



Ungdomarna som var på läger i Lillsjön den 12-13 mars.



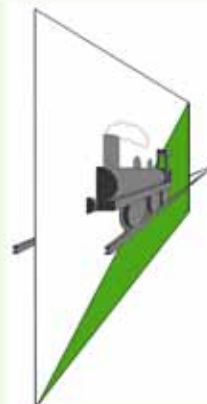
Spekrarna på Vårsprinten/juniorcupen
Fredrik och Björn.



Sune och Toije tar sig varsin hamburgare på
Vårsprinten/juniorcupen.



En liten men tapper skara har ställt upp sig i väntan på start på lång-KM.



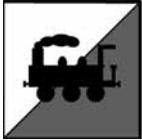
På Spåret

Nr 1/2005



Linköpings Orienteringsklubb





Linköpings Orienteringsklubb



Ett stort tack till Våra samarbetspartners



Aerotech Telub AB

**Målerihantverkarna i
Linköping AB**

Dudent Dentalinredningar

AB Svenska Leca

Hektor Data AB

**Johnny Dahlgren Grafisk
Produktion AB**

**Åhlin & Ekeroth Byggnads
AB**

Malmbergs Ur-Optik Linser AB

SAAB AB



LEDARE

Som nyvald ordförande i Linköpings Orienteringsklubb känns det högtidligt och ansvarsfullt att vara den som ska hålla i klubban ett tag framöver. Det är ett stort förtroende jag fått och jag ska göra mitt bästa. Jag vill tacka min företrädare, Mats Backteman, för det arbete han utfört i LOK under de tre år han varit vår ordförande.

Jag hoppas att Mats nu får mera tid för sitt företag, sin familj, sitt orienterande och att han dessutom fortsätter att köra LOK-bussen ut på nya äventyr. Till Mats vill jag säga: Du är en riktig *buschafför*, han vet vad jag åsyftar! För de medlemmar som inte så noga vet vem det är ni fått till ordförande, kan jag berätta att jag springer i klass D50, är gift med Anders sedan 30 år tillbaka och mamma till Tobias, Esbjörn och Linnea. Vi har bott i samma hus i Valla sedan 1976 och jag känner mig nästan som en Östgöte vid det här laget. Jag kom till LOK-gården en vår för 18 år sedan, för att gå nybörjarkurs med Tobias som då var 8 år. Jag hade en tanke om att orientering var en trivsamt och fostrande sport, jag kände till orientering, min far och storebror hade orienterat i OK Gläntan i Halland. Jag provade aldrig orientering som ungdom, eftersom jag hade Schlatters sjukdom i ena knät, och den gamle provinsialläkaren sa att "flickan får inte springa, vara med i skolgymnastik eller ligga på knä och skura golv". Det sistnämnda var ju utmärkt att ha doktorsord på, men det andra var inte roligt.

Eftersom idrott och föreningsliv upptog en stor del av fritiden för oss som växte upp i Halländska skogsbygden i början av 60-talet, så fick jag välja andra grenar än orientering. Jag blev bl.a. en god mauserskytt och den sporten var jämlik såtillvida att flickor och pojkar tävlade i samma klass. Vi åkte runt till olika skjutbanor och träffade kamrater helg efter helg.

När Tobias gått nybörjarkursen och sprungit ifrån mig när jag skuggade honom på Ungdomsserien så fick han klara sig själv. Lillebror Esbjörn och jag gick nybörjarkurs året därpå och Linnea hade sedan inget val, hon fick följa med överallt. Eftersom jag tyckt att det varit självklart att hjälpa till om jag kan, i det som rört mina

barns fritidsverksamhet, blev jag mer och mer engagerad i LOKs ungdomsverksamhet. När barnen sen blev stora blev jag ansvarig för sponsorerksamheten. Vid fyllda 50 tänkte jag trappa ner lite och ägna mig åt egen orienteringsmotion, som tyvärr stannat på gul nivå, D12, men så kom detta spännande erbjudande om att bli ordförande.



Ulla har mottagit ordförandeklubban på årsmötet.

Och då ni var så många som sa att ni ska hjälpa mig och stötta mig så tänkte jag det ska bli roligt att ta sig an denna syssla i den klubb som gett mig och min familj så mycket glädje genom åren. LOK och orientering har blivit en del av vårt liv, och tack vare detta har vi fått så många goda vänner, träffat så många trevliga människor och fått vara med om så många utmaningar.

Under årets 10-mila hade jag förmånen att återigen få vara matmor och väckerska åt våra herrlöpare. Det är en tacksam uppgift och jag är på plats nästa år igen, om jag får. I dag har jag återigen kommit sist i min klass, denna gång i Söderköpingsskogen. Jag är en erbarmligt usel orienterare! Mitt mål för året är att någon gång klå Marie

Svernestam och idag hade jag faktiskt samma sträcktid som Marie, vid två tillfällen! Ni förstår att även damer på min nivå har glädje av att jämföra tider.

En krydda i orienterandet är kampen med minakamrater i OK Roxen och OKEken. Vi är några stycken som tamps på den nedre tabellhalvan och ni som säger att ni har missat om ni tappat 3 minuter, ni vet inte vad ni talar om.

Årets julkupp i min familj var Per-Johan Perssons bok, *Orienteringsliv*. Tack vare den har jag fått en god inblick i LOKs historia under de 70 år som gått sedan klubben bildades. För att gå framåt måste man veta vad som finns bakom och det har berett mig mycket nöje att läsa boken. Tänk så många ideella timmar som ligger bakom att vi står där vi är idag. Jag blir stolt och glad när jag tänker på det fantastiska arbete som vecka efter vecka, helt ideellt läggs ner i kommittéarbete, i LOK-gårdens skötsel och underhåll, i planerandet och genomförandet av tävlingar och träningar och i jakten på att få en god ekonomi, allt för att få LOKet att dra vidare och för att medlemmarna ska ha det bra och trivsamt.

Vi har under våren fått en stor tillströmning nya medlemmar och jag hoppas att ni ska känna er hemma i LOK och trivas med verksamheten. Att ni ska bli LOK-gårdsvårdar så småningom, att ni ska vara med och jobba på 43-kavlen första helgen i augusti och att ni ska komma ut och tävla och känna glädje över varje funnen kontroll (eller kantarell). Ju mer man är med, ju roligare blir det.

Jag är också mycket glad över att 100 LOKare under våren har vaccinerats mot den fästingburna sjukdomen TBE. Tack till Lotta, Peter, Monica och Anna-Lena som hjälpt oss med detta. I skrivandets stund ser jag framför mig hur vi hjälps åt med skogsplantering i Sturefors. Det är verkligen en sysselsättning som passar orienterare och som ger förstärkning i klubbkassan.

Njut av våren och försommaren, ge ett uppskattande ord till en klubbkompis, kostar på dig ett leende när ni möts och tänk på att ingen kan göra allt men tillsammans kan vi åstadkomma mycket.

/Ulla Kjell

10-miladebut med nattsträcka vid 55.....

Man blir aldrig för gammal för... Eller hur ska man tolka frågan man får på TC om man kan tänka sig att ta en sträcka, då det saknas ordinarie (bättre, mycket bättre) löpare.

Jag kände mig smickrad och lite pirrade det i magen då de sa att "Det är nog ljusst då" för det skulle vara 7:e sträckan. Jag har ALDRIG sprungit nattorientering. OK sa jag, men räkna inte med några stordåd. Nä, det är helt OK bara du går runt eftersom det är lagets mål. Resten av eftermiddagen och kvällen så går jag runt och funderar på vad jag sagt ja till. Min kära hustru undrar vad som flugit i mig som sagt ja till att springa 10-mila. "Du som inte har någon erfarenhet av sånt". Men jag tänkte som så, att någon gång ska vara den första och det skulle ju vara ljusst då jag skulle gå ut! Ulf B och de andra grabbarna sa att, du kan ju ändå ta med "den här lampan utifall att...".

Vid 10-tiden la jag mig för att slumra ett par timmar innan jag skulle åka till TC. Det var lite svårt att sova, men inte på grund av tankar som snurra de utan radion som smattrade resultat från tävlingen. LOK's förstalag hade ingen lycka med sig i början men de tog sig framåt natten. Andralaget började hyfsat och fortsatte att hålla sig bland de 100 bästa. Tredjelaget var det väl ingen egentligen som brydde sig om. Vid telefonkontakt med coacher på TC så visste ingen riktigt besked om hur de sprang men i verkligheten så lyfte sig de flesta till oanade höjder. Jag vaknade och åt frukost vid 02.30 och skulle ta bussen till TC 03.20. Besked från TC var "Nä, långa natta hade inte växlat än men det är kallt ute i skogen". Det lät ju bra, för då skulle det vara ljusst då jag skulle gå ut. Yes!

Vid ankomst till TC så gick jag lugnt till tältet och konstaterade att där hängde min nummerlapp och där lägger jag min väska. Marken är frusen utanför tältet men inuti är det fortfarande slaskigt. Jag

traskar bort till LOK-skärmen vid fällorna men ser ingen Lokare och går då mot växlingsfällorna. Ur mörkret så kommer Markus H springande och ser lite frustrerande på mig och undrar varför jag inte står och väntar på honom. Jisses, både han och brorsan Thomas har löpt jättebra och det är fortfarande mörkt.



Frukost vid förläggningen, Anders står i bakgrunden och tänker på sitt första 10-milalopp

Jag säger till Markus att jag kommer om ca 4 minuter då jag måste fixa nummerlappen och pinnen från tältet. Uppvärmning till och från tältet, dvs rusch. OK, på med lampan, bort till fällan, hämta kartan och sen "Tänd lyset så du ser kartan, Anders". Så blev det med den dagsträckan. Jo klockan var ju 04.10 då jag gick ut, så visst, det blev ljusare lite senare (tidigare?).

Vid startpunkten kom det ett par snabblöpare, men på deras bröst stod det sträcka 9. Jag var ute på sträcka 7 och jag kände mig rysligt liten och ensam. På väg mot 1:a kontrollen märkte jag att jag inte såg naturen, utan bara en massa träd som stod överallt. Nåja, upp med kompassen och kontrollera noga riktningen så borde

jag nog komma fram till min 1:a kontroll. Men jag drog mig till höger och missade den och fick ta ett extra varv innan jag fann den. Nästa kontroll: Här kommer jag!. Jodå nu började det dagas och jag såg konturerna på höjderna. Efter lite letande så hittade jag 3:an! MEN det var ju 2:an jag skulle ha och mellan dessa så var det 250 meter och det hittar man även i mörker eller hur?. Jodå lite krokigt blev väl sträckan till 2:an och sen fick jag väl sträckbästa till 3:an.

Nu kunde jag se ordentligt i skogen och det var bara kartläsningen som krävde lampa. Jag var ensam så långt tror jag, men vid nästa kontroll sprang det folk och svor och grymtade om "Den borde vara här, Var f...n är kontrollen, Har du sett den?". Lite snett men bara lite för jag hittade den tack vare andra som hoppade ned för en brant till kontrollen. Sedan var vi ett följe på 4 personer som sprang tillsammans hela vägen till mål. En del av dom sprang riktigt bra men orienterade sämre medan andra (som jag) löpte långsammare men kollade in var de dök ner till stämpling och därmed kunde hålla jämna steg.

Vid förvarningen stod en TV-kamera och tittade på löparna som sprang förbi och tydligen såg jag trött ut där. Inte helt fel då jag mest försökte hålla kontakt med de andra och bara hålla koll på var jag befann mig. Sista biten på skjutvallen och upploppet satsade jag på att se fräsch ut och svarade på uppmuntrande hejarop från Björn W. Jag hade tur att Thomas B väntade på mig vid planket så jag slapp bli lika kall som jag tror att Markus blev. Jag fick ingen bra tid men mina lagkamrater förlät mitt debacle och gladde sig åt att vi faktiskt gick runt. T rots att jag, ankaret, drog ner resultatet. Jag ställer upp som reservernas reserv även nästa år om ni vågar fråga.

Anders Kjell H55

10-MILA

Kanonlopp av ungdomarna på 10-MILA

Det gick jättebra för ungdomarna på 10MILA ungdomskavlen. Förstalaget kom på 14:e plats, som näst bästa östgötalag, strax efter Tjällmo-Godegårds OK.

Andralaget kom 64:a efter ett kanonlopp av Alexander Kallén, och tredje laget kom 285:a. Sammanlagt var det 373 anmälda lag.

Det började bra för första laget, där Oskar Vångell sprang in dem på en 15:e plats, 32 sekunder efter ettan.

För lag två däremot, där Henrik Tosteberg sprang första sträckan, gick det inte lika bra, i alla fall inte i början. Han ramlade nämligen i starten och fick ett knä på sig, och efter det tog det omkring 2 minuter innan han kunde springa iväg, långt efter täten. Men det gick bra på banan och han kom in som 88:a 3 minuter och 50 sekunder efter ettan.

Även Frida Karlsson i tredje laget gjorde ett bra lopp, och fick tiden 34:24 på de 4,1 kilometrarna.

På andra sträckan var det spännande när de började komma mot radion, förstalaget hade nämligen Julia Almén ute och de hoppades på ett mycket bra resultat. Speakern börjar läsa upp de 10 första till radion, ingen Julia nämndes och alla blev besvikna. Då säger speakern helt plötsligt att de tydligen hade missat 1:an vid radion, Julia Almén från LOK.

Sedan tappade hon lite och kom in på en sjätte plats 2 sekunder efter ettan.

För Annika Ledskog i andra laget gick det också toppen, hon kom in som 96:a med 19:50 som tid.

Josefina Almén i tredje laget tog även upp sitt lag några placeringar och efter sträckan låg de 310:a.

För Andreas Berg på tredje sträckan för första laget gick det också bra, han höll nästan sin placering, men tappade 2 placeringar och var efter den sträckan 8:a, ca fyra och en halv minut efter ledande Halmstad/Löftan.

Ola Almén tog upp sitt andra lag ända upp till 76:e plats efter ett mycket bra lopp.

Även tredje laget, representerat av Jenny Stenström, klättrade på resultatlistan och låg efter denna sträcka på 302:a plats.

På fjärde och sista sträckan sprang Peter Eriksson för första laget, han sprang sin sträcka på 5,9 km på bara 33 minuter, vilket ledde till att laget kom på en så bra placering som 14:e plats, ca 6 minuter efter vinnarna, Halmstad/Löftan.

Även Alexander Kallén gjorde ett mycket bra lopp och tog upp hela 10 placeringar, vilket resulterade i att andra laget kom på 64:e plats.

Linnea Lindström klättrade rejält på resultatlistan med sitt tredje lag, och de kom till slut 285:a.

Henrik Tosteberg

Nybörjare blir Älgkalvar

Sjutton ungdomar har fullföljt nybörjarkursen i år. De har varit uppdelade i fyra grupper efter ålder: Ekorrrar, Harar, Råvar och Rådjur. Och de har lärt sig passa kartan, karttecknen, tränat på att översätta mellan karta och terräng. Så har de provat på en stjärnorientering och till slut en inskolningsbana längs handikappspåret. Den var väldigt lätt, tycket några. I synnerhet de som redan provat på ungdomsserien. Många ledare har hjälpt till en eller flera gånger, så det har varit ett nöje att hålla ihop det hela. Och flera av föräldrarna har hjälpt till. Nu lämnar vi över till Älgkalvarna och hoppas att de flesta fortsätter.

Lennart Sturesson



Dessa fjorton och ytterligare tre till är nu diplomerade nybörjare i orientering, dvs vuxna att bli Älgkalvar.

LOK-veteranernas onsdagsgrupp börjar bli historisk

Den 16 februari anordnades den 600:e träffen. I vanlig ordning en timmes motions-aktivitet efter egna förutsättningar följt av social samvaro med kaffe i LOK-gården.

Därefter förflyttades vi visuellt till andra sidan jordklotet och fick stifta bekantskap med annan kultur. Det var Gunnel och Sören Rydgren, som berättade och visade diabilder från deras resa i Kina förra året. Ett bra exempel på hur förmågor inom gruppen ställer upp och delar med sig av upplevelser och erfarenheter.

Den första onsdagsträffen hölls den 23 november 1988 med 12 deltagare. Då tog man en gemensam promenad längs 5 km-spåret under LOK-Erics ledning. Ja, det hade väl diskuterats tidigare att försöka få igång en kontinuerlig äldreverksamhet inom klubben, men det var Eric som tillsammans med Gösta Johansson I och Harry Ferdinandson tog tag i frågan. Receptet på regelbunden motion kombinerad med gemenskap och kulturell förkovran har sedan visat sig hållbart.

Vi är nu inne på det 17:e året, och i snitt för alla åren blir det 46 deltagare per träff. Som regel underhåller vi oss själva, men ibland bjuder vi ändå in någon. Så gjorde vi till träffen den 2 februari. Då gästades vi av krukmakar´n i Kisa, Inger Södergren. ”Keramik utan gränser” var titeln på hennes föredrag.

Inledningsvis pryddes LOK-gården med en banderoll som hälsning från Lagos i Nigeria. Tre månader tidigare hade den hängt utanför Galleri Quintessence i samband med Ingers utställning där. På galleriets inbjudan hade hon ställt ut föremål ur sin produktion. Hon hade bemötts av stort intresse från såväl press som TV, och galleriet kunde notera rekordmånga besökare. Varför då detta intresse?

Svaret är udu, ett slagverksinstrument med ursprung från Nigeria. Det har tillverkats av lera och dess form kan närmast liknas vid ett vattenkrus, som försetts med extra hål. I Nigeria har det alltid varit tradition, att kvinnorna svarat för tillverkning av bruksföremål i lera. Udu-instrumenten torde ha samma anknytning, men tillverkningen lär snart höra till gången tid.

Ingers involvering i udu har en lång historia, med forskning och tidigare besök i Nigeria. Projektet har bedrivits i samarbete med slagverkaren Peter Bruun.

Hur fick vi då Inger till LOK-gården? Jo, jag berättade för henne, att vi haft landshövdingen Björn Eriksson och Linköpings borgmästare Eva Joelsson hos oss, men att krukmakar´n i Kisa lyst med sin frånvaro. Den inviten kunde hon naturligtvis inte motstå.

Nu kan Inger lägga LOK-gården till sin meritlista. Nästa anhalt blir Korea. Där har hon lyckats komma med som utställare vid World Ceramic Biennale 2005. Hennes



Så här såg det ut utanför LOK-gården den 16 februari när veteranerna hade sin 600:e träff och Inger Södergren var på besök.

Med utgångspunkt från deras erfarenheter har Inger skapat egna versioner av instrumenten. Hon hade hyst viss rädsla för, att det från nigerianskt håll skulle uppfattas, som hon gjort om den traditionella udun på ett respektlöst sätt. Det visade sig vara tvärtom. Från det hållet har hon endast mötts av uppskattning för sitt intresse, och man ser gärna att kontakten fortsätter.

bidrag finns redan på plats. Det är ingen udu utan ett av hennes platåfat.

Bertil Södergren

Stigtomtakovlen

Efter inställd Kolmårdskavle och inställd Måsenstafett (ja framflyttad förvisso, men till den 2 oktober när SOL Tranås har tävling i gamla Trollskogsmarker – så fick jag med det) var det äntligen dags för debut i både tantkavleklass och Stigtomtakovle.

Med hela familjen + stegosaurus, triceratops, pachycephalosaurer och säkert någon mer forntida varelse på plats hade jag fått förtroendet att springa första sträckan. Efter vinterns typ 18 förkylningar kände (känner) jag mig lite mindre snabb, och några desperata 70-20 på elljusspåret dagen innan gjorde kanske mer från än till.

Pang, så gick starten, mitt under Ulrika Lassons utläggning om något, så det var fler än jag som inte var helt med. Det vara bara att rusa och plocka kontrollerna en efter en i den fagra sömmlandsskogen, och mot slutet hålla koll på OK Måsens tjugiga klubbdräkt – en del mammor verkar träna så mycket – själv blev jag trött av min 4,5 km-bana.

Växling till Pia G. som sa att jag varit duktig, tack! Pia höll placeringen 2, Måsen gav sig inte – jo, det gjorde de till slut, de hade ingen sistasträckslöpare. Men det hade vi, nämligen Inger B. som sin vana trogen gjorde ett stabilt lopp. Vi vann! Det var alltså en kul D120- och Stigtomtapremiär.

Det bästa kom sist. Efter målgång var supporterklubb (man + barn + dinos) lite mätta på orientering, knatteknat, festisar, bullar, sandlek utan spadar men med skoblock, så vi åkte hem innan prisutdelningen, med löfte från mina lagkamrater att få priset på följande dag uti OK Motalas ljuva skogar. Så lite förvånad blev jag när Pia snart dök upp hemma på vår gata. Hon ville inte släpa på priset nästa dag, vaddå – hur tungt kan typ ett paraply vara? Fast det var ju inte ett paraply typ, det var dessutom grillbestick, engångsgrill, några slags aluminiumformor, två par Plutostrumpor (storlek 41-44), pasta, havregryn, flingor! Det var väl ett bra pris!? Mer D120 till folket!

Annika Ivarsson

Startpunkt 15/1

Den 15/1 var det åter igen dags för startpunkt, ÖOF:s upptaktssamling för kommande säsong. Denna gång samlades representanter från Östergötlands klubbar i Boxholms nya, fräscha klubbstuga. Där Boxholm, Mjölby och Torpa stod som värdar.

Det blev en tidig morgon eftersom konceptet i år hade ändrats till att samlingen bara skulle pågå under en dag, alltså ingen övernattnig.

Dagen började med en fika och lite mingel. Sedan dök den välkända Claes Kjellgren, före detta landslagsmålvakten i handboll, och numer expertkommentator. Temat för dagen var ledarskap, då också hans föredrag byggde på detta och hans erfarenheter från både som aktiv idrottare och ledare.

Han lyckades engagera oss åhörare genom en lysande föreläsning. Mycket komik blandat med en del visdomsord, fängade han publikens uppmärksamhet. Efter att Claes tackats med en Boxholmsost och Per-Johans bok, ”orienteringliv”, påbörjades gruppdiskussionerna. Speciella namnbrickor i olika färger hade tidigare delats ut och nu skulle de med samma färg bilda en diskussionsgrupp. Frågor som skulle diskuteras rörde

framtidens ledare och dess ledarskap. Syftet var inte att fatta beslut utan skapa diskussion och dela med sig av erfarenheter klubbar emellan. Vi höll till vid det sk ungdomsforumet, där vi framför allt pratade om o-ligan, öof-läger, usm-läger och usm-trupp. Efter en stunds diskuterande tog vi ett break för en lunch på Boxholms värdshus. Mätta och belåtna återsamlades vi för knyta ihop vad vi hade kommit fram till innan matuppehållet. Detta presenterades sedan vid grupppresentation när alla grupper var närvarande.

Efter ännu en fika och en liten pausgymnastik, led av Henrik Tengvall, var det dags för nästa kändis att göra entré. Ingen mindre än den forna världsstjärnan, och numera landslagsledare för Sveriges damer i orientering, Marita Skogum. Även denna föreläsning hade stor tyngd på ledarskap och var väldigt uppskattad. Hon berättade mycket av hennes arbete som landslagsledare och även vägen till hennes egna framgångar. Hon fick också oss att visa prov på vår mentala förmåga, vilket vissa fann som en ”aha-upplevelse”. Även Marita tackades med en ost och en bok.

Innan middagen var det dags för klubbkampen, en traditionell femkamp. Denna krävde styrka, snabbhet, balans,

bra minne och ett gott samarnete. Vi hamnade i ett kombinationslag med två motalakillar, och tillsammans med dem bärgade vi tredjeplatsen och belönades därför med en ost.



Marita Skogum hade en föreläsning om ledarskap. Foto: Per Magnusson

Middagen var en tre-rätters med räkoast till förrätt, fläskfilégröt med potatisgratäng till varmrätt, och avslutades med äppelpaj.

Kvällens höjdpunkt stod Henrik och Roland Tengvall, plus en icke-orienterare (men ack så talangfull) för med deras upptränade och sång. Framåt tolv var det hela över för denna gång och vi åkte hem mot Linköping.

Fredrika Vångell

ARRANGEMANG

VÅRSPRINTEN – Silva Junior Cup 2005

Tack till Er ALLA som gjorde att vi kunde genomföra årets Vårsprint på ett så utmärkt sätt. Årets tävling var ju dessutom deltävling nr 2 i Silvans juniorcup. Det innebär att det är ett av SOFT:s värdearrangemang vilket ställer extra stora krav på arrangören.

Dessa krav levde vi upp till mycket väl. Extra mycket beröm har gått till banläggarna för fina och utslagsgivande banor. Andra ljuspunkter i tävlingen som bör lyftas fram är bland annat grytan som serverades i markan, speaker-och sekretariatstjänsterna där vi har mycket kunnigt folk och diskussionerna om gränser mellan de olika funktionerna som ägde rum bland huvudfunktionärerna innan tävlingen.



2/3 av banläggarteamet

Detta trots att det var många problem på vägen fram till tävlingsdagen: Två veckor före tävlingen låg det fortfarande snö i tävlingsmarkerna och på TC-gärdet. Så sent som veckan innan blev vi tvungna att planera om TC på grund av decimeterdjup snö på platsen för duscharna. Ljud- Ola som brukar hjälpa oss med speaker ljudet på 43-kavlen var på teaterturné och kunde inte komma. Snön och kylan kom tidigt och gjorde arbetet med kontrollställningarna problematiskt. Detta blev inte bättre av att ÖOF under vintern skaffade nya stämpelbord så att de stolpar som ändå blivit utsatta var fel. SOFT passade dessutom på att uppdatera anmälningssystemet "Klubben-on-line"

veckorna för tävlingen så att vi hade strul med detta ända fram till tävlingsdagen. Tur att vi har så många dataproffs i klubben.

Vi hade planerat för ca 1000 deltagare men det visade sig bli nästan 1400 när alla anmälningar var inlagda. Det betydde ca ytterligare 100-150 bilar att parkera på de redan innan begränsade ytorna. Men tack vare många uppoffrande insatser så löstes alla dessa och många andra problem på ett föredömligt sätt.

Den enda smolken var den dåliga uppslutningen i samband med byggkvällarna dagarna före tävlingen. Detta komparerades till viss del av den insatts som gjordes när tävlingen avvecklades på lördagseftermiddagen. För att förbättra oss måste vi hitta andra former för att kalla till TC-bygge i framtiden.

På själva tävlingsdagen skedde naturligtvis en massa fina insatser utöver vad vi som arrangörer presterade. Hur gick det nu i denna värde tävling där större delen av svensk juniorelit var på plats? I den yngsta damjuniorklassen, D18 Elit, segrade Jenny Lönnkvist, Tullinge SK, 17 sekunder före Malin Sand, OK Tisaren. Jenny hör egentligen hemma i D16, men har i år visat de äldre tjejerna på båda



deltävlingarna var skåpet ska stå. I H18 Elit vann killen som med sin vilda framfart rev nästan hela målstämplingsenheten, nämligen Mikael Kristensson från OK Torfinn. Segermarginalen var stor, över 3 minuter, ner till tvåan Johan Aronsson,



Jan Sandberg omges av tävlingsledarna Thomas och Niklas.

MATRIKEL

OK Tisaren. Då juniorgiganternas gigant Helena Jansson, IF Hagen, valde att skriva högskoleprovet istället för att tävla fick äntligen någon annan vinna i D20 Elit. Fanny Fredriksson, Täby OK, tog chansen och var cirka en och en halv minut före östgötskan och hemmahoppet Johanna Lindberg, OK Denseln. Segern i H20 Elit tog sent startande William Lind från Sävedalens AIK hand om. Tvåa där kom Henrik Jansson, OK Tisaren, distanserad med 28 sekunder. I de äldre elitklasserna, vilka inte ingår i Silva Junior Cup, var det en stor dominans av Hakarspojkarerna med Hanna Palm respektive David Andersson vilka tog var sin seger.

Tack vare denna mängd juniorer, följeslagare och andra lösdrivande seniorer kan vi redan nu utan ett fullständigt bokslut för tävlingen utlova en rejäl förstärkning av klubbkassan. Detta visar på fördelen med att få ett värdearrangemang som ger ett högt deltagarantal. Inom LOK borde vi därför ha en strategi för att få denna typ av arrangemang med jämna mellanrum, tex vartannat år.

Slutligen vill vi rikta ett tack till de markägare som låtit oss nyttja deras marker och speciellt till Erik Bjänlid som förutom att vi fick nyttja hans åkrar och lador för TC ställde upp och hjälpte oss med de tunga transporterna på de vårmjuka gårderna.

Tävlingsledarna

Niklas Aldin

Thomas Stenström

och Pressansvarig Lin Eriksson

PS Förändringsvindarna till ära var det i år dags att delvis introducera medeldistans på Vårsprinten. Eftersom sprint numera är en egen disciplin är det kanske dags för ett namnbyte? DS

Matrikel på hemsidan

För att underlätta klubbarbetet har det kommit förslag från medlemmar om att lägga ut medlemsmatrikeln på hemsidan. Redan idag finns många adresser, telefonnummer och mailadresser för de som skaffat konto på hemsidan och varit flitiga och matat in sina uppgifter, men det är även många i klubben som inte skaffat konto eller som inte matat in sina uppgifter.

Enligt vad vi i styrelsen kan förstå av personuppgiftslagen (PUL) får vi inte lägga ut matrikeln rakt av, utan vi måste be om samtycke från varje person vars uppgifter ska läggas ut.

Samtycke

Styrelsen anser ändå att idén att lägga ut matrikeln är god eftersom det i många fall kan underlätta föreningsarbetet. Vi ber därför att så många medlemmar som möjligt ger sitt samtycke att lägga ut matrikelns personuppgifter, dvs namn, födelsedatum (EJ hela personnumret), adress och telefonnummer. Uppgifterna för de som godkänner publicering kommer att göras tillgängliga för de som är inloggade på hemsidan, men inte för personer som inte loggat in. Det innebär att bara klubbmedlemmar med konto på hemsidan kommer åt matrikeln.

En bantad matrikel med enbart de personer som gett sitt samtycke kommer alltså att läggas ut.

Mejl

Ett samtycke om publicering på hemsidan kan ges på ett par olika sätt. Ett är att skicka ett mejl till Roger Danielsson, roger@lok.se där följande text finns med:

"Jag ger härmed mitt samtycke till att de uppgifter som finns om mig i medlemsmatrikeln publiceras på LOKs hemsida på ett sådant sätt att endast inloggade kommer åt uppgifterna."

Om du har barn som ännu inte fyllt 18 bör du även lägga till följande text i mailet:

"Jag ger också mitt samtycke till att uppgifterna om följande av mina icke myndiga barn behandlas på samma sätt: (Skriv namnen på barnen här.)"

Skriv sedan under mailet med ditt namn. Personer under 18 år kan även själva ge sitt godkännande om publicering. Av tekniska skäl kommer det inte att finnas någon möjlighet att bara publicera delar av ens uppgifter. Om man t ex inte samtycker till publicering av telefonnumret så kommer ingen uppgift alls att läggas ut.

Blankett

Ett annat sätt att ge sitt samtycke är att lämna ett skriftligt samtycke i medlemsregistrets fack i kontoret i LOK-gården. Det finns en färdig blankett för detta, dels på hemsidan och dels i pappersform i LOK-gården.

/Styrelsen

TÄVLING

Sydsvenska 7-manna/4-dambudkavle

Det var åter igen dags för 7-manna/4-damma som i år gick av stapeln i Svängsta. Där Lok hade relativt unga och bra lag. Vädret var med oss på TC, solen sken och värmen kom smygande i luften. Det var äntligen vår.

Första sträcks löparna knallade iväg ut i skogen och det dröjde inte länge innan täten kom in för växling och där bör nämnas att Markus Adolfsson gjorde en stark insats och växlade endast 20 s efter täten. Kavlen flöt på fint fastän skogen var lite klurig med många stormfällda träd. Under dagen gjordes även andra fina insatser av 17-åringarna Martin Axén och Anton Östlin som sprang på riktigt bra. Tillslut stämplade Loks herrlag in på en 20:e plats av 73 startade lag. En mycket fin insats av er.

På damsidan gick det lite vingligare och Lok-tjejerna upplevde själva missflyt med bommar men tog sig runt hyfsat och korrekt och hade skojs, och det är det som är poängen. Alla gjorde en stark insats och damlagen slutade på en 23:e respektive 34 plats av 46 lag. Helheten av kavlen var riktigt bra. Solen sken starkt på den klar blå himlen och våren blomstrade, fast TC var aningen geggigt men sånt ska man inte klaga på. Vi är ju trots allt orienterare!

Malin



LOK-arna sitter och solar i vårsolen.

Foto: Per Magnusson

TÄVLING

Resa till Blekinge 24-27/4

Äntligen skulle man ut i skogen och tävla igen, visserligen hade jag ju hoppats på att premiären skulle bli på hemmaplan. Men efter att snön envisats med att ligga kvar några veckor extra var det bara att inse att tävlingspremiären inte skulle ske där jag hade tänkt.

Både Kolmårdskavlen och tävlingarna i Södertälje blev inställda och vi blev tvungna att förflytta oss många mil söderut för tävlingspremiären.

På torsdagen direkt efter skolan bar det av, neråt Blekinges skogar. De flesta andra åkte också på torsdagen men för att springa 7-manna. Vi däremot hade helt andra planer, vi skulle ta en sväng förbi släkten.

Efter en god påskmiddag åkte vi mot Olofström. En liten bit därifrån i Ebbamålabruk bodde de andra LOK:arna som Elin och jag nu skulle sammanslå oss med.



Vårt boende

På vägen dit råkade vi ut för en ganska lustig händelse, inte ur allas synvinkel kanske, men ur vissas. Vi var bara några kilometer ifrån boendet när vi upptäcker att bilen framför oss liknar Cissi Frohms bil. Vi funderar lite och Elin tror sig minnas att Lisa och Stina skulle åka med i den bilen. Det dröjer inte länge för än vi upptäcker ett brunt lockigt hår i mittsätet där bak, vi drar genast slutsatsen att det måste vara Lisa. Vi vinkar men de märker oss inte så Elin börjar leta fram numret till



Lisa Skullman?

Lisas mobil. Precis när hon ska ringa vänder sig "Lisa" om, med öppen flåsande mun och tungan utanför. Lisa var en hund, men en glad sådan i alla fall.

När vi väl fattat vilket hus vi skulle in i hittar vi snart några lediga sängar, det är ganska trångt men det går. Snart får vi också veta att det inte finns något mobilnät där, det finns inte heller tv, eller radio. Vattnet får vi pumpa upp, men efter någon dag går pumpen sönder och vi får gå och hämta vatten ute vid toaletten, som ligger i en annan byggnad.

Ett körschema sätts ihop av Matilda och Stina beroende på när man startar dagen efter.

Efter en god natts sömn åkte vi iväg mot årets första deltävling i Silva Junior Cup. Mycket var vid detta laget ovisst. Malin visste t.ex. inte att hon skulle missa sin starttid med tio minuter eftersom hon hade gått till fel start och därifrån fått skjuts av en vänlig själ till sin egen start. Men vid tävlings slut visste vi, vi visste då att LOK:arna hade gjort en bra insats. Värt att nämna är t: Martin kom 5:a i H18 Lång, Fredrika kom 21:a i D18 Elit, vann gjorde 16-åringen Jenny Lönnkvist. Anton kom 16:onde i H18 Elit och Figge kom 15:onde i H21 Elit. Nu visste också Malin att hon kommit försent till starten.

Nästa dag följdes upp av en ny tävling och även denna dag fick Fredrika en fin placering, nämligen en sjunde plats i klassen D18-1.

Dagen efter det var tävlingen på samma TC som dagen innan, och det var samma fina väder. Den här dagen var vi tvungna att gå upp tidigare än vanligt för att städa och packa in alla våra saker i bilarna, för



Emma i Blekingeskogarna

efter tävlingen bar det av hemåt mot sköna gröna Linköping igen.

Även idag fick LOK några fina placeringar, Anton kom fyra i H18 Elit och Martin tolv i samma klass. Linnea Kjell kom elva i D20 Elit och Fredrika sju i D18 Elit.

Efter en tre dagars lång tävlingspremiär (i alla fall för mig) var det skönt att ta av sig ryggsäcken och sjunka ner i baksätet på bilen. Det räckte med att blunda en sekund och det kändes som så var vi hemma, i sköna gröna Linköping igen.

Linnea Lindström

Vad är FAR och Hälsofrämjande förening och vad har det med LOK att göra?

I uppslagsboken står att FAR kommer från fader och betyder manlig förälder eller pappa. Det vet vi ju alla och sådana finns det gott om i LOK.

Men FAR är även en förkortning som har med folkhälsovård att göra.

FAR, i betydelsen **F**ysisk **A**ktivitet på **R**ecept, lanserades för några år sedan och nu håller man på att ändra förkortningen till OFA, **O**rdination av **F**ysisk **A**ktivitet, i stället.

Det hela började 2001, då Folkhälsoinstitutet på regeringens uppdrag gjorde det året till ett fysiskt aktivitetsår, "Sätt Sverige i rörelse 2001". Syftet var att inleda en förändring av hela samhällets inställning till fysisk aktivitet och ett långsiktigt arbete mot en beteendeförändring i befolkningen.

Inom hälso- och sjukvården startade man då ett projekt att skriva ut fysisk aktivitet på recept som ett komplement till eller ersättning för läkemedel. Till sin hjälp hade man då FYSS (=Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdoms-

behandling). En bok som påminner om FASS (information om alla läkemedel i Sverige) och som är ett hjälpmedel för sjukvårdspersonal att få information om hur man kan förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd med fysisk aktivitet.

I pilotprojektet ingick vårdcentraler från Halland, Kalmar, Östergötland och Norrbotten. Från Östergötland ingick bl a Ekholmens vårdcentral. Så Östergötland har verkligen varit med från början och i dagsläget skriver alla 41 vårdcentraler i länet ut fysisk aktivitet på recept. Man har uppmuntrat vårdcentralerna att göra detta med hjälp av riktade pengar, dvs skriver man ett visst antal recept på fysisk aktivitet under 2004 och 2005 får man del av Landstingets MÅL och MÅTT-pengar.

Förra våren skrevs det ut mängder med recept och ÖIF, som är samordnare för allt, hade svårt att slussa ut alla till bra verksamhet.

För att sjukvården ska kunna skriva FAR krävs ett bra samarbete med olika friskvårds-organisationer i länet som redan nu anordnar friskvårdsaktiviteter. Det är Östergötlands Idrottsförbund som tar emot alla recept, för att sedan slussa ut deltagarna på bra aktiviteter. Man har sett att det behövs flera föreningar som involveras i arbetet med att ta emot FAR-deltagare.

Det är här LOK kommer in. Monica Lindgren och Ann-Sofie Svensson har under 2004 varit på en utbildningsdag i ÖIF:s regi för att LOK ska kunna bli en Hälsofrämjande förening.

I höstas började vi erbjuda en verksamhet som vi kallar "kartpromenad" på tisdags-eftermiddagar. Tyvärr fanns det inget intresse då. En anledning var kanske att antalet FAR-recept helt plötsligt minskade drastiskt. ÖIF har ingen förklaring på detta.

Men nu till våren hoppas vi att verksamheten kommer igång och då får vi återkomma med mer information.

Ann-Sofie Svensson
Monica Lindgren

Sprint-DM 1/6

Onsdagen den 1 juni arrangerar vi östergötlands sprint-DM i Valla.

Start och mål kommer att vara vi Vallabackarna. Hör med tävlingsledaren Per Le nander och du inte har någon uppgift under tävlingen.

Annars är alla varmt välkomna att komma och titta alternativt springa en öppen bana. Banorna är mellan 1-3 km långa med segrartider mellan 12-14 minuter. Terrängen är en blandning av stigrikt närskogsområde och parkmiljö med inslag av bebyggelse.

Till parkeringen är det vägvisning från Y-ring (Lambohovsleden), ca 200 m sydväst om Garnisonsrondellen. Första start är klockan 18.00.

Kartan är i skala 1:5000 och är reviderad till sprintnorm 2005.



Kartprov

INFORMATION

LOK:s anmälningsbestämmelser 2005

ALLMÄNT/KOSTNADER

Klubben ansvarar för anmälningar upptagna i klubbens eget 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	500kr
Tävlingsavgift, 17-20 år	250kr
Tävlingsavgift, 21 år -	450kr
Avgift/tävling, 17-20 år	15kr
Avgift/tävling 21 år-	30kr

Klubben betalar alla startavgifter inom Sverige för medlemmar som betalt medlems- och tävlingsavgift (senast 31 mars) på pg 212190-3, förutom 15 resp 30 kr/tävling (se ovan) vilken debiteras 1-2 ggr/år. **OBS** Ungdomar till och med 16 år betalar endast medlemsavgift.

Betalar du endast medlemsavgift och är 17 år eller äldre betalar du alltså själv dina startkostnader till dess att tävlingsavgift är betald. Debiteras 1-2 ggr/år.

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

• 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 du själv för, undantag ungdomar t o m 20 år. Borttappad hyrbricka debiteras.

• En till 1-2 ggr/år skickar jag ut fakturor på utgifter i samband med tävlingsdeltagande.

ANMÄLAN

• Anmälan ska i första hand ske i klubben online via hemsidan www.lok.se, (gå in under Internt/tävlingsanmälan). Kavleanmälningar görs också via www.lok.se, se "Aktuella anmälningar längst ned på startsidan."

• Anmälningspärm **nr 1** innehåller inbjudningar till tävlingar där **klubben ansvarar** att du blir anmäld, *gäller de medlemmar som inte har tillgång till internetanmälan.*

Anmälningspärm **nr 2** innehåller en del inbjudningar till tävlingar som **du själv ansvarar** för din anmälan.

• Om du inte vet hur man anmäler sig via klubbens hemsida slå en signal tel 87095 eller fråga Marie Svernestam (anmälar) på LOK-gården där du även kan få en demonstration. Information om hur man går till väga finns även på www.lok.se under Internt/tävlingsanmälningar.

• Andra alternativ är:

pärm nr 1 Pärmen kommer endast att finnas på LOK-gården,

e-post svernestam@swipnet.se

telefon 013-87095 bost,

013-169148 arb

• Öppna banor kan man även anmäla sig till på tävlingsdagen. Be då arrangören fakturera kostnaden, (risk finns annars att klubben debiterar dig också).

• 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 på **LOK:s hemsida, pärm nr 1 eller till respektive UK.**



RESEBIDRAG

• Klubben rekommenderar bilförare att ta ut 4 kr/mil/person eller totalt 15 kr/mil/bil 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

Läs mer om LOK:s
medlemsavgifter på

www.lok.se

Gå in under "Klubinfo"
och klicka sedan på
"Medlemsavgift"

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 tjustringen med orienteringssporten.

Fondens kapital
var ca 90 683kr den 9/12

Bidrag emottas tacksamt till klubbens
postgiro 29 17 99-5

Märk "Ungdomsfonden"



Medlemsavgift

Medlemsavgiften för år 2005 är 200:-. För familj med två vuxna och ett obegränsat antal familjemedlemmar som är 20 år eller yngre är avgiften 500:-

Tävlingsavgiften för år 2005 är för dig som är mellan 17-20 år 250:- För dig över 21 år tävlingsavgiften 450:-. Avgiften erläggs av medlemmar som är 17 år eller äldre och avser att delta i tävlingar.



Vinnare i LOK:s interna lotteri

Januari:

1:a Yngve Pettersson
2:a Vakant
3:a Elsy Karlsson

Februari:

1:a nr 1 Bernard Hydling
2:a nr 83 Thomas Stenström
3:a nr 40 Vakant

Mars:

1:a nr 63 Vakant
2:a nr 90 Hjalmar Strandh
3:a nr 07 Anders Kjell

April

1:a nr 53 Gull-Maj Svensson
2:a nr 23 Karl Andersson
3:a nr 98 Inger Gustås

Information

Lotteriet omfattar lott 00-99 och utlottning av vinster sker 13 ggr/år. Om Du inte har någon lott, ring eller maila då till Jan Bäckström för att få ett nummer. Tel 16 45 09. **Det finns en del lediga lottnummer just nu som behöver tas i bruk.**

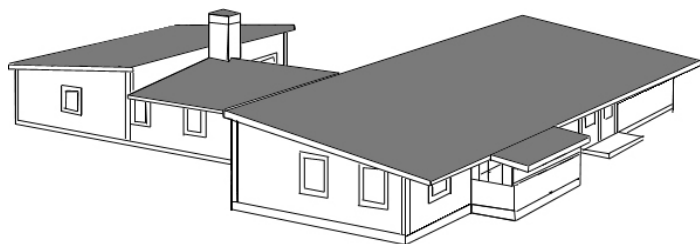
Vinstplan:

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

LOK:s postgirokonton

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

ORIENTERINGSTAVLAN



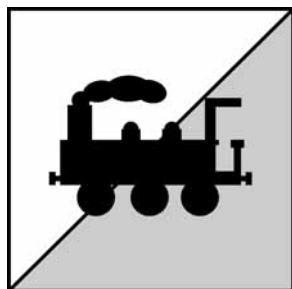
	Tis	Tor	Sön
Nov-Mars	x	x	x
April-Juni	x	x	
Juli	x	(ingen servering)	
Aug-Okt	x	x	

Bastu: tisdag, torsdag och söndag
Gemensam träning: vardagar 17³⁰ och söndagar kl 10⁰⁰.

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

Söndagar kl 9³⁰-13⁰⁰ (servering från kl 10³⁰).

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



På Spåret

Framsida:

Vår nya ordförande Ulla Kjell tackar avgående ordföranden Mats Backteman på årsmötet.

Foto: Per Magnusson

Tryck:

Linus & Linnea
Upplaga 400 ex

Redaktion:

Jonas Svernestam sverne@lok.se

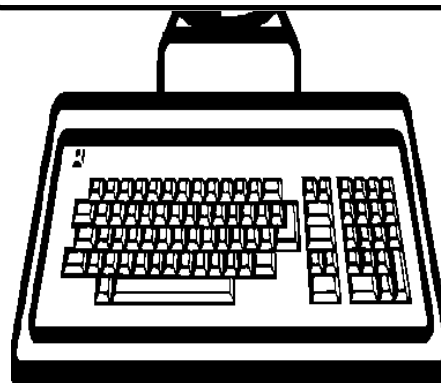
Per Lenander

Niklas Aldin

Bilder:

Många av bilderna i På Spåret är tagna av Per Magnusson.

**På Spåret utkommer 4 ggr/år.
Nästa nummer kommer i Juli/Augusti**



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

Hemsida: <http://www.lok.se>
E-mail: info@lok.se