

# Vi samarbetar med Linköpings Orienteringsklubb



**AB Svensk Leca**

**Aerotech Telub AB**

**Grafisk Produktion AB**

**Hektor Data AB**

**Johnny Dahalgren**

**Malmbergs Ur-Optik**

**Målerihantverkarna i Linköping AB**

**Pagod Upplevelser**

**Stillströms Ytbehandling AB**

**Åhlin & Ekeroth Byggnads AB**

**Östgöta Helikopterbataljon**



**LEDARE**

## Snart är det dags

*Först av allt vill jag tacka för det förnyade förtroendet som jag fick inför ännu ett år, hoppas jag kan leva upp till förväntningarna. Jag vill också passa på att tacka för grodan, det är ju ett fint sällskap att hamna i. Konkurrensen var dock ganska dålig i år.*

Valberedningen sliter ofta sina hår med att få folk till de olika befattningarna i klubben. Det är speciellt roligt att styrelsen inför -03 består av tre "nykomlingar" som det skall bli mycket trevligt att samarbeta med.

Dygnet blir 38 minuter ljusare per vecka och visst är det skönt att det snart är vår och tävlingsäsongen är här.

Vintern har, tycker jag varit lång och kall. Elmatarn och elpriset har lätt till att det inte är en direkt dröm att ha ett eluppvärmt hus.

Skidorienterarna har som vanligt kastats mellan hopp om förtvivlan och till slut blev det inget av, tyvärr.

Det är tur att vissa saker alltid finns där, som ett fundament i tillvaron, jag tänker på Sunes bana som blivit en självklarhet på Söndagen.

Det är lätt att bli lite nostalgisk (måste vara ett ålderstecken). Jag saknar ibland Söndagarna i Tjalvestugan uppe vid Svängbågen med vedeldad bastu och vakbad.



*Mats står och drömer sig bort till gammala dagar*

Med risk för att bli tjatig vill jag återigen tacka alla som jobbar för att vår klubb. Linköpings OK är en toppen-klubb på många sätt, vi har en otrolig bredd. Ungdom, veteraner, elit och motionärer.

Det som jag tycker har blivit bra under senaste året är att det är flera som hjälper till med klubbarbetet i kommittéer eller med projekt.

Vad har vi då att se mot i år? Mycket skulle

jag vilja påstå. Framför allt så ser jag fram mot att ha roligt och trevligt.

Sedan hoppas och tror jag att klubben kommer att nå bra resultat på många tävlingar.

Vår Anna Mårzell skall det bli mycket roligt att följa i år. Våra elitsatsande herrar och damer verkar vara taggade och väl förberedda inför vårsäsongen. Det bådar gott tycker jag.

Året vi står inför innebär också arbete. Vi kommer att ha många arrangemang, som vi självklart skall genomföra med bästa kvalitet. För att tjäna ytterligare pengar till klubben så har vi redan stoppat i gelehjärtan i kartonger.

När tjälen går ur backen skall skog planteras, vägrenar skall städas.

Glöm nu inte att inför vårsäsongen sätta upp personliga mål. Mina mål är 1,40 på Göteborgsvarvet och att slå Lasse A på minst två tävlingar.

För att citera Dr Dängroth - Var alltid uppåt, se alltid framåt.

*Mats Backteman*

---

Alla LOK-medlemmar får 10% på ordinarie priser hos Malmbergs ur, optik och linser

---

## Startpunkt –03

*Så var det då dags för en av årets första begivenheter nämligen startpunkt som i år gick av stapeln i Finspång närmare bestämt hotell De Geer. Förväntningarna från min sida är som alltid att det skall ge något och det gör det också.*

Kanske inte direkt konkreta saker men det ger ett utmärkt tillfälle att utbyta ideer och tankar med andra från hela Östergötlands län. Jag tänkte här förmedla lite av det som utvärderingen har givit från startpunkt.

Diskussioner fördes i grupperna; arrangemang , elit, ordförande, ungdom samt ett ungdomsforum.

De olika grupperna hade i förväg fått en del frågor att fundera på; bl a hur blir vi 5 % fler, hur behåller vi vår elit i länet, tappar vi mark mot andra distrikt?

Jag försöker mig på en redovisning av vad respektive diskussionsgrupp kom fram till.

### Arrangemang:

Först några praktiska frågor som löstes innan diskussionerna kom igång.

Östgöta 3-dagars kommer att göra ett uppehåll efter årets arrangemang (Mjölby/Boxholm) på obestämd tid. Natt-DM arrangeras av Hällestad och därmed är årets program komplett men det finns möjlighet för någon klubb att arrangera en distrikts-tävling på klubbdagen den 14/9

5 % flervisionen: Ungdomar bör ges stor uppmärksamhet vid vanliga tävlingar t ex nummerlappar , radio. Enklare arrangemang: Slopa dusch (info i inbjudan), ta bort motionsbanorna och erbjud öppna klasser, egen inritning av banor i öppna klasser. Snöret ersätter inskolning (ett draget snöre som går så att den osäkra kan följa, den säkra kan gena , provat i Finland). Om alla tar med en kompis (stor som liten) så når vi lätt målet med 5 % fler. DM i samarbete med angränsande distrikt.

### Ordförandegruppen:

Även här diskuterades det en hel del andra frågor innan vi gick in på 5 % visionen.

Elitledare -elitverksamheten i distriktet; vi (läs LOK) och OK Denseln klarar oss bra , men de mindre klubbarna behöver någon som samordnar elitverksamheten i distriktet, typ läger resor. Det är viktigt att vi får en bred elit spridd mellan klubbarna.

Denna diskussion ledde till att det bildades en arbetsgrupp med namnet ”samverkan mellan klubbarna”

Där följande ingår; jag själv, Crister Sandh (IFKL), Anders Lilja (OKD), Ulrika Lasson (NAIS), samt Kent Edin (BMOL).

Dator köp; bra om det finns centralt för utlåning Viktigt att någon ansvarar för att det fungerar.

5 % flervisionen: mediaplan från ÖOF, samverkansgruppen jobbar med detta, ny ordförandeträff i mars, bryta ned visionen till vad som görs på klubbnivå då det är i klubbarna som jobbet måste göras, prioritera ett eller två områden som genomförs.

### Ungdom:

Gick till skillnad från oss andra direkt på pudelns kärna nämligen 5 % flervisionen;

Nybörjarkurs för föräldrar samtidigt som för ungdomar.

OL-grundkurs för ungdomar första och sista veckan på sommarlov. Äldre ungdomar är ledare.

Behålla är viktigare. ALLA medlemmar i klubben måste vara medhjälpare någon gång med ungdomsträning. Förbättra kart och OL-undervisningen i skolorna. SOFT har ny film på gång.

Skjutsschema för föräldrar. Få ut flera till nationella tävlingar (tävlingsvärd/reseledare)

Viktigt med andra sociala aktiviteter än träning och tävling.

### Elit:

Några frågor som togs upp innan huvudtemat var:

Samverkan mellan klubbar: hur kan vi i Östergötland behålla och motivera den elit som finns?

Förslag; hemsida med en gästbok där det finns möjligheter att gå in och se andra klubbars träningar och läger. Om detta skall fungera måste det föras ut till alla att man är välkommen till en klubbträning utan att känna sig som en inkräktare.

Elitledare; ett kärt problem Det finns idag ingen som vill ta på sig ansvaret för detta men det behövs någon som samordnar detta inom distriktet FINNS DET NÅGON SOM LÄSER DETTA SOM KAN TA DETTA MYCKET ROLIGA OCH STIMULERANDE UPPDRAG????????????????

Tävlingar: det finns ett önskemål om längre elitbanor då toppen i Östergötland inte klarar de längre banorna på nationella tävlingar. Det känns som de ständiga revideringarna av ”gamla” kartor leder till sämre kartor. Eliten vill springa på nya områden i Östergötland.

5 % flervisionen: Genom samarbete med etablerade idrottsrörelser såsom Korpen och Friskis & Svettis kan vi kanske locka fler intresserade?

Vi måste bli bättre att marknadsföra vår sport. Genom samarbete med företag kan vi locka en viktig målgrupp nämligen vuxna. Vi måste bli tydligare på att tala om var vi har våra arrangemang, det är lätt att hitta om man hållit på i trettio år men för nya föräldrar är det inte alltid så lätt att hitta ut i skogen.

Jag har sparat de som vi lyssnar minst på men borde lyssna mest på (inte kvinnorna) utan våra ungdomar

Som under startpunkt hade ett ungdomsforum:

Förbättra skolorienteringen, få med för-

äldrar, fler små tävlingar typ ungdomserien, gemenskap är viktig,

Uppmuntra till att springa par, läger viktigt med bra träningar, samordna boende t ex daladubbeln, eftersäsongsläger senare, slå ihop 17-20 vid för få anmälda, uttagningsblankett på nätet.

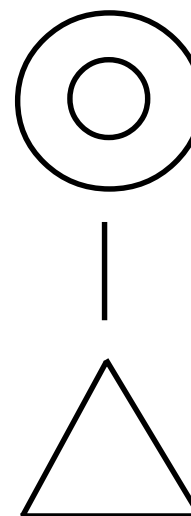
Vi hann med liten annat också; Babben Larsson hade en mycket bra och rolig föreläsning om hur man offrar sig lagom. SOFT hade sänt en representant som hade information att delge dock så pratade han så tyst att undertecknad somnade ganska omgående. Därefter var det dags för ett sk smörgåsbord med olika diskussionsforum . Skatte frågor, OLA , samt stresshantering. Själv gick jag på stresshantering vilket fick till följd att jag somnade för andra gången på kort tid.

Sammanfattningsvis en givande helg Jag tror att vi har fått upp ögonen för att vi måste samverka inom Östergötland samt att vi måste lyssna mer på våra ungdomar.

Att vi hade trevligt i baren på Lördagskvällen var ju en extra krydda.

Tack ni som var med ;Pelle S , Pia G , Linnea K , Lisa S , Marianne N , Lasse A

*Mats Backteman*



## ÖOF nytt

*Så har vi då igen förutom den rankingansvarige Tobbe Kjell en representant i ÖOF:s styrelse nämligen undertecknad. Syftet med detta är att påverka, driva frågor som för orienteringen framåt samt att få information om vad som ”är på gång”. De frågor som jag tänkt att driva är att försöka få fram en elitledare till distriktet samt bättra på samverkan inom länet avseende arrangemang, ungdomar, elit.*

ÖOF är en ”paraply ” organisation där information och direktiv kommer från Riksförbundet som därefter skall ut till föreningsarna. ÖOF kan och skall inte styra men skall stödja, stötta och hjälpa föreningsarna så att vår älskade sport utvecklas. ÖOF (upprepning) blir heller aldrig starkare än vad klubbarna själva vill.

Vid ÖOF:s årsmöte fick LOK flera priser som visar hur bra vi är. Femtusen (5000:-) för bästa ungdomsklubb, priset för bästa klubb på DM-tävlingar dessutom fick Anna Mårzell pris för bästa SM-insatser.

Jag tänkte informera lite om vad som är på ”G”.

Charlotte Lindqvist i OK Denseln utvidgar ett projekt som hon drivit i OKD där hon har för avsikt att stötta främst tjejer/unga damer i 16-25 års ålder så att de fortsätter utvecklas och inte lägger av. Detta stöds ekonomiskt av ÖOF och gäller femininum i hela distriktet.

ÖOF har ju sedan några år satsat på EMIT och kommer att skapa en utlåningsbar dataenhet som kan hyras av klubbarna till arrangemang. Sammanhållande för detta är Örjan Sandell OKS.

På femdagarsfronten så ligger det till så att det blir troligtvis i Östergötland 2007. Var är i nuläget ej bestämt men det känns i magen på Tomas Kleist som att det blir i Mjölby.

För att återknytta lite till vad jag tycker är viktigt . Vi i Östergötland har saknat en elitledare sedan ett par år.

För LOK som klubb så är det inte så akut då vi kan bedriva vår elitverksamhet utan en sådan.

Men tänk på distriktet som helhet. Det blir ganska utarmat med bara LOK och som det är nu OK Denseln.

ÖOF måste få fram en elitledare som kan samordna, stötta, fixa mm så att de som är lovande orienterare i de mindre klubbarna har möjlighet att satsa. Det värsta som kan inträffa är ju att någon slutar helt . Då är det ju faktiskt bättre om de byter klubb även om det känns för jäkligt just då så finns de i alla fall kvar i sporten.

Därför kommer jag att jobba för att vi skall få fram en elitledare från någon lite mindre klubb som har några lovande juniorer.

Det andra som enligt min uppfattning är viktigt är samverkan över klubbgränserna inom distriktet.

Här finns en hel del att göra. På ungdomsidan finns redan en samverkan men den kan bli bättre.

Det är lite samma sak som på elitsidan det gäller att få grepp på de som är ensamma i sin klubb och åldersklass

att hänga med andra klubbar.

På arrangemangs sidan finns också en hel del att göra. T.ex samordning av tävlingshelger, lägga KM åt varandra, låna ut kompetens (OLA )

Detta var bara lite av det hela. Stöt gärna på om ni har frågor eller gå själva in och titta på ÖOF:s hemsida via LOK:s länkar.

Nu är klockan snart 00.00 och jag måste sluta då det arbetsdag imorgon

När detta skrivs är det två(2) dagar till vårsäsongen börjar med zick-zack löpning mellan grön områden på en ås någonstans i Skåne

*Mats Backteman*

## De fixade webben

*Det tog ett och ett halvt år att få fram tredje (eller är det fjärde?) generationen av LOK:s webbplats. Men efter ett halvår i drift kan man lugnt säga att det blivit en succé. Ren och tydlig, snabb, snygg, hög funktionalitet. Så kan man nog karaktärisera [www.lok.se](http://www.lok.se) utan att överdriva.*

Att den är populär förstår man när man hör att 37-38 000 sidor per månad visas (varje besökare tittar på fler än en). På Spårets utsände har träffat tre herrar som lagt ned en hel del möda för att få fram det här resultatet.

– Jag har hört från Roxen AB att man skulle kunna sälja en sådan här lösning, med manual och support, för många tusen kronor, säger Figge, Fredrik Pettersson.

Det var han som tillsammans med Janne Bäckström satte igång att utveckla en ny design efter den gamla, signerad Figge. Men det gick trögt och de blev aldrig riktigt nöjda med det spår de var inne på. Då kom Ulf Bergqvist in i bilden, med erfarenhet från bland annat Alternativets webbplats.

Ulf blev invald i informationskommittén i november 2001 med tanke på att han skulle jobba med webbplatsen.

Och nu blev det helt nya tankegångar när kommittén började planera våren 2002. En webbplats faller ju ofta på att det är en eller två som måste koda och lägga in all information.

– Vi ville bygga upp det så att många skulle kunna vara med och lägga in information. Därför valde vi att lägga in all information i en databas med en massa tabeller. Och så hittade jag ett språk, PHP, som jag hade hört vara bra och som är gratis.

Därmed blir webbplatsen mycket flexibel. Den lämpar sig för en förening där många behöver lägga in och hämta information och där rubriker behöver läggas till och ändras ofta.

Våren 2002 började också LOK:s styrelse bli otålig. För medan webbredaktörerna jobbade på en ny design så blev den gamla platsen allt mer inaktuell.

– Vi sa "en månad" för att få tyst och ro att jobba vidare, erkänner Ulf. Sen satt jag

och jobbade med den bland annat på sommarlägret.

Det var Figge som framför allt arbetade med utseendet och Ulf med funktionerna. Nu blev Per Magnusson den som presade på från styrelsens sida och det innebär att han också kom in i gänget.

– Jag började hacka på elitsidorna och lägga in information där, berättar han.

Och han kom också att bli den som såg till att webben fylldes på med mer och mer innehåll.

Innan man kommit så långt rådde ett tag ett moment 22: man ville inte släppa ut den nya sidan förrän man hade ganska mycket information där – och man fick inte in särskilt mycket information förrän sidan var etablerad.

Men så i augusti 2002 lade man ut sidan – och inom några veckor fanns det mesta som behövdes där. Till exempel lade Ragnar Lindström in nya ungdomssidor ganska kvickt.

– Målet nu är att någon från varje kommitté ska vara intresserad att lära sig, så de kan göra sin egen hemsida. Det är det som gör att webbplatsen är så kraftfull, säger redaktionen.

– Det är roligt nu när den mesta funktionalitet som behövs finns där. Det är lätt att lägga in något nytt när man märker att det behövs, säger Per.

Och att den är flexibel har vi redan sett exempel på. När ordföranden undrade om man inte skulle kunna lägga in något på det tomma utrymmet längst ned till höger på förstasidan, så föddes inom kort Veckans bild. Och när klubbstyrelsen diskuterade om man inte kunde ha ett forum för klubbdiskussion, så fanns det där inom en vecka.

Men även om redaktörerna är nöjda med sitt verk, så finns det alltid planer på nyheter och förbättringar. 43-kavlens sidor är förstås viktiga nu inför årets kavle. Närmast i tur ligger annars att förbättra träningsbarometern, så att den också blir



### Tekniken bakom hemsidan

Informationen på webbplatsen finns lagrad i en databas som består av 15-20 tabeller – de kan beskrivas som ett antal Excelark. Från dessa tabeller hämtas information som förses med html-kod som gör den läsbar på webbsidan. Den hämtningen styrs av små program som skrivs med hjälp av PHP.

Systemet är säkert på det sättet att PHP-koden inte är synlig, den är bara åtkomlig för de administratörer som kan komma in på webbservern. Ingen annan ska alltså komma åt att ändra i de grunddata som finns.

Däremot kan de som får behörighet lägga in information på angivna platser. Det gäller varje medlem som kan lägga in sina personuppgifter och delta i diskussionsforum, och det gäller de som får behörighet att lägga in nyheter. Dessutom kan t.ex. varje kommitté få behörighet att göra kommittésidor på valfritt sätt och sedan lägga in dem på plats.

Vill din kommitté lägga in information? – kontakta då någon av webbredaktörerna.

en träningskalender för varje medlem som vill använda den – och då förs statistiken automatiskt in i klubbens barometer. Och så vill de ha hjälp av kommittéerna så att t.ex. klubbens kartor kan läggas in, en webbshop för kläder mm, information om uthyrning av Lokgården, avresetider till tävlingar, mm.

Men det där med att sälja funktionen kommersiellt är ingen intresserad av. Däremot kan kamrater i andra klubbar som hört av sig kanske få del av utvecklingen.



Lennart Sturesson

#### Här kommer en vädjan från resultatansvarig inför den kommande säsongen:

Du/Ni som anmäler till tävlingar som EJ finns upptagna i LOK:s program, lämna ett meddelande antingen i mitt fack i LOK-gården eller via E-mail: [c.tillman@swipnet.se](mailto:c.tillman@swipnet.se). Det underlättar när resultatlistan ska tas fram. Tack på förhand.

Curt T. /resultatansvarig

### Beställ video om 5-dagars 2003

En filmare i Norrköping, Jacob Westerberg, förbereder en videofilm om O-ringen i Bohuslän dal i sommar. Enligt förhandsinformationen ska den skildra femdagars ur orienterarnas synvinkel, båd när det gäller tävlingarna och kringaktiviteterna. Han har skickat ut en intresseförfrågan och vill ha in förhandsbeställningar.

”Vi vill ge en ärligare bild av orienteringen än vad som exempelvis erbjuds i Sportnytt.” För att uppnå detta kommer före detta elitsatsande orienterare att ge bilder från de tävlandes egna ögon. Filmen ska bli 60–90 minuter lång.

Intresseanmälan, som inte är bindande, kan göras i två former. Antingen beställer man nu och betalar 250 kr vid leveransen i höst. Eller också betalar man 200 kr i samband med förbeställningen och får filmen i höst – men man får en garanti att få pengarna tillbaka om det inte blir någon film.

LOK har beställt en film för 250 kr, men vill du ha en egen, så anteckna dig på intresselista i Lokgården. Där finns också adresser till Westerberg.

Lennart Sturesson

## Regnskog, öken och skidparadis



Magnus "Pi" Johansson

Bilderna tagna av  
Per Magnusson

*Efter snart 5 månader här på den Kanadensiska västkusten står det helt klart; man flyttar inte till Vancouver för orienteringens skull. Däremot finns det många andra anledningar att besöka denna del av världen. Om man tycker om friluftsliv och naturupplevelser finns det absolut inga begränsningar på vad man kan göra här.*

Val skådning, breda sandstränder, oegnomtränglig regnskog, fantastisk bergsvandring, skidorter med metervis med snö och soldränkta halvöken finns inom några timmars bilfärd från staden. Över 2 miljoner människor bor på ett ganska begränsat område som är ett lågland skapat av floden Frasers delta. I norr och öster reser sig bergen som en vägg och bara 4 mil söderut ligger gränsen till USA. Klimatet är mildt och fuktigt. Lågtrycken sveper in från Stilla Havet och när den fuktiga luften når bergen vid kusten så regnar det. Mycket. I norra Vancouver, vid foten av bergen faller det i genomsnitt 2 meter regn per år. I söder, nära gränsen till USA, får man ca 1 meter per år som kan jämföras med Linköping som får mellan 6 och 7 decimeter per år. Fördelen med detta är förstas att under vintertid finns det garanterad snö på högre höjd, även om det är ytterst ovanligt med snö nere i stan.

Allt detta regn gör att skogen är ungefär som det läskigaste träsket i Vidingsjö i kubik. Och även om skogen skulle vara öppen och löpbar så skulle det inte finnas många punkter att

använda som kontroller eftersom konturen i princip saknar detaljer. Jag har inte bestämt mig ännu för om detta är en tröst

i bedrövelsen eller en bedrövelse i bedrövelsen. Den vanligaste kontrollpunkten är en ruttens stubbe 5 meter från en stig.

Men vi har kul ändå! Det finns ljus i mörkret. Jag har haft tur som kom hit precis när orienteringen i staden har fått ett rejält uppsving. Det har råkat bli så att en liten grupp med erfarna orienterare har flyttat till Vancouver nyligen. Thomas Nipen, en norsk halvkanadensare, flyttade hit från Calgary i höstas för att plugga på universitetet här. Han hade varit med om att starta upp nattorienteringsträningar varje vecka i Calgarys parker och när han kom hit startade han samma tradition i Vancouver. Marta Green, som är klubbens ordförande, bodde under ett år i Uppsala där hon lärde känna Anna-Stina som nu springer för LOK. Joern Sass är en tysk doktor i matematik som forskar här på universitetet och som sprungit orientering många år i Tyskland och även varit med på 5-dagars.

Sedan har vi förstas Maureen och Ted de St. Croix som flyttade tillbaka till Kanada från Borlänge för 2 år sedan. Ted är orienteringens motsvarighet till Wayne Gretzky här i Kanada. Han är en legend och alla i landet som har någonting med orientering att göra vet vem han är. Han har vunnit de kanadensiska mästerskapen 15 gånger och som bäst placerat sig som nummer 10 i VM. Den bästa placering en icke-europé någonsin uppnått. Hans fru Maureen är en extremt

duktig 1500-meterslöpare. Hon fyller 50 i år och hennes mål är att slå världsrekordet på den distansen för damer mellan 50

och 55 som lyder på 4:43. Förra året sprang hon 10 sekunder snabbare. De är båda väldigt öppna och trevliga och det är inspirerande att träna tillsammans med dem, även om det tär på psyket att ta stryk av en 50-årig tant på de långa intervallerna... De bodde i Borlänge i 4 år och sprang för Stora Tuna, så det kanske är någon av er där hemma som känner dem.

Som tur är finns det bättre terräng för orientering om man tar bilen några timmar österut över bergen till en stad som heter Kamloops. Själva staden ligger i en ökenliknande dalgång med mest torrt gräs och några enstaka träd, men i bergen runt omkring finns det flera fina kartor med "riktig" orientering. Vi planerar att åka upp dit nästan varje helg nu i vår för att få vettig teknikträning. Det första träninglägret gick av stapeln den första helgen i Mars. Vi bodde hos en orienteringsfamilj i Kamloops och tränade på en karta i stadens utkant. Det var en mycket märklig upplevelse. Utsikten från startpunkten var så annorlunda för mig att det kändes som om jag lika gärna kunde befunnit mig på en annan planet. Kartan var helt gul och växtligheten begränsades till torrt gräs och lågt ris. Kurvbilden var extremt detaljerad med djupa raviner som skar genom landskapet. Det krävdes intensiv kartläsning för att inte hamna fel och tvingas springa flera kilometer extra för att ta sig runt något opasserbart hinder. Ingen av oss klarade den ca 5 kilometer långa banan på under timmen. Nästa dag åkte vi upp i bergen och deltog i en 3 timmar lång poängorientering på skidor. Snacka om kontraster!

Mina mål för året är att göra bra resultat på de två största tävlingarna här under året. Provmästerskapen för British Columbia i mitten på Maj och de Kanadensiska mästerskapen i slutet på Augusti. Båda dessa tävlingar går i år på kartor i området kring Kamloops, så jag borde ha goda förutsättningar att placera mig i toppen på resultatlistorna. Dessutom kommer jag hem för att springa Oringen i Uddevalla. Mitt mål där är att placera mig bland de 50 bästa i H21 Lång. Förra året var jag 39:a så med mer relevant träning nu under våren kanske det kan lyckas.

En grupp med orienterare från Vancouver och Calgary, med Ted i spetsen, kommer också att resa till 5-dagars så då hoppas jag det blir tillfälle för er som är där att träffa mina nya vänner.

Jag saknar er och följer era resultat nu i vår. Lycka till på alla kavlar!

/Magnus Johansson



Magnus framför Shannon Fall

Greater Vancouver Orienteering Club  
<http://www.interchg.ubc.ca/tnnipen/>

Sage Orienteering Club, Kamloops  
<http://www.orienteingbc.ca/sage/>

Bilder från mina äventyr i Kanada  
<http://community.webshots.com/user/magjo242>



## Kisalägret

*På förmiddagen den 18 januari samlades några bilar på en stor, men relativt biltom parkeringsplats vid Tolvmannabacken i Kisa. Det fanns snö i den nerifrån sett långa och branta backen. Vi skulle inte träna där, utan bredvid, där det var barmark.*

Där möttes vi av "redig" kisaskog med backar både uppåt och nedåt. Därefter skulle vi tvätta oss innan vi åkte iväg med bil till Kisa Scoutgård. Där släpade vi på otympliga bord fram och tillbaka för att få ett finfint långbord att sitta och äta köttbullar och makaroner vid. Ungefär alla var hungriga och åt med god aptit. Sedan stoppades disken in i diskmaskinen (lyx).

Nu utfördes diverse olika aktiviteter för att ladda inför träning nummer två, som gick ut på att först springa lite stads-OL till skogen och därefter springa i skogen till backen. Där duschades det ännu en gång. På tillbakavägen stannade flera av bilarna vid någon sorts affär för att fylla på söt-saksförråden. Fred raggade dessutom ihop ett par pizzabroschyrer innan hon och hennes lillebror d.ä. åkte hem till Linköping. De som stannade kvar i kisa smaskade i sig pizza och spelade "innebandyturnering- runt- långbord". Men tiden gick fort fram och de flesta var trötta efter dagens alla strapatser—sovdags. Själv satte jag mig tillsammans med ledarna Lasse, Lasse och Thomas i köket innan jag också gick till kojs.

På söndagsmorgonen åt vi frukost, packade och gjorde oss redo för att träna. Dagens träning som var linje-OL ägde rum i Rimforsa där några Östlinare hade hängt ut skärmar i skogen. Vi anlände dit vid tiotiden och när vi tagit oss runt banan duschade vi i Björkfors klubbstuga och åt upp medhavd matsäck innan alla tackade för sig och packade in sig i bilar som for iväg åt olika håll.

*Matilda Österberg*

## LISA SKULLMAN

Fredrika: – Morsning korsning! Du är ny här i klubben. Hur känns det?

Lisa\*Jo det känns bra med lite förnyelse.

-Jasså på så sätt. Vilken klubb var det du kom från nu igen?

\*Jag sprang för OK kolmården

-Hm... vad var det som fick dig att byta till LOK då?

\*Det fanns flera anledningar till klubbytet. Att pappa springer för lok och så behöver man lite förnyelse för att bli bättre...

-Ja pappa Pelle känner vi ju till...

-Så du känner dig taggad inför säsongen nu i LOKs färger!

\*Ja det gör ja, sen får vi väl se hur det går=)

-Det kommer säkert att gå finfint..! hur länge har du hållt på länge med skogs-sporten?

\*Det är lite svårt att svara på. Jag tillhör en av de som är "infödda" i sporten, så jag har hållt på så länge jag kan minnas.

-Vad är det då som gör orientering så kul? Några speciella minnen?

\*Det är nog blandningen av allt, själva sporten är spännande och krävande. Så får man inte glömma allt runt omkring som t.ex alla kompisar. Det är svårt att nämna något speciellt minne, jag har varit med om så mycket kul, men rikslägret är något man minns ofta. Årets italienska 5-dagars är också ett kul minne.

-Jag vet att du var på ett trevligt konfirmationsläger i somras. Det var väl då du för första gången iklädde dig Lok-jackan? Har jag rätt?

\*Ja, det stämmer. Jag tänkte faktiskt på det tidigare idag. Det var riktigt kul på lägret och pjäsen på slutet var också skoj. Kan nog också bli ett roligt minne. Vad gäller jackan vet jag inte varför jag hade den. Men den var fin!

-Mm..vi tycker i varje fall att det är skoj att blivit lokare och jag hoppas det kommer gå bra i skogen i år.

\*Tack!!

## Lok-läger

I januari var det ungdomsläger i Kisa. På lördag sprang vi en kort men ganska svår bana med skugga vid Tolvmannabacken. När vi kom i mål fick vi bananer innan vi duschade. Sedan åkte vi till scoutstugan där vi skulle bo. Där åt vi lunch.

På eftermiddagen skulle vi springa två och två. Det gick jättebra, det var den roligaste banan. På vägen till scoutstugan stannade vi och köpte godis och beställde pizza. När vi var tillbaka lekte vi lite, vilade och åt godis. Sen kom pizzen. Efter en god middag vilade vi lite till och spelade sedan innebandy. Sedan skulle vi äntligen gå och lägga oss. Då var jag jättetrött. Först låg vi och pratade sen somnade vi. Julia, Lovisa, Jenny och jag låg i samma rum. På morgonen fick vi göra egen matsäck som vi skulle äta efter dagens pass som var linjeorientering i Rimforsa. Det var kul men jag missade en kontroll. Sedan duschade vi och åt våran matsäck.

Sen var lägret slut.

Tack Lasse och Lasse och övriga ledare för ett jättekul läger!

*Annika Ledskog*

## LOK:s anmälningsbestämmelser 2003

### ALLMÄNT/KOSTNADER

Klubben ansvarar för anmälningar upptagna i klubbens egna tävlingsprogram vilket utkommer feb/mars varje år. För att starta en tävling för Linköpings OK måste medlemsavgiften vara betald före den 31 mars, gäller alla medlemmar.

Medlemsavgifter:	
Medlemskap	200kr
Familjemedlemskap	400kr
Tävlingsavgift, fr o m 21 år	400kr

Klubben betalar alla startavgifter (inom Sverige) fr.o.m det datum medlems- och tävlingsavgiften är inbetald (senast 31 mars).

Betalar du endast medlemsavgift och är 21 år eller äldre betalar du alltså själv dina startkostnader till dess att tävlingsavgiften är inbetald.

Medlemmar över 21 år betalar även en "SOFT skatt" på 15 kr/ tävling.  
Debiteras 1-2 ggr/år.

Alla kostnader i samband med sommartävlingar (juni-juli) står den aktive själv för. (Gäller ej mountin-bikeorientering.) Kostnaderna betalas in till mig i samband med anmälan (pg 346584-6).  
Undvik att betala direkt till arrangören, om du gör detta meddela mig.

Klubben betalar inte för någon form av utebliven start. Gäller även KM där startavgiften är 50 % av ordinarie startavgifter.

Utlägg för hyra av brickor står den aktive själv för, undantag ungdomar t o m 20 år. Borttappad hyrbricka debiteras.

En till två ggr/år skickar jag ut fakturor på utgifter i samband med tävlingsdeltagande.

### ANMÄLAN

**Anmälningspärm nr 1** innehåller inbjudningar till tävlingar där klubben ansvarar att du blir anmäld.  
**Anmälningspärm nr 2** innehåller inbjudningar till tävlingar som du själv ansvarar för din anmälan.

Anmälan ska i första hand ske via klubbens hemsida [www.lok.se](http://www.lok.se). Om du är ute i sista minuten och/eller anmäler dig till tävling som klubben inte ansvarar för (se punkt 1) slå en signal så jag hinner "godkänna" anmälan (jag kollar inte listan varje dag).

Om du inte vet hur man anmäler sig via klubbens hemsida slå en signal eller fråga mig på LOK-gården där du även kan få en demonstration. Andra alternativ är:  
pärm nr 1  
e-post "svernestam@swipnet.se"  
telefon 87095

Öppna banor kan man även anmäla sig till på tävlingsdagen. Be då arrangören fakturera kostnaden.

Efteranmälan ansvarar du själv för att den blir gjord. Merkostnaden debiteras i efterhand. Om du har fler än fyra efteranm./år står du själv för hela kostnaden.

Till kavlar ska du ha gjort en intresseanmälan i pärm nr 1 eller till UK (ej e-post eller telefon), ca 2-3 veckor innan anmälan ska in.

### RESEBIDRAG

Klubben rekommenderar bilförare att ta ut 4kr/mil till individuella tävlingar och budkavlar inom länet. Till kavlar utanför länet utgår milersättning efter samtal och godkännande av ansvarig ledare för den aktuella kavlen.

### EMIT/SPORTIDENT

Om du inte har egen bricka blir du tilldelad en av arrangören, du själv ansvarar att den lämnas tillbaka.

*LOK ÄR KUL/anmälar  
Marie Svernestam*



*Loks anmälar  
Marie Svernestam*

ELIT

## Välkomna

Till Tiomila kommer inte bara Anna hem till Sverige utan vi kommer också att få förstärkningar till herrlaget.

Med Annas och Niklas hjälp har LOK kommit i kontakt med två landslagsmeriterade löpare i från Schweiz som kommer att springa för LOK i deras satsning mot världsmästerskapen i Sverige 2004. Vi har kommit fram till att påbörja samarbetet redan under 2003 och med Tiomilakavlen i april.

Vi hälsar härmed **Denis Steinemann** och **Donatus Schnyder** välkomna till Linköpings OK. Här kommer en kortfattad presentation av de båda.

De kommer inte att spendera så mycket tid i Sverige under 2003 utan då är fokuseringen helt inriktad mot världsmästerskapen på hemmaplan. Däremot kommer vi att se betydligt mer av dem under 2004. Planen är att de skall komma ner och hälsa på oss i Lokgården, veckan före Tiomila under deras träningsläger i Västerås som arrangeras av deras förbund.

Jag hoppas att vi alla hjälps åt för att de på bästa sätt skall trivas i klubben.

Via länken kan ni hitta mer info.

<http://www.solv.deimos.ch/> ->Foot-O->Elite Team

*mvh MartinLinderg*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

### Hi everybody

*My name is Denis Steinemann and I guess I am now a new clubmate of yours. As you know, Anna Mårsell is living here in Switzerland and she happens to be in the same club, OLG Säuliamt, and also lives in the same town as I do, Bonstetten.*

So some time ago I met Anna and Niklas and we were also discussing about the nordic relays. They showed interest in me running for LOK in the future, and since I was not happy with my club until then, Tampereen Pyrintö, I thought, well, this is a good opportunity to start something new.

I am 25 years old. I am a student in computer science at ETH Zürich, close to finished, I will do my diploma thesis next winter.



As you know, we have WOC here in Switzerland in August, so this is my primary goal for this season. For this reason, I haven't planned on going to Scandinavia much this year, so I was hesitating to contact Martin, but Anna "kept pushing" me... Well, now here I am. At the moment, I'm in the Swiss National B-Team. Last season wasn't very good, although I participated in World Cups in Scandinavia and Czech Republic, but 30th

place was the best I was able to do. In 2001, I was at World Champs in Tampere, where I was 25th in Classic Distance. As I have said, I was running for Tampereen Pyrintö the last couple of years, in 2000 I placed 9th on the first leg in Jukola, which was a really great experience! Of course, orienteering doesn't stop after WOC2003, and a next goal is WOC2004. For that, it would be great to have a club to train and run competitions with. So I am really planning for next year in Sweden. As I have discussed with Martin, you will not see me much this year. For sure at Tiomila and some time before, and then probably for one or two weeks in autumn.

I am looking forward to running in your team and I hope I can make a good contribution!



See you at Tiomila!

*/Denis*

ELIT

*Hi there !My name is Donatus Schnyder, I'm 26 years old and I have practised orienteering since I was 10 years old. After JWOC in Rumania 1996 (5th place in Classic, 3rd place in Relay) I got into the Swiss national team. My further results you can see at [www.solv.deimos.ch](http://www.solv.deimos.ch)*

Since then have I been several times in the scandinavian terrain...I have never been running night-orienteering in Sweden except for one time(Häxjakten 1999?) and I don't like it very much, so I hope to get a day-leg at Tiomila...

I grew up in the north-east part of Switzerland (20 km from the WOC-center Rapperswil/Jona) but now I live in Bern. Here I'm studying sport and geography.

I'm glad to be in your team and I'm looking forward to Tiomila 2003!!!

*see you, Donatus*



*Vi har även ett nytt namn på damsidan, Malin Jonsson, fd OK Tyr som kommer att springa för LOK.*

För många av oss är Malin ett känt ansikte i Lokgården och det känns fantastiskt kul att Malin nu har valt att springa i våra färger. Malin är 25 år och har orienterat sedan barnsben och tävlat för OK Nolaskogsarna och OK Tyr. Malin har bott i Linköping ett drygt år och jobbar på SKL.

Malin kommer att ladda upp inför vårsäsongen med ett läger i Spanien nästkommande vecka.

Ranking 79:a



## Tänk på LOK:s undomsfond

Fondens avkastning används för extra uppmuntran i ungdomsverksamheten. Syftet är att fler barn och ungdomar ska känna glädje och upptäcka tjusningen med orienteringssporten.

**Fondens kapital**  
var 73 000 kr den 1/3

Bidrag emotnes tacksamt till klubbens  
**postgiro 29 17 99-5**

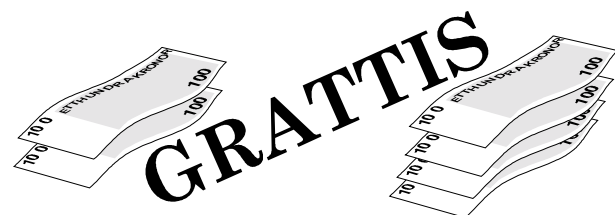
**Märk "Ungdomsfonden"**



### Medlemsavgift

**Medlemsavgiften** för år 2003 är 200:-. För familj med två vuxna och ett obegränsat antal familjemedlemmar som är 20 år eller yngre är avgiften 400:-

**Tävlingsavgiften** för år 2003 är 400:-. Avgiften erläggs av medlemmar som är 21 år eller äldre och avser att delta i tävlingar.



### Vinnare i LOK:s interna lotteri

#### December : 1

1:a 79 Vive Sundberg  
2:a 76 Nils-Magnus Nilsson  
3:e 07 Ulla Kjell

#### December : 2

1:a 51 Vakant  
2:a 20 Vakant  
3:e 83 Thomas Stenström

#### Januari

1:a 14 Karl-Einar Almén  
2:a 89 Marie Svernestam  
3:e 36 Allan Johansson

#### Februari

1:a 67 Lars Almén  
2:a 63 Elsa Tholén  
3:e 38 Ulf Waldenfjord

### Information

Lotteriet omfattar lott 00-99 och utlotning av vinster sker 13 ggr/år.

#### Vinstplan:

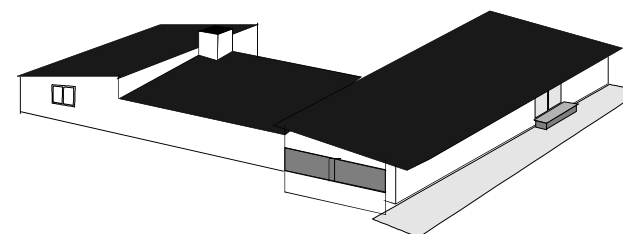
1:a vinst = 1st presentkort à 300:-  
2:a vinst = 1st presentkort à 100:-  
3:a vinst = 1st presentkort à 100:-

Om Du inte har någon lott, tag då kontakt med Jan Bäckström på tel 16 45 09.

### LOK:s postgirokonton

Huvudkonto ..... 29 17 99-5  
Medlems- och lotteri ..... 21 21 90-3  
Klädförsäljning ..... 57 52 46-4  
Anmälningavgifter ..... 34 65 84-6

# ORIENTERINGSTAVLAN



	Tis	Tor	Sön
Nov-Mars	x	x	x
April-Juni	x	x	
Juli	x	(ingen servering)	
Aug-Okt	x	x	

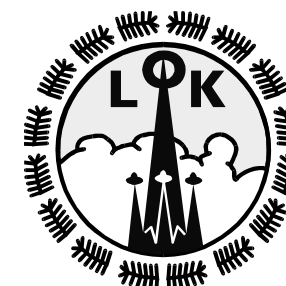
Bastu: tisdag, torsdag och söndag  
Gemensam träning: vardagar 17<sup>30</sup> och söndagar kl 10<sup>00</sup>.

#### Öppettider:

Vardagar kl 17<sup>00</sup>-20<sup>30</sup> (servering tisdag och torsdag från kl 18<sup>00</sup>).

Söndagar kl 9<sup>30</sup>-13<sup>00</sup> (servering från kl 10<sup>30</sup>).

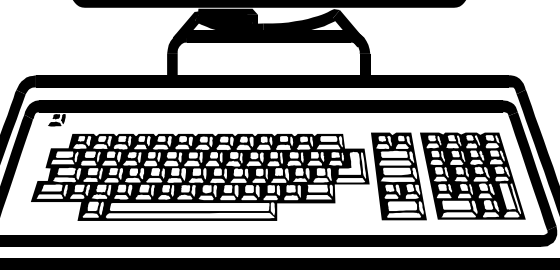
Ring telefonsvararen  
(tel 15 74 26) så får du veta vad som händer!



### Redaktion:

**Redaktör/layout**  
Jonas Svernestam

**Reportrar**  
Lennart Stuesson  
Andreas Bjärkmar  
Fredrika Vängell



**Tryck:** Linus & Linnea  
Upplaga 350 ex

**Adress: På spåret**  
Linköpings OK  
Vidingsjö, LOK-gården  
589 53 Linköping  
Fax: 15 18 36  
Tel: 15 74 26

**Hemsida:** <http://www.lok.se>  
**E-mail:** [lok.ol@telia.com](mailto:lok.ol@telia.com)

**På spåret** utkommer 4 ggr/år  
**Nästa nummer**  
kommer i slutet av maj 2003