

PÅ SPÅRET



Nr 1 2018

Från ordförandens punkthöjd

Nytt år och nya utmaningar!

Som ny ordförande så får jag å klubbens vägnar återigen tacka Magnus för en ypperlig insats i styrelsen under 5 år, men framförallt som ordförande under 4 år.

Under Magnus period som ordförande har det tagits ett antal viktiga beslut och styrelsen har jobbat med många frågor som kommer att präglade de kommande åren. På kort sikt kan nämnas Jubileumstävlingen, och på lite längre sikt, redan nästa år, O-ringen i Kolmården. Det är viktigt att komma ihåg att det är vi som klubb som har valt att vara med och bidra till att dessa tävlingar blir bra arrangemang. Här kan alla medlemmar dra sitt strå till stacken genom att hjälpa till med litet som stort. Kan du inte hjälpa till på själva tävlingen, så kanske du alltid hjälpa till med förberedelser.

Sen vill jag återigen tacka för förtroendet att få företräda Linköpings OK som dess ordförande. Det känns tryggt att komma in i en rutinerad och stabil styrelse och det ska bli spännande att arbeta med klubbens fortsatta utveckling tillsammans med alla medlemmar i klubben. Det är viktigt att komma ihåg att LOK är en idéell förening som finns just därför att alla medlemmar är med och bidrar och driver klubbens utveckling framåt. Fanns inte alla vi medlemmar, så skulle inte heller klubben finnas.

LOK är idag en av Sveriges största specialklubbar för orientering och jag hoppas att vi kan locka ännu fler till denna utmärkta sport och att vi alla hjälps åt att välkomna och ta hand om nya medlemmar både barn, ungdomar, motionärer och elit.

Vintern har varit härlig med all snö, men nu ser vi fram mot en hägrande vårsäsong. Vi ses i skogen!
/Inger Gustås

Telefon:

013-15 74 26 (telefonsvarare)

Redaktör:

Hanna Modig Tjärnström

Hemsida:

<http://lok.se>

Adress:

Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping

E-post:

info@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Emanuel Herberthson
Göran Hektor
Inger Gustås
Lotta Granholm
Mia Eronn
Mr Secret Coach (via Peter Aronsson)
Olof Ljunggren
Per Magnusson
Per-Johan Persson
Therese Klintberg



Omslag:

På bilden: Fredrika Vängell på
sprintcupen i Lambohov i februari
Foto: Per Magnusson

POL-are i Portugal

I början av februari lämnade sex glada LOK-pensionärer Linköping med destination Portugal. Det var Roger och Monica, Ulf och Gretel samt Göran och Lotta.

Syftet med resan var att orientera. Målet var den traditionella flerdagarstävlingen POM som alltid går av stapeln under tidig vår. Exakt datum hänger samman med fastans början vilket firas med karnevaler och andra festligheter. Deltagarna kommer från ett stort antal länder. Antal deltagare är stort och håller god klass. Många i världseliten brukar vara med. Vissa etapper är WRE-klassade.

Vi flög från Arlanda till Lissabon. Priset var positivt lågt med flygbolaget TAP. Därefter fick en 8-personersbuss föra oss vidare under Rogers säkra hand. Vädret var vår fint vid ankomsten. Därefter blev det allt bättre. Vid hemresan efter 11 dagar var det +20 grader mitt på dagen men kalla nätter.

Priserna i Portugal är (så här års) avsevärt lägre än i Sverige. Ett bra dubbelrum kan man få för 600-800 kr dygnet. Maten är hyfsad till bra med måttligt pris. Det gäller att hitta rätt restaurang. De EU-finansierade motorvägarna är av mycket hög klass där trafiken ofta är gles. Orsaken är sannolikt att användningen kostar pengar. Tydligt är de flesta ekonomiska.

POM hade sin centralort i staden Évora, cirka 12 mil öster om Lissabon, där den gamla sevärda stadskärnan är ett Världsarv. Tävlingen bestod av 4 etapper där den första var en kuperad sprint i denna gamla stadsdel.

Övriga POM-etapper gick i underbart vackra lättlöpta betesmarker beväxade med korkek och olivträd. Även kontrollerna var i lättaste laget. Ett stort problem var att ta sig över höga murar och stängsel,



Ett smakprov på hur terrängen kunde se ut, här en kontroll vid en korkek.

speciellt om övergångarna på kartan inte användes. Som extranummer fanns en nattsprint i en gammal stad i närheten.

PIOM under andra veckan var en mindre 3-etappers tävling med centralorten i staden Penamacor som ligger cirka 35 mil längre NO, nära den spanska gränsen och högt belägen. Här var naturen helt annorlunda med höga berg och stora stenblock som var svåra tolka mellan verklighet och karta. Även växtligheten var vildare med taggbuskar vid fel vägval. Stängslen och murarna var än värre. En av etapperna var dock en lättare nattsprint i Penamacors gränder.

På vägen mellan POM och PIOM såg vi många spår av sommarens svåra bränder.

Till både POM och PIOM fanns möjlighet till Model Events med kartor där de inritade kontrollerna kunde sökas i godtycklig ordning utan tidtagning. Det innebar att vi på 11 dagar letade kontroller vid 10 tillfällen. Det var ett rejält träningsläger.

Sightseeing

Trots att mesta tiden gick till orientering så gjorde vi en hel del annat:

LONG DISTANCE - WRE | SERRINHA - DONGALINHO

SCALE: 1/7.500 | CONTOUR INTERVAL: 5M

FEBRUARY 18TH
FOOT
ORIENTEERING

("Orientação Pedestre - Terras do Lince 2018 - PIOM 2018") insere-se no PROVERE (Nature - é cofinanciado pelo Centro 2020, Portugal 2020 e União Europeia, através do FEDER (Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional).



PIOM 2018 Day2 - LONG WRE			
W70, M80, M85			
W70, M80, M85	2,7 km	85 m	
100 m →			
1	172	↓	172
2	123	↑	123
3	119	↖	119
4	135	↗	135
5	126	↘	126
6	120	↙	120
7	161	↖	161
8	170	↗	170
9	184	↘	184
10	200	↙	200
85 m →			

Karta från PIOM. Det bjöds på klurig stenblocksterräng.

- Vinprovning med tapas i Évora.
- Almendres Cromlech nära Évora är Portugals motsvarighet till Englands Stonehenge. Stora naturslipade stenar har använts för att skapa kultplatser och symboler. Allt i en underbart vacker och rofylld natur.
- Monsanto som är en mycket gammal stad på toppen av ett högt och spetsigt berg som består av enorma stenblock. För några år sedan fick Roger den unika möjligheten att springa en tävling i denna mycket säregna stad.

OS
Under hela tiden i Portugal pågick vinter-OS i Sydkorea. Vi hade inte möjlighet att se svenska TV-sändningar, men EuroSport fanns, dock på portugisiska. Även Ingmar Stenmarks kommentarer var på portugisiska.

Det blev många tidiga morgnar för att se våra hjältar i pisterna, skidspåren och på skjutbanorna.

Hur presterade vi och vad fick vi för resultat?

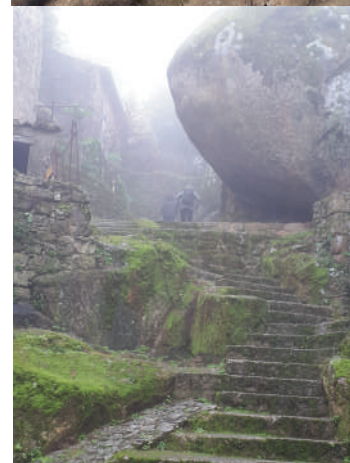
Det blev mycket varierande insatser från oss. Några etappsegrar, ett antal fina placeringar men även insatser som underkändes. Vid en kontroll blev en LOK-are så distraherad av en snygg vilsekommen dam att han glömde att stämpla.

En annan LOK-are tog fel kontrolldefinition vid starten och letade förgäves efter kontroller med rätt nummer.

Även överhoppad kontroll förekom för en LOK-are. Problemet med flerdagarstävlingar är att vara skärpt på varje etapp, annars blir det ingen bra slutplacering.

Trots att alla av oss varit i Portugal tidigare år så känns det som att årets resa var den bästa hittills. Hoppas att andra LOK-are kommer att följa vårt exempel.

Foto & Text: Göran Hektor & Lotta Granholm



Övre bilden: De naturslipade stenarna, Almendres Cromlech.
Undre bilden: Den gamla staden, Monsanto

Livet i Eksjö

Som vissa vet, och som vissa kanske inte vet, gå vi, Emanuel och Olof, på Eksjö Orienteringsgymnasium. I höstas skrev Tove om Hallsberg, och här kommer vår version av OLGY-livet.

En typisk vecka i Eksjö är träningsmässigt relativt lik en vecka i Linköping. På måndagar har vi en sedvanlig styrketräning i tennis-hallen med oerhört prestigefylld innebandy senare på kvällen. En tisdag brukar innehålla ett teknikpass och en lite längre bussresa från Eksjö där bussen går 13:10 från elevhemmet. Bussen körs av ingen mindre än Eksjö OLGys egna Svenne (Sven-Gunnar Bergander för er omoderna). Onsdagar under tävlingssäsongen domineras av fartränning och intervaller för att hålla uppe formen. Även torsdagsträningen är teknikinriktad men arrangeras oftast något närmare Eksjö, gärna på cykel eller löpavstånd. Har man tur så har man sovorgon på torsdagar och kan då delta i den morgonstyrka som erbjuds. Fredagar är oftast både vilo- och resdag. Reser man inte hem finns det möjlighet att stanna i Eksjö och avnjuta helgen på bästa sätt i Smålands djupa skogar.

Vi får mat serverad fyra gånger om dagen. Frukost och kvällsfika serveras i elevhemsmatsalen av våra älskade husmödrar Nettan och Kristina. Lunch och middag får vi skolmatsalen, lagad av vår fantastiska kökspersonal. För er som inte varit i Eksjö ligger Gymnasiet 75,3 meter från elevboendet, dvs dörr till dörr (ja vi har mätt).

Varje elev har ett eget rum med skrivbord, garderob, nattduksbord, säng och i vissa fall toalett. Vanligt är att man inreder med soffa, byrå, tavlor, affischer med mera. Totalt finns det 31 rum tillgängliga ut-fördelade på tre våningsplan.

Längst ned finns en källare med det så kallade äckelrummet där sunkiga träningskläder hängs upp. Där finns även en tvättstuga med torktumlare och torkskåp, dusch, bastu, cykelförråd och förråd. På entréplan finner man matsalen och på våning två hittar vi tv-rummet och sällskapsrummet.

Nyligen reste hela OLGY på utlandsläger till episka Slovenien där vi var i åtta nätter. Vi bodde i ett liten stad vid namn Ajdovscina. Syftet med resan var att slipa på tekniska moment genom möjlighet till barmarksträning i ovan terräng. Vi inledde på onsdagen med medeldistans följt av kontrollplock på eftermiddagen. På torsdagen hade vi sprint i kuststäderna Koper och Izola. Den sistnämnda var platsen där vår egen sprintcup Pink Panter Park Tour gick av stapeln. Efter en fet pirra på Prima Vera bar det av igen för träning som denna gång gick mitt ute på ett öppet fält vilket påminde om Gotland. Dagen efter hade vi brunbild för att sedan på eftermiddagen besöka Europas största grottkammare, i Skocjan Caves.

Under helgen tävlade vi i Lipica Open 5-days som är en Sloveniens två femdagarsstävlingar. Olof gick väldigt bra dag ett medan Emanuel tyvärr ramlade och slog i knät rejält. Dag 2 är inte nämnvärd.

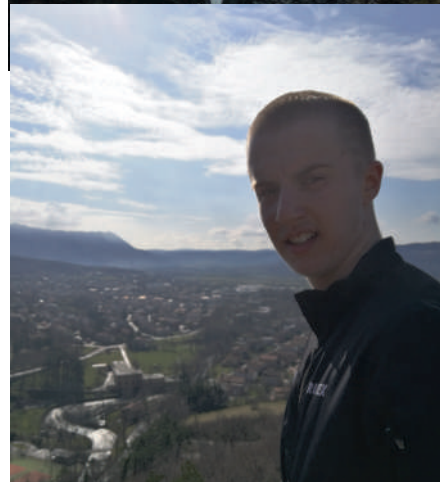
På t igen, måndagen bjöd på momentbana och bomteknik. Tisdagsförmiddagen innehöll mustig vägvalsträning i mäktiga slovenska berg medan på eftermiddagen levererade snabb-löpt par-OL i lövskog. Finalen på lägret var en lägerstafett i vackert sommarvader med 20 grader sol. Till sist bar det av mot flygplatsen i Bergamo där vi skulle flyga från.

Vi ser tillbaka på det som ett

gvande läger och är nu både taggade och i toppform inför stafettsäsongen med LOK-boy-sen. Tack och hej leverpastej!

/Olof Ljunggren & Emanuel Herberthson

Nedan ser ni lite privata bilder från lägret i Slovenien.



HöstÖst 2017

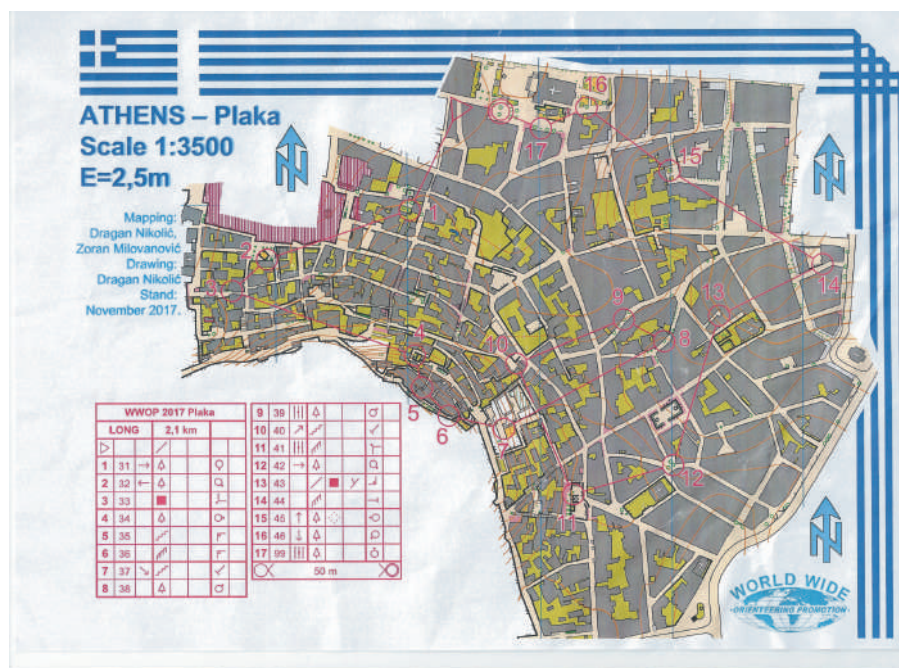
I höstas åkte jag för andra året i rad på orienteringsresan HöstÖst. Många av er har säkert läst om resan i Skogssport, men här tänkte jag dela med mig av mina tankar kring den orientering jag fick uppleva.

Resan var Peo Bengtssons 50:e HöstÖst-resa och för att fira jubileet var resan nästan fyra veckor lång. Jag och mitt resesällskap Sara Nordvall Forsberg, OK Kolmården, hade dock inte möjlighet att vara med hela tiden utan vi flög ner till Aten och anslöt där till bussresan.

I Grekland håller man på och försöker skapa ett intresse för orientering och kartritare från andra länder har hjälpt till att rita kartor i landet. Såvitt jag förstod det sprang vi på de första producerade orienteringskartorna i Aten, vilket innebar en medeldistans i ett parkområde i norra Aten och en sprint bland gränderna i det gamla stadsområdet Plaka i centrala Aten. För mig blev sprinten en riktig favorit! Plaka hade allt som behövdes för utmanande orientering och dessutom blev det som labyrintkänsla vid området för kontroll 4-6. Tyvärr bröts det fina vädret av en regnskur precis innan start som



Bland gränderna i Plaka, Aten.



Kartan till sprinten i Atens gamla stadsdel, Plaka. Riktigt utmanande pland gränderna!

gjorde att marmorgränderna och trapporna blev rent livsfarliga, men för att se det positivt så blev det fri väg när turisterna tog skydd från regnet.

Efter stoppet i Aten fortsatte bussresan genom Grekland och vi hann springa ytterligare två träningar/tävlingar i landet. Efter den ena träningen blev det till och med ett novemberbad i medelhavet (förvånansvärt varmt!) med det majestätiska berget Olympos i bakgrunden, gudarnas hemvist enligt grekisk mytologi. Därefter var vårt nästa mål Rumänien, vilket innebar en bussresa tvärs igenom Bulgarien. Naturligtvis kom diskussionen upp om vad som krävs för att det ska räknas som att man har besökt ett land. Att man varit där minst ett dygn? Att man sovit över i landet? Sprungit orientering i landet? Alternativen var många och även fast jag sett en stor del av Bulgarien och ätit på en vägkrog är det fortfarande tveksamt om jag har varit i landet.

Till Rumänien ankom vi på en helg och kunde därmed besöka en ordinarie tävlingshelg i landet med långdistans på lördagen och parksprint på söndagen. Med 150 rumänska orienterare och ytterligare nästan 100 resedeltagare kändes det som en stor tävling. Jag ska erkänna att jag inte hade så höga förväntningar på tävlingarna, men jag blev mäkta imponerad! Kartor, terräng och arrangemang skulle hållit en hög standard även i Sverige. Långdistansen avgjordes en riktigt fin och kuperad bokskogsterräng på den rumänska landsbygden. Kuperingen gjorde att banan blev vägvalsintensiv och jag var riktigt trött mot slutet. Innan start pratade jag med en rumänsk H21:a som drömde om att få lära sig orientera i Sverige. Han hade varit på O-ringen i Värmland och tyckte att det var den roligaste och svåraste orientering han varit med om, men han visste inte när han skulle få möjlighet att åka tillbaka. Hans nya plan var att arbeta hårt för att sedan kunna bosätta sig i Sverige

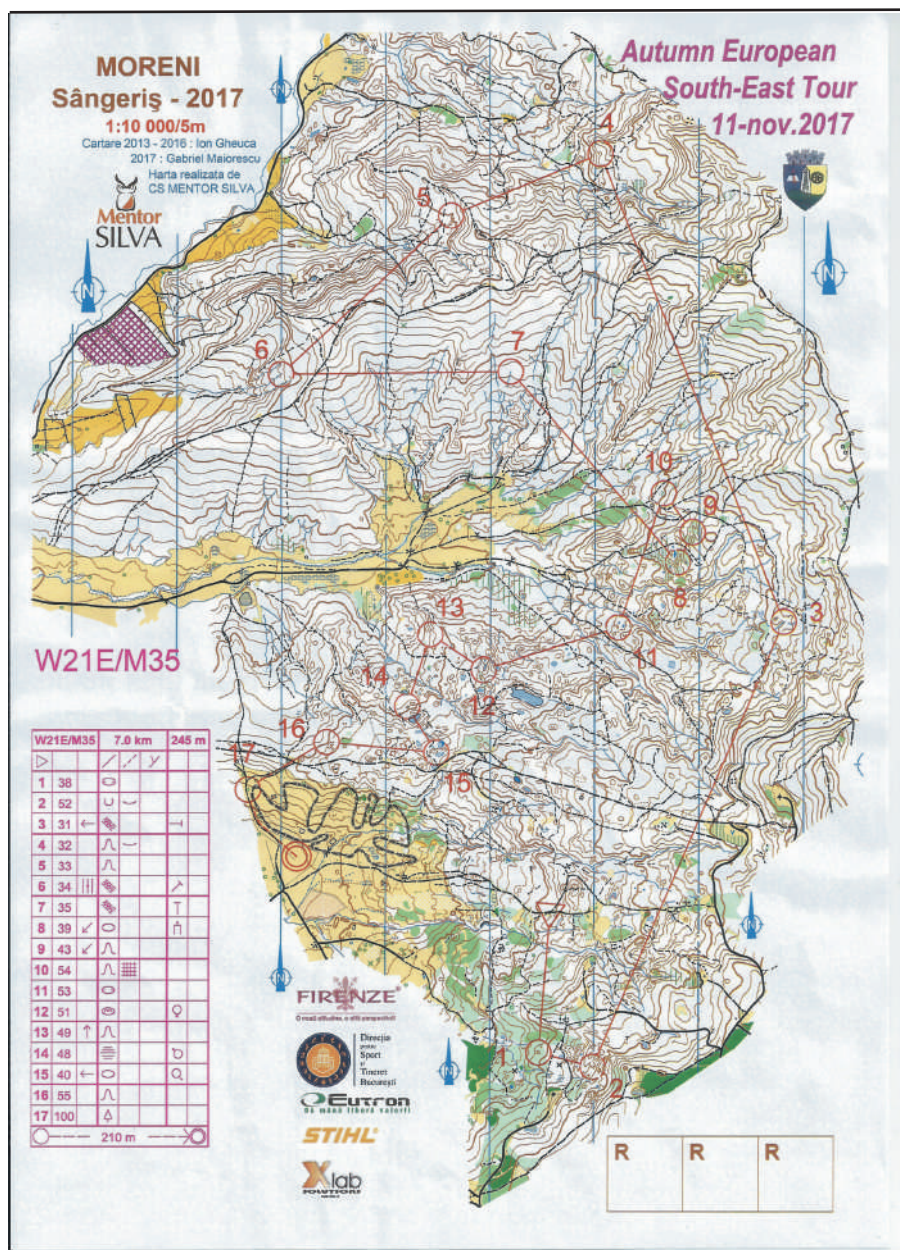
som pensionär och bara springa orientering!

Resan fortsatte därefter vidare till Moldavien, ett land som jag inte alls visste vad jag kunde förvänta mig av. Det jag visste var att det inte gick att växla till moldavisk valuta på Forex (de tittade frågande på oss och sa att de aldrig träffat några som ville växla till det). Men också Moldavien imponerade! Naturligtvis märktes det att landet var fattigt, men när det kom till orientering var de väl utvecklade. Landet hade många kartor, framförallt sprintkartor, och deras orienteringsförbund drevs av en kille i min ålder som var anställd för att rita kartor och anordna arrangemang. Han, liksom många andra, drömde om att någon gång få åka till Sverige och orientera, men för oss från Sverige finns det många intressanta tävlingar i Moldavien.

Jag skulle kunna skriva massvis om det fullspäckade programmet i Moldavien, med besök i Transnistrien (en delstat som utropat sig själva som självständiga och nu har egen president och egen valuta), rundvandringen vid fortet Bender (känt enligt Karl XII och kalabaliken i Bender) och framförallt supersprinten i de långa tunnelnarna i Cricovas vinkällare. Men jag tänker nöja mig med att hälsa från de moldaviska orienterarna att de gärna välkomnar fler svenska orienterare till landet och kan ordna träningspaket utifrån önskemål till bra pris! Häromdagen såg jag att de ordnade klättringsorientering, så nog finns det idéer i Moldavien...



Övre bilden: Kartan över sprinten som gick i tunnelnarna i Cricovas vinkällare.
Nedre bilden: I Rumänien bjöds det på fina höstfärger.
Bilden till vänster: Orientering i Moldavien



Övre vänster: Långdistans i de rumänska bokskogarna där det gällde att hålla koll på stigningen.

Övre höger: Tillsammans med den tidigare LOK-aren Benkt Andersson (numera Frosta OK) på tävling i Rumänien. Benkt skickar med en hälsning till alla LOK-are!

Mellanbilden: Orientering i den underjordiska vinkällaren i Cricova, Moldavien.

Nedre vänster bild: Prisutdelning för H21E och D21E i Rumänien (3 norska killar och 3 svenska tjejer i topp).

Nedre högra bilden: Start för sprintträning med snötäckta berget Olympus i bakgrunden.

Text: Therese Klintberg

Foto: Privata bilder

Mr Secret coach, nu även i tryckta medier!

Inför tryckning av På Spåret så har Mr Secret Coach valt att (åtminstone tillfälligt) lämna den elektroniska världen och lämna sina alster i tryckt format. Han har då valt inget mindre än självaste på spåret för sina lagförelägg inför Tiomila. Inte mindre än två herrlag och två damlag har den här gången blivit "uttagna". Viktigt att komma ihåg är att LOK:s egen UK helt står utanför dessa förelägg, men det betyder inte att UK ser samma sak som Mr Secret Coach (som för övrigt ser och hör allt). Finns du inte på den sträckan i det laget du själv hade önskat? Då finns det några enkla lösningar. Dyk upp på tisdagarnas intervaller, se till att vara med på vårens klubb-ol på onsdagar, gör fler armhävningar på måndagarnas styrketräning, spring din distans på torsdagar, på lördagar och söndagar springer du orientering. Vad du tränar resten av passen i veckan är upp till dig.

(Peter (som alltså bara är mellanhand))

Damer Lag 1

Sträcka 1. 5.5 km

Tove- Ryktena säger att Tove tränar hårt uppe i Hallaberg och visar att SM i Blekinge inte var en engångsföreteelse

Sträcka 2. 6.9 km

Kajsa- Enda tjejen som var med på hela Tiomilaläggret. Då är man gjuten i laget.

Sträcka 3. 10.9 km, rak

Fred- Superfred håller i mammaeffekten en säsong till och ska därför springa så långt som möjligt.

Sträcka 4. 7.9 km

Annika- Annika har sprungit långa banan på Sune hela vintern och har därför tränat på exakt denna längd

Sträcka 5. 8.8 km

Alva- En pånyttfödd Alva får chansen att visa sin snabbhet mot de andra världslöparna

Damer lag 2

Sträcka 1. 5.5 km

Klara- Har snabbheten som behövs för en förstasträcka

Sträcka 2. 6.9 km

Elisabeth- Stabil säker orientering är det som behövs här, passar "Bettan" som handen i handsken

Sträcka 3. 10.9 km, rak

Anna J- Här behövs det löpstyrka, vilken tur att vi har Anna

Sträcka 4. 7.9 km

Therese- Teknik och erfarenhet finns, men hur är det med formen? Kommer troligtvis visa sig under de tidiga vartävingarna

Sträcka 5 - 8.8 km

Sofia S- Sofia börjar hitta tillbaka till träningen igen och kommer med lätthet studsa runt sträckan



TOP SECRET

Herrar lag 1

Sträcka 1 - 12.1 km

Per C- På en tuff skymningssträcka i Sörmlandsterräng gäller det att ha en vältränad Sörmlänning

Sträcka 2 - 11.6 km

Erik M- Klubbens bästa (?) stafettnattlöpare får ta den längsta gafflade nattsträckan

Sträcka 3 - 8.1 km

Peter E- Efter alla skador är Putte på väg tillbaka och då passar en kort, gafflad, nattsträcka perfekt

Sträcka 4 - 15.3 km, rak

Rasmus- Med hundratals träningstimmar i veckan så måste Rasmus ha en av de längsta sträckorna.

Sträcka 5 - 7.5 km

Jonas L- På omstarten efter långa natten behövs en streetsmart förstasträckslöpare

Sträcka 6 - 7.6 km

Niklas- De branta kanterna på Tiomila blir inga problem för någon med långa ben som bara behöver två kliv för att vara uppe på toppen.

Sträcka 7 - 9.8 km, rak

Joel Käll-Karlsson- Källe visade under Tiomilaläget att hans fysiska form är stark, när han under vårsäsongen kommer få den att smälta ihop med en stigande OL-form kommer han bli farlig

Sträcka 8 - 10.9 km

Adrienne- Ingen vet vad statusen är för LOKs flygande fransman (#2) men springa kan han

Sträcka 9 - 9.0 km

Maxime- LOKs flygande fransman (#1) har tränat flitigt under vintern och ingen kyla kommer att stoppa hans nylontävlingskläder.

Sträcka 10 - 15.4 km

Peter A-

Herrar lag 2

Sträcka 1 - 12.1 km

Henrik Tosteberg- På gränsen till förstalaget, här får Toast chansen att visa vad han kan genom att gå ut i täten

Sträcka 2 - 11.6 km

Emanuel Herberthson- Tränar nere i Eksjö och har en träningsdos högre än de flesta. Nu möter han dock stora killar och får därför visa vad han kan på en gafflad nattsträcka

Sträcka 3 - 8.1 km

Olof Ljunggren- Samma som ovan. Dags att visa vad man går för mot seniorer

Sträcka 4 - 15.3 km, rak

Fredrik Johansson- Väldigt få springer ifrån Fiddle på en lång sträcka.

Sträcka 5 - 7.5 km

Erik Sköld- Som skapt för sträckan

Sträcka 6 - 7.6 km

Per Magnusson- Natten är hans vän och rutinen är det inget fel på

Sträcka 7 - 9.8 km, rak

Sven Engström- Har under vintern visat på snabba ben, här får han chansen att tassa med övriga löpare tills de inte längre orkar gå med i hans fart

Sträcka 8 - 10.9 km

Bertil Eronn- Natträven har tagit flertalet segrar på vinterns Sunes banor och visat att han även behärskar daglöpning. Dessutom en flitig gäst på bodypumppassen i Campushallen så styrkan finns där.

Sträcka 9 - 9.0 km

Johan Allard- Bra träningsmotivation men störd av lite skador, kommer hitta tillbaka och vara i storslag för att göra ett fint upplägg till Victor.

Sträcka 10 - 15.4 km

Victor Bergstrand- Victor har levererat på nattcuperna i höst och vinter och visat att farten finns där

OL-KLURING

Hur snabbt kan du hitta vägen fram?

Stockholm Indoor Cup 2018 Etapp 1: Rudbecks Gymnasium

4

Rudbeck

Sollentuna Rackethall AB

Subbåghavägen 6, 192 51 Sollentuna



3

Kartecken

A	Trappa	Bank/Fåtölj/Soffa
	Bord	Diverse bräde - förbjudet att beträda!
+	Växt/Träd	Enkelriktad passage
Colv		
X	Ovanligt föremål	
	Skåp/Hylla	
v/	Toalett/Handfat	

2

Bana 1
SIC DAMER

1

Inomhuskarta Rudbecks Gymnasium

Skala: Ja, någon
Fkvidistans: i trappsteg, typ
Karta ritad enligt SIC:s inomhusnorm
Grundmaterial: Byggnadsritningar
Karta nyritad december 2017 av Assar Hellström, David Hector,
Joakim Skärén, Oskar Forsberg och Christian Redtzer
Banläggare: Joakim Skärén
Utskrift: BL-idrottsservice
För användning krävs tillstånd av skollädingen
Upphovsrätt: Stockholms Inomhusorienterare



#sic18

Världens största inomhusorientering,
i Stockholm sedan 2013!
The world's biggest indoor-O since 2013!
www.stockholmindoormap.se
www.facebook.com/stockholmindoormap

MTBO - mountainbikeorientering



Kan du cykla och klarar av orienteringsbanor på vit nivå, då kan MTBO vara något för dig... Äger du dessutom en mountainbike, gillar fart och är lite våghalsig har du alla förutsättningar som behövs för att bli riktigt bra på MTBO.

I MTBO gäller det att ta snabba beslut i hög fart, lite som under en sprint i vanlig orientering. Kartan är placerad i ett kartställ på styret. Du är inte lika beroende av en kompass men det kan vara bra att ha med dig en om du kommer helt vilse! På en MTBO-karta är stigarna tydligare och övriga karttecken nedtonade. Allt för att man ska kunna läsa kartan i hög fart.

I Sverige anordnas ett tiotal MTBO-tävlingar + O-ingen varje år. Flera distrikt, till exempel Småland, Gotland, Stockholm och Värmland anordnar också små serier varje år. I år, 2018, kommer det för första gången bli en liten östgötaserie under fyra måndagskvällar under året. Tyvärr finns det inte så många MTBO-kartor i Östergötland. Borensberg, Grosvad, Bergkulla och Sörsjön är de områden som har kartor just nu.

MTBO är en väldigt liten ungdomssport. Det är bara 3-5 deltagare per ungdomsklass på tävlingarna. Desto större är sporten i veteranklasserna. Det är många orienterare med bland annat knäproblem som bytt sport för att kunna fortsätta tävla. Största klassen är helt klart H50 och det kan vara runt 50 deltagare anmälda på en tävling.

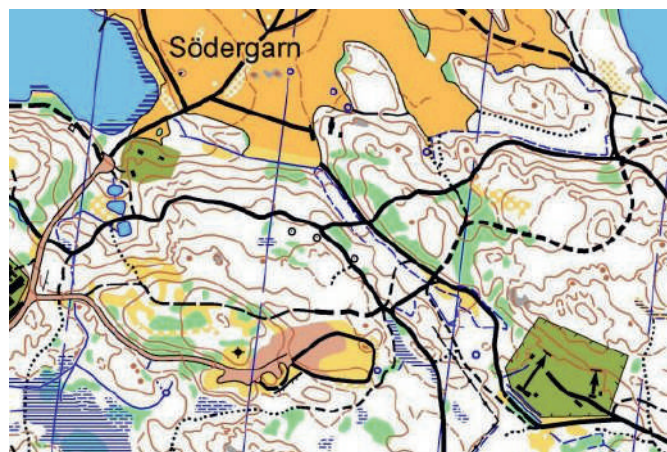
För 18 månader sedan hade jag själv ingen tanke på att börja cykla MTBO. När vi satt hemma och planerade vilka orienteringstävlingar vi skulle springa hittade vi en helg i slutet av maj 2016 utan OL-tävlingar. Men i Finspång arrangerades det en MTBO-tävling. Jag föreslog för familjen att vi skulle testa, men kära maken påpekade att jag inte ägde någon MTB... Efter ett 7 minuter långt besök på XXL var det saken löst. Alla fyra familjemedlemmar körde sedan Finspångs tävling, och en av oss fastnade helt.

Om det är någon av er klubbkompisar som vill prova MTBO så åker nog jag och Anders Knutsson på följande MTBO-tävlingar 2018:

26-27/5 Trollhättan
8-10/6 SM i Falun
22-27/7 Oringen
1-2/9 Säterbygden

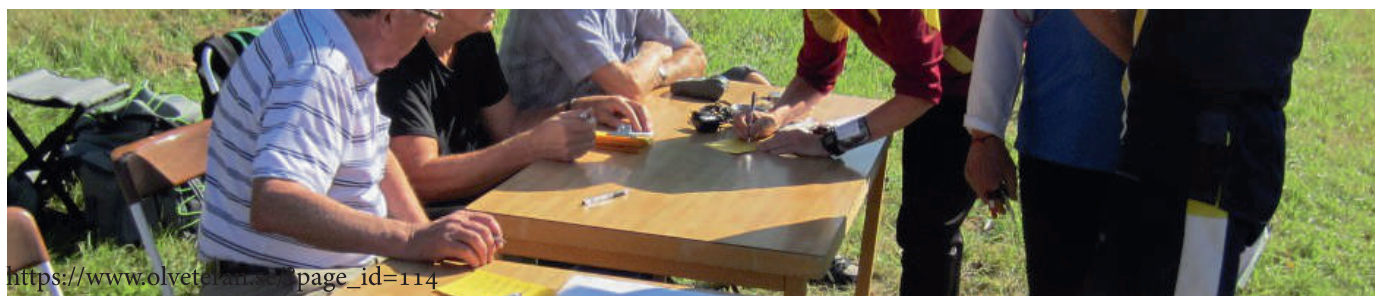
Östgötaseriens datum:
14/5 NAIS
18/6 TGOK
13/8 Finspång

/Mia Eronn



Ovan ses karta där de svarta heldragna, streckade eller prickade linjerna anger åkbarheten i % jämfört med asfaltsväg. Svart heldragen är 70-100% och prickade är 25%. Foto: Svenska Orienteringsförbundet

Veteranverksamheten i distriktet



Vid sidan av det vanliga utbudet av tävlingar finns i Östergötland också ett veteranprogram som under 2018 kommer att ha 14 tävlingstillfällen. Vi ses varannan torsdag under tävlingssäsong. Aktiviteterna börjar med en tipspromenad som oftast slutar där själva orienteringsdelen tar vid. När detta är avklarat finns möjlighet till dusch och fika. Deltagande klubbar svarar för ett arrangemang var. Några få klubbar har löst det genom samarbete. Du anmäler dig på plats och får karta med inritad bana i skala 1 : 7500. Banalternativen är Bana A 4-4,5 km, Bana B 3 km, Bana C 2 km och bana D som är en promenadbana om 1,5 km. Banlängderna är ungefärliga.

Samlingen är vanligtvis kl 9.30. Allt som rör tävlingen finns inlagt i eventor. Där kan du se bland annat inbjudan, resultat och löparnas

vägval. LOK-veteranerna har fått in flera nyförvärv de sista åren. Senast tillskottet är Marie och Lennart Svernestam.

Utöver orienteringen ger också veteranträffarna tillfälle till trevlig social samvaro. Självtillhör jag gruppen som ogärna missar någon veteranträff.



Peter Jakobsson växlar till Ulf Waldenfjord på Novembersprinten 2016.

Veterantävlingar 2018:

Torsdag	15 mars	Motala AIF
	29 mars	LOK
	12 april	Norrköpings AIS
	26 april	OKS
	5 maj	Stjärnorps SK
	24 maj	Mjölby OK
	7 juni	LAIK
	14 juni	OK Motala
	23 aug	Finspång SOK
	6 sept	Boxholms OK
	13 sept	IFK Linköping OS
	20 sept	TGOK
	4 okt	OK Kolmården
	18 okt	Tjälve GoIF

Hälsningar Ulf Waldenfjord

Glöm inte att betala
medlemsavgiften!

(Mer info på sista sidan)



Minnesord Karl-Einar Almén

Den 28/11 2017 lämnade Karl-Einar Almén det jordiska. Han klev in i LOK-sfären 1967 när Lena och därefter Lars började orientera och därifrån och i stort sett till dagens dato var Karl-Einar i ett med LOK. Karl-Einar var hedersgäst vid årets våravslutningar för både måndagsgruppen och veteranerna, en därmed värdig avslutning på femtio år i LOK-gemenskapen.

Det är svårt att på begränsat utrymme berätta om alla nyttigheter som Karl-Einar gjort för LOK. Han var till exempel helt naturligt en stöttepelare vid alla LOK:s arrangemang.

Under en tioårsperiod i början av sin tid i LOK var Karl-Einar, före datans intåg, klubbens anmälare. På sin tid en viktig och "tung" post i klubbarbetet och lätt att få skäll för när någon "stjärna" inte blivit anmäld.

Karl-Einars största insatser kan utan tvekan inrangeras under rubriken LOK-gården. Han var med och

byggde den och var sedan medlem i den nystartade LOK-gårdskommittén 1980 till 2016. Under nämnd tid var han i en tioårsperiod tillsammans med hustrun Birgitta Lokgårdsansvariga. Karl-Einar var väl känd för sin noggrannhet och "rusade" inte iväg utan eftertanke och detta fick till exempel resultatet att Karl-Einar tillsammans med lika noggranne Toije Hansson fick "hedersuppdraget" av byggleddaren Göte Karlsson att spika all panel inomhus i LOK-gården.

Till dagens dato har LOK-gården varit ett levande väsen i klubbens liv med ständigt pågående om- och tillbyggnader. I detta har Karl-Einar varit en extremt kunnig, glad och lojal deltagare.

Mina personliga minnen från Karl-Einar är otaliga både från fest och vardag. Vi har vandrat tillsammans i svenska och norska fjällen samt pinnat runt på Madeiras levador. Sist men inte minst viktigt är alla de festliga tillfällen vi haft till-

sammans. Karl-Einar var en utmärkt dansör, främst på tryckare! Jag kan se Karl-Einar framför mig från våra många sammankomster på militärmässen där han liksom oss alla fick byta skjortor i ett kör och den glade Karl-Einar visade då att han trivdes i gänget och mädde toppen!



Karl-Einar Almén och Rune Fritz vid LOK:s städdag 1999.

/Per-Johan Persson



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

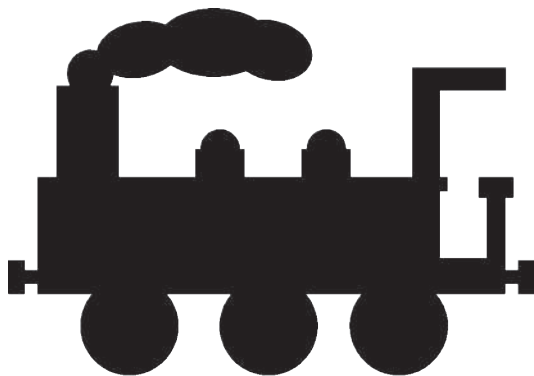
Huvudkonto
5487-4169

Anmälningsavg.
5487-3930

Medlems-, tränings-,
tävlingssavgift, 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 tjugningen 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 tjugningen med orienteringssporten. Bidrag emottas tacksamt till klubbens bankgiro 5487-4169, märk "Ungdomsfonden"

MEDLEMS- OCH TRÄNINGSSAVGIFTER

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