



PÅ SPÅRET

Nr 2 2019

Från ordförandens punkthöjd

Att sitta framför en varm brasa, med en mugg glögg, är alltid som skönast efter en heldag i skogen. Årets sista viltbred är avslarat och man har fått ett lågintensivt träningspass med många kilometer avverkade i en skog i höstskrud. Man är tacksam för de personer som har gått alla viltbredden och framförallt för de som deltagit på alla tre bredden och på detta sätt bidragit till en bra inkomst för klubben.

Vi har under hösten fått ett helt nytt kök i LOK-gården och det är också något att vara tacksam för, och då tänker jag på alla de timmar som har lagts ner ideellt på detta arbete. Vilken tur att vi har ett stort gäng med pigga pensionärer som har möjlighet att lägga så mycket tid och omtanke på LOK-gården.

Om man reflekterar lite över intäkter och kostnader så kan man konstatera att inkomsterna från våra arrangemang XC-race och viltbredden ungefär täckte kostnaden för material och utrustning till köket. Man kan också reflektera över att det är många som bidrar i vår förening, var och en på sitt sätt.

Vi har under året haft ett stort extra arrangemang och det är ju förstås O-ringen i Kolmården jag tänker på. Detta är något man inte får uppleva som funktionär särskilt många gånger, men i år var det vår tur att bjuda in till sommarens orienteringsfest. Det var glädjande att när alla funktionärer räknades ihop hade vi haft totalt 140 personer engagerade från LOK, som på något sätt bidragit till detta jättearrangemang. O-ringen gick även bra ekonomiskt och vinsten från O-ringen blir ett fint tillskott till klubbkassan. Till nästa sommar är det vår tur att bege oss till Uppsala för att nu istället delta som tävlande och motionärer.

Nu är det dags att tänka framåt och planera nästa års verksamhet och mål. Det skulle vara spännande att sätta upp något eller några tydliga mål. Vad vill vi t.ex. ha för mål med nästa års kavlar – vill vi satsa på fem lag på 25-manna eller vill vi göra en satsning på Jukola och Venla i Rovaniemi? Vad vill vi ha för mål med tävlandet nästa år – vill vi vara 200 LOKare som springer DM-lång eller vill vi åka på en klubbresa till några spännande tävlingar? Vad vill vi sätta upp för mål för att få fler att hitta till vår fantastiska sport. Detta är nog den enda fråga där jag har ett svar, men det är definitivt inte det enda svaret.

Nästa år ska vi arrangera Hittaut i Linköping tillsammans med de andra Linköpingsklubbarna. Här kommer alla medlemmar i klubben att bli viktiga marknadsförare. När foldern med Hittaut dimper ner i din brevlåda framåt våren, då kan du peppa grannen, jobbkompisarna och dina vänner att ge sig ut och leta checkpoints eller varför inte göra det tillsammans! I framtiden tror jag även att Hittaut kan bli mer än en bra PR-aktivitet, det kan också bli en verksamhet som genererar en bra intäkt.

För att anknyta till det jag skrev i början. Stort tack till alla medlemmar som på olika sätt bidrar till den fina verksamhet som vi har i vår förening!

/Inger Gustås, Ordförande Linköpings OK

Telefon:

013-15 74 26
(telefonsvarare)

Hemsida:

<http://lok.se>

E-post:

info@lok.se

Omslag:

Foto: Thomas Rimhagen

Medarbetare i detta**nummer:**

Anders Berg
Inger Gustås
Kajsa Hammarström
Lena Strömbäck
Per-Johan Persson
Per Magnusson
Jonas Lundgren
Eva Lindgren
Roger Danielsson
Anna Ljusberg
Thomas Rimhagen

Redaktör:

Hanna Modig Tjärnström

Adress:

Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping

Le Tour de France eller...en vecka som bergsget

Det hel startade alldeles för tidigt (i alla fall enligt min mening) med frukost klockan 04:10. Väskorna packade och bara vänta på taxin, resan börjar nämligen här. Klockan "alldeles för tidigt" men lagom tidigt för att hinna med den tidiga flighten aka *Fakirn* Linköpings flygplats.

Väl framme i Amsterdam börjar väntandet... vi väntar på vårt avslutande flyg till Lyon... men den här väntan är nog inget ni är speciellt intresserade av va? Den består mest av att sitta på en stol och höra rullbandet varna gångare att "mind your step". Det var ca 2h av vår tid i Amsterdam.

Framme i Lyon. 3000 grader celsius ute och "det var ju nära till boendet". Jo, visst var det nära men inte så nära. En svettig och jobbig promenad senare checkar vi in på hotellet. Vad händer sen undrar ni? En dag i Lyon såklart. Väl inne i staden (efter att ha blivit grundlurade av taxichauffören och x antal kronor fattigare. Skribenten hade redan blivit grundlurad av en taxichaufför en gång tidigare under året. Suck.) bestämde vi oss för att ta en promenad. Vi hade hittat en fin kyrka uppe på en "liten" kulle. Dit skulle vi! Vår resa tar oss uppåt. Vi hittar en trapp, den tar vi! Hur jobbigt kan det vara? Efter vad som närmast kan beskrivas som en miljon trappsteg var vi uppe. Och fint var det! Och varmt. Och sen skulle vi ner med...

Ny dag - mot Risoul!

Vi packar och väntar på vårt transportmedel, en racer ombyggd av något företag som kallar sig BMW, ny modell X1. Konstigaste cykel jag har sett men men man tar seden dit man kommer.

Ettapp 1: Lyon - Grenoble. En ganska händelselös resa, rak motorväg.

Ettapp 2: Grenoble - Gap. Mer händelserik. Vad hände med motorvägen? Vad hände med platt?

Ettapp 3: Gap - Risoul. Mer av ovanstående. Men fantastisk utsikt!



Lite trappor har ju ingen dött av...

Framme i Risoul hittar vi vårt eminenta boende. En stuga uppe på bergskanten sisådär 1400 m.ö.h. *Championjonen* ja...eller något åt det hållet kallades stugan. Väl framme dyker även resten av gänget upp. Nu kanske det passar bra med en introduktion av resenärerna? Vi var hela tre eminenta LOKare, Hanna, Julia och Kajsa. Vi var dock inte ensamma, resan infiltrerades av Hagabyare, Johan Persson (aka Jean Pierre), Johan Eriksson och Karin Persson.

Nu har ni tröttnat på den långdragna beskrivningen av resan va? Det skulle väl handla om orientering? Ja, och här kommer det.

Orientering dag 1

Sprint eller... spring allt du har ut-

an koll på det du gör. Från Championjonen såg vi en ruin. Denna ruin var arenan för första ettappen. En gammal ruin/borg med murar man kunde springa nerför, uppför och på och igenom... Vissa av deltagarna hade koll på detta och det gick riktigt bra. Vissa av deltagarna hade större problem och var aldrig riktigt där man skulle, upp, ner, igenom, under... vem vet? Var det kul? Jodå. Var det jobbigt? Är det inte hög höjd? Jo, på båda. Mjölksyra - jodå den fanns där. Kändes det att man levde? Ja. Orkade man spurta, de flesta i vår grupp gjorde det ja, inte undertecknad dock.



Första ettappen var en sprint i borgen cité de mont-dauphin

Orientering dag 2 -medeldistans 2

Eller även kallad... upp, upp och ännu mer upp.

Lift upp till TC. Man kan ju tänka sig att detta innebär att det skulle vara nedför/platt på banan men lite läsning i PM visade något helt annat. Till startpunkten var det åtminstone nästan platt. Sedan gick det utför... och riktigt brant utför. Efter utförlöpan var det uppför. Det gick i serpentin...med pauser i kurvorna. Höjden gör sig påmind, lungorna är utanför kroppen mjölksyran rinner ut genom öronen. Och när man väl är uppe... då har benen slutat fungera. Otroligt. En medeldistans sprungen på en tid passande för en långdistans. Är det så här det ska sluta? Ska det vara så här? Var är den underbart platta östgötaslätten?

Orientering dag 3- Eller?

Nej va? Åskoväder? Vilodag idag istället för i morgon? Meh. Då kommer det ju sluta med massa etapper. Och vänta va? Är båda långdistanser kvar? Hur tänkte de nu? (ja på vår säkerhet såklart men ändå.)

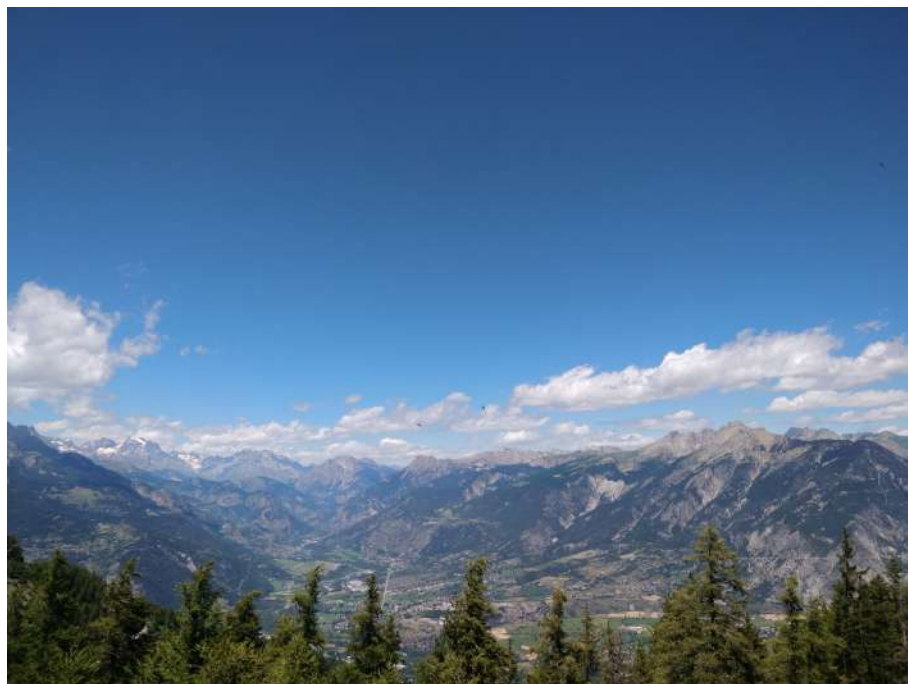
Orientering dag 3 - Vila eller...

Långdistans, hur jobbigt kan det vara? Det visste vi inte då men startplatsen för långdistansen var på samma ställe som ett av bergsprisen på Tour de France... det säger ju en del. Men idag var det inte bara höjden som var problematisk. Det var även sten. Massa sten. Sen skulle man såklart över den högsta punkten i hela Alperna...så höjden var nog lite problematisk ändå.

Hur vi kom i mål det vet ingen men LOK hade tre eminenta orienterare som krigat sig igenom tre tunga tävlingar. Uppför. Hur går det för Hagabyarna då undrar ni? Efter denna etapp hade offren skördats, ingen av dessa hade pallat trycket. Alla hade kortat av minst en dag. Jean Pierre tänkte att det efter målgång var trevligt att läsa bok i den gassande solen - solbrännan kom på köpet. Undertecknad skrattade, tills hon insåg att solen skördat sina offer även ute på banan...bon-nebränna var ett faktum.

Orientering dag 4: medeldistans 1850 m.ö.h eller... rakt på är alltid snabbast

Man kan ju tänka att det skulle gå smärtfritt denna gången. Men nej. Vare sig för oss eller arrangörerna. Starten senarelades pga vägarbete i serpentinen uppför. Men i tid till start hann vi, vi var även först på arenan. Typ. Tävlanen då? Ja, i skrivande stund har jag svårt att minnas. Det jag kommer ihåg var ett dåligt rakt-på-vägval till ettan (hur kommer det sig? Jag springer ju alltid runt?) och kossor. Men också brant och nedför och uppför. Det vi kan säga med säkerhet var



Inte helt ful utsikt från parkeringen till etapp 4 och 5 som avgjordes vid skidresorten Risoul

att det var jobbigt. Riktigt jobbigt.

Orientering dag 5: Långdistans - Jaktstart 1850 m.ö.h eller... kul att känna att man lever

Åh herregud! Vi skulle kunna kalla denna etapp för "hybris i motlut". Jean Pierre testade på terrängen utanför kartan, till vilken han tog sig nedför berget för att testa. Alldeles för många höjdmeter ner för att det ska vara lönsamt i totalen (men som vi alla redan vet, var ju totalresultat inte på kartan). Vi andra då? Hanna och Julia fick möta väggen, och då en faktisk vägg, massa kurvor upp och rakt på, vi andra hade i alla fall en bana som gick sicksack uppför. Jag frågade Jean Pierre om hjälp men fick ingen och fick vandra vidare på slutningen. Även om kontrollerna var svåra att sikta var utsikten fin. Tillslut var banan över, kontrollerna tagna och etapperna sprungna... vemodigt ändå. Men känslan av att vara i mål var svårslagen. Med det menar jag att det var skönt, att vara klar alltså. Slutligen då, klarade LOKarna trycket? Jodå, 3/3 kom i mål med ett sammanlagt resultat i totalen under denna vecka. *applåd* exakt vad vi fick för resultat får nyfikna leta upp själva, för det minns inte jag.

För att fira våra framgångar var kvällens middag bokad på ett ställe med "bra kött". 4 av 6 i vårt gäng testade på en råbiff, och då menar jag verkligen en rå biff. De tyckte att det var gott. Jag och Julia däremot ville att vårt kött skulle vara mer välstekt. Men, fransmän är inte för mer välstekt. Gott var det hur som haver.

Tävlingarna över. Skönt och lite motigt. Ska vi hem nu? Även om vi i det läget garanterat var glada över att tävlingarna var över så kan man så här 6 månader senare ändå känna att man saknar de franska alperna. Det var ändå rätt fint. Vart bär det av nästa år är frågan?

/Kajsa Hammarström



Bild 1: Avslutningsmiddagen

Bild 2: Etapp 5 av H21E då Johanna nosade på kartkanten

O-Ringen från ledningsgruppen



Stämningsfullt i skymningen på campingen

Många från LOK har lagt ner väldigt mycket arbete på O-Ringen. De flesta verkar ha haft det kul och vi har fått mycket beröm för vårt arbete. Själv hamnade jag i ledningsgruppen med ansvar för allt boende och blev ombedd att skriva lite om hur man upplever arrangemanget från det perspektivet.

Hur kom det sig då att jag hamnade i ledningsgruppen? Jag blev kontaktad av Tomas Öberg som undrade om vi kunde ses över en lunch för att diskutera om jag kunde hjälpa till lite med O-Ringen. Javisst, det kunde vara kul tänkte jag och vi bokade in en tid. Vi började konversera och Tomas ställde frågor om allt möjligt från vad jag gjort i LOK till mitt arbete. Efter en stund insåg jag att det här var mer av en anställningsintervju än en vanlig lunch. Lunchen slutade med att jag fick frågan om jag kunde tänka mig att vara med i ledningsgruppen med ansvar för boende. Jag var lite tveksam, hade egentligen tänkt mig en enklare roll och gärna jobba med själva tävlingarna och fick några dagar att fundera. Efter lite fundering och ett

andra möte med Tomas och Jonny Karlsson som tills dess hade haft ansvar för både resa och boende bestämde jag mig för att hoppa på. Det är trots all inte så ofta som man har möjlighet att se hur ett så stort arrangemang fungerar från ledningens synvinkel.

Boendeansvarig i O-ringen innebär att man ansvarar för campingen, det privat uthyrda boendet, boende på hårt underlag och boende för busschaufförerna. I somras fanns också möjlighet att hyra in sig på de boenden som Stadium Sports Camp hade använt tidigare. Ledningsgruppsmöten var inplanerat var tredje måndag för att stämma av med andra funktioner. Mycket var planerat sedan tidigare och skulle (trodde jag) inte behöva så mycket vidare planering.

En av de första uppgifterna var busschaufförerna. De skulle enligt det jag fick veta bo i de gamla logementen på Bråvalla som bara skulle piffas upp lite. En av mina första uppgifter var att tillsammans med logistikchefen på O-ringen AB och ansvarig för Nobina som har ansvar

för bussar och chaufförer titta på logementen i Bråvalla. Vi konstaterade snabbt att uppiffning för att få det till ett trivsamt boende var ganska mycket jobb, om överhuvudtaget möjligt. Så det var bara att börja söka alternativ. Chaufförerna hamnade till slut på Virö Bruk, ett trivsamt konferensställe norr om Norrköping.

Campingen planerades av Carina Calered med hjälp av Maria Broström. De hade lagt ner ett jättejobb med att mäta ut var campingrutorna skulle vara på Himmelstalund och det mesta var planerat när jag kom in. I februari när jag precis börjat så skickade vi in en ansökan om O-Ringen, bland annat om att få ordna en camping, vilket Norrköpings kommun lovat sedan flera år tillbaka. I mars reagerade någon på länsstyrelsen, på Himmelstalund kan man inte ha en camping, där finns ju fornlämningar. Kunde vi inte tänka oss att vara på Bråvalla i stället? Flytta arrangemanget till Bråvalla var ju naturligtvis omöjligt i det skedet, med tanke på att planering med bussar, torg, servicestationer, eltilgång hade tagit ett par år. I stället fick vi ta en dialog om var det exakt var man inte fick campa. Vi förlorade några hundra campingrutor och fick försöka hitta nya utrymmen längre bort. En åtgärd var att flytta funktionärscampingen längre bort till ett fält som vi från början inte tänkt använda. Parallellt löpte planeringen vidare med detaljer om servicestationer, infarter, skyltning och liknande.

I början av juli var det dags att dra igång att rita campingrutor. Carina och Maria hade till sin hjälp ett antal sommarjobbare från gymnasiet. De jobbade flitigt med att mäta och måla, samma teknik som används för att måla tennisplaner och

sedan sprayflaskor för att måla numren. Parallellt jobbade jag och Sofia Gyllenswärd från fasta organisationen med att fördela ut campingplatserna till klubbarna så att alla skulle bli nöjda. Lite överraskningar på vägen gjorde att några rutor blev obrukbara, att elmatningen till norra delen av campingen inte var placerad enligt kartan. Det blev till att hitta några nya platser och fördela om så att klubbarna skulle bli nöjda.

Till slut var dock allt klart och gästerna började anlända. Tillståndet för campingen blev klart en hel timme innan vi öppnade campingen så vi hade god marginal. Första campinggästen anlände dagen innan campingen öppnade med kommentaren: "Men ni har ju öppnat på onsdagen de senaste 20 åren så varför är det annorlunda i år?" Hans ruta var dock klar, så han fick ställa upp husvagnen. De första dagarna efter öppningen gick åt till att försöka få alla campare och gäster att bete sig som vi ville. Var finns toaletterna? Inga skor i sovsalarna i Mässhallarna! Vilka soptunnor ska användas och till vad? Håll inte ut matrester vid slasken i servicestationerna, det blir stopp då! Det gick åt massor av skyltar. Intressant också att när några börjar göra rätt så följer sedan de andra efter.



Inte helt lätt att få alla att göra som man vill...

Efter några dagar började allt flyta på och barnsjukdomarna på campingen var åtgärdade. Det var ganska häftigt att inse hur stort arrangemanget var och att alla funktionärer klarade att driva campingen och boendena trots att ingen av oss hade någon erfarenhet av något liknande. Någon gång under veckan myntades begreppet: LOK-are löser alla problem. Varje morgon gick en meddelandekedja mellan alla huvudansvariga, bussning klar, tävling klar och så vidare. Varje kväll under O-Ringen samlades ledningsgruppen för att sammanfatta dagen och se om

något kunde förbättras till nästa dag.

Som sammanfattning var det mycket mer jobb än jag hade kunnat föreställa mig. Men som helhet var det kul och väldigt intressant att få jobba med ett så stort evenemang. Tack till alla LOK-are som var med och jobbade med framförallt boende på hårt underlag. Tack också till Tobias som var säkerhetsansvarig och de som hjälpte till som trygghetsvårdar.

Lena Strömbäck
Foto: Privat



Foto: O-ringens facebookside



Foto: Thomas Rimhagen

Hedersmedlemmar!



*Linköpings OKs två nyaste hedersmedlemmar!
Foto: Per Magnusson*

Vid årsmötet i år blev Stephan Svensson och Thomas Stenström utsedda till heders-medlemmar. Inger Gustås bad mig – Per-Johan Persson – att som nu äldste levande hedersmedlemmen att berätta varför och vad som erfordras för denna hedersbetygelse. Kan tyckas som att kackla i eget bo – men okej!

Några nedskrivna bestämmelser finns inte men den hävd som under tid bildats är stark. Vederbörande ska självfallet vara medlem i LOK samt i viss mening även vara fortsatt aktiv. Ha uppnått den aktningsvärda åldern 60 år. Ha spektakulärt uttryckt stått på barrikaderna i ledande positioner för LOK och orienteringssporten.

Styrelsen är den som utser hedersmedlemmen. En grannlaga

och svår uppgift eftersom så många medlemmar under årens lopp gjort mycket för LOK och orienteringssporten men som kanske inte varit den där som ”stått och pekat med hela handen”. Att Stephan och Thomas platsar in finns ingen tvekan om, båda är sådana som väl motsvarar epitetet att ta ansvar och leda en verksamhet framåt. Något som LOK och för den delen orienteringssporten i stort haft/har stor nytta av.

Stephan har varit medlem i styrelsen i 12 år och i ”vardagslag” varit en bärande medlem i arrangemangsfrågor såsom tävlingsledare och den som oförtröttligt försett LOK-arrangemang med materiel och transporter. Med sin elitbakgrund har han varit given som bollplank och ledare för eliten.

Thomas har för sin del varit med i

LOK-styrelsen i 10 år varav 5 som ordförande. Thomas har också varit mycket verksam på arrangemangssidan där han förutom att vara mångfaldig tävlingsledare även varit den som fixat markerna med sin förmåga att prata med till en början något ovilliga markägare. Thomas som också har en elitbakgrund har även tagits i anspråk på nivåer över LOK. Stephan och Thomas engagemang vid förra årets jubileumstävling ger väl bäring till det jag skrivit här ovan.

Vid 25-årsjubileet 1959 dubbades de två första hedersmedlemmarna. Det var de två frontfigurerna Carl Ödell och Paul Pettersson. Det dröjde sedan 20 år innan Bertil Ottosson blev ärad. För tiden där efter riktar jag blickarna mot flera avlidna LOK-are som fått utmärkelsen och där finns Göte Karlsson och Hans Gustafsson som stod i spetsen för vår kära LOK-gårds tillkomst, vår kartlegendar Kalle Andersson, LOK:s första ungdomsledare Sven Lagerholm samt stiftaren av ”Sunes banor” Sune Johansson.

Idag finns det 10 hedersmedlemmar. Först kommer jag, som jag nämnt ovan, och sedan kommer i åldersordning Rune Fritz, Toije Hansson, Kjell Hagström, Curt Tillman, Ulf Waldenfjord, Ulla Kjell, Roger Danielsson, Stephan Svensson och Thomas Stenström. En hedersmedlem honoreras med fri årsavgift samt ett speciellt framtagat diplom!

Text: Per-Johan Persson
Foto: Per Magnusson

O-ringensprinten 2019- Gick allt som på räls?



*Vacker kontrollpunkt på sprinten och bra ur publiksynpunkt
Foto: O-ringens facebookside*

Under sommarens O-ring tog jag på mig uppdraget att lägga banor till elitsprinten som avgjordes under onsdagens vilodag i Industrilandskapet i Norrköping. Här kommer en inblick i hur arbetet som elitsprintsbanläggare under O-ring kan se ut.

Förberedelserna inför O-ring drar igång flera år innan tävlingsdatumet, så även för elitsprinten. Ungefär 2,5 år innan tävlingen fick jag reda på att tillsammans med Michael Wehlin och Oscar Prytz så skulle jag få möjligheten att lägga banorna till sprinten och under hösten 2017 så började den initiala planeringen kring banorna. Mycket av vårt fokus lades på att diskutera olika alternativ till arena. Det fanns från början tre alternativ utöver Folkparken, som till slut blev arenan vi beslutade oss för. Dessa tre alternativ var Holmentorget mitt i Industrilandskapet, Färgaregården på andra sidan Motala Ström från Folkparken sett, samt Östgötaporten, IFK Norrköpings hemmaarena.

Arenavalet var till stor del en utrymmesfråga. Vi önskade ha tillgång till en stor yta för mycket publik att samlas på utan att träng

as, men vi hade ändå förhoppningar om att skapa en härlig inramning runt varvning- och målområdet. Ur tävlingsperspektiv var det mycket diskussioner om placering av karantänen och därmed även starten, medan det ur upplevelse- och näringslivsperspektiv pratades mycket om vilka stadsområden som skulle nyttjas beroende på arenaväl, vilka logistikutmaningar som kunde uppstå och vilka kringaktiviteter som fanns i närområdet till arenan. Det slutgiltiga valet blev Lejongropen norr om Folkparksskolan mitt i Folkparken, mycket på grund av att platsen erbjöd stora öppna ytor och en fin naturlig läktare i sluttningarna ner mot gropens mitt där löparna skulle varva och springa i mål.

Allt detta tog i princip ett helt år att diskutera och besluta. Det var alltså först ett år innan tävlingen som vi kunde börja fundera på allvar kring bansträckningarna. Vid den tidpunkten gissar jag att banorna till de övriga fem tävlingsdagarna i princip redan var spikade. Jag vet i alla fall att jag provsprang banor i Finspång den sommaren, och allt jag kunde tänka på var att vi inte ens visste var vi skulle lägga starten.

Nu kanske man borde varit mer stressad, hade inte vi någon deadline att förhålla oss till också? Jo, visserligen, men med tanke på vår relativt slimmade organisation så var det nog först karttryckningen som skulle bli vår skarpa deadline. Ju senare vi kunde få göra ändringar, desto bättre tyckte vi det vore. Detta faktum kom att bli väldigt uppenbart veckorna innan tävlingen. En annan flaskhals i detta skede var att vi ännu inte påbörjat ritningen av tävlingskartan.

Kartan var förvisso bara en smärre uppdatering av den karta som redan fanns över området kring Industrilandskapet och Folkparken, men det är trots allt en stor skillnad att lägga banorna på tävlingskartan, jämfört med en flera år gammal karta, speciellt när det kommer till stadsorientering. Anledningen är framför allt de stora skillnaderna i bebyggelse som kan ske på kort tid i en stad. Norrköping har under de senaste åren genomgått en stor ansiktslyftning i området runt omkring Industrilandskapet och eftersom jag har bott ett stenkast från Industrilandskapet de senaste åren har det inte direkt undgått mig. Jag har gått där mer eller mindre varje dag och funderat kring vilka byggprojekt som kommer hinna avslutas och vilka nya projekt som hinner börja på-börjas innan sommaren 2019.



*Arena Lejongropen med upploppet
Foto: O-ringens facebookside*

Nåväl, kartan ritades under hösten och vintern 18-19 och vi fick tillgång till ett första utkast i januari, men eftersom staden förändrades kontinuerligt under våren så fick kartan också göra det. Fram till och med sista juni fick vi framföra våra kommentarer till kartritaren Göran Andersson, som i omgångar kom till Norrköping för att uppdatera kartan. Från och med den första juli fick vi banläggare ansvaret över kartan och vi gjorde flera ändringar till sent inpå deadline för karttryckning, främst på grund av förändrad stadsbild.

Den största förändringen under våren var det faktum att Linköpings Universitet gick in som etappsponsor av elitsprinten och vi bestämde oss i och med detta att utnyttja vissa områden inomhus i LiUs lokaler vid deras campus i Norrköping, precis invid Motala Ström, mellan Folkparken och de centrala delarna av Industrilandskapet. Detta beslut var ingenting som förenklade förberedelserna direkt. Vi var nu tvungna att koordinera så att exakt de dörrar vi villa ha öppna också stod öppna under tävlingsdagen, samt att alla andra tänkbara ingångar var stängda för passage. Till detta gick det åt många dörrvakter och mycket snitsel, för att inte löparna skulle virra bort sig inne i LiUs lokaler.

Vi tog också ett beslut om att arrangera med en så kallad satellit-speaker på en av LiUs terrasser som blickar ut över Bergsbron, där Kungsgatan passerar över Motala Ström. Vi hoppades att detta skulle innebära bra service för publik som samlades runt bron där löparna passerade flera gånger. Speciellt hoppades vi att icke-orienterare skulle dras till platsen och få bra information om tävlingen som pågick. Nu var det vårt uppdrag som banläggare att se till att göra banor som dels var intressanta ur ett tävlingsperspektiv, men också synliga för publiken runt om i staden,

framför allt vid Bergsbron.

Banläggningen startades igång på allvar när vi fick tillgång till tävlingskartan. Vi utgick tidigt från att ha starten vid Strömsparken, norr om Knäppingsborg. Just Knäppingsborg identifierade vi som ett mycket intressant område och vi trodde att vi kunde få till flera bra sträckningar tidigt på banorna i detta område, speciellt om vi kunde få öppna upp handelsgatorna under tak. Vi jobbade ganska länge på detta förslag innan det kom fram att Knäppingsborg planerade för familjedag under O-ringens vilodag och därmed var området kört för vår del.

Vi öppnade däremot upp en del andra innergårdar, två områden bakom restaurang Knäppingen och Norrköpings stadsmuseum, samt en innergård mellan LiUs lokaler och StudentBos kontor. I likhet med LiUs lokaler så krävde detta många grindvakter, för att säkerställa sportslig rättvisa. Utöver alla grind- och dörrvakter så fick vi planera för trafikavstängningar och därmed rekrytera trafikvakter. Den största trafikavstängningen var den på Kungsgatan. Vi fick tillåtelse att stänga av all trafik över Bergsbron, förutom busslinjen som passerade bron. Den främsta anledningen var löparnas säkerhet, eftersom de kunde passera över bron vid flera tillfällen i olika riktningar. Vi löste till slut problemet med bussarna också på så sätt att vi hade trafikvakter som vallade bussarna över bron i sakta mak. Det var en kritisk knutpunkt, med mycket löpare och mycket publik, samt en del motortrafik som bonus. Vi hade lagt alldeles för lite tid på att reda ut denna situation, men allt löste sig dock till slut och jag är väldigt tacksam för insatsen och de egna initiativ som togs av duktiga funktionärer som höll koll på både busar, löpare och människor i rörelse. Det var en häftig syn när bussen, med tävlande springandes runt

omkring, rullade in över bron i hällarna på den gående trafikvakten och följde vakten igenom folkmassan som sårade på sig som Röda Havet gjorde för Moses.

Varvningen var nog den del av banorna som spikades först, och det ganska tidigt på året. Nog för att det kom korrigeringar sent inpå tävlingen, men huvudidén fanns fortfarande där: att utnyttja minigolfbanan och skolgården runt Folkparksskolan för att skapa vägval för de kortare banorna, samt försöka komma bort till åbackarna ner mot Motala Ström med de längre banorna. Den sista tredjedelen av banorna, från och med inlöpningen i Folkparken, var mycket svårt att göra något mer åt, om vi ville ha en varvning värd namnet.

Banorna växte fram under senvåren. Efter debaclet med Knäppingsborg hade vi flyttat ned starten till entrén vid Louis de Geer och tanken var fortfarande att arbeta oss igenom Industrilandskapet från öst till väst. Snart kom dock ytterligare ett bakslag. I början av maj stängdes Turbinbron bakom Bomullsspinneriet av för renovering och vi insåg att inledningen



Olof Ljunggren målstämplar på sprinten.
Foto: O-ringens facebookside

av banorna knappt skulle innehålla något orienteringsvärde alls, givet vårt val av startplats. Därför fick vi ändra oss igen och förlägga starten vid Strömvillan, KFUMs fritidsgård bredvid Ebersteinska gymnasiet. Bytet av startplats innebar att alla banor vi lagt dittills, bortsett från delen efter varvningen, kunde förpassas till papperskorgen och vi var tillbaka på ruta ett.

Nu var det bråda tider. Banor skulle läggas och vi hade inte längre mycket utrymme i staden att lägga dem på. Vi försökte kompromissa och få in alla sex banor (två seniorklasser plus fyra juniorklasser) i samma stråk, utan att de skulle springa exakt samma bana. Det var enklare sagt än gjort. En liten ändring i en av banorna gav svallvågor över de andra banorna. En kontrollplacering som fungerade för en bana, fungerade sämre för en annan. Eftersom det skiljer oerhört lite i tid mellan bra och dåliga vägval så var kontrollplaceringen viktig ner på meternivå, samtidigt som vi behövde betrakta rättvisaspekten och tydligheten för olika kontrollplaceringar.

En del som tog mycket tid i anspråk var att vi var tvungna att samarbeta med diverse byggprojekt om utrymmet i staden. De nya Kopparhusen som byggs bredvid Pronova var ett sådant bygge. Vi ville ha tillgång till en passage mellan bygget och en redan existerande byggnad, vilket var helt avgörande för om vi skulle kunna utnyttja vår startplats vid Strömvillan. Annars skulle inledningen återigen bli helt ointressant och förutsägbart.

Plötsligt fick vi reda på att Strykjärnet, som ligger vackert mitt i Strömmen, skulle få ett ansiktslyft, och vi hade planerat att ha en radiokontroll vid byggnadens spets som bland annat kunde ses från Bergsbron. Den idén fick vi överge. Sent inpå tävlingen blev Katschauset, det nybyggda plåtspektaklet



Kontroll vid strömmen

Foto: O-ringens facebook sida

bredvid Strykjärnet, invirat i byggnadsställningar och vi blev rädda att det skulle blockera ett tänkt vägval, vilket skulle stjälpa mycket av inledningen av banorna. Vi fick till slut lita till att de polska byggarbetarna hade förstått mina charader om vad som skulle hända i området om bara några veckor och hur mycket plats vi behövde för detta ändamål. Det var darrigt.

Det fanns fler ställen som bekymrade oss. Det fanns konkreta planer på att renovera kårhuset Trappan, ett område som var mycket viktigt för oss att ha tillgång till såsom banorna var dragna. Det renoverades i flera gymnasielokaler i Industrilandskapet och nya höghus byggdes strax söder om området. Nattklubben Kopparhammaren hade brunnit ner året innan, men skalet stod kvar, mitt i området för inledningen av banorna. En gymnasieskola skulle göra om sin skolgård, ett litet område med stora höjdskillnader som hade varit utmärkt att utnyttja för vägval, men hade ingen klar tidsplan: det kunde ske nästa vecka eller efter sommaren. Dessutom skulle samma lokaler förbättras utvändigt, vilket gjorde att byggnadsställningar ställdes upp i trappor som löparna eventuellt hade velat utnyttja. Att ens få reda på vilka byggprojekt

som var på gång var en utmaning. Att sedan försöka koordinera ett eventuellt samutnyttjande av ytor, eller i värsta fall korrigera banorna, var plågsamt. Vi levde i en ständig oro sista tre månaderna att någonting nytt skulle dyka upp som omkullkastade våra planer.

Oron intensifierades under juli månad när tävlingen började närma sig. Vi hade bestämt att vi skulle fastställa banorna en vecka in i juli för att skicka dem på tryck. Trots vår ambition om att hålla så länge som möjligt på banorna innan tryckning så blev det ändå något utav ett spektakulärt magplask. Första incidenten skedde bara två dagar efter vi skickat iväg banorna på tryck, när vi upptäckte ett nyuppsatt staket i Kärleksparken, bredvid Skvallertorget vid Bergsbrons norra fäste. Vi hade planerat att ha en kontroll innanför det nu uppsatta staketet och det påverkade även vägvalen för lite längre sträckor som passerade över Kärleksparken. Efter mycket diskussion tog vi beslutet att inte trycka om kartorna, utan istället tillåta passage igenom vad som annars borde kategoriseras som ett opasserbart staket, ett objekt som i normalfallet inte är tillåtet att passera i sprintorientering.



Carina Polzer på sprinten
Foto: O-ringens facebook sida

Det hann inte gå mer än ytterligare två dagar innan vi fick omvärdera vårt beslut. Den här gången var det ännu större problem som tornade upp sig vid horisonten; Norrköpings kommun hade stängt av en gångbro längsmed en husfasad som vette ut mot Motala Ström på grund av osäkerhet kring hållfastheten. Denna bro var central i minst en av de kontrollsträckningar vi hade dragit för H21 och en av juniorklasserna. Med mindre än två veckor kvar till tävlingen var vi alltså tvungna att dra om banorna för dessa klasser, och som nämnts ovan så innebar självklart detta följd effekter för övriga banor, som också behövde ses över. Det var intensivt arbete under några dagar. Tillslut, 10 dagar innan tävlingen, fick vi färdigt banorna som sedermera användes.

Den sista veckan innan tävlingen spenderades med att planera tävlingsdagen för oss banläggare; vem skulle snitsla av vilket område, se till att alla grindar var korrekt uppställda, kontrollera alla skärmpositioner och ansvara för tävlingsdagens provlöpning? Det var många delar som skulle klaffa för att kunna säkerställa en rättvis tävling. För kontrollvakternas skull sammanställde vi dessutom ett dokument med bilder på och information om alla kontroller, för att det inte skulle finnas några frågetecken om exempelvis den exakta kontrollplaceringen. Fram tills tävlingsdagen skulle vi dessutom ha färdigställt en instruktion, med individuella riktlinjer, till alla de vakter och värdar som skulle se till att publik, trafik och löpare kunde samsas i staden, samt producera in-

formation om tävlingen till den centrala marknadsföringsgruppen för O-ringen så att den informationen kunde nå ut till O-ringens deltagare och Norrköpings invånare. Även planering av allt material som skulle köras ut i staden, såsom trafikskyltar och staket, föll på vårt bord och var något som vi behövde styra upp. Höjd var tagen för mycket jobb in i det sista, men ändå så fann jag mig själv sittandes i universitetets lokaler klockan två på natten innan tävlingsdagen och skrev ut kartkompletteringar och värdinstruktioner som skulle levereras några timmar senare, när det ljusnat utanför fönstret. Trots den stora arbetsbördan veckorna inpå tävlingen kunde jag inte låta bli att njuta lite av känslan att vara helt uppslukad av detta projekt.

Under tävlingsdagen var det full rulle från tidig morgon tills tävlingen hade börjat. Min huvudsakliga uppgift var att samordna provlöpningen och ansvara för de akuta åtgärder som eventuellt behövdes och som upptäcktes under tävlingsdagen. Vi hade några frågetecken att reda ut så sent som en halvtimme innan första start. Dessa var alla kopplade till de byggarbetsområden som vi tidigt identifierat som riskområden. Framför allt var det grindar som inte var helt stängda och öppningar i staket som omgärdade byggarbetsplatserna som potentiellt kunde ställa till problem och förvirra för löparna, så vi var tvungna att ställa ut ytterligare vakter på några ställen.

Under själva tävlingen var det dock mestadels lugnt och vi slapp göra några brandkårsutryckningar. Vi kunde tillslut summera en framgångsrik tävling. Löparna prickade sent omsider även våra idealtider på 15 minuters löpning i de flesta klasserna, vilket var skönt att se eftersom det var en stor utmaning att få till värdiga banor samtidigt som banlängderna inte drog iväg för mycket.

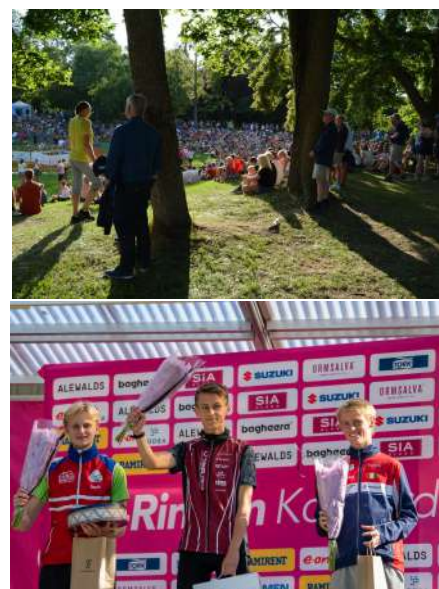
Det hade inte gått att få det så fantastiskt utan alla funktionärer som hjälpte till, och speciellt inte utan mina närmsta banläggarkollegor Micke och Oscar, samt tävlingsledare Marcus Andersson från Matteus SI. Vi fick också mycket god service från evenemangskoordinator Robin Bohlin på Upplev Norrköping som hjälpte oss med allt från fastighetsägarkontakter till att klippa häckar i Folkparken.

Framför allt tycker jag att detta projekt har varit ett kanontillfälle att få möta och jobba tillsammans med arrangörer från andra östgöta klubbar, något som inte händer alls annars. Det finns en del att hämta utifrån, trots att vi gärna fortsätter att arbeta inom klubbgränserna allt som oftast. Arrangemanget har också fått mig att se på nya ögon på sprintorientering som tävlingsform, men det är ett ämne för stort att ta upp här och passar säkerligen bättre in i en framtida krönika.

Jag hoppas verkligen att flera av er har samma positiva känsla av sommarens arrangemang som jag har och att O-ringen någon gång återkommer till trakten. Men innan dess får man njuta av andra arrangörers jobb, med start redan i sommar i Uppsala. Vi ses då!

/Jonas Lundgren

Foto: O-ringens Facebook sida



SKOLORIENTERING



Elev från Nya-munken stämplar
Foto: Privat

För flertalet klubbmedlemmar är LOK:s ”skolorienteringsverksamhet” troligen ganska okänd. Varje år anordnar ett antal av LOK:s pensionärer friluftsdagar för skolor i Linköping och jag tänkte börja med att berätta lite om bakgrunden till dessa arrangemang.

Skolor och idrottslärare har ”i alla tider” kontaktat LOK och IFK för att köpa kartor. I några fall har man med goda kontakter också kunnat få en del annan hjälp vid orienteringsfriluftsdagar. Inför hösten 2009 sökte Thomas Stenström pengar från ”Idrottslyftet” för skolarrangemang. Pengar beviljades och Linköpings högstadie- och gymnasieskolor inbjöds att kostnadsfritt delta i detta arrangemang. Sju högstadieskolor nappade på inbjudan och ett stort antal elever fick under en oktobervecka pröva på orientering med elektronisk tidtagning, vilket uppskattades.

Efter drygt ett år och som nybliven pensionär tog jag initiativet till att alla skolor skulle få möjlighet till hjälp med orientering och elektronisk tidtagning. Det var inte

rättvist att vissa kunde få det genom kontakter och helst kostnadsfritt. Ulf Waldenfjord, Ellert Thunholm (IFK) och jag satte oss ner och skapade en prislista för olika typer av hjälp utifrån faktiska kostnader och tidsåtgång. På listan fanns konstruktion och tryck av banor, utställning och intagning av kontroller och elektronisk tidtagning. På LOK:s hemsida lades också ut en direktlänk till ”Skolarrangemang”.

Vad tyckte skolorna om detta? Sedan 2012 har tolv olika skolor någon gång bett om vår hjälp och av dessa återkommer 6-7 stycken årligen till Vidingsjöskogen. Med tiden har arrangemangen blivit ett ”paket” där vi tillhandahåller, kartor, utsättning-intagning, starthjälp och elektronisk tidtagning till ett ”paketpris”. Vi riktar oss främst till åk 9, men vi tar emot även åk 8 och i undantagsfall åk 7 och mellanstadiet.

Nu är det ingen pröva-på-verksamhet längre utan lärarna ser det som ”examensprov” i orientering framför allt för åk 9. I snitt har vi genomfört fem arrangemang per läsår (höst, vår) – så även under 2019, men nya skolor har tillkommit och i höst har vi fått säga nej några och hänvisa dem till våren 2020, bl.a. beroende på ombyggnaden av LOK-gårdens kök.

Vilka är då vi? Det är Roger Danielsson och Stephan Svensson, som sköter den viktiga och uppskattade elektroniska tidtagningen. Bakom buskarna smyger omärkligt personer ut och in med kontroller. De är Anders Kjell och Peter Jacobsson. Slutligen finns en grupp, som hjälper eleverna vid start. Där brukar främst Monica Lindgren, Ulla Kjell, Lotta Granholm, Ulf Waldenfjord och jag själv stå redo med goda råd innan eleverna får klara sig på egen hand i skogen. Kontakten med skolorna och fakturering har även fallit på min lott.

Sedan 2012 då verksamheten kom igång på allvar har drygt 4 000 elever fått uppleva orientering med elektronisk tidtagning. Det har uppskattats – även om det inte gett klubben nya medlemmar. På högstadiet har man oftast hittat sin idrott. Eleverna vi mött, har med få undantag varit både trevliga, positiva och gjort sitt bästa för att lyckas. Ett gott betyg är också - att under alla dessa år har en enda sportidentpinne förlorats. Den föll omärkligt av fingret på olycklig elev mellan två kontroller.

Slutligen bidrar skolorienteringarna med en inte försumbar inkomst till klubben och våra egna ungdomar.

Eva Lindgren



Ulla Kjell
hjälp en elev
före start

Foto: Privat

Sardinia

Italy

October 2019

Lagom till att första tecknen på höst började synas och kännas så var vi ett gäng som for mot solen och värmen. Efter en hel dags resande blev vi tills slut avsläppta på en mörk parkering på Horse Country Resort utanför Arborea på Sardinien. Eftersom mörkret hade lagt sig såg vi inte mycket av den Sardinska landsbygden under vår busstur på ett par timmar men när vi väl kom fram möttes vi av värmen så förhoppningarna var höga för de kommande dagarna. Vi var nog alla trötta efter en dag på resande fot så vi hann inte mer än checka in, innan det var dags för att sova. Vi ska väl inte gå in på detaljer av hotellrummen men standarden uppfyllde nog inte våra förväntningar. Själv har jag knappt någon erfarenhet av orienteringsresor så den ukna lukten på rummet, ödlorna utanför dörren och den stenhårda sängen kan jag endast jämföra med tältövernattningen på Jukola och då är hotellstandarderna bättre. Min rumskompis Annika kunde dock berätta en och annan anekdot från alla hennes resor innan vi somnade.

Vi vaknade till ett soligt och varmt väder. Första dagens "tävling" bestod av ett fun-race bestående av sprint på hotellområdet, men det



Inspektion av stranden



Sprint på hotellområdet

Foto: Privat

var inte schemalagt fören eftermiddagen. Innan dess hann vi själva bekanta oss med området, dess strand och poolen.

Även de kommande dagarna var tävlingarna på eftermiddagen vilket gjorde att det fanns tid för sol och bad på förmiddagen innan vi bussades till tävlingarna. Den första tävlingen avgjordes i ett skogsområde vid en camping. Talarna skapade en härlig skugga och rutnätet av stigar kunde både hjälpa och stjälpa en då det gällde att hålla koll på var i stignätet man var. En utav de första kontrollerna satt i ett kaktusbuskage, något man skulle få se desto fler av ute i de italienska skogarna. Efter ett upplopp längs med sanddynorna vid havet i gasande solsken var det skönt att till slut få målstämpla. Efter tävlingen tog vi ett dopp i havet innan det var dags för grillfest.

Andra dagens tävling var en sprint inne i Cuglieri, här byttes gårdagens rutnät av stigar ut mot små gränder och småvägar som bjöd på klurig orientering. Det tillsammans med höjdskillnader på ca 60 m gjorde det till en tuff men rolig tävling. Även denna dag avslutades med en middag bestående av många lokala specialiteter, så som ostar, skinka, pajer, pasta och pizza.

På onsdagen tog bussen oss till östkusten för två tävlingar. Nu vet jag inte så mycket om den typiska



Kartanalys i skuggan...pju



Men ibland höll vi till i solen också

sardinska skogen men jag inbillar mig att den första tävlingen gick i en sådan skog. En torr terräng med sandigt/stenigt underlag. På sina ställen väldigt fin och öppet med god sikt men det fanns även mörkgröna områden på kartan som nästintill var ogenomträngliga, fulla med täta buskar varav vissa var fulla med taggar. Ont om skugga och med värme på nästan 30 grader gjorde det hela till en tuff tävling. Då blev eftermiddagens sprint inne i Orosei något bättre, en regnskur drog förbi och lämnade lite moln på himlen vilket sänkte temperaturen något och gjorde det hela till en behaglig eftermiddag. Denna stad hade inte riktigt lika smala och små gränder som dagen innan men bjöd på desto fler välgångsmöjligheter. Och det får man ju ändå medge att båda orterna bjöd på orientering i fina gamla stadsdelar med på sina ställen milsvidd utsikt över berg och hav!

Efter detta hade det blivit dags för vilodag. Några gav sig ut på äventyr i hyrbilar och några utav oss passade på att bara njuta av solsemester med en bra bok i en solstol vid poolen. Vi avslutade dagen med ett restaurangbesök inne i Arborea med de typiska rätterna pizza och pasta. Här fick jag min bästa matupplevelse för denna vecka när jag åt tiramisu till efterrätt.

Den avslutande tävlingen gick inne i gamla stan i den närliggande staden Oristano. Det var den enda

tävlingen som gick på helt platt mark, endast några trappsteg i höjdskillnad för oss som hade en kontroll inne i Torre di Mariano II. Här märkte man att vi kommit till en något större stad då man sprang mellan uteserveringarna på gågatorna för att hitta sina kontroller. En varm dag även detta så det var skönt när man kunde pusta ut under palmerna på målområdet.



Pustar ut efter genomfört lopp

Som avslut på en trevlig vecka, med mycket sol, värme och orientering bokade vi in oss på tex-mex afton på hotellområdet, det visade sig dock att ingen utav oss var något vidare på lasso-kastning.

Så här några månader senare när man skriver det här och längtar tillbaka till solen och värmen så kan man ju inte heller låta bli att tänka framåt, redan nu gjorde de reklam för nästa år då en av tävlingarna går i Prosecco Hills som är en del av UNESCO världsarvslista. Låter som fina områden för en

orienteringssemester, och inte nog med det så är några utav tävlingarna i samband med världscupsfinalen.

/Anna Ljusberg

Foto: Privat



Bild 1: Ingen av oss rosade marknaden på lasso-kastning

Köksrenoveringen

Under en längre tid, många år, har det funnits önskemål om en ny snabb "restaurangdiskmaskin" i köket. Problemet med den typ av diskmaskin är att det behövs mer bänkyta än vad vi haft tillgång till.

Förra våren vid ett styrelsemöte tog jag upp önskemålet om diskmaskin och problemet med utrymme varvid några tyckte att vi kunde bygga ut och anskaffa diskmaskinen.

Det fanns även ett ekonomiskt hinder, bygga om kök kostar en del och det är svårt att få in i den löpande budgeten. Vi har dock en del fonderade medel som kan användas men då behövs ett beslut på årsmöte att vi kan använda och till vad, så det fanns gott om tid att bearbeta tankarna till nästa årsmöte.



Köket innan renoveringen

I LOK-gårdsskommittén satte vi igång att planera, mäta och rita. Efter många justeringar och ändringar kom vi fram till ett förslag vi kunde visa styrelsen och senare årsmötet. Efter beslut att göra ombyggnaden började planeringen med utförandet. Det skulle ju göra så litet intrång på verksamheten som möjligt.

Vi beslutade att göra ombyggnaden under september. Kök beställdes från IKEA i början av augusti och i slutet av månaden stängde vi LOK-gården under några dagar för rivning. Vi började plocka ut allt löst ur köket, täcka in delar av lokalen med plast för att slippa sprida så

mycket damm och riva ur det gamla köket samt riva de gamla köksväggarna.

Vi rev även flera ventilationstrummor där det visades sig att en inte användes längre. Trumman gick in i murstocken där det var ett öppet hål som vi nu murade igen.



Rivning pågår

I början på vecka 39 anlände det nya köket i en otrolig mängd med platta paket som skulle byggas ihop till skåp och lådor. Det största jobbet med montering av skåp var sortering av alla kartonger så att det på ett någorlunda bra sätt gick att hitta.

Samtidigt i v 39 började vi bygga upp nya väggar med isolering, OSB-skiva och gips. Vi gjorde en ny bredare öppning in i köket för att undvika kollisioner. Väggarna fick glasfiberväv och målades utvändigt i en ljusgrå ton. Inne i köket målade vi vitt.

Taket var i ett ojämnt skick när vi fick ner skåp och kanaler. Vi satte därför upp vitmålade takskivor som vi skruvade fast.

En ny ventilationstrumma byggdes till ventilationen inne i stora salen. Det blev med stor precision och med millimeter-passning den fick plats ovanför skåpen.

Byggnation av väggar och tak tog två veckor och nu var det dags för golvläggarna att lägga in en matta innan alla skåp skulle monteras.

Med tiden har det blivit en del sättningar i huset som gjort golvet något ojämnt. Vi spikade (1 dm mellan spikarna!) därför nya boardskivor som shimsades för att få golvet så jämt som möjligt. Golvläggningen köpte vi in genom Golvbröderna och den tog 1 vecka med torktider mellan spacklingar och mattläggning. Vi valde en plastmatta med uppvikningar runt väggarna bakom maskinerna för att få ett tätt golv vid eventuella läckage.



Bygge av väggar

Därefter var det tid att montera alla skåp. Under monteringen kom vi underfund med att några skåp fick byta plats och något byttes ut så det passade bättre.

Bänkskivor och diskbänk monterades, spis, kylskåp och diskmaskin installerades. Vi har även dragit ny el i hela köket. För elinstallation av diskmaskin och kontroll av övrig elinstallation köpte vi in en tjänst av Elfirma Per Forsström.

Nu var det dags att bygga serverings-bänken där vi köpte ett obehandlat hyllplan som sågades till, slipades och behandlades med olja. Sista momenten har varit kaklingen över diskbänk och bänkskiva samt en del fogningar och listsättningar.

Ekonomiskt hade vi budgeterat 115 000 kr. Kostnaden hamnar runt 125 000 kr.

Då har det kommit till en del oförutsedda kostnader. Bland annat var vi tvungna att dra om larmet till stora salen, c:a 4 000 kr. Vi tog en spis med induktionshäll vilket också innebar inköp av nya kastruller, en fördyring av c:a 7 000 kr. Även en del annat har kommit till, bland annat målning av väggar och lister utanför köket och nya armaturer. Vi är med andra ord nöjda med den kostnadsnivå som blev.

Att vi hamnade där vi gjorde, och som vi även beräknat, var ju det ideella arbete som är nerlagt där medlemmar i det närmaste arbetat

heltid under drygt 1 månad.

I byggruppen har ingått: Anders Kjell, Pelle Johansson, Stephan Svensson, Tomas Larsson, Jörgen Svensson, Yngve Pettersson, Roland Fridh, Lennart Svernestam, Pelle Skullman och Roger Danielsson.

För att få det snyggt och uppiffat på slutet med gardiner o dylikt samt ordning i hyllor och lådor har Ulla Kjell med viss hjälp av Marie Svernestam gjort det mesta.

Arbetsinsatsen var drygt 500 timmar. Ibland var vi för mycket folk

samlade samtidigt vilket gjorde att det inte var helt effektivt men för det mesta fanns en fördelning av uppgifter som gjorde att alla hade en funktion.

/Roger Danielsson, Arbetsledare
Foto:Privat



Några av de som var med och byggde om: Från vänster: Stephan, Yngve, Pelle, Roger, Lennart, Ulla, Anders, Roland och Jörgen

Närkekvartetten Ånnaboda maj 2019

Det sägs att skönheten ligger i betraktarens öga. När vi ser på något vackert infaller en behaglig harmoni inom oss. En form av inre värme och glädje sprids. Sådan är människans natur. Bland orienterare väcks detta fenomen av att vistas i våra frodiga skogar. För den inbitne orienteraren blir naturen en inspirationskälla som påverkar själen välbehagligt och intensivt. Skogen kan älskas för sin skönhet och mångfald, men också fruktas. Skogen lever. Dess djup. Dess trolöshet och tystnad både skrämmer och oroar. Ändå sviker vi den inte, överger inte. Den bär oss något dyrbart. Skogen bär våra minnen. Den knyter oss samman.

Arrangörerna av årets närkekvartett måste ha varit väl införstådda och förtrogna med denna ordning eftersom de belagt TC på toppen av Ånnaboda slalombacke med en storslagen utsikt över det bördiga landskapet åt öst. Solen hjälpte till att förmedla rörelsen, skapade gnistrande skimmer ur sjön Tysslingen, kastade ljusa reflexer från hustak i fjärran, och i horisonten åt sydöst skymtade silhuetten av Öre-

bro stad. De som tog sig tid att betrakta och detaljstudera scenen njöt. Motivet inspirerade. Det värmdes.

I mångas ögon anses säkert Tysslingen, som sjö betraktat vara oansenlig rentav obetydlig, men det som anses obetydligt för vissa kan vara värdefullt för andra. Sjön Tysslingen är långsmal i sin utformning och geografiskt så orienterad att den ibland fungerar utmärkt som landmärke för den civila luftfarten inom yrkestrafik. Ibland, när vädret är gynnsamt och trafikflödet tillåter kan yrkespiloter be trafikledningen om att få övergå från instrumentinflygning till visuell inflygning. Flygtiden minskar vilket alla tjänar på. Kravet är att piloterna måste vara visuellt orienterade och se flygfältet. Då är tydliga landmärken till ovärderlig hjälp. Flygfält kan vara mycket svåra att upptäcka från luften. Vid en visuell inflygning till Örebro flygplats spanar piloterna efter Tysslingen som guidar dem att lokalisera fältet. Sjön ligger nämligen i rak förlängning av grundlinjen till bana 19. Vet ni förresten vad

siffran 19 står för i bannumret? Det är kompassriktning 190 grader, så nu vet ni det och behöver aldrig mera fundera över vad de stora siffrorna står för i varje ban-ända vid flygplatser runt om i världen. Lägg på en nolla bara, så får ni kompasskursen.

Det var inte bara vid TC man kunde njuta och beundra landskapet för även starten var högt belägen fast med en sydlig vy från Ånnaboda. En veteranorienterare väntade på sin start. Veteranen stod med ryggen mot övriga löpare där han blickade ner i sydslutningen mot Garphyttan. Av hållningen att döma verkade han både lugn och samlad trots att han just upplevt en deja vu av det kraftfullare slaget. Terrängen var honom inte främmande. Han hade varit här tidigare.

Det var en molnig förmiddag under sista veckan i juli, för mycket länge sedan. En sommar som så långt hade kantats av ostadigt väder. Ömsom sol och regn. En ung orienterare väntade nervöst och otåligt vid starten. Väntan till trots, gick tiden sin gilla gång som den

alltid gör och alltid har gjort. Visst är det märkligt ändå. Aldrig upplevs tiden så långsam som när man väntar på att få starta. Och den här orienteraren ville verkligen starta. Ivrig att pröva om vingarna bar, och om de i så fall kunde bära hela vägen. De hade aldrig gjort det. Inte ännu. Nej, det var just det. Fortfarande vingklippt. Drömmar och förhoppningar.

Orienterandet hade börjat trögt, och sent. Långt senare än vad som var brukligt. Just det faktumet låg till en början som en våt filt över fritidsintresset när resultaten var blygsamma, och det dök upp frågor vilket år nybörjarkurs hade gåtts. Det hade inte gåtts någon nybörjarkurs, nämligen. För handen på hjärtat. Vem vill stå vid kursstart och vara mycket äldre och minst ett huvud längre än alla de andra? Nej, det gick minsann inte för sig. Det var inte att tänka på. Det fick lösas på annat vis. Träna på egen hand helt enkelt. Att annars ha börjat i riktigt tidiga år var ett stort plus när det ämnet kom på tal bland ungdomarna i klubbstugan. Börjat sent ett minus, att inte börjat alls talade man således tyst om. Startsträckan blev på det sättet lång och seg, men som alltid talade tiden för ungdomen. Under det sista året hade det lossnat med både löpning och kartläsning. Den inre kompassen var hittad, och kartan var inte längre det stora mysterium det till en början varit. Lösningen på kartmysteriet bestod i att han gillade att titta på kartor. Detaljstudera dem. Upptäcka detaljer som inte nödvändigtvis observerats vid en första anblick. Att se kartan sen tolka den, och förstå den är en subjektiv upplevelse. En upplevelse som berikas av kunskap. Desto mera du vet om kartan desto djupare och noggrannare analyserar du den, upptäcker fler detaljer och nyanser. Man skapar en inre bild av skogen, att leta

sig fram i kartan är som att gå på upptäcktsfärd i skogen. Väldigt spännande och mycket givande. Ytterst lärorikt.

Det hade förflutit några minuter vid starten. Ytterligare deltagare strömmade till. Platsen var aningen illa vald. Ytan var inte dimensionerad för den stora mängden löpare. Det blev trångt och stökigt. Strax innan start precis före han skulle krypa under snöret till startfällan slumpade det sig inte bättre än att han råkade stöta till en ung tjej i trängseln. Hon vände sig om. Det var en söt flicka från Nässjö OK. Deras blickar möttes. Hon sa hej, och log mot honom med det vackraste leende han någonsin sett. Hon hade en ängels ögon och långt utsläppt ljust hår. Han blev rörd och stum av förvåning. De hade aldrig träffats tidigare. De skulle heller aldrig träffas igen, aldrig komma varandra närmre än så. Det blev bara detta enda korta möte. Sådant var ödet, så olika färdades livets linjer. Han betraktade hennes vackra blå ögon. Tyckte de utstrålade värme eller så var det en reflektion av hans egen, för han kände en varm och behaglig harmoni när han klev in i startfällan fram till kartbacken. När han plockade upp sin H15-16A karta kände han hur vingarna växte av nyfunnen kraft. Stärkt också i sinnet försvann han in i sin egen bubbla och navigerade efter eget huvud och hjärta. Skogen väntade. Den mottog honom. Den utmanade. Hastigt flydde loppet förbi. Det var den fjärde dagen av Oringen i Närke.

Veteranen ryckte till en aning när han återfick sansen och kom tillbaka i nuet. Han såg sig omkring. Allt var som vanligt. Ingen av de övriga löparna vid starten gjorde sig några himlande blickar eller mulna reaktioner. Hans dagdrömmeri hade gått obemärkt förbi de andras ögon. Displayen för startklockan sa

honom att det inte var dags ännu. Han vände sig åter mot sluttningen som gjort honom sådant minnesvärt nöje och berört honom högst angenämt. Luften susade. Skogen prasslade. Långt där nere svajade träden följsamt med i vindens skiftningar, som en försiktig hälsning. Han mindes det som det var igår; ändå hade det gått till ändå 40 år sen den dagen. Han knöt den ena näven. Tänk om han kunnat tala med den unge pojken. Förmedlat visdomsord, eller förklarat om livet. Stundtals kraftfullt. Ibland bräckligt och skört. Stundtals vackrare än den finaste gåva, men ack så kort. Tiden! Tiden pojk. Ge akt på den. Vänta inte på den, lev i den och med den. Det är enkla sanningar min vän, men det finns lycka däri. Han hytte diskret med näven ut över slänten. Mjukhet och ömtålighet slog an milda toner inom honom. Ett förflutet eko hade talat. Närvaron var kraftfull och varm. Den var även sentimental och kall. Kunde locka omdömet att låta styra sig mot destruktiva snår. Vägen framåt krävde ett resolut handlande. Han kvävde en försiktig rysning. Vände på klacken och anlade ett ansiktsuttryck av livslust och beslutsamhet. Stegade in i startfällan, försökte skaka liv i de gamla luggslitna vingarna, fiskade upp sin veterankarta och gav sig ut på ett nytt skogsäventyr. Än fanns det tid. Än fanns det lycka. En nyvaken fjärl lyfte från ett blomblad i sluttningen. Den var alldeles vit.

/Anders Berg

Från LOK-gårdens parkering till EM i Slovenien

22nd Region 1 ARDF Championships

I slutet av maj anordnade Mattias Eriksson ett prova-på tillfälle för radio-orientering i Vidingsjöskogen. Tre LOK:are tog chansen, nämligen Christian Enberg, Per Magnusson och undertecknad. Detta har Per på ett utmärkt sätt skrivit om i tidigare nummer av På Spåret. Vad jag inte visste då var att denna tävling var den andra i raden av tre nationella uttagningstävlingar till EM i Slovenien. Självt var jag vid tillfället lite småskadad och gick mest runt, men lyckades till slut hitta tre sändare av fem. Jag minns också att vi innan start fick prova att pejla på en testsändare från parkeringen utanför LOK-gården. Det var lite svårt i början att få till en exakt bäring och att göra en fram-back-bestämning på mottagaren, dvs utröna om jag skulle springa framåt eller bakåt enligt bäringen. De betydligt mer erfarna deltagarna, bland annat från svenska landslaget, gav värdefulla tips. Efter en rolig kväll och en förhållandevis lyckad tävling från min sida tänkte jag inte så mycket mer på detta.

Desto mer förvånad blev jag ungefär tre veckor senare när jag hittar ett mejl från Mattias i inkorgen. I mejlet redovisas resultaten från tävlingen N2, som den tydliga hette. Dessutom redovisades totalresultatet för alla tre tävlingarna N1, N2 och N3. Jag kom sist i H50 (H55 finns inte) med tre sändare och endast en tävling. Inget konstigt med det. Det konstiga var istället att efter att flera av de bättre placerade löparna i H50 tackat nej så hamnade jag plötsligt på plats tre i listan. Eftersom varje land har möjlighet att skicka tre representanter i varje åldersklass till EM i Slovenien så var jag kvalificerad att vara med i svenska landslaget!? Hur gick det till? Nyss stod jag på parkeringen och försökte

FA K T A R U T A

Radio-orientering är som orientering men kontrollerna är inte markerade på kartan. Istället är varje kontroll försedd med en radiosändare och löparna har en mottagare för att kunna pejla in sändarna. De fem sändarna sänder sin signal under en minut för att sedan vara tysta i fyra minuter. Löparna får ta kontrollerna i valfri ordning. Mer information på pejla.se.



De som representerade Sverige på Em i Slovenien

förstå vad som var upp och ner på radiomottagaren...

Det visade sig att även Per och Christian kvalificerade sig efter sina fina insatser i H40! Javisst, det går att dra slutsatsen att urvalet i denna sport är något begränsat men det måste ändå ses som en stor framgång för LOK att tre av tre löpare blev klara för landslaget. Jag tänkte att det här är nog min chans att komma med i svenska landslaget (oavsett sport)! Som jag har väntat.

Ganska snart efter att jag besvarat mejlet med ett positivt "Ja, tack. Jag vill åka." infann sig frågan: "Hur förbereder jag mig till ett EM (i en sport som jag inte kan)"? Radio-orientering består av två delar, vilket namnet antyder. Den största

delen handlar om orientering, vilket ger oss orienterare en stor fördel. Tack för det. Här visste jag hur jag skulle förbereda mig. Den andra delen handlar om hanteringen av radiomottagaren, vilket jag inte hade någon vana av alls. Inte heller hade jag någon egen mottagare. Till detta kan läggas att det arrangeras förhållandevis få tävlingar med radio-orientering i Sverige överhuvudtaget. I praktiken främst i Stockholm, Göteborg och Västerås. Men inte mitt i sommaren. Som bekant hade vi dessutom ett annat arrangemang att tänka på i trakten av Kolmården denna sommar, vilket gjorde att jag inte hade någon tid att lägga på förberedelser förrän i början av augusti. Nu började det bli bråttom. Endast en månad kvar till tävlingarna i Slovenien som ägde rum första veckan i september.

Kommer detta att fungera? Jag har bara varit med på en tävling och hittade inte ens alla sändare...

Per telefon fick jag god hjälp av andra "rävjägare" och jag började få en bild av hur tävlingarna på EM fungerade. Jag tog chansen att åka till Västerås för att springa träningstävlingar på både 80 m och 2 m, de olika frekvensbanden. Vid dessa tillfällen kunde jag få låna mottagare, vilket var till stor hjälp. Eftersom varje mottagare i någon mening är en unik individ valde jag tidigt att beställa egna handgjorda mottagare från en radioamatör i Tjeckien. Efter diverse strul med postgången stod jag fortfarande utan egna mottagare när det var två veckor kvar. Enligt säljaren i Tjeckien hade en sådan försening aldrig inträffat. Hursomhelst, när mottagarna hade kommit var det fullt fokus på att träna med dessa och lära sig hur de fungerade, parallellt med vanlig löpträning.

Mattias, som äger egna sändare, var generös och lånade ut en sändare för 80 m och en sändare för 2 m. Det är viktigt att träna på båda frekvensbanden eftersom egenskaperna är ganska olika. För mig var dessutom pejling på 2 m helt nytt. Allmänt kan man säga att det är svårare än 80 m eftersom det i skogen finns gott om hinder (höjder, stenar, branter etc.) i samma storleksordning som våglängden. Detta gör att radiosignalen reflekteras på ett mer eller mindre oförklarligt sätt. Risken finns att du bestämmer riktningen mot en sändare och tror att du vet bärningen men i själva verket är det en reflektion som du pejlat på och därmed kanske du springer åt fel håll. Därför är det bara att pejla i rörelse då en reflektion kan försvinna efter några meter. Ett annat trick är att springa upp på höga höjder och pejla nedåt därifrån.

Det blev flera träningspass i Viddingsjöskogen. Ena gången var det min arbetskamrat Niclas som

hjälpste till att gömma sändarna och en annan gång anordnade Mattias en träningstävling med fem sändare. Dessutom värdefull skuggning och coachning på väg mot de första kontrollerna. Jag minns att han muttrade något när jag med blicken fast fokuserad framåt sprang förbi en sändare som låg under en gran bara två-tre meter bort. Man lär sig av misstagen.

Så, efter några veckor av intensiva förberedelser blev det dags att ta flyget från Linköping ner till huvudstaden Ljubljana i Slovenien. På grund av två inställda flighter, varav en berodde på tekniskt fel, och en massa strul med flygbolaget Adria Airways (har senare gått i konkurs) kom jag fram 23 h förseklad. Trots allt fick jag några timmar i den gemytliga huvudstaden. Det fina vädret med sol och nästan 30 graders värme hjälpte till att göra vistelsen angenäm. Turister och bofasta flanerade längs uteserveringar och kaféer utmed floden Ljubljanica. Slovenerna föreföll trevliga och hjälpsamma. När något gått fel, vilket hände ibland, ville de exempelvis omedelbart försöka att rätta till det.

En dag senare kommer jag slutligen till Rogla i bergstrakterna söder om Österrike i norra Slovenien, inte så långt från Maribor. Det var här på

ungefär 1500 m höjd som tävlingarna skulle avgöras. Rogla visade sig vara en liten skidort vackert belägen i bergen. Vi blev inkvarterade på det stora hotellet med egen restaurang, spa och gymnasium.

Det officiella namnet på tävlingarna "22nd Region 1 ARDF Championships" indikerar att hela ITU:s Region 1, där förutom Europa också Afrika och Mellanöstern ingår, är välkomna att delta. Dock uteblev tävlande från både Afrika och Mellanöstern, så i praktiken blev det ett Europamästerskap. Eller snarare ett Östeuropamästerskap. De tongivande länderna var Ryssland, Ukraina, Vitryssland, Tjeckien, Litauen, Ungern osv. Totalt deltog 335 löpare från 28 länder i tävlingarna. Den svenska delegationen var relativt liten med tio löpare och en domare att jämföra med exempelvis 43 ryssar och 41 tjecker. Det fanns 11 tävlingsklasser, inklusive dam, herr och ungdom, och varje land fick ställa upp med tre personer i varje klass. Det var roligt att se alla flaggor och löpare i sina fina landslagsdräkter på invigningen. Jag var den enda som hade LOK-jacka(!). På något sätt påminde detta om ett OS i miniatyr när en representant från varje land tågade i bokstavsordning



Aktionbild från ett av loppen

med en skylt som föreställde landets flagga. Under mästerskapsveckan tävlade vi i fyra kategorier; Foxoring 80 m, Sprint, 80 m och Classic, både 2 m och 80 m. Jag väljer här att bara beskriva de första två tävlingarna.

Tävlingsformen Foxoring 80 m är den som liknar vanlig orientering mest. I startögonblicket fick jag kartan där fem kontroller var markerade med ringar precis som vanligt. Framme vid ringen gäller det att pejla in sändaren, vilken sänder kontinuerligt som väl är. Själva sändaren är svår att upptäcka eftersom den oftast är väl dold. Stämpling sker med SI-pinne på ett (mörkt) spjut. Inga skärmar används i denna tävlingsform. Till slut kom jag i mål efter 36 min och hamnade på 26:e plats. Optimal sträckning var 3870 m fågelvägen, utan hänsyn tagen till den kraftiga kuperingen. Mindre bra gick det denna dag för mina landslagskollegor så jag slutade som bästa svensk i resultatlistan för H50.

Nästa dag tävlade vi i Sprint 80 m. Detta är den mest intensiva tävlingsformen och vinnartider runt 15-20 minuter är inte ovanligt. Här gäller det att fokusera och hålla ordning på frekvenser, sändaridentiteter, riktningar, klockan, kartan och kompassen! För det första gäller det att pejla snabbt. På sprinttävlingar sänder nämligen sändarna 12 s och sedan vilar de i 48 s. Inom tolv sekunder måste jag reda ut åt vilket håll jag ska springa! Här finns inte tid att dra några streck på kartan. Idealt ska det väl vara öppen terräng, typ park, men i Slovenien var det en vanlig brant skogssluttning och banan gick mestadels på skrå. Fördelen är förstås att om man missar en pejling så kommer nästa om 48s.

Under tävlingen används fyra olika frekvenser. Till att börja med ska sändarna 1-2-3-4-5 på den första

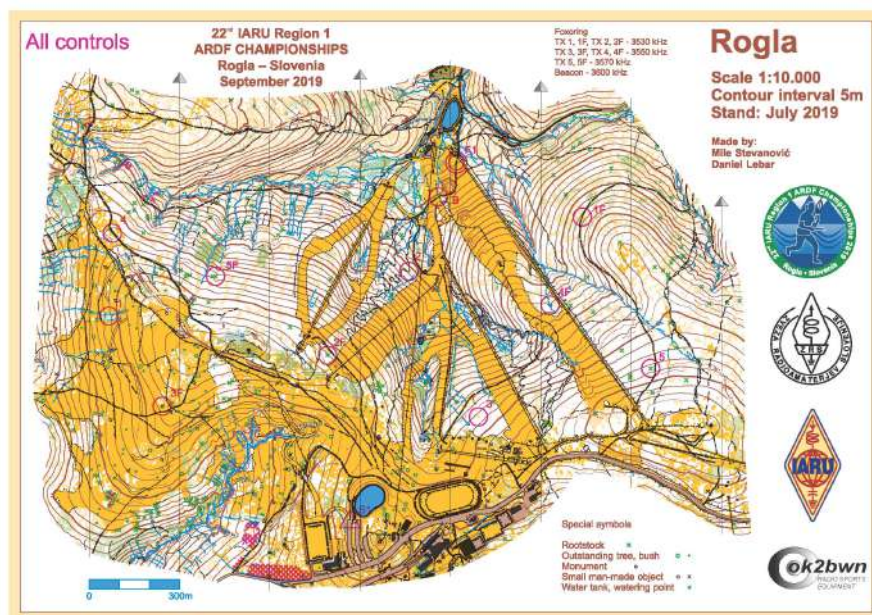
frekvensen stämplas i valfri ordning. Jag hann inte göra någon plan med turordningen utan sprang bara mot första bästa (starkaste) sändare, nr 5. Därefter nr 3 och vidare mot nr 1. Hittills gick det hyfsat men det var ganska stressigt. Planen var sedan att springa mot nr 2, men på något sätt lyckades jag blanda ihop 1 och 2. Plötsligt var jag på väg till nr 1 (igen?!), vilket jag upptäckte när jag kom fram och stämplade. Tävlingsdomaren tittade lite förvånat. Men nu tyckte jag att jag hade tappat för mycket tid och tog ny kurs mot nr 4. Den gick bra och sedan bytte jag till den andra frekvensen för att pejla in åskådaryren S. Jag var då medveten om att jag missat en sändare och skulle få poängavdrag men omedveten om att jag sprang ca 10 meter ifrån nr 2 (som sänder på den första frekvensen). Snopet, men det var första gången jag sprang denna tävlingsform. Fyren S är även utmärkt på kartan så den var lätt att hitta. Därefter bytte jag till den tredje frekvensen för att pejla på fem ny sändare 1F-2F-3F-4F-5F. Nu gick det bättre och jag hittade jag alla fem sändare. Byte till fjärde och sista frekvensen för att pejla på målfyren B, vilken också finns på kartan. I mål fick jag tiden 32 minuter, vilket väl är ok första gången, men eftersom jag missade en

sändare så hamnade jag långt bak i resultatlistan.

Avslutningsvis kan jag konstatera att det var roligt att få representera sitt hemland. Det är dessutom en väldigt rolig sport med många dimensioner! Förutom det vi är vana vid från orienteringen så tillkommer ytterligare strategiska beslut, exempelvis "Var vill jag vara om två minuter när sändaren ska börja sända?" och "I vilken ordning ska jag ta sändarna?", förutom pejlingen. Jag uppmanar alla som är intresserade att ta chansen när det ordnas prova-på- tillfällen i Viddingsjö eller i närheten. Ni kanske kommer med i landslaget!

/Thomas Rimhagen

Foto: Privat



Foxoring-karta

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

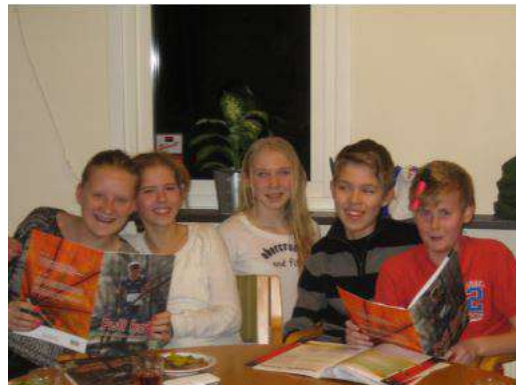
Medlemmar, sponsorer m.fl kan hyra LOK-gården för olika typer av evenemang och fester. Om du vill veta mer om LOK-gården och möjligheter att hyra den, kontakta Per Johansson via mailadressen pelle.e.johansson@gmail.com

BANKGIROKONTON

Huvudkonto	5487-4060
5487-4169	
Medlems-, tränings-, tävlingsavgift	Anmälningavg. 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 emottas tacksamt till klubbens bankgiro 5487-4169, märk "Ungdomsfonden"

MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFTER

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

Medlemsavgift, enskild: 300 kr per år

Stödmedlem/träningsmedlem: 200 kr

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

Stort tack till våra sammarbetspartners!



Linköping
Där idéer blir verklighet

Malmberg
UR • OPTIK • LINSER

//polder
SPORT


SISU
Idrottsutbildarna

TRIMTEX
Format för råhet