

LOK 90 år

– *Thomas minns*



Ett jubileumsår kan det vara på sin plats att minnas tillbaka på de Gyllene åren.

Under åren 1985-1997 var Linköpings OK en av Sveriges mest framgångsrika elitklubbar resultatmässigt. Under denna tid så hemförde klubben 15 SM medaljer, varav 3 guld, 8 silver och 3 brons. Dessutom placerade man sig vid ytterligare 30 tillfällen bland de 10 bästa på SM.

Anders Karlsson (Svensk) svensk mästare i H20, klassisk distans (idag lång).

Catarina Öberg blev svensk mästarinna i D21 på klassisk distans 1995.

Nio gånger var herrlaget på placeringarna 2 till 10 på Tiomila, varav åtta år i rad.

I Östergötland dominerade man i elitklasserna och tog sammanlagt 78 DM tecken. Många av priserna, plaketterna och medaljerna kan idag ses i klubbens prissamling.

Tretton LOK löpare var under denna period engagerade i olika landslagsuppdrag. Största framgångarna stod dock Martin Johanssons för:

- två VM-brons i kortdistans (medel idag) 1991 och 1993 (Han var också med i lagen som blev 4:a i VM-stafetterna)
- 2:a och 4:a i den totala världscupen 1992 respektive 1993
- Svensk mästare på klassiskdistans 1989
- 1992 vann han också en av deltävlingen i världscupen S:t Petersburg (kartorna med vägval från VM loppet och världscupen finns upphängda i LOK-gården)

Framgångarna berodde inte bara på några få individer. Under den här perioden var det 35 löpare som gjorde SM starter eller sprang i LOK:s första lag vid Tiomilas dam- respektive

herrstafett (notera att under den här perioden var det inte fri anmälan till SM utan begränsade startfält, 60 st, och central uttagning, sprintorientering fanns inte heller på SM-programmet).

Vad var det som låg bakom dessa framgångar?

Jag ska beskriva det utifrån min högst personliga analys.

När jag kom till Linköping 1984 och började träna med klubben så talades det om elitsatsning, framför allt var siktet inställt på stafetter och då främst Tiomila. Jag hade lite svårt att förstå ambitionerna då de gemensamma träningarna på tisdagar och torsdagar mest var ungdomar och äldre. På söndagarnas långpass deltog oftast två maratontränande "gubbar" Toije och Roger samt en som jag nyinflyttad senior. Juniorer och seniorer lyste med sin frånvaro. De var mest namn som cirkulerade vid fiket.

Men inför 1986 började det hända saker. Anders Karlsson och Stefan Thellsen återkom från militärtjänst och hade med sig Jan Bäckström, Anders Östberg och Anneli Almgren. Senare anslöt också Magnus Albinsson från Björkfors. Detta resulterade bl.a i ett silver i juniorkavlen för Magnus, Anders och Anders på hösten 1986. Anders Östberg blev årets junior och såg till att Sverige vann stafetten vid junior EM.

Och inför 1987 tog det verkligen fart. Per-Arne Höög då tränare vid OL-gymnasiet i Olofström engagerades som tränare. En elitkommitté som jag fick ansvar för bildades med uppdrag att genomföra träningarna samt förberedelserna inför stor tävlingarna. En elittrupp med ca 20 löpare presenterades. En sponsorkommitté såg formellt dagens ljus med uppdrag att skapa de

ekonomiska förutsättningarna för elitsatsningen. Vid sidan om detta fanns ett antal eldsjälar som jobbade med att ordna lägenheter och jobb till presumtiva löpare.

Att elitsatsningen var "självfinansierad" (via sponsring) var en viktig grundbult för att få acceptans i föreningen. Det var samma regler som gällde för elitlöparna som för övriga klubbmedlemmar när det gällde att betala för sig och att jobba på klubbens arrangemang. Skillnaden var att elitgänget fick "bidrag" beroende på placering på rankinglistan (jmf "Sverigelistan idag") samt resultatbonus.

Det var till exempel obligatoriskt att jobba på klubbens flaggskeppsarrangemang 43-kavlen som avgjordes första helgen i augusti men också oftast krockade med den sista kvalhelgen för SM. För att få prioritera egen tävling framför jobb på 43-kavlen krävdes tillstånd från klubben och en reellt stor chans att nå en SM start med ett bra resultat. Det var vara bara någon löpare per år som fick "dispens".

Förutom att jobba vid klubbens orienteringsarrangemang så utgjorde oftast elitgänget kärnan vid olika andra aktiviteter för att dra in pengar såsom granplantering, "kycklingplockning", prismärkning mm.

Per-Arne tillförde en viktig pusselbit i form av analys och träningsplanering. I samarbete med var och en i elitgruppen tog han fram personliga träningsprogram utifrån respektive individs behov baserat på en analys av deras tidigare träning, orienteringsresultat och målsättning. För de flesta innebar detta ett nytt sätt att tänka och för de flesta också en mindre träningsmängd men fokus på kvalitet. Många hade en historia med höga fysiska träningsvolymmer med upprepade skadeperioder. Han fick löparna att inse att det var bättre att träna lite mindre i volym och klara sig utan skador.

Elitkommitténs stora uppdrag vid sidan om fördelning av elitbidragen var att ordna träningar samt planera supporten vid kavlar och större tävlingar.

Under framförallt vinterperioden var det träningshelg 1-2 ggr per månad. Beroende på

var kommande viktiga tävlingar avgjordes så arrangerades det med hjälp av lokala föreningar träningar i relevant terräng. En typisk helg kunde bestå i avresa tidig lördag morgon två orienteringsspass med mellanliggande lunch i klubbstuga. På lördagskvällen ett nattpass och så på söndagen långpass (min 2 tim) efter lunch så var det uppföljning med Per-Arne. Mathållning mm skötte elitgänget själva. Vikten av en god mathållning för att orka träna och hålla sig frisk var också något Per-Arne lärde oss.

Under sommaren arrangerades ett veckolångt träningsläger, bla var vi två gånger till Norge och ett år i Lettland.

En viktig del i utvecklingen och lagbygget var kravet på elitlöparna att närvara vid alla gemensamma tisdag- och torsdagsträningar. Det innebar tex att Anders och Inger Berg varje träningsdag åkte t.o.r Finspång där de bodde de första åren. Närvaron innebar också att löparna smidigt kom in i klubben och lärde känna och kännas av "ur-LOK:arna". Elitgruppen bjöd också på sig själva tex så svarade man för underhållningen vid klubbens årsfester vid flera tillfällen. Många är nog de LOK-veteraner som minns Magnus Albinsson och Mikael Johanssons lättklädda ballongdans i Kaga bygdegård.

Och många löpare var det som kom. Totalt var det ca 60 st löpare som kom till LOK under dessa år. Flertalet av dem var eller blev elitlöpare under sin tid i LOK.

Viktigt för lagbygget och lagandan vid sidan om själva verksamheten var de formella och informella ledarna. Framför allt de informella ledarna i elitgruppen var viktiga då de personifierade de regler och den anda som genomsyrade gruppen. Vi hade turen att först ha Anders Östberg och Anneli Östberg (Almgren) i uppstarten och sedan Martin Johansson och Sören Jonsson. Anneli har senare gjort sig känd som landsledare för "Världens bästa landslag" under 12 år. Martin var under ett antal år ledare för juniorlandslaget och Sören var SOFT ordförande när han lämnade LOK 1997.

Byggandet av lagandan innehöll inte bara orientering. Det var födelsedagsfester,

tårtävling vid varje kavle. Herr -och damlagen tävlade om vilken lag som placerade sig bäst. Förlorarna bjöd på tårta. Vi till och med åkte på solsemester tillsammans.

Den stora årliga orienteringsfesten var Tiomila. Då mobiliserade hela klubben för att ge elitgruppen de allra bästa förutsättningarna att lyckas.

Arbetet började så fort det blev känt var kommande tävling skulle gå. Helst innan det blev officiellt. Det gällde att fixa inomhus boende så nära Arenan som möjligt. Oftast lyckades vi ordna detta med Arenan inom synhåll. Vid några tillfällen fick det bli husavagnslösning. Uppbyggnaden av "basen" på arenan började på fredagen. Vi var en av de första klubbarna att ha ett par stora tält i vilka löparna kunde byta om, ladda upp inför loppet, få mat, etc. En grundlig planering med växlings- och väckningsschema som uppdaterades beroende på hur loppet utvecklades. I de fall vi hade boendet en bit ifrån fanns "LOK-taxi". Vi hade oftast minst två lag i både herr och damklassen och alla skulle få samma service. Så det var många gånger fler LOKare som var supportpersonal än som sprang.

De första åren var det herrlaget som bar de största förväntningarna men efter några år så var damlagen väl så namnkunniga och på pappret större favoriter till framstående placeringar. Men orientering är orientering och alla i laget måste få till det vid samma tillfälle. Herrarna lyckades bättre med detta vid SM-stafetter och Tiomila. Herrarna tog ett brons 1988 och ett silver 1993 i Stafett SM. Damernas bästa placering var en fjärdeplats 1995.

Damerna var mer framgångsrika vid andra kavlar såsom Sjumanna, Stigtomta, Kolmårdskavlen etc.

Trots fokuset på eliten så hade klubben under de här åren också en framstående ungdoms- och juniorverksamhet. Exempel på detta är priset "Silverkotten" som klubben tilldelades av Skogssportens Gynnare som bästa ungdomsklubb, alla DM tecken som erövrades samt 3 placeringar bland de 10 bästa vid SM stafetten för juniorer. Tyvärr lyckades vi av olika anledningar inte med att slussa de duktiga Ungdomarna/juniörerna in i elitverksamheten så att de kunde blomma ut till duktiga elitorienterare.

Framgången byggde på att den miljö och verksamhet som LOK erbjöd attraherade duktiga orienterare från hela landet.

Glansperioden fick ett slut under 1997 då flera av elitlöparna (mer än 10 st) lämnade klubben. De flesta för nya utmanande uppgifter i sina "civila" karriärer. De var inte bara duktiga som orienterare.

Om du vill "nörda" ner dig mer i resultat, anekdoter etc om den här perioden så rekommenderar jag läsning av "Orienteringsliv" skriven av LOK-legendaren Per-Johan Persson. (Här kan du för övrigt grotta ner dig i utvecklingen av orienteringen i Sverige, Östergötland men framför allt LOK. Boken finns att låna eller köpa på LOK-gården).

Thomas Stenström