

PÅ SPÅRET

2/2015



Håll hårt i vad ni håller kärt

Vissa människor har en särskild förmåga att tappa bort sina saker. Jag är en sådan människa. Det kan röra sig om både stort och smått, billigt och dyrt. Nycklar, kompasser, vantar, ja, det har till och med hänt att jag tappat bort min egen cykel. För det mesta så dyker grejerna upp igen men ibland så är de försvunna för alltid.

Redan som barn var jag en mästare på att avlasta mig själv från mina ägodelar. Jag var också mycket begåvad i konsten att förväxla mitt eget lösöre med andras. Mjukisbyxorna som var svarta när de åkte till fotbollsläget var blå när de kom hem. Mössan som var grön när jag gick ut var röd när jag kom in. Att min mor märkte alla kläder med mina initialer spelade ingen roll. Jag var helt enkelt oförbätterlig och värre har det blivit. Numera går det inte en vecka, förlåt mig, inte en dag utan att jag spenderar anseelig tid åt att leta efter någon förlorad pryl. Det är som att allting bara faller av mig och försvinner ner i ett svart hål.

Som värst är det i samband med tävling och träning. Tänk er själva, en hel väska fylld med lösa föremål av varierande storlek och form. Lägg därtill en fällstol och i vissa fall en sovsäck och ett liggunderlag. Att man då ska få med sig alla pinaler både tur och retur är bara inte att förvänta.

En utomstående kan tycka att jag borde ha dragit vissa lärdomar av mitt negativa beteendemönster. Istället är det som om jag har givit upp. Jag försöker inte ens längre. Det har till och med gått så långt att jag vid något tillfälle lämnat TC *medveten* om att jag glömt kvar ett par byxor eller en tröja. "Äsch, det löser sig nog" har jag mumlat för mig själv och sedan har jag slängt in min väska i bagaget och åkt därifrån.

Hur och var det ska sluta vet jag inte. Kanske går det så långt att jag tappar bort mig själv och försvinner för gott. I väntan på den dagen så råder jag er att hålla hårt i vad ni håller kärt. Släpp aldrig era husdjur med blicken och lås in era barn! För annars finns det en risk att jag tappar bort dem.

Kurvan Karlsson
Redaktör



LOK tycker

Var är gemen?

När jag besökte LOK-gårdens arbetsrum för ett par dagar sedan så upptäckte jag att det saknas fyra gem i klubbens gemensamma gemläda. Tidigare fanns det 57 stycken men nu finns det bara 53. För att undvika framtida svinn har jag lagt fram en gemlista i arbetsrummet. Om du lånar ett gem så ska du anteckna ditt namn och telefonnummer på listan! Det är inte tillåtet att låna gemen i mer än 10 dagar i sträck. Jag kommer att göra en inventering varannan vecka framöver.
Signaturen: *Vän av ordning*

Liniment för kropp och själ

Varför används det så lite liniment nu för tiden? Det frågar jag mig. Förr använde vi alltid liniment såväl före som efter träning och tävling. Vi smorde oss själva och varandra från topp till tå och det doftade ljuvligt av kammill och kamfer. Det värmdes gott i både kropp och själ. På vintern tog man dubbla lager. Då behövdes minsann inga dyra superunderställ!
Signaturen: *Välldoftande herre*

På Spåret 2|2015

- medlemstidning för Linköpings Orienteringsklubb

Ansvarig utgivare: Joel Käll-Karlsson Korrekturläsning: Peter Jakobsson

Distribution: Rune Karlsson

Tryck: LIU-Tryck

Omslagsfoto: Per Magnusson

Upplaga: 400ex

Vill du bidra till nästa nummer? Skicka ditt bidrag till pasparet@lok.se senast den 15 augusti

Vårsåsongen i backspegeln

Bästa klubbkamrater! Vårsåsongen rasslade förbi, och redan går vi mot sommar. I skrivande stund är jag på LOK:s klubbresa till Dalarna och mitt resesällskap, bestående av klubbkamrater i alla upptränkliga åldrar, är lika trevligt som man kunde tro. Extra kul är att klubbresan i år kunde kombineras med Swedish League, vilket innebär att ovanligt många av klubbens elitlöpare finns med på resan.

Annars har vårsåsongen innehållit den vanliga kompotten av tävlingar. Jag tänker inte bli långrandig med resultat, men väljer ändå att nämna att damerna kom på plats 16 på tiomila och att bästa östgötag i ungdomskavlen kom från LOK, på plats 27. Heja!

Som vanligt har LOK också arrangerat Vårspringet. I år var det en dubbeltävling vid Vångakorset och tävlingsledare var Peter Jacobsson och Maria Olofsson. Ett stort tack till er, liksom banläggarna Thomas Stenström, Anna Håkansson, och Micke Andersson. Allt gick utmärkt bra, men visst hade vi varit värda ännu fler deltagare. Kvar (när jag skriver detta) är nu närmast LOK:s insats på Blodomloppet, som liksom Vårspringet är ett arrangemang som kräver en stor insats av klubben och medlemmarna, men som även ger ett viktigt tillskott till klubbkassan.

Om vi blickar framåt så blir det snart ett litet sommaruppehåll. Innan dess väntar dock Dag-KM och för många även en Jukolareisa. Jag hoppas att alla får en skön sommar, med precis så mycket eller lite orientering som var och en har lust till..

Eder ödmjuka ordförande
Magnus "Hebbe" Herberthson

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:

Emanuel Herberthson
Emma Lindell
Julia Modig-Tjärnström
Kajsa Hammarström
Magnus Herberthson
Maria Olofsson
Pia Vångell
Per Carlborg
Per Gustås
Peter Jacobsson
Sofia Salomonsson
Styrelsen
Ulf Waldenfjord

Särskilt tack till:

Rune Karlsson,
distributionsansvarig, för sin
förmåga att charmera brevbärare.

Vi välkomnar nya medlemmar

Adrien Delenne
Amelia Åkerblad
Anna Johansson
Anna Paulson
Annika Lindblad
Annika Rantzter
Björn Morén
Cecilia Branzell
Ella Widmark
Elisabet Dalbark
Elis Ekman
Elsa Bergström
Elsa Ekman
Emil Calmervik
Emma Bahlman
Eskil Branzell

Erik Sjöstrand
Folke Holm
Fredrik Paulson
Frida Söderqvist
Hans Dalbark
Hans Rosander
Hektor Hydén
Henrik Söderqvist
Hilda Branzell
Hugo Rantzter
Jens Ekman
Joakim Lindström
Johan Sjöstrand
Jonas Davidsson
Julie Lindblad
Julia Nilsson

Linnea Rosander
Lovisa Nordenryd
Ludvig Rantzter
Mattias Lindblad
Marie Rubér
Martin Rantzter
Oliver Thorée
Per Sidén
Sandrine Lindblad
Sara Söderqvist
Stina Berggren
Stina Söderqvist
Theo Soltani Olsson
Vilhelm Thomassen
Åsa Ekman



LOK:s löpare i ungdomskavlen. Foto: Magnus Herberthson

Östgötska kämpar och norska jättar

LOK bästa östgötska lag i 10Milas ungdomskavle

Bästa östgötska lag - LOK:s ungdomar la upp ribban då 10Mila-helgen inleddes den nionde maj. Emanuel Herberthson, som sprang sista sträckan i förstalaget, berättar om den rafflande striden in på mållinjen.

5:15 på morgonen ringde alarmet och resan mot 10Mila och Skepptuna hade börjat.

Med mina tolv (!) mackor och annan packning drog jag mig ner mot minibussen eftersom att pappa var chaufför. Vi anlände till A-husets parkering vid beräknad tid och efter lite småsnack kom vi överens om att det fick bli en killbuss och en tjejbuss. Det kändes naturligt även om man kan tänka sig att man skulle sitta lagvis.

Vi gjorde ett fikastopp vid Sillekrog innan resan fortsatte mot Skepptuna motorstadion som slutdestination. Vi märkte att resan led mot sitt slut då vi såg flertalet flygplan flygande över oss vilket innebar att vi var nära Arlanda. Vi fick promenera omkring 500 meter för att komma till våra tältplatser. Personligen kunde jag ta det ganska lugnt då jag sprang sistasträckan och behövde inte byta skor så tidigt som Sixten och Emma som sprang första i första- respektive andralaget.

Sixten inledde stabilt på första med en 65:e plats, endast 4.11 efter täten. Emma förde in andralaget som 176:a, 10.05 efter täten. Andra sträckan var gul, 3,7 km, och den skulle Frida och Ludvig ta sig an. Frida fick bästa sträckplacering i laget med en 30:e plats och hon växlade också som lag 30, nu bara 2.55 efter Södertörn som hade visat var skåpet skulle stå på den andra sträckan. Ludvig sprang också bra, kom 75:a på sträckan och växlade som 137:a, 10.40 efter täten.



Linköpings OK - också ett namn. Foto: Maria Olofsson

De som var satta att ge sistasträckslöparna ett bra utgångsläge på sträcka tre var Tove och Johanna. Båda gjorde det mycket bra och Tove plockade till 28:e plats, 8.07 efter då det gått mycket fort framme i täten. Johanna plockade också och växlade som 120:e, 22.34 efter.

Sedan skulle jag och Sarah ge oss ut på den 6,2 km långa sistasträckan. Sarah kämpade på mycket väl med tanke på att hon i princip bara mötte killar och kunde till slut föra in andralaget på en finfin 138:e plats. Självt fick jag gå ut med den rygg jag önskat, Viktor Svensk. En i den fantastiska brödrakvartetten Svensk från Stora Tuna.

Jag hängde med till ettan men där tog det stopp, fel gaffel. Klantigt nog hade jag sprungit mer än vad jag läst kartan och cirka 1.40 minuters bommande blev resultatet. Jag var sedan ensam ett par kontroller innan jag kom ihop med en hårt kubbande finne från Hämeenlinnan

Suunnistajat. Med tiden insåg jag dock att jag inte skulle orka med i hans tempo banan ut. Sedan var jag ensam någon kontroll innan en löpare från Nydalens Skiklubb kom ifatt mig när jag missade.

Han var lång. Mycket lång. Han drog ifrån i ett grönområde med sina jätteben. Dock höll han inte huvudet kallt inför nästa kontroll och återigen var vi tillsammans. Bakom mig hörde jag också hur ytterligare två löpare närmade sig, en tjeck och en dansk. Dessa fick jag en snabb glimt av och de var av samma storlek som norrmannen.

Jag och norrmannen spikade de sista kontrollerna utan problem men duon bakom oss sprang efter ryggar mer än efter kartan och vid sista var de ikapp, även om jag med någon centimeters marginal fick i pinnen först av oss fyra. Men sedan var det roliga slut. Med sina jättekliv dunkade både tjecken och norrmannen förbi. Dansken

verkade, liksom jag, trött så han fick nöja sig med en 28:e plats medan jag knep 27:e platsen. Det var, trots förlusten i spurten, kul. Det var riktigt kul.

Samtidigt måste jag säga att det är synd om både Gunnar, Olof och Jon-te som inte kunde springa. Gunnar med sin spricka i armen, Jonathan som dessvärre dragit på sig en förkylning och Olof som har sitt knä som inte vill bli bra. Falun nästa år får bli det nya målet. Så även för mig tillsammans med O-Ringen. 10Mila är verkligen något speciellt som man helst inte missar.

Text: Emanuel Herberthson



Starten har gått i Damkavlen. Foto: Maria Olofsson

Damerna bäst...som vanligt

16:e plats och fem startande lag. Ja, det var tjejerna som satte verklig färg på LOK:s insats i 10Mila. Hur det gick till? Julia Modig-Tjärnström berättar.

Som ni säkert vet hade vi en tjejsatsning i LOK i år. Det resulterade i att vi hade hela fem lag på startlinjen vid årets 10Mila som avgjordes i trakterna utanför Arlanda.

Själv hade jag den stora äran att inleda för tredjelaget. Det var en häftig upplevelse att höra startskottet (eller var det en bomb?) och sedan rusa iväg mot startpunkten. Det var verkligen en syn när vi kom ut ur skogen och skulle korsa en äng och allt man såg var löpare i alla möjliga färger som alla hade samma mål nämligen att ta sig runt den 7,3 km långa banan.

Terrängen var lättlöst men det utgjorde inget hinder för att göra misstag så det gällde att hålla tungan rätt i mun. Våra löpare på första sträckan klarade svårigheterna galant och allra bäst sprang Sofia Salomonsson för LOK 1 som endast var två minuter och 56 sekunder efter täten vid växling.

I förstalaget tog Kajsa Hammarström som debuterade för LOK i 10Milasammanhang över stafettpinnen. Och som hon gjorde det! Hon plockade inte mindre än 29 placeringar och alla började tro att det skulle kunna bli möjligt att

slå förra årets placering som var en 19:e plats. Vid det här laget hade de övriga LOK-lagen halkat efter förstalaget något. Det var ändå rejält spännande då det endast skiljde cirka halvminuten mellan andra- och fjärdelaget och mindre än fem minuter mellan tredje- och femtelaget. Så spänningen levde i allra högsta grad.

På tredje sträckan visade Ekaterina Nikitina form. Kanske var det den kända "mammaeffekten" som bidrog till att hon sprang i princip jämnt med täten, var sexa på sträckan och växlade ut Fredrika Vängell på placering 13 efter tre

löpta sträckor. Dessto tyngre gick det för LOK 5 som blev felstämplade på sträckan efter en snöplig miss på mållinjen.

Nytt för i år var den så kallade långa dagen för damerna på sträcka fyra. Det var en 10,5 km lång rak sträcka och diskussionerna hade varit många. Ska man ha den bästa på den längsta sträckan eller på sistasträckan? Kommer det bli mer utspirt eller kommer det bildas klungor? Det var i alla fall spännande att följa och ju längre det gick på sträckan desto tydligare blev det att det bildades klungor.

Fredrika slet tappert men motståndet var stenhårt med löpare som Julia Gross och Simone Niggli strax bakom och hon fick tyvärr se sig omsprungen av en klunga och växlade på 21:a plats. Många av de andra LOKarna slet även de hårt på den långa dagen och samtliga tog sig runt den långa banan och kan stoltsera med att man sprang den första "långa dagen" i damkavlens historia. Det ni!

Så var det dags för avgörandet. Alva Olsson som liksom tidigare år skulle avsluta fick ett bra jaktläge med flertalet lag framför och hon höll bra fart ut från arenan. Spänningen var stor innan vi äntligen fick se henne komma över bron och ta in laget på en slutlig 16:e plats vilket är tre placeringar bättre än förra året. Det tar sig så ge det några år till så är vi snart på pallen. De övriga LOK-laget slutade till slut på placeringarna 153 för LOK 2, 233 för LOK 4 och 242 för LOK 3.

Summerat var det en riktigt rolig och spännande dag med många bra insatser. Nu blickar i alla fall jag vidare mot Falun 2016 och visst har vi minst fem lag då också?

Text: Julia Modig-Tjärnström



Kajsa Hammarström sprang starkt. Foto: Per Gustås



Delar utav LOK-brudarnas fem lag. Foto: Maria Olofsson

Brudar - vi gjorde det!

Tiomila 2015, damkavlen. Vad ska det bli för förändringar i år. Nattsträckor? Färre eller fler raka sträckor? Färre eller fler löpare i laget? Eller kanske kortare eller längre sträckor?

Jag och Maria Olofsson minns Tiomila 2014 då många LOK-tjejer ville springa, men bara om man fick en av de kortare sträckorna. När inbjudan för 2015 kommer och vi inser att i stort sett alla sträckor är längre än i fjol så frågar vi oss därför vad vi kan hitta på för att fler ska känna sig redo för de längre sträckorna.

Det kanske inte är så svårt ändå, tänker vi sedan. Om vi bara börjar köra lite längre pass redan ett halvår innan så ska vi väl klara av det. Som en skänk från ovan får vi samtidigt ett tips om att man kan söka bidrag för olika projekt genom Topp 100 i Linköping. Vi nap-

par direkt och skriver snabbt ihop en ansökan som vi kallar "LOK tjejer mot 10mila 2015". Våra målsättningar blir:

Att slåss om topplaceringar.

Att förbereda oss för att orka springa längre sträckor än de flesta av oss brukar.

Att bryta trenden där färre LOK tjejer springer 10Mila.

Att det är viktigt med en stor bredd, löpare och coacher alla behövs.

Att vi ska ha fem lag på startlinjen 2015, och då kommer vi dessutom att vara en av de största klubbarna med flest antal lag i damkavlen.

Att alla i klubben ska känna till att vi har ett projekt.

En fredagskväll i december sitter vi plötsligt på Konsert och Kongress, som LOK:s representanter, och väntar på att få gå upp på scenen för att ta emot en bidragscheck. Projektet startar med en träff på Friskis & Svettis där vi tränar cirkelfys tillsammans. Det är över 40 stycken som kommer, både löpare och coacher. Alla kommer att behövas.

Efter dusch blir det fika och Maria har gjort ett kul LOK-bingo för att vi ska lära känna varandra. Nu vet vi bl.a. vem som har kört MTB-ol, vem som springer med planka, har orienterat utomlands, har sprungit för andra klubbar eller föredrar att springa första. För att visa alla att vi satsar mot tiomila, så designar vi även ett eget pannband, som vi hoppas att ni alla har sett.

Sedan rullar det på. Vi springer lång-OL

på Omberg tillsammans med övriga i LOK. Ett läger planeras och genomförs tillsammans med Ärla. I Borensberg springer vi en välbesökt långdistans där Fredrikas specialsoppa serveras till lunch. Därefter blir det lång-OL i Brokind och orientering i Yxnerum i vad som enligt arrangörerna Per Carlborg och Andreas Axelsson är en av länet finaste skogar. Ett andra träningsläger anordnas i Västervik, där det finns underbar terräng. Det är också många som passar på att springa Tour de TGOK, med gemensam start som alltid är bra träning inför stafetter.

Utöver de träningar som erbjuds alla löpare i LOK, har vi några för bara oss tjejer. Vi provar ett cirkelträningsspass på Beach Arena där hela passet genomförs i sand, tala om träningsvärk. Det sista passet tillsammans blir ett crosstraining pass med Friskis & Svet-tis på Garnisonsområdet. De tycker

att vi är ett härligt och vältränat gäng. Det märks också när laguttagningen kommer. Det hörs inga "jag kan inte ta den sträckan, den är för lång" utan alla fyller glatt i sitt gröna ok på hem-sidan. Onsdagen den sjätte maj görs sista reservtillsättningen och när vi sitter i bussen den nionde maj på väg upp till 10Mila är alla lagen kompletta och coacherna redo att peppa.

Hur gick det då med våra mål? Vi fick in vårt förstalag på en 16:e plats. Bra jobbat, men det hördes lite mummel om småbommar, "springa in i väggen" och komma till fel gaffel. Det var inga problem att få någon att springa de lite längre banorna och alla såg glada och nöjda ut efteråt. Vi kunde hitta reserver när några fick hoppa av efter sjukdom och skador. Vi hade coacher till alla våra lag som hejade och peppade oss. Vi hade fem lag som startade och i stort

sett kom runt. Ett tips till alla, gör ingen Pia, alltså att inte stämpla på mållinjen.

Direkt efter målgång stod våra yngre tjejer och pratade om att nästa år, då kommer vi att ha sex lag på startlinjen. Något som antagligen inte är helt otänkbart!

Vi hoppas och tror att alla i LOK vet att vi har sprungit 10Mila och många på TC kommenterade våra pannband. Vi syntes! Avslutningsvis hoppas vi som har planerat och fixat med projektet, att alla ni LOK-brudar har tyckt att det har varit en kul och givande satsning. Tillsammans har vi klarat av projektets mål. Vem vet, kanske är det här början till något mer...

Text: Pia Vångell

Vårspringet - tävlingsledarna summerar

Vill du springa orienteringstävlingar? Ja, då måste vi i LOK också regelbundet arrangera tävlingar!

På novembersprinten 2014 blev jag och Peter tillfrågade om att vara tävlingsledare för Vårspringet 2015. Självklart sa vi JA, eller vi var lite tveksamma först, men när vi kunde vara två personer var det ok. Peter har tidigare varit tävlingsledare, men för mig var det första gången och kanske inte den sista...

Uppdraget för oss startade, men långt tidigare hade arrangemanskommittén planerat, Markus börjat att revidera kartan och banläggarna Anna, Micke och Thomas var redan igång att lägga banor. Så för Peters och min del gällde det bland annat att börja fråga efter funktionärer, planera arbetet, söka information, m.m.

Många, många har hjälpt till med tips och idéer, samt ifrågasatt sa-

ker som har gjort att vi har fått ta tag i flera oplanerade aktiviteter. Jag har lärt mig mycket under de här månaderna, exempelvis om hur mycket arbete och tid som ligger bakom en orienteringstävling. Främst den tiden som banläggarna lägger ner, jag vet inte hur många timmar de har suttit vid datorn och lagt banor, varit ute skogen, ändrat banor kollat i skogen igen, fått kommentarer från bankontrollant och provlöpare, uppdaterat banorna etc.

Jag har även fått följa byråkratin då man söker tillstånd för att sätta upp varningsskyltar och sänka hastighet via Polismyndigheten, Länsstyrelsen, Trafikverket och Linköpings kommun som till slut godkände vår ansökan och som under-tecknades av landshövdingen Elisabeth Nilsson. Vi fick också ta ett snabbt beslut om att under första tävlingsdagen åka till Julia och köpa ett nytt elverk då LOK:s gamla plötsligt inte ville fungera

som det borde vid duschen. Och utan dusch kan man ju inte vara eller? När det gäller funktionärer var det många som anmälde sig frivilligt, men det var problem med att hitta ansvariga och då framförallt till el, sekretariatet och toan. Det ordnade sig till slut när några grabbar ställde upp som ansvariga. Tävlingarna genomföres sedan utan några större problem och att vi sedan fick fint väder gjorde att allt blev så mycket lättare. Många, många deltagare har uppskattat våra tävlingar och varit mycket positiva och nöjda med arrangemangen.

Slutligen vill vi båda tacka för allt arbete som alla ni funktionärer har gjort. Jag hoppas att ni tycker att det är kul det som vi gör tillsammans och att ni inser att ni alla behövs och är viktiga vad ni än har för uppgift. Utan er blir det ingen tävling.

Tack från årets tävlingsledare
Maria och Peter



EJ GODKÄNT!

Det skulle bli en fest men det slutade med fiasko. Hur kunde det gå så fel? Allt såg ju så bra ut.

Ja, LOK:s herrar kunde knappast ha fått en bättre inledning på 10Mila. Klubbens nyförvärv Rasmus Elmelid, som under det senaste året gått från klarhet till klarhet, gör återigen ett starkt lopp och växlar som 20:e man på den första sträckan.

Ut skickar han Peter Eriksson som sin vana trogen navigerar iskallt och för upp laget till en 8:e plats. En tätposition som förvaltas väl av Erik Martinsson på långa natten. Efter tre sträckor är LOK endast 32 sekunder efter täten. Plötsligt börjar det lukta succé i LOK-läget.

Men så händer det som inte får hända. Erik Sköld bommar. I mörkret och grönområdena förrirar han sig och tappar 22 minuter på täten. Ett gap

som snart ska växa sig större då Jonas Lundgren på sträcka fem förlorar ytterligare 20 minuter.

Joel "jag kan bara hänga" Käll-Karlsson rusar därefter ut på den korta sjätte sträckan i bästa H12 stil. Kvar på TC lämnar han sin överdragsjacka och sin hjärna. Han bommar fem minuter på första kontrollen och fortsätter därefter att tappa tid och placeringar för varje kilometer. I mål växlar han som 70:e man. Slagen med nästan fem minuter av Christian Enberg i andralaget.

När klubbens ryske landslagslöpare Ivan Nikitin sedan stämplar fel på den åttonde sträckan så är den totala katastrofen ett faktum. En kollektiv kollaps som saknar motstycke i LOK:s 10Mila-historia.

Hur kunde det gå så fel? I bussen hem finns inga svar. Kanske är det ett svar i sig.

Text: Kurvan Karlsson
Foto: Per Magnusson

10Mila från bänken

Lagom till tiomila drabbades jag av en förkylning som gjorde att jag fick lämna återbud till vad som hade blivit mitt femtonde raka tiomila i seniorsammanhang. Det kändes konstigt att sitta hemma i stugvärmens och höra dramatiken på distans, utan någon möjlighet att kämpa för laget.

Tiomilakavlen inleddes i skymningen i en rasande fart, och redan från start var Rasmus med i täten. Härligt tänkte jag. Det är inte någon lätt uppgift att kliva in på denna sträcka med en dags varsel. Rasmus har många av de egenskaper som krävs av en förstasträckslöpare; snabbhet och kyla. Jag hade knappt rört mig en centimeter från radion under förstasträckan, tiden stod som stilla. Mitt te hade blivit beskt då det fått dra alldeles för länge.

Via radion fick man höra att det börjat regna på TC, temperaturen sjönk stadigt på den uppländska slätten, och enligt rapporter på plats serverades det snabbkaffe i marikan. På ett lite skamfullt sätt började det kännas ganska skönt med en kopp Nordqvist mörkrost hemma vid brasan. Försjunken i tankar kring min egen första förstasträcka vid Kungsängen 2005 och all förväntansfull spänning som då låg i luften, hoppade jag till när jag hörde att Putte fört upp LOK i den absoluta täten på sträcka två. Ingen gillar tiomila mer än Putte, och alla vet att han alltid levererar denna natt.

Redo för att gå ut på långa natten bara sekunder efter täten står Martinsson i växlingsfällan. Jag ser framför mig hur han, något nervös, joggar av och an i en blöt klubbjacka och bara längtar efter att få ta över kavlen. Då jag tränat med honom hela vintern och våren vet jag att detta är ett läge perfekt för Erik.

Regnet verkar tillta och nu har det även nått Södermanlands inre då jag hör smattret mot de spröjsade fönsterrutorna. Jag kikar ut i mörkret och blir lite skrämd av katten som smyger runt bakom ett stughörn. På långa natten är det långt mellan radiatorrapporterna. Det är lite som när finlandsfärjorna korsar ett stormigt Ålands hav, man håller andan lite extra då man vet att vad som helst kan hända där ute.

Efter att ha hämtat in ett lass med ved börjar så radiotider trilla in för långa nattens löpare. Kalevan Rasti i tät, alltid dessa kareler, lag efter lag rapporteras in, så även LOK. Vi är med! Bakifrån tar OK Orion raskt in på täten och löpare efter löpare hänger som druvor på en klase efter "Krattan".

Nattens folk orienterar sig metodiskt fram från kontroll till kontroll, och när de kommer in för växel börjar mina ögon få allt svårare att hålla sig öppna. Jag uppfattar att LOK fortfarande är med i täten, men sedan somnar jag. I drömmarnas värld ser jag en stor mörk skog. Gläntan, som bara de som gått vilse finner, hittar jag ej denna natt. Kanske försöker jag orientera rätt även i sömnen.

Vaknar upp till tonerna av trädgårdssångarens ihärdiga kvittrande. Tittar på klockan och inser att täten måste ha gått i mål. Går in på liveresultaten och letar efter LOK. Var har vi tagit vägen? Felstämplat! Det kan inte vara möjligt. Vi var ju nyss i tät, eller var det bara en dröm? Ju mer jag läser resultatlistan desto mer inser jag att drömmen tog en omväg för att sedan tvärstanna.

Tiomila från bänken är speciellt, man upplever andra saker än vad man gör på plats och man skapar egna bilder i sitt huvud. Vad som är dröm och vad som är verklighet blandas samman. Erfarenheter från tidigare år lägger sig som ett raster över alla nya hjältar som föds under natten. Det mesta glömmar man bort, särskilt de dåliga insatserna. Kvar blir nattens mystik och skogens folk som år efter år trär på sig sina slitna selar för att kämpa för sitt lag. Nästa år är jag där.

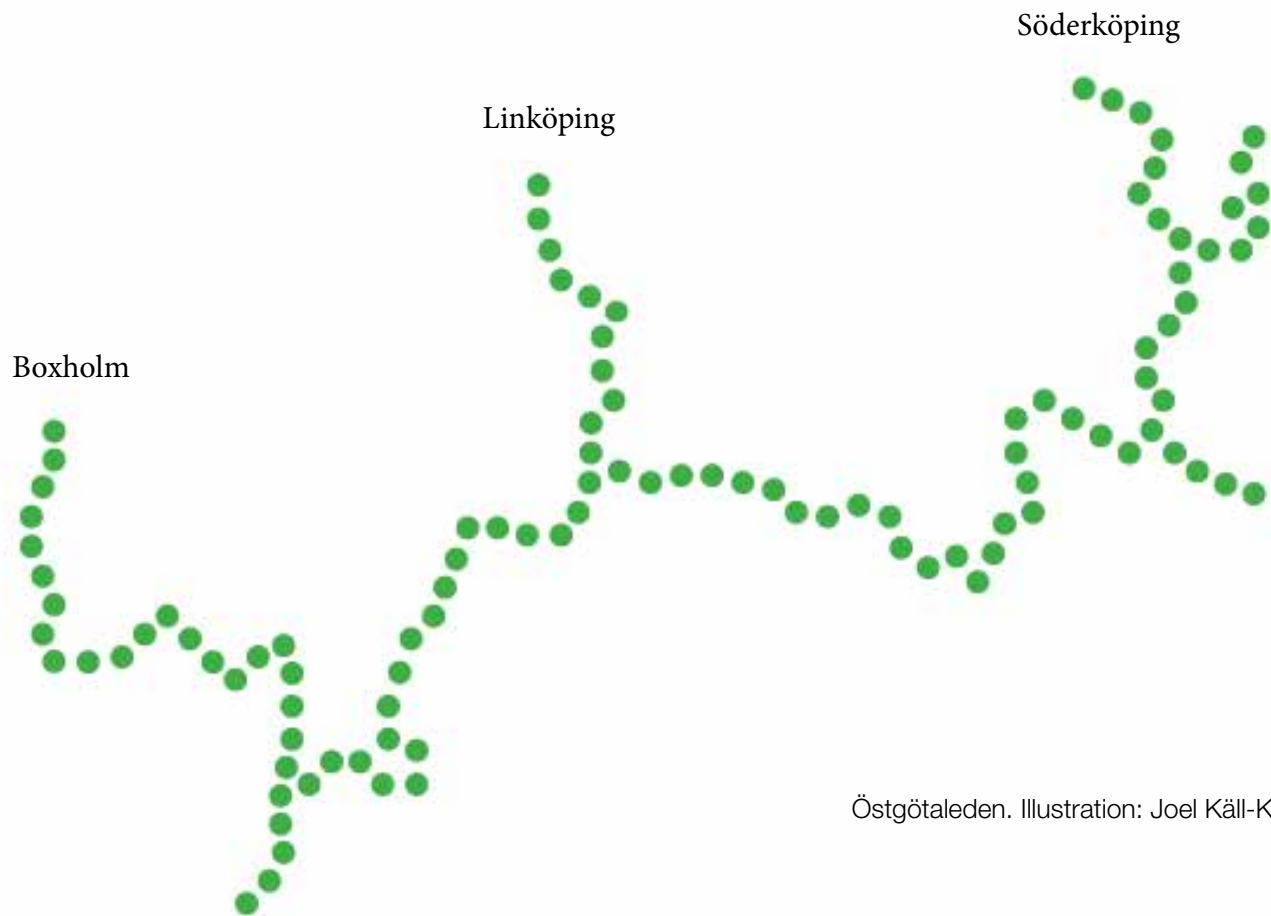
Text: Per Carlborg

SPRING TJOGET!

4-5 JULI VID KOSTA FLYGFÄLT

PASSA PÅ ATT UPPLEVA LESSEBO KOMMUN
MER INFO PÅ: <http://lessebo.se/>

Upptäck naturen med Östgötaleden



Östgötaleden. Illustration: Joel Käll-Karlsson

Känner Du till att Östergötland har Sveriges längsta system av vandringsleder på totalt 140 mil? Av dessa finns 11,5 mil i vår kommun och vi i LOK har tillsyn och skötselansvaret för nästan två mil.

För den som är intresserad finns möjlighet att få tillgång till kartor, förslag på utflykter till sevärdheter och tips på korta eller längre dagsetapper. Information finns att hämta på nätet: www.visitostergotland.se/ostgotaleden.

LOK delar på skötselansvaret för kommunens sträckning med IFK, LAIK och Ulrika Hembygdsförening. LOK har tre skilda skötselområden. Vårt ena område gränsar i söder till Kinda Kommun vid bäcken mellan sjöarna Norra och Södra Viggen och går nordväst ut mot Larsbo-vägen till

Svensbo, därefter mot vägen Haraldsbo-Drögshult och vidare mot Duvhult vid sockengränsen Nykil och Ulrika. Område två ligger i anslutning till Vidingsjö. Det börjar vid Ekäng och fortsätter via Vidingsjö Motionscentrum till Raelstorpsvägen. Område tre innefattar sträckningen genom Vallaskogen.

I uppdraget ingår att vi ska utöva tillsyn och skötsel av vår del av leden. Det gör vi genom att gå över våra sträckningar en gång under våren och en gång under hösten. Vi röjer, tar bort sly och ser till att leden är öppen och tillgänglig.

Jag tycker att framkomligheten på Östgötaleden har blivit bättre. Regelbunden tillsyn under många år samt skogsavverkningar i anslutning till leden har bidragit. Där leden har varit drivningsväg för avverkningsmaskiner blir den ty-

dligare, bredare och fastare. Problem för bilburna vandrare är låsta vägbommar vid infarter. I det södra området finns fem låsta vägbommar som gör det svårare att komma i kontakt med leden.

Vad finns att lyfta fram som gör mödan värd ett besök? Svensbo är ett exempel. Det ligger ödsligt i skogen. Här har Skogsvårdsstyrelsen rustat upp torpstället och satsat på olika projekt. Det senaste är en stor och fin övernattningsstuga med träbriter. Utomhus finns en stor rastplats under tak.

Om du åker till Svensbo, fortsatt då hemvägen norr ut mot stora vägen. Då får du ta del av alla nyuppsatta informationstavlor i anslutning till olika sevärdheter. I Svensbo finns fina träningsmöjligheter. LAIK-kartan från början av 1980-talet är dock lite väl

föråldrad. Bättre är i så fall angränsande kartan från tre-dagars i Törnevik.

Vill man hitta ett utflyktsmål som är något lite extra så finns Öna. Här väntar ett kulturlandskap med beteshagar, gamla byggnader, fina berghällar och Stensjön. Du hittar hit via Kalmarvägen, Skeda Udde, Haraldsbo och fortsätter sedan mot Drögshult. I anslutning till Fågelkulla finns vägskylden Öna.

En fin försommarkväll hade vi nöjet att besöka Öna ihop med våra barnbarn i 10-årsåldern. Vädret inbjöd till ett skönt kvälldopp. Jag kände på vattnet som var härligt varmt. Det var bara att kasta sig i. Upp kom jag som en ny människa men möttes av barnbarnens rop "Men farfar så du ser ut!". Snabbt hade

jag förvandlats till en luden urtidsmänniska. Vad jag inte hade tänkt på var att sjön var genomdränkt av organiska partiklar, inte direkt lämpligt för bad. Ett misstag som jag inte gör om igen. Men riktigt roligt fick Rebecca och Noel som avslutning på kvällen.

Mitt eget möte med Östgötaleden inleddes någon gång under 70-talet. Då fanns en tradition i klubben att avsluta tävlingsåret med en vandring/löpning på leden. Med Roger Danielsson som busschaufför steg deltagarna på bussen tidigt på söndagsmorgonen. Därefter gick färden mot Bjärka Säby. Deltagarna blev sedan avsläppta utefter vägen. Första stoppet var i Hovetorp. Andra vid Stureforsvägen mot Kolbytemon och det sista i Bjärka Säby. Efter avsläppet

fick deltagarna ta sig tillbaka till Vidingsjö på egen hand utefter Östgötaleden.

I LOK-gården väntade bastubad och en varm soppa som belöning för årets sista gemensamma motionspass. Ett problem var att det ibland kunde förekomma älgjakt där vi gick fram men jag kommer inte ihåg varför vi slutade med traditionen. Det borde finnas någon som minns.

Nu lämnar jag över uppdraget att vara kontaktperson för LOK till Magnus Sahlman med förhoppningen att han kan få hjälp från andra LOK:are precis som jag har fått med att sköta tillsynen.

Text: Ulf Waldenfjord

På Spåret presenterar: Styrelsen

I På Spåret presenterar ges LOK:s kommittéer utrymme att berätta om sig själva och sin verksamhet. I detta nummer berättar Styrelsen om sitt arbete.

Vad sysslar styrelsen med egentligen?

Ja, det kan man fråga sig. Linköpings OK är en klubb med självgående och engagerade kommittéer, och i många avseenden är det bara för styrelsen att se allt hända i klubben. Mycket sker enligt principen att "så har det alltid varit", men i botten ligger kommittéanvisningarna som man hittar på hemsidan. Ändå finns det en del för styrelsen att göra.

En uppgift är att regelbundet stämma av med kommittéerna och höra så att allt rullar på. Styrelsen håller också i höst- och vårmöte, där kommittéerna väljs och där frågor av större vikt behandlas. En ständig sådan fråga är ekonomin, och här åligger det styrelsen att presentera en budget utifrån kommittéernas förslag. Inför 2015 hade vi till exempel att försöka parera för de höjningar av anmälningsavgift-

erna som skedde till i år. Till vår hjälp har vi här kassörens regelbundna rapporter. Styrelsen är också ett kontaktorgan utåt. Den person eller organisation som söker LOK i någon fråga kanske mejlar direkt till styrelsen eller via info@lok.se, eller så ringer man ordföranden. Det kommer också en hel del brev till klubben, vilket förste sekreteraren hanterar. Det kan gälla allt ifrån hundklubbar, Linköpings kommun, privatpersoner eller olika företag.

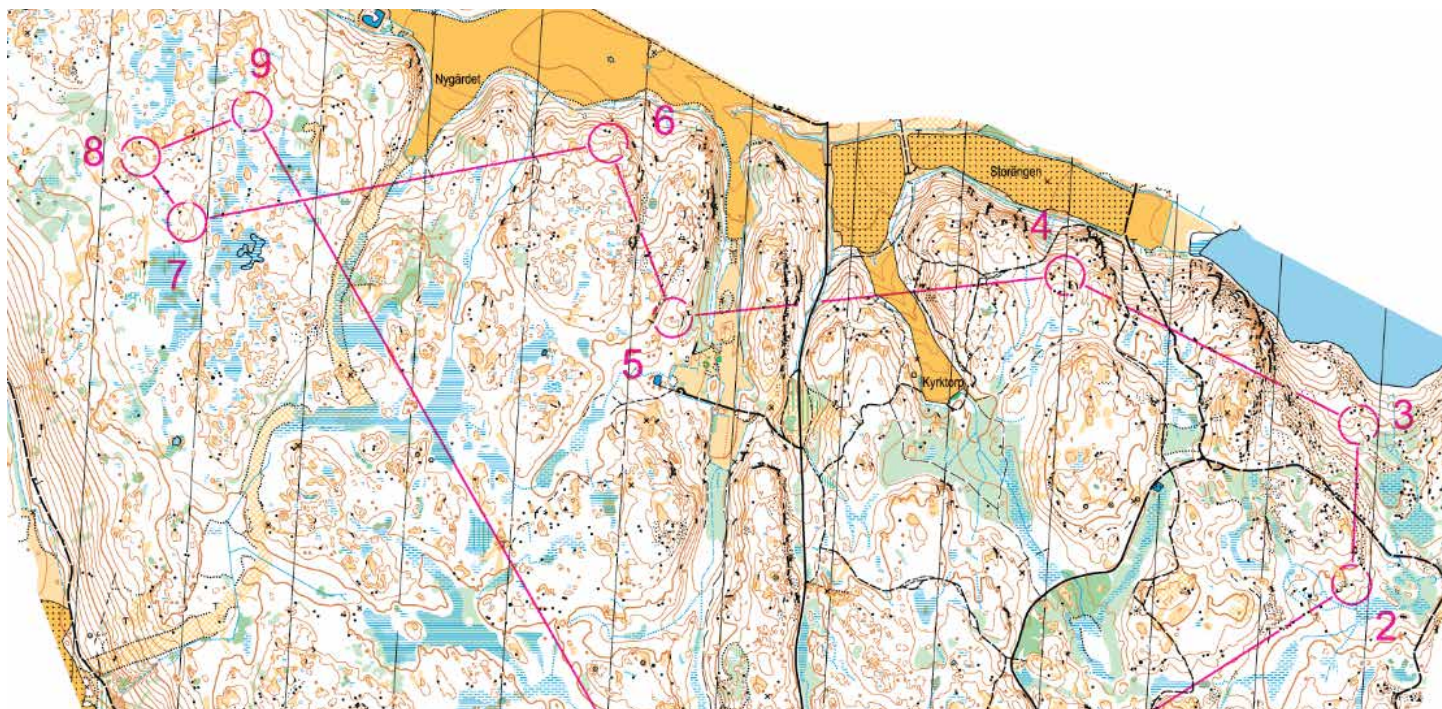
Ett exempel från förra året är den förfrågan om att få uppföra en mobilmast som vi fick. Ibland kan man slussa dylika frågor vidare till rätt person eller kommitté, men i en fråga som mobilmasten blir det ett ärende för styrelsen. Ett annat yttre forum är ÖOF, Östergötlands OF. Alla östgötaklubbar träffas åtminstone på ÖOF:s årsmöte och hit skickar styrelsen representanter.

Ytterligare ett ansvarsområde för styrelsen är mera långsiktiga och/eller strategiska frågor. Ibland kräver dessa en tidig förankring bland medlemmarna, medan styrelsen andra gånger kan agera utifrån sitt mandat. Exempel är planerna på ett O-ringen om ett par år, en värde tävling 2018 eller om LOK vill arbeta mer kring Hitta Ut-konceptet. En annan fråga som dyker upp emellanåt och som berör alla klubbmedlemmar är vad vi (alla LOK:are, inte styrelsen) vill med vår klubb.

Hur kan man som klubbmedlem få insyn i vad som händer i styrelsen? Tja, man kan ju kandidera till en styrelsepost. Ett annat alternativ är att prata med oss i styrelsen, och ännu en möjlighet är att läsa styrelseprotokollen som finns såväl i LOK-gården som på hemsidan.

Text: Styrelsen

Spartanskt på Natt-SM



Natt-SM i Kungsängen bjöd på utmanande orientering i vacker terräng. Kartutsnitt från D21.

I år var året då jag debuterade i SM-sammanhang och vad kan passa bättre att börja med än Natt-SM?

Tyvärr blev förberedelserna inte riktigt som planerat då skolarbete och förkylningar gjorde att jag inte kunde vara med på vare sig natt-cup eller KM, men det skulle nog gå bra ändå.

Reseanmälan på hemsidan visade att vi var sex tappra löpare som tänkte åka och då behövdes två bilar och två ledare. Allt eftersom föll löpare efter löpare dock ifrån och till slut var vi bara två tappra tjejer kvar som ställde oss på startlinjen i Kungsängen. Nämligen undertecknad och Kajsa Hammarström. Självklart fick vi med oss en ledare också så att vi slapp köra själva.

På grund av en något orutinerad ledare så åkte vi lite väl tidigt vilket fick till följd att vi kom i väldigt god tid till karantän. Den var i och för sig inomhus men det var både trångt och

varmt så roligare kunde man ha haft. Nå ja, om det var varmt i karantänen så blev det svalare när det var dags att springa. Det frasade härligt om fötterna från frosten när vi skulle ut till start.

Alla som var med på 10Mila år 2013, som avgjordes på samma karta, kan intyga att området både är utmanande och roligt. Inte minst på natten. Banorna som vi gav oss i kast med denna gång var verkligen luriga där många sträckor hade varit svåra även på dagen.

Själv fick jag en knackig inledning, som givetvis var den enklaste delen, men sedan gick det bättre och bättre. Allra bäst gick det på den svåraste Långsträckan mot slutet. Väl i mål väntade sedan dusch inomhus vilket var skönt mitt i natten.

Väl duschade var det dags att åka till campingstugan som Gitte hade bokat åt oss för att vi skulle få lite sömn innan hemfärden. Att hitta till campingen var inte så svårt, men däremot visade det

sig vara betydligt svårare att hitta till rätt stuga. Detta då det inte fanns vare sig belysning eller karta över området. Lite ironiskt kan man tycka, eller hur?

När stugan till slut var funnen så var det skönt att komma in och lägga sig några timmar. Morgonen därpå fick vi kanske förklaringen till varför det inte var så upplyst - campingen verkade inte vara igång på riktigt. Stugan var dessutom i enklaste laget utan vare sig vatten, diskho eller toa. En campingstuga med betoning på camping kan man säga.

Efter lite diskuterande kom vi fram till att vi skulle få frukost snabbare om vi åkte till McDonalds. Sagt och gjort, vi packade in oss i bilen och åkte till närmaste McDonalds. Det är ju inget man gör varje dag men det funkade. Efter att ha släppt av Kajsa i Nyköping begav jag mig hem. Både trött och seg.

Text: Emma Lindell

Succé på Ultran

Fredagen den tionde april rullade två bilar ned mot Skåne. Det var dags för Ultralång-SM och tillsammans var vi sex personer som antog utmaningen.

Efter en natt på vandrarhem, där vi laddade med rundpingis, så var det dags. Vädret hade fått för sig att visa sig från sin bästa sida. Det var nästan sommarvärme. Om det är något lopp det skulle kunna få vara lite svalare på är det nog detta.

Först ut var Rasmus Elmelid i H21 som till allas vår förvåning kom jagandes efter hela startfältet när startskottet hade gått. Förklaringen var att hans GPS inte var på från början. Något som fick oss tjejer att kontrollera extra noga innan start.

Med tanke på Rasmus superfina femte plats verkade det dock inte ha stört honom alltför mycket. Det är tydligt att det gäller att hålla sig lugn så att man klarar av stressande situationer! Det kanske var tur att H21E banan "bara" mätte 24,1 km så att det fanns tid att lugna ner sig. Fast en femte plats kan nog inte ha inneburit lugn fart någonstans. Och jag tror inte att någon hade högre fart ut från startgärdet än Rasmus.

Det var en ganska snällt lagd bana för oss tjejer på Söderåsen och man såg långt. Bara att lyfta blicken och tjejerna låg på rad, ända till dess att de försvann och det gjorde de förvånansvärt snabbt. En bana på 17,5 km och de där framme i täten, Tove Alexandersson, Alva och Fredrika klarade av det utan problem. Fredrika lyckades dessutom krossa alla på spurtan då det blev kamp om åttonde platsen. Att Alva tog SM-silver, ungefär samtidigt som en annan gick ut på de sista tre kilometerna, är helt fantastiskt!

Av oss sex som ställde upp hade vi tre topp tio placeringar: en andra-, en femte- och en åttondeplats, och det får man väl



Rasmus Elmelid, femma i H21 och Alva Olsson, tvåa i D21. Foto: Pia Vångell

ändå säga är helt otroligt bra! Sedan får vi absolut inte glömma vår junior Sven som också klarade av sitt lopp i H20E, 16,7 km är inte fy skam att ta sig runt i den värmen och konkurrensen som var!

För oss längre bak i resultatlistan var det lite slitigt. Löparna i täten gick snabbare än idealtiden i den lättlöpta terrängen då Tove Alexandersson vann på 1:53. Jag kan garantera att hennes fart uppför sista backen var betydligt högre än undertecknads promenadfart.

Efter målgång gick banläggaren runt och pratade. Hon sa att näst sista slingan (på D21E banan) var den jobbigaste, men för att vara helt ärlig så tyckte jag att första slingan också var bra tung. För att inte tala om backen upp mot sista kontrollen på slinga tre. Där kan vi snacka tungt! Men det var inget som skrämde iväg oss. Alla vi som ställde upp tog oss runt godkända och ingen bröt. Det är i paritet med en seger. Det tycker i alla fall jag.

Avslutningsvis får man väl ändå säga att Ultralång-SM är en himla rolig tävling. Att man genast är i final, då det inte finns något kval, betyder väl att detta är det SM som man måste ställa upp på! För vem gillar inte känslan av att nästan dö i två timmar (för täten) innan man med gott samvete kan lägga sig på gräset efter målgång och bara njuta av att vara i mål? Sedan finns det ett gäng som alltid joggar ned men vem, som vanlig dödlig, orkar det efter en bana på 17,5 km? Njutningen av att vara klar tar över, i alla fall hos mig.

Sedan får vi inte glömma våra grymma chaufförer Pia och Gitte som langade vätska och gel vid varvningen och som tog oss hem utan ett enda kramp-stopp! Nästa år kör vi igen, förhoppningsvis med ännu fler LOK:are på startlinjen och (för min del) gärna närmare täten.

Text: Kajsa Hammarström



Klubbältet kom till nytta under klubbresan där solsken blandades med både regn och snö. Foto: Maria Olofsson

Topplopp och snöfall på klubbresan

LOK:s klubbresa gick i år till Dalar-na. Där skulle Ol-touren och tre deltävlingar i Swedish League avgöras. Tävlingarna ägde rum under Kristi-himmelfärdshelgen och cirka 50 LOK:are i blandade åldrar deltog.

För de som skulle springa Swedish League började resan på onsdag eftermiddag. Första deltävlingen var en sprint i Säter som startade på torsdag förmiddag. I D21 E1 var det Alva Olsson och Fredrika Vångell som placerade sig bäst med en 11:e respektive 20:e plats. Rasmus Elmelid som sprang H21 E1 blev 28:e och var mycket nöjd med att ta poäng i Swedish League.

Vi som inte sprang Swedish League åkte istället upp på torsdag morgon. På bussen tippade vi om hur alla LOK:are skulle springa under helgen och en av de stora frågorna var hur många tävlingar busschaufför Mats skulle springa under

helgen. Vi kom lagom till TC för att heja i mål de som sprang E1-klasserna. Sedan var det dags för ungdomarna att springa sin sprint. Bäst placering fick Emma S Johansson som blev trea i D16. Andra framskjutna placeringar stod Kristin och Emanuel Herberthson för som var sexa i D12 respektive sju i H 14.

Efter sprinten åkte vi till boendet som låg på Främby Udde utanför Falun. Vi bodde i fina stugor som låg precis intill vattnet och det serverades bra frukost och goda middagar i ett hus bredvid. Så orienteringstävlingar, bra boende och mat som serveras, kan det bli en bättre semester?

På fredagen stod medeldistans på programmet och tävlingen utgick från samma ställe som sprinten i Säter. Mitt lopp började bra men sedan kom de stora missarna efter varandra och jag ville knappt springa i mål. Det visade sig dock att det inte bara var jag som hade haft problem

ute i skogen och var missnöjd med dagens tävling. Många var inte helt nöjda med hur hyggen och grönområden hade redovisats på kartan. Trots detta var det flera LOK:are som behärskade terrängen mycket väl och placerade sig i topp. Emma Andersson vann D14 kort och vann sin klass gjorde också Annika Ivarsson. Frida Johansson sprang också bra och blev tvåa i D18 och i D16 blev Frida Sahlman fyra och Tove Ekström femma.

Lördagens tävling var också en medeldistans men nu med nytt TC som var i Björnsberg utanför Bjursås. Tove sprang riktigt bra och spurtade in som vinnare i D16. I elitklasserna sprang Sven Engström och Erik Martinsson mycket bra och tog var sin andraplats i H20 E respektive H21 E. Fler framskjutna placeringar stod Frida Johansson för som tog helgens andra andraplats i D18, och en andraplats fick också Emma Andersson i D14 kort.

På lördagskvällen var det dags för en av helgens viktigaste tävlingar, nämligen fem-kamp. Vi var fem lag med cirka tio personer i varje lag. På förmiddagen hade vädret varit fint men precis lagom till fem-kampen började det regna. Det gjorde dock inget för med femtio tävlingsmänniskor så glömdes regnet bort så fort tävlingarna startade. Första grenen var en stafett där man skulle ha en galje mellan knäna och samtidigt gå med en sked med en potatis på i munnen. Mycket underhållande att titta på! De andra grenarna bestod bland annat av stövelkastning och para ihop orienteringsklubbar med rätt stad. Som segrare

av fem-kampen stod lag Inger som var starkast i de flesta grenar, stort grattis!

Under helgen hade det både varit regn och sol och självklart skulle vi få lite snö på oss också under söndagen. Med bara några ynka plusgrader och blötsnö började man ge sig iväg till starten. Som tur var hade jag packat ett underställ att springa i men det var det nog inte alla som hade gjort och många var fortfarande frusna när de kom i mål. Rasmus som sprungit bra i helgen avslutade med ett toppenlopp och vann H21 E2 med drygt fyra minuter. Fredrika sprang också bra och blev 20:e i D21 E1 och plockade

återigen poäng i Swedish League. Fredrika och Alva ligger nu på delad 23:e plats i totalställningen i Swedish League. Ytterligare bra lopp under söndagen stod Sofia Magnusson för som vann D14 kort. Emma Andersson och Frida Johansson blev tvåa i D14 kort respektive D16.

Tack för en trevlig resa och tack Anika Ivarsson för ordnandet av resan!

Text: Sofia Salomonsson

Nu är de vänner igen!

Många läsare har engagerats utav det interna fikabråk som avslöjades i det förra numret av På Spåret. Vissa har uttryckt sin medkänsla för den fikalöse Erik Sköld medan andra har givit sitt stöd åt Bragosnaskaren Jonas Roth.

Redaktionen har även fått motta ett flertal förslag på hur liknande tvister ska kunna undvikas i framtiden. Ett totalt förbud mot att medföra fika till nationella tävlingar är ett exempel. Att årligen avsätta 10 000 kronor i budgeten för inköp av gemensamt klubbrika ett annat.

Vad som händer med dessa idéer återstår att se. Redan nu kan På Spåret dock avslöja att våra söt-sugna rivaler tycks ha slutit fred. Ett ögonblick som förevigades av På Spårets utsände fotograf Per Magnusson.

Slutet gott allting gott!

Text: Kurvan Karlsson



MEDLEMSLOTTERI

Dragning April

1:a pris Nummer 08 Göran Hektor
2:a pris Nummer 67 Vakant
3:e pris Nummer 41 Stephan Svensson

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

MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFTER

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

Medlemsavgift, enskild:
300 kr per år

Stödmedlem/träningsmedlem:
200 kr

Träningsavgift ungdom första barn/syskon:
300/150 kr per år

BANKGIROKONTON

Huvudkonto
5487-4169

Medlems-, tränings-,
tävlingavgift, lotteri
5487-3864

Klädförsäljning
5487-4060

Anmälningsavg.
5487-3930

Elitensegenavg.
5758-7966

Stort tack till våra samarbetspartners!



Linköping
Där idéer blir verklighet

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



LÖPEX
SPORT



sisu

Idrottsutbildarna

noname



Flyttat?

*Kom ihåg att ändra din adress på
LOK:s hemsida!*