



PÅ SPÅRET

Nr 4 2018

Från ordförandens punkthöjd

Vilken fantastisk bredd vi har i LOK!

Det är härligt när vinterträningen kommer igång med Sunes bana på söndagarna. Under de mörkar kvällarna i veckan längtar man verkligen till att få ge sig ut i skogen på söndagsförmiddagen. Det är riktigt kul att Sunes bana lockar så många som uppemot 100 löpare, en dag när vädret visar sig från sin bästa sida.

Även tisdagsträningarna är välbesökta. Det kunde man se väldigt tydligt en tisdagkväll i början av december när Annika arrangerade backträning i Vidingsjömassivet för hela klubben. Det var en fröjd att se allt ljus från alla lampor som slingrade sig uppför och nedför backen från alla möjliga håll.

Även vårt deltagande på årets kavlar har visat vilken stor bredd-förening LOK är. Det var fantastiskt kul att vi i år med lätthet mönstrade 4 lag till 25-manna. Vi hade även många coacher och reserver på plats som stöttade löparna och som gjorde dagen till en kul och minnesvärd upplevelse. Det kändes som konceptet med ett dam-lag gjorde att intresset i hela föreningen ökade för arrangemanget och fick flera löpare än normalt att sluta upp. Nästa år tror jag vi åter kommer ha 4 lag på startlinjen, så med lite ombytta roller, så att de som i år var reserver tar en plats som löpare i något av lagen. Sen tror jag att det är högst rimligt att vi inom ett par år har 5 lag på startlinjen på 25-manna.

Men vi har även på flera andra kavlar visat på en väldigt fin bredd i klubben. På Jukola utanför Lahtis i Finland deltog LOK med en av de största trupperna genom tiderna, med 4 damlag och 4 herrlag på plats. Även på Ekorren Cup visade vi fin bredd genom de 5 ungdomslag, med ungdomar i åldern 8-14 år, som ställde upp. På DM-kavlen hade vi 25 lag på startlinjen, även det är mycket bra.

Ett arrangemang där jag tror vi kan visa ännu större bredd till nästa år är KM. Datum för samtliga KM är redan spikade och inlagda i kalendern, så boka in dessa datum redan nu! Till nästa år tror jag att vi lätt kan få högre deltagarsiffror på samtliga KM. Det är fullt möjligt att vi kan bli över 100 deltagare på Sprint-, Lång- och Medel-KM och över 50 deltagare på Natt-KM. Du tar väl chansen att springa alla våra KM!

/Inger Gustås, Ordförande Linköpings OK

Telefon:
013-15 74 26
(telefonsvarare)

Hemsida:
<http://lok.se>

E-post:
info@lok.se

Omslag:
Foto: Per Magnusson

Medarbetare i detta nummer:
Anne-Li Stenström
Frida Karlsson
Frida Sahlman
Inger Gustås
Jonas Schedin
Lena Strömbäck
Otto Nilsson
Per Gustås
Per Magnusson
Sven Alexandersson
Victor Bergstrand
Vidingsjötomtens presschef
Ulla Kjell

Redaktör:
Hanna Modig Tjärnström

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



Ekorren Cup 2018 och historien bakom namnet

Klubbens juniorer är varje år ansvariga för att arrangera ungdomsserien, SOL-skolan och Ekorren Cup. I år var sista året för oss födda 00 att hjälpa till med dessa arrangemang, vilket betyder att det var vi som skulle ha huvudansvaret. I början av året hade vi ett möte där vi bestämde vad var och en av oss skulle vara ansvariga för. Jonathan fick ungdomsserien, Tove och Gunnar fick SOL-skolan och jag fick Ekorren Cup. Våren kom och det blev dags för ungdomsserien. Sen kom sommaren med värme och SOL-skolan. Helt plötsligt var sommarlovet över, skolan började och hösten knackade på dörren. Det var dags att börja planera inför Ekorren Cup. Vi var elva juniorer som med lite stöd från föräldrar skulle arrangera stafetten för ungdomarna i Östergötland.

Vi lyckades klämma in planeringsmöten i luckorna mellan allt tävlande och skolarbete i kalendrarna, och snart var vi igång. Arbetsuppgifter delades ut, ett schema sattes upp och planeringen tog fart. Tävlingsplatsen bestämdes till Frö-

berget, Olof som var banläggare började rita banorna och arenans utformning spikades. Vi letade efter priser, handlade och bakade till markan. Gunnar och Albin styrde upp allt tekniskt, såsom anmälan och tidtagning. Vi väckte den gamla ekorren som legat och vilat ett helt år.

Under planeringen började jag fundera på varför stafetten heter just Ekorren Cup. När jag fick frågan om att skriva en text till På spåret om stafetten tänkte jag att jag inte kan vara den enda som funderat på detta. Jag beslutade mig för att fråga någon som varit med sedan tävlingen startade om det lite lustiga namnet. Jag mailade Ulla Kjell som berättade hur det låg till:

Hej Frida!

Kul att du skriver om Ekorren Cup, tävlingen ligger mig varmt om hjärtat! Tävlingen startade 1993 och har den idérike Per-Johan Persson, en LOK-legendar, som upphovsmakare. Tidningen Östgöta Correspondenten hade under

många år varit samarbetspartner vid olika arrangemang som LOK anordnat, men nu ville man inte längre vara med kring dessa. Enligt en ny policy skulle tidningen stötta ungdomsarrangemang, och då "uppfann" P-J Persson Corren Cup, som ju verkligen är ett ungdomsarrangemang. Tanken var att stafetten skulle fungera som en avslutning för distriktets olika ungdomsserier, efter att dessa var avslutade för säsongen. LOKs ungdomskommitté nappade på idén och första tävlingen, som genomfördes 3 oktober 1993, gick i Vallaskogen. Start och målplats var vid Vallabackarna. Östgöta Correspondenten stod för nummernappor, plaketter och hederspriser. Det fina vandringspriset snidades av Nils-Magnus Nilsson, mångårig ungdomsledare, nybörjarkursansvarig och LOK-medlem. Alla sträckor fick dubbleras, först in växlade och både flickor och pojkar 10-14 år skulle delta i lagen. LOK vann första året, följda av OK Eken och Tjällmo Godegård. Andra året genomfördes stafetten i Rydsskogen, därefter vid Karleplan.



LOKare som deltog i Ekorren Cup poserar med maskoten Ekorren.
Foto: LOKs hemsida.

Efter några år ville inte ÖC medverka som sponsor längre, nu skulle de satsa på kulturella aktiviteter istället. Då gick vi miste om de fina nummerlapparna och medaljerna, vilket var synd. Nu kunde ju tävlingen inte heta Corren Cup längre, vi döpte om den till Ekorren Cup istället. Jag hade sett att ett "toalett-pappersföretag", Serla, hade ekorrar som sin maskot. Jag hörde av mig till dem och fick fin kontakt med en kvinna på marknadsavdelningen som ordnade så att de skänkte oss ekorrar inför varje tävling, och gör så än idag. Ett år fick vi dessutom ekorrtofflor som blev populära priser. Varje år samlade vi också in så många priser vi kunde få tag i och lottade sedan ut dem, för att även de som inte var i de främsta lagen skulle kunna få med något hem.

Ganska tidigt började vi även se till att de LOK-ungdomar som blivit för gamla för att springa tävlingen skulle vara med som lagledare. Detta har ju utvecklats sig och idag är ungdomarna tävlingsledare, banläggare, ja innehar alla poster som behövs på en tävling. En förnämlig inkörsport för att klara kommande uppdrag på LOKs tävlingar framöver. Jag är jätteglad att tävlingen lever, och jag hoppas den gör så många, många år framöver.

Ekorren Cup är för många barn första orienteringsstafetten som de deltar i och förhoppningsvis ska den ge goda minnen.

Hälsningar Ulla

Ganska häftigt att vår lilla tävling är sponsrad av ett företag som säljer över hela landet ändå! Jag kan säga att det verkligen varit lärorikt att arrangera en tävling och det tror jag att de andra juniorerna håller med mig om. Under detta år lärde vi oss inte bara hur man arrangerar tävlingar utan även mycket när det gäller att arbeta som en grupp. Jag kan säga att när tävlingen började närma sig kände jag av kontrollbehovet och perfektionisten i mig en hel del. Har alla gjort vad de ska? Vad har jag glömt att fixa? Kommer allt gå som det är tänkt? Jag kan berätta nu i efterhand att nästan allt (Skrev jag perfektionist tidigare?) gick väldigt bra, och de allra flesta verkade nöjda med arrangemanget. Nu hoppas jag att jag har lärt mig att lita på att folk gör vad de ska, att jag gjort vad jag ska och att jag inte behöver oroa mig i onödan.

Tävlingsdagen startade som en kall och frostig morgon och övergick sen till en väldigt fin dag. Vädrgudarna var med oss! Vi juniorer var där tidigt på morgonen och började bygga upp arenan och fixa

iordning allt. Vi stressade runt en del för att allt skulle bli klart i tid men när de första löparna gled in på arenan hade vi bara lite småfix kvar. När starten hade gått och förstasträckslöparna hade försvunnit in bland träden så kunde vi slappna av lite. Då var det bara att se till att allt flöt på som det skulle och att kryssa runt på arenan mellan tusentals komockor, kaffedrickande föräldrar och alla springsugna ungdomar som väntade på att bli utväxlade av sina lagkompisar.

Tillsist var det dags för målgång efter en spännande stafett. Det lag som var först in på femte och sista sträckan var TGOK. Så nu står vandringspriset som Nils-Magnus snidade i Borensberg i ett år framöver, till nästa Ekorren Cup då det avgörs om de får behålla den eller lämna den vidare till någon annan klubb från Östergötland. Jag vill passa på att ännu en gång tacka alla juniorer för ett roligt och, som tidigare nämnt, lärorikt år. Jag vill även tacka Thomas Stenström för all hjälp med tävlingen! Utan dig hade det blivit svårt! Och unga ledare 2019, lycka till och ha kul! (Det är nästan oundvikligt)

/Frida Sahlman & Ulla Kjell



©-Ringen
Kolmården 2019

Upplev äventyret!

Glöm inte bort att anmäla er som funktionärer till O-Ringen 2019! Anmälan görs via följande länk:
<https://oringen.mobilise.se/www2/Forms/ClerkForm/Clerk.aspx?arr=9086713&lang=SE>
Vid eventuella frågor kontakta Hanna Modig Tjärnström eller Maria Olofsson

En asfaltslöparens upplevelse av VSM i orientering

När blir en väglöpare en orienterare? Är det första gången den vågar sig ensam ut i skogen med endast karta och kompass som hjälpmedel? Eller är det när miniskärmen hängs upp i bilens backspegel? Eller är det kanske när det första mästerskapet är sprunget?

Vilken tur att det då finns orientering på asfalt! (Som gammal löpare kanske man aldrig blir en riktig orienterare, men det får bli en annan artikel). Efter att jag under några år provat på sprintorientering och då och då fått till ganska bra lopp kände jag att det i år var dags att prova svenska mästerskapen (veteranmästerskapen då, seniorklassen känns fortfarande avlägsen). VSM-helgen (sprint, medel, och lång) gick den 14-16 september i Skåne och jag hängde på LOKs resa dit.

Dag 1 Sprint

I PM hade avspärningar beskrivits, men de lyste helt med sin frånvaro under loppet. Faktum var att det var en oväntad lätt bana men även på lätta banor kan misstag begås. Koncentrationen måste vara total hela vägen.

Det var en nervös väntan på start. Jag spanade in eventuella konkurrenter men tyckte inte att någon såg särskilt rapp ut i steget. Just i år var inte mitt eget steg särskilt snabbt då jag länge led av ömma hamstringsmuskler men jag hoppades ändå kunna springa på hyfsat.

Jag fick till en bra start och bortsett från några mindre misstag (de hade ju ritat om exemplarkartan!) låg jag bra till men det hade jag ingen aning om då. Istället började jag bli trött och tappa fokus. När jag närmade mig de sista kontrollerna började jag slappna av och

det var då misstaget kom. Jag tittade inte på kontrolldefinitionen (något jag alltid slarvar med) och antog att banan avslutades på ett visst sätt – vilket den inte alls gjorde, och kontrollen jag hade sett tidigare var inte alls min. Jag upptäckte mitt misstag försent, fick tvärvända, och sprang i panik tillbaka uppför den backe jag i onödan hade sprungit nedför. Detta slarv kostade mig inte bara 20 s utan även ett SM-guld. Jag blev istället tvåa, 10 s efter vinnaren. Usch vad bittert det kändes.

Bättre gick det för Annika Ivarsson som krossade motståndet fullständigt och vann sitt lopp med över minuten. Karin Backteman såg även till att ta en medalj och även komplettera LOKs medaljskörd till en svit genom sitt brons.

Dag 2 Medel

För min del var det sprinten som var målet med resan. Jag hade inte ens anmält mig till medel och lång och sprang istället öppna banor resterande dagar. Besviken och omotiverad efter fredagen slarvade jag rejält och dessa två lopp glömer jag gärna även om jag åtminstone då och då fick till bra delsträckor. Andra LOKare sa att de var fin terräng. Jag såg en vanlig

skog och saknade gårdagens asfalt.

Bra sprang däremot Annika Ivarsson, som tyvärr fick nöja sig med silvret, endast 1 s efter vinnaren. Per Magnusson tog dagens andra medalj, ett brons.

Efter loppet tog vi som ville se mer av Skåne än köpcentrum en sightseeingtur till Kullaberg. Vi började med att besöka Kullens fyr. Den var dock mitt uppe i en renovering så av fyren såg vi inte mycket. Inte heller cafeét eller utställning var öppna men utsikten var åtminstone utmärkt.

Varken öppet eller stängt var sedan Nimis, Lars Wilks svartbygge/konstverk, även det i Kullabergs naturreservat. Nimis ligger i en mikronationen Ladonien som 1996 utropades som en "självständig stat". Antal invånare är noll men däremot finns både drottning och flera ministrar. Ladonien har tydligen också förklarat krig mot Sverige (och San Marino). Galet men mestadels harmlöst.

Vägen dit var besvärlig men inga problem för orienterare. Vi följde en stig längs med vilken träd målade med mystiska "N" visade oss rätt. Någon officiell information om platsen fanns inte.



Såhär kan en guldmiss se ut



Själva verket var spektakulärt. Drivor och åter drivor med drivved och annat bråte som flutit iland och byggts ihop till stora trätorn och tunnlar, men inget jag skulle vilja släppa lös mina barn i. Det fanns spikar som stack ut, pinnar som var lösa och hela hållfastheten kan antagligen ifrågasättas.

Därefter tillbaka till hotellet för gemensam middag och innan dess försök till att torka och vädra tävlingskläderna. Det luktade inte gott vårt lilla rum, som skulle kunna anses trångt för två personer, som delades av fyra vuxna karlar.

Dag 3 Lång

Helgen avslutades med långdistans på söndagen. Det regnade ordentligt på väg till tävlingsområdet men väl där var det uppehåll och bra löpförhållanden. Det genomfördes många utmärkta prestationer men jag bidrog inte till någon av dem.

Annika sprang förbi och räddade upp mig vid ett tillfälle. Inte nog med det. Hon vann dessutom sin klass även denna dag och blev alltså den enda LOKare som tog medalj varje dag. Ett brons blev det dessutom för Sara Söderqvist.

Nästa VSM går 7-9 juni 2019 under Ösaträffen i Edsbyn.

/Jonas Schedin

Översta bilden: Undertecknad vågade sig inte högre upp i träkojan Nimi än såhär.

Nedersta bilden: Ett fyrtorn som lagas och utsikt över Kattegatt.

Foto: Per Magnusson



Min första SM-stafett

Tänkt dig att du bestämt dig för att ha en tävlingsfri helg. Du är på väg till Vidingsjö för att sätta ut alla kontroller till veckans bana när mobilen pliggar till och i display visas detta: "Skulle du ställa upp på SM-stafetten om det behövs? 8 km. Vi har bara 2 damer just nu" Vad skulle du ha svarat?

Mitt svar var självklart att jag ställde upp om det behövdes men jag var noga med att informera UK om att det finns många andra snabbare LOK:are i klubben. Trodde till en början att UK skojade med mig men eftersom det inte var 1 april så fick jag tro att han inte skickade sms:et för att retas med mig. Efter någon timma får jag ett svar igen att de tar mig och jag kommer få springa sista sträckan efter Alva samt Kajsa. Det var ett svar som jag verkligen inte hade förväntat mig. Jag blir lite chockad för det kändes så overkligt att jag skulle springa SM-stafetten. Har inte sprungit något SM sen jag var junior och det har inte varit aktuellt under senior tiden. Visserligen så var jag medveten om att jag sprang hyfsat bra på DM-stafetten men SM är en helt annan sak. Det var ju först nu i höst som jag återigen började springa samt klarar av långdistans i D21.

För att dra en lång historia kort så cyklade jag omkull för 3,5 år sen och slog i huvudet allvarligt. Ett av mina största mål med rehabiliteringen har alltid varit att komma tillbaka till orienteringen igen. Jag började comebacken med vit sträcka på Tjoget för att sedan springa gul bana på O-ringen i Borås. Bör nämnas att jag hade rätt många kognitiva svårigheter kvar då jag bland annat inte visste namnet eller funktionen av definitionshållaren utan bara hade satt fast den på min arm. Ett halvår senare så avancerade jag till orange nivå och senare tillslut började jag

ta mig runt korta blå och svarta banor. Efter olyckan är jag mer trött jämfört med innan samt har vissa kognitiva svårigheter bland annat svårt för förändringar. Vilket det nu skulle bli då min helg-planering ändrades helt.

Blev på söndagen upphämtad av Kajsa Hammarström samt Johan Persson för att åka mot tävlingen. Hinner inte ens sätta mig i bilen innan Johan frågar ut mig angående om jag är taggad samt ger taktik-snack inför loppet. Nervositet inombords som jag hade lyckats hålla ner bubblade nu upp till ytan. När vi kommer ut på E4:an somnar jag till enligt min planering. Efter något som kändes som en kort stund hör jag Kajsa samt Johan ropa på mig att vi är framme på tävlingsplatsen. Vi kliver ut ur bilen och jag ser Alva värma upp. Ser sedan när hon startar och alla löpare lämnar start gärdet och ger sig ut i skogen. Känns så kul att vara på TC samt känner en stor längtan efter att få komma ut i skogen själv när jag går runt där och väntar. Vid varvningen är Alva först. Hon har sprungit ifrån de andra och jag blir alldeles varm inombords och så glad för hennes skull. Det är såklart

Alva växlar ut kajsa i tät efter förstasträckan.



Målmedveten och fokuserad på väg ut på min sträcka.

glatt i LOK-tältet och jag håller tummarna för att hon inte ska bomma något. Alva fortsätter att springa bra och även vid förvarningen är hon först. Jag springer till upploppet och hejar på henne när hon kommer in som ledare och hennes leende samt ansiktsuttryck är ren glädje att se. Sedan går jag direkt mot tältet för att byta skor och börja förbereda mig för mitt lopp. Får en klump i magen för jag tänker på att jag kommer tappa många placeringar men Alva avbryter mig med en stor kram.



Hon berättar att Kajsas kommentar när hon räckte över kartan var -Du ger mig en hjärtinfarkt. Vi båda skrattade åt det. Jag går på toan och när jag går ut därifrån hör jag speaker prata om vilka lag som kommer bära gps. Jag lyssnar inte så noga men hör plötsligt "Linköpings OK ska också ha gps" jag reagerar med att hoppa till på stället samtidigt som jag skriker högt "NEJ". Skäms för min kommentar direkt när jag landar och springer därför bort för att värma upp istället. In i min egen bubbla under tiden jag värmer upp vilket alltid är skönt att fokusera och peppa sig själv. Drar mig sedan mot TC igen och Janne stoppar mig och frågar om jag vill att han ska gå och fråga om jag kan slippa använda gps. Svarar först nej men sen ångrar jag mig. Blir svårt för jag hade inte förberett mig innan tävlingen på att gps kunde bli aktuellt, sen skulle jag ha den och nu får jag frågan om att inte ha den. Jag sätter in hörselpropparna längre in i öronen och funderar vidare på gps och känner mig "barnslig" som inte vill ha gps för det känns fel för man vill vara plikttrogen mot de som bestämt det. Blir en diskussion och tillslut så får jag en gps i handen samt frågan vilken storlek jag har på gps-västen. Då jag inte har någon aning så tittar jag på Janne. Han tar ett steg bakåt och säger men det vet inte jag!

Jag småler under uppvärmning för jag inser att alla runtomkring mig springer i svenska landslaget. Känner att många tittar på mig men jag fokuserar på min egen uppvärmning. Andra lag kommer in och efter ett tag kommer Kajsa in för att växla ut mig. Jag minns inte om Kajsa sa något till mig eller vad som rörde sig i huvudet på väg ut från arenan förutom att jag kände mig taggad. Per Gustås tog en bild på mig när jag springer ut från TC men jag såg aldrig honom. På bilden har jag en skarp blick och hela ansiktsuttrycket är allvarsam

och fokuserat. Tittar snabbt på kartan och tycker den ser rolig ut. Bestämmer mig för att dra höger på långsträckan till första kontrollen. Jag kommer in i min behagliga bubbla då det är enbart jag, karta, kompass och skogen. Springer över ett berg samt tvärs över 4 höjder och i en sänka tar jag den första kontrollen helt enligt min planering. Loppet flyter på bra men på väg till femte kontrollen tar jag ett dumt vägval. Det var ett område som var förbjudet med flera branter förutom på ett ställe och jag tänker att det var "lätt" att ta sig upp där. Vilket det inte var då jag möts av en vägg rakt upp. Är nertrampat så jag glider en hel del. Denna sluttning är den värsta jag någonsin har bestigit. Väl uppe är jag väldigt trött och kommer lite snett på grund av det till nästa kontroll. På väg till åttonde kontrollen ser jag en annan löpare bomma men jag vet var jag är. Springer mot min kontroll men hittar den inte. Börjar springa runt i cirklar och letar. Tidigare har jag inte tänkt på att jag har en gps-sändare på ryggen vilket jag nu kommer på och blir ännu mer stressad. Ett tips är att inte komma på att man har gps på sig när man bommar. Jag fortsätter att försöka läsa in mig men lyckas inte få ihop det. Vilket inte är likt mig. Blir arg på mig själv och väljer att springa ut till en väg. Tar om kompassriktningen och spikar kontrollen som jag hela tiden hade varit i närheten av och sett kontrollpunkten men inte skärmen. Vid varvningen hör jag mitt namn men jag stämplar och försöker springa bort därifrån snabbt. Sedan tar jag ett dumt vägval och tar onödiga höjdkurvor. Försöker springa på men benen är rejält sega i slutet så saknar den där extra kraften. Stämplar vid sista och tänker "Bra Frida du är strax i mål". Är trött och möts av en prisutdelning mitt i målupploppet. Blir jätte irriterad för jag kan inte förstå hur jag ska kunna gå i mål. Ingen arrangör är

där för att hjälpa mig. Springer runt allt och hittar tillslut målstämpeln. Sedan tar någon mig om axeln och säger att det är bäst du tar av dig nu. Jag tittar på honom med en stor undran i blicken. Han blir generad och tillägger alltså gps:en. Jag skrattar till och börjar ta av mig den. Pustar ut lite och möts av Alva samt Kajsa som kramar om mig vilket kändes så tacksamt. Jag var i mål och laget var nu i mål samt godkända och det var huvudsaken trots jag hade tappat många placeringar. Jag kunde andas ut och gick nästan raka vägen till duschen. Helgen blev inte som planerat men det gjorde absolut ingenting för det hade varit en fantastisk dag samt häftig upplevelse att få springa SM-stafett med klubben som spårar!

/Frida Karlsson
Foto: Per Gustås



Övre bilden: Olof blir utväxlad av Emanuel
Nedre bilden: Johanna stämplar vid varvningen.

Ett rent damlag på 25-manna, det måste väl vara möjligt!



Stora delar av LOKs damlag på 25-manna som tillslut hamnade på en finfin 274:e plats.

I år ställde LOK upp med fyra lag på 25-manna, varav ett bestod av bara damer. Det var första gången i 25-mannas historia som någon klubb kom på idén. Vi som var med hade jättekul och laget fick mycket uppmärksamhet. Men hur började det egentligen?

I samband med 25-manna 2016 var vi några D50-tjejer som tycker att 25-manna är kul, men tyckte att det var tråkigt att vi alltid fick stå på reservlistan till sista stund. Naturligt, eftersom vi är långsammare än både herrarna och de yngre damerna, men ändå tråkigt att aldrig veta om man fick en plats i laget förrän dagen före tävlingen. Från detta kom en diskussion om hur man skulle prioritera ut-

tagningen till LOK:s 3:e och 4:e lag. Kanske kunde man prioritera de som varit reserv året innan? Efter godkännande från styrelsen provades detta 2017 med ett gott utfall. Strax efter 25-manna 2017 kom vår UK, Christian, med en idé. Kunde vi fixa ett rent damlag nästa år? Vi nappade på idén och började fundera på om det var möjligt. Enligt 25-mannas regler är det helt OK att springa med bara damer i laget.

I maj var vi ett gäng damer som gjorde en orienteringsutflykt till Askersund. Ett utmärkt tillfälle att fundera vidare. Eftersom vi inte ville att LOKs andra lag skulle sakna damer var grundtanken att utgå från D35+ och vi funderade

på hur många damer som var tänkbara. Vi producerade en lista på vilka från klubben som skulle kunna vara aktuella. Det visade sig inte vara svårt att hitta över 50 möjliga löpare så det var definitivt möjligt att få ihop ett damlag.

Det visade sig att Christian hade jobbat parallellt med idén på sitt håll och satt ihop ett damlag med ett antal reserver. Innan O-ringen mailade han Inger och talade om att lagen fanns. Dagen efter hade vi kompletterat med namn från vår lista så att vi hade 50 tänkbara löpare. Under O-ringen kunde sedan Anna, Marie och jag enkelt gå runt, peppa och fråga de som var tilltänkta. Tyckte de att idén var kul? Ville de vara med? Nästan alla

som blev tillfrågade var positiva och de som hade möjlighet var intresserade. Flera som inte brukar ställa upp i 25-manna eftersom de ofta hamnat på lite tråkigare sträckor tyckte att det här var en jättebra idé. Vi fick till och med ett par herrar som också gärna ville springa i damlaget, men tyvärr.

Däremot fick vi, kanske framförallt Christian, efter ett antal återbud från löpare på de längre sträckorna, en gång till fundera lite extra på de längsta sträckorna. Många var tveksamma till att springa så långt. Här behövde vi hjälp av de yngre tjejerna så det blev ett damlag i stället för ett D35+ lag, men det var ju bara positivt. Vi kunde konstatera att med 3 vanliga lag och ett damlag

från LOK behövdes det ungefär lika många herrar som damer totalt vilket stämmer bra överens med deltagandet på O-ringen där det var en knapp majoritet kvinnor från LOK.

När tävlingsdagen kom var alla laddade och peppade. Vi sprang med de rosa O-ringen buffarna för att laget skulle synas bra. Som det första damlaget blev vi intervjuade både av 25-manna, Corren och Skogssport. Laget sprang riktigt bra och kom in som 274 av 363 startande lag. Själv hade jag laddat med ost- och vinprovning på fredagskvällen så bussen fick stanna och plocka upp mig på vägen. Det visade sig lyckat för jag sprang ett av mina bättre lopp den härsäsongen.

Tills sist ett tack till alla som var med och sprang eller bidrog på annat sätt. Ett speciellt tack till de tjejer som sprang de långa sträckorna i konkurrens med herrarna och också till de som var med som coacher och reserver. Vi hoppas att alla som var med hade kul och att vi kan göra damlaget till en 25-manna-tradition i LOK. Men för att lyckas med det så behöver vi fler som kan ta sig an de långa sträckorna. Så alla damer i klubben, ladda redan nu under vintern med att springa långa banan på Sunes.

/Lena Strömbäck
Foto: Per Gustås

Missa inte en av årets höjdpunkter! -Kangasala Jukola 2019

Nästa års Jukola kommer gå av stapeln i Kangasala, öster om staden Tammerfors. För er som inte vet så är Jukola en av världens största orienteringsstafetter som i år förväntas komma över den magiska gränsen på 20 000 deltagare (förra året var nära med enbart 165 deltagare ifrån). Under helgen bjuds det, likt 10Mila, på först under lördag eftermiddag en damstafett (venla) om 4 sträckor och sedan senare på kvällen en herrstafett (jukola) om sju sträckor.

Alla sträckor är gafflade men tack vare det stora deltagarantalet behöver man inte oroa sig för att bli ensam några längre stunder. Nedan kommer de preliminära banlängderna:

Venla
1. 6,0 km
2. 5,7 km
3. 7,3 km
4. 7,9 km

Jukola
1. 10,9 km
2. 10,5 km
3. 13,2 km
4. 7,3 km
5. 7,8 km
6. 11,1 km
7. 12,9 km

Händelseförloppet under en Jukola-helg i grova drag kan se ut något sånär:
- Samling vid A-huset för gemensam resa till båtterminalen.
- incheckning i hytterna om 4 personer och sedan upp på däck för att kaka medförd matsäck med solnedgången över skärgården som utsikt.
- Tidig (!) frukostbuffé innan ankomst.
- Bussresa till tävlingen, stopp för matinköp eller dylikt längs vägen.
- Framme vid tävlingen är det snabbt dags för damerna. Men först inkvartering i våra militärtält.
- Damerna springer snabbt och rätt i de finska skogarna

- Sen kväll är det dags förr herrarna, starten är land det maffigaste man kan se.
- Medans herrarna springer så så kan övriga följa på storbildsskärmen (samma sak såklart när damerna springer)
- Packning och påstigning av bussen.
- Väl framme på båten väntar en lyxig buffé med allt man kan önska.
- Skönt röj på dansgolven, finns nått som passar alla, disco eller styrdans välj du.
- Ett nöjt med trött gäng åker nu hemåt mot linköping igen.

Så tveka inte att anmäla dig till detta superarrangemang där man har en fantastisk gemensamhet med klubben.

Anmälan ligger inte uppe än men kommer upp inom kort så håll koll på hemssidan.

/Senior- & Juniorkommittén

För kort bana? Rapport från XC-Race 2018

En mulen oktoberdag var det alltså äntligen dags för årets upplaga av XC-race. Den varma sommaren hade resulterat i torra marker och banan som erbjöds var således mer snabblopt än tidigare år. Oavsett om det var det milda vädret, den ökade trenden för trail-löpning i landet eller det goda rykte som florerar kring XC-race så lyckades årets lopp med att registrera ett deltagarrekor. Kul, tycker årets tävlingsledare som också kommenterar dagen med att allt löpte på bra förutom för det totala deltagare som sprang fel längs banan. Dessa löpte dock på bra med tanke på att de gav sig ut på en extra slinga utöver den 10 km långa banan som erbjöds i anmälan.

De löpare som uppenbarligen tyckte att årets bana var i kortaste laget kunde på arenan identifieras som den småirriterade gruppen. Anledningen till varför de var småirriterade är inget man kan vara helt säker på. Kanske undrade de varför det inte funnits en längre bana att anmäla sig till från början? Om det också mot förmodan fanns någon i gruppen som inte ämnat springa den extra avvikande slingan ute på banan kan man tänka sig att den funderade på hur gruppen kunde fortsatte springa så länge utan att se en enda röd-vit snitsel? Det hade jag frågat mig om jag sprang ett lopp som gick ut på att följa just snitslar. Resterande av de runt 240 startande var glada över sin upplevelse i skogen och den känslan delades med de ca 20 personerna som fanns på plats för att arrangera loppet under dagen. Arrangemanget kan alltså summeras till att ha varit näst intill perfekt men en fråga finns kvar att ställa oss själva: Bör vi nästa år erbjuda en banlängd som passar de löpare som vill springa allra längst? Genom att erbjuda en längre bana

slipper vi att löpare i fortsättningen improviserar en förlängning mitt på banan och lurar med sig andra löpare. Å andra sidan kanske vi gör rätt i att avvakta tills vi får en förfrågan från våra deltagare, jag ser fram emot en bra debatt kring detta.

/Vidingsjötomtens presschef
Foto: Anne-li Stenström



Topp tre i damer och herrar 10 km i årets XC-Race. Saknas på bilden gör dock damsegraren.



Några välbekanta ansikten kunde man se längs banan, här Anna-Stina Påledal och Alva Svensk.

Daladubbeln 2018

Hej. Jag heter Otto Nilsson, och jag ska berätta om årets daladubbel – den tävling som jag skulle kalla den roligaste på året. Den går i skogarna kring Falun, och i år var det omkring 950 startande patruller. Jag och Vilgot Elnegård sprang tillsammans i H14 och hamnade slutligen på en 28:e plats av totalt 127 startande.

Resan

Resan upp gick bra - vi åkte buss tillsammans med OK Roxen. Vi åkte någon gång på fredag eftermiddag och hämtade upp Roxen vid en mack i Ljungsbro. Sedan åt vi som vanligt middag på IKEA i Örebro, som vi brukar göra varje år. Jag åt kycklingfilé med pommes och wokade grönsaker.

När vi kom fram till vårt boende var det mörkt och kallt, så vi skyndade oss in i värmen och började packa upp och lägga ut våra liggunderlag. Vi bodde på samma ställe som alltid – Gruvrisskolan – och vi hade ett tjejrums och ett killrum. Efter att vi hade packat upp och bestämt sovplatser fick vi lite fri tid, så vi spelade lite innebandy med några bandyklubb och sopkvastor som vi hade hittat (man får ta vad man har). Sedan fick vi varsin kvällsmacka och ledarna informerade lite om morgondagen innan vi gick till sängs.

Lördag

Vi hade nära till frukosten dagen därpå, och vi gick upp relativt tidigt så att det inte skulle vara så många i matsalen när vi skulle äta. Det fanns som vanligt både fil med flingor och gröt att välja på. Vi åt i lugn och ro, och när vi gick tillbaka till vårt rum såg vi att kön hade blivit jättelång, så det var tur att vi hade gått upp tidigt.

Strax efter frukosten åkte vi iväg till helgens första tävling, nämligen stafetten. Bussresan till TC blev

kort, och väl på plats inleddes helgen med Ebba Grön låten ”800 grader”. Det fanns även ett papper där man kunde önska låtar som man ville höra, och förhoppningsvis spelades de önskade låtarna upp i högtalarna.

När vi kom fram var det nästan dags för första starten, och när vi hade kollat på den gick det fort för mig och Vilgot, för H14 startade som tredje startande klass - klockan 11:15. Vilgot sprang förstasträckan och jag fick ta spurten. Vi värmdes upp i god tid och när vi såg att klockan började närma sig start gick Vilgot in i

startfällan och ställde sig vid rätt karta - nr 599. Några minuter senare hördes startskottet och alla löpare rusade iväg. Startpunkten satt högst upp på toppen av en jättebrant backe, så redan i början på banan blev man trött. Vilgot sprang snabbt och kom in som fyrtiotrea, ungefär fyra och en halv minut efter täten. Sedan var det min tur att springa. Det var mycket kupering och väldigt många stenar. Banan var ganska lätt och jag gjorde inte en enda bom, så jag plockade ganska många placeringar. Det jag kunde gjort bättre var att springa snabbare. Banan var 2,8 kilometer lång och jag hade



Målspurt daladubbeln 2018 – Vilgot Elnegård och Otto Nilsson, H14
Foto:Privat

drygt 21 och en halv minut. Slutligen kom jag in som trettionde man, och både jag och Vilgot var nöjda med dagens lopp. Vi åt lunch och duschade tillsammans och åkte sedan tillbaka till skolan när alla från LOK och Roxen hade kommit i mål och duschat. På vägen stannade vi vid en ICA affär och de som ville fick gå in och köpa något.

När vi var framme fick alla fri tid, och vi lekte röda vita rosen, som vi brukar leka varje år på Daladubbeln. När vi tröttnade på det spelade vi lite innebandy igen, men tiden gick fort, så snart var det dags för middag. Vi åt på samma ställe som alltid - en pizzeria ca 6 - 7 hundra meter från skolan. Jag valde kebabpizza och den smakade jättebra. Mätta och belåtna gick vi sedan tillbaka till skolan. När klockan var halv elva gick vi och lade oss.

Söndag

Vi gick upp och åt frukost samma tid som dagen innan. Sedan bar det iväg till helgens andra tävling - patrullen. Jag och Vilgot hade inte planerat någon utklädnad, men det var många andra som hade klätt ut sig, bland annat till tomtar i en skorsten, buskar, och det var några

som var sponsrade av COOP som gick och delade ut godis (min favorit). I LOK var det gris tema (nöff, nöff).

Hur som helst så fick jag och Vilgot, med eller utan utklädnad, en riktigt bra starttid. Vi fick starta endast två minuter efter gårdagens vinnare Marcus Stenebo och Ludvig Lange.

Det var 1,5 kilometer till start, så vi fick gå tidigt. Vår bana var 7,7 kilometer lång, och jag tror att det var den längsta tävlingsbana jag har sprungit. Till slut gick vi in i första fällan, och några minuter senare var vi ute i skogen. Det var kuperat idag också, men inte lika många stenar. Tyvärr valde vi ett annat vägval gentemot Marcus och Ludvig, så vi fick ingen chans att hänga dem. Banan var lite svårare än på lördagen, men det gick ganska bra ändå. Vi gjorde bara en stor bom när vi inte höll kompassriktningen helt rätt och några småbommar. Vi gick i mål efter 60 minuter och 12 sekunder och vi plockade 2 placeringar. När vi hade ätit och duschat satte vi oss sedan i bussen och väntade på hemfärden.

Hemfärd

Till slut var det dags att åka hem.



Sigrid Berglund under stafetten.
Foto: Daladubbelns facebookside

Som alltid tyckte jag att det skulle bli tråkigt att åka tillbaka till Linköping, men jag såg fram emot att få sova i en egen säng istället för ett hårt liggunderlag. På hemvägen stannade vi och åt på McDonald's istället för IKEA, där jag hade hoppats att vi skulle äta. Någon spelade upp låtar i bussen, bland annat "Orienteraren Leif", och många sjöng med. Till slut var vi hemma igen och alla sade hejdå och åkte hem till sig.

Sammanfattning

Det bästa med daladubbeln är den goda sammanhållningen och gemenskapen, alla känner varandra och har roligt ihop. Det sämsta är nog ... Nej, jag kommer inte på något som är det minsta dåligt. Möjligtvis att bussresan dit och hem är så lång, eller att liggunderlagen är hårda, men man kan ju ta med sig luftmadrass om man vill. Förutom det är allting bra.

Slutligen vill jag säga att jag rekommenderar dig att åka på daladubbeln nästa år. Det är ju trots allt den roligaste tävlingen på året.

/Otto Nilsson



Man får se många fina utklädnader under sista dagen av Daladubbeln. LOK hade i år gris tema, här Sigridd Ljunggren tillsammans med Sandra Ling från IKHP.
Foto: Daladubbelns Flickr-side

Blodslitet



Några av lokarna som var på plats under Blodslitet
Foto:Privat

En av de sista helgerna i oktober anordnades en klubbresa modell light till Blodslitet i Norge. Tävlingen arrangerades mellan Fredrikstad och Sarpsborg. De klubbmedlemmar som antog utmaningen att springa en lång och tuff, enligt PM ett av de mer kuperade loppet i Blodslitets 50 åriga historia, var damjuniorer, H50- och D50-löpare. Arenan var belägen uppe på en höjdplatå med utsikt mot Sarpborg nere på slätten i nordlig riktning. I sydlig och västlig riktning bredde det skogsområde ut sig som vi skulle få uppleva mer av under tävlingens gång. Det kändes lite kyligt på morgonen när vi anlände, men ju högre solen steg, ju behagligare blev temperaturen och desto mer njöt vi av den himlens blåa färg, solens strålar och höstens alla färger som bredde ut sig på trädens blad.

Min bana i D50 var relativt rak. Första fjärilen kom efter 7 kontroller, efter att vi passerat en vätskekontroll. Vätskekontrollen bjöd på lite extra energi i form av bananer och choklad, vilket gav lite Vasa

loppskänsla. Därefter väntade fjärilen uppe på ett berg. Även H50 passerade samma vätskekontroll och fjäril, men gjorde det längre in på banan och hade efter vätskan en extra kontroll innan man kom fram till fjärilen.

När man ska upp på ett berg tänker man inte så mycket utan kämpa bara på, väl uppe på berget hittade jag inte bo-kontrollen direkt, men jag mötte Ia och fick beskedet att vi var på fel berg. Hur kunde detta hända? Efter att ha analyserat Livelox och sträcktider från loppet kom vi fram till att förmodligen alla i D50 utom segraren hade gjort samma misstag. En mycket lurig fälla från banläggaren sida kunde konstateras. Vi hade fortsatt i samma riktning efter vätskan, istället för att springa skarpt höger upp på rätt berg. Sägans kan väl att det faktum att ett antal andra klasser först skulle upp på detta berg, innan de skulle upp på berget med fjärilen. Nästa vägpassage kom i samband med att man passerade målet innan man gick ut i skogen för att plocka de avslutande kontrollerna. Även här

var det kluriga kontroller och skarpa riktningsförändringar. Ytterligare några missade kontroller, men nu var målet nära.

I damjuniorklasserna bjöd banläggaren på mer spridning redan från början, då man började med att springa två olika slingor. Efter det var det kartbyte inne på målområdet, varefter man sprang ytterligare en slinga, som var gafflad med den första. Efter ett andra kartbyte gav man sig ut på den längsta slingan som inleddes med några raka kontroller för att sen delas upp i en fjäril. Med ca 1 km kvar passerade man målet en sista gång för att ge sig ut på de avslutande kontrollerna i området närmast målet. Det var med andra ord upplagt för en bra publik-tävling, med flera kontrollpassager vid målområdet.

Det var ca 1500 löpare som sprang tävlingen, varav 7 LOK:are. Banlängden i D50 var 9 km, H50 12 km, D18 12 km och D20 13 km. Så helt klart genomförbart, med en anpassning av löphastigheten till en något lägre nivå än normalt. Den störst utmaningen var att hålla skärpan i orienteringen efter mer löpbetonade passager som följdes av lite luriga riktningsändringar.

Gav det mersmak? Jomenvisst, resan till Fredrikstad på fredag eftermiddag gick smidig över västgötslätten mot solnedgången, sängarna på hotellet var sköna, frukosten fantastisk. På tävlingen serverades bland annat varm köttsoppa och på hemresan fick vi njuta av det vackra landskapet längs kustvägen söderut mot Göteborg. Nästa stora event i skogarna runt Fredrikstad är VM i augusti 2019 med publiktävlingar, så i väntan på nästa Blodslit, så siktar vi på det!
/Inger Gustås

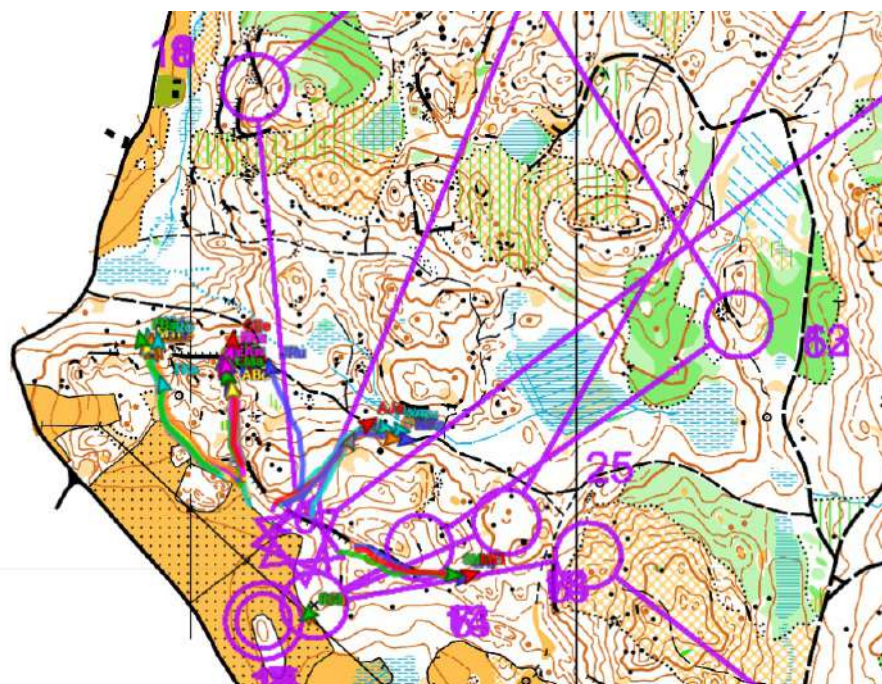
SM Ultralång

Den 4:e november var det dags för den sista tävlingen för året, SM i ultralång distans. Mästerskapet skulle egentligen ha avgjorts i början på april, men då låg skogarna mellan Jönköping och Tranås täckta av snö så tävlingen fick skjutas till hösten. När det sedan kom några centimeter snö på Smålandskavlen veckan innan blev jag lite orolig att tävlingen skulle ställas in igen, men den smälte lyckligtvis bort.

Tävlingsarenan i Rupphult, Aneby kommun, bjöd på kallt men fint väder. Arenan låg på ett vackert gärde som sluttade ner mot sjön Ruppen. LOK hade fem löpare till start: Tove Ekström i D18, Alva Olsson i D21, Emanuel Herberthson i H18 och Jag och Erik Martinsson i H21. Utöver oss som tävlade i SM var det 12 LOK:are som sprang publiktävlingen på eftermiddagen, däribland Magnus Herberthson som också var coach och serviceman till oss SM-löpare.

På Ultralång SM är det masstart med slingor med flera olika alternativ för att sprida löparna. H21 hade 22,6 km uppdelat på två kortare slingor på 4-5 km och sedan en längre slinga där de sista 7-8 km var samma för alla. Det här var första gången jag ställde upp i Ultralång SM som senior, så planen var att inte gå ut för hårt och att hitta ett tempo som jag skulle klara att hålla hela vägen utan att gå in i väggen. Jag visste att terrängen skulle bli tuff med måttlig till stark kupering och få stigar, så det gällde att bevara sina krafter.

Starten gick klockan tio och de 47 startande i H21 delade upp sig i flera grupper direkt från startpunkten. Tyvärr tog jag ett dåligt vägval till första och sprang rakt på



Gaffling direkt från start, här ser man hur löparna sprider ut sig på olika vägval.

istället för runt, jag fick då klättra alldeles hör mycket och passerade ett hygge, vilket jag tappade 3-4 minuter på. Erik gjorde också en lite svajig inledning och jag såg honom några gånger på första slingan. På grund av min dåliga inledning blev jag snabbt ganska ensam i skogen och jag fick göra mitt eget lopp nästan hela resten av banan.

Efter första slingan var jag 3 minuter efter Erik Martinsson och 12 minuter efter Kent Ohlsson som

ledde. Jag fyllde fickorna med nya energi-gels som mamma langade till mig och tog min nya karta från kartplanket. Den andra slingan gick bättre, med nästan felfri orientering. Fortfarande ensam växlade jag ut på sista slingan efter 87 minuter och 13 km löpning, 21 minuter efter Gustav Bergman som hade tagit över ledningen.

Sista slingan hade lite annan karaktär än de första med nästan bara långa sträckor, varav två var nästan 3 km vardera. När jag



*Starten har gått!
Foto: Privat*

skulle ut på den första långsträckan fick jag äntligen lite sällskap då jag kom ikapp en kille från Malung. Jag blev dock själv igen efter en lite större bom på slutet av sträckan där jag kom till fel brant där D21 hade en kontroll. På den andra långsträckan började det kännas att jag varit igång länge och krampen var inte långt borta, jag lyckades dock hålla kroppen i schack och efter att ha klarat av en sluttning med 50 meters stigning ut från den fjärde sista kontrollen var det bara att plocka de sista kontrollerna innan mål.

Efter drygt tre timmars löpning blev jag till slut 35:a, 47 minuter efter Gustav Bergman som vann 53 sekunder före Martin Regborn och

3.07 före Fredrik Bakkman. Erik blev 24:a, 26 minuter efter. I H18 kom Emanuel på en 21:a plats och Tove kom 31:a i D18. Bäst av LOK:arna placerade sig Alva som tog silver i D21, med 16 minuter ner till Johanna Lönnkvist på tredje plats och 18 minuter upp till Tove Alexandersson som vann. Alva var med andra ord mer ensam i skogen än vad jag hade varit.

Sammanfattningsvis så var Ultralång SM en riktigt kul tävling med förstklassiga kartor och banor i fin och tuff terräng. Lärdomar jag tar med inför kommande Ultralång SM, eller förstasträckor på stafetter är att hålla huvudet kallt och välja rätt vägval i början. Om jag inte hade haft en så dålig inledning

kanske loppet hade sett helt annorlunda ut. Jag kanske också skulle ha valt att springa runt mer, när Alva och jag jämförde löpvägen på GPS- klockorna hade hon bara sprungit 1km kortare än mig, trots att min bana var 4km längre.

Ultralång SM var en utmaning som jag helt klart kommer att göra om. Känslan av att ha klarat av nästan två långdistanser efter varandra och totalt nästan 1000 meters stigning var fantastisk. Jag hoppas att vi kan bli fler LOK:are som ställer upp kommande år!

/Victor Bergstrand
Foto: Privat



Övre bilden: Spurten mot mål efter att ha genomfört ultralång-sm för första gången men definitivt inte sista.
Nedre vänstra bilden: Alva mot en suverän andra-plats i D21. Foto: Sven Alexandersson
Nedre högra bilden: Erik Martinsson slutade tillslut på en 24:e plats. Foto: Sven Alexandersson



Värdlista VT 2018

- v.2 Ann-Sofie Svensson, Jörgen Svensson, Peter Aronsson, Robert Högberg
- v.3 Roger Stigsson, Leif Sjögren, Karin Skullman, Pelle Skullman
- v.4 Roger Kihlberg, Ulrika Kihlberg, Patrik Gustavsson, Peter Svenmarck
- v.5 Martin Strömgren, Elin Nilsson, Ulf Jonare, Kajsa Malmström
- v.6 Torngny Faxén, Carina Faxén, Anna Ljusberg, Monika Edstam
- v.7 Åsa Detterfelt, Joakim Tosteberg, Roushan Rezvani Arany
- v.8 Gunvor Frid, Roland Frid, Ulf Waldenford, Gretel Waldefjord
- v.9 Johan Jylltorp, Eva Jylltorp, Meg Mueller, Michael Mueller
- v.10 Mats Adolfsson, Carolina Magnusson, Per O Magnusson, Sarah Magnusson
- v.11 Marie Rubér, Lena Strömbäck, Anders Knutsson, Filip Strömbäck
- v.12 Henrik Elnegård, Hanna Elnegård, Maria Kjellman, Mats Nilsson
- v.13 Annika Rantzer, M Rantzer, Görel Johansson, Adam Lidvik
- v.14 Anne Bössfall, Åsa Forsman, Mats Forsman, Martin Gunnarsson
- v.15 Gustaf Olsson, Inga-Lill Pettersson, Yngve Pettersson, Jörgen Sköld
- v.16 Åke Ljunggren, Kristina Ljunggren, Klara Ljunggren, Jonas Schedin
- v.17 Gitte Engström, Stefan Engström, Thomas Rimhagen, Björn Beckjüs
- v.18 Anna Sofie Bark, Markus Åkerblom, Patrik Nilsson
- v.19 Julia Modig Tjärnström, Hanna Modig Tjärnström, Kajsa Hammarström, Johan Allard, Sofia Salomonsson
- v.20 Frida Karlsson, Anna-Lena Karlsson, Magnus Sahlman, Maria Jareland
- v.21 Annika Ivarsson, Magnus Herberthson, Jan Lundgren, Maud Göthe Lundgren
- v.22 Fredrika Vångell, Pia Vångell, Tomas Vångell, Börje Andersson
- v.23 Anders Berg, Inger Berg, Andreas Berg, Niklas Olsson
- v.24 Peter Eriksson, Pär Ericsson, Marie Eriksson, Karin Olofsson
- v.25 Mats Backteman, Karin Backteman, Emma Backteman, Erik Backteman



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. 5487-3930
5487-3864	
	Elitsegenavg.
Klädförsäljning	5758-7966

NYA MEDLEMMAR

Lena Aleberg
Tove Aleberg
Ylva Aleberg
Lovisa Arvidsson
Arvid Axelsson
Alba Bergström
Franz Danckwardt-Lillieström
Anika Gassner
Fredrik Gustafsson
Alice Johansson
Martin Kempe
Carina Polzer
August Roth
Oscar Rydberg
Olle Sognell
Anna Wehlin

LOK:S UNGDOMSFOND



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

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

MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFTER

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

Medlemsavgift, enskild: 300 kr per år

Stödmedlem/träningsmedlem: 200 kr

Stort tack till våra sammarbetspartners!

