA in KICKOFF för funktionärer på Kolmårdens djurpark den 11 NOVEMBER!

**Sprinttävling i djurparken • Landslaget • Thierry Gueorgiou
O-Ringen-inspiration • Per Forsberg • Svenska OL-Galan**

Program

- 09.00-11.15 *Sprinttävling med öppna motionsklasser.*
Upplev en helt nyritad karta inne i djurparken tillsammans med det Svenska Landslaget som kör sprintkval! **Banläggare: Thierry Gueorgiou.**
Samling i Lagunen. Även miniknat finns för de allra yngsta.
- 12.00-13.00 *Lunch på Reef Burgers.* Alternativt egen medhavd lunch.
- 13.15-14.00 *Inspirationsföreläsning med Thierry Gueorgiou i Delfinariet.*
- 14.15-16.00 *Inspirationspass för O-Ringen Kolmården 2019 i Delfinariet.*
Inspiration och information dels från vår egen organisation och dels från externa samarbetspartners.
- 16.00-17.00 *Sprintfinal för landslaget i spännande jaktstartsformat.*
- 18.00-19.00 *Svenska orienteringsförbundets årliga OL-Gala i Delfinariet.*
- 19.30- *Middag på Vildmarkshotellet.*
Begränsat antal platser



Lagunen är öppen hela dagen och här kan du äta din lunch, titta på delfiner eller pyssla i barnhörnan. Både den stora lekparken och själva djurparken är öppen och många djur vistas fortfarande ute.

Kostnad: Gratis!

Förutom lunch och middag som kan beställas vid anmälan. Normal tävlingsavgift tillkommer för sprinten. Du väljer själv om du vill delta under hela eller bara en del av dagen. Ev övernattnig på Vildmarkshotellet bokas separat via www.kolmarden.com

Anmäl dig senast 25 okt via <https://sv.surveymonkey.com/r/kickoff2019>

Anmälan till sprinttävlingen görs genom Eventor



O-Ringen
Kolmården 2019



MEDLEMSLOTTERI

Vinnare i maj

1:a pris Nummer 9 Christina Tillman
2:a pris Nummer 46 Vakant
3:e pris Nummer 83 Emanuel Herberthson

Vinnare i juni

1:a pris Nummer 53 Gustav Olsson
2:a pris Nummer 57 Erik Andersson
3:e pris Nummer 65 Anna Kullberg

Vinnare i augusti

1:a pris Nummer 63 Magnus Herberthson
2:a pris Nummer 24 Sixten Elehed
3:e pris Nummer 13 Wilma Hising

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

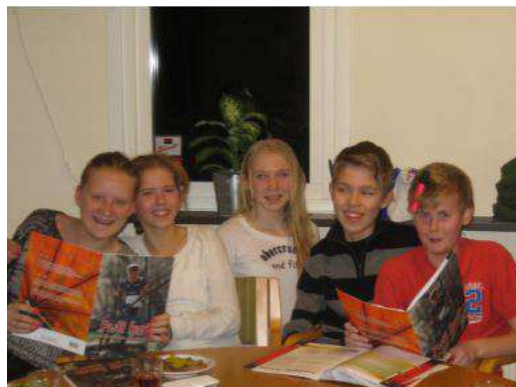
Anmälningsavg.
5487-3930

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 ungdomar 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!



Linköping

Där idéer blir verklighet

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



**LÖPEX
SPORT**



SISU

Idrottsutbildarna

noname