

PÅ SPÅRET



Nr 2 2018

Från ordförandens punkthöjd

Vi ska vara stolta över det fina sätt på vilket vi genomförde Swedish League finalen tillika Jubileumstävlingen för VM 1968. Det har varit mycket krångel på vägen, men vilket fantastiskt fint TC och vilken fantastisk vildmarksterräng vi kunde erbjuda. Lovorden om tävlingen har varit många. Arenan, servicen, terrängen, karta och banor, allt har fått beröm. Pelle Forsberg gjorde en strålande insats som speaker mycket tack vare ett utmärkt stöd. Jag tycker även vi kan vara nöjda med det utrymme vårt arrangemang fick i tidningen inför och efter tävlingen. Jag vill rikta ett stort tack till alla medlemmar som gjorde denna tävlingen till ett så förträffligt arrangemang och ett särskilt tack till tävlingsledare Thomas Stenström.

Inför tävlingen har också ett gediget arbete lagts ner på att göra research om VM1968, historiken användes som marknadsföring inför tävlingen. Till själva tävlingsdagen gjordes även en utställning om VM1968 som visades på arenan. För er som inte hann titta på den fina utställningen på tävlingen, så står den nu i LOK-gården.

Vi ska också vara stolta över vår insats vid ett av Linköpings största idrottsevenemang, Blodomloppet. Alla LOKare som ställer upp och jobbar med uppbyggnad av tävlingsarenan, start, flaggvakter, cykel- och bilparkering mm, från tidig morgon till sen kväll, är en viktiga kuggar i hjulet för detta arrangemang.

Under våren har vi även fått se spännande TV-sändningar från EM i Schweiz, där vår Alva Olsson deltog på långdistansen och stafetten. Till sommaren har vi ytterligare ett mästerskap att se fram emot och det är VM i Lettland 4-11 augusti.

En extremt sen snösmältning gjorde att många vårtävlingar blev inställda. Nu ser vi fram emot sommartävlingarna. Extra kul och intressant ska det bli att springa O-ringen i Örnsköldsvik. Men inte bara att springa, utan också att studera årets arrangemang ur perspektivet att vi är nästa års arrangörer. Jag hoppas att många medlemmar redan har anmält sig som funktionär till nästa år och att ni passar på att studera just erat ansvarsområde under sommarens O-ringen.

/Inger Gustås

Telefon:

013-15 74 26
(telefonsvarare)

Hemsida:

<http://lok.se>

E-post:

info@lok.se

Omslag:

Foto: Thomas
Rimhagen

Medarbetare i detta**nummer:**

Alva Olsson
Erik Malmberg
Inger Gustås
Johan Jylltorp
Julia Modig
Tjärnström
Lennart Sturesson
Per Gustås
Peter Aronsson
Peter Eriksson
Rasmus Elmelid
Sigrid Ljunggren
Thomas Rimhagen
Thomas Stenström

Redaktör:

Hanna Modig Tjärnström

Adress:

Linköpings Orienteringsklubb
Vidingsjö, LOK-gården
589 53 Linköping



LOK-utveckling med ”Malmslättstjejerna”!

1984 hände något som, så småningom, och inte minst i dag blivit viktigt för Linköpings Orienteringsklubb.

Två 17-åriga tjejer från Malmslätt, Inger Andersson (senare Gustås) och Maria Olofsson knackade på LOK:s dörr och förklarade att de ville lära sig orientera. De tyckte om att springa men ville ha ut något mera av detta och trodde att orientering skulle passa dem. Det unika var att ingen av deras föräldrar var orienterare utan att allt skedde på deras egna initiativ. Självklart blev de mycket välkomnade!

Och vilken rivstart det blev! 1986 och 1987 sprang de i juniorlaget på SM-kavlen. 1986 med Ingers lillasyster Kerstin och 1987 med Mia Eliasson (nu Eronn).

Maria karriär gick spikrakt uppåt och 1988, hennes sista år som junior borde hon ha kommit med i juniorlandslaget men hade tydligen för snabbt kommit till den nivån. Maria skördade sedan många framgångar som senior samtidigt som Inger fortsatt ihärdigt höll en lägre profil. Något som i dag kanske t o m ändrats till Ingers fördel om jag läser dagens resultatlistor rätt.



Från LOK:s årsmöte där Inger Gustås efterträdde Magnus Herberthson som ordförande för LOK.
Foto: Veckans bild



Maria Olofsson, här en bild tagen på segrarna i elitklasserna på Tjällmos tävling 1991.

Foto: Per-Johan Persson

Båda hittade lämpliga partners. Inger i den akademiska världen där den till synes lite blyge och försiktige Per med orienteringsblodet i sig från den SM-vinnande modern blev väl godkänd. Maria fann förståeligt nog en glad och trevlig snabblopare i Jesper att dela sina dagar med. Båda tjejerna ville tydligen hålla sig inom kvinnornas värld eftersom de begåvats med var sina två flickor.

Min inledning syftade till att Inger från och med årsmötet är LOK:s boss och att Maria är LOK:s sammanhållande kraft i Oringen 2019. Jag, Per-Johan Persson, var LOK:s ordförande då ”tjejerna” kom in i verksamheten och inte kunde jag då tänka mig denna mycket fina ”utdelning” för LOK. Men visst var de lite speciella redan då! Jag inte bara tror utan är helt övertygad om att Inger som tredje kvinna efter Mari och Ulla i ”försätet” kommer att föra LOK fortsatt bra och lyckosamt framåt.

/Per-Johan Persson

Natt-SM 2018

En härlig fredagkväll i April är det få aktiviteter som kan slå lite ol-mys i natten. Därav var det på sin plats att ladda lampan och dra till Jönköping för Natt-SM. För egen del så var förra årets avsaknad av tävling ett hinder då det saknades rankingpoäng och det istället blev B-klass. Insatsen kan förutom några småkrokar och något mindre bra vägval sammanfattas som stabil och slutade med en femteplats. Skönt att inte behöva jämföra tiden med de bästa, någon bonus ska jag ha av att jag inte fick springa A-klass. Nåväl, nog om det, för den som vill läsa mer finns en utförligare rapport på www.attackpoint.se. Rytterns mosse var skådeplatsen och med som chaufförer och coacher hade vi Annika Ivarsson och Maria Elmelid, fantastiska insatser av båda två.

Extra tack till Annika som trots den sena timmen kunde styra bilen (som jag åkte i) säkert hem från tävlingen.

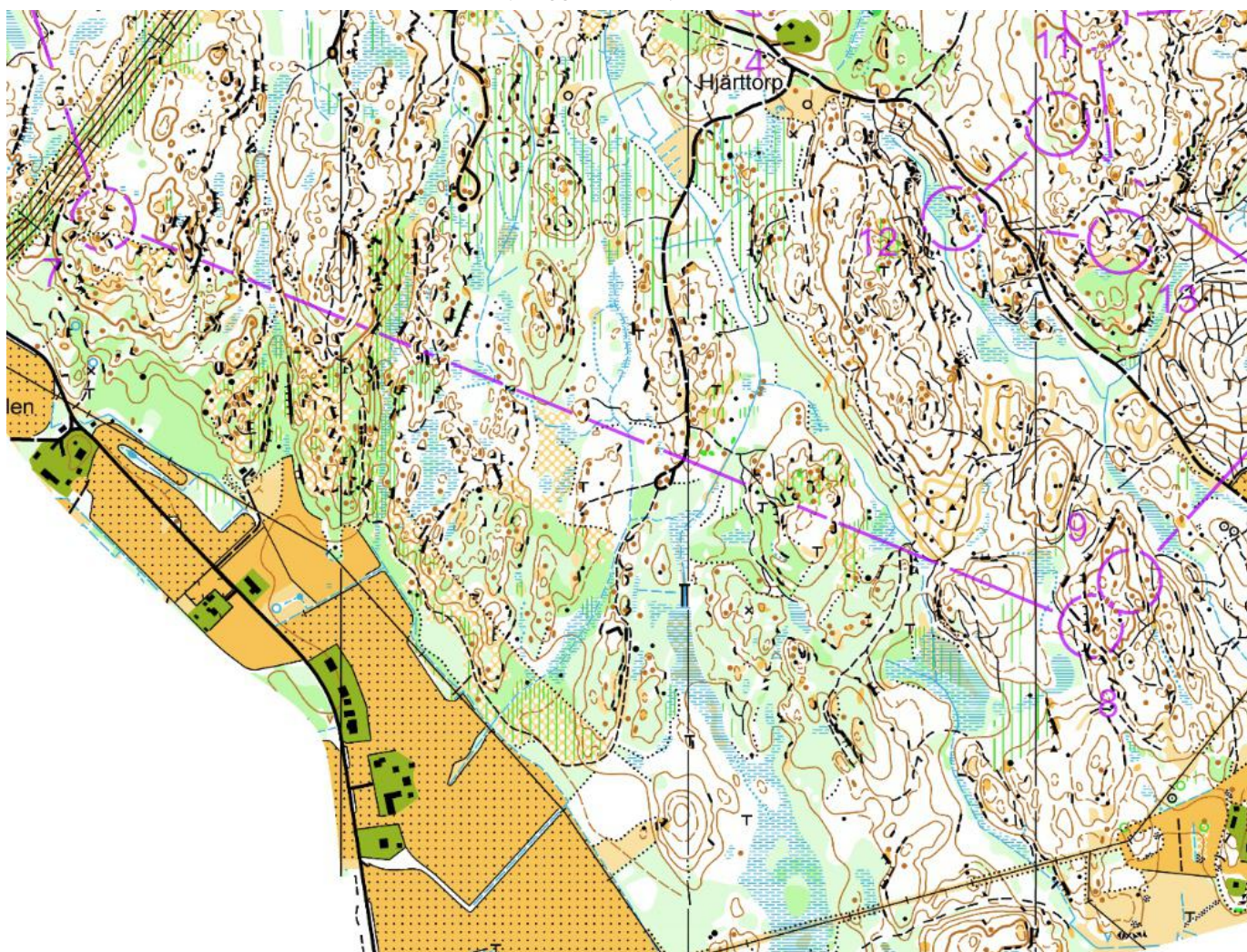
Tillbaka till tävlingen, LOK hade förutom mig 5 st OL-virtuoser på plats, Rasmus var den som gjorde den finaste insatsen. Efter en trevande inledning gjorde han en kanonavslutning som visade på att nattformen var fin och han kunde dundra in på en 26:e plats. Mer av det fick vi ta del av på Tiomila, det kan ni läsa om på en annan sida i den här tidningen. Övriga LOK:are placerade sig som 34 - Kajsa Hammarström (D21), 44 - Emanuel Herberthson (H18), 16 - Maxime Bonneau (H21 E2) och 25 - Victor Bergstrand (H21 E2). Tyvärr blev Olof Ljunggren förkyld sent in på

och kunde inte testa sin nattform i H18.

Terrängen och banan då? Jo, den bjöd på utmaning i form av relativt grönt och bröttigt på marken, men ändå med skaplig framkomlighet. Banläggningen var mycket fin lagd med vägvalsmöjligheter omväxlat med lite kortare mellan kontrollerna. Jag upplevde det som kul, trots den vresiga terrängen.

För er som missade natt-sm i år finns som tur är en ny chans redan nästa år, då är arenan Hässleholm i Skåne. Det blir säkert lika kul det!

Text & Foto: Peter Aronsson



Långsträcka som nästan alla klasser hade i någon form, hur hade du sprungit? Jag la på kompassen och sprang, kanske inte det bästa, men det funkade.

Fem år före jubiléet

Det fanns en tävling 2018 som jag inte skulle missa, Silva League med 50-årsjubileet av VM i Söderö 1968. Så här blev det.

Nu var det äntligen 22 april 2018 och orienteringsfest, inte i Söderö, men på en del av VM-kartans område. Parkering vid sågverket, bussning som om vi vore på O-Ringen, där tas jag emot av gamla LOK-kompisen och grannen Urban. Framme vid avlastning, hygien fyllda med stora klippblock och stenar. Var det så här det såg ut? Det mindes jag inte från terrängen som SM gick vid Herrsjö 1999, då jag var kontrollvakt och provsprang några banor.

Men det blev bättre, terrängen var mycket kuperad med ett rejält berg upp till första. Fanns möjlighet att gå runt och slippa några kurvor, men jag gick i stort sett rakt på (med en liten extrasväng på slutet). Men annars fin skog och ytterligare en rejäl stigning. Nöjd med orienteringen men inte med orken.

Hamnade i duschen bredvid en känd person. Han blev världsmästare här 1968 och nu springer vi samma klass. Det var ju en anledning att vara med, att få mäta krafterna med Kalle Johansson från Hedemora. Visserligen är jag långt från hans nivå, men det är ändå en sporre. Frågar hur det var att orientera i den här terrängen idag. "Mer kuperat och stenigare än 1968 känns det som", blev svaret. Men det har gått fort och bra ändå, Kalle var ohotad segrare. Jag blir förvånad när jag hör att jag bara är tre minuter efter, och någon säger att jag ligger tvåa. Bekräftat att jag gjort årets hittills bästa lopp.

Vems var idén?

Men den här historien börjar ungefär fem år tidigare när jag var en av ledamöterna i LOK:s arrangemangskommitté. Där fanns Anders Berg, Per Carlborg, Markus

Henriksson och Magnus (Malmslätt) Johansson. När jag stötte på dem kom ju frågan upp vem som var upphov till idén. Så jag fick hjälpa minnet med minnesanteckningarna från kommittén. Året var 2013 och LOK hade just beslutat att ställa in 43-kavlen för andra året i rad (2012 för problem med arenan och markägaren, 2013 på grund av för få anmälda). 43-kavlen var "villande" enligt styrelsebeslut, men ingen räknade med att den skulle komma igång igen. Så vi i kommittén funderade ju på vad som skulle komma i stället. En idé var att när Valdemarsvik inte fick O-Ringen 2016, så kunde vi vara med och återuppliva Östgöta 3-dagars i Vika. Men det blev aldrig av. Vi pratade också om ny karta söderut med VM/SM-området som ett alternativ. Magnus fick i uppdrag att kontakta Eken som numera hade karträttigheter där. Vi diskuterade också världstävlingar, t ex en Silva League 2016. Och så var det fem år kvar till 50-årsjubileum av VM i Söderö. Och vi som läst Per-Johans Orienteringsbok och hört honom berätta om hur den tävlingen kom till under stort hemlighetsmakeri hade ju detta VM i bakhuvudet. Per, som besöker de flesta skogar som finns i Östergötland och längs ostkusten kom hem från Söderö och var lyrisk över terrängen. Första gången AB hörde tanken om jubileumstävling i Söderö blev han eld och lågor: "Det måste vi göra".

Och så blev det. Vi kontaktade SOFT som visade intresse för tanken. Styrelsen i LOK var också med på noterna, när vi presenterade det hösten 2014. Thomas Stenström åtog sig att undersöka saken vidare.

22 april 2018 var det fullbordat. Världsmästaren från 1968 stod åter på prispallen. Vi kunde ta del av historien på den fina skärmutställningen (den måste jag se om igen så jag hinner ta del av allt).

Ett stort tack till LOK och alla funktionärer för en fin tävling, och särskilt till tävlingsledarna Thomas Stenström och Pär Ericsson som lyckat ta alla kontrollerna och föra projektet i mål – jag har ju under åren hört en hel del om de svårigheter som dykt upp.

Så, vems var idén? Jag vill svara hela arrangemangskommitténs, en idé som mognade fram under gruppens diskussioner. Och när det blev så bra känns det också bra att ha varit lite delaktig.

/Lennart Stureson

LOK 1990-2015, numera Västerviks OK



Kalle Johansson gratuleras av dåvarande kronprinsen – nuvarande kungen Carl XVI Gustaf.



Världsmästarna Göran Öhlund, Kalle Johansson och Sture Björk besökte tävlingen och firade 50-årsjubileumet av VM 1968.

Foto: Thomas Rimhagen

Jubileumstävlingen för VM 1968 eller en lång uppförsbacke?



Prispallen i H21 av den totala Swedish League 2018.

Foto: Thomas Rimhagen

Så blev den äntligen av efter alla tur-
rer fram och tillbaka vår Jubile-
umstävling för att fira att Sveriges
första VM i orientering arran-
gerades i de här markerna av
Linköpings OK och IFK Linköping
för 50 år sedan.

Egentligen började allt med att
Lennart Stureson presenterade sin
ide för arrangemangskommitten för
cirka fem år sedan. Kontakt togs
med markägarna till Söderö slott
där VM hade haft sin Arena 1968.
Signalerna var positiva och kartri-
tare söktes. SOFT kontaktades för
att få till minst en "Värdetävling" i
samband med jubileumstävlingen.
Vi planerade för ett arrangemang
28 april- 1 maj eftersom Tiomila
2018 skulle gå den 4-5 maj. Planen
var att kunna erbjuda möjligheten
att springa VM banorna. Hösten
2015 påbörjades kartan över den
södra delen av VM terrängen. Ti-
digt 2016 meddelade SOFT satt Ti-
omila skulle flyttas till 28-29 april
till följd av att EM i orientering
skulle börja första helgen i maj i
Schweiz. Vi erbjöds att få arrangera
Silva League tävling i anslutning till
Natt-SM i Jönköping 20 april. Vi
var lite tveksamma eftersom Söderö
brukar vara snösäkert och åkrarna

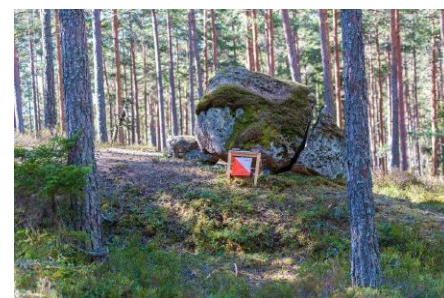
blöta på våren.

Sommaren 2016 presenterade vi
våra planer att arrangera en tvåda-
garstävling den 21-22 april mer i
detalj för Söderö. Tongångarna var
fortsatt positiva men man ville ha
ersättning för att upplåta marker
för arenan. Förhandlingarna pågick
hela hösten men strax före jul be-
slutade vi oss för att tacka nej. Det
skulle bli både för dyrt och preju-
dicerande för framtiden.

Pär Eriksson som känner markerna
väl började leta efter alternativ are-
na. Det var ingen lätt uppgift i den-
na trakt. Han kom strax fram med
alternativet "Disponentens kurva"
och vi gjorde ett besök. Jag måste
erkänna att jag var tveksam. Vi
skulle få bygga upp hela arenan och
parkera efter vägar. Men markerna
var underbara för orientering. Den
20 april 2016 kom SOFT:s re-
presentanter för att titta på Arenan.
Jag var ganska säker på att de skulle
säga nej. Det gjorde de inte. De var
lyriska enda kravet var att det skulle
bli varvning. (Det hade vi inte tänkt
oss). Den tänkta Arenan låg näm-
ligen utanför det område som Tho-
mas Persson var kontrakterad att
rita så vi skulle vara glada om vi

lyckades övertyga honom om att
rita till ca 3 kvadratkilometer till.
Kontakt togs med "Baroniet" som
var markägare. De var positiva. Vi
fick lova att som motprestation kö-
ra ett extra älgdrev en vardag. Pär
föreslog också att vi skulle ha
parkering vid Viresjö Såg och busa
alla tävlande och publik till Arenan.
En logistisk utmaning och dyrare
lösning men framförallt vädersäker
och vi skulle inte behöva tillstånd
för att parkera utmed väg 134. Alla
skulle dessutom slippa gå långt till
Arenan. Vi var nöjda och glada i ca
en månad då någon upptäckte att
strax intill tänkt Arena låg en do-
kumenterad spelplats för tjäder. Vi
fick lära oss att det fanns en ny
yrkesgrupp "tjäderinventerare" och
en sådan skulle göra ett utlåtande
innan vi kunde få tillstånd att ha
vår tävling. Pär hittade en som
erbjöd ett överkomligt pris. Han
konstaterade också att om vi gjorde
en frizon runt spelplatsen så skulle
vi kunna ha Arenan på planerad
plats. (Kuriosa är att Pär blev
kontaktad av en av de tjäderin-
venterare vi inte valde och fick veta
att den vi valt inte var kompetent).

I juli 2017 får vi beslut från läns-
styrelsen att köra tävlingen och nej
från Trafikverket att parkera utefter
väg 134. "Baroniet" är tveksamma
till ett tvådagarsarrangemang.
Parallellt med dessa utmaningar
har kartritaren och banläggarna
(Peter, Per, Erik och Markus) jobbat
vidare.



Varvningskontrollen sedd från TC. Ett
oväntat men välkommet krav från SOFT
som gjorde tävlingen spännande.

Foto: Thomas Rimhagen

Vi beslutar oss under hösten att endast köra en tävlingsdag samtidigt får vi förfrågan om vi kan köra finalen på Swedish League 2018 på vår tävling. Det innebär att det blir jaktstart i elitklasserna. Nu startar också arbetet att hitta huvudfunktionärer vilket gick lättare än beräknat. Nu börjar planerandet för själva tävlingen. Vid juletid gör vi arena besök. Rekognoseringen av kartan blir klar.

Mellan jul och nyårshelgerna har banläggarna tänkt sätta ut kontrollmarkeringar men får stopp. Det ska bli jakt. Till slut kommer alla markeringar ut men nu kommer snön. Banläggarna och bankontrollanterna utväxlar banförslag och viltzoner. Kontroll av alla kontrollpunkter gör bankontrollanterna Björn och Thomas på skidor. Jag tror ingen annan gjort detta söder om Dalälven.

Veckan efter påsk lämnar bankontrollanterna och SOFT klartecknen att de är nöjda med karta och banor. Banläggarna med Erik i spetsen lägger sista handen vid kartor och banor innan allt skickas till Tryckeriet. Kartorna trycks i Tjeckien och om allt går som planerat ska vi ha kartorna på plats i LOK-gården måndagen före tävlingen. Roger och måndagsgänget har i ett svagt ögonblick lovat göra riktiga stämbord vid alla kontroller. Det var innan de anade vilken vinter vi skulle få. När det återstår två veckor till tävlingen är det fortfarande tjäle i backen och ganska mycket snö kvar i markerna. Lena som ansvarar för personalen är orolig för det saknas fortfarande närmare 50 funktionärer. Vi saknar fortfarande ansvariga för barnpassning och miniknat. Det löser sig och Markus fixar karta för miniknat trots att snön ligger djup.

Den 8 april när jag är på hjärtintensiven i Växjö hos min mamma ringer en ganska desperat Erik och meddelar att kartan och banorna

måste tryckas om. Det är fel linjetjocklek på hjälpkurvorna bland annat. Det är en bugg i OCAD programmet som ställt till det. Efter samtal med SOFT och hjälp från tryckeriet beslutar vi att trycka om Swedish League banorna och tryckeriet lovar express leverans för att hålla utlovad leveranstid. Helgen innan tävlingen slår vädret äntligen om och det blir sol och värme. Jag ger mig ut och springer i tävlingsmarkerna och kan konstatera att det är nästan snöfritt. Jag hittar också flera kontrollställningsbyggare som sliter hårt. Men vad värre är, vägen in till TC är lös och där markan är planerat är det en insjö av smältvatten. Kommer vägen att hålla för stora bussar?

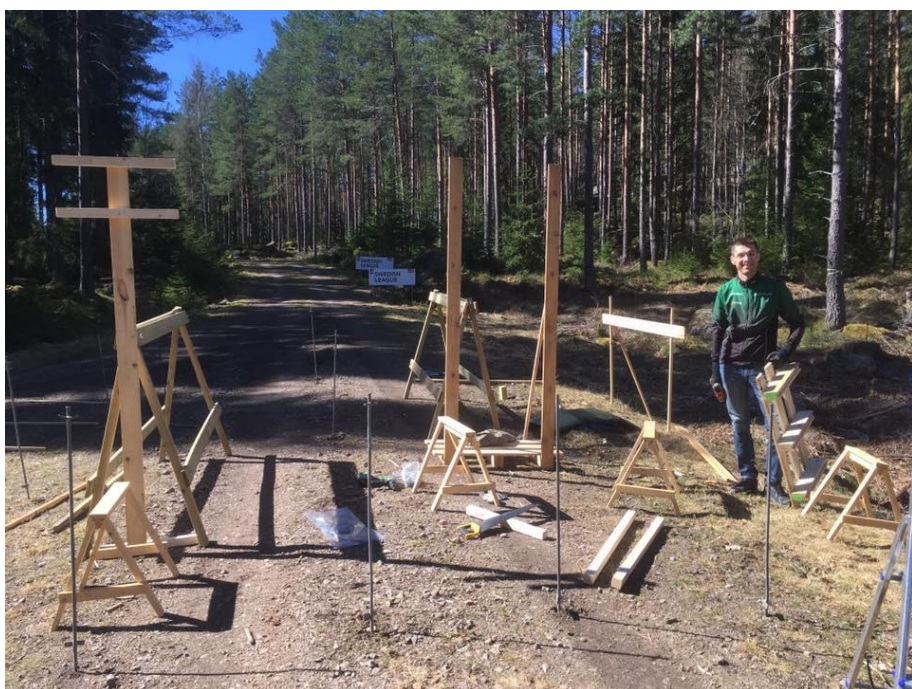
Måndag kväll innan tävlingen är vi på arenan med Correns reporter och dröm om min förvåning. Vägen in till Arenan är nygrusad och där den tidigare sjön var är nu en rejält tilltagen och nygrusad plan med plats för både marka och tankbil. Pär hade lyckats få hjälp med detta från Baroniet.

Senare på kvällen ringer Magnus och är lite bekymrad. Vi har 1200 anmälda och det är risk för mer då det strular med Eventor. Frågan är,

ska bussarna räcka? Vi beslutar att beställa en extra. Strulet med Eventor gör att vi beslutar förlänga anmälningstiden med ett dygn.

Onsdag kväll är det kartpackning. Åke och Magnus har förberett allt med skriftliga instruktioner och avprickning. Efter några timmars arbete är det klart. På slutet gör vi några fel men dessa upptäcks och åtgärdas.

Fredag och det är dags för Arenabygge med "måndagsgänget". Solen skiner och vi har en skön dag i skogen. Det är ca 20 "daglediga" som mött upp. Arenan växer sakta upp och vi hinner med betydligt mer än planerat. Ända orosmolnet är "Ljud Ola" (Fransson) som skulle komma strax efter lunch. Det har varit svårt att komma i kontakt med honom och få klara besked tidigare. Till slut får jag tag i honom. Jo han är på väg han håller på och packar bilen. När jag träffar honom på morgonen och vi ska bygga klart så berättar han att han kom till arenan 03.00 på lördagsmorgonen. Idag är det full fart på Arenan, P-platsen och starterna. När vi ska göra klart fällorna konstaterar Janne att det inte blir bra och vi får riva och börja om. Men det strular med Eventor. Frågan är, var är "Ljud-Ola"? Vi ska sätta upp



Bygge av starten.
Foto: Johan Jylltorp

högtalare med mera. Det visar sig senare att Johan och Sven hittat honom sittande på en sten i skogen på väg hem från att "riggat" en länkmast. Han var lite vilse. När vi lämnar arenan på lördag eftermiddag känns det ganska bra. "Bara" ett problem. Det hyrda el-aggregatet vill inte fungera. Anders och Stefan har dock fått kontakt med Cramo och blivit lovade att få hämta ett nytt under kvällen. Väderprognosen lovar sol och vi ligger bra till med bygget. Bara alla bilar kommer i tid och i rätt ordning.

Dagen D är inne. Jag känner mig rätt lugn. Vi har gjort vad vi kunnat. Jag stannar till vid Viresjö på vägen till Arenan. De första bussarna anländer och Magnus och Mats verkar ha allt under kontroll.

Vid arenan råder en lagom spänning och förväntan i luften. Duschvattnet kommer och det nya el-aggregatet fungerar, men ska vattnet räcka? Per och datagänget har redan varit igång sedan tidigt och fått igång sina grejor. Kontrollutsättarna kommer tillbaka och stämplar ut med godkänt resultat. Men var är "food-trucken"? Funktionscheferna meddelar en efter en att de är redo. Speakern Per Forsberg anländer och verkar nöjd med vårt upplägg. Jag går en runda och njuter faktiskt. Arenan är inbjudande i den vackra pelarsalen. Prispallen, en kopia av den vid VM, är smyckad av Ulla mfl. Första bussen med tävlande anländer. Det känns bra och spänningen stiger. Jag tar en titt på "Jubileumsutställningen" som Jonas och marknads-gänget färdigställt. (Du kan se den i LOK gården nu). Hedersgästerna från VM-68 Kalle Johansson, Sture Björk och Göran Öhlund anländer. Kalle visar att han fortfarande är bäst och vinner denna gång H 75 klassen. Sture och Göran nöjer sig med en öppen bana.

De första löparna kommer mot mål och snart är det en strid ström av



Övre bilden: Tove under avslutande jaktstarten i Swedish League där hon slutade på en fin 27:e plats i den tuffa D18 klassen.

Foto: Per Gustås

Nedre bilden: Prispallen i totalen i D21

Foto: Thomas Rimhagen

löpare på väg. Snart är det dags för juniorerna i Swedish League att starta och efter dem seniorerna. Varvningskontrollen på Arenan ger en extra krydda till spänningen i Swedish League klasserna. Det är orientering ända fram till sista kontrollen.

Gemensamt för alla löpare såväl elit som motionärer är att de är mycket nöjda med banor och terräng men trötta.

Efter tävlingen är det idel lovord från löpare, SOFT representanter etc. LOK har återigen gjort ett lyckat arrangemang. Tack till er alla som gjort detta möjligt. Med sådana funktionärer är det lätt att vara tävlingsledare.

Hur det gick i tävlingen? Ja det har jag dålig koll på men dusch vattnet räckte med några liter tillgodo.

Text: Thomas Stenström

Rapport från 10Mila-natten



9 av de 10 löparna i laget som kom 54:a.

10MILA 2018 var som de flesta vet lokaliserat på Kvarnängens IP i Nynäshamn. Där bjöds det på en kustnära och kuperad Södertörnsterräng som var helt klart utslagsgivande för såväl nybörjare som rutinerade orienterare. Likt vädret så regnade det friskt med bommar och misstag över Nynäshamn denna bistra aprilnatt. Det krävdes fullt fokus och god disciplin för att bemästra årets banor, och framförallt visade Rasmus Andersson prov på detta. Rasmus kunde i ensamt majestät lägga minut för minut mellan sig och efterföljande löpare under 4:e sträckan och även kallad "långa natten". I mål hade han lyckats dryga ut avståndet till hela 10 min till nästföljande. I detta läge började man minnas tillbaka till 10MILA i Kolmården 2004, där Jarkko Huovila punkterade stafetten genom att ge sitt Halden ett 10 min försprång efter den långa natten. Hade nu Rasmus gjort en långa natten á la Huovila och avgjort årets 10MILA redan nu?

Kanske började dessa vinstspekulationer att infinna sig hos de tre nästkommande Linné-löpare och där pressen blev alltför påtaglig, vilket förvärrade små misstag till flera minuter. Vid växel 7 låg OK Linné på 6:e plats och 10 min efter ledande IFK Göteborg. Därifrån började sen OK Linné plocka in på täten och på sistasträckan såg det ut som att Linnés Albin Ridefelt skulle kunna komma ikapp Eskil Kinneberg i IFK Göteborg. Men det favorittippade IFK Göteborg höll undan med 2 min marginal och var först i mål av de 328 startande lagen.

Antalet lag i herrkavlen på 10MILA har i princip minskat sedan början på 1990-talet. Men glädjande nog så vändes denna negativa trend med att vara 13 lag fler än ifjol. LOK bidrog likt förra året med tre lag. För de flesta (inte minst under-teknad) fanns det en viss osäkerhet gällande tävlingsformen, vars grund låg i att Kung Bore härjade fritt under våren med påföljden av inställda vartävlingar. Som kompensation till den ringa täv-

lingsformen hade vi förberett oss på tävlingsterrängen med 10MILA-läger i Jonas Lundgrens regi i början av mars. Dessutom hade vi genomgående under vintern snackat ihop oss efter 10MILA-tisdagarna på LOK-gården. Bland annat minns jag Niklas Olssons rollspels av en 10MILA-bana som en riktig höjdare! Med goda kunskaper i vad som väntade i Nynäshamnskogarna och med tryggheten i varandra ställde vi oss på startlinjen för herrkavlen på 10MILA 2018.

För lag 1 inleddes det lite trevande men efter ett rejält upplyft av Erik Martinsson och Rasmus Elmelid på sträcka 3 och 4, låg laget på plats 49. Runt denna plats etablerade vi oss och efter mer eller mindre stabila lopp av de efterföljande löparna så kunde till slut ankaren och åldermannen i laget Peter Aronsson för in LOK på en godkänd 54:e plats. För både LOK Lag 2 blev inledningen och natten något tradig, men efter fina lopp i gryningen och på morgonen så kunde Joel "Källe"

Käll Karlsson med ett riktigt starkt lopp i omstarten ta in lag 2 på en 146:e plats. LOK lag 3 inledde 10MILA rätt skapligt men tyvärr råkade laget ut för en felstämpling på långa natten.

Det var tre personer som gjorde premiär i förstalaget i år vilket var väldigt kul att se. Det var Victor Bergstrand som kom förra hösten från Motala AIF och har blivit en viktig stafettkugge i LOK. Sven Engström som har tränat väldigt bra i vinter och tagit stora kliv under våren. Erik Malmberg bytte till LOK i mars och har efter några år i dvala, verkligen kommit igång med orienteringen igen.

Nu är det några veckor kvar till Jukola i finska Lahti. Vi får ta med oss vinterns fina lagbygge och krydda formen med tuffa tävlingar och träningar så kommer det att kunna bli ett strålande Jukola. I år ställer LOK upp med 4 lag i både Venla och Jukola, vilket är riktigt kul. Hyvää!

Text: Peter Eriksson

Foto: Privata

Bild till höger: After-run på Tobbas Gatukök, Åtvidaberg. Ett stående inslag i LOK:s 10MILA-laddning.



Bild nedan: Undertecknad som gjorde sitt 10:nde raka 10MILA i LOK:s förstalag, här iförd en OK Södertörn-tröja under en av vinterns många fina 10MILA-tisdagar.



Mitt första riktiga 10-MILA

Hej, Sigrid här! Eftersom jag i april sprang 10-MILA för allra första gången, tänkte jag berätta om hur min upplevelse var. Innan har jag nämligen endast sprungit Ungdomens 10-MILA. Då var det en vit HD12-bana som skulle löpas. Nu gällde det en nästan 7 km lång sträcka med svårighetsgrad svart. Ett väldigt glatt men spännigt beslut jag valt att ta, var att springa. Efter bara några timmar övergick det till en otrolig nervositet.

Vid 8-tiden satt jag och flera andra laddade damer i minibussen, som skulle föra oss till Nynäshamn. Resan gick fort och helt plötsligt stod vi framme på parkeringen. Vägen mot TC var egentligen ganska lång, fast jag var pigg som en lärka. Dessutom fanns många snälla lagkamrater att prata med. Därför kändes det som om även detta gick otroligt snabbt.

Borta på TC var ungdomskaveln i full gång. Jag och min syster Klara ställde oss intill målspurten vända mot en stor bildsskärm. Där visades liveresultat men också skogspasseringsringar, som gjorde det ännu roligare att följa. I och för sig hade LOK inget ungdomslag, så mitt hopp var istället att minst ett svenskt team skulle komma på pallen. Många konkurrerande utländska lag var duktiga så tyvärr gick inte den önskan i uppfyllelse. Det fick mig

att istället tänka framåt mot damkaveln som strax skulle dra igång.

Klockan 13.15 rusade alla taggade damer uppför den svagt lutande uppförbacken, som skulle föra dem mot startpunkten. Bland de 329 personerna fanns LOK:s fyra förstasträckslöpare; Sofia, Emma, Klara och sist men inte minst Frida. Hon var den som efter 5,5 km löpning skulle lämna över en karta till mig. Det var en jobbig väg tillbaka till klubbältet, eftersom andra personer också var på väg ifrån startplatsen. Därför försökte jag slinka förbi med hjälp av en rolig slalomteknik. Väl framme vid klubbältet var det dags att byta skor och ta fram de prylar som behövdes. Växelfällan gick jag in i först när täten växlat. Uppvärmningen bestod av lite jogging fram och tillbaka. Hela tiden tänkte jag på hur det skulle gå och om jag skulle springa vilse. När joggen hade pågått nästan lite väl länge satte jag mig ner för att vänta. Helt plötsligt sa coach Christer "Nu är Frida vid förvarningen". Då lyfte jag på rumpan, hoppade och joggade lite en sista gång, för att sedan ställa mig vid växlingsplanket. En karta lämnades över till mina händer. Det var dags att fokusera, ta det lugnt, och se till att göra mitt bästa.



Spurtar mot mål på mitt första riktiga 10MILA!

Loppet genomfördes med ett par stora bommar och även ett par små. Med tanke på omständigheterna blev jag ändå väldigt nöjd! Löptiden blev ca. 72 minuter (strax över 10 min/km). 32 orienterare lyckades jag konstigt nog springa om också!

Efteråt gjorde jag det som nog alla gör efter ett lopp; duscha. Klassiskt. Hanna hade inte heller gjort det än, så vi tog sällskap dit. Dessutom var Klara snäll och följde med, fastän hon redan duschat. Väl tillbaka vid klubbältet åt jag min pastasallad och tog det bara lugnt. Efter det långa passet mådde nämligen min vänstra ljumske inte alls bra. Lyfta på benet gick nästan inte alls. Lång-

samt gjorde det mindre ont att gå och efter att ha kollat liveresultat i tältet tog jag mig ner till målspurten. Där hejade jag på flera LOK:are som spurtade i mål.

Tiden gick så fort att det helt plötsligt var dags att kolla herrstarten. Även fast det bara var skymning var det en cool upplevelse att se så många lysande lampor springa iväg samtidigt. Dessutom rushade de så fort!

Bara en stund senare begav vi oss tillbaka mot minibussen. Det var först nu man märkte hur pass långt man tidigare hade gått. Vägen kändes evighetslång och jag gäspade enhel del. Efter en gissningsvis 20 minuter lång promenad befann vi

oss på parkeringen. Det enda jag sedan minns av resan hem var att det var dimma och regn. Då och då sades det någon rapportering om den stora kaveln. Ja, just det. Jag erkänner. Jag sov... Fast när man varit igång hela dagen är en tillslumring helt naturligt.

Hemma var jag någon gång före midnatt. Även fast jag var otroligt trött tittade jag ett tag på LIVE-TV. Någon timme efter hemkomst sov jag som en stock. Det var allt om mitt första 10-MILA. Tack för att du läste!

Text: Sigrid Ljunggren

Foto: Julia Modig Tjärnström

EM-äventyret i Schweiz

Denna gången skulle EM äga rum i södra Schweiz, i den italiensktalande regionen Ticino. Det ger mig alltid så mycket energi att vistas i miljöer med en massa berg runtomkring! Att åka iväg på ett mästerskap är som ett äventyr, där man inte riktigt vet vad som kommer att hända. Det kan vara både roliga och glädjefyllda ögonblick, men även mindre roliga händelser. Det enda som går att vara säker på att det kommer vara en vecka fylld av känslor (det är bara att titta på intervjuerna med Karro från de båda stafetterna). För min del kom jag till EM med en bubblande förväntansfullhet och en trygghet i mina förberedelser.

Ni kanske undrar hur jag har kunnat förbereda mig för de schweiziska bergen i platta Linköping? Jag har helt enkelt fått vara kreativ och ta vad som finns. Jag har kört några turer till Tolvmannabacken och Omberg som bjuder på lite mer kupering, men då dessa ligger en bit bort behövs även något på närmare håll för att få in backpass lite



Utflykt till ett vattenfall



Topptur med utsikt över långdistansområdet.

oftare. För det har jag tagit till Vindingsjöbacken, där jag har sprungit upp och ner, upp och ner, tills jag har klarat av den 33 gånger, vilket motsvarar stigningen på EM-långdistansen. Under vintern fick jag trängas med pulkaåkande barn och deras föräldrar, och efter att snön försvunnit fick jag ibland sällskap av mtb-cyklistar eller andra löpare som ville springa backe.

När jag anlände till Schweiz var det drygt en vecka tills jag skulle börja tävla, så jag hade gått om tid att både komma ut på bra träningar för att göra de sista förberedelserna inför mina lopp, men även att hitta på andra grejer med de övriga i laget. Under ett mästerskap blir det nämligen mycket mer dödtid än på ett träningsläger, eftersom träningsmängden är betydligt lägre. Då finns det tid att hitta på aktiviteter, som att åka till ett vattenfall eller ta liften upp på ett berg med underbar utsikt över långdistansområdet. Sen var jag naturligtvis ute och hejade på de som sprang de tidigare distanserna. Det är roligt att följa tävlingarna på nära håll, heja och känna stämningen innan det är dags för mig att springa.

Slutligen var det då dags för mig att inleda mitt EM med en sistasträcka i Sveriges andralag i stafetten. Efter lite strul med sjukdom och skador i laget bestod vårt andralag av Emma Bjessmo, Lilian Forsgren och jag. Emma gjorde ett fantastiskt lopp med tatkänning i princip hela vägen och sedan gjorde Lilian ett stabilt lopp och skickade ut mig på 11:e plats. Jag kunde i lugn och ro genomföra mitt eget lopp och det var även det tekniskt stabilt. Mot slutet av banan kom jag ifatt Storbritannien. Det blev en spurtuppgörelse mellan oss, vilken jag tog hem. Det kändes bra, och vi slutade på en (inofficiell) 10:e plats.

På kvällen hade jag problem att få i mig middagen, vilket var lite bekymrande eftersom jag visste att jag behövde ordentligt med energi för att klara av morgondagens långdistans. Tillslut lyckades jag, till min stora glädje, att få i mig middagen. Min mage var dock inte alls lika glad över det hela och lät mig inte behålla maten. Chockad och förtvivlad far massvis med tankar genom mitt huvud. Jag får ändå i mig en banan innan jag går och lägger mig. På morgonen mår jag



Jogg från boendet i Lugano

bra och kan äta frukost som vanligt. Efter en diskussion med det medicinska teamet kommer vi fram till att jag kan springa långdistansen. Så glad över att jag ska få springa denna långdistans i de schweiziska bergen som jag har sett fram emot så länge välkomnar jag nervositeten som börjar smyga sig på. Väl ute på banan gör jag ett bra tekniskt lopp och tar rätt vägval, men kroppen är helt tom. Jag tar mig ändå runt banan, men inte mycket mer än så. Med den uppladdningen kunde jag inte prestera så som jag hade velat. Det gör mig oerhört besviken och ledsen. Med lite distans till det hela kan jag ändå känna mig nöjd med att jag presterade ett tekniskt bra lopp, även om kroppen inte fungerade som jag hade velat. Det ger mig även en oerhörd revanschlust inför kommande tävlingar.

Text: Alva Olsson

Foto:Privata



Uppe på Alpe Foppa

Pratstund med Rasmus Elmelid

Rasmus framgångar i skogen har gjort honom till en viktig kugge i varje stafettlag han ställer upp i och vi har under de senaste åren kunnat se att han går från klarhet till klarhet. Vad är det då som gjort att han blivit den orienterare som han är idag? Jag har bett Rasmus presentera sig själv lite och prata om sin träningsfilosofi och detta framförallt under vinterträningen. Kanske kan det leda till viss inspiration till kommande vintrar.

Så här efter ett antal år i LOK-tröjan har jag hunnit lära känna många av er klubbkamrater, men för de som inte känner mig så väl ännu inleder jag med en presentation. Jag heter Rasmus, är 27 år gammal och bor ihop med min fru Maria och katten Hunden i en mysig lägenhet i Ryd.

Min uppväxt klarades av i det lilla samhället Höör i centrala Skåne, där orienteringsklubben Ringsjö återfinns. Min första kontakt med orientering skedde kring 10-årsåldern men konkurrensen om min uppmärksamhet från andra idrotter var länge stor och det dröjde till senare delen av ungdomsåren innan intresset för orientering började vinna mark. Via orienteringsgymnasium i Olofström, där jag och Maria fann varann, ledde vägen till Linköping för högre studier till hösten 2010.

Efter en och annan avstickare på andra håll har jag sedan våren 2017 förmånen att få titulera mig psykolog, och sedan i höstas arbetar jag som skolpsykolog i Finspång.

Bytet till LOK kom inför vårsäsongen 2015. Då hade jag och Maria under en tid känt ett tilltagande sug efter att vara med i en tränings- och tävlingssamfund på boendestaden. Steget in i LOK kändes naturligt att ta då vi redan varit med en del i gruppen sedan tidigare, och med klubbytet kom snabbt ett välkommet lyft för träningsmotivationen. Överlag trivs jag väldigt bra med att träna och försöker springa i princip så mycket som jag hinner och orkar vid sidan av den övriga tillvaron.

Upplevelsen är att jag har fått god effekt på prestation när jag bygger



Varvning på Swedish League 2017, deltävling 1

min träning på lite längre, lugnare pass och det är också den typen av träning som jag brukar tycka är roligast. Under vinterns grundträningsperiod fokuserar jag därför främst på att ha en hög volym och brukar lägga mig kring 15-20 timmar träningstid per vecka. Oftast fördelas detta på ett par högtintensiva löppass, ett par styrketräningar och några teknikpass, och för att fylla ut veckan försöker jag även få in något pass med alternativträning och några lättare joggar. Utgångspunkten i min träningsplanering är dock alltid att prioritera det jag tycker bäst om, då blir det så mycket enklare att genomföra och samtidigt ta med mig positiva erfarenheter och lärdomar från passen.

Föregående vårsäsong nådde jag mina högsta resultatmässiga toppar hittills med bland annat en tredjeplats på en Swedish League-deltävling. Resten av fjolåret innebar en

paus från orienteringstävlandet till förmån för resande tillsammans med Maria, och vi samlade på oss otroligt många minnesvärda ögonblick både runtom i Europa och nere i Ghana.

Under den gångna vintern har träningen sedan flutit på bra och den absoluta förhoppningen är att jag ska ha tagit ytterligare något kliv i utvecklingen som orienterare. Övergången från studentliv till fast anställning samt att dessutom ha en bit att pendla om dagarna har inneburit vissa förändringar i träningen. Framför allt har det lett till en minskning av andelen teknikträning, men med hjälp av ökad struktur och tydligare utvecklingsområden i träningen är intrycket ändå att jag är på väg i positiv riktning.

Text: Rasmus Elmelid
Foto: Privata

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 Lars-Erik Henriksson via mailadressen lars.erik.henriksson@gmail.com

BANKGIROKONTON

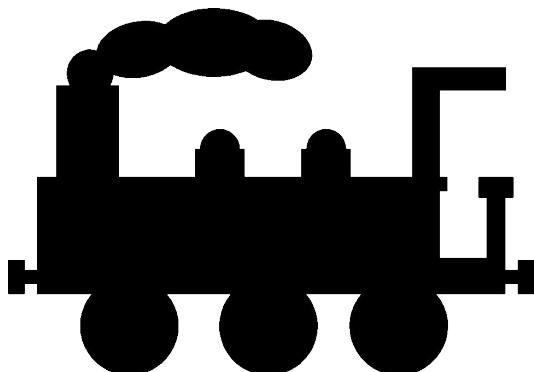
Huvudkonto
5487-4169

Anmälningsavg.
5487-3930

Medlems-, tränings-,
tävlingssavgift, lotteri
5487-3864

Elitsegenavg.
5758-7966

Klädförsäljning
5487-4060



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 TRÄNINGSSAVGIFTER

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

Stort tack till våra sammarbetspartners!



Linköping

Där idéer blir verklighet

Malmberg

UR • OPTIK • LINSER



**LÖPEX
SPORT**



SISU

Idrottsutbildarna

TRIMTEX

Format för råhet