



# På Spåret

Nr 3/2006



**Linköpings Orienteringsklubb**





## Ett stort tack till våra samarbetspartners



AB Svensk Leca  
Hektor Data AB  
Malmbergs Ur-Optik Linser AB  
Målerihantverkarna i Linköping AB  
Åhlin & Ekeroth Byggnads AB



## Inget är som väntans tider.....

Sommaren är på upphällningen, hösten knackar på dörren. 43-kavlen är ett minne blott, liksom Svenska Militärmästerskapen i orientering. Från styrelsen vill jag framföra ett tack till alla som på olika sätt varit med och arrangerat dessa två stora tävlingar. Bland annat genom inkomster från de tävlingar vi anordnar, har vi möjlighet att driva LOK-verksamheten framåt. Årets DM-tävlingar är avklarade och en stor mängd LOKare har tävlat och av dessa har många sprungit hem medaljer. Grattis till er alla! Vi andra väntar på nästa år! I skrivande stund pågår SM-veckan i Skåne, och vi håller tummarna för de LOKare som är i farten. Grattis till Anton Östlin som blev 3a på Natt-SM och 8a på SM Långdistans, H18. Anton är en kille med höga ambitioner och det är roligt när han får skörda framgång för sitt slit. Nu väntar vi med spänning på resultaten från de övriga disciplinerna under veckan. När ni läser detta är det ju redan klappat och klart! Sedan väntar en ny period, den där då mössa och vantar ska med när vi packar tävlingsväskorna. Att vara orienterare är att vänta, har jag insett. Och längta! Vi väntar och längtar efter träning och tävling, att ge oss ut i skog och mark på nya äventyr och att träffa vänner i samband med detta. Väl på TC väntar vi på att gå till start. Vid starten väntar vi på att vår starttid ska komma fram. Sen ut i skogen, väntar vi på att kontrollen ska dyka upp, just där vi förväntar oss. I mål väntar vi på att vår tid ska komma på tavlan. Sen väntar i alla fall jag på bättre tider.....

*Ulla Kjell badar*

Kring målfällan står många väntande. Spejande, ivriga att få se just sin efterlängtrade son/dotter/man/fru/sambo/mamma/pappa komma fram ur skogen. Visst kommer han väl där, nej, det var inte han. Men där, visst är det nåt grönvittsvart, nej det var det inte. Men där kommer hon, ja, äntligen, där kommer hon. Men han då, bara det inte hänt nåt, nu blir jag nog lite orolig, han kanske har ramlat? Det är otroligt spännande att stå där i målfällan och bara vänta och vänta, det kan man inte tro om man inte upplevt det.

Sen väntar några på prisutdelning och andra väntar på att få åka hem.

Väl hemma så väntar vi på nästa tävling, för oavsett hur det gick förra gången så får vi ju vara med nästa gång också, om vi vill, och det vill vi väl? Nu går vi Östgötar verkligen i väntans tider, för nästa år är det vi som bjuder till O-Ringenfest.

Jag förväntar mig att alla LOKare och orienteringsvänner hörsammar kallelsen från styrelsen, där vi uppmanar er att anmäla ert deltagande som funktionär på O-Ringen 2007 i Mjölby. Marianne Nyman som är LOKs personalansvariga har fått in många anmälningar, men väntar på fler. Och just du kan vara med, alla behövs, oavsett vad vi presterar under tävling. Att vara med och arrangera O-Ringen kanske de flesta orienterare bara gör en gång i livet, så häng på, O-Ringen 2007 behöver dig!



*Bild: Anders*

### Höstmöte med Ulla Kjell, ordf. Sopplunch

Söndag 26 november  
kl 12.00

Val till kommittéer  
Förslag till stadgeändringar  
Information O-ringen 2007

**OBS! Anmälan till lunch**

### På Spåret:

Medlemstidning för Linköpings orienteringsklubb, **Framsida:** LOK:s H20-lag, Oscar Vångell, Anton Östlin och Martin Axéen, kom på fjärde plats i Stafett-SM 2006, **Bild:** Peter Aronsson, **Tryck:** Bokakademien i Östergötland AB, Upplaga 400ex.,

**Redaktion:** Yuka Kinnami, Maud Göthe-Lundgren, Monica Lindgren. **På Spåret utkommer 4 ggr/år. Nästa nummer kommer i december.**

## Det sjuder av arbete på alla håll i Östergötland inför nästa års happening

**Ja, nu har det stora slagskeppet börjat röra på sig. Dock ännu inte riktigt färdigmonterat, men på god väg, det är många östgötaorienterare som bygger nu. Från vår sida har vi också ett gäng som redan engagerat sig och vad som sysselsätter de cirka 20-talet LOKare kan väl vara lite roligt att veta...**

På hög nivå har vi **Rune Fritz** som i egenskap av "Master av all banläggning" styr ett 15-tal banläggare uppdelade på 5 etapper och 5 klubbar. Enligt Rune har man i dags läge strängt alla banor och är nu inne på samordning, där man sällar bland kontrollerna. Den sista oktober skall banorna vara helt klara och därefter börjar man märka upp i skogen. Alla starter (8 st per etapp) och målinlopp är också fastställda och därmed har man redan en klar struktur att jobba kring.

Ettapp 3 som ju är "vår" etapp, där jobbar som bekant **Markus Henriksson, Anders Berg, Curt Tillman och Marie Svernestam** med co-driver **Lennart** med banorna. Anders har dessutom fått det hedervärda uppdraget att lägga World Cup-banorna för dag 2 som går i samma område som vår etapp 3. AB är givetvis redan klar med dessa banor som nu nagelfars av kritiska ögon från IOF och annat folk med rang. Vi på gräsrotsnivå, vi vet ju redan att bättre banor kan de ju knappast få.

Vårt speaker- & arenagäng är i full gång med att reda ut vad som gäller och vad som skall göras. **Roffe Jungbark och Mattias Wingstedt** springer på möten varje vecka och tillsammans med **Thomas Rimhagen och Fredrik Wallin** diskuteras nu gränslösa möjligheter för både det ena och det andra. Dock hör jag att kontakter tas med både SoFT och IOF angående krav, så här kommer troligtvis ramarna att sättas inom kort. Detta är ett område som förändras för varje O-Ringen vilket gör

det hela väldigt kreativt och spännande för de som vill, men också ganska svårt då inget är specificerat. Lägg därtill många personers olika åsikter om alla detaljer.

Någon som också jobbar med en fn. något "luddig" boll är **Cissi Enberg**, som tagit sig an ansvaret för att World Cup-paketet skall fungera. Här handlar det om att ta hand om hela världseliten med coacher och ledare, på plats i Mjölby. Boende, transporter, information etc, allt måste fungera och flyta annars blir konsekvenserna ganska jobbiga. Som tur är har vi en strukturerad kvinna vid rodret och **Kjell Holmström** (generalsekreteraren) visste nog inte hur rätt han träffade när han av en impuls ställde förfrågan om jobbet till Cissi.

Vår egen **Ulla** har givetvis tagit sig en ett och annat, det var väl ingen som trodde något annat. Tillsammans med **mannen Anders, Per-Johan Persson och Elisabeth Österberg** klurar hon på saker och ting som kan tänkas gå att sälja som souvenirer på O-Ringen. Vilka färger på t-shirtar? Toppar eller linne för tjejer? Vad får handdukar kosta? Ska man ha nyckelringar och muggar? De tartacksamt emot fler och mer kluriga förslag på vad Du skulle vilja handla om Du var en O-Ringen-löpare på besök i Östergötland.

Vi arbetar snart också med att jobba fram lokala samarbetspartners, dvs. vi skall hitta företag som på olika sätt kan hjälpa oss att finansiera projektet. Har ni tips på orienteringsvänliga företag och personer i näringslivet, kanni lämna det till **Marianne Nyman** eller **Ulla Kjell**.

Under rubriken "Övrigt spännande" hittar vi **Pia Gustafsson** som om ryktet stämmer skall jobba med prisceremonierna tillsammans med **Karin Axelsson** i Finspång. Från högre ort vill man att prisut-

delningarna, speciellt efter varje etapp, skall vara så intressanta och roliga att så många som möjligt kommer till centrum varje kväll. Scenen för hela spektaklet kommer för övrigt att befinna sig på ett spektakulärt bygge mitt i ån. Att hitta på roliga saker kring det måste ju bara vara kul!

**Inga-Lill Pettersson** har varit med i en grupp och tagit fram ett förslag till en ny O-Ringen-aktivitet, O-Ringen-tjejen. Någon form av lopp för sportiga, men icke så orienteringstekniskt duktiga tjejer, som är tänkt ska gå av stapeln under helgen före 5-dagarsstarten. Exakt vad de har hittat på är okänt och framlagt för bedömning hos O-Ringen-ledningen. Vi lär få veta så småningom.

En gammal doldis, **Ingvar Gardell** har lockats in i orienteringssvängen igen efter många års frånvaro. Numera halvtidsledig tackade Ingvar ja till jobbet som biträdande adm.chef åt Staffan Runtegen. Vi tackar också och hälsar honom varmt välkommen tillbaka och jag hoppas att vi får se honom på LOK-gården också och inte bara i Mjölby.

Nu är det bara 10 månader kvar festen och arbetet kommer att intensifieras. Många nya kontakter kommer att tas mellan klubbarna och många roliga episoder kommer det att bli. Säkert kommer vi att gnöla en del också, men vi kommer ändå att i slutänden stå där och vara stolta för att vi återigen efter 20 år ha lyckats att ge orienteringssverige ytterligare ett fint 5-dagars i Östergötland. Det vill Du väl inte missa!

**Marianne Nyman**



Östergötland 2007  
22-27 juli Små avstånd, stora upplevelser





## Reflektioner kring 5-dagars 2007!

Jag en "föredetting" eller hur man kan definiera mig har vid min sporadiska närvaro – läs hälsan – i LOK:s dagliga liv fått den uppfattningen att engagemanget bland medlemmarna inför nästa års stora begivenhet i distriktet, 5-dagars i Mjölby, inte är på topp.

*Med hänvisning till mina inledande rader så borde jag självklart sitta tyst och stilla i båten för det kanske är så att jag feltolkar signalerna och då är jag ju ute i ogjort väder! Men är det inte så, är det hur mycket dags som helst att Du klubbkompis skyndar dig på och meddelar LOK:s personalansvarige, Marianne Nyman, att Du står till förfogande.*

5-dagars är som vi vet orienteringens flaggskepp och någon gång, med långt mellanrum, är det östgötaorienterarnas tur att stå som värdar. Det gäller ju att bjuda igen för alla gånger som vi varit eller

haft eller kommer att ha möjligheter att vara gäster i andra distrikt.

Förra gången för oss östgötar var för 20 år sedan, således 1987, och vi gjorde då ett bra 5-dagars. Det bästa ditintills var mångas uppfattning.

Ett resultat som vi i LOK i högsta grad medverkade till. Jag var då ordförande både i LOK och 5-dagarsstyrelsen och satt väl till för att kunna se att det var så och jag hade stor anledning att vara stolt över "min" klubb. Och då inte bara för att uppställningen från LOK-medlemmarna och sympatisörer till dessa var i det närmaste 100-procentig utan att många även gjorde centrala insatser av betydelse. Vårt TC-koncept blev t ex det som anammades vid alla etapperna.

Jag var i förra veckan på ett möte i 5-dagars marknadskommitté och då hörde jag att om klubbarna inte till viss tid redan i år 2006 inte meddelar vad man kan ställa

upp med så kommer man att lämna uppdrag till andra idrottsklubbar. Det finns flera sådana som är intresserade och då självklart för att kunna tjäna pengar. 1987 fanns sådana dumheter inte på agendan och detta trots att det då var många fler engagerade än vad det kommer att bli/behövas nästa år!

För min del har jag svårt att tro att det finns en enda orienterare i LOK eller sympatisör av typ föräldrar eller liknande som kan tänka sig att stå på sidan och endast följa orienteringsfesten via media och därför är det konstigt att så få ännu inte stigit fram och anmält sitt deltagande. I tävlingsledningen räknar man självfallet med stor medverkan från distriktets i särklass största klubb. Den som läste LOK:s anmälningslista till DM-budkavlen bör ha svårt att motsäga detta påstående.

Nu är det således dags att utan påstötning göra Marianne, Ulla och inte minst kassör Curt glada!

**Per-Johan Persson**

## 20 tappra LOK-veteraner kämpade och vann !

När vi anlade till Hällestad OK:s klubbstuga vid 17.45-tiden tisdagen den 8 augusti var vi benägna att stämma upp psalmen "Förfäras ej Du lilla hop...". Så imponerande kraftfull syntes Finspångs SOK:s veteran-trupp vara! Tjuugoåttatävlande fanns i den truppen, plus ett stort antal supportrar. När vi samlat ihop oss kunde vi räkna till tjuugo LOK:are, som lite till mans/kvinnas insåg att det gällde att kämpa bra om vi skulle ha en chans! Och som det kämpades på Bertil Elofssons banor!

När "kruträken" skingrades hade LOK lyckats få ihop 91 poäng mot FSOK:s 83.

Det var inte utan att man kunde utläsa ett stänk av besvikelse i Finspångsveteranernas ansikten.

Terrängen kring HOK:s klubbstuga är känd för sitt svårforcerade blåbärsris. I år har det uteblivna regnet medfört att blåbären var närmast obefintliga. Blåbärsriset höll dock samma klass som förr.

När jag vid starten kollade definitionen till B-banan, tyckte jag att 2,2 km. verkade vara i kortaste laget, men ändrade åsikt när jag sprungit ett stycke. Blåbärsriset var verkligen tungsprunget!

A-banans löpare hade 4 km att avverka,

men det hindrade inte evigt unge Björn Axelsson, FSOK, att hålla 7.30-fart! Vår Stephan Svensson belade 2:a platsen på banan följt av Rune Larsson, FSOK. Totalt startade 12 på A-banan - 8 FSOK:are och 4 LOK:are.

På B-banan var fördelningen 20 resp. 16 löpare. Där toppade Lars Persson, FSOK följt av fyra LOK:are - Charles Andreasson, Rune Karlsson, Göran Hektor och Ulf Waldenfjord. På 6:e plats kilade Carina Lindman, FSOK in och fick därmed ta emot priset som bästa dam.

Rolf Fridström i arrangerande FSOK delade ut priser till de tre första på resp. bana. Dessutom överlämnade han det stiliga vandringspriset - Stånkan - till LOK:veteranernas vård ett år framåt.

Poängfördelningen blev denna:  
Bana A: FSOK 12 LOK 6  
Bana B: FSOK 71 LOK 85  
Totalt: FSOK 83 poäng. LOK 91 poäng.

Efter 28 års tävlande är ställningen 19-9 till LOK.

**Rune Karlsson**



*Det är svårt att fånga hela veteranmatchen på en bild, för Finspångsveteranerna sätter sig på ena sidan och LOK:arna på den andra.*

## Stafettpennan

Nu när hösten nästan kommit så sitter jag hemma och försöker skriva lite till Stafettpennan i På Spåret. Att få uppdraget från Robert "Robb@n" Vångell känns ärofyllt för vem kan fylla etern med så mycket ironi och komik som han?

Jag inbillar mig själv att jag är välkänd bland medlemmarna i klubben. Åtminstone bland dem som har varit lokare ett litet längre tag. För alla andra som inte vet vem jag är, så är mitt namn Henrik Pettersson och jag är en så kallad urlokare. Numera har jag hunnit bli 26 år och varit med i LOK sedan jag var 8 år gammal. Vad har jag då för tankar kring lok? Kanske bäst att börja med att blicka lite bakåt i tiden...

Mitt bästa LOK-minne från när jag var yngre är nog 5-dagars i Göteborg 1990. Då fick jag gå på Liseberg två gånger på samma vecka! Ett annat minne från den tiden är när jag låg i sängen i husbilen som mor och far ägde på den tiden. Vi lyssnade på Tiomila i radion. Martin Lindberg tog då in 10 minuter på täten under långa natten. Det här var 1993 och jag var väldigt trött dan därpå. Det är faktiskt gemenskapen och saker kring orienteringen som jag kommer ihåg mest från när jag var yngre. Faktum är att jag hade väldigt kul i LOK på den tiden. Är det då tråkigt nu? Knappast. Jag har bara lite annorlunda mål med min träning nu.

För att inte vara för långrandig med gammal historia så tänkte jag berätta lite om mina mer moderna LOK-minnen. Väldigt roligt var det på Tjoget 2005. Då vi kom tvåa, som Christian tog upp då han hade Stafettpennan. Faktum är att jag håller med Christian. Det är kavlar och klubbgemenskapen som man får genom att springa kavlar som gör det jåkligt skoj att orientera. Spelar ingen roll att man inte vinner eller placerar sig bra på individuella tävlingar. (som jag inte gjort sen jag var ungdom) På kavlar får man oftast ändå vara med och springa om än i ett femte lag som i senaste DM-budkavlen. Måste passa på att tacka mina ypperliga lagkamrater, Jerk Rönnols och Erik Moqvist, som utan sura miner tog emot mig när jag växlade in näst sist på första sträckan.

En grej som slog mig när jag satt och läste lite mail var att jag hamnat i en tränings-svacka för tillfället. Senaste gången jag hade en svacka så varade den i tre år. Svackan bestod av studier i Norrköping och då jag bodde granne med en pizzeria som gjorde kebab för 30 spänn vilket blev min lunch mer än en gång i veckan. När jag sedan flyttade tillbaka till Linköping så blev jag (skämtsamt) kallad köttbullen av min far. Bl.a. den kommentaren fick mig att börja träna igen. Den svackan jag är i nu har inte varat mer än i någon månad och jag jobbar på att den ska försvinna. Nu ska jag inte påstå att skämtsamma kommentarer är det bästa sättet att få någon ur en svacka. För det tror jag inte.

Det absolut bästa är uppmuntran från någon annan duktig klubbkamrat. Ett minne som nu dyker upp är Lång-KM 2002 som bestod av alla tre Sunes banor efter varandra. Det blev 9 + 6 + 3 km, gemensam start, kallt var det och jag sprang ensam mestadels av banan. Konstigt nog blev jag avhängd redan på väg till första kontrollen, efter att jag desperat försökt hänga på Figge, Perma och dem andra duktiga seniorerna. Men jag tog mig runt alla tre banorna trots lite krämpor på de sista 3 km. När jag kommit i mål och sitter huttrandes och ojandes över strapatsen kommer AB fram och tycker det var strongt att jag tagit mig runt hela banan. Den kommentaren betydde

mycket och lyfte min motivation att börja träna ännu hårdare. Den ledde till att jag tränade ganska hårt efter det. Jag sprang till slut långa natten i andra laget på Tiomila. Då var jag bättre tränad än jag någonsin varit och inte kommit i närheten av igen tyvärr. Noterbart är att jag var bra tränad löpmässigt (kan väl diskuteras, men långa natten är ganska tuff så det får väl anses som ok tränad åtminstone), men orienteringsmässigt hade jag stora brister och det hjälptes tyvärr inte av att jag blev snabbare. Hur som helst poängen är att om ni duktiga seniorer ser någon kämpande junior eller senior som tränar hårt. Ge den personen en extra knuff i rätt riktning med en liknande kommentar som AB gav mig. Om det gjorde så att en avdankad "köttbulle" kunde ta sig runt långa natten i bra fart, tänk då vad det kan göra för en lovande junior eller nybliven senior?

Jag skulle vilja överlämna Stafettpennan till en alltid glad och trevlig kille, nämligen Lasse Almén. Han har varit med i klubben mycket länge och jag har goda minnen av han och hans band som spelade på LOKS julfest för ett gäng år sedan. Så jag får tacka för mig och lämna över pennan till Lasse om han är villig att ta den.

**Henrik Pettersson**



Henrik Pettersson.

Bild: Per Magnusson

## Konfalägret 2006

Konfalägret var ett grymt roligt läger med en kombinerad av rolig och bra orienteringsträning, roligheter varje dag och så sist men inte minst konfirmationsläsningen.

Varje dag hade vi ett par konfirmationspass, ett orienteringspass, minst ett härligt bad i sjön efter en varm och svettig orienteringsträning, flera fikastunder med massa bullar och så fritid med ännu fler s(k/t)ojiga aktiviteter! En dag cyklade killarna o tränade medan tjejerna skulle köra så kallad "kärrfotboll" men det blev mer till att simma o dränka varandra och götta sig i minst 2 dm gyttja med perfekt konsistens! Snacka om att det var kul.

Två dagar mitt i veckan skulle vi på hajk. För att komma dit skulle vi i grupper och med hjälp av ledtrådar ta oss till olika kontroller (vi fick bland annat simma till en ö för att ta en kontroll) och slutligen komma fram till målet, campingplatsen, det var en udde precis vid sjön. Vi var utan toa (om man inte räknar med en stock mellan två pinnar och ett hål i marken och dessutom bara för killar) men det var väldigt mysigt ändå...hajken alltså...;vi sov under vindskydd men nästan under bar himmel!

På konfirmationsläsningarna gjorde vi bl a dramatiseringar av bibeltexter, lite pyssel, gipsade ansiktet, och i slutet rolig förberedning inför redovisningen i kyrkan, där vi bl a tog med filmkameran ut i skogen och filmade massa roliga scener. Redovisningen fick vi själva bestämma hur den skulle vara. För att blanda orientering och konfirmation skulle vi dramatisera om livets gång genom orientering. Efter skapelsen: två orienterare är på väg genom kyrkan fram till första kontrollen; dopet. Nästa

kontroll var konfirmation, där efter giftermålet, nattvarden och slutligen begravningen.

Det var sammanlagt en väldigt rolig konfirmation! Bra träning, bra ledare, man kom närmare vännerna, lärde sig lite om gud och... va mer... hade kul helt enkelt!

**Annika Ledskog**



## Götalandsmästerskapen 2006

I samband med konfalägret blev det också en kortare tripp ned till Skåne och Höör, för att springa årets Götalandsmästerskap. I samlad trupp med resten av östgötarna åkte vi ca 7 timmar med buss innan vi kom fram till skolan där vi skulle spendera de närmaste två dygnen. Vi bunkrade in oss i klassrummen och p.g.a. tjuvlarms som gick igång stup i kvarten somnade vi inte allt för tidigt.

Så var det dags för start. Regnigt var det, men trots vädret, den relativt hårda kuperingen och den hårda konkurrensen presterade östgötarna mycket bra, med bl.a. silver i H15. Dessutom ägde vi pallen i D15, där Ida Lindqvist, Linn Bränneby

och Amy Rankka tog hem både guldet, silvret och bronset. Efter lite firande och en del bus var det sen dags för kavlen på söndagsmorgonen. 10.00 gick startvisslingen (!) och så var tävlingen igång, där Östergötland ställde upp med sex lag. Det hela utvecklade sig mycket bra, vårt 1a och 2a lag hängde med riktigt bra. Så småningom drog 1a laget ifrån tillsammans med klungan, och Johan Lindberg sprang ut med några minuters ledning på sista sträckan. En ledning som han ökade på under loppet och tog Östergötland till seger i årets GM-kavle före Västergötland på andraplatsen och Småland på en tredjeplats. Östergötland lag två kom sen

4a, tio sekunder från medaljplats.

För att summera vann Östergötland både kaveln och totalt. Det är bara att gratulera och konstatera - Östergötland är ett orienteringslandskap att räkna med.

Det fina vandringspriset omhändertogs av ÖOF och är placerat i LOK-gården tills vidare.

**Lovisa Wåhländer**

## Våga prova – bäst på något?

Den här artikeln skriver jag enbart för att chefen, det vill säga er ordförande och min mor, har tjatat så. Anledningen till att hon vill att jag skulle skriva är nog inte för att fylla ut På spåret med mer text. Jag tror det bottnar i att hon, som ni säkert alla vet, är en riktigt medioker orienterare (det var snällt sagt), vill visa att hon trots sin egen oförmåga i skogen lyckats avla fram något med talang. Ack så fel hon har. Men låt oss börja i rätt ände.

Jag lämnade Stan vid Stångån för 2,5 år sedan. Efter att först ha distanstävlat i ett år, sprang jag ett år för Täby OK, och sedan i våras springer jag för OK Hällén. Jag är således Nyköpingsbo och det är i kanotstaden jag jobbar och sliter. Under 2006 arrangerades Nordiska Polis Mästerskapen i orientering och orienteringsskytte i Tromsø och vilken polis vill inte åka på gratisresa till nordligaste Norge på arbetstid? Jag anmälde mig till uttagningstävlingarna och blev så småningom uttagen till detta lilla äventyr. Detta är dock inte anledningen till att morsan ville att jag skulle skriva här. Så här ligger det till. Inför ett sådant viktigt mästerskap som NPM måste man träna och under uttagningstävlingarna fick jag ett tips att riktiga SM i orienteringsskytte skulle avgöras utanför Trosa veckan efter. Till råga på allt visade det sig att en av mina nya klubbkompisar i OK Hällén var banläggare på tävlingarna. Jag ringde Robbin och frågade om jag kunde få vara med och tävla och det skulle han ordna. Jag skulle få låna hans gevär (inom polisen använder vi pistol, men på riktigt använder man gevär, sådana som skidskyttarna har) och han fixade så jag blev medlem i en klubb ansluten till mångkampsförbundet (P 10 IF). Jag passade på att fråga Robbin om han var duktig på orienteringsskytte och fick då höra att han någon månad tidigare vunnit en världscuptävling, jojo, så liten är sporten att man inte ens vet att klubbkompisarna vinner världscupen.

Efter att ha åkt till SM på min lilla motorcykel och letat upp Robbins gevär kom första funderingen. Hur skjuter man med detta? Det är här min mor kommer in i bilden, då

hon alltid hävdade att hon som ung var en duktig skytt i de södra delarna av landet och kunde hon så kan väl jag. Jag siktade, kramade och sköt och det gick ju ganska bra. När jag dessutom sprang rätt för en gångs skull och punktade bra på punktorienteringen så var jag nöjd. Min debut i SM och inom orienteringsskyttet slutade med en femteplats. Innan hemfärd kom det fram en man och frågade om jag skulle springa någon mer tävling. Det hade jag väl inte planerat men då han berättade att det stod en VM-biljett på spel så lyckades jag ordna om lite i almanackan. Fick jobba på midsommarafton och vara ledig dagen



Tobias Kjell på VM-OL-skytte.

efter istället för tvärtom. Efter nästa tävling i Idre där jag slutade fyra så blev jag uttagen till VM. VM skulle gå i Estland men innan dess var det en del bekymmer att ordna. Jag måste fixa ledigt och jag måste skaffa ett eget gevär. Ledigheten ordnades, även om sommarens semester inte blev som den var tänkt. Ett gevär kostar nästan 25 000 kr så det var lite svårare att lösa, men efter lite jobb så lyckades jag få låna ett gevär av försvaret i två års tid. Detta krävde dock att jag byggde om klädskåpet och stoppade in ett stort vapenskåp först.

Ett tag senare var det dags att ta flyget österut. VM skulle avgöras på samma ställe där EM i orientering tidigare gick i våras. För de som sett kartorna så kan man beskriva terrängen som grönskande. Kartans vita detaljer går att räkna på några få fingrar, men tack och lov så springer vi inte med geväret på ryggen. Skidskyttestadion som användes som TC var däremot av allra bästa klass. Det, boendet och maten, var väl det enda som var bra på denna resa. Det är här jag nu tänkte bevisa för min mor att den lilla talang jag fått av henne inte räcker till. Man måste träna också. Efter en vinter fylld av skador innan jag fick tid för operation så är jag vissa dagar i bra form och vissa dagar helt under isen. Det behöver man inte vara särskilt smart för att räkna ut att mina dåliga dagarsjälvklart skulle vara samtidigt som årets viktigaste tävling. Men jag är inte bitter. Nu har jag i alla fall fått representera Sverige i ett VM, bära landslagsdräkt och allt sådant. Så för den som inte kan bli bra på något finns chansen att bli bäst på något annat. Nästa år tänker jag ha revansch. Vill ni veta mer om orienteringsskytte så läs texten bredvid eller fråga er nya klubbkompis Malin Sandberg (tävlare fortfarande för Tumba-Mälärhöjden) som också var med på VM. Avslutningsvis kan jag avslöja att resan till Nordnorge resulterade i bra mycket bättre placeringar än den till Estland.

**Tobias Kjell, [tobias@pagod.com](mailto:tobias@pagod.com)**

Orienteringsskytte (fd fälttävlan)

- Två distanser förutom stafett, sprint och klassisk.
- Sprintdistansen har en tävlingstid på ca 25 min inkl 5 skott liggande och 5 skott stående med straffrundor
- Klassiska distansen innehåller 3 km punkt-ol (10 kontroller 1 mm = 1 min), ca 8-10 km orientering och 10 skott liggande och 10 skott stående (1 bom = 2 minuter)
- Geväret är 22long och banorna är precis desamma som på skidskytte, dvs 50 meter.
- Organiserar i Sverige av Mångkampsförbundet och i Europa av European Biathlon Orienteering Federation.



## Riksläger för 13-16 åringar i Idre sommaren 2006

**Söndagen 25 juni gick vi på bussen för vidare färd mot Idre och en veckas träningsläger med orienterare från hela Sverige.** Från LOK var det 13 st ungdomar och 2 st ledare. Ledarna fick välja på 11 st kartor med inritade kontroller. Utifrån dessa försökte vi ledare göra banor och andra bra orienteringsövningar. Vi försökte också att alla ungdomar skulle få uppföljning på något pass. Som tur va, var "Lotten" och Rickard från OK Denslen med, som fick hänga med de snabbaste 16-åringarna. Det var kul att få vara med när någon av ungdomarna fick en aha-upplevelse. Eftersom vi sprang 2 pass varje dag, på kartor som i stort sett inte innehåller några stigar, blev det väldigt mycket kart- och kompassträning.

Men det var annat som hände också. Östergötland hade en egen moss-fotbollsmatch. Jag tror det var killar mot tjejer från början... Tennis, minigolf, mycket bad, bestigning av Stadjan och minst 2 discon stod också på programmet. För ledarna var det föreläsningar och ledarträffar. Man somnade ovaggad på kvällen kan jag lova.

### MINNEN

Jaha, det var ett roligt läger men ganska jobbigt. Synd att det regnade på "Stadjan night and day". Jag tycker också synd om renen som ville åka lift, men liften var inte på. // **Erik S**

Jag tränade längsta banan alla pass. Vi glömde "Torsten" i skogen en dag och körde hem utan honom. Ca 50 pers. raserade utepoolen och blev jagade av en Idre Fjäll vakt. Vi sprang flera mil på "Stadjan night and day". Maten var dyr på Ica. // **Andreas B**

Det var många snygga tjejer // **Henrik T**

Lägret var roligt men jobbigt. De flesta träningarna var roliga men bäst var fjällorienteringen. Rummet jag bodde i var bra men lite trångt och maten var god/ mycket god. Sprinten var en rolig

avslutning på lägret. // **Johan A**

Vår backträning i vattenrutschbanan var jättekul, åka ner och springa upp. Jag vann minigolven (har aldrig hänt förrut). Det var superfin terräng. // **Jenny S**

Träningarna här uppe har varit underbara. Jätteroliga banor och lagom svåra. Lättlöpt terräng delvis i tallskog. Stora höjder som man kan läsa på. Det har varit jättekul att träna på andra kartor, och annan terräng än Vidingsjö. // **Frida K**

Följande hände dag 2. Vi besteg Idreberget, kollade utsikten och rullade ner stenar från den branta skidbacken,



*LOK:are på Stadjans topp under Rikslagret. Fran vänster: Erik, Johan, Jonas, Linnea, Matilda, Jenny och*

Chocken. På vägen tillbaka fick jag ett telefonsamtal. Efteråt sa jag: Hur fxxn kan det vara täckning här?. 5 meter från mig stod en GSMmast påpekade de andra. Hysterisk skratt utbröt. // **Kalle O**

Och så var det över, mitt första riksläger i Idre. Kort sagt var det superkul och det känns trist att inte få åka tillbaka nästa år igen (eftersom jag är för gammal). Jag kommer alltid att minnas kärffotbollen där själva kärret snabbt förvandlades till en gigantisk lerpöl som alla brottade ner varandra i. Vi gav killarna en riktigt match 9-0. Med detta och flera andra minnen

kommer jag att sakna detta toppenläger. // **Sarah T**

"Poolen" Genomsveviga efter lägrets sista disco rusade ca 40 pers för att svalka sig på Idre fjälls bekostnad. Som alltid annars tog Östergötland täten. Efter 5 minuters bad skrek någon — Vakt på väg och alla rusade åt olika håll. En muskelknutte från Idre fjälls personal kom springande efter oss östgötar, som alla sprang åt samma håll. Efter några hundra meter var det bara att inse fakta... muskelknutten var ifatt oss... // **Lovisa W**

Det var första året jag var med och det var jättekul. Det var bra att det fanns två rätter varje lunch och middag att välja på. Jag tycker det var lite roligt när vi glömde Henrik T vid Burusjön träningen. // **Linnea F**

Jag tycker det var jätteroligt att vara här. Fast det var jobbigt med så många träningar. "Stadjan" night and day var en stor besvikelse. Jag trodde att vi skulle få göra en uppgift på varje kontroll, men det behövdes inte. Värdet var inte det bästa // **Jonas**

Alla snygga och trevliga killar // **Annika L**

Mycket stoj och stim under en vecka i Idre, är bra för både träningen och själen. Det är alltid lika kul att under rikslägret hitta nya polare. Denna gång träffade jag och Melen några sköna norr-

länningar som var de oseriösaste orienterare jag (Robert) har träffat. Gött och kul läger. Bra jobbat ledare! // **Robert V**

Att få lära känna alla härliga ungdomar i vårt distrikt, alltid glada, positiva, trevliga och inte minst humoristiska. Sen att man får bra träning på köpet är inte heller dumt. Det var verkligen roligt. Ställ gärna upp som ledare nästa år eller gör som Oscar, jobba åt SOFT och sätt ut kontroller, eller som Anton och Peter, spring tävlingarna. Allt är samma vecka. // **ledarna Pia och Matilda**

## Några intryck från O-ringen 2006

Efter några timmar, med lite hjälp av (och glada tillrop från) erfarna husvagnscampare från LOK, fick vi till slut upp förtältet. Nästa morgon hittade vi i den hyrda husvagnen instruktionen för montering; den stämde helt överens med hur vi gjort. Vårt veksamhet inför den här boendeformen avtog så sakteliga och vi började se oss omkring på flygfältet – vår campingplats. Närmast oss skulle 14 andra LOK-familjer husera och inom en vidare krets fanns andra östgötaklubbar. På lite längre avstånd, vid landningsbanans sydöstra ände, hittade vi målgången för Etapp 1, 2 och 5. Åt andra hållet, i områdets nordvästra hörn, fanns Torget med expedition, matställen, cykeluthyrning etc. I närheten fanns också mataffär, barnpassningen samt massagetält. Efter att ha fått ett hum om omgivningen och stuvat in barnen i respektive säng i husvagnen kände jag att läget var under kontroll. Det här skulle nog bli bra!

Och det blev det faktiskt, trots att jag, efter en kall natt, vaknade på första tävlingsdagen med halsont och feber. Maken hade nästan helt tappat rösten. Men den behöver man ju inte för att orientera, så resten av familjen gav sig iväg och fick uppleva O-ringens Etapp 1. Helt nöjda verkade de inte vid kvällens diskussioner



Malin Carlsson spurtar i mål på Etapp 4.

(då var rösten tillbaka). Nästa dag stod jag över Etapp 2 men var med en stund och tittade på vid målgången, där jag höll utkik efter LOK:are i de olika målfällorna. Längtade efter att få delta!

Äntligen, tredje dagen kände jag mig ganska bra och nu skulle jag ut i spåret! TC för Etapperna 3 och 4 var lokaliserad vid Kyrkbyn, någon kilometer norr om flygfältet. Leden av deltagare ringlade sig längs dammiga stigar och vägar. Man kom till fots eller med cykel. Efter en sträcka genom skogen öppnade sig ängarna med en enorm cykelparkering till höger och duschar till vänster. Nedanför backen låg TC. Standarer var placerade tätt längs upploppet där deltagarna samlats. Flaggor från många olika länder, klubbdräkter, målfällorna, klubbtält, olika stånd med försäljning, alla tävlande, allt pockade på uppmärksamhet. Man skulle ha kunnat vandra omkring och bara titta. Men istället trängde jag mig in under LOK-standaret och koncentrerade mig på skor samt annan utrustning. Jag ville iväg till start så fort som möjligt, det andra fick vänta tills jag var klar med mitt!

Vid Etapp 4 stod jag sedan en längre tid och tittade på de tävlande som i en strid ström anlände från skogsbrynet, ned mot upploppet och in mot målfällorna. Jag mötte många dammiga ansikten, ömsom glada och trötta, ibland lite arga eller besvikna. Sonen blängde ilsket på mig när jag fotograferade hans (sena) ankomst. Absolut häftigast var då jag fick se de där sammanbitet fokuserade ansiktena på elitlöpare, som med kraftfulla, segervissa stormsteg och under klubbkamraters ivriga påhejande gick i mål. Där gick det fort, minsann!

Sedan kom Etapp 5, där TC flyttats tillbaka till flygfältet. Eftersom det var jaktstart den dagen, kunde man rätt bra, med speakerns hjälp, följa resultaten i de olika klasserna. För LOK fanns det en del riktigt fina: Madeleine Ölfvingsson och Inger Berg nådde en tredjeplats i sina klasser D21 respektive D40, medan Julia Almén och Anders Berg klarade en fjärdeplats i klasserna D13 respektive H40. Andra beundransvärda insatser gjordes av Markus Adolfsson (8:a i H21L), Charlotta Bergqvist (8:a i D21L), Pär Eriksson (7:a i

H55), Göran Hector (7:a i H65K) och Anton Östlin (9:a i H18E). De LOK:are som lyckades ta hem en etappseger var Malin Carlsson (D20) och Anders Berg (H40) på Etapp 3 samt Markus Adolfsson (H21L) på Etapp 4. Många av elitlöparna bodde på annat håll; det hade varit kul att höra mer om deras lopp.

Mellan mina egna strapatser lyssnade jag på andra klubbmedlemmars upplevelser.



En glad Magnus "Hebbe" Herbethsson på Etapp 4.

B1.a. trampade Hanna Berg i ett jordgeting-bo, Erik Sköld hamnade i ett område utanför kartan och hans mamma Astrid Lundmark gick första dagen till fel start, med följden att hon tillryggalade mer än en halvmil innan hon nådde starten i klassen HalvVasan. För det mesta var det glada miner och man kände en gemensam glädje för de LOK:are som lyckades placera sig bra.

Terrängen runt flygfältet var platt och sandig och en del upplevde den delen av banorna som rätt tråkig. Den andra etappen marknadsfördes som "drömterräng på Olberget", som verkade vara en uppskattad utmaning på de längre banorna. Självt tycker jag att terrängen för Etapp 3 och 4 passade mig, utom mot slutet; är inte så förtjust i den "öppna kulturmarken". Kartornas detaljrikedom var också något som diskuterades. Om detta kunde man senare hitta en fortsatt diskussion på Internet ([www.alternativet.nu](http://www.alternativet.nu)), där meningarna tycks vara delade om

## Min orienterarupplevelse sommaren 2006

Anmälde mig till Tjust 2-dagars i somras. Brukar vara ett trevligt avbrott i semestern att springa 2 tävlingar.

Som alla vet var det mycket varmt i somras. Första dagen gick bra att springa. Tyckte att värmen inte var så farlig. Viktigt med vätska.

Andra dagen var lika varm. Kort till start, bara 500 m. Hade sällskap med en annan LOKare så jag värmdes inte upp före start. Måste vara pigg i värmen.

Banan rullade på i skapligt tempo tyckte jag. Kom till 10:e kontrollen. 11:an var en vägundergång under stora vägen ca 100 meter bort. Tog ut kompasskurs mot en stig parallellt med vägen ca 50 meter rakt höger. Alla andra såg jag sprang snett vänster. Alla skulle ju under vägen förstod jag senare. Stigen kommer ju aldrig. Har jag inte vikt av tillräckligt. Fortsätter. Ser sjön på vänster sida. Vik av mera för jag tror att jag sprungit för långt åt vänster i alla fall. Hör ju bilar. Fortsätter ytterligare ett par hundra meter och kommer så småningom in i ett område med mörkaste grönt. Tror jag är utanför kartan och fortsätter in i det gröna. River sönder mig

på armarna. Kommer fram till vatten och tycker mig se en väg långt borta, trots att det bara skulle vara 100 meter till vägen. Springer runt viken ut på en udde med ännu grönare terräng, och kommer till vatten igen.

Överväger allvarligt att ta av mig skorna och simma över för att så småningom komma till vägen. Sliter mig i alla fall tillbaka samma väg och kommer ut i lite glesare skog och hittar ett litet gärd, som jag tror jag ser på kartan.

Jag blir mer och mer stressad då jag ska flyga till Kiruna dagen efter och inte ser en chans att komma ur min situation. Ser ingen annan i skogen. Fortsätter småspringa och kommer ut på ett stort gärd, och tänker att dit måste det leda en körväg. Ser en gård på håll och en väg. Skönt. Räddad. Ser då på kartan att jag är längst upp på kartan och att jag tog ut kompasskurs från kontroll 12 till 11 i stället för från 10 till 11. Så vägen leder mot samhället. Stoppar en bil och frågar om dom ska till Ankarsrum. Jodå till vårdcentralen. Det är inte så långt säger dom och hoppas att jag inte vill åka med,

smutsig och blodig som jag är. Jag åker med i alla fall och joggar in sista biten till målet och stämplar. Går förbi viltrapporten och säger att jag sett en j-a massa rådjur, men eftersom jag inte visste var jag var så kan jag ju inte rapportera något. Glömmer stämpla ur i registreringen och åker hem. Under många sömnlösa timmar är det bara att konstatera att värmen slog ut alla logiska tankar. Skulle ju stannat upp när aldrig vägen kom och funderat på avståndet lite bättre. Skyller det mesta på värmen, men passar kanske bäst i markatältets trygghet.

Har dock tagit mig runt på en öppen 3 bana i höst.

**Roland Fridh**



*Bild: Gunvor Fridh*

## 3:a på natt-SM! Ett stort grattis till Anton Östlin!

vilka stenar som ska tas med på kartan.

Vad kommer jag då att minnas från denna min första O-ringen? Naturligtvis mina egna upplevelser i spåret, när jag för första gången - som den motionär och oerfarna orienterare jag är - deltog i klassen D50M. Det var en ny upplevelse att delta i en så

stor tävling. I ett par av etapperna var jag faktiskt nöjd med mitt resultat. I Etapp 5 ägnade jag dock 13 minuter åt att springa från kontroll 2 till kontroll 2. Jag har det dokumenterat, stämplade nämligen två gånger vid samma kontroll! Känslan av förvirring som jag upplevde då, kan dock inte jämföras med den jag kände när jag sista kvällen i mer än en timmes tid letade efter en pizzeria "på vägen mot Söderhamn". Men då hade jag ju inte någon karta till hjälp!

Jag kommer också att minnas den trevliga och avslappnade atmosfären på campingen. Varje kväll samlades man runt långbordet mellan LOK:arnas husvagnar. Listan med dagens resultat vandrades runt och kommenterades.

Ullas utdelande av dagens ros var ett trevligt inslag. Runt detta bord hann man med att i lugn och ro prata med andra klubbmedlemmar. Roligt var det att lyssna på orienteringshistorier berättade av de mer erfarna LOK:arna. Jag kommer inte att glömma myrorna, dammet, kolbullarna och en röststark bingoutropare som höll oss vakna en kväll. Mycket av arrangemangen på Torget hann och orkade jag inte att ta del av, tyvärr. Ångrar dock att jag inte gick iväg och lyssnade på Bengan Jansson med sitt dragspel!

Text och bild: **Maud Göthe-Lundgren**



*Samling runt långbordet och Ulla Kjell, sista kvällen.*

## ”Bara” 1500 tävlande i 43-kavlen – Bruten SI-pinne ställde till trassel

För andra året i rad var antalet deltagare i 43-kavlen omkring 1500 jämfört med mer normala 2000 och toppen på nästan 3000 deltagare för drygt tio år sedan. Men arrangemanget vid Grosvad IP tillsammans med Finspångs SOK fick fina betyg av dem som var där. Toppenarrangemang, bra karta, bra terräng och bra banor (förutom kanske väl stigrikt för en del), sades det.

Det blev dubbelseger för Södertälje–Nykvarn Orientering i båda huvudklasserna, H43 och D43. Närmast efter var i damklassen var ytterligare två svenska lag, Tullinge och Eksjö. I herrklassen var det riktig nordisk blandning i toppen med Nydalen, OK Tyr och Angelniemen Ankkuri efter sig. I H55 var det som vanligt finsk dominans med Helsingin Suunnistajat och tre till finska lag före Boxholm-Mjölby. Och även i HD60 blev det finsk seger genom MS-Parma med Hedemora och Njudung från Vetlanda närmast efter.

Nydalen låg för övrigt bra till i D43, men hoppade över en kontroll på tredje sträckan. Så det hjälpte inte att f.d. LOK-tjejen Maria Eriksson var med i täten på fjärde sträckan – Annika Zell fick aldrig

springa.

Maria var ju inte ensam ex-LOKare. Maken Søren Jonsson var med och blev tvåa i H43. Magnus Albinsson sprang i Tyrns andralag, Michael Hertin i ett kombinationslag med Västerviks OK, Helena Svensson i OK Tyr (9 plats), Helena Sellgren i Göteborg-Majorna (11), Magnus Albinsson i OK Tyrns andralag (28). Osv, säkert är många bortglömda. Mer om resultaten och de spännande tävlingarna finns fortfarande att läsa på [www.lok.se](http://www.lok.se), liksom massor av bilder signerade Per Magnusson.

Ett missöde som ledde till protest inträffade. Det var den avbrutna SI-pinne som ledde till att finska Rastivarsat blev diskat. Det har ni kanske läst om i Skogssport, men till den redogörelsen bör tilläggas att Stephan Svensson som tävlingsledare beslöt att diskvalificera laget på grunden att sistasträckslöparen, som kom in som 14 lag, inte hade med sig informationen i ”startkortet” i mål. Ett alternativ som övervägdes men valdes bort var att laget skulle få placeringen 20, nämligen då hon tillsammans med en funktionär hade varit och hämtat spetsen på pinne i sista kontrollenheten. Den finska klubban protesterade, efter många

och långa diskussioner och en lång inlägga, till Östergötlands OF. ÖOF kom fram till att det tekniska felet på SI-pinne kunde ha funnits redan när klubben hyrde brickan av LOK, och godkände därför protesten. Den här händelsen bör leda till fortsatta regeldiskussioner. Tävlingsreglerna är inte entydiga. Ska man då gå på det sportsliga resultatet: att orienteraren och laget gjort det som kan krävas av det och inte tillskansat sig någon fördel, samtidigt som det inte var svårt att avgöra lagets placering även om sluttiden kunde bli något fel? I det här fallt är det också så att en 20-plats kunde ha varit i enlighet med reglernas bokstav – den tävlande här tvärtemot vad många tror rätt att gå tillbaka till tävlingsterrängen om funktionärerna ger tillåtelse.

**Lennart Stureson**  
**Stephan Svensson**



Starten i H43.

Bild: Per Magnusson

## Modernisering av stadgarna

Förra sommaren var delar av styrelsen på en tvådagars SISU-kurs vid namn ”Träningsläger för styrelsen” och där behandlades mycket matnyttigt när det gäller styrelsearbete i ideella föreningar. Ett ämne som togs upp var hur stadgarna bör utformas och det blev ganska uppenbart att LOK:s stadgar inte är vidare heltäckande när det gäller många situationer som kan inträffa och har inträffat i andra föreningar. Som tur är så har Riksidrottsförbundet (RF) tagit fram s.k. ”normalstadgar” som är baserade på lång erfarenhet från många föreningar. En bra sak med dessa är att de är skrivna på ett ganska lättbegripligt språk som inte är alltför tröttande. Tanken är att normalstadgarna ska utgöra en bra bas att utgå från för idrottsföreningar som vill ta fram nya stadgar och på så vis höja kvaliteten på resultatet och minska det jobb som krävs för att nå dit.

Styrelsen beslutade därför i våras att vi under detta verksamhetsår skulle försöka göra en rejäl förbättring av stadgarna. En arbetsgrupp har därefter tagit fram ett förslag som sedan i maj ligger på hemsidan för allmän beskådan. Förslaget är också uppsatt i LOK-gården för de som föredrar att läsa det där. Syftet med arbetet är att åstadkomma mer heltäckande och moderna stadgar samtidigt som andemeningen i de gamla stadgarna behålls. Exempel på saker som inte reglerats tidigare, men som nu täcks in är:

--Hur gör man för att hålla extra årsmöte?  
--Hur gammal måste man vara för att ha rösträtt på årsmötet?

Styrelsen välkomnar förbättringsförslag från medlemmar. Några synpunkter har inkommit, vilket redan resulterat i en mindre revision av förslaget och tanken är att ytterligare justeringar kan göras

fram till årsmötet i februari då de nya stadgarna förhoppningsvis antas av årsmötet.

Förslag till ändrade skrivningar kan lämnas antingen i Per Magnussons eller Ulla Kjells fack i LOK-gården eller skickas med e-post till [per@lok.se](mailto:per@lok.se) eller [styrelsen@lok.se](mailto:styrelsen@lok.se). Man kan också debattera förslaget på klubbens interna forum som man kommer åt om man är inloggad på [www.lok.se](http://www.lok.se). En kort översikt över stadgeförslaget kommer att ges på höstmötet i november som förberedelse och påminnelse inför årsmötet.

Länkar som kan vara av intresse:

Stadgeförslaget: <http://www.lok.se/index.php?page=250>

RF:s normalstadgar: <http://www.rf.se/t3.asp?p=34155>

**Per Magnusson**



## Fyra guld till LOK i DM-stafetten

Det blev fyra segrar i DM-stafetten 3 september i OK Motalas regi. I en klass, D 120, var det till och med trippel och i D 20 dubbelseger. Övriga mästare var flickorna i D 14 och juniorerna i H 20. I de två huvudklasserna H 21 och D 21 blev det andraplatser, i den senare också tredjeplats.

För att avsluta medaljrapporten så hade vi också en silverplacering i H 14 och brons i den äldsta klassen H 210.

LOK:s juniortjejer var så överlägsna, så det var bara andralaget som kunde matcha segrarna Linnea Kjell, Josefine Lindström och Fredrika Vångell. De två första skuggades dock av Amanda Almén och lillasyster Linnéa, medan Fredrika kunde rycka ifrån Lisa Skullman, som dock aldrig var hotad av trean Motala AIF.

I H 21 försvann spänningen genast när Denseln tog ledningen på första sträckan, medan LOK:s förstalag gick dåligt och sedan hoppade över en kontroll på den andra sträckan. Istället var det andralaget med Anders Berg, Per Magnusson och Ulf Bergqvist som fick försvara den grönvit-svarta äran med en silvermedalj nio minuter efter Denseln. Även i D 21 blev det Denseln-seger, att Charlotta Bergquist

tog in tio minuter på sista sträckan räckte inte. Anna-Stina Påledal och Madeleine Ölfvingsson hade dessförinnan inte kunnat matcha Johanna Lindberg och Charlotte Lindkvist.

Spännande var det däremot i D 14, när både TGOK och Kolmården var med i täten fram till sista växlingen. Men sen visade Julia Almén var skåpet hör hemma och var i mål åtta minuter före OK Kolmården.

I H 20 var det Denseln som höll spänningen uppe genom att ligga före Oscar Vångell och Martin Axéen, innan Anton Östlin kom ifatt vid första kontrollen och sedan kunde gå ifrån vid elfte kontrollen och fram mot mål.

Spänningen i D120 fanns aldrig när det gällde segern. Visserligen var Pia Gustafsson i tredje laget hack i häl på Karin Backteman vid första växlingen, men sedan kunde Annika Ivarsson och Inger Berg springa helt ohotade. Nej, frågan var om andralaget skulle kunna komma ifatt tredje laget. Maria Olofsson hämtade in på Marianne Nyman och Anne Bössfall var faktiskt ifatt vid tredje, men sedan kunde Helén Persson hålla ifrån.

Tyvärr hörde vi aldrig speakern, utan satt

under paraplyer och regnskydd eller i bra regnkläder framme vid växlingsfällan och följde det hela så gott det gick. Åsikterna om terrängen gick isär. Medan jag tyckte det var ovanligt bra och stenfri Motala-terräng, var det andra som tyckte det var svårframkomligt. Eniga var vi däremot om att det var diffust med markering av växtlighet, vad som skulle vara gult eller vitt respektive vitt eller ljusgrönt.

Sist en personlig reflektion. Varför fortsätta med dessa märkliga klassindelningar: Hoch D 120, 150, 180 och 210. Det är alltid ett mixrande och pusslande med åldrar och sammansättningar. Resultaten blir (utom i D120) beroende på hur de olika klubbarna på morgon lyckats få ihop lag i de olika klasserna. I söndags försvann t.ex. favoriten i H 180, Boxholm-Mjölby, eftersom laget måste splittras för att fylla upp H 120 och H 150 (som vann sin klass). Mitt förslag är att man återgår till rena åldersklasser men med tioårsintervall, alltså D och H 35, 45, 55, 65 och vid behov 75.

**Lennart Sturesson**  
*Bild: Per Magunusson*



*Treorna och ettorna i D120. Lag 2 (treå): Anne Bössfall. Lag 1 (etta): Inger Berg, Karin Backteman och Annika Ivarsson.*



*Segrarna i D14: Linnea Faxén, Annika Ledskog, Jenny Stenström och Julia Almén*



*Segrarna i H20: Anton Östlin och Martin Axéen.*



*Ettorna och tvåorna i D20. Lag 1: Linnea Kjell och Josefine Lindström. Lag 2: Amanda Almén, Lisa Skullman och Linnea Lindström.*

## Militär-SM i orientering

Den 28 – 30 augusti arrangerade Helikopterflottiljen Malmen tillsammans med Linköpings OK Militär-SM i orientering och OL-skytte. Speciellt inbjudna var militärlandslagen från Danmark och Polen. "Ett träningspass" före deras VM-start. Tävlingsledare var Kapten Stephan Svensson, Malmen, van 43-kavleledare. Banläggning, start, mål och sekretariat ansvarade LOK för medan personal från Malmen skötte information och marka. Eftersom tävlingarna gick på vardagar åtog sig veteranerna uppdraget. Rune Fritz, Per-Johan Persson och Karl Andersson var banläggare, Claes-Ove Swärdh startchef och Göran Hektor sekretariatschef. Någraroliga men jobbiga dagar väntar oss.

**Måndagens tävling** gick vid Perstorp, Stjärnorp. Ett idylliskt TC med betande kor i hagarna.

Eftermiddagen började med regn och blåst, men då det var dags för start kl 16.00 klarnade det upp och blev en fin kväll. 173 löpare, H21- H50 och D21 – D45, kom till start. Segrare i H21 blev Johan Håkansson, F 17 Ronneby. 2:a Oskar Svärd, Eksjö regemente (årets Vasaloppssegrare). På damsidan vann Linda Nordin-Abaji, K 3 före Nina Karlsson, Malmen (vanligtvis i OK Denselndräkt). Deltagarnas orienteringsvana varierade och några tog god tid på sig. Två timmar efter start var fyra man kvar i skogen. En efter en hittade till mål. Men var var sista man? TC började avfolkas. En lätt oro spred sig. Skulle vi ut och leta? Då, hemtransporterad i bil, kom en glad och oväntat pigg kille. 3 timmar och 20 min efter start! Så är

det ibland. Kommer man utanför kartkanten kan det gå käpprätt åt skogen. Med hjälp av nyanlända LOKare plockades kontrollerna ner. Stephan och startpersonalen kunde dra vidare till Vita Villan i Prästtomta för att bygga upp ett nytt TC och få några timmars sömn.

**På tisdagen** var tävlingen indelad i tre moment. Precisionsorientering (3 km), friorientering

(3 km) samt skytte med 10 skott liggande och en löprunda på 500 m sedan 10 skott stående. Därefter avslutades tidtagningen. Från målet hade man en perfekt utsikt över skjutvallen och kunde med spänning följa skyttarna. Med benen fulla av mjölksyra och med darriga händer var det svårt att träffa rätt.

Många deltagare hade valt att stå över tävlingen just p g a skyttemomentet. Några damer vågade sig dock dit.

Tidtagningen fungerade perfekt. Trots det blev det hektiskt i sekretariatet då alla tillägg skulle läggas in och summeras med löptiden. Precisionsorienteringen bedömdes hårt. En millimeters fel gav en minuts tillägg. En enda var felfri. En bom i skyttet gav två minuter. Tilläggen varierade från 14 till 45 minuter. Någon hade dessutom i iveren skjutit på fel bana och det tog tid att reda ut. Omkastningarna på resultatavslutningen blev många och överraskande.

**Onsdagens stafetter** gick vid Motionscentrum i Vidingsjö med 277 löpare anmälda.

LOK-gården blev marka och omklädnings-

rum.

Huvudklassen startade redan kl 04.00. I mörkret halvtimmen före skulle alla namnen läggas in i datorn. Tack Anna, Fredrika och Jakob för att ni tog er dit och fixade det.

Efter fyra sträckor kunde Mats Olander I 19 gå ut i trygg ledning medan Oskar Swärdh och Johan Håkansson gick ut samtidigt. Den här gången lyckades Oskar hålla Johan bakom sig.

Snabbast av alla var det polska laget men fick inte ingå i SM-resultaten.

Även damstafetten vanns av I 19 genom Karin Emlén. I lilla herrstafetten segrade F7.

Totalt blev I 19, Boden, de mest framgångsrika.

Vid prisutdelningen lyste förmiddags-solen på många fina uniformer. Man höll tal. Stod i givakt. Spelade Norrbottens Regementes marsch. Länge. Två gånger. Pampigt men ovan för oss. Skulle vi stå eller fick vi sitta?

I sitt tal uttryckte General Bengt Axelsson, utbildningsinspektör, viss oro över det bristande orienteringsintresset och låga deltagarantalet. Han lovade att arbeta för ett ökat engagemang. Alla verkade nöjda med tävlingarna och var mycket imponerade av de olika terrängtyper som finns runt Linköping.

Stephan framförde sitt tack till alla LOKare som hjälpt till. På LOK-gården serverades pyttipanna för den som orkade. Vi andra gick hem och sov.

**Monica Lindgren**



Prisutdelning vid Militär-SM



Stephan jobbar hårt.

Bild : Nina Karlsson

**GRATTIS!**

Vinnare i LOK:s interna lotteri

**juli:**

1:a nr 01 Bernard Hylding

2:a nr 98 Inger Gustås

3:a nr 08 Göran Hektor

**Augusti:**

1:a nr 86 Vakant

2:a nr 99 Robin Wassberger

3:a nr 45 Vakant

**September:**

1:a nr 91 L-G Göransson

2:a nr 32 Claes-Ove Svärd

3:a nr 73 Runo Karlsson

**Information**

Lotteriet omfattar lott 00-99 och utlottning av vinster sker 13 ggr/år och det kostar 10:-/månad. Det finns fortfarande nummer lediga, ring eller maila då till Kristin 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:-

**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 tjuvningen med orienteringssporten.

**Fondens kapital**

är i dagslaget ca 97 800kr

Bidrag emotses tacksamt till klubbens

**bankgiro 5487-4169**

**Märk "Ungdomsfonden"**

**OBS! Ni som deltog på O-ringen och som ännu inte betalat in avgifterna för detta gör det omgående, tack!**

**Huvudkonto 5487-4169 Medlemsavgift 5487-3864**

**Kläder 5487-4060 Rest.startavgifter 5487-3930**

**ORIENTERINGSTAVLAN****LOK-gården**

Dag	Öppettider	Servering från	Bastu	Gemensam
<i>träning</i>				
Tisdag	17.00-20.30	18.00	Ja	17.30
Torsdag	17.00-20.30	18.00 <sup>2</sup>	Ja	17.30
Söndag	9.30-13.00 <sup>1</sup>	10.30	Ja	10.00

<sup>1</sup>: April-oktober stängt, <sup>2</sup>: Juli ingen servering

**Kontakt**

Adress: Linköpings Orienteringsklubb  
Vidingsjö, LOK-gården  
589 53 Linköping  
Telefon: 15 74 26 (telefonsvarare)  
Hemsida: <http://www.lok.se>  
E-mail: [info@lok.se](mailto:info@lok.se)

**LOK:s bankgirokonton**

Huvudkonto 5487-4169  
Medlemsavgift, Tävlingsavgift  
och Lotteri 5487-3864  
Klädförsäljning 5487-4060  
Anmälningsavgifter 5487-3930  
Elitens egenavgifter 5758-7966

**Avgifter**

Medlemsavgift 2006 (enskild): 200kr  
Medlemsavgift 2006 (familj \*): 500kr  
Tävlingsavgift 2006 (enskild 21+): 450kr  
Tävlingsavgift 2006 (enskild 17-20): 250kr  
Avgift per tävling 2006 (21+\*\*): 30kr  
Avgift per tävling 2006 (17-20\*\*): 15kr  
Träningsavgift ungdom upp till 16\*\*\*: 100/50kr

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

\*\*) Avgiften per tävling debiterar klubben i efterskott.

\*\*\*) Den lägre avgiften gäller från och med andra syskonet (från en och samma familj) som samtidigt är med i verksamheten.

För mer information se:

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





Marianne Nyman och Anne Bössfall, etta respektive tvåa i D45, Natt-DM.  
Bild: Maud Göthe-Lundgren



43-kavle, TC-bygge, Daniel Edstam är i farten.  
Bild: Per Magnusson



Anton Östlin kom trea i H18, Natt-SM.  
Bild: Pia Gustafsson



Marie och Alva Svensk, samt Inga-Lill Pettersson.  
Bild: Per Magnusson