

PÅ SPÅRET

4 | 2014



REDAKTÖRSRUTAN

I din hand håller du 2014 års sista nummer av På Spåret, tillika mitt sista nummer som redaktör. Nu har det nämligen blivit dags för mig att skicka vidare stafettpinnen till näste man, Joel Käll-Karlsson som jag är säker på kommer fortsätta utveckla tidningen och göra den ännu intressantare och mer tilltalande.

I den första redaktörsrutan, som jag skrev för 2 år sedan, diskuterade jag vikten av att klubbens medlemmar bidrar med material till tidningen. Hur har det då gått med detta? Jodå, ibland har det fungerat utomordentligt, medlemmar har skrivit bidrag utan att ha fått förfrågan och skickar in dessa i god tid innan manusstoppet. Ibland går det lite sämre och en del tjat måste till för att bidragen till sist ska dyka upp i inkorgen. Om På Spåret ska fortsätta finnas kvar och Joel ska kunna ägna tiden åt att förbättra tidningen så vore nog en viss förbättring bra. Detta blir helt klart en utmaning för Joel, som han förhoppningsvis orienterar sig säkert igenom och lyckas lösa med bravur.

Under hösten har det precis som vanligt sprungits en hel del stafetter med ibland stora framgångar för klubben. Bland annat tog LOK en trippelseger i novembersprinten och ungdomarna segrade i vårt eget Ekorren Cup. Under 25-manna låg LOK länge med riktigt långt fram, tyvärr tappades lite placeringar i slutet men det blev till sist en 20:e plats med mersmak.

Trevlig läsning!

Fredrik Peterson, *redaktör*

LOK BRA MED PÅ 25-MANNA

Sid. 6



Foto: Per Magnusson

STAFETTPENNAN MED URBAN

Sid. 10



Foto: Thomas Rimhagen

LINKÖPING XC-RACE

Sid. 12



Foto: Jonas Lundgren

På Spåret 4 | 2014

- medlemstidning för Linköpings Orienteringsklubb

Ansvarig utgivare: Fredrik Peterson

Korrekturläsning: Peter Jakobsson

Omslagsfoto: Per Magnusson

Distribution: Rune Karlsson

Tryck: LIU-Tryck

Upplaga: 400ex

Vill du bidra till nästa nummer? Skicka ditt bidrag i form av text eller bild till pasparet@lok.se senast den 15 februari.

Från ordförandens punkthöjd.

Klubbkamrater! Höstsäsongen är över, och inför vintern är det väl många som tänker: "Nu, nu ska jag träna på bra så att jag är i form redan när vårsäsongen drar igång." För en del blir det så, vare sig man siktar på VM eller sprint-KM, men för de flesta blir det nog i slutändan ungefär som vanligt, och det kan väl vara gott nog. Några får också tid att ta hand om sina krämpor, men oavsett ambitionsnivå finns Sunes Bana som en fast punkt på söndagarna i vinter.

Under hösten har turerna kring O-ringen 2016 fortsatt, och det har varit många möten i Östergötland kring detta. Frågan var om Valdemarsvik kunde bli centralort (eller arenastad som det heter numera) eftersom Sälen, efter vad man kunde tro, inte var aktuellt. Åsikterna om denna fråga i sig, och turerna i allmänhet var många, och ute i klubbarna diskuterades och möttes det. Helt plötsligt var dock O-ringen 2016 tillbaka i Sälen, och diskussionen i Östergötland hann aldrig komma till ett avslut. Det har varit många aktörer i denna soppa, och riktigt bra för orienteringsrörelsen har det nog inte varit. Någonstans måste det ju börja med att ett antal orienterare inför ett O-ringen känner lust att arbeta ideellt för orienteringssporten och sin klubb.

Lite roligare då att summera höstens sista orienteringar. På Smålandskavlen försvarade gubbarna sin seger i klassen H180, och i damernas huvudklass kom LOK:s förstalag på en imponerande femteplats. På Novembersprinten vann Linköpings OK alla tre klasserna; veterankavlen, lilla kavlen och stora kavlen. Grattis och Hurra! Jag vill också tacka alla som är duktiga och söker pengar till vår verksamhet, till exempel idrottslyftet. Allra senast har Pia V. och Maria O. beviljats medel från Top100 för att göra en speciell tjejsatsning inför nästa år. Lycka till alla tjejer!

Magnus Herberthson

För dig som nyligen flyttat

Glöm inte att meddela klubben detta. I nulägen får vi mycket post i retur vilket innebär onödiga påfrestningar för klubbkassan.

Adress:

Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping

Telefon:

013-15 74 26 (telefonsvarare)

Hemsida:

<http://www.lok.se>

E-post:

info@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Magnus Herberthson
Henrik Tosteberg
Peter Eriksson
Hanna Modig Tjärnström
Sixten Elehed
Ludvig Forslund
Johanna Gustås
Sarah Magnusson
Emma Lindell
Urban Petersson
Peter Aronsson
Per O Magnusson
Per Magnusson
Joel Käll-Karlsson
Carolina Magnusson
Johan Åtting
Thomas Rimhagen
Arne Danielsson

Vi välkomnar nya medlemmar:

Madelen Ericson
Bruno Godefroy
Alexander Ivehammar
Benjamin Kersley
Leah Kersley-Rydmark
Olle Malmström
Åsa Rydmark
Jesper Rydmark-Kersley
Philip Svensson
Linus Söderberg

Många damer i medelfinal

Fredagen den 26 augusti 2014, ett datum som LOK:s herrseniorer gärna glömmer bort, samtidigt som många av damseniorerna nog minns dagen med glädje. Vad var det egentligen som hände den dagen? Vi tar det från början.

Dagen före hade ett stort gäng LOK-juniorer och -seniorer samlats på parkeringen utanför Ryds Herrgård för avfärd mot Uppland. Färden upp i minibussen ägnades åt att med blandade känslor diskutera förgående veckas valresultat. Resan bjöd även en frågetävling signerad Per "Burken" Carlborg, diskussion inför 25-manna och en allmänt glad och lättsam stämning. Dock förvånansvärt lite diskussion kring resans huvudmål, Svenska Mästerskapen i medeldistans orientering.

Inte heller dagen efter kunde mycket nervositet märkas i LOK-läget utan stämningen var fortsatt lättsam och allt mellan himmel och moln diskuterades friskt. Kanske var det just detta som var herrarnas fall? Kanske var det fokuset kring dagens tävling som damerna klarade av så mycket bättre? Spekulationerna kan fortsätta i oändlighet.

Uppland och OK Linné bjöd hursomhelst på krävande banor, fin terräng och en hel del tyngre löpning än vad många hade räknat med. Herrarnas resultat på kvältävlingarna behöver inte skrivas mycket om, men glädjande var istället damseniorernas resultat är både Sofia Salomonsson, Fredrika Vängell och



Några av damerna som stod för bra insatser, här i mål som segrare på Stafett-DM.

Foto: Per Magnusson

Alva Olsson lyckades kvala till lördagens A-final, riktigt imponerande!

Efter kvältävlingarna gick färden till Logan som låg i en gammal nedlagd skola mitt ute i en liten by dit till och med mobiltäckningen verkar ha gått vilse. Kvällen där ägnades sedan åt diverse spel samt en rundtur i det närliggande naturreservatet.

Dagen efter inleddes med B-F-finaler där riktigt bra lopp kunde ses av vissa LOK:are, då både Sven Engström och Sara Jonsson kom trea i sina respektive finaler, Peter Eriksson fyra och Mikael Andersson sexa. Sedan kom lördagens höjdpunkt, A-finalerna! Alla LOK:are stod givetvis uppradade längst varvning och upplopp i hopp om att kunna heja fram våra damer till riktigt bra lopp. Stämningen var på topp, vädret var fint,

och ganska snart kom Sofia springandes i högt tempo och möttes av publikens jubel. Även Alva och Fredrika kom senare springandes förbi på snabba ben och även om ingen av de tre A-finalisterna fick en riktig topplacering så blev det en trevlig dag för publiken och förhoppningsvis även för löparna.

Allt som allt var resan, de blandade resultaten till trots, en av årets höjdpunkter och med hela sjutton LOK-löpare på plats, hur skulle det egentligen kunnat ha blivit något annat? Nu är det bara för oss alla att slicka våra sår och att träna bra i vintermörkret, för nästa år är det dags för ännu ett medeldistans-SM, denna gång i de snabbblöpta skogarna kring vår huvudstad, Stockholm.

Henrik Tosteberg

Fredrika 15:e på Lång-SM

Lång-SM eller klassiska SM som det kallades förut, arrangerades för första gången 1935 för herrar och 1941 för damer och är den anrikaste och i mina ögon den finaste SM-disciplinen då den ligger närmast orienteringens grundidé, som så vackert är beskrivet i Stig Hedenströms och Björn Kjellströms bok från 1943 (finns att köpa på sportboken.com för 80kr). Här nedan återges två inspirerande citat som är hämtade från boken.

Orienteringssporten är nyckeln till de stora skogarnas dörr, till de tysta vattnen och de höga bergen, de porsdoftande myrarna och de vida fjällen, till sol hälsa och friluftsliv – en skogens sport, som gör dig till ett med naturen.

Skogens sport är den ensamnes strid mot markernas hinder, den egna viljans fostran under fartfylld framfart, det egna initiativets handling under hetsigt lopp, över våta kärr, genom susande moar, på sviktande barrstigar, längs glittrande sjöar...

Om jag återgår efter denna lilla utveckling till årets upplaga av Lång-SM, som arrangerades i skogarna strax söder om Norrtälje, så bjöds det på fartinspirerande banor i en vacker kustterräng. Kvalet som gick på lördagsförmiddagen hade en segrartid strax under timmen i alla klasserna och i LOK-stallet var det Fredrika i D21 och Petter i H20 som lyckades bäst i skogen och gick till A-final. Annars var det ganska nära A-final för Sven i H18 (fattades 1,5 min), Amy i D21 (fattades 3min), Mikael i H21 (fattades 3,5 min) och Alva i D21 (fattades 4 min).

Efter kvalet passade en bil, innehållandes undertecknad, Alva, Per, Joel och



Petter gjorde en bra israts och tog sig till final.

Foto: Joel Käll-Karlsson

Fredrika, på att göra en kort utflykt till Furusund, vilket är bekant för sin idylliska skärgårdsmiljö som gestaltas så väl i Saltkråkan. Denna miljö inspirerande inte bara Astrid Lindgren till underverk, utan även begåvningar som August Strindberg och Evert Taube sägs ha hämtat stor inspiration från platsen. Väl inspirerade och en eller två glassbåtar tjockare återvände vi till Kapellskärs camping som var LOK-basen för helgen. På campingen så dukades upp ett långbord a la o-ringen och Gitte serverade en ytterst delikat kycklingryta som det blev ett stort tabberas på. Mätta och belåta var det bara att invänta John Blund och stundande finallopp.

Finalen gick på samma plats som kvalet och återigen var det snabba kilometer-tider som gällde, vilket verkar ha passat Fredrika som drömde till med en 15:e plats i A-finalen, vilket är mycket bra. I H20-finalen sprang Petter till sig en fin 26:e-plats, men var antagligen retligt nog placeringen bakom brorsan Einar, som nu springer för OK Tyr. Per som

hade ett tungt kval dagen innan verkade ha fått stor orienteringslust efter Furusundsutflykten och gjorde ett inspirerat lopp i C-finalen och slutade 2:a. Amy gjorde återigen ett stabilt lopp och blev 9:a i B-finalen. Segrarna i de två huvudklasserna blev kanske inte helt oväntat Tove Alexandersson Stora Tuna och Fredrik Johansson IFK Lidingö, som verkligen har visat sig starka på långdistanser genom hela året.

Nästa års Lång-SM kommer att gå i Stockholmstrakten. Exakt plats är inte helt klart då den först tänkta platsen har blivit inaktuell på grund av markägaren, men det verkar lita att Lång-SM kommer gå på Muskö, vilket innebär att det återigen blir kustmiljö som terräng. Som förberedelse för detta SM så skulle jag vilja rekommendera att träna i terrängerna runt Valdemarsvik och Västervik som inte ligger allt för långt ifrån Linköping.

Peter Eriksson

25-manna med mersmak

Det var i slutet av augusti som det damp ner en nyhet om 25-manna, "visst vill DU vara med?". Sex stycken preliminära lag hade tagits ut med en uppmaning om att alla ska vara med. Äntligen! Äntligen var min första spontana reaktion och bara in och acceptera så fort man kunde! Det här är en av årets höjdpunkter och kan inte missas! Efter detta var det en spännande väntan på att 11 oktober skulle närma sig. Och i och med att datumet närmade sig så kom det även diverse lagändringar som det blir när man har med så många personer att göra. Det var alltid lika spännande att logga in på lok.se och se vilken sträcka man stod på idag.

Äntligen

Så äntligen var dagen med stort D här! Det var en pigg skara som samlades vid A-huset en alldeles för tidig morgon för att rulla mot Haninge. Och ju närmare vi kom desto mer vart klockan och ett smått nervöst viskande började spridas i bussen. "Snart går förstasträckan i mål...", "kommer bli tight med tid" kunde man höra i bussen och kommentarerna var inte helt obefogade då det inte var alltför gott om tid för tredjesträckan men alla hann utan problem. Som sagt fick några det lite stressigt, men för vissa väntade en lång väntan. Jag har haft den stora äran att två år i rad nu få springa en singelsträcka. Förra året sprang jag andra och i år stod jag uppskriven på den 24:e sträckan vilket var väldigt spännande. Detta gjorde att jag för första gången förra året fick se starten och i år fick jag vara med och avsluta stafetten. Fantastiska upplevelser båda två! Men innan 24:e sträckan kom så att jag kunde springa iväg, var jag tvungen att vänta ett tag och se hur stafetten artade sig.

Lärt sig av sina misstag

Vi kommer väl alla ihåg kaoset från 25-manna förra året med långa köer vid incheckningen och diverse resultatproblem. Dock verkar de ha lärt sig av sina misstag och detta var inget man kunde märka något av i år. Men 25manna är



Anders Berg i mål efter en riktigt bra 23:e-sträcka.

Foto: Per Magnusson

en stor stafett med många lag och det är inte alltid lätt att hänga med ändå. Förstalaget som länge låg med i spetsen av stafetten var lätt att följa med kommentarer från speakern.

Då det inte var så lätt att hänga med hur det låg till i stafetten för övriga lag längre bak så var jag väldigt tidig inne i växlingsfällan. Men vad gjorde det när man hade en otroligt spännande föreställning, som man kunde följa från första parkett i växlingsfällan. Jag kunde se Anders springa kanon och hur Alva sprang riktigt imponerande och kunde spurta ner Simone på upploppet! Vilket ögongodis!

Så var det dags för mig att ge mig ut i skogen. Äntligen! Man hade hört mycket om andras erfarenheter i skogen men måste ändå säga att jag blev förvånad över att det var så väldigt blött i skogen, framförallt på stigarna, vilket gjorde det lite svårlopt ibland. Kuperingen var jag heller inte riktigt beredd på men förutom en stressmiss till ettan så flöt det på hyfsat bra. Ganska nöjd med loppet är jag även om det alltid kan gå lite snabbare. Det kunde gått sämre.

Duktiga LOK:are

Och jag var inte ensam om att kunna känna mig nöjd den dagen. Det var väl

digt många som gjorde fina prestationer i skogen bland annat tjejerna på tredjesträckan, som sprang galant, de på den vita sträckan och likaså de på den lite längre femttesträckan. Andralagets gemensamma prestation som resulterade i att vi blev 7:e bästa andralag var också imponerande. Tredje och fjärde lagets fight långt in i stafetten var inte heller att förringa och det är kul med spänningen lite längre ner i resultatlistan också! En annan insats, som jag även tycker ska få lite uppmärksamhet är LOK Lag 1:s sistasträcka. Många var lite besvikna på Ivans avslutning, men enligt mig är det inte fy skam att komma 20:e på sträckan i den konkurrensen! Trots alla bra prestationer så vet jag att vi alla kan bli mycket bättre och nästa år ska vi komma tillbaka starkare än någonsin! Nu börjar vinterträningen och jag vet i alla fall en som är sjukt taggad!

Resultat:

LOK 1: 20

LOK 2: 75 (7:e bästa andralag)

LOK 3: Felstämplade

LOK 4: 191

Hanna Modig Tjärnström

Roligt på Daladubbeln

Vi samlades klockan 16:00 på fredag eftermiddag på Ikeaparkeringen för att vänta in bussen som skulle ta oss hela vägen upp till Dalarna. Vi bestämde att vi åker upp på fredag eftermiddagen istället för att behöva gå upp klockan 4 på lördagsmorgonen. Bussen rullar in och vi packar in våra saker och sen är vi på väg. Alla ungdomar sätter sig längst bak i bussen, där det kommer spelas musik och vara party. Dock så verkar inte de som sitter längst fram i bussen så extremt nöjda med vår höga musik. Vi anländer till Gruvrisskolan där vi ska tillbringa den mesta av vår tid när vi inte är på tävlingsarenan. Vi packar upp och blåser upp luftmadrasserna och gör oss redo för att sova. Det skulle så klart vara ännu trevligare att ha ett ungdomsrum för alla oss ungdomar men det funkar nästan lika bra med ett rum för tjejerna och ett för killarna.

Klockan 8 ringer alla alarm för att vi ska vakna, klä på oss och sedan bege oss bort mot frukosten som är i andra delen av byggnaden. Vi packar ihop det vi ska ha med oss till tävlingen och sedan rullar bussen mot TC. Daladubbeln är en tävling där man springer som en pa-



Julia Åtting och Frida Dahlén.

Foto: Johan Åtting

trull på två personer. Den första dagen är det en stafett med två sträckor. Löpare nummer ett startar i en masstart och springer sin bana och sedan växlar man ut till löpare nummer två som ger sig ut på sin bana. Det är lite udda att ha en sådan liten stafett, men det gör det väldigt roligt. Eftersom varken min patrullkompis eller jag är en topporienterare så är en plats på nedre halvan av resultatlistan inte förvånande. När man har sprungit färdigt sin sträcka är det bara att bege sig till duschen, som är utomhus. Det är kallt men det är lite av en tradition att duscha utomhus på daladubbeln. I år hade de faktiskt lyckat rätt bra med duscharna, de var lagom tempererade och trycket var inte så dåligt heller. Det är annars mardrömmen att duscharna är kalla.

När alla har sprungit färdigt och har kommit ut ur duschen rullar bussen hem igen till skolan där vi får göra lite vad vi vill i någon timma. Att springa runt och leka jaga-lekar är det som vi gör för det mesta tills dess att bussen åker iväg till en pizzeria där vi ska äta kvällsmat. I år var det annorlunda jämfört med de tidigare åren då vi fick en pizzabuffé med tjocka amerikanska pizzor. När vi har ätit klart tar vi en liten promenad i Falun medan vi väntar på att bussen ska hämta oss igen. Vi ser en massa personer från andra klubbar som också har valt att äta sin kvällsmat på restaurang. "Vi kommer släcka vid 23:00" hörs det från ledarna när det börjar närma sig kväll men pratet håller på ytterligare i någon halvtimme efter att klockan blivit 11.

Söndag morgon... Var ledarna verkligen tvungna att väcka oss redan klockan sex? Och till råga på allt skulle skolsalen vi sov i städas. Nåväl, när alla hade ätit frukost och packat sina saker och salarna var städade bar det av till tävlingen. En skillnad från gårdagens upplevelser av TC var att det var betydligt

lerigare nu (det hade regnat hela natten). Vi satte oss på samma plats som dagen innan och alla försökte se till att deras väska inte skulle bli helt brun av leran. Väl ute i skogen märktes det att det var betydligt varmare än förra året, man behövde varken mössa, vantar eller underställströja. Det sistnämnda hade tyvärr vi båda på oss. Terrängen var fin, men ganska backig, och det faktum att vi hade över en mil orientering framför oss gjorde inte precis backarna mindre jobbiga. Men när man väl kom ut på fältet och såg sista kontrollen och upploppet, var det en härlig känsla. Inte så att det varit hemskt i skogen, tvärtom, men man var ganska trött och det var skönt att vara klar.

Nu kom nästa utmaning, att lyckas duscha i denna lervälling utan att bli totalt lerig. Det var som tur var inte så farligt för oss som startade ganska tidigt, men alla områden där folk gått på TC var nu väldigt hala och leriga, så man blev ganska lerig ändå.

Hemresan var ganska normal för en hemresa med buss. Vi stannade och åt på Kupolen i Borlänge. Vi vet inte riktigt varför vi stannade där, det är bara en halvtimme från Falun och de flesta åt en hamburgare på tävlingen strax innan vi åkte. Men det är tradition för Dala-Dubbeln, liksom det är tradition att väl där går alla till Taco Bar och äter. Sedan åkte vi igen, och fick se samma film som på vägen upp i bussen, fast den här gången med ljud. Dock så var denna film knappt intressant för oss lite äldre ungdomar första gången, så resterande väg till Linköping var det mest flum av trötta tonåringar bak i bussen.

Sixten Elehed
Ludvig Forslund

LOK:are på USM

Helgen 19-21 september arrangerades Ungdoms-SM i Köping. Resan var arrangerad av ÖOF och på resan deltog 23 ungdomar i åldern 15-16 år från Östergötland. Från LOK var vi sju tjejer som var uttagna; Klara och Henrietta i D16 och Johanna, Emma, Sarah, Hannele och Sofia i D15.

USM inleddes med en sprint i centrala Köping. Innan första start begav sig alla löpare till en karantän där man var tvungen att vistas tills man skulle starta. Banorna var roliga med flera kluriga vägval. Av LOK:arna lyckades Johanna och Sofia placera sig högst på en 32:a respektive 33:e plats i D15. Bäst i östgötatruppen sprang August Mollén från OK Denseln som tog en guldmedalj i H15.

Efter tävlingen gick vi till skolan där vi skulle sova. På kvällen var det marsch distriktvis till stora torget i Köping där invigningen och prisutdelningen hölls.

Nästa dag var det dags för långdistansen som gick en bit utanför Köping. 10.00 gick första starten och med ett startdjup på runt fyra timmar blev det en del väntan antingen innan eller efter tävlingen. Banorna gick i relativt lättlöpt terräng med god sikt. Dock gick banorna på slutet genom ett diffust område där



Johanna och Sarah, här under Daladubbeln.

Foto: Carolina Magnusson

många misstags gjordes, bland annat av oss. Av LOK:arna lyckades Sarah bäst som kom på en 17:e plats. Bland östgötarna placerade sig August Mollén bäst på en 3:e plats.

På kvällen var det först middag och prisutdelning på Folkets hus och sedan disco.

På söndagen var det dags för distriktsstafetten, vilken gick i samma terräng som lördagens långdistans. Östergötland ställde upp med fem lag, där varje lag bestod av fyra löpare; först H15, sedan D15, efter det H16 och på sista sträckan D16. Först av

Östergötalagen kom lag 1 på en 9:e plats med Hugo Lillieström, Johanna Gustås, August Mollén och Lova Eveborn. Sedan kom tredje laget in på en 35:e plats och fjärde laget på en 45:e plats, vilket var tre fina resultat utav 81 startande lag. Andralaget fullföljde tyvärr inte på grund av en stukad fot och femte laget sattes ihop till ett mixlag efter ett par bortfall av löpare.

Som summering av helgen var det tre spännande tävlingar med många fina prestationer från östgötarna.

Johanna Gustås
Sarah Magnusson

Ekorren Cup 2014

-Ett självspelande piano

eller ”Hur man lyckas arrangera en tävling från sjuksängen”.

I år fick jag och 5 andra förstaårsjuniorer gå första steget i utbildningen för Unga ledare som ÖIF anordnar varje år. Det var väldigt kul och lärorikt. När det sedan började bli dags att dra igång arrangemanget för Ekorren Cup så kom det inte som en överraskning att vi skulle bli ombudda att ta huvudposterna för den tävlingen. Så brukar det ju vara och så blev det i år också. Fast jag hade kanske inte tänkt mig att bli tävlingsledare, men så blev det.

Till min hjälp hade jag alltså Johan, Jocke, Stina, Frida och Linnéa som ”förstaårsledare” samt de två rutinerade, Sven och Elin. Dessutom, så klart, en Ekorren Cup coach (Åke) och en massa bra dokument om hur de gjorde förra året, vad som gick bra och vad som kan göras bättre. (Tack Elin!)

Hur ska det här gå till nu då? Jo, snabbt upp med en chatt-grupp så att vi kan börja kommunicera och planera så klart. Sedan tog det inte lång tid innan det blev bestämt att Stina tog banläggningen, Sven tog hand om sekretariatet tillsammans med Johan och Frida ville bli speaker. Elin och Jocke fick ta start och växling och Linnéa skulle sköta parkering och priser bl.a. Förresten, jag får ju inte glömma att vi också fick hjälp av 15-16 åringarna där det behövdes.

Vi hade många möten på vägen för att se till att alla följde sina planer inför tävlingen och försökte tänka ut hur allt skulle göras men även vad som kunde gå fel. Det fanns en del förbättringar från förra årets utvärdering och den kanske viktigaste var nog att byta datorprogram för sekretariatet eftersom det



Laget som bärgade segern åt LOK.

hade strulat så mycket förra året. Sven tog hem OLA och började undersöka hur det fungerade.

Så kom tävlingsdagen, och min feber! Det kan inte vara sant. Jag får inte bli sjuk nu, tänkte jag, men det var inte mycket att göra åt. Hur ska det nu gå? Pappa, som hade ”skuggat mig” lite fick bli reserven som kom in från bänken. ”Det var massor att göra, och mycket att bestämma” var hans kommentar när han kom hem.

Nå ja, tack vare våra förberedelser gick allt faktiskt väldigt bra, trots att jag var sjuk och inte kunde vara på plats. Inga allvarigare missöden har rapporterats. Här kommer bara några få glimtar av vårt fantastiska arrangemang.

Det sägs att några barn hade missat att man inte skulle fortsätta i samma riktning när man kom fram till startpunkten, de var framme vid gamla Linköping och vände. Jag har hört att någon tycker det är roligt att cykla till Lambo-

hov, fram och tillbaka. Så roligt att (Sv) hen ville göra det två gånger extra. Det har också ryktats att någon tyckte det var väldigt kul med en mikrofon men att någons pappa tyckte det var roligare. Någon berättade att vår nya ekorre var jättepoppis och inte skrämmer barnen längre. Tvärt om. Det sägs dessutom att det svåraste beslut någon fick ta var när omstarten skulle gå. (Stackars pappa). Allt detta är förstås bara rykten, men de sägs komma från en pålitlig källa.

Som avslutning vill jag bara säga att det är jätteroligt och lärorikt att få prova på att arrangera en tävling så som vi har fått göra och att med bra planering, framförhållning och bra kompisar funkar allt bra även om någon blir sjuk. Jo, just det, en sak till. Ett stort tack till alla vuxna som fanns i bakgrunden och hjälpte till där det behövdes.

Emma Lindell



Elin Rimhagen och Urban Petterson på ett soligt TC.

Foto: Thomas Rimhagen

Stafettpennan med Urban

Hej alla kära LOK:are och särskilt Elin för växlingen med stafettpennan och den särskilda utmaning du så påpassligt skickade med. Jo jag har faktiskt klarat av att springa tävlingsklass i år, det blev H50 under Svartåfejden utanför Mjölby. Var det med framgång? Nja, jag kom i mål och var godkänd, men med tanke på hur många olika attackpunkter och "sista-säkra" jag använde mig av

i jakten på 10:e kontrollen får du räkna med sällskap i Ö7 även under 2015. Jag lovar dock att följa upp ditt löfte om att springa tävlingsklass.

Det sägs att "Man kan ta Smälänningen ur Småland, men aldrig Småland ur Smälänningen", därmed förstår ni som inte känner mig var jag fick min

första kontakt med skogen. Det första orienteringsminnet jag kan komma ihåg är när jag var med min pappa som kontrollvakt på en nattorientering någonstans i Tranåstrakten. Vi satt tysta i mörkret vid sidan av fotogenlyktan och spanade efter pannlamporna. Jag vill minnas att vi hade med oss fika och att det var riktigt mysigt. Nu ska det sägas att jag inte, till skillnad från många

andra LOK:are, fötts in i orienteringen och än mindre via skogliga framgångar hittat till LOK. Min första tävling var ett klubbmästerskap för 13-14 åringar i TAIF där två kompisar behövde en tredje deltagare att fylla ut klassen med för att få räkna KM-et. Däremot har karta och kompass visat rätt väg i skolorienteringar och under lumpartiden, utom den gången jag lyckades orientera fel med ett helt kompani med fordon (kan inte rekommenderas).

Hur hamnar man då i LOK, och blir riktigt biten på det här med skogs-sport? Jo man har barn som inte gillar bollsporter och behöver en sund sport samt en hurtig granne som frågar ”ska inte Sixten börja orientera snart”. Så det fick bli nybörjarkurs med Ann-Sofi Bark på tisdagar. Efter något år var det dags att uppgradera den egna förmågan med hjälp av Markus Henriksson och kursen ”nybörjarorientering för vuxna”. Jag tycker att den typen av aktivitet är ett utmärkt sätt att knyta upp nya föräldrar till orienterande barn. Dels börjar vi orientera själva och dels är det lättare att rekrytera ledare och hjälpledare i skogen som vi inte kan få för många av. Jag skulle vilja uppmana alla föräldrar till att engagera sig i någon form, klubbarbete eller springa en bana själva, det blir roligare då.

Med tanke på det otroligt trevliga bemötande och det stora engagemang från ledarna man mötte som nya i LOK är det inte konstigt att det snabbt blev till ett behov att åka till Vidingsjö på tisdagar. Jag har varit med som ledare i främst vit grupp och hunnit se ett antal årskullar passera. Jag måste säga att det är fantastiskt kul att se hur barnen man knutit skor åt och tjatat på att ”ni måste springa”, ”passa kartan”, ”var är norr” helt plötsligt både springer, läser kartan och vet var kontrollen sitter trots att det

inte är i en stigmorsning. Sånt ger energi och då är det OK att bli frånsprungen.

Den första tiden som ny inom orienteringsvärlden var klart förvirrande med alla nya begrepp och rutiner som skulle förklaras för barnen. Efter ett tag lyckades man i alla fall reda ut vad TC, startplats, startpunkt, starttid, gå-fram-tid, attackpunkt, punkthöjd, höjdkurva, kurvbildsorientering, kontrolldefinition, och definitions hållare var för något. I början tyckte jag det var lite udda det här med att tränga ihop sig tätt, tätt vid en flagga på ett stort gårde för att i nästa minut inse att man är nästan ensam kvar då alla dragit iväg som en löning till starten. Nu känns det bara som en helt naturlig och trevlig del av orienteringskulturen

Vad finns det mer för positiva effekter av orientering?

- För ett tag sedan stod jag i köket på en 50-årsfest i Västerås och diskuterade mosstränningens fördelar med en VSOK:are
- Man känner sig som en god människa när man hjälpt ett barn att hitta till sin kontroll i skogen (även om man sen själv råkar glömma bort den egna kontrollen).
- Du kan få höra kommentarer som ”det har allt blivit en riktig orienterare av dig, så som du beskriver dina bommar” (äldre erfaren LOK:are till en av ungdomarna).

- Man kan underhålla arbetskompisarna vid kaffebordet med berättelser om uteduschar i duggregn och toasnack bakom plastskynken (jag kan säga att alla skulle inte uppskatta det).

Nej nu får det vara slutskrivet; tror det blev som min senaste tävling – snirkligt, men riktigt kul. Återstår bara att sluta en cirkel och överlämna Stafettpennan till honom som lurade med mig i LOK, min gode granne Lennart Sturesson.

Urban Petersson



Foto: Thomas Rimhagen



Jublande deltagare går i mål.

Linköping XC-race 2014

Den 18 oktober arrangerade vi för sjätte året i rad Linköping XC-race, Riktig terränglöpning! Banan gick i år till stor del på Martins bana, men åt motsatt håll och med vissa avvikelser. Två banor fanns att välja på, motion 5 km eller tävling 10 km (två varv). Tävlingsklassen erbjöd två klasser, herr och dam. I damklassen fick vi en ny segrare i Elinor Sterner från OK Njudung som vann före Lin Eriksson, OK Roxen, och Ida-Maria Nicklasson, Norrköping. I herrklassen var Anders Kleist, IK Akele,

tillbaka på startlinjen och levde upp till förväntningarna och tog hem sin andra seger. Tvåa blev Erik Boman, Gävle OK, och Andreas Malakow, Team Malakow, tog tredjeplatsen. Till start kom i år 165 löpare, dvs en försämring jämfört med förra året. En nedgång som kan härledas till årets marknadsföring. Oavsett antalet löpare så verkade de som sprang uppskatta loppet, vilket är det viktigaste. Vi hade 25 arrangörer som gjorde en mycket fin insats som även den uppskattades av löparna.

Är du intresserad av att hjälpa till med XC-race 2015? Tveka inte att höra av dig till någon av oss i arrangörsstaben (Peter Aronsson, Fredrik Lindström och Erik Martinsson).

Tack till alla löpare och arrangörer för detta år, vi ses igen 2015!

Peter Aronsson



De 173 löparna ger sig iväg ut på LOK-milen.

Foto: Thomas Rimhagen

Lidingöloppet on tour

Klockan 19.00 den 20:e augusti sprang 173 löpare iväg för att ta sig an ett varv på LOK-milen i Lidingöloppet on tour. Ett löplopp som vi i LOK arrangerade tillsammans med Lidingöloppet. Loppet kan användas för att seeda sig till Lidingöloppet (dvs få stå i ett startled längre fram). Lidingöloppet och LOK-milen är två banor som påminner mycket om varandra så ett varv på LOK-milen bör vara en bra genom-

körare. Eftersom det finns två klasser så finns det alltså även två segrare. De hette i år Kalle Andersson, IK Akele, och Charlotta Wängblad, IK NocOut. För att få löparna att springa rätt, servera vätska och hjälpa till med tidtagning så gick det åt 19 arrangörer. Tack vare dessa arrangörer blev det ett lyckat lopp.

Preliminärt datum för nästa års Lidingöloppet on tour i Linköping är den 19:e augusti, då ses vi igen!

Peter Aronsson

MEDLEMSLOTTERI

Dragning augusti

1:a pris nummer 44 Vakant
 2:a prisnummer 13 Vakant
 3:e prisnummer 48 Laila Södergren

Dragning september

1:a pris nummer 21 Vakant
 2:a prisnummer 07 Anders Kjell
 3:e prisnummer 53 Vakant

Dragning oktober

1:a pris nummer 16 Gunvor Frid
 2:a prisnummer 25 Vakant
 3:e prisnummer 50 Vakant

Lediga lottnummer

Det finns fortfarande lediga lottnummer för dig som vill vara med i medlemslotteriet. Man tecknar sig för ett år fr.o.m. den månad man betalat och lottpriset är 120kr/år. Kontakta Pedro på 0734 371595 eller pedro.lundquist@telia.com, om du vill vara med.

LOK-GÅRDEN

Vi äger och driver en egen klubblokal, LOK-gården, i Vidingsjö. LOK-gården är öppen tisdagar och torsdagar mellan 17.15 och 20.30. Under vintersäsongen (nov-mars) även på söndagar mellan 09.30 och 13.00. I klubbstugan kan du förutom att duscha och basta även ta en fika.

ATT HYRA LOK-GÅRDEN

Medlemmar, sponsorer m.fl. kan hyra LOK-gården för olika typer av evenemang och fester.

Om du vill veta mer om LOK-gården och möjligheter att hyra den, kontakta Ulla Kjell via mailadressen ulla@lok.se .

LOK:S UNGDOMSFOND



Vill du stötta LOK:s ungdomsverksamhet och ge fler barn chansen att upptäcka tjusningen med orientering, då är du varmt välkommen med ett bidrag till klubbens ungdomsfond.

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

Bidrag emotses tacksamt till klubbens bankgiro 5487 - 4169, märk "Ungdomsfonden".

MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFTER

Familj, (två vuxna samt barn som är 20 år eller yngre):

500kr per år

Medlemsavgift, enskild:

200kr per år

Träningsavgift/kalendår för ungdomar från 8 år till och med 16 år:

200kr (100kr gäller syskon utöver den första i en familj)

BANKGIROKONTON

Huvudkonto

5487-4169

Anmälningavg.

5487-3930

Medlems-, tränings-, tävlingsavgift, lotteri

5487-3864

Elitensegenavg.

5758-7966

Klädförsäljning

5487-4060

Stort tack till våra samarbetspartners!



Linköping
Där idéer blir verklighet

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



LÖPEX
SPORT


SISU
Idrottsutbildarna

noname



LOK:s segrarlag från Ekorren Cup går i mål

Foto: Per O Magnusson



Mikael Andersson under 80-års jubileumet.

Foto: Arne Danielsson



Sixten Elehed på 25-manna.

Foto: Per Magnusson