

PÁ SPÅRET



Nr 3 2018

Från ordförandens punkthöjd

Århundradets varmaste sommaren är ett minne blott, och hösten knackar på dörren med allt vad det innebär med mästerskapstävlingar och stafetter.

Från sommaren minns vi O-ringen vid Höga kusten, som bjöd på idel sol och värme i fantastiska skogsområden, men ack så kuperade. Det var härligt att se så många som 132 LOKare delta på O-ringen. När man stod vid målfållan fanns det oftast någon LOKare på upploppet att heja på. På O-ringen fick vi också inviga våra nya tävlingskläder, vilket vi sett fram emot.

Hösten bjuder på ovanligt många tävlingar i distriktet. Flera av tävlingarna har dessutom arrangerats på nyritade kartor, som har gett oss möjlighet att utforska nya områden, där vi har ställts inför nya utmaningar. Årets första DM-tävlingar, medel och stafett, är redan avgjorda. Innan alla DM och SM-tävlingarna är avklarade kommer det att läggas många fina prestationer och många härliga minnen till samlingarna.

Efter alla mästerskapstävlingar väntar 25-manna den första helgen i oktober. I år siktar vi på fyra lag, tre mix-lag och ett rent damlag. LOK är en klubb med relativt många aktiva damer, jämfört med hela orienterings-Sverige. På t.ex O-ringen hade LOK nästan exakt lika många herrar som damer som deltog. Till de fyra 25-mannalagen, mönstrar vi totalt 100 löpare, med en fördelning på ca 54 manliga och 46 kvinnliga löpare (räknat på 7 damer i mix-lagen och 25 damer i damlaget). Det är första gången LOK deltar med ett rent damlag på 25-manna. Faktum är att det är första gången någonsin som ett rent damlag springer 25-manna. Om det blir fler gånger beror mycket på hur 25-manna-organisationen väljer att utveckla 25-mannakavlen med regler runt fördelning av löpare på ålder och kön i lagsammansättningen.

På lite längre sikt har vi nästa sommars O-ringen att se fram emot. Jag hoppas att alla LOKare och orienteringsvänner hörsammar kallelsen från styrelsen, där vi uppmanar er att anmäla ert deltagande som funktionär på O-Ringen 2019 i Kolmården. Nu är det vår tur att bjuda alla orienterare som tack för alla O-ringen vi har fått springa i olika delar av vårt avlånga land. Det har kommit in många anmälningar, men Hanna Modig-Tjärnström som är LOKs personalansvariga väntar på fler. Och just du kan vara med, alla behövs! Att vara med och arrangera O-Ringen gör man inte många gånger i livet, så häng på, O-Ringen 2019 behöver dig!

/Inger Gustås

Telefon:
013-15 74 26
(telefonsvarare)

Hemsida:
<http://lok.se>

E-post:
info@lok.se

Omslag:
Foto: Thomas Rimhagen

Medarbetare i detta nummer:
Hanna Modig Tjärnström
Inger Gustås
Jonathan Jylltorp
Julia Modig Tjärnström
Kristin Herberthson
Kristýna Hlubucková
Magnus Herberthson
Per Gustås
Rikard Borg
Tove Ekström

Redaktör:
Hanna Modig Tjärnström

Adress:
Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping



Tjoget - En sommarkavle som har allt



LOK lyckades återigen ta sig upp på podiumet efter att ha spurtat in på en fin 5:e plats.

Budkavlar finns i många varianter och storlekar och alla försöker de locka löpare och klubbar med olika intressanta upplägg. Den kanske mest prestigefulla, 10-mila, är förutom en kavle för eliten också en kavle med mycket nattsträckor. Det har tjoget också, nattsträckor alltså. Kanske inte lika mycket som 10-Mila men tillräckligt för att utmana de bästa av natt-rävar. En annan stor-kavle 25-manna profilerar sig som en bredd-kavle genom att ställa krav på hur lagen ska komponeras. Även det finner man i Tjoget. Gubbar och gummor, gamla och unga och en handfull seniorer. Alla behövs för att få ihop ett komplett lag.

Alla som sprungit Jukola vet att det är ett av de bäst organiserade tävlingar man kan delta i. Trotts sin betydligt mindre kostym känns även Tjoget mycket väl arrangerat. Förläggning och markservice håller bra klass. Förvarningsspeakern höjer spänningen i väntan på växling och de dubbla mål/växlingsfällorna fungerar på något underligt sätt som gör mig lika fascinerad varje år.

I Ekorren cup, och även andra ungdomskavlar, finns parallella sträckor. Det ger laguttagningen flexibilitet och fler möjlighet att delta. På Tjoget är två sträckor parallella. Ett lag kan alltså bestå av 20-24 löpare.

Ett annat upplägg är att som på Smålandskavlen och Stigtomtakavlen dela upp kavlen. Först springer man några sträckor. Därefter paus, vila och sova. Sen startar tävlingen om med jaktstart. Och så är det faktiskt också med Tjoget. De första 7 sträckorna går i mål på lördag eftermiddag som en vanlig kavle. Och jag tror till och med att ledande lag också får ett litet pris för den prestationen. Resten av kavlen startar om på natten för att gå i mål under söndag morgon.

Många kavlar har några rena hängsträckor. Den numera insomnade Novembersprinten hade bara raka sträckor. På Tjoget är det

likadant. Inga gafflingar här inte. Full fart framåt, kolla kodsiffran och lita på att någon annan löpare hittar vägen. Visst är det frestande att bara följa med i strömmen. Men alla som varit i den situationen vet hur lätt det kan spåra ur. Plötsligt verkar alla i klungan osäkra, löparna splittras åt olika håll och innan man förstått hur det gått till så står man där själv. Så tro inte att Tjoget är enkelt för att det är en häng-kavle. Med så många som 20 sträckor riskerar tävlingen att bli en seg och utdragen tillställning. Och vad är poängen med hängsträckor då, när avstånden mellan löpare börjar räknas i 10-tals minuter. Lösningen heter omstarter, och då inte bara en på slutet utan flera stycken under tävlingen för att på så vis trycka ihop startfältet. Det gör också att många får känna på klunglöpningens speciella atmosfär och startsträckans nervositet vid de olika omstarterna. Visserligen blir lagen placering svårare att följa för en bit ner i resultatlistan men omstarterna gör att tävlingen har tempo och intensitet hela tiden.

Hur gick det då för LOK i år? Det har ju redan Hebbe föredömligt skrivit om på hemsidan så jag nöjer mig med att påminna om avslutningen. Efter flera starka lopp på de avslutande sträckorna skickade LOK till slut ut Erik Malmberg i kamp om 5:e plats i resultatlistan. Mot sig hade han starka Markbygden och Hestra. Placeringarna pendlade vid de olika radiokontrollerna och det var ovisst och spännande in i det sista. Alla LOK'are samlades runt målfällorna inför uppgörelsen och många var vi som stod och spanade in i grönskan mot sista kontrollen. Och visst var det Erik som dök upp först, men bara med några 10-talet meters ledning. Med en grym avslutning höll han så undan för frenetiskt spurtande Felix från Markbygden. LOK



Så här mysigt kan man ha det på Tjoget, som 10mila men många grader varmare.

bärgade därmed 5:e plats och som belöning fick hela laget ställa sig på prispallen och ta emot lagpris publikens hyllningar.

Årets Tjoget var mitt 5:e raka sedan 2014 och 2019 får gärna bli det 6:e. Men då helst i andralaget. Vid min ålder känner jag mig inte riktigt hemma i ett förstalag. Det känns mer naturligt att springa i ett andralag. Men för att det ska ske så behöver jag hjälp av er andra i klubben. Ju fler som anmäler sig ju

större chans har jag på andralaget. Boka in Tjoget i kalendern redan nu. Anmäl er när det blir dags. Se till att vi får två fulla lag, minst! Och så ses vi i södra Småland nästa sommar.

/Rikard Borg
Foto: Per Gustås



Malin Borg på Tjoget. Tjoget är en kavle för hela familjen.



Tjoget kan vara en lite rörig stafett men LOK gör vad de kan för att underlätta, här ses resultathörnan i tältet.

Stolleprov i sommarvärm



Magnus Herberthson testade på MTB-O vid årets oringen i Örnsköldsvik.

Foto:Privat

Världen skakar omkring mig. Mitt huvud skakar. Hela min kropp skakar och vibrerar våldsamt. Har jag vaknat upp i ett flipperspel? Kanske en torktumlare? Vad är det som händer? Sanningen är att jag, eftersom jag inte så gärna kan springa, har bestämt mig för att prova på MTBO (bergscykelorientering) på O-ringen i Örnsköldsvik. Efter att ha lånat 1st cykel av Emanuel och 1st karthållare av Madde Ölfvingsson så var det bara att ge sig ut på etapp 1, vilket var min absoluta premiär i denna sport. Madde och familjen Eronn hade dessutom lärt ut det finurliga pricksystemet som gör att man kan gissa hur lätt (eller svårt) det är att cykla på en stig, så nu kunde inget gå fel.

Vad var det då som skakade så våldsamt? Det var jag, och det berodde på att jag forcerade något alldeles fruktansvärt utför en stig. Min bedömning var att jag höll en hastighet som låg nära den maximalt möjliga, och att jag ganska snart skulle bli känd som "Hebbe the Hurricane". Då hörde jag lite svagt bakom mig ett rop: "kommer vänster". Vaddå kommer vänster? Plötsligt svischade något oidentifierbart förbi mig på väns-

ter sida och försvann bortåt stigen. Jag han aldrig se vad det var, men jag har i efterhand dragit slutsatsen att jag blev omcyklad av en konkurrent. Lite svårsmält tyckte jag i stunden. Hur var det ens möjligt?

Nåja, etapp 1 fullföljdes med alla stämplat i bagaget, och bland 47 fullföljande cyklister blev jag stolt 41:a. Min tid var drygt den dubbla mot segraren, men det tänkte jag berodde på lite nybörjarotur. Planen var därför att jag på etapp 2, med rutinen från etapp 1 i bagaget, skulle plocka in det jag hade halkat efter. Tyvärr blev det inte så. Dock närmade jag mig täten på så sätt att jag nu inte var långt från dubbla segrartiden, nämligen 101% efter bästa tid. Det räckte till plats 44 av 48 fullföljande. På etapp 3 överträffade jag mig själv, och gled i mål på tiden 2:18:19, vilket endast är 87% mer än segrarens 1:13:56. Trenden var helt klart positiv, och placeringen 46 av 48 kändes orättvis. På etapp 4 fortsatte den fina trenden. Här kröp jag ner till 68% efter vinnaren, och tangerade min bästa placering: 41. Dock var det nu 48 fullföljande, så då är ju 41 rätt bra. Allt var nu upplagt för en rafflande jaktstart på etapp 5. Realistiskt sett kunde jag inte räkna med att kriga om pallplatserna, men man vet ju aldrig. Bäst att gå in i etapp 5 med ett öppet sinne. Här fick jag nog ett litet genombrott! Jag var nu bara 51% efter segraren, och det var ju en markant förbättring mot tidigare etapper. Etapplaceringen blev ännu en gång 41 (av 45 fullföljande).

Innan jag summerar veckan kan jag konstatera att jag blev ganska van vid ropen "kommer vänster". Kanske är jag inte någon stor talang i bergscykelorientering, men det måste man ju inte vara för att hålla på. Man kan ju cykla för att det är kul. Var det kul då? Ja, rätt så kul tycker jag nog. Såklart vill man bli bra i foten osv, men jag är ändå glad över att detta alternativ fanns tillgängligt under O-ringen när jag nu inte kunde springa. Så vem vet, kanske har jag inte tagit mitt sista pedaltag. Vad blev då min slutplacering? Det var ganska många som bröt eller stämplade fel etc. på någon etapp och sålunda inte fullföljde. Vid närmare betraktelse var det 34 personer som fick en slutplacering i klassen MBTO H50. Förutom jag själv var det sålunda 33 som fullföljde, och av dessa var det 33 som slog mig. Det tycker jag är godkänt.

Vid pedalerna,
Magnus Herberthson

Ungdomens Tiomila 2018



LOKs lag i HD18 Kaveln
Foto: Privat

Ifall du missade det så var årets U-10 en riktigt fullträff. Men även om du var på plats kanske det kan vara roligt att återuppleva natten genom vad jag såg och kände. Nedan kommer därför en "recap" av den där härliga helgen i början av augusti.

På sedvanligt vis åkte LOK buss till Västergötland, men nytt för i år var att vi delade den med OK Kolmården och OK Roxens ungdomar. Självklart började redan snacket där: Vad kunde vi förvänta oss? Vilken skulle bli bästa östgöta-klubb? Jag som inte var med i fjol utan latade mig på en strand istället, önskade inget annat än den fantastiska start som gänget fixade då. Fyra löpare in i tävlingen låg Linköping då bara 6 min efter täten. Med lite tur och flertalet bra lopp hoppades jag och de tre andra LOKarna som satt i bussens bakre sätet att vi skulle kunna göra något liknande i år...

Väl framme vid gården Tisslarödjan i närheten av Götene klev vi ur bussen under ett molntäcke. Vädret blev inte mycket roligare under det kommande dygnet men varmt var det i alla fall. Bara några enstaka droppar föll på TC som för övrigt var väl uppbyggt. Upploppet gav mycket plats för entusiastisk publik hela natten lång. Pizza, wok och annat gott serverades i välfyllda markor och campingen låg väldigt nära. Kanske lite för nära... vi hade nämligen speakervagnen ett stenkast från tältöppningen. För mig och tidiga löpare var det inget större problem då vi gick upp i samband med att TC vaknade till. Men löpare på senare sträckor än min sträcka fick nog inte mer sömn även om de lämnade sina sovsäckar någon eller några timmar senare.

Vid startskottet klockan tre på natten var det dags för LOK att ge sig ut i terrängen som visade sig platt och vad jag minns ganska varierande. Bitvis var det enkelt, andra partier var det risigt på marken

eller granplanteringar man skulle passera. In i denna skog gav sig Emanuel ut på förstasträckan bland ett myller av 71 andra löpare. Det startade bra men efter lite missflyt med gafflingar försvann klungan bort i mörkret. Vana orienterare vet att det kan kosta otroligt mycket och ändå skickade Emanuel ut Olof på en 41:a placering med massvis löpare inom räckhåll. Nu görs nog en av de viktigaste sträckorna under natten. Det är väldigt lätt att i denna situation rusa iväg och göra misstag när målet på stafettens nio första sträckor är att tappa så pass lite tid som möjligt och bara hänga med. Men Olof gör något speciellt i mörkret och jagar ikapp täten med mer än en minut! Han lyfter alltså laget 32 platser och lämnar över kartan till Gunnar på en nionde plats. Men med sex månaders sjukdom och en frisk veckas löpning i ryggen hade Gunnar inte en lätt uppgift framför sig. Därför jublade jag bland många andra lika mycket över prestationen som över Gunnars tillfrisknande när han spurtade mot en sjunde placering över mållinjen. Därefter var det äntligen min tur att ge mig ut i de västgötska skogarna. Ganska snart bestämde jag mig för min taktik. Fyra sekunder bakom mig startade nämligen IF Hagens Marcus Carlsson. En löpare jag lite surt blivit omsprungen av vid flertalet tillfällen. Så jag lade mig i rygg och utnyttjade hans löpkapacitet samtidigt som jag kunde styra upp flertalet mikromisstag som gjordes. Loppet blev riktigt bra, så pass att jag flämtades men nöjd lämnade över stafettpinnen med LOK på en fjärdeplats, 42 sekunder efter täten.

När nu lag som vinnande Tampeeren Pyrintö skickade ut sin femte av tio myndiga löpare växlade jag på det nu ljusa fältet till Alexander

och Erik S. Patrullen sprang bra med Alexander som den mer erfarna orienteraren och Erik som stark löpare. De förde in LOK på en femte plats. Sen pang var även Wille på upploppet med en omsprungen löpare en bra bit bakom sig. Jag minns att jag ropade på en mycket trött men inte desto mindre fightande Wille som växlade över till Otto. Efter Willes blixtsnabba sjätte sträcka låg alltså LOK på en fjärde plats. Att vara där och uppleva det var en av de häftigaste stunderna jag varit med om under min tid som orienterare. Otto som gav sig ut i skogen kan nog vara ett av LOKs säkraste kort och självklart gjorde han ett riktigt bra lopp utan att knappt tappa på den snabba täten. Hanna L och Emmy som sprang de 3,4 km långa sträckorna åtta och nio presterade bra med hårt motstånd och skickade ut Johan på en 13:onde plats. Den unge LOKaren gjorde ett litet misstag på

en av de inledande kontrollerna och fick sällskap i skogen. Men när andra skulle ha tappat orken gjorde Johan tvärtom och lämnade de andra bakom sig. Jag som förväntade mig att 14-åriga Johan skulle ha det tufft omringad av betydligt äldre löpare visade motsatsen. För vid varvning hejade LOKarna fram en beslutsam Johan som nu var i rygg på IF Thor som startande 1 minut före. Den fighten avslutades på upploppet där Johan fick se sig besegrad men vem bryr sig om det? Johan förde in Linköpings OK på en 14:onde plats i U10Mila. Kan det vara LOKs bästa placering någonsin?

Det finska Tampereen Pyrintö vann tredje året i rad och på bussresan hem var vi väldigt tydliga med att LOK var bästa östgöta-klubb. Därtill vill jag hylla damlaget som precis som HD18 laget stämplade i mål som 14:onde lag!

De, i löpordning unga damerna var: Tove, Kristin, Ebba, Siri, Greta, Sigrid och Frida. Riktigt bra sprunget!

Som jag tidigare skrev kommer jag minnas denna helg som en riktig fullträff och det har jag många personer att tacka för. 17 orienterande ungdomar såklart men också fyra organiserande ledare. Patrik, Hebbe, Annika och Åke hade stenkoll hela natten och ni ser ju själva vilket bra resultat ni coachade oss till! Det är lite tråkigt att lämna U-10 bakom sig men de flesta löpare i laguppställningen har ju flera kavlar kvar i västergötland. Se till att vara med och visa att LOK till och med kan ännu bättre!

En som gärna hade sprungit nästa år.

/Jonathan Jylltorp

Damerna på U-10mila 2018

Årets U-10mila utspelade sig 3/8 - 4/8 utanför orten Götene i Västergötland. Avresan skedde som vanligt från Pizza Hut med storbuss, denna gång samåkade Lok med OK Roxen och OK Kolmården. Tyvärr hade ingen av dessa klubbar lyckats få ihop ett HD12-lag, dock ledde detta till att vi kunde åka några timmar senare än vanligtvis (skönt!).

Vi kom fram med bussen strax innan starten för den lilla stafetten, och då hann vi från Lok installera oss i våra två militärtält. Vi lyckades även hinna med att ta några lagbilder innan förstasträckan för HD12-stafetten stack ut. Sedan var det fritid då vissa valde att följa stafetten, men själv letade jag upp några kompisar, mestadels från Småland, Stockholm och Göteborg, som jag hade lärt känna på

Eksjös ol-konfa och hängde med dem istället.

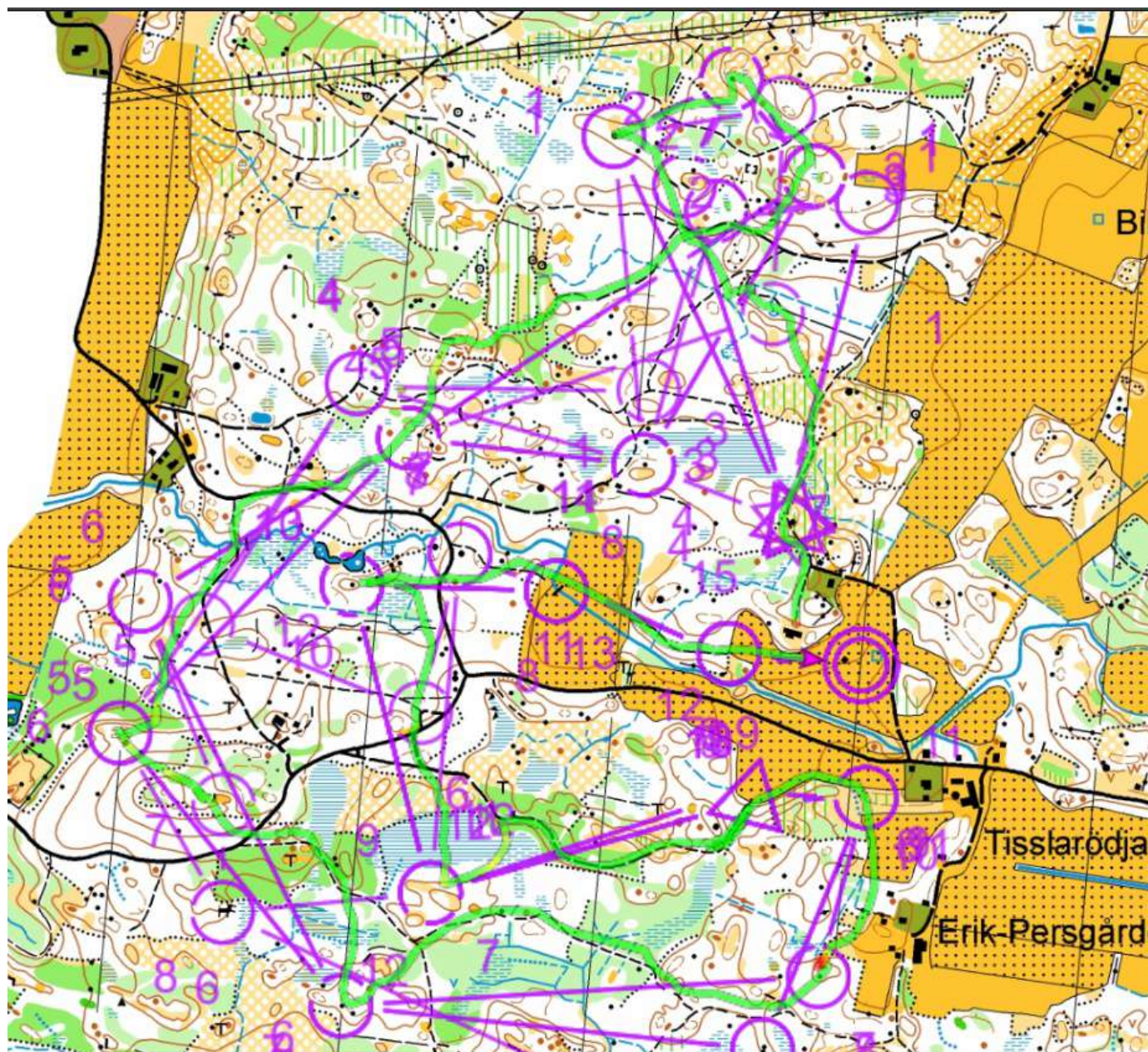
Middag fick man köpa själv och pizza var som vanligt på u-10mila det populäraste alternativet för de klubbar som inte åt fältsmåltid. Dessvärre fanns det precis som tidigare år inga glutenfria pizzabottnar, så själv fick jag nöja mig med hamburgare. Efter måltiden hade man ytterligare lite fritid vilket innebar mer häng med kompisar, och sedan var det dags att sova. Tråkigt nog låg våra militärtält i princip så nära arenan och därmed speakern som det gick att komma, vilket ledde till att vissa hade lite svårt att sova på grund av en mycket högljudd speaker.

Herrstafettens start gick 03.00 med Emanuel Herberthson på förstasträckan. Alla i laget gjorde en

mycket bra insats och det slutade på en stabil 14:e-plats.

Damstafetten startade klockan 05.30 med Tove Ekström på förstasträckan. Hon kom in i en stor första klunga på 25:e plats men i tid inte alls långt efter täten. Jag hade blivit tilldelad 2:a-sträckan och fick springa ut ungefär samtidigt som min kompis Ida från Täby OK. Nedan är en bild från Livebox som visar hur jag sprang min bana. Tyvärr gick det inte att få bort de andra gafflingarna men man ser ändå relativt tydligt vilka kontroller som var mina.

Fram till varvningen hade jag klarat mig bra och var steget före Ida med endast ett par små bommar, men när jag skulle varva gjorde jag bort mig totalt. Jag hade aldrig varvat innan med en ny



Kristins GPS-rutt från 2:a sträckan i damkavlen på u10Mila.
Foto: Livelox

karta så jag visste inte riktigt hur det gick till. Efter att ha bytt karta och sprungit cirka 100 meter på nästa bana kom jag på att jag hade glömt startstämpla vid den nya startpunkten. Jag sprang hela vägen tillbaka bara för att upptäcka att den inte fanns någon startstämpling, alltså hade jag slösat lite över en minut på ingenting. En minut kanske inte låter som mycket, men detta misstag tajmades mycket dåligt med en stor klunga på ca 7-8 personer som jag anarshade slagit. Sedan gjorde jag min största bom för dagen på väg

till 10:an då jag hamnade för långtösterut, men jag insåg det snabbt och kunde rätta till det. Överlag är jag väldigt nöjd med mitt lopp då jag vanligtvis bommar mycket mer på en vanlig tävling, men självklart var tabben vid varningen väldigt störande.

Även damlaget slutade på en 14:e plats, vilket jag tror alla var nöjda med. Sedan blev det frukost för andra gången, prisutdelning, lite mer häng med kompisar och där efter var det dags att åka hem igen. Superbra insats av alla som var

med, nästa år hoppas vi på lag i alla tre klasser!

/Kristin Herberthson



Hela damlaget på u10Mila
Foto:Privat

Vi välkomnar ny löpare till LOK!

Hey! My name is Kristýna Hlubucková and I'm 23 years old. I come from Prague in Czech republic. In Czech I live with my family in a village near Prague. I have been running orienteering since my 7 years in a club named OK Kamenice. Kamenice is a village 30 km far from Prague and our club has about 150 membres (which makes us one of the czech biggest club). Here in Linköping, I live with my boyfriend Martin in an orienteering corridor. I study in Sweden as an erasmus student and my domain is transportation science.

What is your orienteering background?

As I said before, I have been running since my 7 years due to my daddy who does orienteering also. My mom started to run at the same time as I did, so except of my brother we are an orienteering family. For last 5 year I have been a coach of children in our club with my friend. In my youth and junior age I was a member of czech national team but in the end, I have never participated any EYOCs or JWOCs.

What is your expectations on the change to LOK?

I am really looking forward to train in Sweden. After my transition to the adult category, I stopped training for a while and dedicated myself mainly to school. This year I would like to finally train again after a spring injury. I love Scandinavian terrains although every race is still a big challenge for me (especially in running), I enjoy it very much. Living with orienteers close by, Swedish terrains and a big swedish club are a really great motivation for me to make myself better. I want to train, get better and learn how to run continuously in these terrain.

What is your best orienteeringmemory?

My first impressive memory is the victory in the czech team championship in 2007 (this is something between Tiomila and 25manna – kids run in regional team 2xD12, 2xD14, 2xH12 and 2xH14). Second best memory is the victory with my clubmates in czech relay championship in 2013. It was last year for all of us in D18 and we won almost every relays this year (which is much easier then in Sweden!). It was a fantastic end of a season!

Fast questions

Relay or individual races

Pizza or Tacos

Jukola or 10Mila- It's hard to say because I have never run neither Jukola nor 10mila.

Green area or cutting area

Favorite controllpoint?

At the foot of cliff.





OK Kamenice-Girls!
Photo: Private



Czech Relay championship 2013
Photo: Private

Orientera i Grövelsjön



Toppen av Störvattershogna, Dalarnas högsta topp.

Grövelsjön är för många ett längdskidmecka under vinterhalvåret. För mig som har förmånen att ha stuga där har aktiviteterna främst handlat om att beta kilometer i skidspåret. På senare år har jag och syrran mer och mer valt att utforska Grövelsjöfjällen under sommaren. För er som aldrig varit där under barmarksperioden är det något jag verkligen kan rekommendera. Lugnet som råder där uppe kan få även den allra mest stressade personen att koppla av och kanske kan du träffa på en eller annan närgången ren men mer om det senare.

Det hela började egentligen när vi förra våren fick information om att det fanns flera orienteringskartor strax utanför dörren från stugan. Och inte nog med det, det fanns även uthängda träningspaket. Wow! Sagt och gjort så beställde vi kartor och styrde kosan norrut. Första träningen gick väl sådär. Jag bommade lite i början, jag skyller på ovana av terrängtypen, och vips så var syrran ikapp. Jag valde då att släppa iväg henne, så tro min för

våning när jag snubblar ut på ett spår och ser henne stående där framme och väntar på mig. Jag befarade det värsta, nämligen att hon stukat foten och att resten av veckan skulle bli stillasittande. Det visade sig dock att hon helt enkelt bara insett att det skulle kunna finnas björn här uppe så hon vågade inte springa själv. Vad hon trodde att jag skulle kunna göra om det kom en björn förstår jag inte men kanske insåg hon att om det kom en björn bara gäller att vara snabbare än mig för att klara sig undan. Resten av passen körde vi tillsammans, vilket ändå var rätt mysigt.

Årets orienteringsresa till Grövelsjön tog sin början direkt efter O-ringens slut. Resan tog lång tid då vi tydligen inte var ensamma att lämna Örnsköldsvik under lördag förmiddag. Under resan genom landet hann vi även med att passera flera av de platser som drabbats av sommarens skogsbränder. Vid en bensinstation mitt ute i skogen hörde jag en äldre man ställa frågan till kassörskan hur man tog sig söderut. Vilken dum fråga

tyckte jag, är ju bara att ta en väg som går söder ut. Insåg rätt snart att det inte var riktigt så lätt då flera vägar som vi körde förbi var avstängda. Som tur var så påverkades vi inte nämnvärt av detta men tecknen av bränder gick att se både i terrängen runt vägen och i luften. Vid Älvdalen passerade vi även samordningsplatsen för branden i Trängslet och kunde se helikoptrarna köra strax ovanför oss.

Innan tävlingarna började på torsdagen hade vi ett par dagar till återhämtning efter o-ringen men vi passade ändå på att hålla igång. Bland annat tog vi båt över Grövelsjön från Sjöstugan till Sylen över den norska gränsen för att sedan vandra över fjället tillbaka. En lagom tur när man inte vill vara ute allt för länge. En annan häftig grej med att ta båten över till Sylen är att man på vägen kan beskåda ett gammalt flygvrak från andra världskriget som sticker upp ur vattnet.



Ett tyskt krigsflygplan, en Heinkel 11, nödlandade under andra världskriget i Grövelsjön och går att beskåda under båturen över sjön.

Foto: Visit Dalarna



Utsikt från turen över Grövelsjön.

En annan dag tog vi en tur bort till Storvätteshågna som är Svealands högsta punkt på 1204 m.ö.h. Detta var tredje gången jag tog mig dit och jag börjar verkligen bli gaggig då mitt minne sa att det var max 14 km tor medan det i verkligheten var över 20 km. Så det tog sin lilla tid.



De typiska stenhögarna som markerar vägen på fjället.

Men är det inte ensamt i en stugby på sommaren? Det kan man tro men under sommaren har många renar tagit sig ner från fjället och är väldigt sällskapssjuka. Vid en tidpunkt var det till och med en ren som knackade på dörren. Så ett tips är att inte sova med dörren öppen för jag kan inte lova att du är ensam i stugan när du vaknar. Vi hade även en renfamilj som tog en tupplur på altanen.

Men skulle ni inte tävla också? Jo precis, tävlingarna började med en prolog på en nyritad karta med TC vid Grövelsjön alpaka. Riktigt fin terräng med varierande karaktär. Därefter följde en tredagarstävling i ordningen medel, lång, medel med TC beläget vid Lövåsen. Har du någon gång orienterat i fjällmiljö så har du rätt så bra idé om hur terrängen var. En del kalfjäll, myrar och en del stenbundna

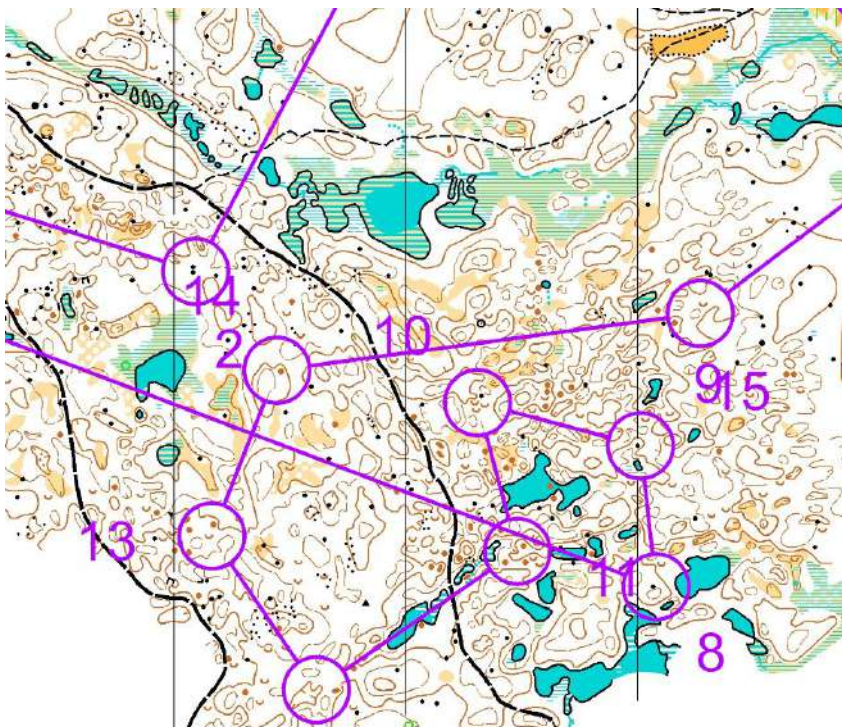


Lite bevis på att man inte behöver känna sig ett dugg ensam när man är i fjällen på sommaren. Gällde att se upp när man hade öppna dörrar...

områden. Där framförallt det sistnämnda gjorde det rejält besvärligt för många. Totalt var vi 6 LOKare som hade hittat hit där framförallt Inger och Anders Berg försvarade LOKs ära. De knep båda totalsegrarna i sina respektive klasser. Även Erik Martinsson sprang bra och knep niondeplatsen i totalen i H21. Förhoppningsvis blir det fler tävlingar i Grövelsjön framöver

och då rekommenderar jag verkligen att ni tar chansen att uppleva Grövelsjöfjällen på sommaren.

Text: Julia Modig Tjärnström
Foto: Hanna & Julia Modig Tjärnström



Prologen bjöd på riktig propagandaterräng! Ovan kan man se D21 banan.
Foto: Livelox

SOL-Skolan 2018

När jag var liten var jag med på SOL-skolan. Jag kommer ihåg att vi målade tröjor, badade i kärr och bakade tårter. Jag kommer ihåg att vi vandrade till Rosenkällasjön och busade med ledarna. Jag kommer ihåg att jag fick nya vänner och att vi hade en av sommarens bästa veckor. Vecka 32 i somras var jag ledare på SOL-skolan. Tillsammans med Gunnar, Frida, Jonathan, Olof och Emanuel planerade och genomförde vi denna toppenvecka.

Planeringen började i våras då vi gjorde ett grovschema som vi sedan har utgått ifrån. Vi bestämde vilka aktiviteter vi skulle ha och vem som skulle göra vad. En typisk dag kunde se ut såhär:

9:00	Samling, avprickning och lekar
9:30	OL-träning
11:30	Lunch
12:30	Eftermiddagsaktivitet: Flaggan
14:30	Fika
15:00	Avslut

Mycket under SOL-skolan är återkommande från år till år. Det gäller tröjmålningen, kärr-OL, tårttävlingen, vandringen, övernattningen med mera. Dessa saker

gjorde vi även i år, men såklart har vi gjort vissa justeringar där det behövdes. Exempelvis var kärr-OL en riktig utmaning att arrangera efter sommarens extremtorka. Poängen med kärr-OL är att man springer en vanlig orienteringsbana men där kontrollerna sitter i kärr. Det brukar bli blött, smutsigt och fantastiskt roligt! I år hittade vi totalt tre kärr som var något blöta (läs leriga) mot det tioalet som det brukar vara. Årets kärr-OL fick då istället bli en kombination av lerhål och samarbetsstationer med vatten som huvudingrediens, vilket även det uppskattades av barnen.

En annan rolig lek vi genomförde och som jag starkt kan rekommendera är tipspromenad där frågorna handlar om alla deltagare. En fråga skulle exempelvis kunna vara "Vem är sötast?". Sen är det tre namn som svarsalternativ. För att ta reda på facit får de tre personerna göra upp i en tävling. Tävlingen för att ta reda på vem som är sötast gick ut på att äta upp en sockrig donut snabbast utan att slicka sig runt munnen. Andra frågor var: "Vem flyger bäst?", "Vilken ledare är största puckot?", "Vem är argast?" och så vidare. Då skulle

man vika pappersflygplan, dricka pucko snabbast och köra arga leken.

Som du kanske förstår tycker inte bara barnen att SOL-skolan är en av sommarens höjdpunkter. Jag tror jag talar för alla ledare när jag säger att detta är ett av de roligaste sommarjobben. Att se det som vi planerat ta form och att se uppskattningen hos barnen är en höjare. Och att umgås med de andra ledarna har varit hur kul som helst! Sen tror jag att barnen tyckte vi var ganska bra ledare. Detta är en väldigt gullig kommentar från utvärderingen som vi gjorde sista dagen.

Hur var ledarna?

"Dom var roliga för dom leker mer än andra tonåringar!"

När jag läser igenom övriga utvärderingar får jag känslan av att barnen har haft en lika rolig vecka som jag hade när jag var med på SOL-skolan som liten. Och nu får vi hoppas att de också vill bli SOL-skolledare en dag!

/Tove Ekström

Foto: Privata



Den torra sommaren gjorde att Kärr-ol fick bli med inslag av vattenlekar



Men lite kärr/lera lyckades vi ändå hitta!



Traditionsenliga vandringen

O-ringen Kolmården 2019

Som nog ingen missat så är LOK en av arrangörsföreningarna till O-ringen nästa år som kommer gå av stapeln i Norrköping. För att få detta i hamn så behöver O-ringen alla er! LOK är en förening med många medlemmar och med god arrangemangsförmåga och visst ska vi kunna slå föreningar som Finspång och NAIS i funktionärsantal.

Men det är inte bara hedern att bli största arrangörsklubb som gynnas av att just du går in och anmäler dig på en gång utan det är även så att ju snabbare du anmäler dig desto mer sannolikt är det att du får arbeta med det som du helst av allt vill arbeta med. Detta då funktionärer tillsätts löpande. Så tveka inte utan in och anmäl direkt!

Vilka är det då som får anmäla sig?

Är man över 16 år gammal och inte tar en plats i Elitklass så är man inte berättigad att springa O-ringen 2019. Istället har man ett ypperligt tillfälle att vara med och arrangera världens största orienteringstävling. Det kommer bli en otrolig upplevelse där du kommer få uppleva O-ringen innifrån och träffa många nya människor. Det krävs heller inga krav på orienteringskunskap då det kommer finnas arbetsuppgifter som passar alla. Man behöver heller inte känna att man måste kunna arbeta hela vecka för att kunna anmäla sig som funktionär utan man kan anmäla sig till enstaka dagar.

Anmäler sig gör man via följande länk: oringen.se/funktionär2019

Hyra ut sitt boende?

Även om O-ringen erbjuder en camping så är det många deltagare som söker efter boenden att hyra. Enligt undersökningar så är deltagare av O-ringen intresserade av boenden som ligger inom en timmes resa från etapperna vilket gör att även Linköping lämpar sig för de som vill hyra boende. Det kommer erbjudas funktionärscamping under veckan så varför inte ta tillfället att hyra ut ditt boende. Vill du hyra ut ditt boende så hänvisar O-ringen till sin boendeportal där man även får en grundläggande försäkring.

För er som känner er lite osäkra på hur man går tillväga så kommer jag, Maria Olofsson (funktionärsrådet) och styrelsen finnas på plats på LOK-gården, tisdagen 2/10, för att svara på frågor och praktiskt hjälpa till med er anmälan. Så tveka inte att komma och ställa frågor och få reda på mer kring O-ringen.

Har du några frågor eller funderingar så är det bara att kontakta mig, Hanna Modig Tjärnström, så ska jag göra mitt bästa för att bistå er.

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@gmail.com

BANKGIROKONTON

Huvudkonto	5487-4060
5487-4169	
Medlems-, tränings-, tävlingsavgift, lotteri	Anmälningsavg.
5487-3864	5487-3930
	Elitsegenavg.
Klädförsäljning	5758-7966

NYA MEDLEMMAR

Linn Adolfsson
Karin Beckius
Ludvig Beckius
Moa Berg
Ellen Borg
Iris Brogren
Anni Bäck
David Bäck
Esther Bäck
Manfred Bäck
Malin Dahlberg
Achim Edraki
Alfred Ehrengren
Andreas Ehrengren
Lisa Ehrengren
Vilmer Ehrengren
Conrad Ekman
Maria Ekman
Torkel Ekman
Morgan Eriksson
Eva Fröberg
Mandus Fröberg
Mats Fröberg

Tjalve Fröberg
Christine Färnlöf
Sebastian Gadd-Färnlöf
Alfred Hedov
Ingrid Helstad
Kristyna Hlubuckova
Niclas Hägglund
Amanda Hällgren
Hans Joelsson
Alfred Kalms
Livia Karlsson
Viggo Karlsson
Maria Klingberg
Clara Knuthammar
Linnea Larsson
Gabriella Lindberg
Anna Ljusberg
Bo Lundqvist
Gabriella Lundqvist
Erik Malmberg
Cristoffer Marcusson
Robert Marcusson
Maria Martikkala

Viggo Martikkala
Maximilian Nath
Tage Norell
Pernilla Olausson
Stina Olsson
Edwin Otterborg
Felicia Otterborg
Tage Paläng
Albin Paulson
Leyla Petersson
Harald Rönnmark
Sverker Rönnmark
Karin Skoglund
Axel Skoglund
Lindman
Filip Strömbäck
Hedda Söderqvist
Frida Tullsson
Cecilia Wiklund
Elin Wiklund
Julia Wiklund
Mats Wiklund
Simon Åtting
Petter Österberg

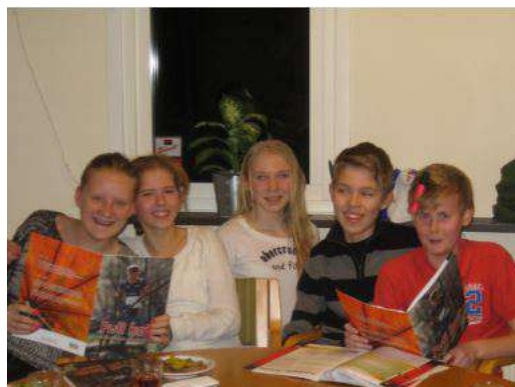
MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFTER

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

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"

Stort tack till våra sammarbetspartners!



Linköping

Där idéer blir verklighet

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



**LÖPEX
SPORT**



SISU

Idrottsutbildarna

TRIMTEX

Format för råhet