



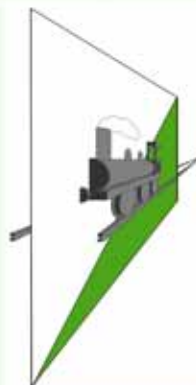
Peter Aronsson har gjort flera bra förstasträckor under året, här är han först vid varvningen vid DM-kavlen.



Segrarna i D12 på DM-kavlen, f.v: Josefina Almén, Linnea Faxén och Julia Almén



Delar av laget som kom två på Novembersprinten.



På Spåret

Nr 2-3/2005

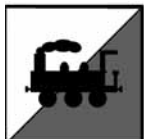


Laget som kom två på Tjoget!



Linköpings Orienteringsklubb





Linköpings Orienteringsklubb



Ett stort tack till Våra samarbetspartners



SAAB

AerotechTelub
ETT FÖRETAG I SAAB-KONCERNEN



Tekniska Verken i Linköping AB

Hektor Data AB

Johnny Dahlgren Grafisk Produktion AB

Malmbergs Ur-Optik Linser AB

Målerihantverkarna i Linköping AB

AB Svensk Leca

Åhlin & Ekeroth Byggnads AB



Tillbakablickar, högst personliga...

Sommaren är ett minne blott, men åh ett så trevligt minne att ha med sig när mörkret faller. Tänk så mycket roligt vi gjort tillsammans under året! I april tog vi emot svenska junioreliten när LOK arrangerade Vårsprint med J-Cup. Tio-milabudka vlen följde med sömnlös natt, det var det värt! Minns ni i maj när vi planterade gran i Sturefors? Jag kan fortfarande känna doften av vårkväll och höra morkullan dra över hygget, det är ett fint minne att bära med sig.

6 juni är en annan av mina personliga höjdpunkter hitintills under året. 100-talet LOKare i alla åldrar sprang KM i Övralid. De som var publik kunde gå tipspromenad, hoppas på lotterivinst och mumsa blågula bakelser. Och alla löpare fick pris! Själv fick jag en guldmedalj! Jag hoppas att denna 6 juni var början på en KM-tradition i LOK. Sen kom första helgen i juli! Jag säger bara, Tjoget! Vilken lycka att uppleva denna tävling tillsammans med glada klubbkamrater, där flera överträffade sig själva. LOK blev 2a, alldeles strålande! Det var en spännande, stjärnklar, härlig natt, som jag gärna vill uppleva igen. Vecka 29 drog vi husvagnen till Skillingaryd i Småland för en veckas orienterande, i kombination med familjeliv och vila. Tre vuxna barn i tre olika klubbdräkter tillsammans med mor och far, flick och pojkvänner där vi alla kan förenas i orienteringsintresset, det är härligt. Efter Småland blev det till att koncentrera sig på 43-kavlen. Ett stort TACK till alla som på olika sätt bidrog till att göra tävlingen till ett mycket lyckat arrangemang. I år när vi var ensamma arrangörer behövdes så många LOKare som det gick att uppbringa. Och ni kom, ni jobbade, ni slet och jag hoppas ni är tillbaka nästa år igen. För ni vet ju att 43-kavlen är vår största inkomstkälla och jag hoppas att ni som var med för första gången fann nöje i att vara med i gänget och dra ert strå till stacken. Så kom VM i Japan med vår Anna som landslagsrepresentant. Jag minns när jag under senvåren frågade Anna vilken uppgift hon skulle ha på 43-kavlen. Anna tittade på mig och svarade sen helt lugnt, jag springer VM i Japan då. Det var innan VM-testerna var gjorda, men Anna visste vad som skulle komma! Hon försvarade sin landslagsplats, åkte till Japan och blev 4a, en fantastisk prestation. Augusti och september bjöd på många tävlingar i Östergötland med bland annat flera fina



LOK-DM-placeringar.

SM avgjordes i Dalarna och jag hade förmånen att tillbringa en helg tillsammans med SM-gänget. Det var roligt att inför kvalet sitta med löparna vid förstarten, i väntan på att det var dags att springa till start. Där, i ett stort grustag samlades många drömmar och förhoppningar varav en del blev till sand innan målet var nått. Vid finalen representerades LOK av Fredrika, som jag känt sedan hon var liten tös och gick i min nybörjargrupp. Att få följa barnen från små ungLOK till vuxna damer och herrar, det är fint! Veckan efter, när det var

kortdistans och stafett, var jag och Anders publik och kunde förutom att heja, fylla frysen med svamp och lingon. 1a oktober var Ekorren Cup med rekordmånga lag och spännande tävling. Småttingarna som springer sträcka 2 är så söta och förväntansfulla när de står uppställda och väntar på att få springa iväg. 8 oktober var 25-manna i Stockholm, två LOK-lag stod på startlinjen. LOK 1 låg bland tätlagen och om inte stämpelpinnen hade försvunnit mellan två kontroller på sträcka 23, så vet jag inte hur det hade slutat. Men LOK lag 2 slutade i alla fall som 51, en kanonprestation! På väg från 25mannatävlingen bestämde Elisabeth Österberg och jag nästa års matsedel inför 10-milahelgen, bara så att ni vet att vi tänker vara med!

Nu är det senhöst, flyttfågeln lämnar oss. Likt flyttfåglar drar också några LOK-kamrater iväg, från Linköping och Vidingsjöskogen, för att finna

nya utmaningar och nya stigar att trampa. Till er som lämnar oss och som nästa år tävlar för andra klubbar önskar jag allt gott, både med orienterandet och det privata livet. Det har varit roligt att ha er, att lära känna er, ni har tillfört klubben mycket och vi kommer att sakna er. Men vi kommer att mötas på tävlingar runt om i landet och när vi passerar Borlänge, Göteborg, Södertälje, Nyköping m. flera platser så tittar vi väl in på en fika eller övernattnig! Nya medlemmar har vi fått under året som vi välkomnar och lite extra välkommen till en hel klase LOK-bäbisar som fötts under året. LOK årgång 05 lär härja i resultatlistorna så småningom. Avslutningsvis vill jag säga att jag är imponerad över det gedigna arbete som läggs ner i klubbens alla kommittéer, det är det arbetet som drar LOKet framåt, tack allesammans. Och som Anna Mårzell säger: LOK ÄR KUL!

/Ulla Kjell

VM-känslan

*Har du sett kartan från årets VM?
Vilken var din första tanke när du såg den?*

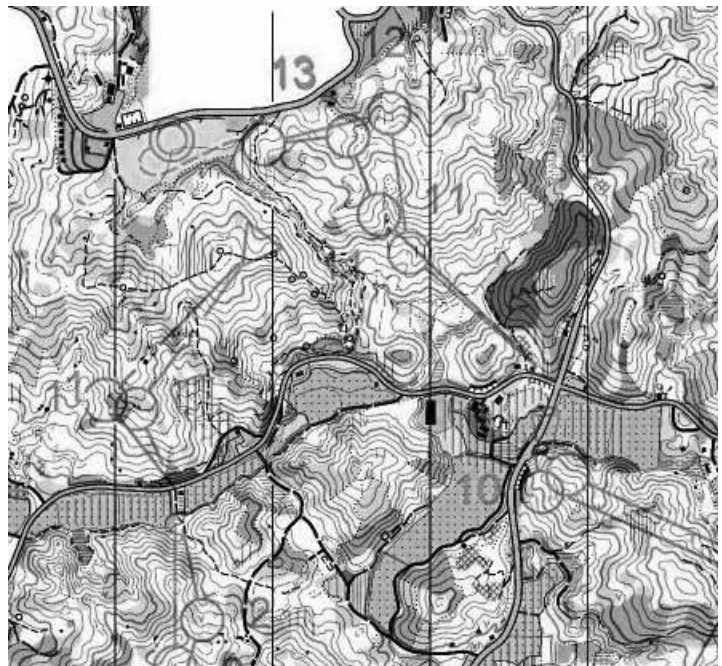
Jag fick kartan i min hand för första gången när jag köpte den i Eksjö hösten 2003 av en japan som var där och sprang PWT. Den känsla jag fick var spänning och äventyr, bara att ta sig runt en bana skulle vara en utmaning. Framförallt i stark värme och pressande fuktighet, efter att ha sovit på en bambumatta och ätit ris med (rå) fisk till frukost, lunch och middag den senaste veckan. Den nyss beskrivna känslan är *definitivt* inte den jag vill ha i kroppen när jag står på startlinjen till en viktig tävling. Då vill jag istället känna att jag är väl förberedd, att jag vet vad som väntar, på uppvärmningen är det omöjligt att springa långsamt för att kroppen är så pig, jag är så trygg i min orientering att det är het omöjligt att bomma. Så jag hade litet att jobba på...

I min värld är det just det som är utmaningen – att förbereda mig så att jag när det är tävlingsdags kan låta kroppen springa på automatik. Förberedelserna är viktigare än själva loppet. Oftast är förberedelserna också väldigt roliga och givande i sig, de är ingen uppoffring som blir värdelös om jag inte lyckas som jag tänkt mig på min måltävling.

Inför årets VM bestod förberedelserna dels av fysisk och teknisk träning för att få den grund som behövs oavsett vilken tävling man vill lyckas på, och dels av japanspecifik träning på alla plan för att få den trygghet jag ville ha. Vi hade två träningsläger i Japan med landslaget, ett förra hösten och ett precis innan VM. En viktig faktor i förberedelserna är att se till att utsätta sig för det som väntar – fast litet extremare, så att skarpt läge sen

känns helt ordinärt. Alltså bodde vi i höstas ”Japanese style” vilket bl.a. innebär att man sover på madrass på golvet, toaletten består av ett hål i golvet (att sitta på huk är väl inget problem i sig, men med några hundra höjdmeter och åtskilliga kilometer i

gjorde jag ungefär likadant. Efter att ha sprungit Eskilstuna Weekend i superunderställ och vindoverall i 30 graders värme, när kroppen var helt ovan eftersom det var sommarens första värme, kändes det helt plötsligt riktigt behagligt att springa i den



En del av kartan på medeldistansfinalen.

benen är det ingen lek kan jag lova...), maten av något som man garanterat aldrig ätit förut och inte har en aning om vad det är och dessutom har begränsade möjligheter att få i sig då kniv och gaffel är ett helt okänt begrepp. Rätt så snart inser man dock att det faktiskt inte spelar så stor roll vad det är på tallriken så länge det smakar bra och man blir mätt, att benen inte är de viktigaste delarna av en säng och att pinnteknik liksom allt annat är en träningsfråga.

Så sen när man kommer till VM-login där det är vanliga sängar, vanliga toaletter och den nyfikna och läraktige kocken har fått en snabbkurs i grötkokning så är det plötsligt nästan mer normalt än hemma. Med värmen

japanska våtbastun när man fick ha vanliga tävlingsdräkten på sig. Självklart gör inte ett par pass i vindoverall på hemmaplan att man egentligen klarar värmen bättre på tävlingsdagen, men det känns iallafall bättre.

Tyvärr tyckte jag inte att jag hann förbereda mig klart på de fysiska och tekniska bitarna innan det blev tävlingsdags. Delvis beror det på skadeproblemen jag hade i vintras som gjorde att jag inte kunde löpträna mellan september och mars, men det finns en hel del andra saker som jag också kunde ha gjort bättre. Så kvällen innan medeldistansen, som var mitt första lopp, var jag inte alls lugn och trygg utan kände mig tvärtom väldigt

USM

Peter Eriksson 8:a på USM vid Kvarn

osäker på formen, farten och orienteringen. Nästa morgon däremot insåg jag till slut att det inte fanns något att förlora utan att det bara var att gå ut och rocka loss och ge det som fanns. Uppvärmningen gick bra och jag var sugen på att bli riktigt trött. Vi fick inte vara vid målet innan start men 7 minuter innan starttiden var det upprop och vi fick springa inom målområdet en runda och visa upp oss för publiken, som var ganska liten men mycket entusiastisk. Då när jag stod på podiet och såg ut över målet och någon av de först startande som gick i mål så kände jag att det här är VM, det här är *riktigt* coolt, det här vill jag göra något bra av och njuta av. Detta är det sista jag minns att jag tänkte före start. Det blev ett bra lopp som jag är mycket nöjd med, och nu när det har gått en tid är jag även väldigt nöjd med resultatet som blev en 4:e-plats även om jag just då kände en viss besvikelse över att ha missat bronset med endast 8 sekunder.

Till långdistansen dagen efter lyckades jag inte fullt ut ladda om och få tillbaka samma känsla, och när sen terrängen visade sig vara betydligt besvärligare både löp- och orienteringsmässigt så blev det ett antal småmissar och jag slutade på 20:e plats hela 23 minuter efter Simone Niggli. Långdistansen var på inget sätt ett katastrofloop (det var t.ex. långt mycket bättre än mitt segerloop på klassiska DM två veckor senare), men på ett VM hade jag hoppats kunna göra bättre. Summerar jag ihop hela VM är jag ändå väldigt nöjd och framförallt har jag haft väldigt roligt och lärt mig mycket under hela resan från första titten på kartan tills dess att jag korsat mållinjen.

Anna Mårsell

När USM avgjordes vid Kvarn, Borensberg hade LOK två löpare med som båda sprang i den hårda klassen H 16. Tjällmo-Godegårds OK stod för arrangemanget.



*Peter Eriksson spurtar mot mål.
Foto: Per Magnusson*

Peter startade starkt och var uppe i ledningen efter 4 kontroller, vid förvarningen låg han 4:a och det var många LOKare som väntade vid målfällan för att heja fram honom. Tyvärr blev det en liten miss på näst sista, men slutplacering 8:a visar att Peter nu tillhör de bästa i Sverige.

Oscar Vångell siktade på en liknade placering, men det tog stopp redan vid 3:e kontrollen. Oscars sträcktider visar dock att han hänger med de bästa i klassen. Redaktionen anmärker dock att det ingår i själva tävlingen att gå rätt hela vägen ☺. Båda dessa unga herrar går upp till juniorklass nästa år och det blir förhoppningsvis ett spännande år för oss alla.

Iövrigt gick det bra för Östergötland med en vinst genom Anna Forsberg, OK Kolmården i D 15 och en tredjeplats genom Olle Kalered, Skogspojarna i H 15.

Vid söndagens stafett sprang Peter i Östergötlands första lag. Lagets förstasträcks löpare var 12 min efter täten, men har man sen gårdagens segrarinna Anna och därefter en stabil Peter, så slutade Östergötlands lag 1 6:a. Oscar sprang i Östergötlands 2:a lag och var med i täten vid varvningen, men slutslingan på 1,5 km var besvärlig för många och Oscar tappade 6 min. Linnea Lindström fick hoppa in som reserv sent på lördag kväll och sprang sista sträckan i Östergötlands lag 5. Hennes lag lyckades precis klara omstarten.

Anders Tosteberg

H16 6450 meter 114 anmälda

Pl	Rank	Namn	Förening	Tid	Tid+
1		Erik Johansson	Halmstads OK	45:10	0:00
2		Marcus Karlsson	IK Hakarpspojarna	46:38	1:28
3		Emil Jönsson	Halmstads OK	47:19	2:09
8		Peter Eriksson	Linköpings OK	49:31	4:21
22		Oscar Vångell	Linköpings OK	52:45	7:35

U10-Mila

Årets U10-mila, en kavle för män och kvinnor upp till och med 18 år, avgjordes på sedvanligt sätt i skogarna väster om Vättern, månadsskiftet juli - augusti. För herrlaget gick det ganska bra som slutade på 17:e plats av ca 84 lag. Damerna gjorde också en bra insats, förstalaget slutade 21:a. HD12 laget kom på 23:de plats efter flera bra lopp av löparna.

Herrarna startade klockan 02:30 på morgonen, LOK släppte ut Anton Östlin, och vi hoppades på ett bra resultat. Vi stod och väntade på att de skulle komma till radiokontrollen, men där kom ingen, inte förrän flera minuter efter beräknad tid. Anton Östlin var inte med i tätklungan, men han var däremot inte långt efter. Sen vid andra radion var de ännu längre efter preliminärtiden, och vi fattade att det skulle bli långa tider, p.g.a. svåra banor. Först låg en löpare som de inte hade sett nummerlappen på, radion sa att han hade grön och vit dräkt på sig och att de nog var en finsk löpare. Men vi i LOK trodde självklart att det var Anton. Och när de kom till förvarningen visade det sig att vi nog hade trott rätt, för först låg Anton Östlin, några sekunder före tvåan. Han blev omsprungen i spurtens och kom tvåa i mål, 2 sekunder bakom ettan. Efter Anton släppte vi ut Peter Eriksson på den sträckan som var gafflad mot första. Vid första radion visade det sig att det gick bra för honom också, han låg bara lite mer än minuten efter tätklungan. Till andra radion tappade han däremot några minuter, ytterligare några till förvarningen, och han kom till slut in som 20:e lag 9,5 minuter efter ledande Ärla IF. Då växlade Peter till tredjestrücks löparen Andreas Berg på den sista nattsträckan, nästa skulle nämligen vara gryningssträcka. Vid radiokontrollen märkte vi att Andreas hade tappat några minuter, men inte så farligt mycket. När ledarna kommer till förvarningen satt vi och väntade på Andreas, men han kom inte, inte förrän 23 minuter efter. Då låg vi på 39:de plats Hans karta hade nämligen

gått sönder just innan förvarningen, så han visste inte riktigt var kontrollen satt. Han hade sprungit nerför höjden och letat, först efter kanske 10 minuter såg han hur en löpare sprang in till kontrollen och då kunde han äntligen hitta den.

Efter Andreas sprang Henrik Tosteberg ut på vad som skulle vara en gryningssträcka. Men eftersom det var svåra banor som tog lång tid så var det redan ganska ljust. För Henrik gick det inte heller så jättebra, fast det berodde mest på klantiga



*Anton Östlin var tvåa in på första sträckan.
Foto: Per Magnusson.*

bommar. För tätten gick det heller inte så bra så han tappade bara 2 minuter, men han tog dock in 5 placering. Han lämnade sedan över till Oscar Vångell, som sprang den längsta sträckan på ca 8 km. Det gick ganska bra för Oscar och han tog in en 9 placeringar på sträckan. Tyvärr hade han sprungit helt ensam på hela sträckan och hade därför tappat ca 10 minuter

Efter honom var det en sträcka som man kan ha flera löpare på, den sprang Fredrik Hahn, tillsammans med Patrik Tosteberg och Robin Wassberger. Det var en lätt sträcka på bara 3 km, och på den gick det bäst för Fredrik som inte bommade

någoting och kom först i mål av de tre. Han plockade 2 placeringar till och tog in 3 minuter på tätten.

Sen var det 2 likadana sträckor, fast de fick man inte dubbla på. De sprang Ola Almén och Robert Vångell. Det gick ganska bra för dem också och de tog upp till 17:e plats, men de tappade en minut. Sen var det 9:e sträckan, en ca 6 km sträcka som var svårare än de förra tre. Joakim Tosteberg sprang den sträckan. Det gick inte så bra för honom men han tappade bara en placering. Tidmässigt däremot tappade han 19 minuter och efter denna sträckan vi 52 minuter efter tätten.

Efter honom var det Martin Axéns tur på den tionde och sista sträckan, en lite längre sträcka än den 9:e men med samma svårighetsgrad. Även han sprang ganska bra och han sprang in oss på en 17:e plats. Visserligen var vi 63 efter vinnande lag, men det berodde på att alla bommade, så även vi, men vinnande lag, Ärla IF, bommade mindre än alla andra.

I D18 lag 1 (av 2) sprang Amanda Almén, Matilda Österberg, Annika Ledskog, Frida Karlsson, Lovisa Wählander, Emma Backteman och Fredrika Vångell. I HD12 sprang Josefina Almén, Linnea Faxén, Erika Sköld, Fredrik Tegström, Fredrik Petersson och Julia Almén.

Vid pennan, Henrik Tosteberg

Dala-dubbeln

Ylva Ek har skrivit en berättelse om hennes och Ylva Faxéns resa till Dala-dubbeln. Dala-Dubbeln är en patrulltävling med stafset på lördagen och långdistans på söndagen.

Första dagen vaknade vi jättetidigt och åkte med buss från LOK-gården, sen stannade vi och åt frukost i Fagersta. När vi väl kom fram hade jag fjärlar i magen och dom blev bara fler och fler. När vi förberedde oss inför starten när Marit skulle springa mitt i myrstacken av 46 st. tioåriga tjejer, blev hon lugnare medan jag bara blev mer nervös. Vi startade ganska sent, halv ett, så fjärlarna hann sprida sig i magen ganska mycket. Växlingen gick bra, och när vi väl kom iväg gick det faktiskt så pass bra att vi kom på plats 29! Det var så lätt att vi inte bommade en enda gång, (men det gjorde nog ingen annan heller) typisk D10-bana. Det var också väldigt roligt med en ny terräng så långt borta, man känner sig vuxen liksom.....Det som också är bra är att man inte är ensam så man har någon mer än föräldrar som hejar på en. Det enda

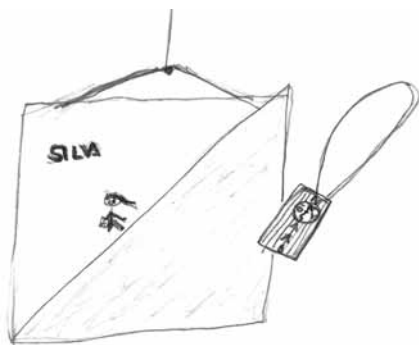


Bild ritad av Marit Faxén.

jag irriterade mig på var en högtalare som skrek ut allt som hände i tävlingen (dom måste ha letat länge efter en sån pratkvart) och hade en skiva som dom spelade minst hundra gånger.

Det var ungefär trekvarts duschkö, men när alla hade duschat och tagit sina grejer och kommit iväg till bussen åkte vi till ett litet fint ställe och åt jättegod spagetti och köttfärssås (det var underbar utsikt från berget där vi åt). Efter det åkte vi till Sundborns skola och lekte roliga lekar tills jag var så trött att jag somnade direkt.

Andra dagen startade vi jättetidigt, 4:a av D10-klassen, så vi hann inte bli så nervösa innan start. Vi hade stor nytta av varann, till exempel om man tyckte att det var en jobbig bana hade man en kompis som man inte kunde svika. Man var inte ensam i skogen, men man var inte förföljd av en motståndare heller. Alla vuxna tyckte att vi var så gulliga när vi höll varandra i handen ända från sista kontrollen, men vi trodde att man skulle göra så för dom sa ju åt oss att hålla i handen över mållinjen! Den här gången gick det ännu bättre för vi kom 24:a av 48, sammanlagt 28:a på båda dagarna.



Marit Faxén till vänster och Ylva Ek till höger efter målgång vid söndagens långdistans.

Den här dagen kom vi i mål så tidigt att det inte var någon kö alls, men då var det frost på marken istället! Sen var det prisutdelning och dom delade ut i en jätteknasig ordning men det gjorde inget. Efter det åkte vi till ett nästan lika fint ställe med nästan lika god mat. Sen åkte vi bussen och sov och tittade på film och stannade för att gå på toan en gång, och när vi var framme vid LOK-gården var alla supertrötta!

Ett stort tack till alla ledarna som hjälpte till så att vi kunde vara med på daladubbeln, fixade med utlåning av pinne mm! Daladubbeln var verkligen en jätterolig upplevelse! TACK.

YlvaEk

SM DALARNA

Fredagen den 9 september avreste en minibuss från Cupolen i Linköping. I den satt ett gäng taggade orienterare. Det var Fredrika Vångell, Anna Mårsell, Lin Eriksson, Linnea Kjell, Martin Axén, Matilda Österberg och så coachen Ulla Kjell. I Avesta plockades också en Björn upp och sedan styrdes kosan mot Garpenberg.

Ett par kilometer innan Garpenberg fick sällskapet syn på en skola som mycket väl skulle kunna vara den f.d. skogsbruksskola där de skulle bo. Mycket riktigt hade de än en gång hittat rätt. Det var dags för SM-veckan!

Köket i huset delades med ett gäng utländska studenter och de var inte speciellt angelägna om att det skulle vara rent där. Fläkten förstod de sig inte heller på vilket innebar att en orientalisk doft ständigt fluorerade där och i korridoren. I övrigt var de trevliga och bjöd även in till sin fest de skulle ha "behind the house". I väntan på middag gav sig några ut på en joggingtur och några på promenad. Ulla serverade sedan en utsökt middag bestående av spaghetti med köttfärsås. Kvällen förflöt sedan utan tv och ganska snart gick vi och lade oss. På lördag var det så dags för kval till SM långdistans (före detta klassisk distans). Smedjebacken var platsen där tävlingen gick av stapeln. Väntan vid samlingsplatsen blev lång för oss i HD18 men även vår tur kom. Terrängen var inte direkt speciell, inte sådan där tallhed som man kan drömma om ibland, men det var fint stundtals, ganska mycket hygge och en del ris. Jag lyckades göra ett ganska bra lopp och blev 5a mitt heat. Tyvärr hade de andra lokarna ingen bra dag i skogen idag. Kvällen bjöd på te och kortspel. Väldigt trevligt.

Inför finalen var jag jättetaggad och allt kändes bra. Visste precis vad jag skulle göra och fick en kanonstart till ettan. Vad som hände sen är glömt men jag var jättebesviken efter loppet. Det var bara att sikta in sig på kommande lopp, en känsla bland alla i bussen på hemvägen.

Redan på tisdagen var det dags att åka tillbaka upp till Garpenberg igen. Den här gången var det familjen Österbergs bil som tuffade uppåt. Från LOK var det bara jag, Matilda Österberg och Anton Östlin som skulle springa. Natt-SM alltså. Med oss hade vi coacherna Elisabet Österberg och Pia Gustavsson. På vägen stannade vi i Sala för att äta och vi hann svänga förbi vårt boende, exakt samma rum som föra gången, innan vi begav oss mot



Fredrika spurtar mot mål

tävlingen i Hedsemora. Efter att ha suttit och tryckt ett bra tag i ett trångt tält där belysningen slocknande gång på gång var det dags för Matilda att ge sig iväg mot start. Jag fick finna mig i att sitta kvar ännu ett tag och blev bara mer och mer sugen på att springa. Så var det även dags för mig att ge mig iväg. Det vankades parstart på tc, lite nervöst men kul. Hörde av speakern precis innan jag skulle starta att det gick bra för Anton. Vi i D18 hade tre slingor. De två första var gafflade och väldigt korta ca 1,5 km, sedan var det en gemensam slinga på ungefär 3 km. Det började riktigt bra för mig och efter två slingor fick jag höra att jag var i ledningen när jag varvade inne på TC. Jisses alltså! Blev lite nervös och tog det riktigt lugnt till första kontrollen. Hittade den direkt och det fortsatte gå bra. Sen blev det lite svårare och jag gjorde tyvärr en miss på trean. Fortsatte ändå kämpa på hela banan och sprang i mål som trea. Blev till slut fyra, vilket jag är väldigt nöjd med. Anton och Matilda fick också mycket bra placeringar, nio respektive tjuoett.

På onsdagen åkte mamma och Elisabet hem och i väntan på att de andra lokarna skulle komma upp igen utforskade vi skogen och blev även vi inbjudna till gubben som gjorde konstiga träskulpturer. Annars slappade vi väl ganska mycket också. Fanns inte supermycket att hitta på i byn direkt. På torsdag kvällen kom så en full minibuss och en bil till Garpenberg. Tyvärr fick inte alla plats där så Erik Bacteman, Martin Axén och David Engström bodde i en lägenhet i Hedemora istället. Katarina Lindén gjorde kikärtsgröta som åts till belåtenhet.

Fredag innebar kval till medeldistansen. Vi hade riktigt nära till tävlingen, endast ett stenkast med bil från vårt boende. Terrängen skulle enligt källor vara extremt tuff med kuperad terräng och svår orientering. Kilometertider på över 10 var beräknade i ett par klasser. Så tufft var det kanske inte eller rättare sagt juniortjejerna hade en än gång underskattats. Tävlingen förflöt fint hur som helst. Vädet var underbart. Terrängen var med fin och visst bjöds det på orientering och en del backar. Bra gick det också för ett par stycken. Vi var fem stycken som tog oss vidare: Linnea, Matilda, Anna, Anton och så jag.

Finalen bjöd på svår orientering i fin terräng och bäst i klubben lyckades Anna denna dag med en nionde plats. Framåt eftermiddagen lämnades det fina målområdet som SM-tävlingarna till ära hade en dalahäst som sista kontroll. På kvällen hittade jag, Stina och Lisa en gammal avdankad utomhusbowling där vi körde en liten minibowling.

SM veckan avslutades som vanligt med stafett dit vi också hittade efter en mindre felkörning. Terrängen var ganska krävande här och orienteringen inte alls någon enkel match. Men det var väldigt fint. Lite som delar av Kolmården. Jag har för mig att vi i D20, Linnea, Matilda och jag kom på fjortonde plats och med det placeringsmässigt bäst i klubben. Efter dusch, superlång kö till fältlunchen och lite avslutningsmingel rullade minibussen hemåt Linköping.

Fredrika Vångell

Anton Östlin - vinnare av skol-SM

Tanken

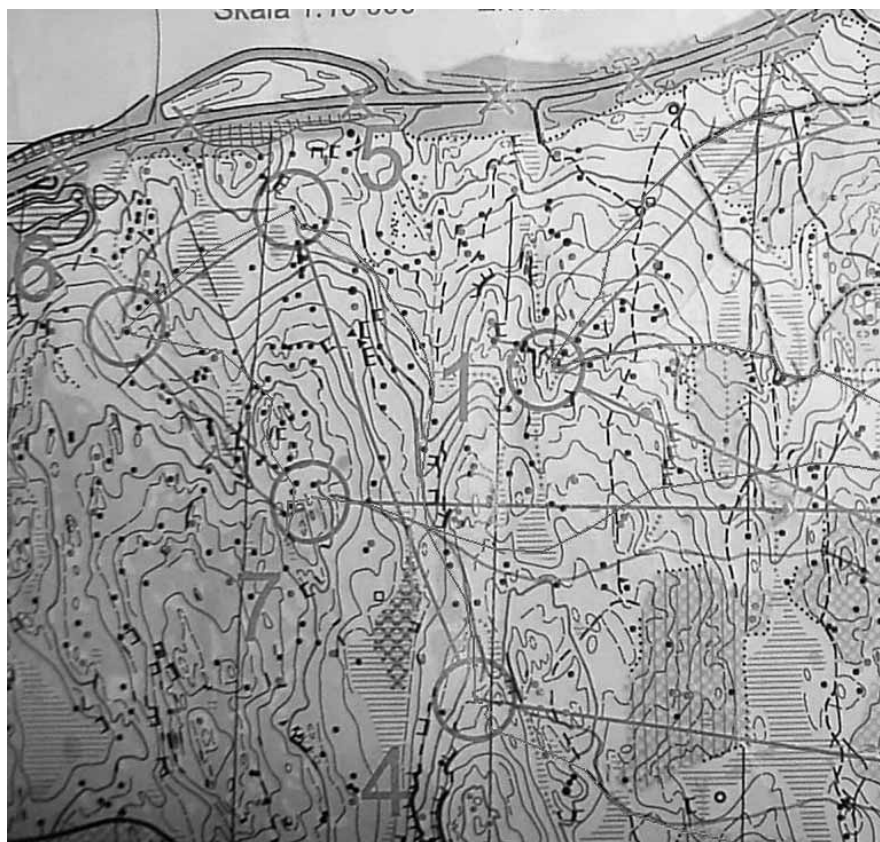
Jag tänkte skriva lite om mitt lopp på skol-SM. Det jag ville få ut av tävlingen var att ta revansch efter misslyckade SM tävlingar. Och jag ville även förbättra fjolårets 2:a placering.

Jag, Johan Aronsson och Mattias Andersson hade även bestämt att vi skulle ta en trippel för andra året i rad.

Loppet

Jag började lugnt och säkert som varnligt för att hitta flytet. Jag fick 1a kontrollen mycket bra och sen var det en lite längre sträcka till 2an där jag fick chansen att läsa in resten av banan.

Sedan flöt det på bra tills jag kom mot min 7e kontroll där gick jag lite för mycket väster ut men insåg snabbt mitt misstag och löste det på en bra sätt. Tappade ca 30 sekunder på den missen. Efter det skärpte jag till mig och vann sträckan till 8an med nästan 1 minut. Efter detta var det inte så svår orientering utan mer löpbetonat och ja trodde att jag skulle tappa tid här. Men tvärtom jag hade riktigt bra tider även här. När Johan Aronsson kom imål stod det klart att jag tog hem tävlingen 2 minuter före Johan och med Mattias på 3e plats.



Delar av Antons bana

Anton Östlin



Klädshoppen förändras

Från och med i år så kommer kläder endas att tas hem på beställning, detta för att lagret skall minskas.

Beställning från leverantörerna kommer att göras så fort tillräckligt många har beställt en viss vara.

Detta kan alltså bli när som helst på året. Beställning görs via hemsidan, eller på listor i LOK-gården.

Vet du inte vilken storlek du skall ha så kan du komma till klädsåpet i LOK-gården och prova av det som finns där.

Har du frågor så är det bara att höra av sig till någon av oss i Klädkommitten.



LOK veterandernas bredd bräddade Finspångs topp

Björn Axelsson, FSOK, toppade ännu en gång A banan, följt av Pär Eriksson, Peter Jacobsson och Yngve Pettersson, LOK. B banan blev en tredubbel viktoria för FSOK, med Britten Persson och Karin Axelsson överst på prislistan med Gösta Lindman närmast. Det är första gången i "modern tid" som en dam segrar på B banan!

Efter denna toppning kändes det helt OK att poängsummeringen som gjordes i skymningen, gav FSOK slutsegern tisdagskvällen i den förvisningen

skedde också överlämnandet av vandringspriset, stånkan, för andra året i rad till FSOK.

Vid kontrollräkningen dagen efter upptäcktes fadäsen guldet blev till sand i varje fall till en andraplacing. Med slutpoängen 109 till LOK mot 98 till FSOK tog LOK revansch för fjolårets braknederlag. Efter 27 avverkade klubbmatcher står det nu 18-9 till LOK.

Poängfördelningen:

Bana A: FSOK 14 p, LOK 22 p.

Bana B: FSOK 84 p, LOK 87 p.

Antalet startande:

Bana A: FSOK 7, LOK 9.

Bana B: FSOK 17, LOK 21.

LOK hade som arrangörsklubb anlitat Ellert Thunholm, IFK, som banläggare. Han hade knåpat ihop två banor på resp. 2680 och 3680 m. på 5000 dels kartan i Åbysäcken, Hackefors. Hans bankompositioner var av hög klass och ställde löparnas orienteringsförmåga på verkliga prov.

Omklädnad och duschmöjlighet kunde ske i Linköpings Skidklubbs skidgård som för kvällen utgjorde högkvarter. Där utdelades också, under sedvanliga ärebetygelser, individuella priser. Även denna gång hade Nils Andersson bidragit med priser. Nils Magnus Nilsson hade skattat sin bigård och skänkt honung till glädje för pristagarna.

Rune Karlsson

Hälsning från en av LOKs grundare

Ja, hälsningen kom från en son till tobakshandlaren Östen Carlsson, som fanns med fredagen den 19 januari 1934 bland dem som bildade Linköpings Orienteringsklubb. Under åren 1937-1939 var Östen ledamot i styrelsen och ansvarig orienteringsledare.

Sonen Lennart Östen ringde och berättade, att han hade en del bilder från 1930-talet med anknytning till LOK, och att flertalet av bilderna var från klubbens sommarparadis Koön. Där hade han även själv funnits med. Till saken hör också, att på 1930-talet lystrade han till namnet Lennart, men numera har han liksom fadern "Östen" som tilltalsnamn. Låt oss kalla honom Östen junior.

Östen junior, född 1930, och hans hustru Berit är numera bosatta i Gråbo utanför Göteborg. De hälsade på i LOK-gården den 27 augusti och togs emot av Tage Andersson, Hjalmar Strandh, Harry Ferdinandson, Bertil Södergren, Per-Johan Persson, Viola och Rune Fritz samt Curt Tillman.

Östen juniors initiativ var mycket värdefullt, och idén väcktes till fortsatt fotodokumentering av klubbens historia. Vad finns i andra gamla fotoalbum? Och var finns de?

Det är mycket intressanta bilder, vi fått ta del av. Kvalitetsmässigt är de kanske inte alltid av högsta klass och anteckningarna knapphändiga - men de är ovärderliga. Vi

fick låna albumet, och ett 50-tal bilder har skannats av.

Som smakprov finns ett par sommarbilder från Koön jämte en bild på klubbens förste ordförande Henning Eriksson i fjällmiljö.

Bertil Södergren



Några gamla LOK:are sitter på en klippa på Koön. En av alla de bilder som skannades.

Litauen-läger med SOFT

Den 3:e augusti var det dags för mig att åka till Litauen på träningsläger för andra gången. Jag hade tidigare varit där med orienteringsgymnasiet i Hallsberg och hade bara bra minnen. Något som SOFT visade sig vara duktiga på att ändra. Hursomhelst så tog vi en liten omväg över Hallsberg för att plocka upp Johan A, Jenny L och Niklas P och sedan åkte vi vidare mot Arlanda och därifrån skulle vi flyga till Vilnius. När vi kom till Arlanda var vi i ganska god tid och träffade de andra som skulle med på lägret. Det var ca 40 pers.

När vi såg planet blev vi lite förvånade. Det var en liten propellerplan med 50 platser i.

Vi kom fram till Vilnius utan problem och åkte sedan vidare mot Druskininkai (värdort för JVM 2006) plötsligt stannar bussen utanför världens skabbigaste hotell och landslagsledarna säger att det är här vi ska bo. Det är nog finare inuti tänkte vi. Sen lottade ledarna hur vi skulle bo, jag hamnade med Niklas Profors som jag bor med i vanliga fall också på elevhemmet i Hallsberg. När vi kom in på vårt rum vart vi helt ställda. Det var riktigt vidrigt. Vi hade fettfläckar på väggarna, inga riktiga sängar utan typ bäddsoffor, sen såg det ut å va städat för kanske 30

år sedan, men det värsta var nog mögellukten eller toaletten som var riktigtäcklig.

Men men, nu var det dags för första träningspasset och vi var glada att slippa se hotellet ett tag. Terrängen var riktigt fin med lättlöpt tallhed utan någon undervegetation. Bland dom snabbaste var bröderna Lysell som under veckan höjde stämningen på det skabbiga hotellet.

Roligast under veckan var nog den stafetteräning vi körde med norska och danska juniorlandslagen som också var där på träningsläger. Snabbaste man sprang då sina 6 km på 24 minuter vilket ger 4min/km i skog! Jag avverkade banan på 26 minuter i den minst sagt fina terrängen. Vad tjejerna hade för tider vet jag inte. Näst sista dagen var det tävlingsdags. Den som gjorde bäst ifrån sig av killarna var Gustaf Goth som kom på 3:e plats om jag inte minns fel. Av tjejerna vann Jenny Lönnkvist. Allra sista dagen var det sprint tävling. Jag stod över för jag kände mig lite krasslig och jag gillar inte sprint egentligen. Bäst denna dag var Johan Aronsson som vann. Jenny gick också bra och tog hem totaltävlingen



Toaletten som inte var av nyaste modell...

över dessa 2 dagar. Nu hoppade vi in i bussen och åkte till Vilnius och åt/shoppade på ett stort köpcentrum (medel normal standard) det var skönt att veta att man skulle bort från allt det dåliga. Så vi hoppade in i vårt lilla plan och åkte hem till Sverige igen.

+ med lägret

Bra terräng
Trevligt sällskap
Skönt att komma hem

- med lägret

Dåligt boende
Dålig mat
Dyrt

Anton Östlin

Plusgiro blir Bankgiro

Klubben kommer inom kort att ersätta våra nuvarande Plusgiro-konton med Bankgiro. Skälen är två, dels ges ingen ränta på Plusgirot, dels och det gäller framförallt vårt Huvudkonto, har den tjänst som automatiskt flyttade över pengar från Plusgirot till bankkontot upphört.

Detta innebär att fr.o.m. 1 november vill jag gärna att Ni använder det nya Bankgiro-kontot 5487 - 4169 vid inbetalningar istället för vårt tidigare huvudkonto 291799-5.

Övriga konton kommer att ersättas med bankgiro efterhand, jag återkommer med besked om när och hur.

Handslaget – en möjlighet!

Regeringen har beslutat att via Riksidrottsförbundet (RF) göra en satsning på idrottens barn- och ungdomsverksamhet. Regeringen benämner satsningen som "Ett handslag med idrotten" men kallas i dagligt tal för Handslaget alt. Idrottsmiljarden.

Pengarna ska användas för att stötta och uppmuntra idrottsföreningar och förbund att öppna dörrarna för fler, hålla tillbaka avgifterna, satsa mer på flickors idrottande, delta i kampen mot droger och intensifiera samarbetet med skolorna. Aktiviteter skall bland annat vidtas för att erbjuda barn och ungdomar, som idag inte deltar i verksamheten, lustfyllda och hälsofrämjande aktiviteter.

Idrottsföreningar skall uppmuntras att i nära samarbete med skolorna utveckla metoder som lockar alla elever till fysisk aktivitet i olika former.

Utifrån detta sökte och fick LOK pengar för ett samarbete med Solhagaskolan i Ryd rörande orientering. Genom mitt arbete som familjepedagog/socialarbetare så vet jag att många barn på Solhagaskolan sällan eller aldrig har kommit i kontakt med orientering. Många barn är också rädda för att vistas i skogen, de känner sig otrygga där. Många barn har sitt ursprung i länder söderut, där föräldragenerationen upplevt krig och våld. De bär med sig berättelser om trampminor, våldsmän som ligger gömda, farliga ormar och insekter. Då är det inte så lätt att ta till sig att för de flesta svenskar är skogen en källa till rekreation och att friluftsliv är något vi tycker om att utöva. Nåväl, i samarbete med Kristin, idrottslärare för mellanstadiet, genomfördes under våren 6 orienteringslektioner förlagda till Solhagaskolans närhet. Skolan gränsar till Rydskogen, så det går lätt att ha undervisning alldeles utanför skolknuten. Kalle Andersson, vår fantastiske kartritare, gjorde en specialkarta över skolan och närmsta delen av skogen, vilket fick barnen att fundera över hur en karta kommer till. Vårens lektioner genomfördes i stationssystem där klasserna delades upp i grupper på sina idrottslektioner. Grupperna fick sedan rotera och lära sig kartans färger, kartans vanligaste tecken och att passa kartan. De fick lektionerna därefter genomföra en stjärnorientering och då prova på att vara i skogen. Till min hjälp under våren hade jag Katarina Lindén, David Engström, Yuka Kinnami och Linda Carlsson. Barnen blev mycket imponerade när de hörde att Yuka, som de också känner igen som "träslöjdsfröken" hade varit japansk mästarinna i orientering.

Jag ska berätta att jag var lite skeptisk till hur det hela skulle fungera, eftersom jag möter en del av eleverna i andra sammanhang och ser och hör den tuffa jargong som är i klassrummen och på skolgården. Men oj, vad jag blev glatt överraskad! Intresserade, trevliga elever som gjorde sitt bästa och som tackade oss efteråt. Jag bad om skriftlig utvärdering och det var 100talet trevliga brev jag fick mig tillsänt efteråt. De flesta uttryckte att det var roligt att orientera, några föredrog dock att spela fotboll! Och naturligtvis är det så att vår sport passar inte alla, men får man aldrig prova så vet man ju inte hur det är. Vårens lektioner följdes upp med en friluftsdag den 20 september. På morgonen anlände hela mellanstadiet med lärare till LOK-gården. Glada barn hoppade ut ur bussarna och för många var det första gången de var i denna del av Linköping. Per-Johan Persson, Monica Lindgren, Linda Carlsson och undertecknad stod på plats och hälsade välkommen och gick igenom dagens program. Först blev det

tipspromenad kring elljusspåret. Det var frågor om vad de lärt sig i kartkunskapen under våren samt frågor om djur och natur i vår närhet. Inte är det självklart att känna igen en talgoxe eller en kantarell men kartans färger och tecken, det kom barnen ihåg! För en del barn var det en prestation att gå från LOK-gården, elljusspåret runt samt tillbaka till LOK-gården igen. När de kom tillbaka stod Per-Johan färdig med grillarna så barnen fick mat och dryck. Per-Johan hade det svettigt när han skulle fördela vanlig korv, korv minus fläsk



P-J Persson grillar korv till eleverna på Solhagaskolan

och vegetarisk korv så att alla blev nöjda.

Efter maten fick barnen klassvis se filmen om Ekorren Cup, som Thomas Rimhagen gjorde förra året. Eftersom Ekorren Cup då gick i Rydskogen, var det extra roligt för barnen från Solhagaskolan. De gillade filmen, tyckte att det var häftigt med alla orienterare i deras egen ålder. Efter filmen fick åk 5 och 6 springa en orienteringsbana kring Bingospåret vilken Per Magnusson och Kreatel hade hjälpt till att ordna. Åk 4 hade orientering på LOK-gårdskartan samt fick springa en "Tarzanbana". Tarzanbanan lockade även 5orna och 6orna och det var en fröjd att se alla barn med olika hudfärg, klättra uppför branterna vid LOK-gårdsparkeringen. När dagen var slut fick de Sveaskogs fina lilla bok "Ut i skogen" med sig hem och barnen och lärarna var mycket glada och nöjda. Några dagar senare fick vi som ordnat det hela "dagens ros" i tidningen. Att göra det här kanske inte ger oss några nya tävlingsorienterare, men det gav barnen roliga och lärorika stunder och möjlighet att prova något nytt. Till våren ska Solhagaskolans barn få specialinbjudan till Nybörjarkursen, förhoppningsvis är det någon som har möjlighet att komma.

Ulla Kjell

Ett brev kan betyda så mycket

Idag postade jag ett brev. Det var adresserat till SOFT. Innehållet var två A4-papper och en karta. Kartan var ett provtryck av Grytstorp, 10 år gammal, i skala 1:15 000. Jag hade gjort två markeringar på kartan. Den östra delen av kartan var inringad i blått och ett fält vid Axhult med rosa. Varför? Och vad stod det på A4-papprena?

Jo, på styrelsemötet den 17 oktober föreslog Pia Gustavsson och jag att LOK skulle ansöka om att få arrangera USM 2009. Inledningen till detta förslag kom redan efter USM 2003 som gick i Örebro. Av arrangörerna fick vi veta att USM var en guldgruva och ett ganska lättarrangerat arrangemang. Efter årets USM i Tjällmo fick vi samma signaler från TGOK. När vi sedan på ett ungdomskommittémöte i början av oktober diskuterade den annons som vi sett i Skogssport, där SOFT efterlyste arrangörer till 2009 års USM kom vi fram till att detta var något jag och Pia ville jobba för. Alltså kom vi med förslaget till styrelsen.

Det gick åt ytterligare ett styrelsemöte veckan efter innan vi vågade bestämma oss för att göra klart ansökan och skicka in den. Det var mycket som behövde göras innan jag kunde posta brevet idag. Första steget var att hitta en karta med ett terrängområde av hög kvalitet. Efter lite diskussioner med Kalle blev huvudalternativet Grytstorp. Vi diskuterade också ett reservalternativ med en ny karta men kom fram till att vi troligen inte skulle hinna med detta. Sedan gällde det att hitta ett bra TC på kartan, olika alternativ diskuterades men Axhult var det som nämdes mest. Jag och Markus åkte dit och tittade och kom fram till att vi kan få till ett mycket bra TC där med fin utsikt mot terräng som lämpar sig bra för varvning och publikkontroller. Så långt kändes allt bra, dags att prata med markägare också. Återigen fick Kalle dra lasset när han tog kontakt med de boende i Axhult. Resultatet därifrån var positivt och då var det bara den mark där banorna skulle läggas som återstod.

Pia frågade Anders Berg om han kunde tänka sig att lägga banor till ett USM i det område som vi tittat på. Ganska snart fick vi ett ja från honom och han trodde att den plats vi pekat ut som TC var den bästa vad gäller bansträckning på den aktuella kartan. Sedan återstod att få ett OK från greve Douglas att vi kan springa på hans marker. Eftersom Thomas Stenström haft kontakt med honom tidigare var det han som fick denna uppgift. I sista minuten (söndag kväll) kom detta klartecken, dock med en reservation för att jaktarrendatorn inte sagt sitt ännu.

Boendet var det andra högprioriterade området. Hur ska vi lösa det för 3-400 ungdomar och ledare? Jag ringde Anders Ljungstedtska gymnasiet och frågade dem om de var intresserade av ett samarbete kring mat och logi. Jag fick snabbt ett positivt svar från dem, de tyckte att detta var ett utmärkt projekt för några elever på hotell- och restauranglinjen.

Enligt Tjällmo och Örebro är den störst inkomstkällan de USM-läger som brukar anordnas i samband med USM. Dessa tänker vi köra på Sandvikskartan, västra delen av Grytstorpskartan (särtryck) och eventuellt även Halseboda. Som logi har vi tänkt oss antingen Sandviks Camping eller skolor i Ljungsbro.

Sista punkten på programmet innan vi kunde skicka in ansökan var att få ett godkännande från ÖOF. Pia ringde Staffan Runtegen som ställde sig positiv. Han skickade ut Thomas Stenström i skogen för att titta på terrängen. Thomas hittade inget att invända mot mer än att TC:t möjligen var lite sankt. Detta hade jag och Markus redan kommit fram till men också insett att det går att bygga TC:t så att vi inte behöver använda den del av det tänkta fältet som är sankt. Thomas skrev ett mail där han ger ÖOF:s godkännande till vår ansökan.

Och sedan var det bara att posta...

...men det återstår mycket att göra ... om vi får arrangemanget.

Anders Tosteberg

O-ringen 2007 i Östergötland

Som de flesta av er känner till ska O-ringen 2007 hållas i Östergötland, med Mjölby som centralort. Konceptet är att det ska vara nära till allt, med gångavstånd till etapperna och de centrala delarna av Mjölby. Det kommer bara bli två olika tävlingscentrum. De två första etapperna kommer att gå norr om samhället i Skogssjöområdet och västerut vid golfbanan. De tre resterande etapperna kommer att avgöras öst och sydöst om samhället.

Arbetet med att tillsätta huvudfunktionärer och fördela ansvaret mellan klubbarna är i full gång. Vid det första förslaget till arbetsfördelning har vi i LOK blivit erbjudna att vara ansvariga för banläggningen vid den första etappen och stå för speakerservicen vid samtliga etapper. Det är i dagsläget inte klart om det kan bli aktuellt med fler uppgifter. Vi har hela tiden i åtanke att 43-kavlen ska arrangeras en vecka efter O-ringen, därför bör vi inte dra ett alltför tungt lass vid O-ringen.

Förhoppningsvis kommer mer information att presenteras fortlöpande på ÖOF:s hemsida. Har man några frågor går det bra att vända sig till mig så ska jag försöka besvara dem.

/Katarina Lindén, LOK:s O-ringensamordnare

Motion till Soft:

Skogssports redaktör bör bli ansvarig utgivare

LOK föreslår i en motion till Softs förbundsmöte våren 2006 att Skogssports redaktör också skall vara ansvarig utgivare för tidskriften. Så här lyder motionen som kommit till på förslag från Lennart Sturesson och som nu närmast ska behandlas av ÖOF:s årsmöte.

"Soft är en demokratisk organisation. För att demokratin ska fungera behövs en öppen och fri debatt. Ett medel för en fri debatt är en obunden tidning, precis som i samhället i stort. En tidnings obundenhet kan markeras på olika sätt, därav är kanske den viktigaste markören att redaktören för tidningen också är ansvarig utgivare för densamma. Det är en garanti för att redaktionen inte utsätts för påtryckningar att ta in material mot sin vilja eller att avstå från publicering och kritik.

Det här är oftast inget problem i ideella organisationer, men då och då händer det att det uppstår motsättningar. Dessa måste då kunna tas upp till diskussion i medlemstidningen, och som garant för detta bör det finnas en redaktör och ansvarig utgivare som inte behöver diskutera publiceringsfrågor med någon som är inblandad i konflikten.

Vi har erfarenhet av en sådan konflikt för några år sedan då tidningen tog upp kritik som fanns mot dåvarande landslagsledningen. Tyvärr ledde det till att redaktörens svängrum inskränktes, bl. a. genom att ledarsidan togs över av förbundsledningen och redaktören förvisades till sista säkra.

Slutsatsen är att redaktören för Skogssport också bör vara ansvarig utgivare. En sådan reform bör genomföras när inga stora konflikter är kända och förtroendet mellan de demokratiskt valda ombuden och styrelsen är starkt, vilket verkar vara fallet nu."

INFORMATION

Förslag till ny vision

Styrelsen har med utgångspunkt från de svar kommittéerna lämnat in på visionsenkäten utarbetat ett förslag till ny vision. Förslaget presenteras på hemsidan och på höstmötet den 20:e november. Det kommer sedan efter eventuella justeringar att tas upp till omröstning på årsmötet.

Synpunkter på förslaget skickas till styrelsen@lok.se.

Vision

LOK ska vara en etablerad nordisk storklubb

Det innebär

- * att LOK finns i topp på nationella och nordiska stafetter och individuella tävlingar.
- * att LOK har en stor bredd av medlemmar som på alla nivåer och i alla åldrar deltar i tävling, träning och annan verksamhet.
- * att 43-kavlen är attraktiv och självklar i hela Norden.

Det kräver

- * att de löpare som gör en helhjärtad satsning mot Sverige- och världstoppen får fullt stöd, även i form av avlastning från andra uppdrag, för att kunna fokusera maximalt på sin träning.
- * att vi profilerar oss som det självklara valet för de talanger som vill trivas och utvecklas i sin idrott i en sporrande miljö tillsammans med många likasinnade.
- * ett förstärkt och långsiktigt stöd till våra äldre ungdomar och juniorer för att stimulera till en elitsatsning.
- * långsiktig planering och marknadsföring av 43-kavlen.
- * en aktiv ungdomsverksamhet som rekryterar, utvecklar och behåller barn och ungdomar i klubben.
- * att LOK bedriver orienteringsverksamhet för medlemmar på alla nivåer.
- * utveckling och underhåll av LOK-gården som en ändamålsenlig utgångspunkt för en stor del av vår verksamhet.

Vi når visionen genom

Många engagerade medlemmar som:

- * har kul och trivs i klubbgemenskapen.
- * lever upp till vår verksamhetsidé.
- * sätter upp höga men realistiska mål som utvärderas årligen.



Vinnare i LOK:s interna lotteri

Maj:

- 1:a nr 24 Karin Backteman
- 2:a nr 0 Sture Thörnesjö
- 3:a nr 3 Vakant

Juni:

- 1:a nr 81 Linda Almgren
- 2:a nr 32 Claes-Owe Swärdh
- 3:a nr 91 L-G Göransson

Juli/Augusti:

- 1:a nr 39 Vakant
- 2:a nr 60 Roland Fridh
- 3:a nr 10 Vakant

September:

- 1:a nr 78 Toije Hansson
- 2:a nr 26 Vakant
- 3:a nr 75 Vive Sundberg

Oktober:

- 1:a nr 25 Helena Wassberger
- 2:a nr 43 Sune Johansson
- 3:a nr 65 Ing-Marie Nilsson

Nästa gragning: 8 november.

Information

Lotteriet omfattar lott 00-99 och utlottning av vinster sker 13 ggr/år och det kostar 10:-/månad. Om Du inte har någon lott, ring eller maila då till Kia Svensson, tel: 39 72 92

Vinstplan:

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

Färgdeklarerade banor resultat av 43-enkäten

Vid årets 43-kavle i Halseboda delades en enkät ut till deltagande lag med frågor om vad man tyckte om tävlingen och vilka förändringar man ville se. Ett resultat är att samtliga banor blir svårighetsmärkta med färg, röda, blå och svarta, redan 2006. Alltså 5–6 augusti vid Grosvads idrotts-plats tillsammans med Finspångs SOK. Andra eventuella förändringar, som behov av nya eller förändrade klasser diskuteras vidare av OL-arrangemangs-kommittén och tävlingsledarna.

43-kavlen är en bra tävling, var en vanlig kommentar från de 57 som svarade på enkäten, enskilt eller efter lagdiskussion. En tydlig rekommendation var att vi bör differentiera sträcklängderna mer i H43 och varudeklarera svårighetsgraden, och det blir alltså så nästa år. Vi har gjort hängsträckan (str 6) kortare ca 30 min, 3.5-4 km, och istället gjort sträcka 9 längre. Det finns inget tydligt förord för införande av en äldre damklass, men det finns många tips om hur vi kan förändra klassindelningen så att det finns plats för alla veteraner. En liten majoritet uttalar sig för att första helgen i augusti är bättre än sista i juli, framför allt vill många att vi undviker krock med U10-mila. Här måste dock hänsyn tas till hel tävlingsprogrammet i Sverige och Finland. Servicen får genomgående goda betyg: camping, vägvisning, marka, dusch och toaletter (fast många saknade sådan på campingen), information (utom sent PM på internet), även speakertjänsten, som vi inte frågade om, får beröm. Mer detaljer ges i sammanställningen nedan:

Tidpunkt

Det är en övervikt av svar för flyttning till augusti, 29 svar mot 22 för som nu i juli, två svarar att det kvittar.

Av de som motiverar juliveckan är det fem finländska klubbar som pekar på det finländska tävlingsprogrammet med bl.a. e-games helgen efter. I övrigt är det enstaka påpekanden om RM, svenska tävlingsprogrammet, WOC 2006 i Danmark och att det är semesterperiod.

Av augustiförespråkarna är det sex (plus två som inte väljer mellan juli–aug) som inte vill ha krock med U10-mila (ledarna är där). Dessutom är det sju som motiverar med Sveriges numera senarelagda semestrar. Enstaka nämner krockar med VM och veteranmästerskap liksom finska 2-dagarstävlingar i augusti.

Klasser

Det är nio klubbar som svarar att de har damer över 50 som nu inte har lag att springa i mot 31 som säger att de inte har det. Elva klubbar har önskemål om äldre damklass, 29 har det inte. Om en D55-klass införs verkar tre sträckor vara det önskvärda (nio av elva svar).

Det finns också en del alternativa förslag: HD70 för att få med de äldsta, om D55 ska den ligga på lördagen och ersätta HD60. En klubb menar att klasserna har en tendens att "stjäla" från varandra och har två alternativa förslag till större åldersskillnader genom att antingen sänka medelåldern i H/D43 eller höja och ta bort H55.

Antal nattsträckor

Det finns en övertygande majoritet med 35 svar som vill behålla nuvarande antalet nattsträckor, dvs fyra. Nästa år blir det tre rena nattsträckor, varav tredje är långa natten, och en natt/gryning och en gryning/dag.

Sträcklängder

På frågan om sträcklängder svarar de allra flesta att det är bra som det är, några få vill ha kortare och endast en finsk klubb vill ha längre damsträckor och en vill ha längre HD60-sträckor.

Förslaget att ha i huvudsak kortare sträckor med några långa och svåra, t.ex. första natten och sista gillas av 21 svarande medan 15 tycker att det är ett dåligt förslag

Frågan engagerar och har fått många kommentarer som går ut på att differentiera mera och att varudeklarera svårighetsgrad. I ett svar ges ett konkret förslag:

3–4 längre/svårare sträckor
4–5 kortare/svårare sträckor
2 kortare/enklare sträckor (gryningssträckkort.ex.).



Starten har gått i H55.

Karta

Karta och terräng (i samma fråga) tycks ha motsvarat förväntningarna, då 33 svarar "ja, i stort sett", 11 svarar "ja" medan 6 har "Viss kritik". Såväl de som svarar viss kritik och ja, i stort sett har kommenterat och det som får kritik är främst att banorna (särskilt natt) har varit för svåra, terrängen för brötig och läsbarhet av kartan dålig. En kommentar gäller banläggningen, där man vill ha kvar spänningen på slutet och få lag till omstart. Många positiva kommentarer ges också om terräng, karta och banläggning.

Marka

Utbudet och servicen i markan var bra ansåg 37 svarande, godtagbart 14 och dåligt 2. Priserna ansågs av 45 vara lagom, låga av tre och höga av en.

Rätter som man vill ha i utbudet visar föga enhetlighet, men det är några som efterlyser kraftigare måltid (middagskaraktär) och några vegetariskt. I övrigt finns det enstaka önskemål om gröt, oboy, större utbud, laktosfritt, grillen på natten, pasta, frukt o grönt, öltält.

Camping

Camping får också goda betyg, bra menar 32 om camping, 10 tillfredsställande.

43-KAVLE

I campingen efterlystes framför allt toa. Några ville ligga närmare TC och kunna höra speakerljudet på natten, en finsk klubb efterlyser militärtält att hyra.

Vägvisning

Vägvisningen fick betyget bra av 31, tillfredsställande av 17 och dåligt av två. Önskemål är större skyltar, avståndsmarkeringar till tävlingsplatsen, vägvisning från tävlingen (att svänga av åt rätt håll).

Hygien

Duschen får betyget bra av 37 och tillfredsställande av 21 (vilket blir 57). Toaletterna 39 bra och 12 tillfredsställande. Önskemål finns om ombytestält eller åtminstone tak. Muntligt var det någon som efterlyste bastu (en svensk).

Info

Informationen, huvudsakligen via nätet, fungerade enligt 39 bra och 10 tillfredsställande, en ansåg den dålig. Den kritik som finns gäller framför allt att PM kom ut för sent på nätet. Någon vill kunna göra lagändring ännu senare på nätet, och någon anser att Internet räcker gott, annan information kan skippas. Karta över TC och camping borde finnas på nätet.

Andrasynpunkter

Många har gett kommentarer under det fria utrymmet ”andra synpunkter, vidare har det kommit separata e-brev och inlägg på LOK:s forum och Alterntivet.nu. Här kommer många berömande uttryck fram med mer eller mindre preciserade tack för bra arrangemang. Bra banläggning, terräng, allmänt arrangemang, en 10-milautmaning för oldboys är något av det som uppskattas.



Några svar vill ha aktiviteter för medföljande, barn och vuxna, så att det blir ett arrangemang för hela familjen.

Vi måste hitta på något som höjer arrangemanget, det får inte bli slentrian, är en synpunkt. Tips om mera och bättre marknadsföring ges, inte minst i Finland och Norge; i båda länderna finns potential menar finländare och norrmän.

Det finns många synpunkter på hur banorna är och bör vara. Flera uppskattar att det finns svåra banor, men såväl dessa som andra kan tänka sig större spännvidd i svårighetsgrad kombinerat med deklaration av svårighetsgrad t.ex. med färgsystemet. Även här påpekas att nattsträckorna är väl svåra. Många svar ger synpunkter på hur tävlingen och de olika klasserna ska förläggas i tiden. Det är många olika förslag som måste värderas i sin helhet. Ett önskemål som återkommer i flera svar är värt att notera: tävlingen (gäller framför allt H43) tenderar att tappa intresse när



Fredrik Wallin intervjuar Johnny Junegard som sprang 10:e sträckan för segrande Tullinge SK.

avstånden mellan lagen blir allt större på de sista sträckorna.

U10-mila är ett ämne som tas upp även på annat sätt än som en besvärlig krock i tiden. Det har blossat upp en diskussion om samordning/samarrangemang mellan U10-mila och 43-kavlen och i svaren finns både de som förordar en sådan och som varnar för det.

Lennart Sturesson

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 97 505 kr den 1/11

Bidrag emotses tacksamt till klubbens
postgiro 29 17 99-5

Märk "Ungdomsfonden"

Orienteringsresa till Kanada 2005

Text och foto: Per Magnusson

Någon fjällorientering blev det inte för mig denna sommar, men väl en nära två veckor lång resa till Kanada fullspäckad med orientering och annat skoj. LOKaren Magnus "Pi" Johansson som bott i Vancouver i ett par år hade bjudit in mig till att komma över och hänga med honom och springa kanadensiska mästerskapen och en tredagarstävling vid namn Barebones.

Veteranvärldsmästerskapen som gick i samma trakter strax efteråt hoppade jag dock över, dels för att jag inte riktigt är tillräckligt gammal för att springa någon av huvudklasserna ännu och dels för att hinna hem och arrangera 43-kavlen.

Tisdag den 12:e juli flög jag iväg från Arlanda via Heathrow till Vancouver. Det här var strax efter bombdåden i London, men som tur var så orsakade inte det förhöjda säkerhetspådraget några förseningar. Motvind plus lite krångel med bagageutlämningen gjorde dock att jag blev drygt en timme sen ut från flygplatsen, men Magnus väntade som tur var tålmodigt. På kvällen åt vi middag på en restaurang tillsammans med Marta Green som är ordförande i GVOC, Greater Vancouver Orienteering Club. Marta



Magnus Johansson spurtar mot mål.

visade sig känna min bror eftersom hon bott i Uppsala och tävlat för OK Linné under en period. Ibland är (orienterings-) världen liten.

Onsdagen spenderade jag till stor del på egen hand med att ta det lugnt, springa en sprintträning på en karta Magnus ritat i en park nere vid Stillahavsstranden och ta bilder i den regnskogsliknande Pacific Spirits Park. Framåt kvällen packade Magnus, Marta och jag in oss i Magnus bil och påbörjade den 50 mil långa resan till staden Williams Lake där kanadensiska mästerskapen skulle avgöras under tre dagar. Första anhalten var dock ett fritidshus Magnus fått låna i den rätt coola skidorten Whistler där OS ska avgöras 2010. Huset ägs av Adrian Zissos, en orienterare som sålde sitt dataföretag veckorna innan IT-bubblan sprack och som numera ägnar en stor del av sin tid åt orientering; både att arrangera och tävla. Huset visade sig vara ungefär lagom som lyxig permanentbostad åt en åttapersonersfamilj som vill ha gott om plats. Det fick hur som helst duga som övernattningsstuga åt oss tre. Tyvärr hann vi dock inte testa utomhusbubbelpoolen för vinterbruk eller elda i någon av de öppna spisarna, men lite frukostgröt lyckades vi i alla fall göra på den två meter breda gasspisen.

Följande dag gav vi oss av på resten av resan över bergen och upp längs den gamla guldgrävarvägen som leder till Yukon. Lunch åt vi i stekande solsken i den lilla staden Lillooet på en nästan 100 år gammal hängbro i trä över Fraser River. Det rejält kuperade bergslandskapet med glaciärer, raviner och forsar blev allt torrare och varmare ju längre österut vi färdades. På eftermiddagen anlände vi till Williams Lake och Chief Will-Yum Campground där vi skulle tälta tillsammans med en massa andra orienterare. Magnus hade fixat så att vi fick dela tält med John Oram, en klubbkompis till Magnus. Vi tog också en sväng förbi tävlingsexpeditionen och provade på terrängen genom att ta en kartpromenad på några av kontrollerna för det "model event" arrangörerna ordnat på en karta som sades vara relevant för tävlingarna.



Per stämplas vid en kontroll.

Kanadensiska mästerskapen

GVOC arrangerade mästerskapstävlingarna trots att de hölls 50 mil från hemmaplan. Detta säger kanske något om hur långt det är mellan orienteringsklubbarna i detta stora och glest befolkade land. Kanske ger det även en indikation på bristen på lämplig orienteringsterräng i Vancouvers närområde.

Den första tävlingen var mästerskapet i medeldistans som hölls på fredagen. Detta var även första etappen i tredagarstävlingen "Gold Rush Trail". Magnus som normalt har hand om sekretariat, data och stämplingssystem på GVOC:s arrangemang hade frånsagt sig denna uppgift för att istället kunna koncentrera sig på att delta i tävlingarna. Dock hade han lovat att dyka upp tidigt den första dagen för att kontrollera att allt var i sin ordning på teknikfronten. Så fort vi parkerat bilen vid tävlingsexpeditionen tidigt på morgonen kom folk rusande och bad Magnus komma in i sekretariatet och reda ut något synbarligen stort problem som uppstått. Det visade sig att SI-enheterna som satts ut i skogen inte hoppat igång på morgonen som de skulle och att det därmed inte gick att stämpla. Sådant är inte så bra om man vill genomföra en tävling. Magnus och jag satte igång att utreda vad som egentligen hänt och

RESA

kontrollutsättningarna skickades ut i den regnvåta skogen en gång till för att hämta in alla enheter.

I sekretariatet pågick samtidigt en febril aktivitet och man övervägde ett tag att köra tävlingen med stiftklämmor istället för med SportIdent, men det föll på att det inte fanns några stämpelkort tillgängliga. Efter lite funderande, testande och diskuterande kom vi fram till vad det var som gått snett. De som programmerat enheterna hade fått för sig att de skulle klicka på ”Turn off” (i avsikt att spara batteri) efter att de programmerat, men de hade missförstått funktionen av denna knapp och det medförde att enheterna vägrade starta. Det var bara att vänta på att SI-enheterna skulle komma tillbaka från skogen så att vi kunde programmera om dem.

Att samla in, programmera om och sätta ut enheterna tog naturligtvis en hel del tid och starten fick därför försenas två timmar. Detta hade kanske inte varit så populärt på ett SM, men i Kanada verkade ingen särskilt upprörd eller förvånad. Man verkar ha en lite mer avslappnad attityd till orienteringssporten där borta och är kanske inte fullt lika tävlingsinriktade som här hemma. Det hela hade också den positiva bieffekten att duggagnet hann upphöra.

Vårt att notera är att det är så pass ont om tävlingar att man normalt sett även springer de tävlingar man själv är med att arrangera. Jag fick uppfattningen att i princip alla utom tävlingsledaren, banläggaren/kartritaren och kanske ett par andra ställde upp och sprang. När man som arrangör lyckas få avbyte eller det lugnat ner sig tillräckligt går man helt enkelt iväg till starten och startar m h a startstämpling eftersom det är svårt att hålla en lottad starttid om man är engagerad i arrangerandet.

Själva tävlandet då, hur gick det? Tja, jag visste egentligen inte vad jag hade att vänta i form av terräng, kartans kvalitet eller den kanadensiska elitens förmåga. Bryan Chubb, Kanadas svar på Thomas Wassberg, som ritat kartan och lagt banorna visade sig vara kompetent (och dessutom trevlig) och terrängen inte alltför besvärlig. Ett par minuters bom på sjätte kontrollen gjorde dock att jag inte

trodde jag skulle ha något med tätstriden att göra. Men de övriga löparna hade tydligen också lite problem i skogen och när det hela var över stod jag överst i resultatlistan följd av Mike Smith, Jon Torrance och Magnus. I damklassen vann Katarina Smith (fd Allberg) före Louise Oram, en lovande förstaårssenior och storasyster till John som vi delade tält med. En kul grej var att det visserligen saknades marka på tävlingen, men att man fick obegränsade mängder gratis sportdryck, bananer, apelsiner och inte minst småkakor (!) i ett tält efter målgång.

Fundraiser sprint

På eftermiddagen hade det kanadensiska landslaget planerat att ha en sprinttävling i en park i Williams Lake där publiken kunde satsa pengar på löparna. Avsikten var att dra in pengar till landslaget som annars inte har så stora resurser. Sex damer och sex herrar skulle tävla mot varandra (damerna hade något kortare bana som handikapp) och Magnus och jag var bland de löpare som i förväg anmält oss för att springa. På den sena starten och lite bristande planering blev det hela lite hektiskt och Magnus fick återigen göra en insats genom att trolla fram en dator (eller snarare rycka den ur händerna på sekretariatspersonalen under pågående tävling) och sätta upp sprinttävlingen på den.

Trots lite sista-minuten-improvisation blev tävlingen en succé och en hel del lokalbefolkning dök upp vid scenen i Botanio Park och satsade pengar på oss löpare baserat på skrytiga plakat med information och foton på löparna.

Löpartalangen Jon Torrance vann tävlingen före Katarina Smith, mig och Magnus. Som tur var så verkade inte så många ha satsat på John, vilket gjorde att det trillade in ganska många sköna dollar till landslaget och att de som satsat rätt också gjorde sig en hygglig hacka.

Långdistans

På lördagen hölls prologen på långdistansmästerskapen. En helt annan karta utnyttjades och man fick gå 3 km längs en oljepipelinegata för att komma till start. Ett par busslaster nordiska veteranorienterare fick dessutom gå närmare en halvmil till och från TC eftersom det myckna regnandet på senare tid hade

gjort att vägen blivit ofarbar för bussar. Inte alldeles lyckat tyckte nog en del 70-80-åriga löpare som sett fram mot 3 km orientering och nu fick mångdubbelt längre sträcka att ta sig fram, men det var mestadels glada minner ändå. Terrängen hade en del inslag av ängsmark och var bitvis rätt kuperad. Några bommar till trots vann jag med drygt två minuter över Mike Smith medan Magnus bommande ännu mer och kom på 7:e plats.

Den sista deltävlingen i Gold Rush Trail och tillika andra deltävlingen i långdistansmästerskapen hölls på söndagen. TC var detsamma som dagen innan, medan tävlingsområdet var nytt. För att veteranerna skulle slippa gå den långa leriga vägen till TC så plockade alla med plats över i sina bilar upp folk från bussarna.

Denna dag fick jag till det bästa loppet under hela resan och det räckte till seger med nära fyra minuter, totalseger på långdistansen med över åtta minuter och i tredagars tävlingen med dryga 10 minuter. Magnus kom trea på etappen, fyra i långdistans totalen och fyra i tredagars tävlingen. I damklassen var marginalerna ännu större. Den numera inte längre elitsatsande Katarina Smith vann med nästan 22 minuter före Louise Oram.

Dessa framgångar hade jag verkligen inte väntat mig innan tävlingarna. Även om jag hade sett fram mot tävlingarna och tränat ganska bra inför resan så måste man nog konstatera att den kanadensiska eliten har en bra bit kvar innan den kan hävda sig mot världseliten, något som också bekräftades senare på VM i Japan där Kanada för första gången ställde upp med en komplett trupp.

Barebones

Strax efter målgång satte sig Magnus och jag i bilen och styrde söder- och sedan österut för att ta oss till nästa tredagars tävling på andra sidan Klippiga Bergen i delstaten Alberta. Marta hade inte lyckats få in dessa tävlingar i sitt program, så hon vände på egen hand tillbaka till Vancouver.

Framåt söndagskvällen anlände vi till Salmon Arm där vi blivit lovade logi hos föräldrarna till en kompis till Marta. De visade sig vara mycket gästfria och vi

RESA

satt länge på kvällen och åt och pratade och tittade på den magnifika utsikten från deras villa.

Tidigt på måndagsmorgonen bar det av på den långa dagsetappen över bergen och ut på prärien. Nationalparkerna låg som ett pärlband på vägen, Mount Revelstoke, Glacier, Yoho och Banff National Park. Vi hann bara med något enstaka stopp för fotografering längs Icefields Parkway genom Banff National Park, men brådskan gjorde inte så mycket eftersom vi visste att vi några dagar senare skulle vara tillbaka för att vandra i detta majestätiska landskap.

På eftermiddagen kom vi fram till Red Deer som var centralort för Barebones tredagars. Tävlingsledare var Adrian Zissos vars fritidshus vi lånat några dagar tidigare. Adrian är också en av personerna bakom fenomenet Barebones. Tanken med dessa tävlingar är att erbjuda suverän orientering med minimala arrangörsinsatser. Man fokuserar helt och hållet på att hitta bra områden och lägga bra banor och skalar bort så mycket annat som möjligt för att minska bördan på arrangörerna. Mottot är *"Really lazy organizers. Bloody fantastic orienteering."* Normalt har tävlingen runt 100 deltagare, men på grund av att den i år gick en vecka före veteran-VM hade startlistorna översvämmats av européer som tagit långsemester i Kanada och deltagarantalet var drygt 600. Detta gjorde att arrangörerna fått lägga ner lite mer möda än vanligt på det hela och jag måste nog säga att det kändes mer välarrangerat än mästerskapen.

Under måndagskvällen hjälpte vi Louise Oram att arrangera en sprintträning i en park nära hotellet som utgjorde tävlings-expedition. Avsikten var även denna gång att dra in pengar till landslaget, men istället för vadslagning fick löparna betala för att få en karta och springa runt banan som var försedd med SI-enheter så att man kunde få ut mellantider efteråt. Louise hade själv ritat kartan och lagt banan tidigare under året. Magnus som blivit lite av en sprintspecialist efter alla sprintträningar i parkerna i Vancouver hade klart snabbast tid.

Etapp 1

Den första etappen på Barebones gick i en skog belägen några mil väster om Red Deer och fylld av prylar för olje- och gasutvinning. TC låg nära en stor kompressorstation och skogen genomkorsades av gator med nedgrävda pipelines. På vissa ställen stod även klassiska oljepumpar och vaggade upp och ned. Terrängen var i övrigt mestadels böljande kullar klädda med lövskog och med inslag av ängar och mossar. Nevin



Vy över TC och delar av terrängen på den tredje etappen i Barebones.

French, en av de lokala elitlöparna, noterade att engelska var ett minoritetsspråk på TC som dominerades av europeiska och då främst skandinaviska äldre damer och herrar med siktet inställt på veteran-VM. Det är inte otroligt att krocken mellan veteran-VM och 43-kavlen var en viktig orsak till deltagartappet på den senare.

Efter framgångarna tidigare på resan började jag känna ett visst favorittryck och det gick lite knackigt delar av loppet, men löpningen kändes ganska ok och återigen lyckades jag bärga en seger. Magnus blev trea, drygt tre minuter bakom.

Skallgång

Jag hade sett fram emot en lugn och vilsam eftermiddag eftersom detta var den första längre stund på många dagar som inte var uppbokad av tävlande, resande, träningsarrangerande eller bankett-deltagande. Dessa förhoppningar slogs dock snart i kras av att av arrangörerna gick runt bland oss som dröjt oss kvar i det soldränkta gräset längs målfällan och bad oss stanna för att delta i sökandet efter en 80-årig schweizisk tant som inte återvänt från skogen.

Den första skallgångskedjan blev resultatlös och vi återvände efter kanske en timme till TC. Då hade en del kontroller plockats in och man kunde konstatera att tanten stämplat vid näst sista kontrollen 200 m från mål, men sedan försvunnit spårlöst. Polisen kontaktades medan vi ställde upp för en ny serie med skallgångskedjor under ledning av Ted de St. Croix, en fd elitorienterare med flera år i Sverige bakom sig. En stor och hotfull

tjur som lurade vid en oljepump samt en massa mygg var ungefär det intressantaste vi hittade under drygt en timmes finkammande av skogen. Man bestämde sig nu för att börja söka igenom några träsk som låg nära målet för att se om tanten gått ner sig där. Strax efter att sökpatrullerna gått iväg kom ett telefonsamtal från poliserna (som till sist var på väg till TC) att de hittat tanten gående längs en stor väg 8 km utanför tävlingsområdet. Antagligen hade det totalt snurrat till i huvudet på henne och jag hoppas verkligen att hon inte ställde upp på fler av etapperna.

Trötta och hungriga kom vi tillbaka till Red Deer sent på kvällen istället för strax efter lunch som vi hade tänkt. Bättre uppladdning inför nästa dag hade man kunnat föreställa sig. Nåja, vi hade i alla fall tur med vädret.

Etapp 2

Den andra dagen bjöd på den näst mest spektakulära terrängen under resan. En i stort sett helt gul karta som visade öppen böljande prärie med utspridda snåriga sankmarker mellan kullarna var det man ställdes inför när startsignalen gick. Här gällde det att springa fort och inte tappa bort sig på långsträckorna. Loppet gick

RESA

bra så när som på ett par bommar på slutet och det var riktigt kul att springa på prärien. Tre kanadensiska prärieälgar (moose) stötte jag på ute längs banan. De var ganska lika svenska älgar.

Loppet räckte till en seger med knappa minuten före Mike Smith och med Magnus på tredje plats. En extra rolig sak upptäckte jag när jag kommit hem till Sverige igen. Dagens karta med mitt, Mikes och Magnus lopp och mellantider fanns med i tidskriften "Orienteering Today". Lite överkligt att som medelmåttig hobbyorienterare få denna uppmärksamhet. Och ganska roligt dessutom.

På kvällen deltog Magnus och jag i en ångloksfärd som arrangerats för bareboneslöpare. Trots att det ingick en rejält tilltagen buffé i Big Valley som var målet för resan samt ett tågöverfall med beridna skurkar och en skottväxling mellan sheriffen och rånarna är det tveksamt om den var värd tiden och pengarna. Det var inte så många av de yngre tävlingsdeltagarna som var med.

Ettapp 3

Tredje och avslutande dagen av Barebones kunde stoltsera med det allra mest spektakulära tävlingsområdet på hela resan. TC låg på en äng nere i en eroderad floddal och banan gick upp och ned i de öppna och bitvis extremt kuperade canyonliknande sluttningarna mot floden. Jag gjorde resans största bom på en av kontrollerna och tänkte att min segersvit nu garanterat var bruten.

Dessutom snubblade jag på väg nedför ett stup på väg till sista kontrollen och gjorde mig ganska illa i ena handen och i ett revben. Otroligt nog räckte det till seger även denna dag (vad sysslade konkurrenterna med?) och Magnus passade som vanligt på att bli trea efter Mike Smith.

Under eftermiddagen och kvällen körde vi bort från Albertas prärie och tog oss in bland Klippiga bergen för att komma till Banff där Magnus bokade ett hotellrum för tre nätter som utgångspunkt för ett par dagsvandringar i bergen.

Klippiga Bergen

Fredag och lördag vandrade vi i Klippiga bergen, något jag sett fram emot under hela resan. Först en tuff vandring upp på toppen av Cirque Peak (nära 3000 m ö h) och till Dolomite Pass i strålände solsken och nästa dag en något kortare vandring bland glaciärer, regnskuror och vattenfall i Yoho Valley. Det skadade revbenet gav mig inte så stora problem som jag befarat, men däremot ådrog jag mig ett fabulöst stort skavsår efter första dagens vandring och det gjorde att varje steg jag tog den andra dagen var en ren plåga som turligt nog till stor del uppvägdes av den spektakulära naturens skönhet.

Två gånger under lördagen stötte vi på björn som stod och mumsade på buskar längs bilvägen. Många bilar hade stannat och betraktade djuren och så gjorde också vi. Kanske var det bra att vi inte träffade på nallarna när vi var ute och vandrade. En gång såg vi även "elk" från bilen.

"Elk" är till skillnad från "moose" inte särskilt lik älgar utan ser mer ut som stora hjortar.

På söndagen bar det av de ca 90 mil tillbaka till Vancouver. Vi tog en paus vid Kamloops, ett extra varmt ställe med eroderade klippor bestående av gammalt torkat slam och en orienteringskarta. Där gick vi en medeldistansbana och fotograferade och njöt av naturen, att vädret var så svalt (bara 25-30 grader) för årstiden samt irriterades lite på den rätt usla kartan.

Resten av vägen hem var till stor del motorväg, men oturligt nog var bilköerna pga en bilolycka milslånga på slutet och vi fick ta en omväg genom mil efter mil av smågator i utkanten av Vancouver. Följande dag bar det av hemåt över Atlanten.

Att komma till ny terräng, träffa nya trevliga människor och tävla under annorlunda förhållanden är verkligen roligt. Att det sedan kan kombineras med vandring i spektakulär natur gör inte saken sämre. Resan var mer än väl plåster på såren för att det inte blev någon fjällorientering för min del i år.

/Per Magnusson

P.S. Jag tog ganska många bilder under resan och de kan beskådas tillsammans med kartor från tävlingarna på följande adress:

<http://www.axotron.se/photo/2005>



Per och Magnus på toppen av Cirque Peak

Kallese till LOKs höstmöte

Söndag den 20/11 kl 12.00 hålls höstmötet i LOK-gården.

Fikat är förstärkt med soppa och äppelkaka innan mötet.

På programmet:

- Val till kommittéer
- Presentation av nytt visionsförslag
- Information om USM-ansökan 2009
- Information om O-ringen 2007
- Diskussion angående medlemsförslag om egna lag på 43-kavlen

Välkomna!

Succé på Novembersprinten

Efter en total laginsats hamnade LOKs lag på en hedrande andra plats i årets upplaga av Novembersprinten. Det hela avgjordes på sista slingan på sista sträckan där OK Denseln lyckades komma ifrån.

Med dubbleringar på flera sträckor där andra man i mål bara var strax efter den bäste på varje sträcka (dubbling tillåts per sträcka) bådär detta gott inför 2006. Andraplatsen är en stark laginsats och kan bli ännu bättre till nästa år.

På sträcka 1 var Peter Aronsson och Anders Svensk med i tätklungan och lämnade över till Fredrik Pettersson som höll position. I kölvattnet på sträcka 2 genomförde Per Magnusson en taktisk löpning som gjorde att kvar i tävlingen var i princip bara Denseln, LOK och Tisaren. Tisaren blev senare diskade på grund av felstämpling, Novembersprinten blev därmed en ren intern Östgöta-uppgörelse. På de kommande sträckorna kämpade Anna Mårsell och Lin Eriksson på sträcka 3, Anton Östlin och Oscar Vångell på sträcka 4, Ulf Bergqvist och Per Lenander på sträcka 5, Anders Berg och Christian Enberg på sträcka 6 samt Robert Vångell och Annika Ivarsson på sträcka 7.

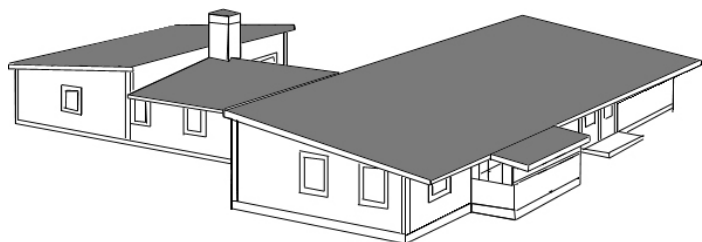
Sen var det dags att låta Björn Widén möta franska landslagets Damien Renard. Såsom i många andra strider under året tog Damien ännu en seger, Björn gjorde dock en strålande insats och tog in laget på en andra plats.



Björn Widén spurtar mot mål och en 2:a plats för laget i Novembersprinten

Niklas Aldin

ORIENTERINGSTAVLAN



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

Bastu: tisdag, torsdag och söndag
Gemensam träning: vardagar 17.30 och söndagar kl 10.00.

Öppettider:

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

Söndagar kl 19.30-13.00 (servering från kl 10³⁰).

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

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

LOK:s postgirokonton

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

På Spåret

Framsida: Laget som kom två på Tjoget.
Foto: Per Magnusson. Foton på baksidan är även tagna av Per Magnusson

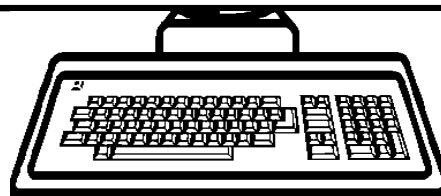
Tryck:

Bokakademin i Östergötland AB
Upplaga 350 ex

Redaktion:

Jonas Svernestam sverne@lok.se

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



Medlemsavgift

Medlemsavgift 2005 (enskild):	200 kr
Medlemsavgift 2005 (familj *):	500 kr
Tävlingsavgift 2005 (enskild 21+ **):	450 kr
Tävlingsavgift 2005 (enskild 17-20 ***):	250 kr
Avgift per tävling 2005 (21+):	30 kr
Avgift per tävling 2005 (17-20):	15 kr
Träningsavgift ungdom upp till 16:	100 kr

*) Familjeavgiften täcker föräldrar samt alla barn som är 20 år eller yngre

**) Den högre tävlingsavgiften betalas av seniorer (21 år) och äldre.

***) Den lägre tävlingsavgiften betalas av juniorer (17-20 år).

För mer information se:

<http://www.lok.se/index.php?page=331>

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



