

PÅ SPÅRET



Nr 1 2020

Från ordförandens punkthöjd

Den här våren har varit allt annat än lik någon tidigare vår.

Med allt vad det innebär av social distansering, restriktioner och åtgärder för att minska spridningen av covid-19, så tror jag ändå att vi som orienterar mår förhållandevis bra. Vi är vana vid att aktivera oss ute i naturen, vi är vana vid att löpa över hållar och myrar, med fågelkvittret som enda sällskap.

Det är lätt att tappa drivkraft och fokus nu, men jag tror att vi alla vet vad vi mår bra av och det finns fortfarande goda möjligheter att fortsätta att ägna oss åt det. Vi behöver inte göra så stora justeringar av våra liv och våra fritidsaktiviteter.

Dina tankar påverkar hur du mår och vad du gör. Dina tankar påverkar också hur du upplever det som händer och vilken handlingskraft du har. Nu är det viktigare än någonsin att vara flexibel och hitta nya sätt att få utöva orientering, att arrangera träningar och att arrangera tävlingar.

Inför detta år har vi startat igång Hittaut här i Linköping. Detta kunde inte kommit mer rätt i tiden och har fått ett fantastiskt mottagande. Alla man möter som hittarut är så otroligt tacksamma och glada för denna aktivitet. Särskilt de som är 70+ och som uppmanas hålla social distansering, är så positiva över att de har fått en aktivitet som de kan delta på. Att Hittaut skulle inbjuda till sociala möten och lite småprat vid checkpointsen var inget vi hade kunnat förutse. Det är även roligt att se att många orienterare har hittat ett användningsområde för hittaut för att komma ut på långpass på cykel och/eller löpning. En cykeltur till Sandvik och sen en löptur, för att plocka checkpoints, ger några timmar till träningsdagboken. Eller så har man gjort en utflykt/vandring med hittaut-checkpoints som mål för turen.

Vi får ändå vara glada och tacksamma över att vi håller på med en idrott som går så bra att utöva även i dessa tider. Det är fantastiskt vilken fin verksamhet vi har och som vi har lyckats anpassa till rådande omständigheter och i vissa avseenden även utöka. Förändringar kan leda till något positivt, kanske behåller vi en del av de anpassningar vi har gjort även framöver.

Inger Gustås

Telefon:
013-15 74 26
(Telefonsvarare)

Hemsida:
www.lok.se

E-post:
info@lok.se

Omslag:
Per Gustås

Medverkande i detta nummer:
Christian Enberg
Fredrik Gustafsson
Frida Söderqvist
Hanna Modig Tjärnström
Hedda Söderqvist
Henrik Söderqvist
Inger Gustås
Julia Modig Tjärnström
Pia Vångell
Sara Söderqvist
Stina Nero
Stina Söderqvist

Redaktör:
Hanna Modig Tjärnström

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

Farväl till vårsäsongen



Hej då vårsäsongen 2020!

Foto: Privat

Ännu ett år med samma dilemma. Ska man fara söderut på årets första orienteringstävlingar, eller ska man fara norrut till Vasaloppet? Förra året blev det Vasaloppet denna helg så nu hade orienteringen argument till sin fördel.

Vid Gulf-macken i Mantorp blev jag upphämtad av Hebbe och Jonathan. Vi började vår resa mot Åhus och Sverigepremiären. På vägen stannade vi även till och plockade upp Emanuel i Eksjö. Utanför elevhemmet i Eksjö låg snön vit på backen. Trots den usla vintern vi haft så hade det i slutet av februari ändå kommit lite snö både i Östergötland och Småland. Den försvann mer och mer ju längre söderut vi åkte under eftermiddagen och till slut såg vi bar

mark.

Nattorienteringen gick i Degeberga söder om Kristianstad. Regnigt och kallt. När det är både tävlingspremiär och masstart så har man rätt hög puls i starten. Det var en rolig och hetsig början på loppet. Farten var bra

och startfältet bredde ut sej som en alldeles utmärkt skallgång i skogen. På vägen till tredje kontrollen var vi flera i D21 som missade lite. Jag stannade upp för att läsa in mig, när jag till min fasa upptäckte att jag tappat min alldeles nödvändiga SI-pinne. Jag joggade tillbaka där jag kommit från och letade lite lönlöst i mörkret. Insåg rätt snart att pinnen var förlorad. Begravd i Skåne. Damernas dus-

char på TC hade bara kallvatten den kvällen.

Under hösten har jag förstått att många LOK:are, med Christian i spetsen, var väldigt nöjda med förra årets Sverigepremiär. 32 bäddar på samma boende hade därav varit bokade sedan länge på Åhus missionsgård. Väldigt trevligt ställe och framförallt fint sällskap av många klubbkompisar. Vi bodde i stugor som praktiskt taget var belägna på TC för lördagens och söndagens tävlingar. Om man öppnade fönstret i stugan, så kunde man prata med de som stod och stekte hamburgare i markan. Oklart om någon testade detta.

Terrängen för lördagens och söndagens tävlingar var mestadels väldigt snabbblöpt. Förutom

inslagen av sand, sand och förbannad sand. Kartan var tät på höjdkurvor och hjälphöjdkurvor. Det gällde bara att notera de små strecken som berättar om vilka av alla bruna linjer som går uppåt och vilka som går nedåt. Med vetskapen om att det var tävlingspremiär så tänkte jag försöka gå ganska säkert och valde ofta stigar istället för rakt på. Rakt på var dock definitivt att föredra. Jag hade mestadels bra flyt, och fick med mig en bra känsla in i början på slutet av vårsäsongen.

På lördagskvällen var det dags för alla att åka in till Åhus för en flärdig måltid på en av stadens pizzerior. Vi hade ringt i förväg så att det fanns bord med

plats för oss allihop. Det var trångt men alla fick plats att slå sig ned någonstans. Hade man vetat hur avgörande ens placering skulle komma att vara så hade man valt plats lite mer strategiskt. Det bord som fick sin mat först fick den efter en kvart. Det dröjde ett bra tag innan nästa av våra bord blev serverade, och ett ännu längre tag tills nästa... En halv evighet efter att restaurangpersonalen tagit emot min beställning så kom det fram en kvinna som berättade att det inte fanns några lasagneplattor kvar till min lasagne. Jag bytte till hawaiipizza. Funkar lika bra det. Det dröjde. Stämningen började sjunka bland oss 12 personer som inte fått något att äta ännu.

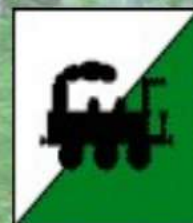
Minuterna blev till två timmar. Men maten som till slut kom in den var varm och god.

Totalt gjordes 3381 starter under de tre dagarna med natt, medel- och långdistans. En del LOK:are hann med någon ytterligare tävling innan alla stora arrangemang ställdes in på grund av covid-19, några löpare sprang till exempel Svartnatta. Andra har fortfarande inte fått möjlighet till tävlingspremiär än. I år är jag väldigt nöjd med att ha skippat Vasaloppet för en tidig OL-helg. En skånsk premiär tillika ett sandigt farväl till vårsäsongen.

Stina Nero

Nybörjarkurs för vuxna 2020

Linköpings Orienteringsklubb anordnar
INTENSIVKURS I
ORIENTERING 4-6/9
Mer info finns på www.lok.se



Vart tog du vägen?!

Det var på Marscupen i IFK Linköpings regi som jag var ute och sprang på hyfsat, fram till den tionde kontrollen. Jag tyckte det såg rätt enkelt ut på kartan då jag hade en vattensamling och en grusväg som referens ett stenkast från kontrollen. Men drog lite långt in mellan höjderna, blev konfys och fick yra fram och tillbaka. En barnfamilj hade slagit sig ned just där jag surrade runt som ett bi.



Efter typ 9 minuters bomtid blev de av med mig för då fann jag kontrollen. Något mer liknöjd inför vad sluttiden skulle bli fortsatte jag. Vid Ekängsdalen fick jag se Christian Enberg några hundra meter framför mig och då sporrades man till ökad kadens tills jag låg strax bakom honom. Jag höll mig i närheten resten av loppet, men innan den 18:e och sista kontrollen hade jag sprungit in på en mycket lerig stig med vattenpölar. Där sög sig ena skon fast så att jag tappade den. Det enda som stack upp ur lerpölen var hälkappan så jag fick gräva upp skon och trä på den - snabba ryck!

Det kändes direkt obekvämt på foten. Men förväntade mig inte

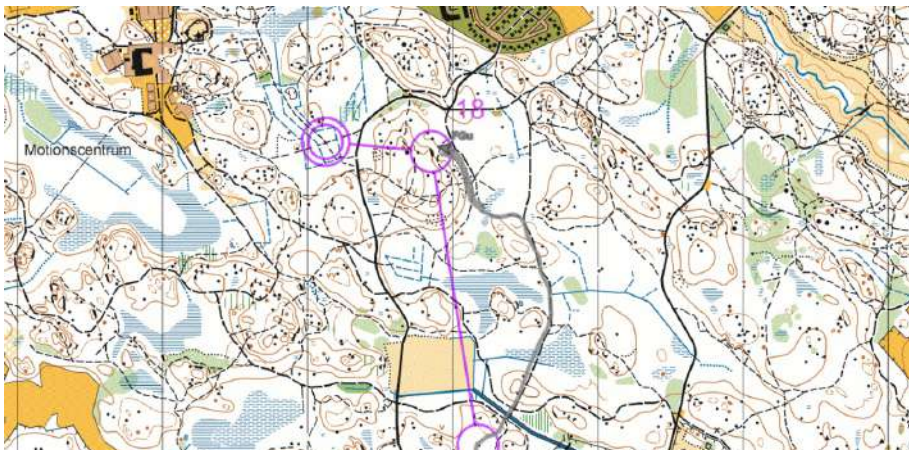
annat när skon varit nerkörd i dy, detta trots att jag nästan fick halta när jag sprang upp mot kontrollen på höjden. Däruppe såg jag Enberg stämpla och runda krönet. Med bara några meter till kontrollen hejdades jag av upptäckten att SI-pinnen var borta. Det är ju en rätt värdefull sak så den påfrestande känslan infann sig snabbt när jag fick vända tillbaka samma väg till stället där jag tappade skon, där jag antog att också pinnen hade fallit av.

Även om det kändes svårt satte jag mig på knä och försökte vaska fram något ur de vatten

fyllda lergroparna men blev bara blöt (hade det varit smutsgris-tävling skulle jag nog fått en bra placering). När jag satt där och misströstade min försvunna SI-pinne och var inställd på att få beställa en ny, så kände jag återigen den molande värken i ena foten. Då tog jag av mig skon, och upptäckte till min sanna lycka att jag hade haft SI-pinnen i den hela tiden! Inte underligt att det gjorde ont under foten.

Jag kunde sedan avsluta banan och stämpla som vanligt, pinnen hade inte gått sönder. Vid utstämplingen kommenterade en dam mitt yttre skick med: "Herregud". Men jag kände mig bara lättad och log förnöjt. Av Enberg fick jag i efterhand frågan: "Vart tog du vägen!?". Numera kompletteras SI-pinnen med säkerhetslina.

Fredrik Gustafsson



Åka eller icke åka - det är frågan

Männ' ädlare att lida i ensamhet hemma än glädjas i vänners goda lag. Ett bittert ödes styng av felstämpling. Att ta till kompass och karta mot ett hav av kval.

Lika fundersamma som Hamlet var vi 5 LOKare några dagar före Svartnatta. Vi var i vanlig ordning anmälda men SOFTs nyinförda begränsning till 300 deltagare och vissa reserestriktioner gjorde att vi funderade en extra gång innan vi åkte. Vi anade att detta kanske var enda chansen för våren att få springa en stafett och det i fin sörmäländsk terräng samtidigt som vi självklart inte ville bidra till problem för någon. Fullt friska sa vi dock att vi åker och springer och tillämpar social distansering från övriga löpare.

Den anrika bandybanan i Hälleforsnäs var TC. Här spelades allsvensk bandy på naturis ett 20-tal säsonger innan verkligheten kom ikapp. Vår verklighet var att vi satt och tryckte i bilen så länge som möjligt för att hålla den sociala distanseringen. Nummerlappar hämtades dock och vid start kändes det mesta nästan som vanligt. I skogen sedan var det tätt mellan gafflingarna. Så tätt att hälften av lagen i H21 blev felstämplade. För att citera en tidigare LOK-kändis numer i arrangörsklubben:

–“Borde vetat det där. De kan ju ha gaffling med kontroller på olika sidor av stenen.”

Alla gafflingar fanns oftast inom ringen.

LOKarna hade dock full kontroll på kodsiffrorna och

Maxime växlade som sjua. Erik Malmberg lyfte laget till en tredjeplats vilken Victor höll i mål. Före placerade sig endast storklubbar som Södertälje och Lidingö. Placeringsmässigt en mycket bra start på säsongen. Victor var inte helt nöjd utan kunde berätta om några svängar i skogen. Efter loppet gick det dock klockrent. På mindre än 5 min var han duschad och klar. Tänk vad Burger Kings Drive-In kan vara lockande en fredag kväll. Med någon minut till godo kom vi fram bara för att inse att de stängt en timme för tidigt. Skam den som ger sig. Vi hittade till donken istället.

Återstående 2 LOKare bildade ett lag i H45 med 2 sträckor. Christian inledde och tog ledningen tidigt när konkurrenterna sprang åt fel håll på en väg. Några kontroller senare var det nära en felstämpling. Stämplade mellan punkthöjden och hjälpkurvehöjden som låg i ringkanten istället för mellan punkthöjden och höjden. Ytterligare en lurig gafflingskontroll.

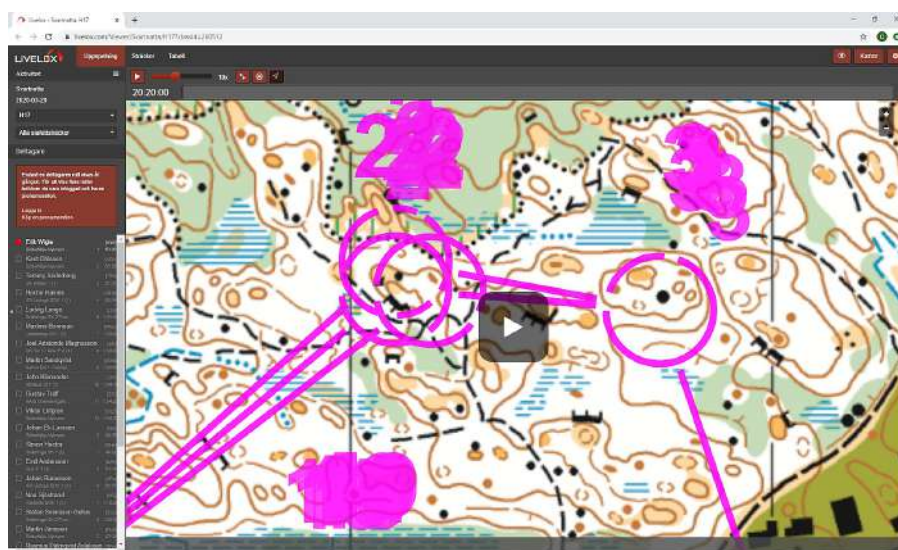
Kodsiffran stämde ju dock inte så bara att läsa in sig, ta rätt och köra vidare. Här smet dock enmotståndare förbi och var 1 min före till växel. Dock som felstämplad så i verkligheten ledde vi redan då. Bertil fick kartan med de givna orden:

-Kolla kodsiffrorna noga, det är tätt mellan gafflingarna....

Ett stabilt nattlopp på str 1 som Bertil följde upp på i princip samma sträcktid genom att springa imål 6 min före nästa lag. Några bommar men sträcksnabbast ändå.

Så Summa summarum. En mycket trevlig och skoj resa trots förutsättningarna gav första och hittills enda stafetten i år och första och hittills enda segern. Vi hoppas ingen av dem är de sista.

Christian Enberg
Foto: Från LiveLox



Gafflingsalternativ i H21. Hjälpkurvehöjd, sten och punkthöjd. Uppskattningsvis 15 m mellan sten och hjälpkurvehöjd.

Hittaut i Linköping



Kartan har skickats hem till samtliga hushåll i Linköping.
Foto: www.litemerrosa.com

Linköpings OK arrangerar tillsammans med Stjärnorps SK och OK Roxen ett stort friskvårdsprojekt under 2020, som går under namnet Hittaut. Det är Sveriges Orienteringsförbund som står bakom projektet. Hittaut har funnits i 10 år runt om i landet och i år finns Hittaut på 56 orter.

Nu har Hittaut äntligen kommit till Linköping. En folder har distribuerats till hushållen i Linköping. På ena sidan av foldern finns en karta över Linköping. Kartan täcker hela staden från järnvägen i norr och Vistvägen i öster samt ända ner till och med Rosenkällasjön och Ekängssjön i Vidingsjöskogen. På den andra sidan av foldern finns kartor över Ryd/Universitetet, Berg, Olstorp och Sandvik. På kartorna finns det tillsammans 131 checkpoints (kontroller). Checkpointsen är markerade med en stolpe eller en plastbricka och försedda med ett nummer och en kod. De

flesta checkpoints finns i skogs- och parkmiljö, men några finns i skyltfönster, på en stolpe eller på ett räcke i stadsmiljö.

Förutom foldern finns kartorna över alla områden digitalt på hemsidan www.hittaut.nu/linkoping och i appen Hittaut.

På hemsidan och i appen kan man registrera sig som deltagare och registrera checkpoints. På hemsidan finns även statistik över tex vem som är "Veckans raket", totalt antal registrerade checkpoints i Linköping och i Sverige, vilken checkpoint som är mest populär och vilka som vunnit pris vid utlottningarna.

Hittaut kommer att vara igång i Linköping till 31 oktober!

För att genomföra detta stora projekt med kostnader för tryckning, distribution, material och priser, så har vi ett antal samarbetspartners. Linköpings kommun är viktig för projektet

och är vår största samarbetspartner. Dessutom finns det ett antal privata företag som stöttar projektet.

Vi hoppas att alla tar med papperskartan eller mobilen på träningspasset eller utflykten och registrera några checkpoints. Bege dig till Sandvik, Olstorp och Berg också. Ett kul sätt att hitta nya och spännande stigar och platser!

Vi hoppas även att alla i föreningen hjälper till med att marknadsföra Hittaut! Ta med dina arbetskamrater, dina vänner eller grannar på en Hittaut-promenad eller en Hittaut-cykeltur och registrera checkpoints!

Foldern med kartan är gratis och det är gratis att delta!

Hittaut har verkligen fått en raketstart här i Linköping. På bara 3 dagar var det 1000 registrerade deltagare och över 5000 registrerade checkpoints. Efter två veckor var det 3000 registrerade deltagare och 53 000 registrerade checkpoints. Som jämförelse kan



Tomas Vångell sätter ut checkpoints i Tinnerö eklandskap
Foto: Pia Vångell



Övre bild: Pontus och Linnea Wessman, med barnen Artur och Ada, på cykeltur i stan med hittaut (farmor och farfar är också med).

Vänstra nedre bilden: Peter och Nicklas kör Hitta ut under ett av sina långpass.
Foton: Inger Gustås

nämnas att Uppsala och Östersund förra året var de två största hittaut-orterna deltagarmässigt, med drygt 3000 deltagare vardera. Nu är Linköping uppe i den siffran redan efter två veckor!

Det är ett väldigt speciellt år i år med alla restriktioner runt covid-19, där Hitta ut är en av få aktiviteter som kan genomföras fullt ut. Det är relativt enkelt att förutspå att alla orter kommer att slå deltagar-rekord och att det

för Linköpings kommer att bli ett fantastiskt debutår. Det ska verkligen bli spännande att se var detta slutar!

/Inger Gustås

Mountainbikeorientering med familjen Söderqvist

Ja det är ju inte vår grej att cykla och orientera på samma gång. Däremot kan vi springa och orientera, men det är ju alltid roligt att kunna prova på nya saker. Så hela familjen bestämde sig för att låna cyklar och kartställ. Men man behöver ju lära sig nya karttecken med. Så efter att det var löst var det ju ut i skogen kvar så först ut i familjen startade Stina.

Stina: När jag fick kartan i kartstället så var det bara och starta, så i med pinnen och sedan tickade tiden. Att veta var man är och var man ska kan ju vara bra och speciellt viktigt till första kontrollen enligt mig. Cykling är ju inte min grej så jag fokuserade på den och sedan var jag inte med på kartan. Efter en liten stunds funderande fick jag lite hjälp och hittade äntligen första kontrollen. Efter det misstaget gick 2an och 3an bra. Men jag ska inte dölja att vägen in till 3an var väldigt svår för mig. Efter den var det 4 an och sen 5 an då jag inte var så medveten om att smala stigar med korta streck på kartan inte är bra att cykla på. Så vägvalet blev ju inte så bra men jag hittade den och sen så gick ju allt bra till 9an, också kallad sista kontrollen, då var jag helt borta och hamnade vid helt fel kontroll men det var ju bara att cykla på och efter ett tag hittade jag även 9an. Då har dom flesta nog listat ut att jag ska till mål nu men att fokusera på att inte ramla och veta vilket håll man ska åt var svårt så jag börjar cykla åt fel håll innan jag inser att jag är helt fel och börjar cykla mot mål och efter det tog jag målet galant.

Sen var det Fridas tur att testa mountainbikeorientering. Frida: Jag tyckte det var kul att testa på

men det gick inte bra alls. Det var svårt att veta var man var när det inte gick att ha ett tumgrepp. Det var även svårt att se vart man cyklade och läsa kartan samtidigt och vissa stigar var svåra att cykla på. Jag bommade mycket men kom runt efter ett tag. Den här typen av orientering passade inte mig men det var roligt ändå. Men det skulle vara kul att testa igen för att se om det går bättre med lite mer kunskap.

Då var det pappa Henriks tur och det gick såhär: Halvtaskig orienterare och ingen MTB-vana, vad kan gå fel? Det är ju alltid roligt att prova nya saker så med lite goda råd om att undvika mindre stigar och hellre ta omvägar trampade jag iväg på Bertils cykel. Som vanligt så går ju allt bra så länge orken finns där, men cykling tar ju lite andra muskelgrupper i arbete. Det tillsammans med lite överambition gjorde att orken tröt halvvägs in i banan. Som det brukar vara så blir koncentrationen lidande när orken försvinner och med det började bommarna rada upp sig. Summeringen blir att det var perfekta förhållanden med bra bana, bra cykel och underbart väder men jag är en av dem som föredrar att känna marken under mina fötter.

Sist ut startade mamma Sara. Med lite cykel erfarenhet så cyklade hon iväg med cykelskor på fötterna på premiärturen och här får vi höra hur det gick: Med lånad utstyrsel av Emma i form av både cykel, hjälm och som sagt cykelskor gav jag mig iväg mot start. Övade på vägen att klicka i och ur spd-pedalerna, hade i minnet en av de gånger jag cyklat tidigare och inte fick loss fötterna i tid, ni kan ju tän-

ka hur det slutade.

Väl vid start fick jag full service av Madde och Karin, Madde ställde in sadeln samtidigt som Karin förklarade hur MTBO fungerade. Full fart iväg till första kontrollen och tyckte jag hade koll på vägvalet dit, men det hade jag inte alls, hamnade snett direkt på en liten stig och fick krångla fram kompassen. Lyckades tillslut ta mig fram till första kontrollen och sen gick det bättre ända tills jag kom fram till mål och fick veta att jag tagit fel kontroll på ett ställe. Så summa summarum, det är svårt att hålla koll på riktningen när man inte har kompassen framme eller kommer ihåg att snurra på kartan och att kolla kodsiffror samtidigt som man ska ha koll på cykeln vid stämplingen var ju tydligen också svårt. Men roligt var det och vem vet det kanske kan bli fler försök.

Hedda med kartställ på springcykel (se bild nedan) tyckte MTB-O var coolt och härligt.

/Familjen Söderqvist



MTB-O är verkligen något som Hedda rekommenderar!
Foto:Privat

LOK i corona-tider

Nu har många veckor passerat sen Covid-19 lamslog Sverige och hela världen i mitten av mars. Det är överkligt och omskakande, men vi har med små justeringar kunnat fortsätta vår träningsverksamhet. Tävlings-verksamheten däremot är helt pausad och alla vårens tävlingar är inställda eller flyttade till hösten.

Vi har nu verksamhet vid LOK-gården fler kvällar i veckan än tidigare. På måndagar är det utegympa och träning för Skogsleksgruppen. På onsdagar tränar den gröna gruppen och på tisdagar och torsdagar är det träning för gul, orange, violett, svart och motionsgruppen. På tisdagar och torsdagar, då det är som flest personer som tränar vid LOK-gården, träffas och återsamlas alla träningsgrupper lite mer utspritt än tidigare, både vad gäller tider och platser. Det är kul att det är liv och rörelse vid LOK-gården fler kvällar i veckan än tidigare.

Det är tråkigt att serveringen och duschrummen i LOK-gården är stängda, men vi får ändå vara glada för att vi kan träffas och träna utomhus. Även all uthyrningen av LOK-gården har tagit ett uppehåll av förståeliga skäl.

Att ÖOF (Per Magnusson) har lagt upp en lista med alla veckans bana, träningspaket, naturpass etc som arrangeras runt om i Östergötland underlättar mycket för oss som vill komma ut och springa i andra skogar bortanför Vidingsjöskogen. Det är jättekul att vi på helgerna även har haft klubbträningar för att fler ska komma iväg och springa på

andra kartor. Som exempel kan nämnas påskträning vid Edhaga, återbruk av banorna från DM-lång på Söderökartan, 43-kavle re-run i Prästtomta, träningsdag i Valdemarsvik i tiomila-terräng och sprintträning i Sturefors på nyritad karta. Även ett flertal onsdagar har det bjudits in till klubbträning, vid dessa tillfällen har vi fått springa på Lithe Vilse vårcup-banor senare på kvällen eller dagen efter det att Lithe Vilse har sprungit banorna. Dessa klubbträningar har varit begränsade till strax under 50 deltagare per träning, men med lite olika lösningar, som flera startgrupper på sprintträning eller träning på olika kartor för ungdomar respektive övriga i klubben har det löst sig så att alla som vill har fått möjlighet att delta.

Alla tävlingar är inställda, så tävlingskommittén har det lugnt. Vår egen tävling Vårspringet är i skrivande stund flyttad från april till 29-30 augusti. Om vi kommer att kunna arrangera tävlingen detta datum återstår att se. Tävlingsledare Jonas Roth och bitr. Åke Ljunggren är i alla fall optimistiska. De två planerade provlöpningarna i april genomfördes iallafall som planerat och var välbesökt av klubbens seniorer och äldre, så vi kan intyga att det kommer att bjudas på fin terräng och roliga banor designade av banläggarna Frida Karlsson, Hanna Modig Tjärnström och Julia Modig Tjärnström.

Istället för den vanliga ungdomsserien har de unga ledarna arrangerat en mini-ungdomsserie "på hemmaplan", för att de yngre barnen och

ungdomarna ska få lite tävlingsvana. Denna mini-ungdomsserie har bestått av tre deltävlingar i Vidingsjöskogen. Även SOL-skolan kommer att arrangeras av de unga ledarna, i år veckan före midsommar, med lite anpassningar av programmet.

Omfattningen av LOKgårds-gängets verksamhet har blivit lite begränsad, då det nu endast är de yngre i LOKgårds-gänget som träffas och jobbar. Under den senare delen av våren har det i första hand handlat om underhåll utomhus. Vi har fått fler bord och bänkar runt LOK-gården, vilket är mycket uppskattat. Sen är det som alla år gräsklippning och underhåll av LOK-milen som görs kontinuerligt den här årstiden.

Den enda verksamhet som har fått ta uppehåll helt under våren är veteranverksamheten på onsdag förmiddag, då alla deltagare tillhör riskgruppen 70+.

Vad som händer i höst är svårt att förutsäga, men alla hoppas vi att livet då ska återgå till det normala igen!

/Inger Gustås



Bild:
<https://jessicabengtsson.wordpress.com/vECKOBREV/>

Pass på att träna!



En nästan orimlig mängd pastasallad intogs i solen ett stenkast från där målporten kommer stå för 10mila 2021

Vid den här tiden på året brukar många av oss ha hunnit med 10-tals av tävlingar och flera stafetter. Men i år är inget som vanligt. Få var nog de av oss LOKare som åkte med på klubbresan till Panvåren som trodde att det skulle vara en av de enda tävlingarna denna vår. Men så verkar det bli. Vad ska man då göra till dess att tävlingarna drar igång igen? Sova i tävlingströjan, bemästra den effektivaste vikningen av kartan eller öva på att minimera spillet vid vätskekontrollen? Nej, dessa tider passar alldeles utmärkt för att se till att vi är så bra förberedda för kommande tävlingar det bara går.

I den andan var vi ett glatt gäng LOKare som en molnfri Kristi Himmelfärdsdag samlades vid A-huset för att åka vidare mot Valdemarsvik och bekanta oss med terrängen inför 10Mila 2021. På förmiddagen var det en långdistans på schemat. Vi fick direkt till startpunkten klart föross att det gäller att träna på kuperad terräng inför nästa år

för det var allt annat än platt. Men när man väl var uppe gick det oftast att springa på ganska bra då det fanns riktigt fina berghällar. Noterbart var att terrängen var väldigt varierande med detaljrika höjder och slutningar där det inte fanns så mycket alls att läsa på.

Det var en riktigt kanondag som arrangören Peter hade valt så efter passet var vi ett gäng som gick bort till den närbelägna sjön och tog oss ett dopp. För undertecknad var det första doppet för året och att säga att det var skönt kanske är att överdriva men det spelar mindre roll. Huvudsaken är att man var först i och det var jag. När alla kommit i mål åkte vi vidare till självaste TC för 10Mila där vi åt våra medtagna matsäckar. Som Hanna så fint sa så var ration pastasallad väldigt hög i vår grupp av hungriga orienterare. Även om idrottsplatsen som TCs är belägen vid kommer att se helt annorlunda ut när det väl är

dags så fick vi oss en liten föraning då familjen Wehlin höll på att provsnitsla arenan. Medan maten smältes var det vissa som solade, en del andra kastade lite frisbee och andra bara umgicks. Men helt plötsligt var det dags för pass nummer två.

Dagens andra pass var vid det pittoreska lilla samhället Tryserum. Denna träning var upplagd som olika slingor med transport mellan. Detta gjorde det möjligt för de som ville att köra lite mer fart och tävlingslik och köra slingorna mot varandra. Medan en del andra körde lite lugnare. De korta sträckorna gjorde att det var extra noga med kompassen, riktningsförändringar och inte förivra sig och springa för långt. Terrängen då? Jo, den var som förra passet kuperat och relativt detaljrik men kartorna var bra så om man ser till att ha koll hela vägen så ska det inte vara några problem. Så om jag skulle ge ett tips inför 10Mila 2021 så är det att träna backe. För er som missade detta trevliga arrangemang så finns det flera bra träningar inlagda i kalendern framöver. Ta chansen, det kommer du inte att ångra.

Julia Modig Tjärnström
Foto: Hanna Modig Tjärnström



Fred tog ett premiärdopp!

ORDSÖK

V K J S S R K E D U Q F T N N
R N O E R O O J R H Y R M E E
P I S N M U Ö K R G Ä S H D T
X A E P T H K T S N R L Z R S
R F A Z T R P S I L G O E Å R
X S N K A K O N S V O G P G I
S L N R T P G L N A D H H K K
U U Q B I S Q I L Q P Z Z O T
P Q U O L S T I G K J M F L N
V B A Ä H N M Q E A Y M O A I
L S G N I R E T N E I R O K N
H E V I D I N G S J Ö V Y Z G
R E N N I P I S O Y B O I I R
J B Y Y P O C O S R O F C S I
N N L F X K D J V S D Z M O H

ORD ATT HITTA:

Orientering
LOKgården
Kompass
Sipinne
Punkthöjd

Vidingsjö
Kontroll
Sten
Höjd
Kompasskurs
Riktning

Stig
Definitionshållare
Träningsläger
Grop
olskor

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 9.30 och 13.00. I klubbstugan kan du förutom att

ATT HYRA LOK-GÅRDEN

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

BANKGIROKONTON

Huvudkonto
5487- 4169

Anmälningsavgift
5487- 3930

Medlems-, tränings-,
tävlingssavgift
5487- 3864

Elitsegenavgift
5758- 7966

Klädförsäljning
5487- 4060

LOK:S UNGDOMSFOND

Vill du stötta LOKs 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
