

PÅ SPÅRET

Nr 1 2019



Från ordförandens punkthöjd

Först vill jag rikta ett stort tack till alla funktionärer från LOK som var med och bidrog till att det blev ett lyckat O-Ringen Kolmården 2019. Antal deltagare på årets O-Ringen blev till slut hela 21 221 personer och det är därmed 6:e största sedan starten 1965. Sist det begav sig i Östergötland var det 13 793 deltagare i Mjölby 2007 och i Norrköping 1987 deltog 17 413 personer.

Väldigt många av årets deltagare vittnade om att de haft en kanonvecka. Efter lång tids planering fick vi se detta jättearrangemang förverkligas och överträffa högt ställda förväntningar. Detta möjliggjordes tack vare alla de ca 1400 funktionärer, varav ca 130 från LOK, som jobbade och såg till att göra det med ett fint värdskap. Det har varit roligt att få lära känna orienterare från andra klubbar och det har varit en bra samarbete och laganda i organisationen. Vi alla såg verkligen till att deltagarna fick uppleva äventyret och nu är stafettpinnen överlämnad till Uppsala. Jag tycker ständigt man ska fundera på vad man kan förändra, förnya och förbättra. Det är kul med förändringar och nya initiativ. Vad skulle du vilja göra i klubben? Vad skulle du vilja förändra? Styrelsen vill verkligen välkomna nya initiativ och idéer samtidigt som vi behöver fundera på vilka aktiviteter vi ska lägga ner och sluta med för att orka satsa på nya idéer. Här kommer även klubbens ekonomi in i bilden. Klubben har en stabil ekonomi, men det vi behöver fråga oss är om vi spenderar pengarna på bästa sätt. Efter sommaren kommer styrelsen att bjuda in alla medlemmar till en träff för att fundera och diskutera hur vi ska använda våra pengar. Fundera även på vad du skulle vilja införa för nyheter för att utveckla verksamheten! Tänk förändra, förnya och förbättra!

/Inger Gustås, Ordförande Linköpings OK

Telefon:

013-15 74 26
(telefonsvarare)

Hemsida:

<http://lok.se>

E-post:

info@lok.se

Omslag:

Foto: Per Gustås

Medarbetare i detta**nummer:**

Anders Berg
Carina Polzer
Anika Gassner
Fredrik Gustafsson
Per Magnusson
Inger Berg

Redaktör:

Hanna Modig Tjärnström

Adress:

Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping



Tävlingsdebut

Det var förmiddag en solig vårdag i slutet av Mars. Det blåste en frisk vind från sydväst. Luften var kylig men ändå behagligt mjuk och fyllde mina lungor med syd-ländskts syre. Årets tävlingsdebut väntade. Vi hade rest till Blekinge, vilket kan tyckas långt, men ibland behöver nya intryck förfriska sinnena så sömnen inte alltid jagas av hemmaterrängens välbekanta vyer. Hade markan redan öppnat? Det fanns goda skäl att misstänka det för det osade nybryggt kaffe i vindarna som drev längs TC. En Kyrkklocka intill ringde och kallade till gudstjänst, överröstade speakern, som i sin tur försökte överrösta deltagarna, när väsentligheter ur PM skulle avhandlas och valda avsnitt ur startlistorna gås igenom. Ja, det var ett riv och ett kiv efter uppmärksamhet. Kyrkklockans klara klang gjorde mig lite låg och modfälld inombords. Kyrkklockor har en förunderlig förmåga att beröra. Påminde om det förflutna, så likt var ljudet kyrkan från min egen hemstad Nykroppa och Kråksåvägen. En evighet sedan. Det var på sätt och vis rörande att det undermedvetna kan väckas av en alldaglig rörelse. Fina bilder från förr, men minnena speglar också saknaden av en förgången tid. Hur som helst. Vemod eller inte. Förlora tid, tänkte jag, är något jag inte ska göra på årets första tävling. Blickade över målgärdet mot skogen där man skymtade sista kontrollen mellan trädstammarna. Den väntande. Den lockade.

— *Vad är det? är du ledsen?*, undrade Inger vaksamt.

— *Nej, varför tror du det?*

— *Såg så ut bara.*

— *Ska strax dra till start, sa jag för att återta lättsammare toner.*

— *Är du nervös?*, hon skrattar lite.

— *Du känner mig, säger jag med ett leende.*

Inledningen av loppet var flack och inte alls vad jag föreställt mig då skogen liknade den hemma. Tall och gran i varierande åldrar samsades om utrymmet tillsammans med mindre åkerlappar, dessutom försvann ett spännande orienteringsmoment in mot första kontrollen av en herre i gulsvart nylontröja som röjande bara stod där. Tycktes fundera över något. Jag fortsatte, eller vi fortsatte sen loppet. Jag säger "vi" för nu var den gulsvarta tröjan med mig, hack i häl. Vi hoppade över en överfylld bäck tog sikte mot ett par stenmurar som elegant följde med i naturens omväxlingar, vi väjde förstaeligt nog för några svårforcerade granplanteringar, strök längs med kanten av ett ogästvänligt hygge, utmanade de blöta mossarna som liknade små gölar där de glänste i vårsolen då mosskiktet ännu icke arbetat sig över vattenytan. Det bar av djupare in i storskogen där steg från människor sällan gör avtryck, men där trampet från vilt är vanligare. Ännu hade inte den där speciella magin infunnit sig, men så hände det i stråket från tidigare löpare. Längs en slybeväxt flack sänka öppnade sig plötsligt skogen. Bjöd in oss. Gran och tall blev till bok och marken fylldes med ett hav av löv i olika bruna nyanser. Till och med i tävlingsfart var det väldigt vackert. Även jämfört med det jag ibland upplever från 14000 meters höjd i min vardag som yrkespilot; de storslagna färgrika norrskenen över Grönland, de så fruktade och skrämmande men spektakulära åskvädren längs ekvatorn, väldigheten och vördnaden att passera över Kairo natttid, följa Nilen likt en lysmask som dunkelt drar med sig sin historia ut i Afrikas mörker, tomheten och det kompakta mörkret över Australiens oändliga vidder, eller som att brottas med de nyckfulla osynliga vindarna under

inflygning till nattliga tankstopp på Gran Canaria. Ja, allt detta överglänser ändå inte det vackra som jag och min gulsvarta skugga tillsammans kämpade fram i, så fin var orienteringen.

En stund senare bröts till slut förtrollningen när ett ljusgrönt område behövde passeras. Farten sänktes ytterligare över en mindre nygallrad yta, där små timmerhögar fortfarande låg kvar, jämt placerade över en grön matta av gallrings kvistar som släppte ifrån sig en koncentrerad doft av skog, som en sista sorgsen pust till avsked åt jorden som givit dess näring. Vi närmade oss slutligen målet och årets första lopp var över. Så småningom redo att analyseras. Det är roligt och lärorikt att se tillbaka, men som orienterare är det också viktigt att se framåt. Orienteringsteknik blir aldrig färdig. Aldrig helt fullbordad. Måste ständigt utmanas och ifrågasättas. Bedrivs i samspel med terrängen. Prövas på nytt. Orienterare längtar. Nya tävlingar väntar.

— *fggfrtc hjhuhh frrgf*, herren i gulsvart säger något.

Verkar till och med irriterad över något precis efter målgång, men han gav inte intryck att vare den överlägsne typen vare sig talförhet eller till utseende. Hade långt gråsvart hår som hängde i olika långa tussar som lossnat från en hästsvans, mörka bruna djupt sittande ögon, och på nästippen satt ett par runda glasögon, som delvis immat igen. Tröjan gav ingen vägledning över klubbtilhörigheten då den var fri både från klubbnamn och också reklam. Först var jag inte intresserad, kände inte att vår utflykt behövde språkas, samtidigt uppfattade jag inte vad han sade.

— *Va?*

— *FGGFRTC HJHUHH FRRGF*, samma igen men högre tonläge denna gång.

Jaså jaha, ett annat språk, kanske serbiska kanske kroatiska oklart vilket.

— *Sorry, i dont understand.*

Han ruskar på huvudet. Försöker omformulera sig. Först mummel sen kommer det.

— *Error, han pekar på mig. Error!*

— *Error?* Vad i herrans namn menar karln? Han nickar bifallande tar upp sin karta pekar på kontroll 6 och 7, och sen på mig.

— *Yes, error!*

Jag kastar en hastig blick på min karta. Innan start hade jag lovat mig själv att inte bjuda bort tid, men tappade det. Kom efter med tekniken för ett ögonblick, sprungit i en onaturlig båge in till nu utpekade kontroller. Lagt bort en minut eller två, men inte mer än så. Således var denne herre nu missnöjd. Det var jag som var error eller ur funktion, om man så vill. Speciellt uppenbart ur funktion var jag på mitten av banan, därav denna irritation över mitt beteende.

— *Yes, error.* Jag pekar på mig själv och skrattar åt det komiska i situationen. Blir svarslös.

Han nickar igen, ser lite muntrare ut också, att budskapet gick fram, att jag mottog och accepterade tillrättavisningen. Samtalet var slut, vi skildes med ömsesidig lättnad. Allt var redan sagt och gjort, och detta oförglömliga korta möte var över. Hur besynnerligt annorlunda var inte vår orienteringsvärldar varandras, trots att vi likafullt utövade samma sport. Fick en inblick i hur löparen som ligger bakom ser på saken, och hur dennes tänk går vad gäller ansvarsfördelningen i orienteringens moment. Vilket jag

sympatiserar med. Dumt att ta ansvar för andras misstag, men strategin påminner lite om spel på trav. Där man satsar på sin häst med förhoppning om ett gott resultat, men utdelningen oftast uteblir. Likt detta fall där objektet, så att säga, stundtals var ur funktion så insatsen blev bortkastad.

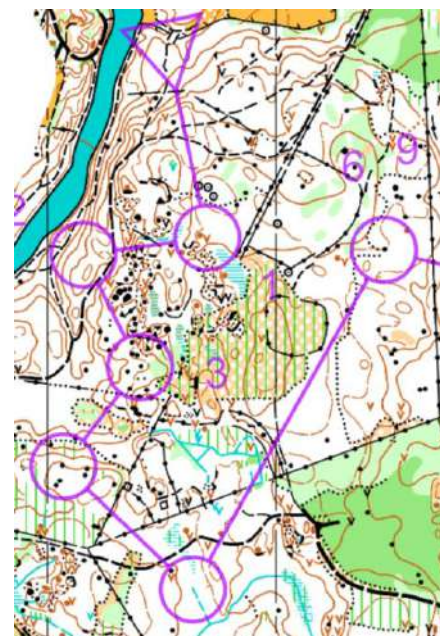
Det var eftermiddag och vår. Solen hade förflyttat sig mot väst, och vinden som ännu inte givit upp dagen, ville inte vara sämre, och hade vridit om och styrt de kvarvarande klubbvimplarna i motsatt riktning. Kyrkklockan och speakern hade sedan länge tystnat, TC hade glesnat på folk men ännu fanns det utspridda grupperingar kvar upptagna i sina bestyr. Markan stod öde, så när på ett par arrangörs-ungdomar som inte var helt ense över de enstaka överblivna godispåsarnas framtida öden. Samtidigt som två kråkor kivade över resterna från en tappad hamburgare i gräset framför korvståndet. Ja, det var ett riv och ett slit.

I väntan på att vi skulle bege oss hemåt satt jag försjunken i mina tankar. Den gulsvarte löparen hade fastnat där. Gjort intryck, som tankarna snurrade runt i, och som bet sig fast likt en fästing inne i huvudet. Han hade varit ute på riktigt tunn is med sin snedvridna analys, eller hade han inte det? Det var kring den punkten tankarna vände och vred. Med lite distans till saken och en viss självrannsakan kom också tvivlet över vem som hade varit ute på tunnast is. Orienteringen finns där för oss alla att tillfredsställa och roa, oavsett om du springer fort eller sakta, rätt eller fel, framför eller bakom. Och visst har vi alla våra högst egna personliga mål med orienteringen, där det ena inte är mer rätt än det andra, och här är orienteringen också blind i sin bedömning av utövaren. Var det inte så man skulle se på saker och ting här? Kan det ha varit underlydande budskapet han ville

förmedla med sitt lilla efterspel? Visst, för all del, men då så! Om klarsynthet ökar vishet med bara en gnutta. Ja, då blev jag lite klokare på kuppen. Dessvärre syntes han inte till någonstans. Nu när han som bäst behövdes. När jag ville förklara mig. Avrapportera att jag förstätt budskapet, sätta punkt och gå vidare. Få bort den envisa insekten som gnagde inne i knoppen.

I efterhand, av nyfikenhet och ödmjukhet har jag försökt fiska lite efter den gulsvarta orienteraren av utländskt påbrå, iförd endast neutral nylontröja. Spanat igenom resultatlistan och startlistan. Sen en ytterligare gång. I en mycket noggrannare seriösare inspektion, men nej, ingenting. Det fanns inte en enda löpare däri som passade in i händelseförloppet det allra minsta. Inte ens med mycket god vilja gick det att få till något hållbart scenario över vad som hände den där dagen. Det var märkligt. Rent av mystiskt. Nästan lite kusligt faktiskt, för Tage Danielsson lärde oss en gång för länge sedan sin syn på det här med sannolikhet. Om det som hände var otroligt osannolikt. Då har det nog egentligen aldrig hänt.

Anders Berg



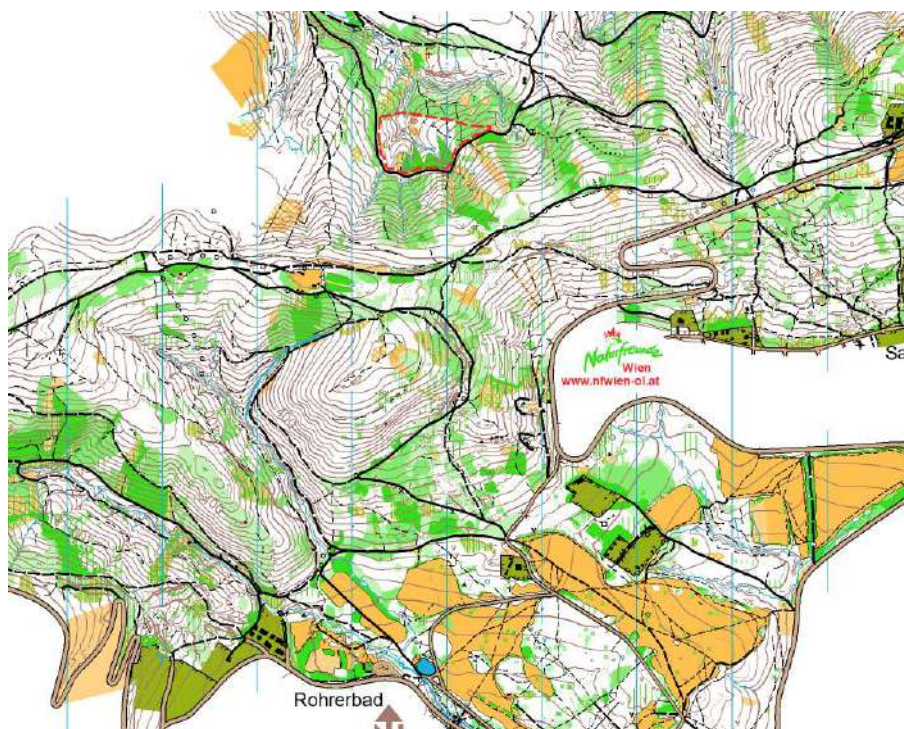
Liten bit av den terräng som bjöds på

Orienteering in Austria

During my exchange semester in Linköping, I could experience quite a lot of Swedish orienteering. Because I normally run orienteering in Austria, it was a quite different semester from an orienteering point of view. I wanted to share some of my knowledge with you and explain how orienteering is done in Austria.

The biggest difference is that orienteering is quite small and unknown in Austria. When I tell new friends or colleagues what I'm doing every weekend, I have to explain what orienteering is all the time. The kids here play soccer or go on a ski trip in school instead of finding controls. Therefore, normally only around 600 runners participate at national competitions. So everything is a little bit smaller and more familial. This is sometimes quite nice as well because I know most of the Austrian orienteers. And going to the competitions also means to meet all your friends from all around Austria. But of course it has also disadvantages because everything is a little bit less professional. In the national team we try to be as focused as possible but it's still quite different to the Swedish national team. Of course as well because there are so many more runners in Sweden in the elite class.

Another big difference is the terrain. In Austria we mostly have competitions in hilly or alpine areas. Here planning the routes is more important when it comes to orienteering technique. In the forest we have many paths which we mostly use in longer route choices. Running straight as in Sweden is often a bad idea because there is a big hill or gully under the line. Often we have quite a lot green areas or undergrowth. So the terrain at 10Mila was not so bad or



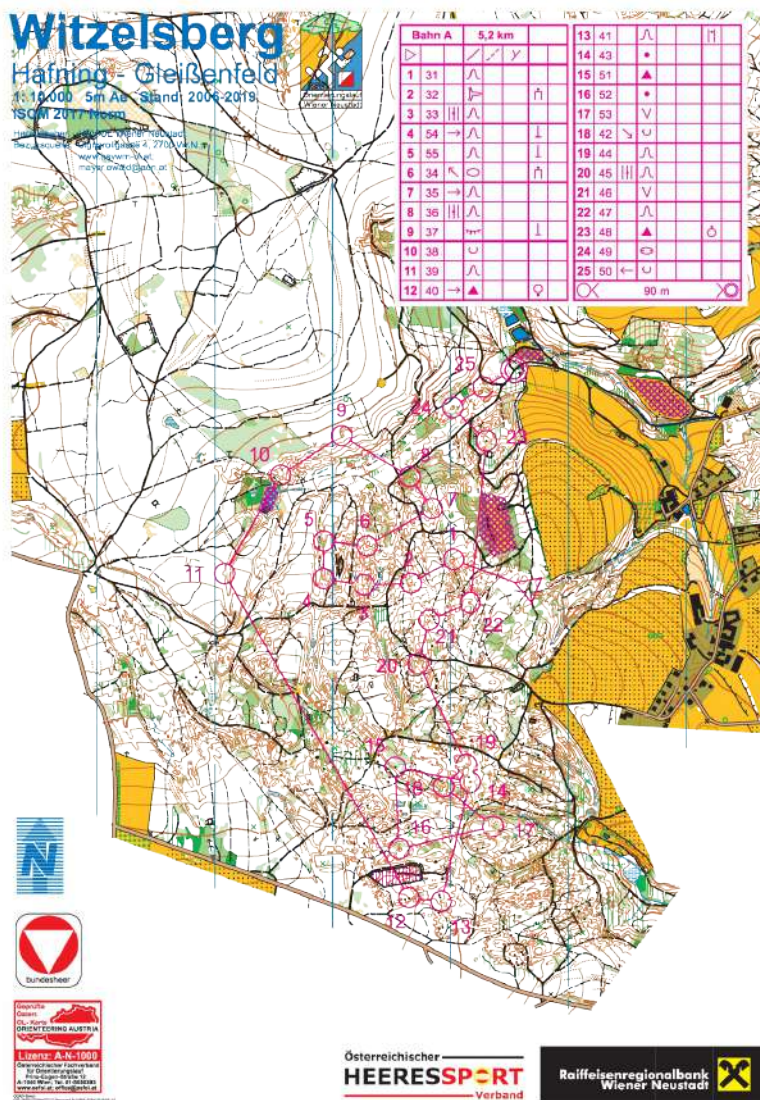
Top picture: Map from Austria. Hilly terrain with a lot of hills.
Bottom picture: Anika competing for the Austrian national team

Foto: Privata

unusual for us. But there are also many beautiful mountain terrains with many details where orienteering can be difficult. So changing the speed is quite important in races in Austria. When I found a good route I can go really fast on the path but then I have to slow down after going back in the terrain and attacking the control. Furthermore the ground away from the path is easier to run on in

Austria. Generally in Austria the terrains differ quite much. You can run along steep slopes in open forest, flat pine forest areas, stony areas, detailed terrains with many small ditches or alpine areas with many open areas.

For me it was great to experience an orienteering autumn in Linköping. It was great to run all the small competitions near the



Top picture to the left: Another map from Austria, as you can see a lot more details than the other one.
Top picture to the right: Learned a lot from running competitions here in Östergötland, here is from my race at Älgfritt next to Vättern.

Middle picture: A control point from a forest in Austria
Bottom picture: Me overlooking the view in Austria, a little more hilly than here in Linköping

Foto: Private

city but also participate in lots of trainings from the club. I could improve my technical skills in nordic terrains quite a lot. But it was also great to run intervals with so many other people every Tuesday. In my home club in Austria we are never more than 10 people and then it's hard to find someone in your own speed. I also appreciated the sauna and fika after the trainings in LOK gården. In Austria no club has a club house because it would be too expensive to own a whole house. So it was great to meet many club members every week and discuss after the training. I'm looking forward to run many competitions with LOK and meet you all soon again.



Anika Gassner

My first 10Mila



Me and my teammates at 10mila in Skåne

Foto: Per Gustås

Since I didn't have a Swedish club before coming to Linköping, I didn't have the chance to run 10Mila before this year's 10Mila. I have heard a lot about the experience of a 10Mila-weekend before, but I guess it is always something different to experience such things by yourself.

Other Austrian orienteers told me, that I am not allowed to be surprised by how important Tiomila is for the Swedish people and how much they are looking forward to that relay. And when the tiomilatisdagen in autumn in the clubhouse started, I could understand what they meant, and as the time passed by I got really excited about running 10Mila for LOK.

Arriving at the event center on Saturday, I was impressed by the many people running around, but even more how good everything worked. It felt like it is just normal to manage so many people and to build up such a good environment that everybody finds his way around and finds everything he needs.

One of the best things of this weekend was how familiar everything felt. Beside the LOK people and other Swedish people we got to know in autumn there were so many Austrians and other international orienteers around. When walking through the arena I had the feeling that I had to stop every few meters to talk to somebody. And that is a great feeling.

About the race there is not so much to say, apart from that relays are always something special. When you can fight, not just for yourself, but also for the other girls running with you in a team it is always a different way of "fighting", and for sure a more fun way.

Running in such a well-organized and big relay with so many other fast girls was a great and nice experience and I am glad that I had the opportunity to enjoy my first 10Mila weekend with such a nice club.

/Carina Polzer



Some pictures of my first 10mila ever!
Foto: Per Gustås

Intensivkursen 2019



Deltagarna i aktion under en teorigenomgång

Foto: LOKs facebookside

Slumpen i mitt liv ville att jag skulle dyka upp på ett träningspass med LOK tisdagen den 2 oktober 2018. Det var årets sista intervallpass på milenspåret, då det började bli för mörkt utan belysning. Men det var också min första riktiga kontakt med orienteringsklubben, detta efter ett tips från en studiekamrat som kände till att jag tränade en del löpning och att vem som helst kunde ansluta för att prova på. Min geografiska närhet till klubbstugan gjorde ju inte saken sämre. Jag fick ett gott intryck som kommer att bestå, ett par veckor senare var jag medlem. Det känns som att det lika gärna kunnat ske för länge sedan. Otaliga gånger har man susat förbi LOK-gården, joggat i motionsspåret sedan barnsben, dock har jag inte haft någon direkt koppling till orientering genom exempelvis familjeband, som annars är så vanligt inom denna ädla sport. Under hösten och vintern som gick gjorde jag mitt bästa för att närvara på Sunes bana, och har med tiden blivit uppslukad, hunnit delta på "skinklopp", midvinterdueller, sprintcup och stafett. Detta utöver alla träningstillfällen. Jag var också

tidigt ute med att anmäla mig till årets intensivkurs i orientering (sen med inbetalningen är en annan femma) som var helgen vecka 17, samma helg som Tiomilakavlen.

Intensivkursen för vuxna hade jag sett fram emot, tanken att gå den slog mig redan för ett par år sedan, så nu var man minsann redo. Vad jag vet så var vi 18 anmälda med ett par avhopp, så 16 deltagare samlade sig på fredagskvällen i LOK-gården kring borden för kvällsmat. Sedan drog det igång med en introduktion av kursledarna, de var ganska många, man hade räknat med cirka en instruktör på två-tre deltagare vilket jag tycker är perfekt. De var också lätta att känna igen för alla genom sin unisona klädsel. Även vi fick göra en kort presentation av oss själva, det var folk från tjugoårsåldern upp till pensionärssträcket. Några av oss hade viss erfarenhet sedan tidigare med sitt deltagande på öppna banor som Sunes, Naturpasset, genom Försvarsmakten och så vidare. På skärmen framför oss projicerades bilder där bland annat ett flygfoto övergick till en orienteringskarta, kursledare Inger

Gustås förklarade pedagogiskt hur kartan är en förenklad beskrivning av verkligheten. På borden låg utbildningsmaterial med karttecken och tumkompasser. Efter en timme var det dags för första praktikpasset där vi fick öva oss på att passa kartan och följa med tumgreppet. Vi delade upp oss i grupper och gick en slinga på ungefär en kilometer i maklig takt. Omgivningen må vara känd, men man kan ändå behöva dubbelkolla hur man rör sig på kartan. Det finns alltid något nytt att uppfatta ute i terrängen vilket är lite fascinerande. Efter återsamlingen i klubbstugan så fortsatte teoripass nummer två som handlade om orienteringsteknik, där det togs upp hur man skulle planera och utföra sträckor. Här behövde man ta notis ty detta varit min bristvara, vilket har visat sig då och då genom excessiva bomtider. Sedan var första kursdagen slut vid niotiden på kvällen.

Nästa dag skulle vi vara ombytt för grundläggande kontrolltagning på gul nivå. På morgonen var det samling i LOK-gården för repetition/reflektion under en halvtim

me. Efter att ytterligare en erfaren instruktör hade anslutit till gruppen så joggade vi iväg bort över fotbollsplanerna där vi ånyo delade upp oss i smågrupper med tillhörande ledare. Jag hade en väldigt bra sådan, han var tydlig och korrekt i sin kommunikation som en militär men lät oss ändå bolla med egna tankar kring vägval, ledstänger, uppfångare och attackpunkter etcetera. Vi hann springa flera olika korta banor innan det var dags för lunch. Tur att vädret var bra på förmiddagen eftersom vi inte hann med dusch innan teori-pass nummer tre. Det märktes att svårighetsgraden stegrades ganska snabbt på dessa teorilektioner, för på eftermiddagen skulle vi vara redo för mer avancerade kontroller på orange nivå. Det hade kommit in ett regnområde när vi gav oss iväg med bil till Ekängsdalen. På plats fanns även nu olika banor med ca åtta kontroller på varje. Man fick välja att ta sig runt på egen hand eller tillsammans, jag valde att springa med en instruktör för att förena teori och praktik i en fungerande symbios, det gick bra. Det började nu spöregna när vi var ute i skogen, men nordisk råhet och lera under fötterna var ändå inget som gjorde mig missträknad. Tråkigt nog var det en deltagare som skadade sig ute i fält och fick bryta praktiserandet. Efteråt var det dusch och fika som gällde. Kl 16:15 började kursens sista teori-pass då vi förebereddes att kunna ta oss an söndagens grande finale i form av att springa en öppen bana på en riktig orienteringstävling. Det var OK Motalas vårtävling som stundande.

Söndag morgon var det äntligen dags och avresan gick från LOK-gården alternativt från A-huset vid universitetet kl 08:30. På resan kunde vi fundera på vilken svårighetsnivå vi skulle välja, tanken var att kunna klara en motionsbana på orange nivå vilket

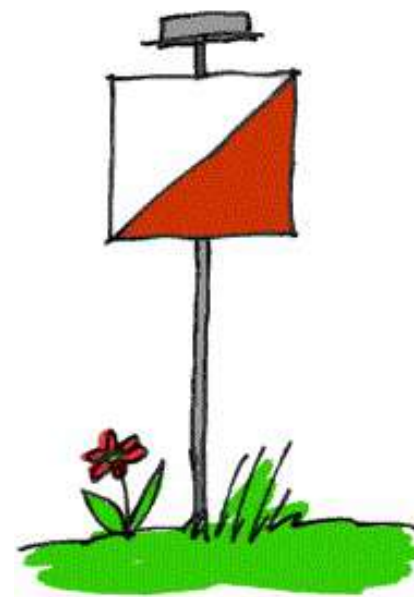
också de flesta valde. För egen del var siktet högt inställt på svart nivå i och med att jag provat på det tidigare. I tävlingssammanhang är jag inte bekväm med den svårighetsnivån ännu men i motionsklass och dessutom med en skugga i form av Anders Knutsson ville jag få ut så mycket som möjligt av denna dag. Parkeringen låg i direkt anslutning till TC vilket var bekvämt. Vi samlades på tävlingsplatsen kring LOK-vimpeln och fick information om anmälan och stämpling samt möjlighet att studera kartan över det aktuella tävlingsområdet (fast utan kontroller) vilket jag inte visste att man kunde göra redan då. Efter en ganska kort stund gav vi oss iväg mot starten 1200 m bort. Vi såg information om att "deffen" inte stämde på tre-fyra ställen, vilket var något undermåligt från arrangörens sida. Men det blev ändå en ÖM8 och kartan hade hela 25 koncentriskt lila cirklar på sig, dessutom var de förminskade. Många kontroller där ute alltså och banan bjöd mig på en rejäl utmaning. Det dröjde inte länge efter start innan jag hade glidit snett och kommit ur kompasskursen. Min skugga fick styra upp läget. Det kanske ligger något i att om man är högerhänt så har man en tendens att driva åt höger och vice versa? Men mot slutet kändes det stabilare och när jag till slut gick i mål så var jag tacksam att ha haft med mig Anders bakom ryggen. Jag lyssnade till råden om tätare kartkontakt, kompasskursen, springa rakt men tänk något vänster osv. Det ska jag ta med mig. Alla nybörjarna som deltog på tävlingen tog sig också runt och blev godkända på sina banor. De fick nog en givande upplevelse där ute på tävlingen. Innan hemfärd hann jag hälsa på min före detta gymnastiklärarinna som visade sig vara en LOK:are sedan gammalt, kul återseende efter sådär tolv år. I bilen hem kändes det skönt att vara än mer underbyggd med teori, nya begrepp och praktiska tips som

man tidigare inte hade kläm på. På samma sätt som mitt första goda minne av LOK kommer att bestå, så gör mitt stolta medlemskap. Stort tack till de duktiga kursledarna!

Fredrik Gustafsson



*Teorigenomgång i stora salen
Foto: LOKs facebookside*



Klubbresan 2019 med Ultralång-SM och Veteran-SM

Det var ett trött men taggat gäng som samlades på parkeringen vid lok-gården kl 04.30. Lite väl tidigt för min smak men vad gör väl det när man ska hitta på något kul. Det var äntligen dags för årets klubbresa och för min del innebar det en liten comeback på klubbresan och det var kul att vi tillslut blivit ett gäng seniorer som åkte med, kanske blir en årlig tradition även bland seniorerna då de lyst lite med sin frånvaro de senaste åren.

Ganska snart efter att man satt sig tillrätta på bussen så började ögonlocken bli väldigt tunga och det var lika bra att ge vika direkt då jag ändå behövde samla kraft inför kommande provningar. Det skulle nämligen bjudas på fyra tävlingar på fyra dagar (och då skippade jag ändå sprinten man kunde springa på fredag kväll). Efter några timmar avverkade på bussen vaknade jag till när det var dags för förmiddagsfika vid dalahästen i Avesta, det var inte så mycket folk att trängas med vid det annars populära turistmålet då det mesta i närheten inte hade öppnat än.



Väl framme vid tävlingen var det som att gå in i en vägg när man klev av bussen, så varmt! Insåg snabbt att det skulle bli en tuff dag i skogen då jag alltid haft lite svårt för träning i värme. Och då vi enbart hade en storbuss så åkte alla till tävlingen samtidigt oberoende av när man starta vilket gjorde att

man kunde få vänta ganska länge på TC innan sin start om man startade sent vilket var fallet för mig första dagen. Oturligt nog var det väldigt begränsat med sittplatser i skuggan på TC vilket gjorde att man stod inför det stora dilemma att sitta i solen och vänta eller att sitta i skuggan bredvid några bajamajor tillsammans med cirka en miljon myggor som festade loss på minsta lilla blottlagd hudbit. Det var ett tufft val.

Efter lite väntande så var det äntligen dags för min första start på denna klubbresa. Det var förvånadsvärt risigt och hettan gjorde att man i princip var trött från start. Tror jag började fantisera om vätska redan vid kontroll tre så gissa min besvikelse när jag vecklade ut kartan och såg att det inte fanns någon vätska på banan. Inte okey! Träffade till och med på Victor i skogen och beklagade mig lite över detta för att några hundra meter senare snubbla över en vätskestation som inte var med på kartan. Vilken lycka! Och inte blev det mindre trevligt när den var bemannad av en före detta lokare nämligen Marcus Lundagårds.

En grej som alltid oroar mig när jag springer orientering i norrland är risken att träffa på björn. Vill tro att jag skulle vara modig och göra precis som man bör när man träffar på björn men misstänker starkt att jag nog skulle svimma av rädsla innan jag ens hunnit fundera på vad man skulle göra. Så jag blev ganska glad när jag såg att jag startade sent första dagen då de innan mig borde ha hunnit skrämja iväg alla björnar från området. Tur jag inte visste innan att när jag väl kommit i mål skulle jag få höra i förbifarten från en som stämplade mål efter mig att hon fått bryta för att hon stött på två björnar. Ibland

är det bra att vara lyckligt ovetande för om jag vetat om det så hade säkerligen orienteringsfokuset fått lida.

Samtidigt som vi sprang långdistans var även stora delar av sverigee-liten på plats för att göra upp om titlarna som sveriges bästa ultradistansorienterare. LOK hade tre starka löpare på startlinjen, Anna Wehlin, Erik Malmberg och Sven Engström. Värmen och längden gjorde att de hade en tuff uppgift framför sig och jag var inte speciellt avundsjuk på dem. När jag kom mål så kände jag att min långdistans räckte gott och väl, speciellt som det gjorde att jag kom mål precis lagom för att hinna ställa mig vid sista kontrollen och i några spända minuter stå och spana ut mot skogen där löparna skulle komma farandes mot sista-kontrollen. Det var nämligen så att Anna slogs om segern i D21 efter att hon som kommit mål först hade tagit kontrollerna i fel ordning. Detta visste ju såklart inte de andra löparna om. Och så kom dom, Anna sprang ut till stigen och började kuta mot sistakontrollen medans Johanna Engström körde rakt på genom skogen mot sista-





Så här glad (plågad) kan man se ut när man vinner SM-guld i Ultralång!

Foto: Svensk orientering

kontrollen. Det bjöd på drama och en sällan skådad ljudvolym (Frida JHs lungkapacitet imponerade och satte till och med mig och Julia i skuggan). Vi fick höra efteråt att till och med de på TC kunde höra våra hejaropp. Men det gav resultat och Anna kunde spurta imål som seg-rarinna och tillika svensk mästare i ultralång. Mycket imponerande!

Men det var inte bara juniorer och seniorer som hade sm-medaljer att dela ut denna helg utan det skulle även hinnas med veteran-sm i sprint, medel och långdistans. Dessvärre blev det inga svenska mästare för lok denna gång men närmast var ändå Johan Schedin som var en plutteliten sekund från guld. Nästa år blir det guld!

Vi bodde på ett minst sagt spännande boende i Bollnäs, precis bredvid travbanan. Det såg inte mycket ut för ögat och det speglade väl egentligen själva upplevelsen ganska bra. Sällan har jag varit med

om så knarriga sängar, man var nästan rädd att väcka grannen när man bytte sovsida mitt i natten. Och för att vara ett boende, bredvid en travbana, i Bollnäs, så bjöds det på endel spännande händelser. En natt kom det en raggabil med nån sorts bas i truncken som stod och spelade en låt på repeat, samma låt (dock bara första 20 sekunderna) gång efter gång, tills nån av grannar fick nog och skrek tillbaka det som vi alla tänkte- håll k*ften! En annan dag var det en hel drös raggabilar med tillhörande balpar som samlades utanför boendet för att sedan gemensamt åka i kolonn in mot stan. Nu när jag tänker efter så ser jag ett genomgående tema- raggabilar.

Under sista etappen så bjöd jag på (förhoppningsvis) årets bom när jag virrade vid ettan och fick en sträcktid på förnäma 27 minuter. Men det är skönt då har man den gjord för iår, check! Även denna dag så hörde jag rykten om björn i

skogen när Christian hade hört någon ropa varningsrop om björn. Han var dock inte säker på om det var björn på riktigt eller om det var någon listig plan att få sina konkurrenter i skogen att tappa fokus. Jag hoppas på det senare.

Totalt sätt så blev det en lyckad långhelg med sol, tuff terräng, trevligt sällskap och härliga skratt. Jag åker gärna med nästa år igen och hoppas alla andra som var med på resan hade lika trevligt som jag!

Hanna Modig Tjärnström



Utsikt över travbanan och väntande regnoväder

Radiopejlorientering i Vidingsjö



Christian och jag övar på att pejla innan 80 m-tävlingen

mest finnas tävlingar runt Stockholm, Västerås och Göteborg, dels behövs det underlig utrustning som det är oklart om man kan låna och dels måste man förstå hur man ska nyttja denna underliga utrustning. Någon sorts lättillgängligt nybörjararrangemang på praktiskt avstånd från Linköping skulle alltså ha underlättat för att väcka oss ur vår apati.

Till slut inträffade undret att det skulle anordnas inte mindre än två radiopejlorienteringstävlingar i Vidingsjö med nyblivne LOK-medlemmen Mattias Eriksson som ensam arrangör. Mattias – som plötsligt dök upp på en tisdagsträning och sprang ifrån de flesta (i alla fall mig) på intervallerna – är gammal radiopejlorienterare och hade tydligen åtagit sig att anordna en nationell rävjakt, tillika EM-test, i Linköping i slutet av maj. Mattias gick med på att hålla lite nybörjarinformation före tävlingen till eventuella noviser, samt låna ut utrustning till behövande. Lite information lades ut på LOK:s och ÖOF:s hemsidor om evenemanget och förutom Christian och jag så nappade Thomas Rimhagen.



Ett antal "rävsaxar" (pejlmottagare) ligger i karantän innan start på 80 m

Fotorientering, skidorientering, MTB-orientering, precisionso-rientering, orienteringsskytte, bilorientering, hästorientering, ... Det finns många typer av orienteringssporter varav en del omfattas av Svenska Orienteringsförbundet, medan andra ligger utanför. En av de mindre vanliga varianterna (åtminstone i Sverige) lär vara radiopejlorientering, eller "rävjakt" som den aningen skämtsamt kallas av de insatta. Denna sport har sin hemvist inom radioamatörvärlden och verkar bara ha begränsade

kontaktytor gentemot den orienteringssport vi är vana vid. Många orienterare kanske inte ens känner till den, så jag tänkte här beskriva hur radiopejlorientering går till och mina upplevelser från de två första gångerna jag provade på denna aktivitet.

Christian Enberg och jag har i många år pratat om att det vore skoj att prova på radiopejlorientering, men det finns många skäl till att det inte blivit av förrän den 24–25 maj i år. Dels verkar det



Några deltagare strax innan start på 2 m

Hur går då radiopejlorientering till?

Deltagarna får varsin karta i god tid före start där start och mål, men inte kontrollerna, är markerade. Ute i terrängen finns fem kontroller med varsin radiosändare (kallade "rävar") som turas om att sända en minut i taget. Signalen de sänder ut är ett par morsetecken följt av ett antal korta pip som anger vilken kontroll det är. Första kontrollen sänder i en minut, varefter den tystnar och andra kontrollen påbörjar sin minutlånga sändning osv. När femte kontrollen sänt klart så börjar den första igen. Som deltagare har man en pejlmottagare ("rävsax" – ofta ett hemmabygge) med en riktningskänslig antenn. Man lyssnar på den mottagna signalen med hjälp av hörlurar och genom att svepa runt med antennen kan man lista ut i vilken riktning sändaren ligger och i viss mån hur långt bort den är. Om man vill kan man rita in bäringen mot en kontroll på kartan och om man sedan sprungit en bit innan den sänder igen kan man få ytterligare en bäring mot kontrollen. Där de två linjerna korsar varandra bör den alltså sitta. Åtminstone om man varit noggrann och radiosignalen inte studsade eller förvrängdes på vägen.

Kontrollerna får tas i vilken ordning som helst, så en del av utmaningen är att tidigt bilda sig en uppfattning om ungefär var de befinner sig och i vilken följd de bör tas. En annan utmaning är att det är ganska svårt att hitta kontrollerna när de inte sänder, så om man befinner sig i närheten av en kontroll och den börjar sända så är det bråttom att pejla sig fram till den innan den tystnar igen. Tisdagsintervallerna kommer här väl till pass. Misslyckas man kan det vara värt att leta runt i närheten och/eller att pejla mot andra kontroller tills den gäckande räven börjar sända igen, fyra minuter senare. Vill det sig väl kan man hitta kontrollen under letandet.

Liksom i vanlig orientering finns det åldersuppdelade herr- och damklasser (tyvärr tycks sporten vara totalt mansdominerad; inte en enda tjej/kvinna var med på tävlingarna i Vidingsjö). I de äldre klasserna ska man bara ta fyra av de fem kontrollerna, så den listige deltagaren kan gissa att den kontroll de äldre inte ska ta (vilket annonseras före start) förmodligen ligger längst bort. Resultatlistan ordnas i första hand efter antal tagna kontroller och i andra hand efter tid. Maxtiden brukar vara 120

minuter och det är fullt möjligt att överskrida den och därmed bli diskad, så beroende på hur lång tid det tar att hitta kontrollerna kan det vara bäst att skippa en eller två.

För att krångla till det lite ytterligare så finns det två huvudsakliga tävlingsformer; 80 meter och 2 meter. Detta är inte banlängderna, utan våglängden på radiosignalerna som används. Ganska olika pejlmottagare med olika egenskaper används för dessa frekvenser:

- För 80 m (3,5 MHz) används små mottagare, oftast med en ca 10 cm lång ferritstav som antenn. När man riktar antennstaven rakt mot sändaren blir signalen så svag som möjligt. Riktningen blir ganska noggrann och påverkas inte så mycket av terrängen. Sedan kan man behöva använda en specialfiness på mottagaren för att avgöra om sändaren finns bakom eller framför en eftersom antennen fungerar lika bra framåt som bakåt.

- För 2 m (144 MHz) har man en mottagare med en mycket större och otympligare antenn som ser ut lite som en gammal TV-antenn, ofta knappt en meter bred och nästan lika lång. Förutom att antennen är klumpigare så studsar radiovågor med denna våglängd betydligt mer på terrängföremål, så pejlingarna kan ofta vara lite skeva och ibland helt falska. Med dessa mottagare pejlar man mot maximal signal och det finns inget problem med att antennen är lika effektiv framåt som bakåt. Den väl tilltagna storleken på antennen gör att man ser ganska märklig ut när man springer omkring i skogen med en sådan och vanligt folk lär undra – och ibland fråga – vad det är som pågår?

Tävlingarna

Hur gick det då för oss nybörjare bland granar och radiovågor? Jo,

långt över (min) förväntan skulle jag säga. Efter Mattias pedagogiska introduktion där vi fick testa att pejla oss fram till en provkontroll nära LOK-gården så hade alla tre LOK:arna hygglig koll på utrustningen och vi gav oss lite nervösa, men med gott mod tillsammans med de rutinerade deltagarna bort till starten för 80 m-tävlingen, bortom Vidingsjöbacken. Väl där började det regna, men det stoppade såklart inte oss. Dock stoppade det mina planer på att kunna rita in bäringar på plastfickan ovanpå kartan, så det blev till att försöka hålla riktningar, ungefärliga kontrollpositioner, vilka kontroller som besökts och vilken ordning resten ska tas i, i huvudet, vilket inte var alldeles lätt. Jag hittade kontroll tre strax efter att den sänt klart för andra gången och glädjeruset var betydligt starkare än när jag tar en kontroll på en vanlig orientering. Med stärktsjälvförtroende gav jag mig av i riktning mot ettan (ganska stark signal) och femman (svag signal, dvs långt bort). Även dessa hittade jag någorlunda effektivt, trots bristen på krysspejling.

Min rävjaktstaktik var nog inte den bästa. Till exempel sprang jag alltför mycket rakt mot kontrollerna genom terrängen när det oftast är smartare att springa snabba



Christian under 2 m-tävlingen

stigarsom går i ungefär rätt riktning och ett tag var jag på väg att ta två av kontrollerna i en alldeles suboptimal ordning. Flera gånger stannade jag också några hundra meter för tidigt och trodde att jag skulle vara nära räven, men det var bara att inse sitt misstag och fortsätta en bra bit till i samma riktning när den väl började sända igen.



Trots allt lyckades jag till slut hitta alla fem kontrollerna och ta mig tillbaka till målet med hygglig marginal till maxtiden. Med hjälp av nybörjartur och att deltagarantalet inte var alltför stort klarade jag till och med att vara snabbast av de som skulle ta alla fem kontrollerna. Christian, som hade lite problem med sin mottagare, hade något längre tid och tog också alla kontroller medan Thomas, som var lite justerad, promenerade runt och planenligt tog tre av dem.

Lördagens tävling inramades av vackrare väder, men bjöd å andra sidan på den lite större utmaningen som 2 m-grenen innebär med tanke på de nyckfullt studsande radiovågorna. Jag blev stående strax efter start och tyckte inte jag fick ordning på någonting, men till slut hittade jag första räven och därefter gick det stadigt, om än något knackigt, framåt. Mot sista kontrollen missbedömde jag ett tag riktningen med nära 90 grader och sprang rätt långt i en onödig riktning varefter jag knappt kunde höra när räven väl sände. Innan jag

till slut hittade kontrollen vadade jag (i onödan skulle det visa sig) över det välfyllda diket vid Långa

Gärdet varefter jag strax därefter fick göra om konststycket åt motsatt håll. Är man tillräckligt motiverad så är diket bevisligen passerbart, även om det ser lite skräckinjagande ut och kanterna är väldigt branta och eriga.

Som tur var så slapp vi tävla mot de rutinerade herrarna som bara skulle ta fyra kontroller och på så vis undvek vi att bli slagna av H70-löpare. Det här är en sport som det lär ta ett tag att bemästra till fullo och en skicklig pejlar (helst med god orienteringsteknik) kan hävda sig mycket väl mot en löpstarkare person som pejlar dåligt. Att behärska orienteringstekniken är dock en rejäl fördel, så vanliga orienterare lär ha bra förutsättningar att snabbt utvecklas som radiopejlorienterare om det skulle vilja.

Jag tror jag talar för alla deltagande LOK:are när jag konstaterar att det var väldigt roligt att prova på radiopejlorientering och jag hoppas verkligen att det blir fler tillfällen. Mattias verkar öppen för att hjälpa till med prova-på-tillfällen framöver och även rävjägare från Stockholm sade sig vara villiga att åka ner till Linköping för att arrangera något för oss. Så om du också tycker detta verkar kul så meddela gärna ditt intresse och håll utkik på LOK:s hemsida efter inbjudningar till fler tillfällen.

Per Magnusson

Sunes bana- Snart är vi där igen!

Klockan är halv tolv på förmiddagen en februaridag i slutet av månaden. Vinterns sista Sunes är avslarad. Inledningen var stigrisk sen bar det ut över de öppna ytorna där kossorna brukade beta, emellanåt dök det upp en skogsdunge, sist kom skogen och motionsspåren. Och så, precis inkommen i det varma omklädningsrummet börjar jag fundera över varför jag gillar det här. Det ryker kanske inte ur skorstenen just idag, men kaffebryggaren är garanterat påsatt inne i storstugan, hela klubbhuset är vaket och i rörelse. Jag vill tillåta mig själv att imponeras av den här orienteringsklubben som rör i land att arrangera orienterings träning varje söndag vinter efter vinter med allt vad det innebär i uppoffringar och åtaganden oavsett väderlek. Träningen drar mycket folk vilket naturligtvis underlättar vedermö-dorna, uppskattat så att det nästan blir outhärligt. Ett perfekt avslut mot ny måndagsmorgon och arbetsvecka. Tankarna far vidare till upphovsmannen. Jag vill tro att Sune Johansson hade gillat det här, tanken är i alla fall tilltagande och vacker. Jag kände Sune litegrann. Under hans sista år bodde vi gran-nar på Blästadsgatan, nära LOK-gården. Han drevs av en vilja att ge lokarna möjlighet att träna orientering även under vin-terhalvåret. Han hade sålunda ett fast mål för sina strävanden, och belöningen för honom var om många deltog, självklart. Jag minns också om man, av tillfällighet, rå-kade stöta på honom under lördagen, alltid strängt sysselsatt och upptagen med allvarliga göromål inför söndagen, inget fick gå fel, därvid var det. Hans förtjänster, dem han ägde och för vilka hans träning blivit ihågkommen, bestod i hans förmåga att göra allt för trä-ningens genomförande. Tänker man tillbaka har det hänt en del sen det började. När det nu bör



En vanlig syn på lokgården en söndag mitt i vintern

jade? Minns faktiskt inte! Däremot minns jag att det var längre banor förr och mindre antal startande, i alla fall på långa. Lagom långa banor är kanske bäst, trots allt. Nu-mera har vi internet med egen hemsida och både Winsplits och Livelox för analys, om man så vill.

Men blir det meningsfull teknikträ-ning när den bedrivs i egen träd-gård? Frågan är berättigad, vissa tvivlar nog. Jag minns enstaka före detta medlemmar som tvivlade till den grad att de vägrade delta ens en enda gång. Visst, om någon ber mig

ta bilen till Norrköping, så behöver jag ingen bilkarta för uppgiften, li-ka lite om någon ber mig springa till vissa utvalda punkter i Vi-dingsjö. Då handlar det mera om minnesträning. För mig avgörs trä-ningsresultatet i hur jag tacklar uppgiften. Mitt mål är att springa så rakt och snällt det bara är möjligt nästan med matematisk nog-grannhet, att inte bjuda på en me-ter varken i höjddled eller sidled. Jag menar inte som vi orienterade förr, när man slog nål och stötte långt bort. Nej, snarare att undvika ett endaste snedsteg och också spika i



Sune tillsammans med Toije (tv) och Per-Johan (th) vid uppsättningen av klubbttält vid Tiomila i Kolmården 2004

micro vägvalen. Då blir hemmatterrängen plötsligt en rejäl teknisk utmaning, speciellt om det ska gå något snär fort också.

— Har ni planerat vårsäsongen än, Hebbes bekanta stämma väcker mig ur dagdrömmet.

— Javars! Svarar jag för att inte varsvarslös samtidigt plockandes med träningskläderna i ryggsäcken.

Det där blev inte helt sanningsenligt, att som hastigast skummat igenom tävlingsprogrammet är ingen planering direkt.

— Ni då? Frågar jag för att styra över samtalet på säkrare mark.

— Det lutar åt att vi inleder med OK Måsen helgen, förklarar han tågandes mot duschrummet.

— Hm? Det var så sant.

Hebbe har absolut en poäng där. Där Sunes bana säsongen slutar tar vårsäsongen vid, så är det. Bäst att börja planera. Bestämmer mig för att dyka djupare i tävlingsprogrammet när jag kommer hem. Innan det vill jag säga; tack! Sune Johansson för att du drog igång det här, och tack för din envishet, och tack för att du hjälpt mig hålla orienteringstekniken i trim. Det är en hyllning till minnet av mannen, som gav min favoritträning ett namn. Även ett stort tack till medlemmarna i tränings kommittén som för eftermälet vidare och håller arvet levande. Det uppskattas, som sagt.

Anders Berg

Stort tack till alla funktionärer på O-ringen nu i sommar som hjälpte till att göra evengemanget till en sådan succé som det blev!



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

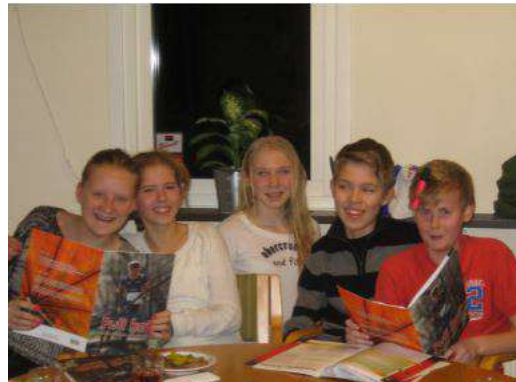
Medlemmar, sponsorer m.fl kan hyra LOK-gården för olika typer av evenemang och fester. Om du vill veta mer om LOK-gården och möjligheter att hyra den, kontakta Lars-Erik Henriksson via mailadressen lars.erik.henriksson@gmail.com

BANKGIROKONTON

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



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!



Linköping

Där idéer blir verklighet

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER

//polder
SPORT


SISU

Idrottsutbildarna

TRIMTEX

Format för råhet