

PÅ SPÅRET



Nr 4 2017

Från ordförandens punkthöjd

Klubbkamrater! Så här i början i december har redan vinterlunken kommit igång. Sunes bana rullar på och till helgen (i skrivande stund) stundar Skinkloppet. Många tränar på duktigt har jag förstått, men för min del kan jag redan märka hur träningsambitionerna var för högt satta. Krämpor och lathet är två svåra motståndare! Oavsett ambition och nivå hoppas jag att vi alla kommer ur vintern skadefria och sugna på lite barmarksorientering. (Då leker jag med tanken att vi får en snörik vinter.)

Det börjar märkas att jubileumstävlingen med Swedish League finalen närmar sig. (50 år sedan VM arrangerades av LOK och IFK Linköping i samma skogar.) Tävlingsledarna Thomas Stenström och Pär Eriksson för projektet stadigt framåt och allt fler LOK:are blir inblandade. Banläggningen och övrig planering börjar ta form, och marknadsföringsgruppen har en informativ julkalender på facebook.

XC-race satte nytt deltagarrekorde med 234 startande. Fint fixat av de nya tävlingsledarna Sven Engström och Julia Modig Tjärnström! Många av oss var också i november på kick-off inför O-ringen 2019. Även här är några LOK:are redan igång, men det blir mer och mer aktuellt för oss andra att fundera på vad vi vill arbeta med.

Hur som haver, oavsett vad som stundar nästa år, så önskar jag alla klubbkamrater en trevlig jul med en alldeles personligt lagom balans mellan julsinka och motion.

Eder ödmjuka ordförande

Magnus "Hebbe" Herberthson

Telefon:

013-15 74 26 (telefonsvarare)

Hemsida:

<http://lok.se>

E-post:

info@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Alva Olsson
Johan Persson
Kajsa Hammarström
Klara Ljunggren
Linnéa Borg
Maria Elmelid
Per-Johan Persson
Peter Aronsson
Pia Vångell
Rasmus Elmelid
Roger Danielsson

Vi välkomnar nya medlemmar:

Sara Filipsson
Vincent Göransson
Evelina Hellman
Angelina Holmertz
Maximillian 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



Omslag:

På bilden: Börje Andersson
stämplar mål på skinkloppet
Foto: Per Magnusson

Anta utmaningen...



Hej alla LOK:are, nu är det dags att börja packa väskan för Jukola 2018!

2018 går Jukola i trakterna av Lahtis och dit är det en ganska kort resa i Finland (~2½-3 timmar). Många vet kanske inte ens vad Jukola är, om du inte har någon att fråga så berättar jag det här. Jukola är en stor orienteringsstafett som går av stapeln i Finland helgen före midsommar (16-17 Juni 2018). Den har lika hög status som Tiomila för eliten, men för finnarna så är den något mer. Finska företag samlar ihop lag som vi i Linköping samlar ihop företagslag till Blodomloppet eller Mjärdevistafetten. Det här gör att det blir många lag på startlinjen. Förra året var det 1352 Jukolalag (herrstafetten) och 1182 Venlalag (damstafetten) som gick i mål.

Damstafetten (Venla) har fyra sträckor (alla dag):

1. 6,2 km
2. 6,2 km
3. 5,4 km
4. 7,9 km

Herrstafetten (Jukola) har sju sträckor:

1. 11,0 km (skymning/natt)
2. 11,9 km (natt)
3. 12,8 km (natt/gryning)
4. 8,7 km (gryning/dag)
5. 8,7 km (dag)
6. 10,8 km
7. 15,3 km

Alla sträckor är gafflade, som dam kan man springa i båda stafetterna om man vill. Som jag skrev tidigare så är det företagslag med och där är det folk som aldrig tidigare sprungit orientering, så du som läser det här har mer erfarenhet än många som kommer stå på startlinjen. Det finns alltså ingen anledning att inte åka med och uppleva Jukola 2018.

Är du fortfarande tveksam och funderar på om du verkligen hör hemma på Jukola? Lite ytterligare information är då att snabbaste tiden på förstasträckan i 2017 års Venlakavle hade 45 min. Det var fler än 50 lag som hade över 2 timmar på den sträckan och de sista hade 2.50.35. Motsvarande i Jukolakavlen var 71 min snabbast, 40 lag hade över 3 timmar och siste man var ute 5 timmar och 26 minuter. Då hade täten redan gått ut på näst sista sträckan. Så nog kan väl du vara med?

Så hur går det till?

- **Idag:** Du går in på www.lok.se och anmäler dig för att du vill följa med.

- **25 Januari:** Sista dagen att anmäla sig (efter det blir det mycket dyrare att anmäla lag.

- **15 Juni:** Avresa med storbuss från LOK-gården kl 13.00 (kan komma att justeras). Mats Backteman är som vanligt en hejdundrande bra chaufför. Bussen går till Stockholm där vi hoppar på Färjan mot Finland. Man tar med sig matsäck eller köper något att äta på båten för att inmundiga till middag. Därefter sover vi i 4-bäddshytter.

- **16 Juni:** Vi anländer till Åbo klockan tidigt, men innan vi kliver av så äter vi förbokad frukost (buffe) på båten. Därefter går vi av båten och på bussen igen och åker till tävlingsarenan. Damerna startar 14.00 och 23.00 startar herrarna. Under natten sover vi i militärtält som finska militären varit där och slagit upp åt oss.

- **17 Juni:** Ganska tidigt på morgonkvisten går segrarna i mål och vi hänger oss kvar tills alla LOK-lag har tagit sig imål. Därefter packar vi in oss i bussen och rullar till Helsingfors. På båten intar vi buffe och har det gott innan vi åter somnar i våra 4-bäddshytter.

- **18 Juni:** Vi anländer terminalen i Stockholm vid 9-tiden och efter att alla har lyckats ta sig ut till bussen så rullar vi åter till LOK-gården dit vi anländer runt 13-tiden (beroende på Stockholmstrafik). Hela det paketet blir ditt för i runda slängar nånstans runt 1000-1500 kr.

Nu blir jag tjugitig, men alla kan åka med, ung (nåväl, man måste vara fyllda 15) som gammal, elit som motionär. Som om inte allt ovan är tillräckligt, i år firar dessutom Jukola 70 år, det kommer säkert göra det ytterligare bättre. Har du inte upplevt Jukola förut? Eller vill göra det igen. Ta chansen genom att gå in på hemsidan och anmäl dig på momangen! /Peter Aronsson, Senior- och juniorkommitén

Alla är vinnare i Ghananska mästerskapen i Orientering

Kort reflektion från Maria och Rasmus om att lära barnen på barnhemmet Mums Care i Ghana att orientera.

I augusti packade vi fyra stora resväskor och begav oss mot en liten kustby i Ghana. Under fyra veckor skulle vi arbeta med stödinsatser på ett barnhem med ett givet mål – visa dem orientering. Träningsmässigt försökte vi även ligga i ordentligt då ett marathontävlande i Amsterdam kort efter att vi skulle komma hem!

Barnen hade en stor innergård på sitt barnhem med en fotbollsplan, rostiga gamla lekställningar, träd, buskar, däck, vattentankar, murar och byggnader som kunde utnyttjas för att försöka skapa en sprintorienteringskarta med egenproducerade lokala tecken. Den lilla mallen till kartan skissades medan barnen glatt klättrade på våra ryggar, det fanns aldrig något som hette jobba ifred. Detta var en känsla som för oss var så fantastisk, den otroliga mängden kärlek och uppmärksamhet som barnen gav oss var så himla fin. Vi hade tyvärr inte med oss något vidare ritmaterial utan ett litet kollegieblock blev till slut grunden för våra små kartor.

En solig eftermiddag tassade vi in på barnens innergård med skärmar, färg-stämplor, stämpelkort och våra små handritade kartor. Nyfikenheten var fullkomlig. Det revs i påsar och det fanns nästan inte tid att lyssna på genomgång och beskrivning av karta och dess tecken. Så plötsligt var starten igång. Varv på varv rusade barnen den lilla banan, om och om igen, ingen ville sluta och nya stämpelkort skulle användas efter varje runda. Intresset för kartan var lågt men rätt som det var knackade någon på ens axel och ville ha kartan förklarad och ville mer än gärna att vi följde de runt och förklarade kartans värld längs med vägen.

Självklart skulle det också bli en prisutdelning! På förmiddagen hade vi besökt den lilla byn för att hitta något som helst material att göra medaljer av och till slut hittade vi fina blåa band i ett plåtskjul som tjänstgjorde som syaffär och karameller som såldes av en ung flicka längs med vägen. Lyckliga blev de när vi handlade upp en hel rulle med blå band och hela



Glada barn testar på orientering
Foto: Privata bilder



Att hitta skärmar och få stämpla, här med färgstämpel, är alltid kul (vänster bild). När barnen kom imål var det bara att köra igen. flera varv var det som gällde! Rasmus vid målet (höger bild).

Foto: Privata bilder

karamellburken i ett svep, månadslönen var då säkrad. Prisutdelningen fick vänta tills på kvällen efter att barnen ätit kvällsmat och Rasmus kom då intågande med alla "medaljer" till Barnhemmet. Överförtjusta rusade barnen runt och visade upp medaljerna och sa gång på gång "Jag har fått medalj, betyder det att jag är bäst?" Vårt svar löd givetvis "Ja, ni är bäst"!

Ett par dagar senare undrade barnen varför de inte hade fått springa den där konstiga idrotten igen när man får stämpla med roliga stämplor och leta skärmar. Trots att de sagt att det var kul med orientering blev vi ändå glatt överraskade och nästintill överdrivet stolta över att de ville göra det igen, och igen. Hade det inte varit för att den enastående naturen utanför barnhemmet innehöll några av jordens giftigaste ormar, skorpioner och gud vet allt så hade vi gärna även sprungit med barnen där. Men nu höll vi oss inne på barnhemmet och barnen var alltså nöjda med detta, och vår egen träning förlades på de omkringliggande jordröda vägarna och stigarna.



Medaljer efter väl genomförda lopp!
Foto: Privata bilder

Så hur slutade vår egen träning och våra förberedelser inför marathon? Den tid som fanns för träning var mycket tidig morgon innan barnen skulle duschas kl 05.30, när solen stod mitt i zenit runt lunch eller efter solnedgången i en lyktstolpesken. Det fanns alltså en enda lyktstolpe precis vid barnhemmet men



Även vi var nöjda efter vårt marathon i Amsterdam.
Foto: Privata bilder

denna lyste lyckligtvis upp en längre del av en grusväg så vi kunde springa korta intervaller om 15 sekunder fram och tillbaka. Vi tränade på flitigt, ibland flera pass om dagen. Löpturerna var sällan så långa då värmen och den höga luftfuktigheten var besvärlig och vi inte hade allt för mycket tid på oss, men Rasmus lyckades samla på sig en hel del träningstimmar i

slutändan. Och Amsterdam marathon genomförde vi. Det var mitt första och det var långt, smärtsamt och besvärligt men så här med lite distans till det ändå förbaskat kul att ha genomfört. Nästa gång ska jag dock börja träna för det lite längre än 4 månader innan. Rasmus levererade nytt personligt rekord på 2 timmar och 36 minuter. Under vårt lopp hyllade vi alla "våra" barn från barnhemmet genom att springa i Ghanas landslagströja. Eller ja, Rasmus hoppade tydligen av i sista stund och bytte till linne, men de fanns självklart med i tanken och kommer alltid att göra.

Vill ni ge ett bidrag till Barnhemmet Mums Care i Senya Beraku, Ghana finns alla möjligheter. Besök lovelifesweden.se där kan man köpa julklapp och till och med bli månadsgivare. Eventuellt dyker det även upp något litet träningsarrangemang med en samtidig insamling för dessa barn så håll utkik!

/Maria och Rasmus Elmelid



Här har barnen fått nya skoluniformer och skolböcker, saker som vi bidrog med tack vare pengar från vänner i vår närhet!
Foto: Privata bilder

Orientera på Sicilien, kan det vara något?

Bronte

Scala 1:4.000 eq 2,5mt

Sicily 5+5 2017 week 1			
M60 W40 W50		2,5 km	115 m
1	52	↑	↖
2	48	■	↗
3	41	↖	↖
4	42	↖	↖
5	39	■	↖
6	34	■	↖
7	35	↖	↖
8	50	↖	↖
9	38	■	↖
10	32	■	↖
11	47	■	↖
12	53	■	○
13	49	↖	↖
14	43	■	↖
15	100	↖	↖

30 m

Five+Five

2017

stage 5

6th october

2017

Hotel Eracle
www.hoteleracl.it

PWT Travel
www.pwt.no

MODIONE

Comune di Bronte

Park World Italia

Tävlingskartan från sista etappen som gick vid byn Bronte.

Foto: Privata bilder

11 st lokare (och 4 från ok Roxen) åkte första veckan i oktober till Catanias flygplats på Sicilien för att vara med på PWTs 5 orienteringstävlingar och samtidigt få lite semester.

Hotellet låg fint beläget vid havet och hade en pool. Där trodde vi att vi skulle få tillbringa eftermiddagarna efter tävlingarna, men... vädret ville tyvärr något annat. Det vara bara första dagen vi fick njuta i poolen. Resten av veckan var det hyfsat varmt men molnigt och så regnade det lite då och då under dagarna.

Tävlingarna genomfördes på fina välritade kartor på olika ställen på

östra sidan av Sicilien. Två av tävlingarna gick på vulkanen Etnas sluttningar och vi sprang precis i kanten av förra vulkanutbrottets stelnade lava. När vi ändå var där passade vi på att besöka en av de få slalombackarna på Sicilien, dock ingen snö nu. Det var fantastiska färger med den svarta lavan och höstens alla färger på växtligheten.

Man kan inte vara på Etnas sluttningar utan att besöka någon av vingårdarna. Lokarna åkte på lite olika ställen, men alla vara lika nöjda med besöken. Vinet får en speciell smak, beroende på att druvarna växer på vulkanisk mineralrik jord, hög höjd, lagom värme och samtidigt nära havet. Så vill ni

prova ett gott smakrikt vin, välj ett från Etnas sluttning nästa gång.

Övriga tävlingar gick i små pittoreska byar. Till den ena åkte vi små slingrade vägar, högre och högre upp, förbi den välkända turistorten Taormina, ända upp till vägens slut i byn Castelmola. En del av oss fick springa i härligt varmt väder men dimman och regnet kom med en rasande fart och hållregn på kullerstengator blir väldigt halt + att det är svårt att se med glasögon, så några fick tyvärr "kasta in handduken".

Sista etappen gick i byn Bronte, känd för sina pistagenötter. En by med gamla slingrande gator, huller

och buller. Var man inte med på kartan hela tiden i varje liten korsning, var det svårt att läsa in sig och minuterna gick snabbt. Efter tävlingen åkte de flesta deltagarna upp till parkeringen där liftarna gick upp till Etnas vulkan kant. Tyvärr var tiden för knapp att åka upp, men ska någon till Sicilien så åk dit, men ta en dag på er så att ni hinner med allt.

En dag var det vilodag och då åkte de flesta av oss till Lucias födelseort, Siracusa. Tyvärr hällregnade det hela dagen så vi fick inte se staden från sin bästa sida.

Orienteringsmässigt var det roliga och utslagsgivande tävlingar. Vi var alla nöjda med orienteringen, några bommar men mest "spik" på. Prisutdelning var det efter varje etapp, och det var väldigt olika etappriser. Karin och Maud vann varsin Siciliansk vinflaska, medan Pia fick en liten plast souvenir platta. Till de tre bästa sammanlagt, efter 5 etapper, i varje klass, var det en bomulls t-shirt.

Något som var deprimerande med Sicilien som land, var alla hus som stod övergivna och förfallna med endast herrelösa hundar som invånare. Gator som inte sköttes och allt skräp som bara slängdes ut. Det är stor skillnad på turiststråken, byarna som lever på vinproduktion och de förfallna gamla industristäderna.

Varför arrangeras det då 5 välorganiserade orienteringstävlingar v.40 och v.41. Jo, PWT Norge, med gamla världsmästaren Jörgen Mårtensson i spetsen, och PWT Italien samarbetar runt detta. v. 40 har Norge sitt "potatislov", därför är det många norska löpare. V. 41 stannar några kvar och det fylls på med europeer främst schweizare. I år testade de också att arrangera v.44 för att locka svenskar, då Sverige har skollov.



Övre bilden: Efter sista etappen åkte de flesta upp till liften mot Etnas kant. Tidsbrist gjorde dock att det fick räcka där.

Mellanbilden: Lavafält

Nedre bilden: Större delen LOK-gänget är samlat

Om det är någon som funderar på att springa nästa höst, så är samlingsplatsen Vasto på Italiens östra sida, nära fyra stora flygplatser så det ska vara lätt att ta sig dit.

/Pia Vångell



SÄSONGENS FÖRSTA: SUNES BANA



Första Sunes Bana för vintern.

Foto: Linnéa Borg

Sunes bana var något jag verkligen saknade under förra vinterhalvåret när jag var iväg och reste bortom Sveriges gränser. Denna härliga, så lagom hurtiga rutinen, att ge sig ut söndag morgon och springa i skogen (det är inte många i min umgängeskrets som ens skulle tänka tanken). Såklart med tillhörande fika i trevligt sällskap efteråt. Löpturen får gärna vara i minusgrader, och med snö runt omkring de tunna orienteringsskorna. Om man går genom isen någonstans, i en bäck, ett träsk eller så, är det ett plus. Det längtade jag efter, från andra sidan jorden för ett år sedan där jag hade 30-graders värme och makalöst vacker natur: Orientering, i kyligt väder, i Vidingsjöskogen. Här om veckan började det, den 19 november, premiär för säsongens Sunes bana.

Vi kom iväg lite lagom, mamma, lillasyster och jag. Ute var det plötsligt milt väder efter några dagars bitande frost. Ändå föll snön på morgonen, aningen klumpiga tunga flingor som vattnade våra LOK-jackor. Slaskigt. Vi svängde in mot LOK-gården en kvart efter 10, och såg Ljunggrens springa iväg ut mot start. Mössa över öronen, vantar på och karta i snart fruset grepp.

I omklädningsrummet frågar någon om man ska ha vantar på sig. Ett ekande "ja" får denne till svar. Så ger vi oss iväg, jag och mamma på en 5,5 kilometers mellanbana och Malin på korta som var 3,5 kilometer om jag minns rätt. Långa lär ha varit uppe på något i stil med 8,5 kilometer... En annan gång

kanske, med bättre väder. Åke var inte glad över förmiddagens väderförhållanden. Han kom in för utläsning när vi skulle registrera oss. Pustandes och vikt dubbel över benen grinade han illa åt sina kalla fingrar. Något i stil med "Värsta tänkbara vädret" väste han ur sig. Fingrarna rörde jag ordentligt på. Påväg till start. Särskilt tummen med kompass vickades frenetiskt från sida till sida... och ändå, jag har saknat det här kalla våldans mycket sedan resan till Nya Zeeland.

Just den här Sunes bana skulle visa sig ge mig en av de värre, eller också mer häftiga av orienteringsupplevelser. Träsket i kohagen. Grästuvor och vinterkallt vatten. Sträcka 7-8. Vi kan säga att det

blev isigt värre. Första stegen ut fanns det fortfarande en chans att kasta in handduken, men så mandede mamma på oss båda, och det verkade hjälpa att ropa ut det högt för sig själv. "Nu kör vi! Jajajaja, kom igen då". När vi dumpade försiktigheten bakom oss och satte av framåt blev mitt gensvar ett vråligt "Aaaagh", med fötterna plask ner i kylan. De domnade tidigare än halvvägs. Fötterna alltså, alltihop, från tåspets till ankel. Vattnet nådde oss nästan upp till knäna där det var som värst. "Nu vet vi, att den här vägen tar vi inte i vinter". Den meningen upprepades ett antal

gångar påväg över det där fältet, som ett mantra. När grästuvorna blev tätare och fläckarna av is och vatten tillslut passerats, så såg vi till att springa på våra frysta klumpar till fötter. Jag undrade om jag skulle våga att försöka vicka på tårna, eller om det var bäst att låta bli. Springandes på stället i några (för våra fötters räkning) dyrbara sekunder, försökte vi bestämma väg. Lite runt höjden eller in och upp direkt. Jag såg i samma vända att en annan LOK:are som kört längsmed staketet också tagit sig i land, så gott som samtidigt som oss. Vi som verkligen tagit det modiga,

snabba, och djärva vägvalet skulle då inte nå kontrollen senare än han som körde säkert. Senare, när banan var färdigsprungen och fiket påväg in i mun, så fick vi veta att det andra, rundande vägvalet, inte varit mycket bättre ur vattenundvikande-synpunkt. Kartritaren hade medvetet eller omedvetet sett till att vi alla skulle smaka på kölden denna morgon. Fler av dessa kyliga och fantastiskt härliga mornar kommer det också att bli, för Sunes bana på söndagar har bara börjat!

/Linnéa Borg

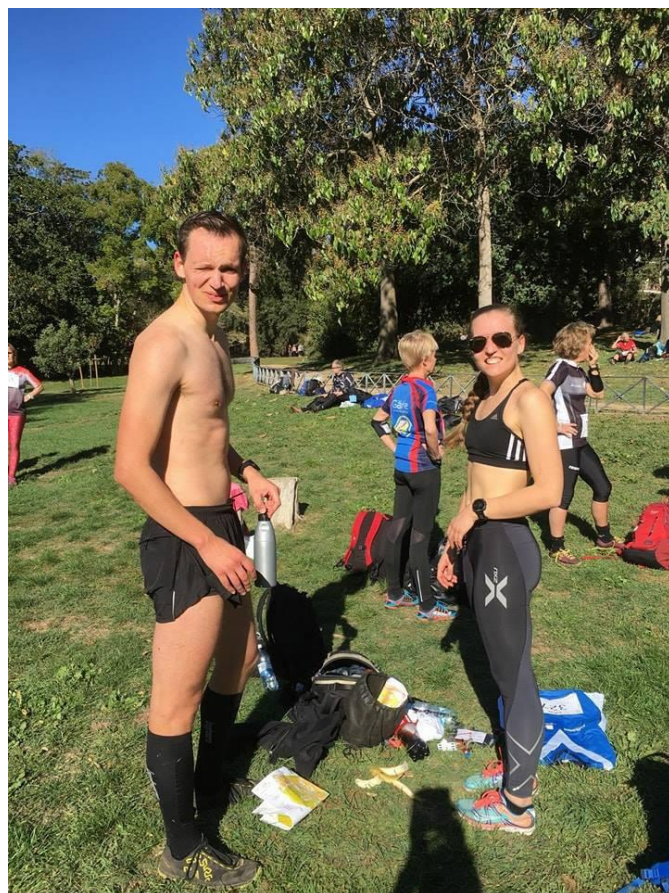
Rome Orienteering Meeting - En Weekend i Rom

Varannan höst de senaste åren har Roms orienteringsföreningar arrangerat en tredagars orienteringstävling. Det här året var det en parksprint, en förlängd parksprint och avslutningsvis en stadssprint.

Här kunde vi som seniorer välja mellan Elitklasser och B-klasser. Johan hade det roligt i näst högsta klassen under Tyrolens 5-dagars och Kajsa tyckte att det vore roligt att inte springa Elit utan kunna vara med i toppen även hon. Därför föll valet på B-klasserna. Big Mistake. När de släppte banlängderna någon vecka innan arrangemanget så insåg vi att vi fick springa samma banor som D50 och H65 för Johan och D60 för Kajsa. Vi sprang alltså kortare än alla de som vi reste till Rom med.

När det var dags att åka så började mörkret och kylan komma till Sverige. Därför var det skönt att komma ned till Rom och röra sig i 15-20 grader. Och att äta Italiensk mat. Rom som stad var annars en märklig blandning av historiska byggnader, storslagna palats och skitiga gränder. Dessutom fullt med turister på alla mer kända platser.

Tillbaka till tävlingarna. Arrangören ordnade ingen transport till någon etapp, så vi fick ta bussen dit. Men det fungerade ganska bra eftersom alla tävlingar gick nära centrum. Så arrangörerna fixade bara start, mål och släppte in oss på några få toaletter. Dessutom hade de två speakers som mest underhöll sig själva eftersom ingen hörde vad de sa. De verkade dock nöjda med sina roller ändå.



Kajsa och Johan njuter i värmen. Lite skillnad från höstrusket i Linköping

Foto: Privata bilder

Ettapp 1 var ungefär 2,5 km sprint för både Johan och Kajsa i ett ganska tråkigt sprintområde. Det var egentligen bara en park med stora gräsmattor och några

dungar och buskar. Det ledde dock till att utgångsfarten blev 110% och både Johan och Kajsa samlade på sig några bommar efter slarvfel. Trots att Kajsa nästan var vid trean före tvåan och därmed fick forcera ett brännässlesnår i onödan så lyckades hon bärga etappsegern. Johans bommar placerade honom dock på en andraplats, cirka 20 sekunder efter.

På etapp 2 väntade en förlängd sprint med lite större dungar med gräsmattor emellan. Banlängderna var därför uppemot fyra kilometer

och banorna något mellanting mellan sprint och medeldistans. Det verkar ha passat Kajsa och Johan perfekt, för båda plockade hem etappsegrar och ledde inför den sista dagen.

Ettapp 3 var en stadssprint i turistområdena. Start vid Colosseum och kontroller vid Capitolium och Forum Romanum. Så här gällde det att inte titta för mycket på omgivningarna och att undvika alla turister. Banorna var dessutom ganska långa. H21E-löparna hade en bana på dryga sex kilometer men nästan

10 km på sina gps-klockor. Kajsa fortsatte sitt segertåg och tog både hem etappsegern och därmed totalen. Tyvärr hade Johan det lite tyngre och lyckades inte bärga totalsegern.

Totalt sett så var det en rolig kombination av semester och orientering även om schemat var ganska fullspäckt. Men det var helt klart en skön flykt från höstrusket i Linköping.

/Johan Persson & Kajsa Hammarström



Nästan hela resesällskapet innan start på en etapp
Foto: Privata bilder

På bilden till vänster syns Kajsa på prisutdelningen efter att ha tagit hem sin klass i Rom.
Foto: Privata bilder



Dimmigt SM avgjordes i Kilsbergen



Med stafetten kom dimman, här kan man se upploppet.

Foto: Privata bilder

Årets sista SM-helg var en långhelg som bjöd på såväl detaljerad terräng vid sjön Tisaren och storkuperad Kilbergsterräng. Helgen inleddes med kval i medeldistans söder om sjön Tisaren. Då det var så nära från Linköping kunde vi ladda hemma och sen åka direkt till tävlingarna på fredagen. LOK var representerat i dam- och herrseniorklasserna samt de yngre dam- och herrjuniorerna. Det är klasser med hög konkurrens och således svårt att ta sig vidare till en A-final. Tove och Alva lyckades med fina lopp att ta sig vidare till A-final. Olof, som sprang i H18 trots att han bara är 16, gjorde även han ett bra lopp och var till en början bara en hårsman ifrån att ta sig till A-final. Men efter att en arrangörsmissh konstaterats fick även Olof springa A-final. Jonathan gjorde också ett bra lopp och tog sig till B-final.

På finaldagen placerade sig Sarah och Johanna sig högt upp i D18

final C, på en 4:e respektive 7:e plats. Ytterligare topp-10-platser stod Maxime, som 8:a i H21 final E, och Therese, som 9:a i D21 final C, för. Tyvärr satte bommar käppar i hjulet för LOK:s A-finallöpare och hindrade dem från att ta några framskjutna placeringar.

Vårt boende var på andra sidan Tisaren från tävlingen, precis vid vattnet. Vi bodde i stugor tillsammans och på lördagen anslöt ytterligare ett gäng löpare som skulle springa stafetten. Vi hade en gemensam middag på Toves favoritställe i Hallsberg som uppladdning.

Så var det dags för SM-stafett i Ånnaboda, Kilsbergen. När vi svängde upp på vägen som leder upp till Ånnaboda åkte vi bokstavligen talat in i dimman. Men trots dimman och den leriga arenan var det glada miner i LOK-tältet och vi såg fram emot att ta oss an utmaningen som banläggare Johan Persson hade



Stugorna där vi bodde.

Foto: Privata bilder

planerat åt oss. Även om utsikten från arenan och varvningskontrollen inte blev som tänkt, blev banorna precis så tuffa som de skulle, väl värdiga ett svenskt mästerskap.

Först iväg var herrjuniorerna där LOK hade ett väldigt ungt lag i

H20-klassen. Olof inledde som 35:a på förstasträckan, växlade till Gunnar som plockade 11 platser på andrasträckan. Tyvärr fick de inget slutresultat då Jonathan tvingades bryta på sistasträckan. Men de har fler chanser i H20-klassen.

I H21 mönstrade LOK hela tre stycken lag. På förstasträckan stod Per för en heroisk insats, då han kom in som 16:e, endast 43 sekunder efter täten. De andra sträckorna förvaltades av Jonas och Erik Martinsson, som tog in förstalaget på en fin 25:e-plats. Andralaget kom in på 50:e plats och tredjelaget på 69:e plats.

Damseniörerna ställde upp med två lag. Fredrika gjorde ett stabilt lopp på förstasträckan och kom in som 28:a. På andrasträckan gjorde Kajsa ett fantastiskt lopp och plock-

kade 10 placeringar. Alva inledde med att plocka platser, men föll tillbaka efter en bom och förde till slut in laget på 15:e plats. Andralaget gjorde även de bra insatser, där Sofia utmärkte sig med ett riktigt bra lopp på mittensträckan. De slutade på 42:a plats.

Sist ut var damjuniorerna, med två LOK-lag som också var ganska unga i D20-klassen. De kämpade alla väldigt bra och många av tjejerna plockade placeringar på sina sträckor. Sarah plockade hela 7 placeringar på andrasträckan och Klara plockade ytterligare 3 på sistasträckan och tog in förstalaget på 29:e plats. Andralaget slutade på 42:a plats.

/Alva Olsson



Det var inte bara dimmigt på TC utan även lerigt.

Foto: Privata bilder

Miniknat med Kronprinsessan

Kronprinsessan inledde i höstas en serie vandringar genom Sveriges alla landskap som kommer pågå under de närmsta åren. Varje landskap besöks under en dag och vandringarna genomförs för att Kronprinsessan vill uppleva olika delar av Sverige under olika årstider samt lyfta värdet av friluftsliv och rörelse.

Den 26e oktober besökte Kronprinsessan, som sin tredje vandring, Tinnerö Eklandskap och promenerade från Rosenkällarsjön till Fröberget. Utmed promenadslingan stod föreningar och organisationer som har verksamhet i området exempelvis orientering, mountainbike och fågelskådning. Vi hade turen att ha vädret på vår sida, det var en fin höstdag med strålande sol.

För att visa att orientering är en sport för alla åldrar så höll LOK tillsammans med IFK Linköping i ett miniknat. Ett gäng barn 6-12 år från LOK och IFK Linköping visade glatt Kronprinsessan, landshövdingen och borgmästaren runt på banan. Utmed banan tittade tomtar och troll fram lite överallt, vilket var just temat på miniknattet, "tomtar och troll". Förutom alla vanliga hinder när man springer i skogen såsom stoc-

kar och stenar, så fanns även rockringar och nät att ta sig förbi. Även Kronprinsessan ålade, klättrade och kröp. Därefter fick Kronprinsessan även prova precisionsorientering och gå en vanlig kartpromenad.

/Klara Ljunggren



Kronprinsessan testar på en miniknatbanamedans Sigridd snyggt instruerar.
Foto: Privata bilder

Klockstapeln har gått i graven



*Klockstapeln är fälld efter att benen börjat ruttna.
Foto: lok.se*

Klockstapel som stått på gården och varit en port ut till skogen och från skogen in till LOK-gården är nu ett minne blott.

När vi köpte Vidingsjögården, som senare döptes om till LOK-gården, av kyrkan följde klockstapel med. Själva klockan var borttagen.

Under de 40 år som klubben varit ägare har klockstapel regelbundet underhållits med behandling av stödbenen och spåntaket.

Sedan många år tillbaka har dock ett av stödbenen börjat vittra sönder inifrån och med hjälp av fåglar har det de senaste åren gått fort.

Det beslutades att ta ner klockstapeln. Att byta ut benet sågs som en dyr post och det visade sig att det hade varit omöjligt att göra med den välbyggda konstruktion den var uppförd i.

Hur gjorde vi? Ja, förslagen var lika många som vi som skulle fälla den. Från att såga benen och dra mot skogen till att anlita kranbil. Kranbil föll på kostnaden. Skogsvana Sixten Axelsson fick dra upp uppriktlinjer för att vi skulle få en säker fällning. Vi började med att ta ner två mindre träd mot skogen för att få den att falla fritt.

Benen satt med kraftiga bultar, vid i fundamenten gjutna järn, och dessa använde vi som gångjärn i två diagonala ben. Med hjälp av wire och vinsch spände vi, i ett större träd, ut mot skogen. Två av benen kapades och klockstapeln drogs ner.

När sedan benen var avkapade reste vi upp toppen som var en oerhört tung, stabil och massiv konstruktion. Den slogs inte sönder av fallet mot marken. Den har under många år varit bo för insekter och fåglar.

Allt bröts sedan sönder och sågades upp, en del till ved men det mesta kördes till återvinningen. Det blev 7 fulla kärror som kördes bort.

Fundamenten kommer att stå kvar. Eventuellt blir det en mindre portal som kommer att ersätta klockstapeln.

Vi som rev den var: Sixten Axelsson, Toije Hansson, Tomas Larsson, Lennart Svernestam, Yngve Pettersson, Håkan Svensson, Roland Frid, Lars Erik Henriksson, Lars-Göran Göransson, Stephan Svensson och Roger Danielsson. Totalt tog det 45 timmars arbete.

/Roger Danielsson



Klockstapel förankrad och Sixten sågar av ett ben.

Foto: Privata bilder



På väg ner.

Foto: Privata bilder

Minnesord

Den andra oktober 2017 lämnade Eric Bergman det jordiska i en ålder av nybliven 90-åring.

Vem var Eric Bergman är en berättigad fråga för de flesta LOK-medlemmar och den kunskapen ska jag försöka rätta ut och då med tanke på vad Eric betytt för LOK och dess medlemmar.

Från 1967 och sex år framåt var Eric LOK-s kassör och eftersom ekonomin för vårt snart "50-åriga" VM gick genom LOK så var det en hel del att bestyra med detta! Vid VM var också Eric, i kraft av sin vvs-kunskap ansvarig för både bastu och varm dusch för deltagarna.

Följande år hade Eric därefter en självklar roll som duschansvarig vid LOK-tävlingarna.

Eric's stora insats för LOK kom sedan vid LOK-gårdens tillkomst då han ingick i en fyramannatrojka

som stod i spetsen för byggandet. De fyra var byggleddaren och "slavdrivaren" Göte Karlsson, byggverkmästaren Hans Gustafsson, läraren i betong vid Ljungstedska skolan Allan Johansson och egna företagaren i vvs-branchen Eric Bergman.

Eric svarade under byggandet, som tog sin rundliga tid, för allt med värme, vatten och avlopp. Det tog så mycket tid att Eric's firma blev starkt åsidosatt. Materialet togs ut via Eric's firma. Det stora klippet var när man åkte till tillverkaren av pannan och fick som ett sponsorstöd med sig pannan för tillverkningspris.

I slutet av 80-talet flyttade Eric och hustru Ann-Mari till Rimforsa där de blev livaktiga medlemmar i Björkfors GOIF. Skogskarlarna fanns alltid nära Eric's hjärta och han deltog för det mesta i de årliga bloten.

En stor släkt deltog i begravningen och vi LOK-are (Rune Fritz, Nils-Magnus Nilsson, Håkan och Kia Svensson samt undertecknad) blev varmt välkomna som en länk till gångna tider i Eric's liv. Stor betydelse sa officianten prästen Helena! Hon blev fascinerad vid minnestunden av halsbandet med torkade älgskitar som fanns i Eric's efterlämnade ägodelar. För en oinvidg kan berättas att en skogskarl när denne efter 25 års medlemskap blir gammelkarl så får han detta halsband.

För min del finns många minnen från den alltid glada och extremt hjälpsamme Eric i LOK:s vardag men även från alla festliga tillfällen där för det mesta en pigg och alert hustru Ann-Mari deltog.

/Per-Johan Persson



MEDLEMSLOTTERI

Vinnare i oktober

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

Vinnare i november

1:a pris Nummer 17 Emma S Johansson
2:a pris Nummer 51 Vakant
3:e pris Nummer 37 Rikard Borg

Lediga lottnummer

Det finns fortfarande lediga lottnummer för dig som vill vara med i medlemslotteriet. Man tecknar sig för ett år fr.o.m den månad man betalar och lottpriset är 120kr/år. Kontakta Ulla Kjell på mailadressen ulla@lok.se , om du vill med.

LOK-GÅRDEN

Vi äger och driver en egen klubblokal, LOK-gården, i Vidingsjö. LOK-gården är öppen tisdagar och torsdagar mellan 17.15 och 20.30. Under vintersäsongen (nov-mars) även på söndagar mellan 09.30 och 13.00. I klubbstugan kan du förutom att duscha och basta även ta en fika.

ATT HYRA LOK-GÅRDEN

Medlemmar, sponsorer m.fl kan hyra LOK-gården för olika typer av evenemang och fester. Om du vill veta mer om LOK-gården och möjligheter att hyra den, kontakta Lars-Erik Henriksson via mailadressen lars-erik.henriksson@comhem.se

BANKGIROKONTON

Huvudkonto
5487-4169

Anmälningsavg.
5487-3930

Medlems-, tränings-,
tävlingsavgift, lotteri
5487-3864

Elitsegenavg.
5758-7966

Klädförsäljning
5487-4060

LOK:S UNGDOMSFOND



Vill du stötta LOK:s ungdomsverksamhet och ge fler barn chansen att upptäcka tjusningen med orientering? Då är du varmt välkommen med ett bidrag till klubbens ungdomsfond.

Fondens avkastning används för extra uppmuntran i ungdomsverksamheten. Syftet är att fler barn och ungdommar ska känna glädje och upptäcka tjusningen med orienteringssporten. Bidrag emotses tacksamt till klubbens bankgiro 5487-4169, märk "Ungdomsfonden"

MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFTER

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

Medlemsavgift, enskild: 300 kr per år

Stödmedlem/träningsmedlem: 200 kr

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

Stort tack till våra sammarbetspartners!



Linköping

Där idéer blir verklighet

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



**LÖPEX
SPORT**


SISU

Idrottsutbildarna

noname