

Vi samarbetar med Linköpings Orienteringsklubb



AB Svensk Leca

Aerotech Telub AB

Grafisk Produktion AB

Hektor Data AB

Johnny Dahalgren Grafiska Produktion AB

Malmbergs Ur-Optik-Linser

Målerihantverkarna i Linköping AB

Pagod Upplevelser

Stillströms Ytbehandling AB

Åhlin & Ekeröth Byggnads AB

Östgöta Helikopterbataljon



Att utveckla eller förvalta

Det är många tankar som far genom huvudet på en ordförande. En av dessa är att känna sig otillräcklig. Det finns så mycket att "ta tag i" att jag ibland skulle vilja kлона mig men det är tur för mänskligheten det inte går att genomföra, ännu. En god chef skall leda och fördela arbetet, inte göra det mesta själv. Dock så kräver vissa saker närvaro, vilket leder till att det finns risk för temporär "vidbrändhet" Det är ju så poppis att vara utbränd idag så man undrar om det inte är en ny folksjukdom.



Att utveckla eller förvalta, vad menas med detta?

En organisation eller motsvarande går igenom olika faser, ibland utvecklas verksamheten i rätt riktning ibland i fel riktning. Periodvis kanske det inte händer ett dugg utan det "förvaltas" dvs man lever på gamla meriter. Dessa saker är naturliga och beror på många saker t.ex generationsskifte, brist/tillgång på kompetent folk, dålig/bra ekonomi eller annat.

Det finns många kloka teser sagda om organisationsutveckling bl.a "en organisation som inte strävar att bli bättre slutar att vara bra" och det ligger mycket i detta.

Ett stort fel som görs idag enligt mitt sätt att se det är att de förändringar som görs i bl.a Landstinget är att personalen aldrig finner sig "tillräta" förrän det är dags för en ny chef vars kvast inte alltid

sopar bättre men det räcker kanske för att sätta sin prägel på verksamheten.

Hur kommer då en av Sveriges bästa orienteringsklubbar in i detta resonemang?

Efter att under ett antal år ha varit ganska anonyma har vi nå börjat höras och synas igen. Det är resultatet av ett mycket bra klubbarbete som pågått under ett antal år.

Klubbens verksamhet bedrivs målinriktat med mycket hög svansföring. Vi är, törs jag påstå, en av de klubbar i Sverige som verkligen för sporten framåt. Så nog har vi utvecklats i rätt riktning alltid under de senaste åren.

Förvalta, detta ord låter lite negativt. På det senaste styrelsemötet kände jag och flera med mej att vi i styrelsen förvaltar, men ibland måste man tillåta sig att förvalta. Det kan vara en tid av analys och eftertänksamhet av vart man står eller är på väg. Jag vet ju att det pågår ett ständigt arbete i kommittéerna som för utvecklingen framåt. Den känslan av "stillestånd" försvann när vi satt och planerade framtiden för 43-kavlen den 2 juni.

Jag har sagt det förut men det tål att upprepas, nyckel till utveckling är att ALLA hjälper till i klubbarbetet.

LOK är på rätt spår och skall så förbli.

Igår, läs den 11 juni, var jag på styrelsemöte med ÖOF i Tjalvegården Norrköping.

Det är otroligt imponerande att se det arbete som läggs ned inför Tiomila 2004.

Tiomila 2004 kommer förhoppningsvis att bli det bästa Tiomila någonsin.

Vi har mycket att lära i bl.a marknadsföringsfrågan. Ens sak undrar jag över: var är alla dessa ambitiösa människor när det är dags att arrangera DM eller en andra Östgöta tävlingar.

Där har standarden gått ned men det kanske inte är lika inspirerande att ha lokala tävlingar, synd i så fall för där börjar ju morgondagens Jögge o Linnea Kjell att springa sina första knatteknat.

En av mina målsättningar lyckades nästan, 1,44 på Göteborgsvarvet är trots allt ganska bra med tanke på att vi, Erik B och jag, startade i sista ledet. Slog i alla fall Karin med hela EN minut. Min andra målsättning jobbar jag för fullt med.

Nu är det 24 timmar till Jukola-båten avgår, Vikingline. Återkommer om detta i nästa nummer.

Ha en jätteskön sommar. Vila Bada Träna Tävla och glöm inte att njuta av tillvaron

Mats Backetman

Tänk på LOK:s ungdomsfond

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 ca 76 000kr den 1/6

Bidrag emotes tacksamt till klubbens

postgiro 29 17 99-5

Märk "Ungdomsfonden"

En gamlings fundering

”Segrare i B-klassen blev Bertil Södergren, en lovande grabb”. Ja, så stod det faktiskt i novembernumret 1947 av LOK:s klubbtidning, som då hette Myrsloken. Det var klubbmästerskapet som refererades, men för segern på B-banan blev det dock ingen KM-utmärkelse, och jag tänker inte avslöja, hur många som stod efter mej i resultatlistan.

Redan då fanns tydligen vissa förväntningar, men hittills har jag inte lyckats infria dem. Lugn, bara lugn, jag har tagit lite tid på mej men kommer så småningom. I en ficka bär jag alltid på en lapp, där det står ”Jag tror på min förmåga att utvecklas”. Den lappen har stöttat mej många gånger, men beträffande orienteringsförmågan har det varit något segdraget.

Jag försöker ändå dra mitt strå till LOK-stacken genom att leka med i veteranernas onsdagsgrupp, där vi mixar ihop motion, social samvaro och kulturell förkovran. Oftast har någon lagt en orienteringsbana, och jag hoppas att efterhand kunna utvecklas till den orienterare, som klubben förväntat sej.

Sedan 1991 har jag haft förtroendet att verka som en av klubbens revisorer. Det är ett nöje att få ta del av, vad alla dessa dynamiska krafter åstadkommer. Ibland drabbas jag emellertid av nostalgiska tankar.

Vid årsskiftet 1947/1948 var läget annorlunda

Årsmöte skulle hållas den 28 januari. Två dagar tidigare granskade revisorererna

Carl-Axel Friman och Tage Gran räkenskaperna och gjorde kassainventering. De hade inga anmärkningar utan ”tillstyrkte full och tacksam ansvarsfrihet för 1947 års styrelse”.

Som tillgångar fanns kontant i kassan 5:55, på postgirot 1:93 och i Linköpings Sparbank 25:46, tillsammans 32:94 kr. Ingångsläget hade varit 966:42, och som förklaring till försämringen angavs, att kostnaden för start- och reseavgifter under året råkat bli högre än intäkterna. Klubben hade dock inga skulder. Som övriga tillgångar noterades 38 klubbmärken, 6 par manschettknappar och 87 tygmärken, tillsammans värderat till 217:75.

Vid årsmötet nyvaldes Tage Andersson som kassör och jag som sekreterare. Det fanns då omkring hundratalet medlemmar i klubben. Vi hyrde ett litet utrymme hos Idealkaféet på Platensgatan, där vi hade prisskåpet placerat. Visst träffades vi väl där ibland, men någon regelrätt samlingspunkt var det ändå inte.

I Myrsloken december 1948 tog Tage till orda under signaturen ”Tji Mysing”. Han berättade om kassaläget. En åtstramning på kostnadssidan hade varit av nö-

den. Bland intäkterna under det gångna året nämndes, att allmän dans anordnats på ”Arbis” fyra gånger, vilket inbringat tillsammans 990 kr. Året för LOK:s 15-åriga jubileum kunde således inledas med drygt tusen kronor i kassan. Som redaktör för tidningen gjorde jag själv en återblick och manade till nya tag.



Myrsloken som klubbtidningen hette förr och som Bertil var med och satte ihop.

53 år senare har vi ett annorlunda LOK. En stor och bred klubb med god ekonomi, och skulderna lyser med sin frånvaro, nu som då. För onsdagsgruppens del kan väl nämnas, att våra träffar i snitt samlar 55-talet deltagare. Vi har roligt för egen del, men allra mest glädjer vi oss över klubbens fina utveckling.

Bertil Södergren



Elis var med och lade grunden

Elis Nyman avled den 21 april närmare 91 år gammal. I de tidiga ungdomsåren var det fotbollen som gällde. Men så bildades Linköpings Orienteringsklubb 1934, och skogssporten väckte Elis intresse. Han blev genast medlem och har sedan dess funnits med i klubben.

Även om Elis inte var med vid själva bildandet, så förknippar vi honom ändå till dem, som fanns med från början och gav klubben färg. Tidvis har han även funnits med i klubbens styrelse, åren 1944-1945 som vice ordförande.

Den 29 april 1934 deltog Elis i sin första orienteringstävling "Östgötaorienteringen". Han ställde upp i B-klassen men lyckades inte alls utan tvingades bryta. För övrigt gick det bra för LOK:arna, och enligt uttalande av dåvarande ordföranden Henning Ericsson, så lär det endast ha varit två av klubbens deltagare, som inte fick gå fram till prisbordet. En av dem var således Elis.

Men Elis visade sig vara ett bra orienteringsämne. Redan 1935 fanns han med i laget, som segrade i Östergötlands DM-budkavle. 1936 segrade han individuellt i A-klassen vid "Östgötaorienteringen", och även senare fortsatte han att visa sin styrka.

Elis har även haft viktiga funktioner vid klubbens egna tävlingsarrangemang. År 1941 var det trion Paul Pettersson, Tage Grahn och Elis Nyman, som delade ansvaret vid arrangerandet av DM-budkavlen. Trots krigstid med bland annat stora transportproblem så fungerade det till belåtenhet. Efter det lyckade genomförandet kläcktes idén till arrangerande av en nationell stafetttävling.

År 1944 genomfördes den första LOK-stafetten. Strax innan Paul Pettersson skulle starta första sträckans tävlande, kom Elis Nyman framspringande och meddelade, att de kontrollanter, som skulle placeras ut på första kontrollen,

inte infunnit sig. Efter en kort överläggning bestämdes, att Elis själv skulle ta första kontrollen. Fem minuter efter det han försvunnit in i skogen, släppte Paul iväg startfältet. Allt gick bra. Elis fanns på plats, innan förste man anlände för stämpling.

Det kan nämnas att klubben hade sex egna lag med vid den första LOK-stafetten förutom en del i individuella klasser. I tidningarna lovordades tävlingen, men skribenterna var inte medvetna om problemen bakom kulisserna. Vid senare arrangemang fick klubbens egna löpare avstå från tävlandet och i stället inrikta sig på funktionärsuppgifter.

Med Elis bortgång har det ytterligare tunnats ut i bakre ledet. Vi äldre känner saknad, men minns med glädje den samhörighet, som fanns i tidigt skede, och vi följer med intresse, hur denna klubbanda breddats och utvecklats vidare inom alla åldrar. Nästa år fyller klubben 70 år. Elis var med och lade grunden.

Bertil Södergren

SPIKA SYNKONTROLLEN
Kolla din syn, fyll på ditt linslager, köp nya solglasögon,
gör det på Malmbergs Ur-Optik-Linser AB,
du har 10% LOK-rabatt på ordinarie pris

En tävlingsledares betraktelser

Det är lätt att vara tävlingsledare – i alla fall på själva tävlingsdagen – med så många bra medarbetare. Lugn och fin redan vid frukost och inget upphetsande tillstöter under hela tävlingsdagen, man har tid att filosofera och reflektera en del...

Vi är omtänksamma mot varandra, vi inom släkten orienterare!

Vi känner varandra, kan man ju rakt av konstatera då man står och tittar på de människor som anländer i ett lite småkallt och småstrilande regn till vår tävling uppe i Prästtomta, lördagen den 3 maj. Det står ett gäng LOK-”gubbar” under taket på trappan till hygienanläggningen och välkomnar gästerna med alla sorters tillrop samt ett och annat glåpor. Några rappa svar ges också tillbaka. Det är samma ansikten vi ser varje helg – lördag och söndag. Och varje helg är det ett nytt gäng som fixar i ordning ett arrangemang och lägger ner en massa tid för de andra. ...säsong efter säsong, år efter år, samma ansikten, samma klasser, bara med skillnaden att vi nu och då byter klassbeteckning framför våra namn.

Somliga klasser är pyttesmå - H10, 7 st. D70, 6 st. D65, 3 st (och där vinner antingen Gunnel eller Jonna, fast i år har Jonna ont i foten och får inte springa alls, så Gunnel vinner idag) – men vi ordnar ändå så att alla har en rättvis klass att

springa i. Tänk vad omtänksamt!... och det är något vi sällan tänker på att det är, det mesta tas ju för givet, att så här ska det naturligtvis alltid vara. Alla klasser skall finnas, bara det är minst 2 anmälda. I år skulle vi för första gången också fått till en H80-klass. Tyvärr var vi inte i tillräckligt god tid före tävlingen uppmärksamma på att det fanns underlag för det. Ni grånade gentlemen får förlåta oss för det. Nästa år vet vi bättre!

”Jag hjälper gärna till, men jag vill inte ha något ansvar...”

Förberedelserna inför en tävling av denna storlek är för en tävlingsledare inte alltför tunga, man har som sagt – och jag vågar påstå – alltid duktiga och seriösa medarbetare, vi är såna nämligen, vi orienterare. Nåt att vara särdeles stolt över således. Det går att lita på sina funktionärer, bara man fått dem att tacka ja till en roll...

Några tackade ja utan att blinka och en och annan också utan att egentligen veta vad det gick ut på. Att vara sekretariatschef idag är ju t.ex. inte alls som det var för 6-7 år sedan. Att ta sig an toa, dusch, parkering, mål, start och några poster till var inget problem och det är bara att tacksamt ta emot den erfarenhet vi har inom klubben.

Dock var det många ändå som uttryckte ovan nämnda fras, vilket får mig att reflektera över ordet ”ansvar”. Det är väldigt vilken tyngd det ligger i det ordet. ANSVAR ANSVAR ANSVAR – det låter som ett försäkringsbolag, gör det inte? Jo, och det där med ansvar är nog en sorts försäkring. En försäkring vi ger till vår verksamhet om att det skall fungera. ...om vi tar ansvar. Förmodligen har vi alla

så mycket ansvar redan, vi har redan gett så mycket försäkringen till allt annat vi har runt omkring oss att vi inte kan och orkar ge mer försäkring.

Ett tag funderade jag på att inte ha någon mark på Vårsprinten i år, men det kunde jag ju naturligtvis inte. Hur skulle det se ut? Min härliga biträdande tävlingsledare och personalare, Inga-Lill och jag fick en mängd människor som gärna hjälpte till i markan och en annan idé var att vi skulle dela ut alla små arbetsuppgifter (listor och instruktioner fanns på sån otrolig detaljnivå, tack Fridhs!) på dem och inte ha någon ansvarig alls. Intressant att testa, lite riskfyllt kanske. Nu behövde vi inte det, Toije och Agneta tog sig an uppdraget och numera lär jag vara skyldig Toije en markachefsroll.

Ett tips om hur man kan ”trolla bort” ansvarskänslan är att göra ett litet projektteam istället. Av nån anledning var det lättare för Lotta, Linda och Anna-Stina att tacka ja till prisbordet, när jag frågade dem alla tre tillsammans. Ingen behövde vara ansvarig. Ett intressant fenomen med ett mycket lyckat resultat. Det blev många priser, alldeles för många tyckte nog Lotta som rent av såg olycklig ut när jag på tävlingsdagen kom med extra och icke inräknade presentkort från Adriansons Sport.

Flyt på TC

Trots ett nästan kontinuerligt småregnande flyter det på dessa timmar vår tävling pågår. Bevakningen av löpare fungerar otroligt fint och med det extra stödet med GPRS (kontrollen i skogen sänder löparens stämpling direkt till speaker-teamet) kan Björn prata om löpare som kommer trots att LAIKarnas tält skymmer sistakontrollen. Att Björn numera är van att hantera micken hörs, det är bara att hoppas och önska att han får vara kvar i stan. Linnea Kjell bistår med goda kommentarer om ungdomarnas framfart i O-Ligan och jag blir lika imponerad som jag blev på Startpunkt (då Linnea tillsammans med någon mer tjejj inför över 100 pers. redogjorde för sina funde-



Vinnaren i H21 fd LOK:aren Fredrik Stuesson.

VÅRSPRINTEN

ringar), av hur man kan vara så modig redan som 17-åring. Vad ska det bli sen?

I markan handlar man lika mycket som vanligt. Vi är lite fundersamma på om det kanske bara blir LOKare som kommer att handla hamburgare. Till en början ser det ut så, men så efter väl förrättat snabblopp i skogen, så kommer gästerna också. Bjärkmars har numera en mångårig erfarenhet av att vända hamburgare och hacka lök och jag försöker försiktigt att locka med ett lyft på karriärsstegen. Markachef nästa år kanske...

Brödlotteriet har som vanligt lockat många tidigt. När jag tittar till det, finns tre bullpåsar kvar och bara 20 lotter. Det kan ju bara bli vinst tänker jag och köper 10 lotter av Linnea Ö och Jossan. Tur i kärlek och otur i spel, eller vad säger man. Det bidde inga bullar och jag får återigen konstatera att visst har jag tur som har en kärlek som för tredje året i rad frivilligt åtar sig att under flera timmar titta på människor som stoppar ner en pinne i ett hål på väg till start.

Att passa barn när det regnar är en lätt historia. Det ansvariga Malmslättsgänget roar sig själva, man kan se papporna leka med varandra och sina egna barn. Mammorna tar hand om det enda halva (?) barnet som gästar det gröna tältet bakom markan. Eftersom detta gäng inte tog på sig markan i år fortsätter jag nu med att hota dem med allehanda svåra och extra krångliga uppgifter framöver...

Med målsättningen att arrangera "världens svåraste miniknat" åtog sig Inger Arvidsson, Gitte och Åsa J att fixa och nog blir det ganska spännande i ravinen väster om TC. Upp och ner går det och speciellt spännande blir det när det kör förbi ett gäng motocrossåkare. De kommer tack och lov inte tillbaka, men vi sätter ut en vakt för säkerhets skull. De 17 miniknatarna föräras konstnärligt målade muggar med orienteringsmotiv, allt för att inspireras till fortsatt framfart i skogen.

Startpersonalen med Pär E i spetsen kommer tillbaka från skogen. Allt har gått bra, ingen stal definitioner detta år och inget speciellt spännande händer ju vid en start egentligen. Det är som vid mål, där de tre funktionärerna Per M, Johan K och Lin står och kurar under paraplyerna. Allatävlande gör som de ska med sin pinne. Lite spännande kanske det var, när några löpare istället för att följa snitsel till mål, valde att springa på snitseln som visade ungdomar över bergshällen till sista kontrollen, och de då hamnade utanför målfällan när de rundat berghällen på fel håll.

Mina betraktelser av en tävling måste sluta i ett lite platt konstaterande; det är inte speciellt spännande att vara tävlingsledare, jag fick ingen kick av det. Allt funkar ju. Det är jag ju förstuds väldigt glad och tacksam över. Det är inte min förtjänst att det fungerade, men det hade varit jag som hade fått stå där med ANSVARET om något hade gått i putten. ...och då undrar jag ju i mitt stilla sinne: Om jag som tävlingsledare ändå står där med min känsla av att ha ett ansvar över att hela tävlingen skall fungera, Varför är då så många rädda för ett ansvar som inte verkar behöva finnas...

Speciella tack till...

· Per Gustås som tog sig an sitt ansvarsområde sekretariatet och lite till med en aldrig sinande positiv inställning.

· Uffe som mitt i uppladdningen för 10-Mila jobbade som intensivast med all data. Jag slår vad att det egentligen var något han plötsligt kom på med Vårsprinten, som gjorde att han inte riktigt hade pejl på den där kontrollen i slutningen, när han tappade ledningen...

· Sören, Fredrik W och Markus, våra



Gunvor, David och Lin tog emot löparna vid instämplingen.

banläggare som alltid får lägga määååånga timmar på ett tävlingsarrangemang.

· Vårn kartritare Kalle, han som i ur och skur alltid plitar och ritar på våra kartor. Ständigt i arbete!

· Claes-Owe och Rune som på fredagen upptäckte att parkeringen var alldeles knölig och gropig efter militärernas "Värld" och nödgades skyffla och platta i ett antal timmar. Ska jag vara ärlig, så svor de en del också... Men fint blev det!

· Alla ni som var med och gjorde Vårsprinten till ett bra LOK-arrangemang!

...och så ett tips till kommande arrangörer:

Tvätta inte ÖOF's gamla nummerlappar (med snören) i tvättmaskin – de kommer ut som en enda stor kompakt boll....

/Marianne

...som inte var den som tvättade nummerlapparna.

TÄVLING

Stigorientering, på cykel, det kan man kalla mountainbike orientering. Det ska väl inte vara så svårt? Det tycker jag inte heller men när man väl står där på startlinjen och man har pumpat upp adrenalinnivån till max så kommer lätt misstagen.

Söndagen den 8 Juni begav jag mig med Ola Abrahamsson till Västra sjukhuset i Västerås för att delta i andra deltävlingen i Svenska MTB-OL cupen. Tävligen avgjordes med gemensam start och det fanns tre klasser och banorna bestod av slingor. Korta banan hade en slinga, mellanbanan två och långa banan hade tre slingor. Alla hade samma slinga i början så man förstod att man var tvungen att stå på i början för att få en bra position och inte hamna för långt bak då det kan vara svårt att köra om på stigar. Med detta i tanken när starten gick rusade jag iväg till cykeln, la fort i kartan i kartstället och sen högsta fart mot ettan. Detta resulterade i en felåkning direkt till första kontrollen. In mot ettan mötte jag Sören Nilsson Påledal och strax efter honom kom Anna-Stina Påledal och Ola som alla hade fått en bättre start än mig. Efter att ha strulat lite mer till tvåan och trean så började jag komma in i oriente-

ringen och jag hade avancerat lite i fältet. Jag åkte om Anna-Stina strax efter 3an och Sören kom jag ifatt strax efter det. Ola som är nybörjare på orientering (Ola och hans dotter Cecilia är snart nya medlemmar i LOK) hade läst fel på kartan och cyklade åt fel håll så honom såg jag inte.

När jag sedan kom in i min egen takt och fick göra mina egna vägval så gick det ganska bra. Jag blev snart ensam och efter ett bra vägval till 8e kontrollen kom jag ifatt två stycken till, den ena kunde passeras upp till toppen av skidbacken. Sen kom en av de roligaste partierna på banan, nerför skidbacken. Full fart nerför resulterade i att man tappade kartkontakten och så åkte jag iväg på fel stig vilket resulterade i en miss på ca 2 min. Sedan var det dags för varvning och kartbyte till den sista slingan för min del eftersom jag körde mellanbanan. Nya tag och full fart igen och efter att ha passerat tre stycken till förstod jag att jag låg rätt bra till. Det var inte många spår i gräset och de få lerhål som fanns. Sen var det bara sista kontrollen kvar och sen spurten till målet. Efter målgång ångrade man sig lite att man inte hade anmält sig till den långa banan där man hade haft



Anna-Stina stannade och pratade med fotografen Sofie ett litet tag.

chans på en pallplacering. Nu blev det seger i 20 km klassen istället och det var inte helt fel det heller.

Hur gick det då för de andra? Jo, Sören lyckades med att vara bäst i familjen, 18 min efter och placeringen före sin fru Anna-Stina. Dock var det 14 min mellan dem båda. Anna-Stina lyckades även hon med att vinna 20 km klassen, för damer. Hon var visserligen den enda startande i damklassen men hon lyckades slå ett par killar.

Ola då? Jo han tog sig runt han med och han var nog gladast av alla trots sin något långa tid. Men det första han sa (utropade) var: Fasen vad kul detta är!!

Jag kan inte annat än att hålla med Ola. Fler borde prova på denna gren inom orienteringen. En mycket roligt alternativ träningsform till fotorienteringen. Sen är det inte helt tråkigt att få tävla lite mer oxå ;)

Nästa tävling går i Idre den 25/6 och efter det så är det Andrarums tur den 12/7. Avslutningsvis går det en tävling i Örebro den 14/7 (? är en måndag) där jag antagligen kommer att ställa upp. Är du intresserad av MTB-OL är det bara att höra av sig till mig eller gå in på Loks hemsida där MTB har en egen sida under "Internt".

Jonas Svernestam



Här har jag precis stämplat vid min 9e kontroll och har siktet inställt på varvningen.

10-MILA

10-Milareflektioner

En av årets höjdpunkter avgjordes i Kungsör 26-27 april. Här nedan kan du läsa en skildring av 10-mila från förläggningen och köket. På nästa sida har fyra herrar skrivit om deras upplevelser under deras lopp. Vi som var där minns ju att det var rätt spännande sett ur LOK-ögon i början på herrkavlen.

LOK hade 4 damlag och två herrlag på plats. LOKs herrlag kom på 41:a resp 129:e plats och damerna placerade sig på 20:e, 83:e, 168:e och 292:a plats. Men detta är ingen artikel där du kan läsa en massa resultat utan inriktar sig mest på upplevelsen som det är att springa 10-mila. Damerna får ursäktas att det inte skrivs något om dem trots att de gjorde en mycket bra insats och kom på en 20 plats med förstalaget.



Skriv nåt om 10-mila, sa Jonas. Här kommer några minnen från köket.

Ingemar Löfqvist hade bokat ett litet hus, tillhörande Kungsörs Fotbollsklubb. Där skulle löparna och övriga bo, om de nu inte valde att sova i vindskydd på TC. Elisabeth Österberg, som till yrket är kokerska, fick naturligtvis uppdraget att laga köttfärssåsen på hemmaplan, så att vi bara kunde värma den när det var ätdags efter damernas målgång. Bara att värma, låter ju enkelt, men eftersom det fanns minimalt med kokkärl och köksutrustning, var det inte så lätt. Dock serverades mat till samtliga behövande, därefter blev det genomgång av den kommande herrtävlingen. De löpare som ville fick fylla i ett mat och sovschema, där de fick beställa sin önskefrukost och vilken tid de ville bli väckta. Fil, youghurt, havregrynsgröt, ja det är ju orienterarmat som vi är vana att servera.

De som skulle springa de första sträckorna gjorde sig i ordning för avfärd till TC, de andra gick och la sig. Vi hade radio i vårt kök, och vi följde tävlingen med stor spänning. Vår förstasträckslöpare och nye klubbkamrat Denis, sprang alldeles strålande! LOK var med i främsta gänget! Figge sprang ut, nu höll vi tummarna för Figge! Rapport kom att han var i ledning! Jag smög uppför trappan för att få liv i löpare som beställt väckning och viskade, ”vi leder!” Tissel, tassel, grabbarna sov inte tungt, min visk-

ning fick flera av dom att sätta sig upp och fråga: leder vi?

Snart satt Elisabeth och jag i köket med ett gäng kalsongklädda 10-milalöpare i spänd förväntan på radiatorrapporter från skogen. Däremellan gick telefonerna varma, ringa till TC, ringa flickvän, ringa hit och dit, LOK leder! Figge växlade, Uffe sprang ut, oj vilken spännande natt i köket i Kungsör! Så vaknade Donatus som skulle springa sista sträckan. Vad äter då denne man till frukost? Jo, röd blandsaft, vitt bröd med jordgubbssylt.

Kontinental frukost, alltså. Sen åkte han ut till TC och kom i mål på en av de bästa sträcktiderna! Så nästa år kanske vi lämnar havregrynsgröt och filmjolk hemma, det kanske är bättre att grunda med annat? Efter att alla hade lämnat huset på morgonen, återstod för Elisabeth, Anders och undertecknad att samla ihop kvarglömda pinaler och överbliven mat, och sedan städa och bege sig till TC för hemfärd. Nästa år, i Kolmården, då tar vi dom! Tack för ett spännande 10-miladygn!

/ Ulla Kjell



Nöjda löpare sitter och njuter av den goda maten.

10-MILA

Sträcka 2, Fredrik Pettersson

Efter att Denis gjort exakt vad jag hade förväntat mig sprang jag iväg från kartplanket. En klunga på 14 man gick ut inom loppet av 45 sekunder. Jag gick ut som 11:e man 32 sekunder efter och hade siktet inställt på att springa ifatt så snabbt som möjligt. Lagom till första kontrollen hade jag kontakt med täten och en temposänkning kunde ske. Eftersom det fortfarande var dagsljus och självförtroendet på topp så tog jag tät på mitt gafflingsalternativ och sprang mera säkert än fort. Kontrollen innan långsträckan på väg hem till varvningen var gemensam och där samlades det ihop till en klunga på 5-6 man. Denna klunga höll ihop hela långsträckan och endast kontrolltagningen splittrade klungan lite. Till nästa kontroll valde klungan att springa ner från höjden och ta ett litet stig-runt-vägval, medan jag sprang rakt fram och därigenom kunde knipa åt mig en liten lucka på klungan. Mörkret hade dock börjat infinna sig och min ambition var inte att springa tokfort utan jag lät



*Figge intervjuas av TV-sporten.
(Foto: Lennart Magnusson)*

klungan springa ifatt på väg till kontrollen innan varvningen. Gled in bra till kontrollen och precis innan stämplingen så möttes jag av en vägg av fotoblixtar som för ett kort ögonblick gjorde mig lite desorienterad. In till varvningen sprang Haldenlöparen förbi och jag la mig på en strategisk andraplats. Det avslutande varvet sprangs i mörker och min ambition var att bara hänga med. Dock så småbommade klungan lite här och var och det samlade ihop fältet. Jag var ordentligt sugen på att försöka spurta om och vara

först in. Tyvärr grusades de planerna då min näst sista kontroll var klart längre bort än de övriga och jag kämpade mig in på en 5:e plats 14 sekunder efter första man.

Det var en skön känsla att inse att man faktiskt sprungit bra på en sträcka på 10-Mila. Eftersom Uffe serverade mig samma fina utgångsläge 2002, där mitt lopp var allt annat än bra, var jag bättre förberedd i år och kunde koncentrera mig på loppet istället för det faktum att jag faktiskt var med i täten på 10-Mila. Att stämpla först vid ett antal kontroller och ta egna beslut i ledningen på 10-Mila är en otroligt skön känsla som jag hoppas fler får uppleva.

Den uppståndelse som sedan följde med intervjuer av tv-sport och speaker var spännande och att en del arbetskamrater faktiskt hade uppmärksammat att en medarbetare varit med på tv-sporten var skoj.

/ Figge

Sträcka 3, Ulf bergqvist



När jag såg Figge vid TV-kontrollen ute på banan var jag rätt säker på att han skulle vara med in i täten. Han ”flöt med” i slutet av klungan och såg hur säkert ut som helst. Och mycket riktigt så kom han in i den absoluta täten, strax efter Halden, Skogsmårdarna och ett par finska lag.

Det hade börjat spridas ut lite, så det var ganska glest precis bakom. Redan på väg mot första kontrollen spreds löparna ut på lite olika vägval. Jag valde att hänga med Halden och vi fick sällskap med Tampereen Pyrintö. Första kontrollen var ganska lätt, men trots det gjorde Haldens löpare flera kartstopp strax före kontrollen. Jag tog det rätt lugnt och vi tog kontrollen utan några problem. Strax före andra kontrollen tvärstannade plötsligt haldenlöparen och studerade kartan, så jag fick ta täten, med Tampereen i hämlarna. När vi stämplade kontrollen och jag tittade bakåt var det helt svart. Vad haldenlöparen sysslade med har jag ingen aning om. På väg mot 3:e kontrollen såg jag flera lampor till vänster. Det visade sig vara de lag som hade haft den andra gafflingen på 1:a kontrollen. Dom missade 2:an, antagligen för att dom såg våra lampor.

Från 3:an och resten av det första varvet var jag och Tampereen ensamma i täten. Det är en rätt mäktig känsla att ligga i

ledningen på 10-mila! Jag låg först och spikade kontroll efter kontroll. Det gick inte speciellt fort, så jag väntade hela tiden på att löpare skulle komma ikapp bakifrån. Men varje gång jag tittade bakåt var det helt svart. Strax före varvningen blev det lite stiglöpning och då tog finnen lite egna initiativ. Det var bra, ända tills han helt plötsligt sprang åt vänster när vi kom ut på en stig där vi skulle åt höger! Så jag fick gå själv istället och var därmed ensam i täten vid varvningskontrollen.

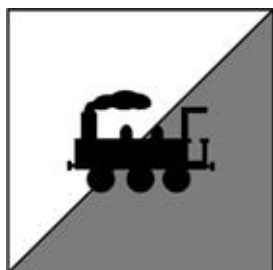
På väg uppför efter varvningskontrollen hörde jag på speaker och publik att det verkade komma en klunga ca en halv minut efter mig. Jag började bli rejält trött (hade varit förkyld veckan innan), så jag insåg att dom skulle komma ikapp när som helst. Första kontrollen efter varvningen gick bra, jag var mycket noggrann med orienteringen. Mot andra blev det dock problem; jag passerade en stig som jag hade tänkt följa utan att se den. När jag väl fattade att jag hade passerat

10-MILA

stigen var jag mitt i sluttningen utan koll. Då såg jag lampor längre ner i sluttningen och tänkte att jag kanske var för långt upp. Jag sprang en bit neråt och såg en reflex. Jag sprang dit och konstaterade att det var fel kodsiffra. Då kom en liten klunga löpare dit, några stämplade medan några vände tvärt och sprang neråt i sluttningen. Utan att tänka speciellt mycket hängde jag på neråt och såg en reflex till. Fel kodsiffra igen! Jag stannade upp och studerade kartan noga. Jag lyckades inte lista ut vad någon av kontrollerna satt på, det fanns flera tänkbara alternativ. För att inte riskera att virra runt för länge i sluttningen sprang jag ut till en stig, läste in mig och sprang sedan tillbaka och tog kontrollen. Nu hade tätklungan passerat för ett par minuter sen...

Vid nästa kontroll kom jag ihop med en liten klunga. Först i klungan låg Peter Öberg och körde på i ett grymt tempo (han hade bästa sträcktid). Jag hängde på och låg och sladdade sist i klungan några kontroller. Tempot var ett helt annat än tidigare på banan, vilket ledde till att jag mer eller mindre gick in i väggen. På väg till 3:e sista kontrollen insåg jag helt plötsligt att klungan var på väg till någon annan gaffling. Tyvärr så hade jag inte läst kartan tillräckligt bra och visste inte var jag var. För säkerhets skull sprang jag tillbaka ut till en väg, läste in mig och tog sedan kontrollen. Där rök ytterligare ett par minuter. Vid växel var jag 4:14 efter, och därmed var vi (enligt Corren) "ett slaget gäng".

/ Uffe



Sträcka 5, Per Lenander

Låg i sovsäcken och var jåkligt nervös inför mitt första tiomila för LOK. Gick ner och åt lite mat och blev inte mindre nervös av radions rapporter om att Figge var framme i täten och borrade. Åkte till TC, fick se Uffe varva i ensam ledning och började ställa in mig på att få gå ut i tätklungan med Salmi, Öystein och grabbarna. Det kändes inte riktigt bra eftersom jag varit småförkyld och inte tränat



på hela veckan. Vidare hade jag, även om det skulle bli min femte långa natten, aldrig gått ut bättre än 130:e eller nåt sånt.

Nu vet vi ju att det inte riktigt blev som det var tänkt, utan istället fick jag gå ut ganska ensam ca tio minuter efter täten. Gick ganska säkert i början, och in mot trean efter fyra kilometer kom jag ifatt ett gäng som gått ut strax bakom men kört annorlunda till ettan. På nästa sträcka kom det en finne farande bakifrån och blåste förbi hela klungan. Det visade sig i efterhand vara Juha Peltola, som sedan drog klungan runt hela banan. Tempot var högt men inte dödligt (utom på en del stigar) och kontrollerna satt ungefär där de skulle. Några blev avhängda och några tillkom, det kändes rätt bra när vi plockade upp Södertälje strax innan varvningen.

På slutet blev jag ordentligt trött och dessutom började krampen nafsas i vaderna, men jag kunde i alla fall bita ihop in till växling. Tappade faktiskt en placering men plockade å andra sidan en minut på täten. En fin resa!

/Pelle

Sträcka 8, Björn Widén

På väg till duschen höll jag mig. På väg från duschen köpte jag den. Snodden. Den som hädanefter ska se till att min SI-pinne aldrig mer lämnar fingret på ett okontrollerat sätt. 20 spänn är en rätt billig försäkring för att slippa ligga på knä i sju minuter i en enbuske och i skrivande stund har jag redan haft nytta av den en gång till. Då tjänade den 500 spänn på Intersport. Häpp!

Jag är fortfarande lite förvånad över hur lugnt jag tog det vid den där enbusken där SI-pinnen försvann av fingret. Jag övervägde huruvida det skulle gå att bli godkänd genom att bara stämpla i kartan (ratade det eftersom jag passerat första kontrollen för länge sedan) och jag satte upp en maxtid för vad som var en rimligt förletande. Tur

i oturen var att jag aldrig behövde använda alla de avsatta 20 minuterarna. Sträcktiderna avslöjar att det tog ca. sju minuters finkammande av enbusken och dess närmaste omgivning innan den lilla rödingen uppenbarade sig.

Resten av sträckan bör nog till stora delar också glömmas. Jag har ett svagt och gnagande minne att jag efteråt lovade att jag skulle försöka lära mig nattorientera till nästa år, men det är nog bara inbillning. Förhoppningsvis slipper vi en liknande nattmangling på tiomila igen. Det borde kunna ordnas med senare start och inte fullt så snabba sträckor. Meningen var redan i år att min sträcka skulle ha varit natt/gryning, men av det blev intet. Det är inget att skylla ett dåligt lopp på. Inte heller kan jag skylla på de hyperpigga benen som hade hängt med vem som helst hur länge som helst (man ska ha vett att bromsa när så behövs) och inte heller malören i enbusken. Nix, det var bara rätt och slätt dålig orientering som sänkte loppet och laget.

/Björn

Tillskott av nybörjare

Fem tisdagar, från 25 mars och hela april, hölls nybörjarkurs vid Lokgården, både för barn och vuxna. Glädjande är att många av dem som gick kursen har fortsatt med orienteringen och nu hoppas vi att de hänger med också efter sommaren.

Det var drygt 20 ungdomar som togs omhand av Lennart Sturesson och många andra, och ca 15 vuxna som fick orienteringskunskaper genom Sune Johansson och Ulf Waldenfjord.

För ungdomarna blandades lek och allvar, från Tarzanbana, över karttecken och att passa kartan till att springa en nybörjar/inskolningsbana längs handikappspåret. Det hela gick lätt att genomföra för undertecknad tack vare hjälp från en rad vuxna medlemmar och juniorer som fixade var sitt moment i kursen. Därigenom blev belastningen på

var och en överkomlig. Och varje gång fick vi hjälp av 3–4 ungdomar HD 14–16 som hjälpte nybörjarna till rätta.

God hjälp var det också att det fanns material från föregående års och tidigare nybörjarkurser – så vi behövde inte uppfinna hjulet om igen. Och du finns det ytterligare en pärm att använda för den som åtar sig nybörjarkursen nästa år – ett skojigt och stimulerande uppdrag.

Direkt efter sista kurstillfället med korvgrillning var det dags för orientering 'på riktigt' i ungdomsserien med TC vid Ullstämman. Trots ett isande kallt regn provade drygt hälften av ungdomarna på detta – och med bara glada miner. Ingen blev avskräckt, utan de fortsatte med ytterligare två U-serietävlingar och under Ulla Kjells ledning i ungdomskommitténs yngsta grupp.

Även de vuxna nybörjarna var sugna på

mer, så de fortsatte tisdag efter tisdag med banor som Sune och Ulf lade upp.

Till slut ett varmt tack till alla medhjälpare: Erik, Josefin, Kjell, Amanda, Elin, Pelle, Andreas, David, Anders, Ulla, Linnea, Elin, Curt, Jan, Gunvor och till ungdomskommittén och dess ungdomar som hjälpte till. Och till barnens föräldrar som var med och stöttade och som kommer att börja (om att) orientera i höst. Hoppas jag inte glömt någon.

Lennart Sturesson



Nybörjarkursen är slut, fortsättning följer....

Många av dem som gått årets nybörjarkurs har glädjande nog fortsatt med orientering. De ingår nu i tisdagsverksamheten, i Älgkalvsgruppen, som omfattar 20-talet barn i ålder 8-12 år. Älgkalvarna bestod vid årets början av en liten stomme om 5 barn så gruppen har alltså utökats rejält. Vi är tre ledare, Lasse Almén, Pontus Kallén och undertecknad. Personligen gjorde jag ett avhopp under hösten 02 som ungdomsledare i klubben. Jag tyckte att jag hade funnits med så länge och jag kände att nya krafter behövde ta vid. Men att hitta nya ledare är inte så lätt. När jag fick förfrågan om att vara med igen var jag tveksam, men efter att ha läst Julia Alméns berättelse om Dala-Dubbeln 02, så ändrade jag mig. Där berättade hon så härligt hur underbart det kan vara med orientering och kamratskap och jag kände att kan jag bidra till att något barn fortsättningsvis kan uppleva det som Julia beskrev, så vill

jag medverka till detta. Så därför fortsätter jag ett tag till. Och med så trevliga ledarkamrater som Lasse och Pontus, så har vårens träningar fungerat utmärkt. Ju yngre barn, desto viktigare med utsatta kontrollskärmar, inritade kartor, kontrolldefinitioner, kodsiffror, ordentlig genomgång av träningen. Viktigt är också med samma ledare, som barnen känner igen, samma samlingsplats och ordentligt upprop inför träningen. För-

äldrar är naturligtvis välkomna att delta. Tack vare Kreatels färgskrivare och Anders Tostebergs dator, kan numera kartor med inritade banor framställas i den upplaga som behövs. Det underlättar mycket, för det tar tid att sitta och rita in 25 kartor med kontroller inför varje träning. Så när väl träningen är planerad får Anders en mallkarta, förhoppningsvis i god tid, och så fixar han (eller någon av sönerna?) till det hela. Eftersom allt ar-



Ulla lär barnen orientering.

USM-lägret

Den 24 maj klockan halv sju på morgonen var det dags för avfärd. Mot Järfälla OKs klubbstuga, en bit utanför Stockholm. Mot årets USM-läger.

En av de entusiastiska ungdomarna på bussen var jag. Detta skulle bli mitt första och näst sista USM-läger. Elin fyllde år, och hon grattades stort av Stina, Freddan och Prat. Jag hade glömt bort det, och även Lisa tror jag. Men Elin var glad ändå.

När vi kom fram var det dags för inkvartering i den något sunkiga klubbstugan, för att sedan ge oss ut och träna. Vanlig bana, lottade starttider. Jag skulle starta precis före Henrik Fröberg, Tjalve. Han kom ifatt mig redan till andra kontrollen! Men det gick bra ändå.

Alla tog sig runt utan några större svårigheter, banan var inte utmärkande svår. Stackars Elin fick lunka banan, eftersom hon har ont i foten. Men lite teknikträning blev det ju ändå!

Efter en briljant måltid (Mamma Scans köttbullar och makaroner) drog sig alla bort mot bussen för att åka in till Jacobsberg (eller vad det hette) och spela bowling. Egentligen var det tänkt att detta skulle inträffa senare på kvällen, men eftersom det var artonårsgräns på bowlingen på kvällen fick vi ta det efter lunchen istället. Jag skulle

spela mot Henrik Fröberg, Erik IS från Denseln och Christoffer Mellén från NAIS. Efter de första sex - sju slagen låg jag efter med massvis av poäng, men jag lyckades sätta spärr efter spärr på slutet och tog hem en välförtjänt seger. Spankie var bara två poäng efter. Tyvärr kom jag bara tvåa när det väl var slutspelat, men det är inget att göra något åt.

Andra träningen åkte vi buss till. Där hade alla stigar på kartan plockats bort,



Det här är då vi; från vänster: Andreas Carlsson (TGOK) Lisa Skullman, Fredrika Vångell, Sara Dahlberg (Tjalve), Kristin Karlsson (FS OK) Malin Carlsson, Elin Lindström och jag. Kort taget av Stina Boberg med Saras kamera.

för på USM-kartan finns det knappt en enda stig har jag hört från säkra källor. Usch, för mig gick det inte ett dugg bra, gick hem efter två kontroller. Bättre gick det däremot för Malin, bortsett från att hon råkade ta pojkarnas lite längre bana.

Men då kan hon ju skryta med att hon fick ett längre träningspass än oss andra!

När det började skymma ute drog jag, Stina, Elin, Freddan, Mallan, Sara, Kristin och Ulrika fram vår alldeles nyinköpta engångsgrill och satte igång med att grilla våra alldeles nyinköpta korvar. Det sjungdes mycket och vi hade jätteroligt, inte minst med Saras digitalkamera! Men till sist gick även vi och la oss, och somnade efter att vi dragit ner stölskyddet för fönstret för att inte få den envisa lampan utanför rakt i ögonen.

Nästa dag gick träningen en bit därifrån igen. Jag skuggades av Lotten Lindkvist, och först var jag jätteirriterad på henne, hon klagade ju bara på hur jag gjorde när jag orienterade! Jag sprang för fort, sa hon. Men efter en stund kom jag underfund med att jag kanske borde lyssna på henne ändå, och när jag försökte göra som hon sa till mig så gick det genast mycket bättre! Ni vet, det här med sista säkra. Tempoväxling. Jag är ju riktigt duktig på att göra så kallade Oscar Vångellbommar, bara rusa på efter kompassens riktning och inte sakta ner när jag kommer i närheten av kontrollen. Men Lotten gav mig massor med tips!

Men Lotten gav mig massor med tips!

Det här lägret har gett mig och de flesta andra mycket, men mest gav det nog Malin med tanke på helgens resultat.

/Amanda

bete i LOK sker ideellt och vi kommer med andan i halsen från våra arbeten, till träningen, så är det svårt att hinna få ut kontroller till kl. 17.30, när träningen startar. Därför, om någon som läser detta har mera tid, så säg till, så får du gärna hjälpa oss med kontrollutsättningen till höstens träningar. Efter träningen måste alla skärmar plockas in, stämplat tas bort, och materialet ska läggas tillbaka. Med ledarerfarenhet från ungdomshandboll, så var det betydligt enklare att sköta för- och efterarbetet kring de träningarna. Våra Älgkalvar är träningsflitiga och vil-

liga att lära. De är trevliga och positiva och många har deltagit i vårens Ungdomsserie, och en och annan även på nationella tävlingar.

Till hösten hoppas jag att fler kommer ut på tävlingar runt om i Östergötland, för det är först då som det riktigt roliga börjar. Att få vara en i gänget bland klubbkamrater i olika åldrar på TC, att göra sitt bästa i skogen, fastän det ibland "går åt skogen", att uppleva naturen och skiftande väderlek. Och till alla er som är LOKare sen länge och förstår alla ol-

termer och uttryck, och vet hur anmälan går till och hur man hittar till tävlingar och hur man betar sig, nu måste vi hjälpas åt att ta hand om våra nya klubbkamrater så att en ny generation LOKare tar vid. Kanske finns det bland vårens Älgkalvar och deras föräldrar en blivande distriktsmästare eller VM-löpare eller tävlingsledare eller sponsorkommittéansvarig eller kanske till och med en blivande ungdomsledare? Där man minst anar kan man hitta en pärla!

/Ulla Kjell

Bland kolbullar, tallhedar och spökslott

Under tre tävlingar på tre dagar i Hälsinglands djupa skogar har vi lärt oss kartecknet för kolbotten (såväl runda som fyrkantiga), räknat höjdkurvor och stenar, uppskattat de lättsprungna tallhedarna och ätit kolbullar med lingonsylt. Vi har även besökt Hälsinglands enda (spök-) slott, Voxna Herrgård.

I bussen på väg mot trakterna kring Edsbyn, väster om Bollnäs, så bävade vi för den förväntat steniga terrängen i Hälsingland. Det visade sig dock att tävlingssområdet låg mestadels i fin lättlöpt högstammig tallskog med mycket god sikt. Markvegetationen bestod av endast vitmossa och liknande. Utan bommar skulle det kunna bli riktigt bra kilometertider.

Tävlingarna var oberoende av varandra och första dagen var det klassisk distans, andra dagen kortdistans och sista dagen åter klassisk distans. De flesta banorna gick mestadels i lättlöpt terräng. De längre banorna gick bitvis, särskilt tredje dagen, genom ett parti där stenarna på kartan närmast påminner om prickig korv.

Det var samma TC alla tre dagarna. Markan på TC serverade tre olika varma rätter och ibland tog maten slut. Populärast var kanske kolbullarna, något som

liknar fläskpannkaka, men åtgången var stor även på hamburgare och wokade grönsaker med ris.

Kontrollpunkterna

De av oss som hade glömt hur en kolbotten ser ut på kartan eller i verkligheten fick otaliga möjligheter att repetera och öva på detta. Kontrolldefinitionerna kunde typiskt se ut som i tabellen nedan.

ÖSA-Träffen

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 | Kolbotten, rund |
| 2 | Kolbotten, fyrkantig |
| 3 | Kolbotten, fyrkantig |
| 4 | Sänkan, flack, i mitten |
| 5 | Kolbotten, fyrkantig |
| 6 | Kolbotten, rund |
| 7 | Gropen, flack |

Typiska kontrollpunkter

Kontrollpunkterna bestod oftast av en kombination av kolbottnar, runda (efter vanlig kolmila) och fyrkantiga (efter liggmila), (Är det är härifrån uttrycket tiomila kommer?), flacka gropar och åsar.

Förläggningen

Vår reseledare Thomas Wähländer hade hittat ett fint lägenhetsboende i två hus belägna inte långt från Voxna älv och faktiskt inritade på kartan. Transporterna till och från TC blev aldrig långa och det gick t o m att gå emellan. På tredje dagen gick några av bansträckningarna alldeles bredvid husknutarna. Kan man bo närmre handelernas centrum (HC)?

Efter tävlingarna fanns det tid till vila och lekar. Ett omtalat inslag var brännbollsmatchen mellan de vuxna och ungdomarna. De unga domarna

utropade först barnen som segrare, men efter omräkning av poängställningen kunde vi till slut konstatera att vi vuxna hade vunnit...

Vädret var toppen för det mesta och en kväll grillade vi gemensamt, efter att ha köpt in alla traktens engångsgrillar.

Ungdomarnas insatser

Vi måste vara stolta över våra ungdomar som gjorde bra insatser med en del mycket bra resultat. Totalt deltog 24 ungdomar från LOK.

I klass H16 hade Anton en 8:e plats som bäst, i H12 var Roberts bästa placering en 6:e plats, Annica blev 3:a i D12, Amanda var som bäst 2:a i D16 och Emmas bästa resultat var en fjärdeplats. Oskar vann i H14 den sista dagen blev i övrigt 2:a respektive 6:a. Julia fortsätter att ånga på i sin klass D10 hon hade två klassegrar, system Josefina var tätt efter med två sjätteplaceringar. Det stora genombrottet svarade Malin Carlsson för i D16 med tre stabila lopp 9:a, 3:a och 5:a.

Voxna Herrgård

Voxna herrgård som har varit centrum för ett av Europas rikaste industriimperium för järnhantering i slutet av 1700-talet. Här intogs under fredagskvällen en gemensam klubbuffé i genuin sekelskiftesmiljö under gemytliga former. Efter måltiden var det visning av Slottet.

Avslutningsvis kan vi sammanfatta några av resans framgångsfaktorer.

- *Vackert väder*
- *Fin terräng*
- *Bra boende*
- *Egen busschaufför*
- *Fantastiska ungdomar*
- *Egen reseledare*

Ett stort tack till alla deltagare och inte minst Mats Backteman som genom sin insats som busschaufför bidrog till att resan kunde hålla en låg kostnad.

Thomas Rimhagen
Thomas Wähländer



Typiskt syn när orienterare är ute och reser.

Ett kul minne från Hälsingland

Förberedelserna för klubbresan var att packa och ladda. När jag kom hem från skolan på onsdagen den 28 maj packade jag klart det sista, och vid 5-tiden blev vi klara, och då satt vi på Linghamnsstationen och väntade på en blå "Dianabuss".

Vid kvart över 5 kom även familjen Almén dit, och sen fick vi vänta i ca 15 min på den (tyckte jag) sena bussen. På bussen satt jag med Josefina Almén, Julia med Annika, och stackars Elin fick sitta ensam. Resan tog ca 7 timmar, och visst blev det långtråkigt efter ett tag, men ett kortare och ett lite längre stopp blev resan helt OK. Vi spelade "yatsy" och kort ett antal gånger, ska tilläggas. Vid det längre stoppet, vid Hjälmarén, åt vi medhavd matsäck. Där vi stannade fanns också två (tror jag) finnar. Dom började prata med mig, Julia, Annika, Josefina och Elin. Vi förstod inte riktigt vad de sa, men det enda jag hörde var att de sa att det var ett underbart vackert väder.

Vi kom inte fram förrän kl 24:30, och då var alla jättetrötta. Så fort vi kom till vandrarhemmet och fick rummen gick jag och la mig.

Dag 1 i Hälsingland började med frukost och att packa tävlingsryggsäcken. Sedan åkte vi till TC i bussen, och det tog bara ca 10 min. Väl på TC kikade vi runt lite, och det var ett fint TC, eftersom det var samma TC alla dagarna.

Tävlingen gick bra för mig, men jag hade ont i benen, men Julia vann som vanligt. Plus att jag slog Annika med 15 sek!

Efteråt skulle jag gå och duscha med Elin, men när vi kom fram till duschen var det jättelång kö. När vi stått i kön ett tag ropade dom upp i speakern att det var nåt fel med duschen så det kom inget vatten. Duschen låg vid en sjö, så jag gick ner och doppade mig, men Elin ville inte följa med. Det var väldigt kallt i vattnet!



Julia Almén.

Efter tävlingen åkte vi och handlade i en affär. Efter att ha köpt upp affärens alla engångsgrillar åkte vi tillbaka till vandrarhemmet och vilade lite, sen så skulle vi grilla tillsammans. Det var jättegott! Efter det var det dags för kvällens höjdpunkt; Brännboll! Det var ungdomarna mot dom vuxna. Vi hade "bara" två olika brännbollsrack, och det tyckte alla utom pappa räckte, för pappa slog med en snöspade i stället! Efter poängräkningen vann ungdomarna, men efter ännu en räkning visade det sig att de vuxna hade vunnit...

Dag 2 inleddes med frukost. Sedan var det bara att hoppa på bussen till TC. Väl där fick jag vänta ett tag, för jag startade så sent. Men tävlingen gick bra, om man bortser från att jag hade ont i benen, och Julia kom för en gångs skull "bara" 2:a! Men det var i alla fall bättre än den placering som jag fick...

Trots att duschen fungerade den här dagen, så badade jag i alla fall med Josefina. Det var kallt!

På kvällen åt vi mat på Hälsinglands enda slott Voxna Herrgård. Maten var OK, och efter maten var det en rundtur på slottet för dom som ville. Av barnen var det bara jag och Josefina som stannade. Visningen var jättetråkig, och guidens favorit verkade vara kakelugnar.

Men efter visningen skulle han berätta spökhistorier, lite bättre tänkte jag, men så blev det inte. Han började med att säga att spöken var helt ofarliga och att de inte kunde göra något ont. Sen så var "spökhistorierna" jättelarviga.

Josefina och jag lyssnade i alla fall klart på "spökhistorierna", och när vi hade gått ropade guiden tillbaka oss. Vi fick följa med upp till 3:e våningen, där det stod ett riktigt skelett. Liksom väldigt läskigt!

Den sista dagen av klubbresan, dag 3, 31 maj, inleddes också med frukost. Sen städade vi och packade ihop, för vi skulle åka direkt hem från TC.

Den här tävlingen gick också rätt bra, men jag hade ont i benen idag igen.

Sen åkte vi direkt hem. Vi stannade på ett ställe och åt mat, och maten var god här också. Sen stannade vi bara en gång, men annars åkte vi raka vägen hem, efter en JÄTTEKUL klubbresa!

/Lovisa W



Lokarna på väg till Voxna Herrgård.

Lång-SM

I år avgjordes Lång-SM i norra Skåne, på gränsen till Blekinge. Upplägget som gällde var prolog på lördagen och jaktstart på söndagen. Vi i LOK bodde på ett förträffligt vandrarhem i Olofström, bättre har sällan skådats. Nästan alla fick eget rum och köks- samt toalett/duschutrustningen var i toppskick. Bra bokad, Thomas Boman!!

Prologen

Anna, Lin, Björn och Andreas valde att åka ner på fredagens förmiddag och köra ett träningspass i en fin bokskog. Anna behövde nämligen lära sig vad som gällde vid orientering i skandinavisk terräng. Exempelvis att också en pytteliten backe är med som höjdkurva på kartan, men att små stenar inte är utmärkta. Senare på kvällen kom Per M, Figge, Johanna, Ulf, Charlotta, Erik samt coacherna Mats och Linda. Även Malin dök upp på en snabb liten visit innan hon fortsatte vidare till Kils OK och pojkvännen. I övrigt skulle också Per L springa men bodde inte med oss. Några som helt och hållet fått kasta in handduken var syskonen Linnea och Tobias vilka båda drabbats av sjukdom samt Linnea Östlin som var skadad.

Prologen bestod av en bana som i den

kortaste klassen, D20, mätte 2,7 km. Herrseniorerna som hade den för dagen längsta banan fick avverka 3,6 km. H20 och D21 hade banlängder däremellan. Tävlingen avgjordes i en slottspark tillhörande Vanås. På parkeringen luktade det gödsel. Typisk Skånelukt alltså. ”Parken” bestod av vildvuxen bokskog med lite kärr, lite höjder samt mycket ris. Utöver detta fanns också en rad konstföremål utplacerade. Jag fick själv stämpla vid en illgrön sten. Andra träffade på röda murar eller andra skumma skulpturer. Hur som helst. Trots min skepticism mot sprintliknande tävlingar sprang jag in på en delad elfte plats, 59 sekunder efter Anna Lampinen, Södertälje-Nykvarn orientering. Det var LOK:s bästa placering för dagen.

Finalen

Så var det då dags att följa upp/förbättra gårdagens resultat. Efter det rikligt tilltagna kvällsmålet tidigare afton var nu alla laddade till max när vi anlände till den blåsiga tävlingsplatsen strax öster om Sibbhult. Vi var många som fick hjälpas åt att sätta upp vindskyddet så att det inte skulle blåsa bort. Det visade sig att vi i all stress hade satt upp det alldeles mitt för den lilla solstrimma som tidigare hade nått pan-kristianstadsgänget. Haha så kan det gå.

Dags att börja fokusera på tävlingen... kolla startlistan... checka SI-brickan...

- Va f-n jag fick en röd ful bricka, jag ville ju ha en såndär i silver.

Så var det dags att värma upp. H 21 startade först följt av H 20, D 20 och D 21. Man startade efter den tiden man var efter på prologen dagen innan, vilket medförde på lite för sen starttid för en del av oss. Herrarna och D 21 star-

tade med två stycken slingor som var gafflade med varandra för att sedan avsluta med en längre avslutande slinga med ett bo längst bort, D 20 hade inget bo, helt enligt förhandsspekulationerna låg bokkontrollen högt belägen inte långt ifrån Boliden. Terrängen var i bästa Vidingsjöklass med mycket grönområden och ganska mycket stig dock något mer kuperat.

Efter genomfört pass var det godis och åter godis som gällde, de mer seriösa inog istället lite energikakor och sportdryck av okända slag. Sen skulle man tvagas. Denna gång var duschen belägen med den bästa sjöutsikt, för bra för vissa som inte kunde motstå frestelsen att ta ett bad, eller var det så att handduken trillade i vattnet? Hur som helst valde vi duscharna för att sedan övergå till fältlunchen som inte var av högsta kvalitet.

Tävlingen var på det hela taget ett bra arrangemang trots att vissa av lokarna var mindre nöjda med insatsen. Nedan följer lite resultat (inkl. prologen).

D21

1. Karolina Arewång 1:49:25
17. Anna Mårzell 1:58:45
28. Charlotta Blom 2:03:58
59. Malin Jonsson 2:13:13

H21

1. Michail Mamleev 2:32:24
55. Per Lenander 2:48:02
57. Björn Widén 2:48:08
67. Fredrik Pettersson 2:51:41
85. Per Magnuson 3:08:13

H20

1. Emil Lauri 2:05:12
62. Andreas Bjärkmar 2:30:25
102. Erik Backteman 2:45:39

D20

1. Anna Lampinen 1:52:23
 61. Lin Eriksson 2:05:33
- ihopknåpat av:

Lin Eriksson
Andreas Bjärkmar



*Andreas Bjärkmar spurtar mot mål.
(Foto: Per Magnusson)*

Årets upplaga av 43-kavlen arrangeras nordväst om Boxholm i samarbete med Boxholms OK. Vi är nästan i samma marker som 1997 års kavle avgjordes. Arrangemanget kräver naturligtvis en stor insats av klubbens medlemmar. Då detta är vår största inkomstkälla måste vi alla se till att det blir ett toppenarrangemang.

Arbetet med årets tävling har pågått en längre tid för några få medlemmar. Nu är det dags att börja arbetet på en större front. Här följer en tidplan och på hemsidan finns en personalförteckning så var och en kan se vad de ska göra. De olika gruppcheferna har under våren "raggat" sin personal och där det ej lyckats har Inga-Lill förtjänstfullt hittat medarbetare. Ni som inte finns med i personallistan kontaktar henne för att få en uppgift.

Vi har anpassat arbetet med att iordningställa TC med tanke på att Östgöta 3-dagars går tis-tor denna vecka.

Allmänt

- Funktionärsparkering och camping finns i direkt anslutning till TC.
- För de som vill vila inomhus finns tillgång till hårt underlag i Boxholms nya klubbstuga ca 5 km från TC. Plats bokas hos tävlingsledaren.
- Matkupong erhålls per dag man jobbar. För matkupongen kan du välja korv/köttbullar med mos och dricka eller smörgås/våffla och kaffe/läsk. Kupongerna utdelas på TC av resp gruppchef.
- Arbetstider regleras av respektive gruppchef.

Tidplan

Vecka 326

Iläggning av kartor. Genomförs av våra ungdomar som sommarjobbar. Tisdag och torsdag kväll behövs hjälp med att kontrollera att allt blivit riktigt. Vore bra om vi kunde få ett 20-tal som hjälper till med det. Ansvariga Stephan, Curt

Tävlingsveckan

(tiderna under lördagen och söndagen är preliminära)

Måndag och tisdag		Iordningställande av klubbpåsar.
Onsdag		Transport av material till TC. Särskilt kallade.
Torsdag	16.00	Uppbyggnad av TC. Avfärd LOK-gården 15.15 Enl resp gruppch.
Fredag		Komplettering av TC. 12.00 öppnar campingen.
Lördag	10.00	Tävlingsexp öppnar
	13.15	Start HD 60
	14.45	Målgång HD 60
	15.05	Start D 43
	15.25	Start H 55
	17.00	Prisutdelning HD 60
	18.15	Målgång D 43
	19.00	Målgång H 55
	19.45	Omstart D 43 och H 55
	20.00	Prisutdelning D 43 och H 55
Söndag	01.00	Start H 43
	09.00	Målgång H 43
	10.00	Omstart H 43 och prisutdelning
	13.00	TC avvecklas, återtransport av material. Enligt resp gruppchef.

Stephan Svensson
Tävlingsledare

ANNA

NOM – än sen då?

Undertecknad har av redaktören blivit ombedd att genom På Spåret dela med sig av sina upplevelser på NOM, som hon hade nöjet att få springa i trakterna av Flen den 1-4 maj.

På det hela taget var det inget konstigt alls, skogen såg ut som på de flesta ställen i det fagra Sörmland, kartan var välritad och levererades i startögonblicket förpackad i en plastficka, banan var tryckt med violetta ringar streck och kontrollerna var orange och vita. Vi hade ett rätt tufft program med tävling fyra dagar i rad, men om det i sig skulle vara en övermänsklig uppgift hade inte 5-dagars varit världens största orienteringstävling. Både på sprinten och kortdistansen regnade det rätt ihållande och för att vara in i maj var det rätt kylslaget, fast jämfört med en genomsnittlig Måsenstafett var det rena värmeböljan så inte heller det var rekord på något sätt.

Jaha, ja så, var det inte mer speciellt ändå? Vad är det egentligen som skiljer ett mästerskap från OK Bondes tävling eller en träningsrunda en vanlig sketen tisdag? Jag har kunnat komma på två egentliga skillnader. Den första är att man har möjlighet att vara enormt mycket mer förberedd. Här får man chansen att ha plåtkoll på banlängd, kartskala och avstånd till start flera veckor innan en tävling. Att stöka undan allt runt omkring så att koncentrationen kan vara här och nu under hela loppet. Dessutom kan man se till så att favoritstrumporna är rena och kroppen formtoppad – hur ofta har man de förutsättningarna på träning?

Den andra skillnaden är att resultatet har större betydelse än för det mesta. Kanske är jag för snål med belöningar och för mesig med bestraffningar till vardags, men om jag bommar en kontroll eller inte kör riktigt på max på en träning så blir det sällan några allvarigare konsekvenser. Lika sällan går jag runt och är nöjd i flera veckor när jag sopar till med ett riktigt dunderlopp på träning eller någon småtävling. På ett mästerskap däremot följer prestationen med en långt efteråt.

Det är väl förmågan att hantera dessa båda skillnader som gör att vissa är bäst när det gäller och andra inte. Förmågan att prestera på beställning, förbereda sig på rätt sätt och sedan genomföra. Men hur? Detta ser jag verkligen som en utmaning, att inte låta topploppet komma som en överraskning när allt råkar stämma utan istället ta fram det bästa jag har när det bäst behövs.

Hur gick nu det på NOM? Jodå, med tanke på att det var mitt första stora mästerskap som senior så är jag riktigt nöjd. Torsdagens sprint blev en totalfloop, jag vet inte ens vad jag blev faktiskt men tror det var runt 50. Det kändes att formtoppningen gått bra, jag flöt fram på uppvärmningen och musklerna kändes som mjuka men spänstiga gummi-band (vilket tyvärr inte är något normaltillstånd...). Helgens fokus låg på den klassiska distansen och kortdistansen, så syftet med sprinten var mest att springa runt banan med full koll och skaffa mig litet mästerskapsrutin. Farten hade ingen betydelse, tanken var flytfart. Detta var min plan, men istället blev det en total blårusning med benen på ryggen och huvudet kvar på startgärdet. Varför? En gissning är att punkt två ovan gjort mig så nervös att jag inte ens lyssnade på mig själv längre, vilket inte kändes direkt betryggande inför resterande lopp. Efter att ha sovit hela eftermiddagen och tacksamtagit emot diverse hjälpande ord från olika håll la jag mig på sängen och funderade igenom hur jag skulle ta mig

an fredagens klassiska distans. Till slut tyckte jag att jag hade fått ordning på tankarna och hade en plan som hade hyfsat stor chans att hålla, så då kunde jag släppa det och ta itu med de mer praktiska förberedelserna som att torka kläder, sova och äta frukost. Springer man förresten bäst om man tar tomat eller paprika på frukostmackan? Eller inget alls? Är det rent av oviktigt? Vilka detaljer ska man lägga vikt vid och vilka ska man låta bli att odsla energi på? Nåväl, det klassiska loppet genomförde jag iallafall precis som jag hade tänkt mig. Jag hade koll på varenda punkthöjd runt hela banan och bommade ca 15 s totalt, men detta skedde på bekostnad av farten och därför räckte det ändå bara till en 10e-plats. Men jag kände att jag var med i leken igen, jag hade följt min plan och en 10e-plats var inte fy skam heller. På kortdistansen dagen efter gjorde jag ett riktigt bra lopp, betydligt mer offensivt än på den klassiska distansen. Totalt blev det nog småkrokar på ungefär en minut, men jag tycker ändå att jag haft koll hela loppet. Den 5e-plats det resulterade i var betydligt bättre än jag väntat mig på en kortdistans. Även söndagens kavellopp förflöt enligt plan och jag höll lagets 5e-plats in i mål.

Totalt sett var NOM en mycket positiv upplevelse och jag ser fram emot att få anta utmaningen att vara bäst när det gäller på fler mästerskap framöver.

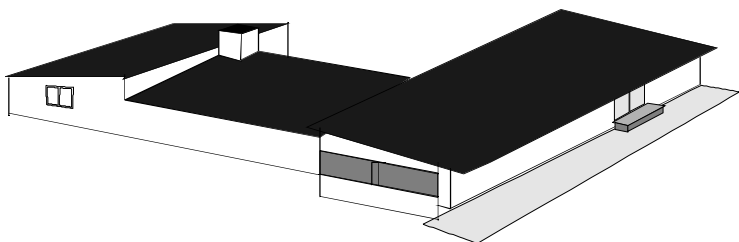
/Anna Mårzell



Anna spurtar mot målet på klassiska distansen och en 10e plats.

Foto: Kerstin Frenckner.

ORIENTERINGSTAVLAN



LOK-gårdens öppettider:

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

Vardagar kl 17⁰⁰-20³⁰ (servering tisdag och torsdag från kl 18⁰⁰)

Söndagar kl 9³⁰-13⁰⁰ (servering från kl 10³⁰)

Bastu: tisdag, torsdag och söndag

Gemensam träning: vardagar 17³⁰ och söndagar kl 10⁰⁰

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

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

Hemsida: <http://www.lok.se>

E-mail: lok.ol@telia.com

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.

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

På Spåret

Framsida: Ulf Bergqvist mot mål på 10-MILA.
Foto: Lennart Magnusson

Tryck: Linus & Linnea
Upplaga 350 ex

Redaktion: Jonas Svernestam
Andreas Bjärkmar
Fredrika Vångell

**På Spåret utkommer 4 ggr/år.
Nästa nummer kommer i slutet
av augusti 2003**



Vinnare i LOK:s interna lotteri

Mars:

1:a 00 Sture Thörnesjö
2:a 79 Vive Sundberg
3:e 91 Lars-Göran Göransson

April:

1:a 93 Vakant
2:a 79 Vive Sundberg
3:e 47 Rune Fritz

Maj:

1:a 88 Roger Danielsson
2:a 14 Karl-Einar Almén
3:e 60 Roland Fridh

Juni:

1:a 14 Karl-Einar Almén
2:a 19 Tage Andersson
3:e 61 Arne Danielsson

Information

Lotteriet omfattar lott 00-99 och utlottning 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.