

PÅ SPÅRET

Nr 1 2021



Från ordförandens punkthöjd

Då har det gått ungefär ett halvår sedan jag tog över som ordförande i LOK och det måste ha varit något av det konstigaste (och kanske tråkigaste) halvåret i klubbens historia på grund av pandemin. Träningarna hade ju så smått kommit igång igen där i februari. Själv var jag glad att få träna tillsammans med LOK-kompisar igen. Sedan spelade det mindre roll att LOK-intervallerna kanske var tänkta för något yngre och snabbare personer än jag. Men det är ju bara att haka på så länge man orkar, man måste faktiskt inte springa alla intervallerna i passet.

Vi såg nog alla fram emot att få åka på tävlingar igen. Men lagom till tävlingssäsongen kom dock tävlingsförbudet så allt det roliga blev inställt igen. Sedan, som grädde på moset, en personliga lockdown när vi till och med kände oss tvingade att ställa in gemensamma träningar. En stor eloge till alla ledare och medlemmar som ändå sett till att det funnits banor uppsatta så att det har varit möjligt att träna på egen hand under perioden.

Nu under sommaren har dock livet återgått mer till det normala igen med en mycket intensiv höstsäsong. Det har varit härligt att återigen få träffa alla och sitta och prata och fika efter tävlingarna. Nu ser vi fram emot en höst och vinter där vi förhoppningsvis kan leva utan restriktioner och livet och klubbverksamheten kan återgå till det normala igen. Vi avvaktar lite med exakta former men håll som vanligt utkik på hemsidan så att ni vet vad som gäller.

Hälsningar,
eder ordförande, Lena

Telefon:
013-15 74 26
(Telefonsvarare)

Hemsida:
www.lok.se

E-post:
info@lok.se

Omslag:
Per Gustås

Medverkande i detta nummer:

Anika Gassner
Carina Polzer
Emanuel Herberthson
Hanna Modig Tjärnström
Julia Modig Tjärnström
Kristýna Hlubučková
Lena Strömbäck
Maxime Bonneau
Per Gustås
Stephan Svensson
Ulla Kjell

Redaktör:
Hanna Modig Tjärnström

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

Måndagar i LOK-gården

LOK-gårdskommittén svarar för underhåll och förvaltning av klubbstugan, klubbens gemensamma materiel och LOK-milen. Kommittén består av 6 medlemmar och 3 projektansvariga. För att lösa dessa uppgifter träffas vi varje måndag förmiddag. Det har blivit en tradition att även några andra daglediga (pensionärer) deltar, dels av sociala skäl men också för att göra en insats och bidra med sin kompetens. Utan dessa kan vi inte hålla nuvarande kvalitet på underhållet. Det är mellan 10 och 15 st som deltar varje måndag. Då det inte är bara LOK-gårdskommittén som deltar, utan även de andra kallar vi oss "Måndagsgänget".

Vi samlas kl 9 och fördelar dagens arbetsuppgifter. Arbete sker sedan till klockan 10.30 då vi fikar, för att sedan fortsätta jobba till kl 12. Ibland när vi har större arbeten på gång kan vi hålla på längre. Vid riktigt stora arbeten sker arbete under

flera dagar i samma vecka. Så skedde vid renoveringen av köket och bygget av taket.

Under året sker bland annat snöröjning, gräsklippning, städning, lövräfsning, fönsterputsning och årstidspyntning. Inköp av förbrukningsmateriel till LOK-gården som kaffe, toalettpapper, pappershanddukar, städmateriel, sopsäckar mm sker också genom kommitténs försorg. Vid behov sker reparationer, ommålning och även tillverkning och reparation av inventarier. Således har en skjutdörr in till stora salen kommit på plats och det gamla prisskåpet är ombyggt och flyttat till borte änden av salen.

Måndagsgänget genomför Skolorientering i Vidingsjö 5-6 gånger under ett läsår. Helikopterflottiljen får hjälp att anordna OL mästerskap och tränings-OL vid 2 tillfällen. Måndagsgänget arrangerar en deltävling i Östergötlands Veteran-OLserie samt packar

materiel till klubbens tävlingar, kör ut och hjälper till vid byggande och rivandet, transporterar hem samt vårdar och återställer materielen i förrådet.

Linköpings Orienteringsklubb har ägt LOK-gården i 45 år. Vi vill föra traditionen från våra föregångare vidare genom att att hålla den i fint skick. Vi börjar se en viss försämring i hur man betar sig på LOK-gården. Vi ser märken efter dubbskor på bänkar i omklädningsrummen, vi ser fotavtryck och smuts på ytterväggar mm. Vi hoppas att alla som kommer till LOK-gården kan hjälpas åt att hålla vår klubbstuga i ett fint skick både ute och inne, till allas glädje och nytta.



Kontrollskärmar hänger på tork efter ett av LOKs alla arrangemang
Foto: Stephan Svensson



Mycket som ska fixas och skötas runt och kring LOK-gården.
Foto:

Preo IRL

Som Christian skrev om i förra numret av På spåret så har pandemin skapat nya möjligheter att utöva orientering. Då vi alltid är intresserade av nya och ibland konstiga orienteringsrelaterade aktiviteter så hörde Christian av sig tidigt och tipsade om digital precisionso-rientering. Ett mail senare och vi var igång. Det har precis som med vanlig orientering varit några riktiga framgångar och en del riktiga bottenapp. Bland annat så vann Hanna en deltävling av adventskalendern som var mellan första och 24:e december med flera hundra deltagare varje dag.

När restriktionerna lättade något i början av sommaren så tyckte vi att det var dags att testa på the real deal. Sagt och gjort så var vi anmälda till en fysisk tävling i preo i Strängnäs. Det var DM för Södermanland men det var även öppet för andra. Coach Christian använde den hyfsat långa resan till att ge så många tips som möjligt, vissa kom vi ihåg under tävlingen och andra inte men mer till det senare. Väl på plats insåg vi att det var ett starkt startfält vi skulle ställas mot då det var flera landslagspreoorienterare på plats.

För någon som endast suttit framför datorn tidigare och kört så var det en hel del att hålla koll på. Det var allt från att gå fram till rätt ställe till att hålla koll på vilka skärmar som hörde till varje station och att se till att stämpla i rätt ruta på stämpelkortet. En sak som dock var en fördel jämfört med den digitala preon var att man kunde röra på sig och försöka se kontrollerna från olika vinklar. Man traska runt och hoppade jämfota för att på något sätt lyckas se skär-



*Så här kan en preo-station se ut. Just denna skapade stora diskussioner i LOK-läggret innan. Vad tror ni, sitter kontrollen vid muren eller inte?
Foto: Hanna Modig Tjärnström*

mens placering ännu bättre. Detta är såklart omöjligt digitalt då det baseras på tagna foton från terrängen. Dock fick vi båda lära oss den hårda vägen att man kan vänta med att svara på en station och kanske se bättre när man gått en bit därifrån. I

detta fall var det stationer runt en friidrottsbana. En station var en brant nedanför som man egentligen inte såg från markeringen. Hade man däremot väntat med att svara tills man gått runt friidrottsbanan så kunde man se alla kontrollerna om än



*Ett annat exempel på hur en preostaion kan se ut. Kontroller med lite skymd sikt. Dock inte den värsta på banan.
Foto: Hanna Modig Tjärnström*



Bild på kartan till vår första preo-tävling. Banan mätte 800 m men så länge man höll sig inom maxtiden (vilket var typ omöjlig att bryta) så spelade tiden ingen roll. Foto: Hanna Modig Tjärnström

på lite avstånd. Detta hade såklart Christian full koll på men vi rookies fick fint stå vårt kast för när man väl stämplat i en ruta kan man inte ändra sig.

När man tagit sig runt hela banan väntade en tidsstation. Detta var egentligen mest lika den digitala person som alltid går på tid. De tidigare stationerna på banan hade man gott om tid att ta sig runt så man behövde inte stressa och man tjänade inget på att vara snabb. Tidsstationen gick ut på att man blev placerad i en stol med fem skärmar framför sig. Annorlunda var också att det var alltid någon av kontrollerna som var rätt. Tidigare kunde det vara falska kontroller, dvs att ingen av skär-

marna satt rätt. På tidsstationen gällde det att svara korrekt och så snabbt som möjligt. Man sa muntligt till en funktionär vilken skärm som var rätt.

Hur gick det för LOKs nyaste preotävlande? Nja, ingen större framgång på första tävlingen. Kanske hade vi fått lite hybris från den digitala preon men en sak är säker och det var att det var riktigt kul. Christian räddade dock LOKs anseende med en hyfsad 7:e placering i tävlingen.

Längtar redan tills nästa chans att ställa upp i en preotävling för att visa att man kan lära sig av sina misstag men då tävlingarna tyvärr inte duggar tätt (speciellt

inte i östgötatrakterna) så är det osäkert när man får tillfälle igen. Känner vi oss själva tillräckligt bra så kommer man ha glömt bort alla sina misstag och säkerligen göra om dom.

Ändå kul att orientering är en så mångfacetterad sport. Den går att modifiera så att den passar alla. Cykel : MTB-O, Skidor: Skid-O, teknik: Radio-pejl, skytte: OL-skytte och även om du gillar att ta det lugnt och försiktigt: Preo. Detta gör det till en sport som man verkligen kan hålla på med livet ut! Och ännu har vi nog inte testat allt som orientering har att erbjuda!

Text och foto: Hanna och Julia Modig Tjärnström

Our World Champs Debut in Czech

From 3rd to the 9th July we got the possibility to race at the World Championships around Doksy, Czech Republic.

From the moment we heard that WOC is going to be held around the Czech sandstone terrain we decided that this should be a special vision for our Austrian Team. As the venue was not far from home and the terrains had at least some similarities with those in Austria we started our „weCZion21” (as we called it) already in 2018. We had our first specific camp already in autumn 2019 and planned to train in Czechia as often as possible before the World Champs. But since all our plans changed in 2020, the next time we visited the terrains was in the spring of 2021. So we had much less specific preparation than we had hoped for, but our „weCZion21” kept the team spirit and training motivation quite high, even though we didn't have proper competitions and training camps during 2020. We were really happy that we were fast enough at the qualification races to get the possibility to run the World Championships in Czech Republic.

For me (Anika), the competition week started with the Sprint in Terezin. As the fortress was used as a concentration camp during the 2nd World War I first had mixed feelings about the terrain. For me it was important to remember the horrific crimes that were committed in this city and not just pretend it to be a normal city to race in. Because I mostly focused on orienteering this spring, I also had a lot of time



Anika at the sprint in Terezin where she ended up in a great 30th place

Photo: Lukas Budinsky

to prepare myself and get to know the walls of the fortress quite well through Google maps.

The competition day itself was really tough because we had the qualification and the final on the same day. Already in the weeks before but especially in the morning I was really nervous so I was very happy that I could do two stable races and

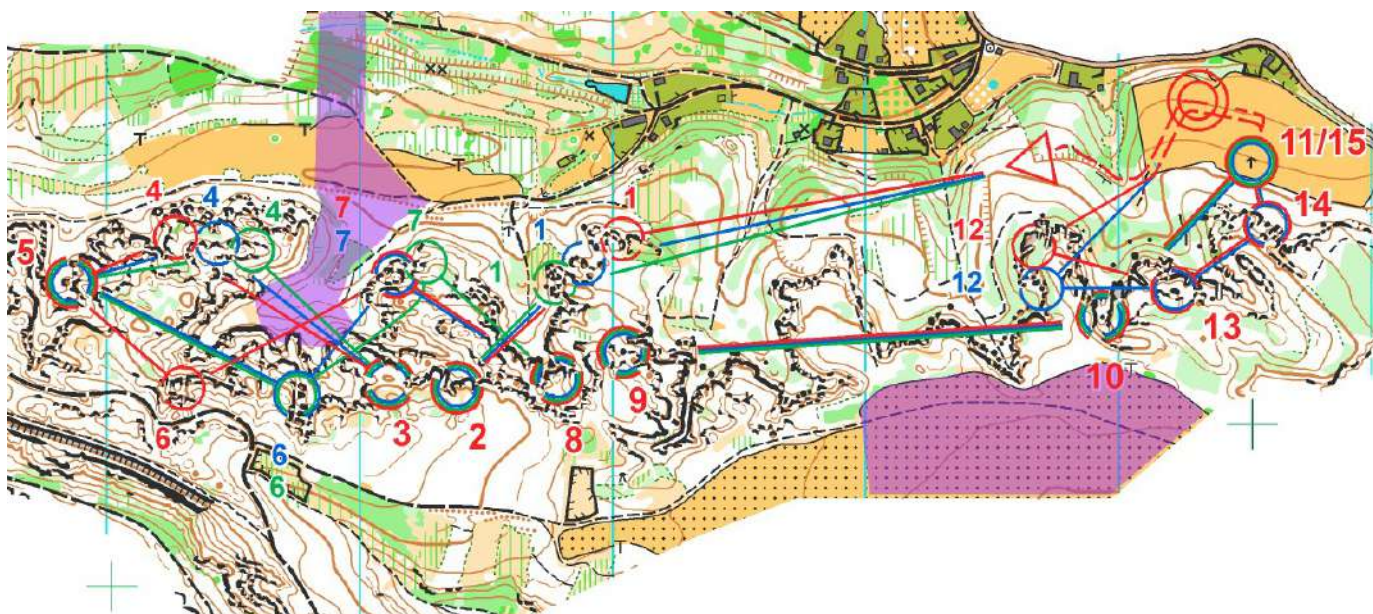
finish in the top 30. Running between those 20-meter-high fortress walls and through dark tunnels was very special and something I will never forget.

My second competition was the Middle distance, where we had the qualification and the final in one day. The qualification was very tough physically so we tried to recover as best as we could in our caravan during

Anika in action at the middle distance.

Photo: Thomás Bubela





The womens legs at the relay where Carina did an awesome race!
 Photo: worldof.com

lunch. Running the final in between all those stones was just crazy. We trained a lot in the mountain terrains of Smrzovka at our precamp so we thought we are well prepared. But the competition terrain was still much tougher and more difficult than we expected. I think nobody did a race without any mistakes and for me it was maybe the most difficult competition I have ever done. So, although I made some mistakes in the beginning, I was glad that I could manage the course like that and become 27th in the end.

I (Carina) used the first part of the WOC week to get ready for my two races, the relay, and the long distance. Beside some training between sandstones and some relaxing I enjoyed cheering for my teammates. Seeing them running so well in the first races gave me an extra portion of motivation and the last two days before the relay I could really feel the nervosity growing. At the starting line of the relay though I was surprised how relaxed I was, standing between all the other fast girls and in front of the crowd and

the cameras. But I was just happy, that I could run the first leg of the relay at the World Championships in such a nice terrain (and, as with this World Championships, it was the first time, that orienteering was broadcasted live in the Austrian television, so I also knew that the people at home were watching and cheering). The race itself was pretty good. I always had the feeling that I had everything under control, and I remember being surprised to see so many runners from the „fast nations“ around me. I didn't know that it was such a good race for me until I punched the control before the spectator's control and heard the speaker announcing that I was in second position. Running through the spectator's corridor there with all the people cheering was for sure an orienteering moment I will never forget. I finished the first leg in 7th position and Jasmina Gassner and Laura Ramstein secured a great 10th place for our team in the end. Since that was what we were hoping for, we are pretty happy with our team performance.

After the relay I tried to relax as

hard as possible for the long distance the next day. With the feeling that I lost all the nervousness at the relay the previous day, I could start the day relaxed, but with happy feelings and the confidence that I can run in this kind of terrain. After some hesitations in the first part of the race and a little bit of uncertainty how to solve the route to the second control I could find some flow during the rest of the race. Compared to other races and trainings I had in the sandstone area I had the



Full focus for Carina on the first leg at the relay.
 Photo: Petr Kaderavek

feeling that this long distance was a little bit too „flat and fast” for me. But still, I am really happy that I could finish my first (individual) World Championship race in a great 28th position.

Overall, we can say that we fulfilled our “weCZion21”, even though the way leading to it was not what we thought it would be. After a year without competitions, it was nice that the World Championships could be held regularly this year. We look forward to the upcoming races and we hope that there will be more WOC moments to add to our first WOC experience this year.



The competitions ended with the longdistance where Carina ended up at place 28

Photo: Thomas Bubela

Anika Gassner & Carina Polzer

En sommarvecka i de franska alperna



Vackra vyer i de franska alperna

Att åka till Frankrike gör jag ofta för att besöka min familj. Jag brukar besöka mina föräldrar i Fontainebleau eller min syster i Rhônedalen. Men i somras hade vi bestämt att boka en stuga i La Plagne, ganska nära Albertville, för att njuta av Alperna alla tillsammans.

Det finns många ställen att välja från i Alperna, men vi valde La Plagne av två anledningar : ett traillopp i fjällen, och en orienteringshelg veckan efter.

Min sväger ville att jag skulle springa det långa loppet med honom, som var 67 km med 3500 m stigning. Jag tackade nej eftersom jag ville fokusera på orienteringstävlingarna, och jag trodde inte att jag skulle kunna återhämta mig på fem dagar. Då valde jag att springa ett kortare lopp, 28km med 1500m stigning. Men som tur var var starten redan mycket högt upp och utsikterna var fantastiska! Men jag sprang med för lite vatten och min camelback blev tom

med fem kilometer kvar, och jag fick rejäla kramper på slutet. Dessutom gjorde jag ett dåligt skoval och fick jätte blåsor under fötterna. Men vyerna och en tolfte plats av ca 500 deltagare gjorde att det var verkligen värt att springa.

Mellan helgerna fanns det väl en vecka att tillbringa. Huvudtanken var såklart att vila, men också att njuta så mycket som möjligt av min familj och fjällen. Min

systerdotter, som är 9 månader gammal, var med och krävdes lite planering. Det var svårt att vandra en hel dag till exempel, då blev det bara korta vandringar och besök. Men i Alperna räcker det med ett par timmar för att se fantastiska utsikter! Vilan försumrades inte, och vi var ute och tittade på franska mästerskapet i kajak på Isère ån, vi besökte en gammal och stor leda- och silvergruva, som gav namnet till området: les Monts d'Argent. Vi var även på uteklass i yoga, längst upp i dalen, med mycket avkopplande vy. En annan och viktig del av återhämtning är ju mat, och jag blev inte besviken där heller! I fjällen finns det många osträtter, då var det bara att passa på och kompensera för alla kalorierna som brändes och skulle brännas snart igen!

Efter en vecka att ta det lugnt blev det dags för den viktigaste helgen! Första tävlingen var en nationell tävling, en medeldistans med sprintkaraktär eftersom den sprangs mestadels i en stad. Inte så mycket konkur-



Gropterräng där det gällde att hålla tungan rätt i mun så man inte tappade balansen och trillade ner.

rens eftersom de flesta hade sprungit stafett-FM dagen innan och satsade på dem två följande dagarna. Då försökte jag hålla hyfsat fart med fokus på tekniken. Det gick rätt bra tills en 90 sekunders bom nära slutet, tyvärr. Men det var skönt att springa och få lite känsla angående formen – inte den bästa, men det kunde ha varit sämre med tanke på loppet fem dagar tidigare. Tyvärr var blåsorna inte läckta och gjorde rejält ont när det inte var platt. Inte så ofta i Alperna då...

På lördagen kom den viktigaste tävlingen för mig, en långdistans högt upp i fjällen. 10,5 km med 500 m stigning. På vägen till start måste man använda sittlift, och därifrån kunde man se lite terrängen och löpare. Och vilken terräng! En hel unik terräng, med mycket kalfjäll, men också område med många djupa hål, där man skulle behöva surfa mellan hålen. Flera löpare tappade balansen och gled ner i något hål. Från start området var utsikten hisnande, med den stora Mont Blanc framför sig! Banan var fantastisk, kartan var otrolig, och min prestation blev inte dålig heller. Några små misstag, inte tillräckligt mycket kraft i backarna och smärtsamma fötter gjorde att det inte blev perfekt, men mycket tillfredsställande ändå. Jag valde att minska rejält på farten i den mycket tekniska delen och som resultat gjorde jag ingen bom där, vilket var mycket viktigt! Till slut blev det en top 20 in en WRE med de flesta av de bästa franska löpare, inget dumt resultat!



*Mellan all träning hanns det också med att njutas av en och annan av fjällens goda osträtter.
Foto: Privat*



kar. Benen var ganska tunga och blåsorna sämre än någonsin, men kämparglöden var fortfarande där! Tyvärr gjorde jag för många bommar... Jag var inte missnöjd i mål, men när jag räknade var det alldeles för många små misstag för att räcka till ett lika bra resultat som dagen innan. Banan var också mycket krävande fysiskt, en sträcka bestod av en brant backe, 80 m stigning, hälften av det rakt i skidbacken. Bommarna och en icke optimal form gjorde att jag knappt kunde pricka en topp 30 placering. Vilket är ju rätt bra placering, men visar också att det är mycket mindre tätt bland de starka löparna i Frankrike...

Det går inte att sammanfatta allt med mitt begränsade ordförråd, men bilder är värda tusen ord, jag hoppas att ni blir sugna att besöka Frankrike och springa orientering i Alperna!

/Maxime Bonneau
Foto: ©Photogractif



Bilder från de olika loppen.
Bilderna till vänster är från långdistansen uppe på fjället.
Högra bilden är från medeldistansen som gick mestadels i en sluttning
Foto: ©Photogractif

Jukola 2020 – fast 2021



Äntligen blev Jukola 2020 i Rovaniemi (fast 2021) av. Här kan man se några av damerna i venlastafetten växla.
Foto: Per Gustås

Att Sverige är ett avlångt land, det känner man till. Om man däremot åker minibuss genom hela Sverige uppskattar man plötsligt att oftast är det mycket nära till de stora tävlingarna. Jukola hölls på travbanan utanför Rovaniemi och Maxime tillsammans med alla andra löpare på sträcka tre var och vän-de precis norr om polcirkeln.

Att jag skulle göra 15 timmar resa med minibuss till intressant läsning, det vill jag nog hävda är omöjligt. Men trevligt var det för det. Vi hann med dubbla träningar på vägen upp, en utanför Härnösand och en i utkanten av Skellefteå lagd av 10Mila 2023s banläggare tillika ex-LOKaren Jakob Forselius, fd. Gustavsson. Det gjordes även ett stopp vid Höga Kusten-bron där vi inte bara glodde från parkeringen utan tog flertalet höjdmeter upp till en utsiktsplats för att få lite extra bra vyer. Resan upp gick i övrigt bra med ett stopp i Umeå natten mellan torsdag och fredag.

Att komma in i Finland gick gailant, men på direkten fick jag mycket allvarliga problem. För-ra hösten bytte jag abonnemang och nu var det första gången jag var utomlands sedan det bytet och jag fick varken täckning eller internet. En katastrof med andra ord, en katastrof jag inte lyckades lösa. Så när vi lämnade hotellet söder om Rovaniemi på lördagsmorgonen för att åka till arenan och bo där var jag beredd

på att leva i radioskugga som en riktig grottmänniska. Prisa herren så fanns det överraskande wifi, inte bara på arenan utan även vid militärtältet vi skulle sova i.

Corona till trots måste jag säga att jag upplevde detta Jukola som ett mycket normalt med ett undantag, majoriteten av alla på arenan hade munskydd. Annars fanns det man kan förvänta sig:



Allt var nästan detsamma men det fanns några skillnader. Exempelvis att nästan alla bar mask.
Foto: Per Gustås



Starten av Jukola 2021 har gått!

Foto: Per Gustås

flera vagnar som säljer mat, ett gäng sportförsäljare och det är inte Jukola om det inte finns en bastu.

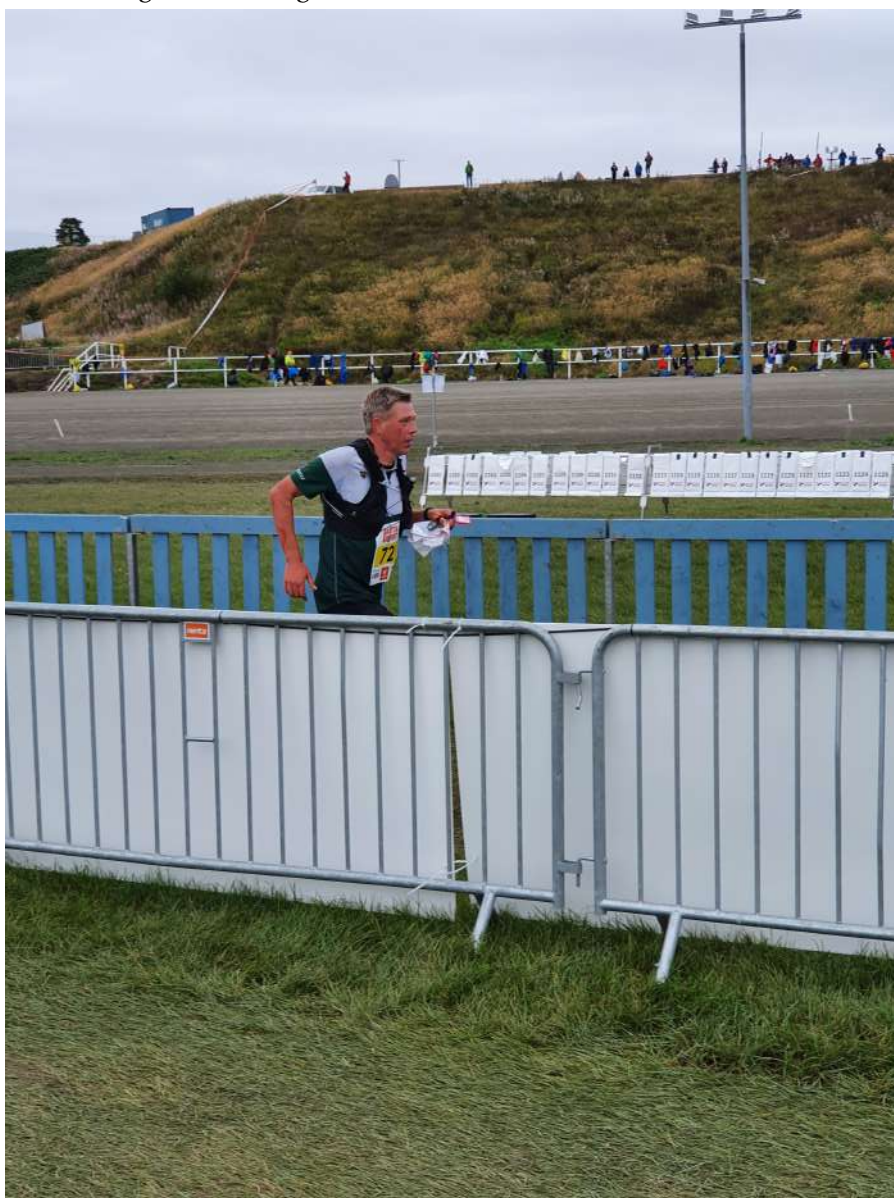
Precis som vanligt gick Venla av stapeln först med start 13:45. Anika Gassner inledde urstarkt och växlade som tolv efter den första sträckan, endast 59 sekunder efter. Hon växlade ut Stina Nero som utöver ett misstag gjorde en mycket bra sträcka och lämnade över till Kristyna Hlubuckova som skulle ta sig an den 9.1 km långa tredje sträckan. Denna tacklade hon utan större problem och gav till sist över taktpinnen till Alva Olsson som i full kareta sprang om hälften av de löpare hon hade framför sig vilket innebar att laget gick i mål på en 40:e plats.

Det började nu då bli dags för mig att börja tänka på mina egna stundande äventyr, den första sträckan mätte 13.1 km och starten gick 23:00. Att springa en förstasträcka är aldrig lätt oavsett stafett, men när man står i ett startfält med 1200 andra löpare så är det verkligen en speciell upplevelse. Det brukar ju alltid på stafettstarter vara lite av en rusning till startpunkten och

full rulle direkt från att startskottet sköts. Det jag inte var beredd på var att folk omedelbart började knuffas. Det jag hann tänka var "tappar jag kartan nu är jag helt körd" så med ett extra grepp om kartan knuffades jag tillbaka och sprang så snabbt jag kunde.

På väg till ettan fick jag ryggen på Jens Wängdahl och denna ryggen behöver man ju inte släppa i första taget för "Jens han bommar ju inte". När vi närmar oss den första kontrollen tycker jag ändå att han drar lite snett och jag viker av mot några andra löpare längre fram. Nu kanske du som läsare redan kan

här var inget undantag, det var



Per Gustås tar in laget på plats 170 i jukolastafetten
Foto: Maxime Bonneau

gissa vad som hände, Jens bommar nämligen inte kontrollen och jag tar en innerkurva och går med löpare ut från ettan. Ett riktigt nybörjarmisstag på en förstasträcka men till mitt försvär är detta också första gången jag springer denna sträckan.

Resten av sträckan präglas av att jag gör dumma missar och hela tiden slarvar bort den goda löpform jag känner mig i. Väl i mål var jag 13:42 efter och växlade som 122:a. Missnöjd, men inte nedstämd då att jag hade tuff dag på jobbet ska inte ta ifrån att det faktiskt var riktigt kul! Jukola lyckas alltid ha bra banläggning (bortsett från en H12-sträcka), bra karta och rolig terräng. Efter mig tog Martin Smelik vid och följdes av Maxi-

me Bonneau, Christian Enberg, Elisabeth Ahlgren, Alva Olsson som dubblerade och Per Gustås som agerade ankare. Här bör Martin, Maxime och Alva alla lyftas fram för mycket fina sträckor men inte ska Christians, Elisabeths eller Pers insatser på något sätt förbises. Laget hamnade till slut på plats 170.

Med långa resor som väntade började vi rätt omgående efter Pers målgång att packa ihop vindskydd, vimpel och egen packning. Jag och Alva hade dock "bara" en resa på 4 timmar då vi skulle lämna Anika på Luleås flygplats men sedan åka till Storklinten utanför Boden och ha ett förberedelseläger inför SM. Den minnesgade vet att etapp tre och fyra på O-Ringen

2013 gick här.

Jukola 2020, som gick 2021, kan konstateras mycket lyckat även om den utlovade midnattssolen uteblev. Vi slapp det förutspådda regnet och båda lagen presterade fint i skogen. En ovanlig lyx är att man inte heller behöver vänta ett år på nästa Jukola utan endast 299 dagar i skrivande stund. Då utanför Åbo och förhoppningsvis en riktig LOK-fest.

/Emanuel Herberthsson



*En saknad vy det senaste året
Foto: Per Gustås*

Ett besök i VM-terrängen

Jizerské fjällen är en tjeckisk idrottares paradiset. Deras läge är idealt, de ligger ungefär en timme bort från Prag, vid gränsen mellan Tjeckien och Polen. Det högsta fjället är cirka 1100 m hög och med ett genomsnittligt höjdläge på ungefär 700–800 meter över havet. På vintrarna är fjällen fulla av främst längdskidåkare och på somrarna kan man träffa på jättemånga cyklister och även en del turister. I Jizerské fjällen äger det varje år rum den största tjeckiska längdskidslöppet – Jizerská 50. Varför Jizerky (kortfattat version av Jizerské fjäll) är sån favorit för många har väldigt fint definierats av min sambo (som kommer från Slovakien, ett land fullt höga branta fjäll) "Det är fjäll men alla vägar är platta".



Jizerske fjäll, "Det är fjäll men alla vägar är platta"- Martin Smelik

Förutom cyklister och längdskidåkare brukar många orienterare besöka fjällen under

hela året. Terrängen där är varken den mest kända eller mest typiska för Tjeckien

men det betyder inte att den är ointressant och lätta att springa i. Tvärtom!

Personligen ligger Jizerky mig varmt om hjärtat och är den terräng som jag tycker mest om. Tack vare att dem ligger lagom nära Prag (därifrån jag kommer) har jag haft möjligheten att åka dit, träna och tävla varje år med mina föräldrar, klubbvänner eller ungdomslandslaget i både orientering men även i skidåkning.

Terrängen i Jizerky är (för orienterare) karakteristisk för sina stora, branta backar (de är ju fjäll), med ett stort antal stenar och branter, samt för undervegetation och tät skog (mitt tips är att undvika alltid de grönaste områdena med stenar om du inte har kontroll där inne). Undervegetationen består av mycket blåbär, bräken, pinnar, stenar och kärr (så en svensk kan känna sig som hemma). En viktig sak till att tänka på är generalisatioen av stenar, dvs hur stora stenarna måste vara för att få finns på kartan.

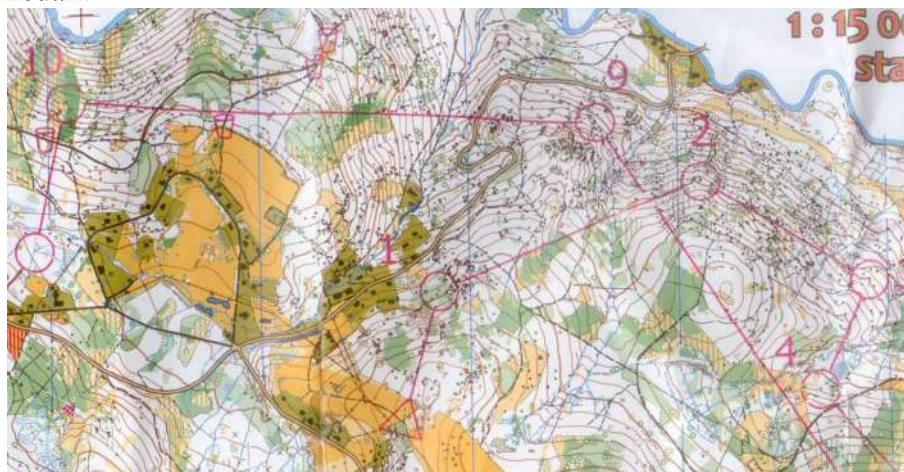
Världsmästerskap i medeldistans 2021

Ett av loppen på årets världsmästerskap skedde just i Jizerky, i området Buková vid staden Smržovka. Det var en medeldistans med ganska mycket uppförlöpning (5,4 km och 320 höjdmeter för herrar och 4,5 km 260 höjdmeter för damer). Under vår semester i Tjeckien hade vi möjlighet att åka till Jizerky och springa loppet där med tävlingskontrollerna kvar i skogen. När vi kom till startpunkten upptäckte vi att man enbart kunde springa herrbanan och därmed blev njutning av terrängen längre. Mina ambitioner vid starten var att ha kul i skogen

(vilket jag lyckades med), undvika misstag (ouups) och inte ha mer än två ggr vinnarens tid. (vilket jag lyckades med). Från tv-sändningen kom jag ihåg några partier i skogen, framför allt de där många löpare bommade samt några vägval. Ibland hjälpte det mig men inte alltid, tyvärr – se bild 2 med K1-3 (området var riktigt grönt och fram-komligheten låg). Loppet var riktigt långt och tufft men väldigt kul och skönt!

En annan viktig sak som man måste tänka på när man springer här är backarna och hur mycket man vill klättra. Att gå rakt på är inte alltid det bästa valet. Ibland är det bra att springa runt på stig och spara lite kraft och välja en säkert ingång till kontrollen, som man kan se på bild 3. Vägvalet på stigen var inte snabbast men det var ett säkert val och när man närmade sig kontrollen undvek jag en stenig passage. Sist men inte minst är det viktigt att ha en klar punkt eller linje vid kontrolltagningen, särskilt i steniga eller gröna (eller steniga gröna) områden som kan hjälpa löpare att hitta snabbt kontrollpunkten i ringen, se bild 4.

Är du redo? Tänk om vilka objekt du vill se på väg till K2 och K3 och vilket vägval skulle du springa till K10? Se bild nedan.



Text: Kristýna Hlubučková



Bild 2: Start-K3, K4 (Smelo – Martin, Kikca – Kristýna)



Bild 4: Klara punkter (stora stenarna)

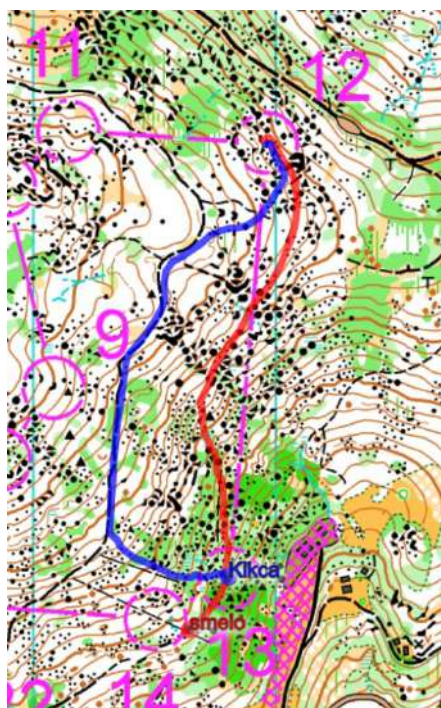


Bild 3: Vägval till K13

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