

PÅ SPÅRET



MEDLEMSTIDNING FÖR LINKÖPINGS ORIENTERINGSKLUBB

NUMMER 4 2012



Sarah Magnusson (Nalle Puh) och Klara Ljunggren (Tiger)

Foto: Magnus Sahlman

Tack till våra samarbetspartners!



Linköping

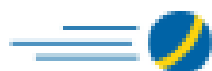
Där idéer blir verklighet

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



**LÖPEX
SPORT**



SISU

Idrottsutbildarna

Tryckakademin
i Östergötland AB
www.tryckakademin.se

Ordföranderuta 4-2012

Årets orienteringssäsong är nästan över. Det är "bara" Skinkloppet som återstår. Samtidigt har vintern äntligen kommit. Temperaturen har på bara några dagar sjunkit drastiskt och ett tunt lager snö har lagt sig över Linköping. Isovalen i Mjärdevi har öppnat och snökanonerna går för fullt. I mitten av veckan lovar man åkbara spår. Då drar våra trogna kämpar i motionskommittéen igång med Sunesbana. Denna "institution" som låter oss få nya banor och utmaningar varje vecka. Det är det som gör så vi orienteringsnördar uthärdar vintern och inte behöver gå i idé. Tack för allt ert slit.

Förra veckan genomförde vi "Höstmötet". Tack vare valberedningens föredömliga arbete och en stor mängd engagerade medlemmar så kunde vi på dryga halvtimmen välja ca 70 olika medlemmar till olika uppdrag. Tyvärr var det bara ett 40-tal medlemmar som deltog i mötet.

För att ytterligare förbättra vår teknikträning under kommande år utsågs Fredrik L. och Per C. till teknikträningsgrupp. Tanken är att de ska jobba för att vi ska få ännu fler teknikträningar som vänder sig till hela klubben.

För 43-kavlen finns nu en plan för de kommande tre åren. Vi kommer tillsammans med OK Eken och OK Denseln att jobba för att vända trenden. Tillsammans med dessa klubbar och inbjudna från övriga Östgöta klubbar har en diskussion förts om vilka åtgärder man tror behöver genomföras. Inför 2013 görs tre viktiga förändringar dels återinför vi 35-års regeln, dels byter vi datum till andra helgen i augusti för att undvika krocken med U-tiomila och dels inför vi en individuell tävling på söndagen.

Bokslutet för Tiomila arrangemanget närmar sig och resultatprognosen pekar nu på att LOK kommer att få drygt en halvmiljon till klubbkassan. Ett välkommet tillskott som kommer att behövas för att finansiera bla kommande orienteringskartor.

Jul- och Nyårshelgerna närmar sig raskt. I år är det en riktigt träningsvänlig helg för de flesta så passa på och kör lite extra grundträning inför 2013.

God Jul och Gott Nytt OL-År

önsknar Thomas Stenström



På Spåret nummer 4 | 2012

Vi välkomnar nya medlemmar:

Emmy Lindgren
Amanda Lindgren
Erik Lerneryd
Viktor Sjöqvist
Linus Jonsson
Robin Molander
Roger Westerberg
Ulrika Kihlberg
Rasmus Elmelid
Emil Börjesson

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

Bäste LOK:are !

En ny säsong står för dörren och det är dags att betala in diverse avgifter till klubben. Jag tänker på medlemsavgifter (gäller samtliga), träningsavgifter (gäller ungdomar) och det gäller det interna lotteriet för de som deltar i detta. Medlemsavgiften ska vara betald senast den 31 mars. Observera att den bör vara betald före första tävlingstart.

Avgifterna för kommande år är oförändrade och gäller enligt nedan:

Medlemsavgifter:

Familjavgift (2 vuxna samt barn, 20 år eller yngre)	500 kr
Medlemsavgift (enkelt)	200 kr
Träningsavgift/kalenderår: Gäller för ungdomar från 8 år t.o.m. 16 år som deltar och tränar i ungdomsverksamheten (Den lägre avgiften gäller syskon utöver det första i en familj)	200 kr/100 kr
Barn som deltar i Skogalekgruppen betalar ingen träningsavgift	

LOK:s medlemslotteri.

Omkring den sista dagen i varje månad dras 3 st vinnare av presentkort, 1:a pris på 300 kr samt 2:a och 3:e pris på resp. 100 kr. Dessutom görs en extra dragning på julafton. Priset för detta är **120 kr** och gäller för 12 månader, dvs. 13 dragningar. Nytt från 2011 är att lotter inte längre tecknas för kalenderår utan löpande år o.m. Betalningsmånaden och 12 månader framåt (gäller vid nyteckning).

Du, som fortfarande är lottlös, ta kontakt med vår lotteriförstärkare, Pedro Lundquist. Telefon/SMS: 0734-371595 eller E-mail: pedro.lundquist@pcia.com. Kan också träffas på LOK-gården tisdag-torsdag-söndag.

Medlems- och träningsavgifter samt lotteriet ska betalas in till **Bankgiro 5487 - 3864**.

Tävlingsavgifter.

Man måste ha betalat medlemsavgift för att få tävla för LOK.

Upp t.o.m. HD 16 betalar man ingen avgift för vanliga tävlingar.

HD 17 - 25 betalar 90 kr/tävling upp t.o.m. 4 tävlingar, därefter 25 kr/tävling.

HD 26 - betalar 90 kr/tävling upp t.o.m. 9 tävlingar, därefter 40 kr/tävling.

Tävlingsavgifterna debiteras i efterhand. Utbetalen start debiteras medlemmen oavsett orsak.

Vid efteranmälan betalar den tävlande merkostnaden. Sommartävlingar betalas i sin helhet av de tävlande.

Deltagande i stafetter är undantagna från ovanstående regler, då står klubben för alla avgifter.

Tävlingsavgifter enl. faktura ska betalas in till **Bankgiro 5487 - 3864**

För Tävlingskommittén

Curt Tillman

Klipp här

bankgirot				INBETALNING/GIRERING AV			
Namn	titel	efternamn	titel	Namn	titel	efternamn	titel
1. _____	☐	☐	☐	4. _____	☐	☐	☐
2. _____	☐	☐	☐	5. _____	☐	☐	☐
3. _____	☐	☐	☐	Lottnr: _____	☐		
Betalningsadress (namn och postadress)				Betalningsmottagare (endast namn)			
				Linköpings Orienteringsklubb			
Betalningsavgift (inkl. moms)							

5487-3864

43-kavle 2013 med Eken och Denseln

Nästa år blir det 43-kavle igen och det blir på samma plats som var planerad för den inställda tävlingen 2012, dvs mellan Åtvidabergs golfbana och Adelsnäs med arenan väster om Bysjön och tävlingsterrängen sydväst om sjön. OK Denseln har tillkommit som arrangörsklubb för att stötta OK Eken. Förutom 43-kavlen 10–11 augusti planeras en individuell tävling med arena Vidingsjö på söndagen.

Avsikten är att den individuella tävlingen, med namnet 43-epilogen, i framtiden ska gå från samma arena som budkavlen, men det var inte möjligt 2013 med tänkt TC och terrängavsnitt.

43-kavlen blir sig i huvudsak lik, men med några förändringar. Vi återinför åldersgränsen 35 år, eftersom många har störts av att yngre löpare deltar. Eftersom det har

varit dålig tillslutning av damer de senaste åren slår vi ihop D55-klassen med D43 och gör några sträckor där kortare för att uppmuntra de lite äldre damerna att delta. Däremot behålls H60-klassen, eftersom det är den klass som har hållit ställningarna när deltagarantalet i övrigt har sjunkit. Det är ju i H65 och H70 som de stora 1940-talskullarna nu tävlar– H65 är största klassen i många tävlingar.

I H43 görs små ändringar. Det brukar bli stor spridning mellan lagen på slutet och för att motverka detta gör vi några fler sträckor raka och minskar banlängderna på ett par sträckor.

Duellen, där lag får utmana varandra, fortsätter. Förra året vann finska Anttola Urheilijat Duellen och har därmed en fri plats i H43.

Nu håller tävlingsledningen på att planera för arrangemanget och håller just nu på med tidplan och med att rekrytera huvudfunktionärer. Så var beredd att tacka ja till funk-

tionärsjobbet när Tomas Boman eller Pär Ericsson kommer och frågar dig. Tävlingsledningen består av Tomas som sammankallande och Pär som biträdande. Dessutom ingår Hans Ax för OK Eken och Björn Karlsson för OK Denseln. Björn blir dessutom tävlingsledare för den individuella tävlingen.

Banläggare är Thomas Persson, OK Eken (och Denseln) och han har också ritat kartan i ett skogsområde som tidigare inte använts för orientering – men som däremot används flitigt av hjortarna.

Så alla LOK:are, markera 10–11 augusti 2013 i kalendern för att ställa upp som funktionär i denna populära tävling.

Lennart Stureson



Här i vackra ekhagen blir det arena för 43-kavlen 2013 Foto: Lennart Stureson

LOK – milens förändrade status 2012

Ny skyltning av LOK-milen har kommit till under året. Grön märkning som förut, men med komplettering av pilskyltar vid riktningsändringar. Kilometerskyltar, start och målskyltar ingår i den nya versionen.

Start som vanligt från hörnet av parkeringen vid Motionscentrum. Observera att LOK-milen numera är cirka 150 meter för lång, varför målskylten (10 km) sitter alldeles bakom grillplatsen vid MotionsC.

Under året har mycket regn fallit, vilket medfört stor växtlighet och vatten i vissa känsliga områden. Omkring 30 kärror grus har därför placerats på de mest smutsiga områdena.

Via Projektet för Ekängs våtområden, har vi fått hjälp med ett lass grus bort till "7 km", vilket varit till stor hjälp i vårt arbete. Projektledaren Anders Jörneskog har också lovat att de ska justera, de

nya avsnitt på milen som de har gjort. (Pga sjöarnas tillkomst)

Hela milen förutom cirka 1 km har befriats från sly. Normen är minst 2 meters bredd utan sly.

Inför Testloppet för Lidingöloppet, (LOK-milen teststräcka) var gräs/slyutbredningen total på vissa avsnitt. Men efter gedigna insatser av Ulla och Anders Kjell, samt Roger Danielsson slapp klubben skämmas. Tävlingen kunde genomföras på ett hyfsat spår.

Vid 6 km, (LOK-milens avfart från Harvestadvägen) kommer sittplatser med bord iordningställas . Byggmästare är Toije Hansson och Sixten Axelsson. Den tidigare sittplatsen är nedrutten.

Om inte vintern kommer inom närmaste tiden, planeras att komplettera med mer grus på smutsiga ställen. Tyvärr trampas fortfarande spåret sönder av vissa fyrbenta besökare med rorsman på ryggen! Läs-kunnigheten är tydligen bristfällig hos vissa.

Men till det positiva istället. LOK-milen har fått ett stort genomslag som motionsspår. Sjöarnas tillkomst och nya bebyggelsen vid Ullstäm-ma har naturligtvis påverkat detta.

När vi arbetat på spåret har många uttryckt sin uppskattning att spåret hålls i gott skick, samt att de gärna vill skicka en hälsning till klubben och dess styrelse med tack för klubbens engagemang.

Så nu gäller—bort med sly och rötter och mera grus i djupa spår och därmed klubben bästa PR får

Hedersmedlem nr 13 !

Rune Fritz

Från brevlådan

Hej.

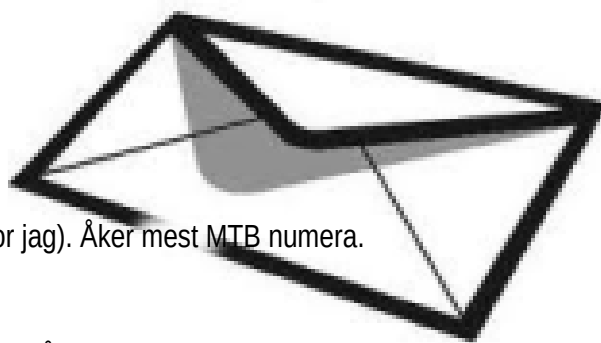
Sprang LOK-milen i dag. Har inte sprungit den på 15 år (tror jag). Åker mest MTB numera.

Måste bara säga: Vilket fantastiskt spår!!

Bra skyltat. Röjt från gräs och sly. Fantastisk natur. Grus i surhålen. Fint väder.

Jag har jobbat mycket med Mera Leras MTB-spår i Vidingsjö så jag vet vad som krävs för att hålla ett spår i bra skick.

Hälsningar Johnny Lindahl





Alla duktiga ungdomsledare.
Foto: Thomas Ringhagen

Det är trångt vid växling på
Daladubbeln. Kristin Herberthson
växlar över till Hanna Roth.
Foto: Jonas Roth



Glada medaljörer på EkorrenCup.
Foto: Per Gustås

Mycket gemenskap på
tävlingsresor.
Foto: Jonas Roth



Dala-dubbeln

Jag tänkte berätta lite om Dala-dubbeln. Det är en ungdomstävling som hålls varje år i mitten av oktober i Dalarna. Man tävlar i tvåmannalag.

I år åkte vi från IKEA:s parkering kvart i fem på lördagsmorgonen. Vi fyllde en hel LOK-buss med barn, ungdomar, föräldrar och ledare. Bussresan tog ca 4 timmar. Vi stannade och åt frukost efter halva resan, men annars sov vi mest.

När vi kom fram till tävlingen var det ganska kallt. Vi fick vänta ett tag tills det var dags för start. Starten för alla klasser gick runt tio-elvatiden. Första dagen springer man stafett med sin kamrat. Jag körde första. Vi var 105 lag på startlinjen i D14. När jag stod där var jag rejält nervös och taggad.

När alla klubbens par kommit i mål åkte vi till en skola där vi skulle övernatta. När det blev kvällsmat gick vi till en pizzeria och åt. Sen gick en del och handlade på ICA och en del direkt tillbaka till skolan. När vi kom tillbaka till skolan fick man gå och lägga sig om man ville, men vi sprang omkring och busade en bra stund.

På söndagen när vi vaknade fixade



En god pizza middag blev det i Falun.



Sarah Magnusson (Nalle Puh) och Klara Ljunggren (Tiger)
Foto: Magnus Sahlman

alla par sig inför utklädningsstävlingen. Etapp två är en lång patrullorientering som man springer tillsammans. Man brukar också klä ut sig tillsammans med sin kompis. Jag och Sarah klädde ut oss till Nalle Puh och Tiger.

Man såg också Barbiedockor, Ba-

jamajor, troll, zombies, poliser m.m. Alla hade väldigt mycket längre banor än vanligt. I D14 var banan ca 7 km.

När alla kommit i mål och prisutdelningen hade varit, så gick vi till bussen. TC och stråket till bussen var efter två etapper en ren lervälling. Därför var man tvungen att byta till rena skor i bussen och lägga ner alla skitiga skor i en och samma sopsäck.....

På hemvägen stannade vi i Borlänge i Cupolen och åt mat (tacobar eller Mc Donald's) Många roade sig med mobilspel på hemresan och vi kom trötta men glada tillbaka till IKEA:s parkering ca 40 timmar efter avresan.

Jag har varit på Dala-dubbeln 4 år i rad och tycker att det är jätteku!!!!!!

Klara "Tiger" Ljunggren

Ungdomarna tränar Natt-OL

För två år sedan sökte LOK bidrag till inköp av pannlampor från Idrottslyftet. Vi fick pengar och köpte in 15 st pannlampor som lånas ut till ungdomar som tränar regelbundet och inte har någon egen pannlampa. Detta har gjort att vi enklare kan fortsätta träna i skogen under senare delen av hösten, vintern och tidig vår när det är mörkt på kvällarna. Flera av ungdomarna är också med på de nattcuper som Linköpingsklubbarna arrangerar och sakta ökar trenden uppåt med LOK ungdomarnas deltagande på Natt-DM. Bilderna är från en tisdags natt-ol träning i Vallaskogen i oktober då ca 30 killar och tjejer var med och tränade.

Maria Olofsson



Natt i vallaskogen, Maria Olofsson och Linnea Borg.

samling innan det blir av ut i mörkret



de nya lamporna ger bra med ljus i mörkret.

Foto uppslag: Per Gustås

USM 2012

USM 2012 arrangerades av Bredaryds SOK 14-16 september och Östergötland skickade dit en trupp bestående av 27 ungdomar varav 5 lokare. Bussen lämnade Linköping kl. 8:15 på fredagsmorgonen och med endast ett stopp i Mjölby innan det bar av mot High Chaparral och kvällens sprint var stämningen på topp. Väl framme inkvarterade vi oss i stugor och nästan alla blev tysta och tillbakadragna, det var ju trots allt bara ett par timmar kvar till start på en av årets viktigaste tävlingar.

En timme innan första start vara alla tävlande tvungna att infinna sig i karantänen som var i ett vårdshus i utkanten av temaparken. Från karantänen var det 300m till förstarten och sedan ytterligare 1100m till

tidsstarten. Alla löpare skulle vara vid förstarten 20 minuter innan sin start för att prickas av och gå igenom en klädeskontroll eftersom heltäckande klädsel gällde under tävlingen. På väg från förstart till tidsstart passerade man ett antal buffel och lamahägn där djuren bara stod och glodde på alla lustiga förbipasserande som sprang fram och tillbaka för att hålla värmen i duggregnet.

När jag först tittade på kartan vid startpunkten och såg att det var vägval redan till första kontrollen blev jag tvungen att stanna upp och välja. Jag passade även på att läsa in två ytterligare kontroller, vilket gjorde att jag hade framförhållning ända tills precis på slutet när jag passerade något som liknade en varvningskontroll och tappade tumgreppet vilket ledde till att jag sprang förbi en godsvagn för mycket innan jag vek av spåret och in i skogen, jag tappade 30 sekunder

och 8 placeringar vilket ledde till att jag inte uppnådde mitt mål att vara bland de 20 bästa. Målet var i mitten av västernstaden, på "paradgatan" och spurten var sjukt jobbig. Efter att ha sprungit så fort man kan i 2,5km och sedan spurta ännu snabbare i 300m på mjuk sand med publiken precis intill, fick man bara inte ge upp. Kvällens prisutdelning avslutade dagen med pompa och ståt.

Lördagens långdistans och söndagens distriktsstafett avgjordes bara 500m från västernstaden med helt fantastisk smålandsterräng och enorma mängder lingon. Men det är en annan historia som innefattar både takklättringar och flygplanskapare.

Sven Engström



Sven Engström spurtar mot mål. Foto: Inger Gustås



Eric Ekström på USM-sprinten.
Foto: Inger Gustås

Ungdomsläger i Kolmården

Den 25 augusti åkte LOK:s ungdomar upp till Norrköping på ett träningsläger.

Det här var mitt första "riktiga" läger och jag kände att jag hade dragit nitlotten redan när vi fick informationsmejlet. Det var nämligen så att det inte fanns sängar till alla, så vi fick lotta och självklart så fick ju inte jag någon säng. Vi skulle bo i Åby SOK:s klubbstuga vid Lillsjön, ett riktigt mysigt ställe.

När alla hade kommit dit så startade vi träningen på en gång. Vi körde en blandad bana med lite allt möjligt: Kontrollplockning, brunbild och korridor. För er som inte vet så är brunbild att man har plockat bort alla stigar, sankmarker, stenar m.m. så att man bara hade höjdkurvorna att läsa in sig på. Det var en rolig och utmanande träning. Några tjejer tog verkligen vara på vad naturen hade att erbjuda. För när Klara Ljungren, Henrietta Möller och min syster Linnéa Borg kom tillbaka var de helt blåa i ansiktet, de hade målat varandra med blåbär. Så de hade blå krigsmålning och små hjärtan i ansiktet, men tyvärr försvann det snabbt för vi tänkte att vi

kunde bada i Lillsjön eftersom det var så fint väder.

Det var så skönt att bada efter en ansträngande träning, men lite skumt var det för när man var i såg man orange ut och när man klev upp så var man alldeles slemmig.

Efter att vi badat och duschat av oss slemmet så var det dags att packa upp och göra iordning sängarna (eller i mitt fall en madrass). Vi blev uppdelade i fyra rum, två för tjejerna och två för killarna. Jag och min syster (som heller inte fick någon säng) fick sova i det stora sexbäddsrummet. Efter att vi tjejer hade packat upp så kommer två ledare in och börjar packa upp sina saker på två av sängarna. De förklarar att de ska sova hos oss... vi blir lite besvikna men smusslar ihop en liten plan för att få bort dem. hehe... Så när de inte är där så lägger vi massor av galgar under madrassen och kudarna. Men de hittade galgarna och vår plan gick i kras, vi fick väl ta och stå ut.

En stor aktivitet vi höll på med var femkampen. Vi delades upp i lag och utförde olika grenar. Laget som vann en gren fick 5 poäng och det



5-kamp.

Foto: Maria Olofsson

som kom 2:a fick 4 poäng o.s.v. Grenarna var: Tornbygge, ovanliga saker i naturen, sätta klädnypor på lina, kasta ägg och fylla en hink med vatten. Mitt lag vann den första grenen, tornbygge, men efter den gick det inte så bra.

Efter femkampen så kunde vi slappa och ta't lugnt. Som middag serverades det tacos och det uppskattades av alla. På kvällen grillade vi marshmallows och vi fick även njuta av en fin solo sång av Johan Stenström som uppträdde med låten Östgötacasanovan (kolmårdstroll).

Efter det var det dags att sova eftersom vi skulle åka på kolmårdsträffen dagen efter. Medan de flesta gick och la sig i sina sängar fick jag sova på min madrass. Men det var ju ganska bekvämt ändå.

Ledarna väckte oss tidigt så att vi skulle hinna packa innan vi skulle åka till tävlingen. Vi åt frukost och sen började packningen och städningen. När det var klart begav vi oss av till tävlingen. Banorna var ganska utmanande enligt mig, men det är ju Kolmården vi snackar om.



Mys vid lägerelden

Foto: Maria Olofsson

Sofia Borg

ÖOFs eftersäsongsläger i Norrköping

I november var vi med på vårt första eftersäsongsläger. Det var i Norrköping och det var ganska många som var med, 97 st mellan 11-16 år, från hela Östergötland. Från LOK var vi 17 st ungdomar och några ledare som deltog. Vi bodde allihop i logement på gamla F13 området. Det var NAIS i Norrköping som ordnade lägret.

Första träningen var en klurig linjeorientering där kontrollerna var ordentligt gömda. En del av banan gick inte heller på stigar utan följde höjdkurvor istället. Det var många som inte hittade alla kontrollerna. Efter middagen fanns det tid att bland annat spela biljard eller kort. Senare på kvällen var det nattorientering. Banorna gick i

samma skog som linjeorienteringen men var inte lika svåra den här gången. För några av barnen var det första gången som de sprang nattorientering på riktigt. Det var kul att springa i mörkret, tyckte vi.

Efter träningen så fick vi nattmacka och sedan delade vi upp oss i lag. Indelningen började med att alla fick ställa upp sig i skostorleksordning. Det var många som hade stl 38 bland tjejerna och stl 40 bland killarna. Vi lekte pepparkakskull, inte slå omkull en hink, kartstafett och några fler lekar. Därefter blev det dags att gå och lägga sig.

Nästa morgon väcktes vi kl halvåtta för att äta frukost och sedan transportera oss till söndagsträningen. Vi fick åka på en militärtransportbil som tog 20 st åt

gången. Den körde rakt över det gamla flygfältet. Området som träningen var i var trixigt. Det fanns inte så mycket att läsa på och var på en del ställen rätt snårigt. Axel tyckte att terrängen var svår medan Filip tyckte den var lätt.

Efter lunch var det avslutning med prisutdelning i Orienteringsligan och sedan åkte vi hem. Nästan alla pristagare var med på lägret.

Vi tycker att det var ett kul läger som vi antagligen kommer att åka på fler gånger. Nästa år är det LOK som arrangerar eftersäsongslägret. Hoppas att vi ännu fler LOK:are som är med då.

Axel Kullberg och Filip Årnfelt

Årets ungdomspris:

Sven Engström

Motiveringen för 2012 års pristagare är:

"För bästa insats på Mästerskap och i O-ligan."

LOK-älgen:

Frida Sahlman

Motiveringen för 2012 års pristagare är:

"En glad tjej som under året visat stor tränings- och tävlingsvilja både på dag- och nattorientering."

Årets ungdomsinsats:

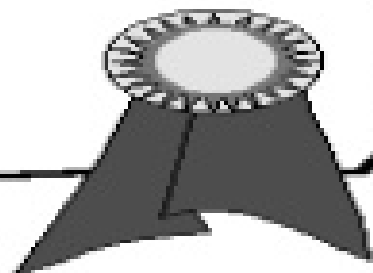
Emanuel Herberthson och Olof Ljunggren

Motiveringen för 2012 års pristagare är:

"Deras ständiga kamp böljar fram och tillbaka. Framgångar i KM, DM, O-ringen och flera andra tävlingar gör dem oskiljaktiga."

Knatten-priset:

Olof Ljunggren



Ungdomsavslutning 2012

Söndagen 25 november var det avslutning för LOK:s ungdomarna med lekar, fika och prisutdelning.

Vi lekte lekar som ungdomarna i den Violetta gruppen ordnade. Först lekte vi "familjen Skog" och sen blev det "Non-Stopp stafett". Av den första leken blev man andfådd av den andra leken blev man snurrig i huvudet. Efter denna fysiska

aktivitet blev det fika med hembakat bröd som ungdomarna i Orange grupp hade fixat.

Vid prisutdelningen fick alla ungdomar som har sprungit minst 3 deltävlingar i ungdomsserien en plakett. Totalt 55 ungdomar fick en plakett från ungdomsserien

Sen var det utdelning av diplom till dem som vunnit LOK:s poängliga i respektive klass. Alla som vunnit ett Klubb Mästerskap under året fick också en KM-nål (KM-Natt, KM-

Lång och KM-Medel). Slutligen var det utdelning av vandringspriser.

LOK-älgen tilldelades i år Frida Sahlman med motiveringen "En glad tjej som under året visat stor tränings och tävlingsvilja både på dag och nattorientering". Knattens vandringspris tilldelades i år Olof Ljunggren för högst poängsumma i H12 i LOK:s poängliga. Årets Ungdomspris tilldelades Sven Engström för bästa resultatet på mästerskapstävlingarna bland ungdomarna i HD16. Årets Ungdomsinsats tilldelades Emanuel Herberthson och Olof Ljunggren med motiveringen "Deras ständiga kamp böljar fram och tillbaka. Framgångar på DM, O-ligan, O-ringen och flera andra tävlingar gör dem oskiljaktiga".

Nu ser vi fram emot 2013 och alla kul aktiviteter, träningar och tävlingar vi ska vara med på då!

Inger Gustås



Emanuel, Non-stop stafett.

Foto: Thomas Rimhagen



Frida Sahlman vinnare av LOK-älgen Foto: Thomas Rimhagen



Alla ungdomar som fått plakett.

Foto: Thomas Rimhagen

Den hotade skogen

När jag rest omkring i Sydsverige det gångna året har jag blivit förskräckt över hur många nya jättestora hyggen som har tagits upp längs vägarna, inte minst i Östergötland.

Det verkar som om allt mer skog förstörs för allmänheten, inklusive orienterare, genom hyggen och planteringar. Detta trots att det enligt skogsvårdslagen är både "produktionsmål" och "miljömål" som ska styra hur skogen sköts. Enligt artiklar i bl a Dagens Nyheter och program i Sveriges Radio används övervägande hyggesmetoden vid avverkning, trots att det finns alternativ, samtidigt som regler för miljöhänsyn åsidosätts. Till exempel genom att göra djupa körspår i marken.

För att få veta mer gick jag på Naturvårdsföreningen i Östergötlands

möte om Skogen. Där föreläste SNF:s skogsexpert Malin Sahlin och berättade om deras arbete med inventeringar och försök att skydda naturskogar. Vi fick bl a veta att 10% av skogen i Sverige är naturskog med hög mångfald. 90% är starkt påverkad av mänskliga aktiviteter, dvs skogsbruk – en stor del är monokulturer.

Miljö och produktion

jämställda

Den svenska skogspolitiken från 1992 jämför miljömål och produktionsmål för skogsbruket. Det innebär att det ska tas hänsyn till både biologisk mångfald och annan användning av skogen än virkesproduktion (som svamplockning, strövande och orientering). Nyckelbiotoper ska sparas, växt- och djurliv ska ha chans att överleva.

Men så är det inte i praktiken. Ett antal stora skogsägare är certifierade och ska svara för "generell hänsyn" själva. Naturskyddsföreningens granskningar visar på många övertramp, som inte beivras vare sig av Skogsstyrelsen eller av FSC (Forest Stewardship Council) som är ansvarig för certifieringen.

Stora liksom mindre skogsägare ska anmäla när de ska avverka, så att Skogsstyrelsen kan kontrollera – i praktiken kontrolleras 5% av anmälningarna. SNF har genom dessa lyckats rädda många naturskogar med stor förekomst av rödlistade och skyddsvärda arter – men andra har avverkats.

Eftersom i stort sett all skog yngre än 100 år är avverkad återstår i stort sett de 10% naturskog att avverka de närmaste 80 åren. Plus att man kommer att ta av yngre "nästan avverkningsmogen" skog. Naturvårdsföreningens slutsats är att vi behöver en ny skogspolitik.

Vad betyder det för OL

Vad betyder det för OL

Därmed handlar skogsbruket också om orienteringssportens möjlighet att arrangera. Kan vi göra något för våra framtida idrottsplatser? Vilka kan vi påverka – skogsägare, avverkningsföretag, Skogsstyrelsen, politikerna?

Kanske kan vi det, men då behöver vi vara mer pålästa när det gäller i skogsvårdslag mm, t ex om skogsbruksplaner och om vilka regler som gäller vid avverkning, plantering och gallring. Och vilka för- och nackdelar hyggesbruk resp blädningsbruk har.

Därför har jag föreslagit att vi startar en studiecirkel om skogen i LOK med hjälp av SISU och kanske Naturskyddsföreningen eller någon annan organisation som har kunskaper att förmedla.

Lennart Sturesson



Naturskog – en utdöende biotop i Sverige.

Foto: Lennart Sturesson

Distriktsmästerskap i orientering 1948!

Återigen kommer här en nostalgisk återblick från orienteringens gömmor av Per-Johan Persson.

Jag deltog i tävlingen ovan i pojkklassen för Hammarkindspojarna, min 4:e tävling i livet, och det jag vill förmedla är att orienteringen på den tiden var en stor sport både medialt och deltagarmässigt. Min research grundar sig förutom på mina egna iakttagelser och på tidningslägg även på startlistan för tävlingen ovan. Detta var förresten debutår för pojkklass på DM. Dessförinnan hade alla, oavsett ålder under 21 år, varit hänvisade till en juniorklass.

Tidningsläggen visar att man dagen efter tävlingen 1948 skrev två hela tidningssidor i såväl Östgöten, Corren som Östergötlands Dagblad. Tidningarna hade både fotografer och reportrar på plats. Östergötlands Dagblad gav också på den tiden ut en sen sportbilaga på söndagarna och som jag kommer ihåg kunde vi vanligtvis köpa den i Valdemarsvik då vi sent på kvällen kom dit i vår buss. I tidningen fanns då en artikel och resultat kring även söndagens orienteringstävling och så var det sannolikt även för denna DM-orientering. Jag är förresten ganska övertygad om att alla från olika delar av Östergötland, som deltog i tävlingen åkte buss dit. Att delta i en söndagstävling var således ett heldagsengagemang och jag kan inte låta bli och tänka på dem av våra kamrater som i dag inte ens hinner starta förrän de ska åka hem. Dessa hade nog valt en idrott på cykelavstånd om de varit aktiva då!

I startlistan för tävlingen enligt ovan kan man se att det var helt imponerande 305 herrseniorer varav 141 i A-klassen och 164 i B-klassen. I A-klassen hade man en bana på 14 kilometer medan B-klassen hade det något lindrigare med 10 kilometer. I klasserna ÄJ (äldre juniorer) respektive YJ (yngre juniorer) var det också imponerande antal startande då 95 respektive 67 stycken var anmälda. Sett i dagens perspektiv kan vi således konstatera att det var en enorm skillnad på antalet startande i här angivna klasser år 1948 i förhållande till vad det är i dag vid DM-tävlingarna.

I övriga klasser var antalet startande 1948 enligt följande: YO (yngre oldboys) 47, ÄO (äld-re oldboys) 24, Pojkar 40, Damer A 36 och Damer DN (nybörjare) 16.

Du läsare konstaterar säkert att det inte är många damer i förhållande till herrar men så var det i de flesta sporter på den tiden. Gentemot antalet startande i dagens damer A-klass håller ändå antalet väl! Den viktigaste iakttagelsen från den tiden är att orienteringssporten, trots allt, var något av föregångare med damdeltagande i sin idrott. En allmän uppfattning bland den dagens idrottsledare, som mestadels var män, var annars att konditionsidrotter inte lämpade sig för damer eftersom de kunde se ovärdade ut vid målgång! En aspekt som tidigt också hade funnits hos de manliga orienteringsledarna men som brutits av starka kvinnor.

I startlistan finns sex annonser samt en hel del annat "smått och gott" att ta del av. En skrivning i det långa PM-et är ganska utstickande eller vad sägs om detta:

Hejningar eller stoj i målet undanbedes vänligt men bestämt! Hedra löparna i stället så mycket kraftigare vid prisutdelningen.

Om hemfärd fanns följande:

"Lagledare eller motsvarande från samtliga deltagande föreningar skall före avfärd eller så fort ske kan hos säkerhetstjänsten, Åke Andersson. (vit armbindel) avhämta avfärdsbevis och kvittera att alla till föreningen hörande löpare äro i mål. Brott mot denna bestämmelse kommer att på det kraftigaste beivras!"

Att åka hem innan prisutdelningen, vars start på denna tävling var aviserad till mellan klockan 15.00 – 15.30, var i det närmaste otänkbart. Dels därför att det var ett illa sett stilbrott och dels för att det vid denna tid fanns ett fåtal bilägare som kunde åka bil till tävlingen.

Segrare i klassen H21 A blev Rune Haraldsson, NAIS på tiden 2.00.03. Rune, en svensk orienterings verkliga orienteringslegendar, deltog i år i 93 års ålder otroligt nog, 64 år sedan DM –segern, i O-ringen. Trea blev den blivande landslagsmannen Ingvar Ekvall, IFK Linköping. Det var samma placering som hans blivande fru Ingegerd Robertsson tog i damklassen i strid med flera damer från Norrköpings Orienteringsflickor. Ingegerd är i dag trogen deltagare i LOK:s onsdagsträffar för veteraner. Den sist fullföljande i H21 hade tiden 4.03.50 och med hänsyn till dennes starttid så hade han gått i mål ganska exakt klockan 14.00 och hade därmed klarat uppmaningen i PM där det stod: Alla löpare skall ovillkorligen ha nått målet kl.14.

Orientering och allemansrätt

- Vems är skogen?

Den livliga diskussionen om inskränkningar i allemansrätten i samband med kommersiellt utnyttjande av annans mark har väl knappast undgått någon orienterare under året som gått. Mot bakgrund av detta har Svenska orienteringsförbundet (SOFT), vad det tycks, gett ut en skrift om sportens förhållningssätt till markåtkomst och allemansrätten (finns tillgänglig på www.orientering.se). Detta är ett mycket intressant dokument där SOFT positionerar sig i denna kontroversiella och delvis infekterade fråga. I grund och botten är det en existentiell fråga för orienteringssportens fortsatta överlevnad men även en filosofisk fråga om vem som har rätt till skogen.

Skriften tar upp tre delar som handlar om 1) sportens övergripande förhållningssätt till markåtkomst och allemansrätt, 2) råd till arrangörer av träningar/tävlingar och 3) råd till orienterarna hur de ska tillämpa allemansrätten. I skriften tas upp att viktiga naturvärden inte får skadas eller känsligt djurliv störas, men detta känns ändå bara som bisatser till den stora frågan; marken vi vistas på är inte din och min, utan ägs av markägare. Denna relation ma-

nifesteras i sloganen "orientering på samhällets villkor", dvs. för att vi ska ha möjlighet att bedriva orientering i framtiden måste intressemotsättningar med markägare och jägare undvikas till varje pris. Annars riskerar orienteringssporten tillsammans med andra, än så länge bara kommersiella aktörer (ex. bärplockarföretag, turistnäring etc.), att undantagas allemansrätten. Kvar blir skogen åt de som antingen har råd att köpa den eller betala jaktarrende och nyttja den för jakt. I dagsläget är priset för 1 hektar skog cirka 75 000 – 100 000 kronor om någon är intresserad. Ex Sättravallen-bladet med sina 86 kvadratkilometer skulle kosta runt 700 miljoner kronor att köpa. Det är därmed osannolikt att bedriva orientering på egen mark utan vi är beroende av fri markåtkomst. Däremot börjar denna självklarhet bli alltmer hotad. SVT rapporterade under hösten att Fortifikationsverket krävde O-ringen på 500 000 kronor för markutnyttjande i samband med O-ringen 2014 vilket fick till följd att delar av arrangemanget tvingades flytta.

SOFT uppmanar den enskilde orienteraren att uppfylla sitt ansvar då man representerar hela sporten även då man är ute i sin ensamhet och tränar. Dock är SOFT väldigt otydliga hur detta ska gå till, så här skriver man i en passage om träning: "Vid träning ställs stora krav på den enskilde att utan hjälp från

en arrangör själv undvika särskilt känsliga marker och hemfridszoner. Sådana marker ska betraktas som förbjudna områden." Att inte springa på någons tomt tror jag inte är något man måste påminna orienterarna om, men vad betyder "särskilt känsliga marker". Det får man tyvärr inte reda på. På vissa kartor förekommer hutlösa restriktioner i likhet med, "denna karta för under inga omständigheter användas för träning eller tävling efter avslutad tävling". Detta är heller ingen problematik som SOFT tar upp.

Tydligt är att SOFT tagit intryck till den känsliga frågan kring hur kommersiella aktörer ska begränsas markåtkomst (ex. bärplockning och turistnäring), därför är SOFT tydliga med att peka ut orienteringssportens ideella karaktär. Detta är såklart rätt i sak, men man bör lyfta frågan ytterligare en nivå för att bena ut för vem och under vilka former skogens frihet får utnyttjas. Om vi från orienteringssporten inte är tydliga i denna för oss mycket angelägna fråga finns risken att skogen stängs och bara under mycket begränsade former kan användas för tränings- och tävlingsarrangemang. Vem vill att skogens lugn, dess slingrande stigar och bärens rikedom enbart skall vara till för de lyckligt lottade jordägarna? Är inte skogen vi ärvde till för dig och mig?

Per Carlborg

Stafettpennan

Peter Jacobsson

Varför springer vi?

Det var en regnig kväll någon gång på för-sommaren 1979, när jag begav mig ut för att springa i Vidingsjö. Det skulle visa sig att Linköpings OK hade en träningstävling den kvällen och en man som hette Toije Hansson stod och skickade iväg folk. Jag råkade väl titta lite extra på vad som pågick och några minuter senare hade jag försetts med kompass och karta och hade sprungit iväg på min första egentliga orientering. Jag tror inte det gick så bra men fick alla fall beröm av Toije. Sedan var jag fast. Resten är historia.

Man kan fråga sig varför människor som jag, som haft relativt måttliga framgångar, ändå har fortsatt att springa genom åren. Jag tror jag har detta gemensamt med ganska många andra orienterare. Det handlar inte bara om att vinna utan mera om ett sätt att leva. En livsstil helt enkelt. En livsstil som på flera sätt leder till god hälsa.

Man hör ofta motionärer berätta om hur de laddar upp inför diverse lopp. Det kan vara Vasaloppet, Lidingöloppet, Vätternrundan eller Blodomloppet. Argumentet är ofta att man måste ha något att träna för, ett mål. För några veckor läste jag ett kåseri i DN av Hanna Hellquist där hon beskrev sin löpträning. "Jag är en allt eller inget människa och därför måste jag ha ett lopp som mål med min träning", skrev hon. Tyvärr ser man alltför ofta att människor som har den inställningen börjar med allt och slutar med inget. Man hör t ex säljan en orienterare säga att man tränar inför ett DM eller ett KM som ska gå ett visst datum. Nej, man



Peter Jacobsson in action på Kolmårdskaveln 2011

tränar på och måste i princip hålla sig i form året runt för att klara tävlingarna. Egentligen är det alltså inte hur många gånger man har tränat inför ett lopp, t ex Lidingöloppet, som är det intressanta utan hur många gånger man tränat veckan efter loppet. Det är egentligen det som är det avgörande och det som ger effekt på lång sikt. Vi bygger på något sätt in motionen i vårt liv och detta gör att vi på många sätt håller oss friskare högre upp i åldrarna. En jämnare träning i stället för allt eller inget gör också att vi håller oss mera skadefria.

Folk som fyller i enkäter om livskvalitet sätter ofta hälsan som det viktigaste för att uppnå en bra livskvalitet. "Att få ha hälsan", som många uttrycker det. Det innebär många gånger att man lever på som vanligt och håller tummarna för att man ska få leva länge och vara frisk. Att man ska göra något för att få behålla hälsan pratas det inte lika mycket om. Man säger inte så ofta att jag skall göra allt jag kan för att hålla mig frisk och eftersom all statistik pekar på att motion ger både bättre psykisk och fysisk hälsa, så är det det jag ska syssla med livet ut och jag får aldrig lägga av.

Så här ser ni anledningen till att jag fortsätter att springa. Det var därför jag hängde med gubbgänget den där mörka tisdagskvällen (och hundratals andra tisdagskvällar) i november med snöblandat regn. Den var nog egentligen den kvällen som var avgörande hur mycket det än bar emot. Det är kontinuiteten som är det viktigaste och ibland kan man behöva tvinga sig ut men väldigt ofta beger man sig till träningen med glädje. Låt det aldrig ta slut!

Så detta blev ett något annorlunda och kanske mera filosofiskt stafettpinne-kåseri, som handlade mer om min inställning till orienteringen än om mina orienterings-prestationer.

Yuka Kinnami, som lämnade över stafett-pinnen till mig beskrev hur mycket trevlig hon har upplevt tillsammans med oss "gubbar" på våra träningsrundor på tisdagskvällarna. Jag håller med. Fast det finns personer, som driver oss lite väl hårt ibland. Jag nämner inga namn.

Nu skulle jag däremot vilja lämna över pinnen från en medelmåtta till en riktig storfräsare, nämligen Per Carlborg.

LOK medlemslotteri

Dragning september

1:a pris	39	Vakant
2:a pris	31	Thomas Stenström
3:dje pris	0	Sture Thörnesjö

Dragning oktober

1:a pris	35	Vakant
2:a pris	65	Ing-Mari Nilsson
3:dje pris	46	Vakant

Dragning november

1:a pris	49	Vakant
2:a pris	43	Vakant
3:dje pris	24	Per-Johan Persson

Fortfarande möjligheter för dig

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 om du vill vara med (Telefon/SMS: 0734 371595 Email: pedro.lundquist@telia.com).

KLUBBINFORMATION

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 på telefon 013-140241 eller mail ulla@lok.se.

Medlems- och terminsavgifter

Familj, två vuxna samt barn som är 20 år eller yngre:
500kr per år
Medlemsavgift, enskild:
200kr per år
Terminsavgift för ungdomar till och med 16 år:
100kr (50kr gäller syskon utöver den första i en familj)

Bankgirokonton

Huvudkonto
5487-4169
Medlemsavgift, tävlingsavgift
och lotteri
5487-3864

Klädförsäljning
5487-4060
Anmälningavg.
5487-3930
Elitensegenavg.
5758-7966



På Spåret

Medlemstidning för Linköpings OK

Redigerare:

Mikael Andersson

E-post till kommittén:

infokom@lok.se

Vill du vara med och bidra?

pasparet@lok.se

Medarbetare i detta nummer:

Sofia Borg, Thomas Stenström, Lennart Stureson, Klara Ljunggren, Axel Kullberg, Filip Årnfelt, Per-Johan Johansson, Rune Fritz, Inger Gustås, Per Carlborg, Sven Engström, Peter Jacobsson, Maria Olofsson och många fler LOK- medlemmar.



Roliga lekar på ungdomsavslutningen.

Foto: Thomas Rimhagen



Axel Kullberg och Sixten Elehed

Foto: Anna Kullberg



Victoria Asketun och Johanna Gustås

Foto: Per Gustås