

Lunds Orienteringsklubb



2009 - 2010



Innehåll

2009 mot 2010.....	3
Medlemsavgifter 2010.....	5
Lunds Orienteringsklubb	6
Från äppelknyckare till tajt trikå.....	9
Priser och utmärkelser 2009.....	12
2009 års bästa orienteringsbild!...	13
När jag vann en O-ringen etapp!..	14
Tjoget 2009.....	16
Erinranden från Ljusare tider.....	17
Tiomila sett från en tältplats.....	19
Min Glädje !.....	22
Ungdomsverksamheten 2009.....	23
Träningsverksamheten 2009.....	26
Kartverksamheten 2009.....	27
Höst Öst 2009 – Absolut Baltic Se28	
Mästerskapsplaceringar 2009.....	34
Poängtävlingen 2009.....	49
Medlemmar 31 December 2009.....	2
Jag har levt på ett TC.....	53



Adress: Box 2119
220 02 Lund

Klubblokal: Dalbybadet
Lögarevägen 2
Dalby

Telefon: 046-201639

Postgiro: 249063-9

Hemsida: www.lundsok.se

E-post: info@lundsok.se

Årsskriften:

Redaktör: Gunnar Magnusson

Bilder: Ingela Andersson,
Claes Göran Green,
Barbro Hugosson,
Christer Ljungquist,
Gunnar Magnusson,
Carl Swedenborg,
Ing-Britt Swedenborg,
Rikard Swedenborg

Tryck: Grahns Tryckeri Lund

Klubbens motto är...

- att alla ska kunna vara med och orientera i Lunds OK, oavsett förutsättningar.
- att det ska vara roligt att orientera med Lunds OK.



2009 mot 2010

Året började som vanligt med vintercupen i Skrylle med deltagande av 144 löpare som ville förbränna julskinkan. På SKOF:s årsmöte fick flera LOKare utmärkelser, Rasmus Grönlund Grand Slam för herrar, Åse Dannbring Skogsflickornas pris i D12 och Christer Ljungquist Årets Ledare. På LOK:s årsmöte fick Sanna Linsefors Kurt Lidéns stipendium och Bragdyxan utdelades till ungdomslaget på 10-mila, Lucas Wändel, Marica Andersson, Pim Hedberg och Sture Jeppsson. Efter träningslägret i Örkellunga hade vi några tisdagsföredrag efter träningarna. Anna Envall, fostrad i LOK och numera elitorienterare i Hakarpspojarna, berättade om sin elitsatsning och träning. Åke Jönsson, landslagstränare för danska landslaget, berättade om elitträning och elitverksamhet. Efter Spring Cup, där många Lokare deltog, kom 7-manna som den sista uttagningen inför årets stora händelse, 10-Mila i Skåne. Klubben gjorde en storsatsning och deltog med hela 81 deltagare med ett flertal till som åskådare. Succé! Mer om det på andra ställen.

I maj hade vi två arrangemang på Sankt Hans Backar. Först Sankt Hans Extreme och därefter Sprint -DM som båda blev mycket bra arrangemang och fick bra betyg av deltagarna.

Vi har också haft sorg i föreningen. I början av juni begravdes Ingvar Åkesson. Han har haft många sysslor i klubben, bl.a. som materialförvaltare, kartritare, kartförsäljare och framför allt orienterare.

LOK passade på att fylla 70 år under året. Det firades med en bejublad fest på Norra Ugglarp i Björnstorp. Efter klubbmästerskap i långdistans vid Kullatorpet blev det mat, prisutdelning, lekar och dans och alla gick därifrån nöjda och glada.

Sommaren började med att vi deltog på Jukola-kavlen. I år med egna lag. Tjoget-budkavlen med två lag blev en blöt tillställning. Så följde 5-Dagars i Eksjö där vi deltog med över 90 deltagare. Två etappsegrare fick vi med oss hem, Sara Snogerup Linse och Jenny Bredfelt. Ungdomarna åkte sedan på läger till Ungdomens 10-mila och fick utmärkta framgångar i tävlingarna.

Hösten inleddes med DM tävlingar och LOKet drog hem 7 DM tecken individuellt och 4 stafettsegrar. Vår tävling på Bosarpakartan vid Pärup genomfördes till allas belåtenhet. Fyrklubbs blev som vanligt en stor generalmönstring av LOKare. Strax under 100 st kämpade för klubbens färger. En andraplats efter PAN blev slutresultatet och i mängdtävlingen var vi överlägsna. Över 100 nästa år? Vid Ungdomscupfinalen i år, omdöpt till Älgots cup, blev det åter LOK i toppen. Suveränt! Svante Lennnerstedt rattade en buss till huvudstaden till 25-manna som vi inte deltagit i på länge. En entusiastisk skara återvände till Lund efter en tävling där det bara gick bättre och bättre för varje sträcka. Det smakade mera!

I mitten av oktober arrangerade vi två tävlingar på samma dag från klubbstugan, Kretsmästersap Natt och en NattPreo-tävling med deltagare från hela landet. Preo-tävlingen krävde en ny karta som fick framställas i en hast och den kan vi ha nytta av vid ungdomsträningarna.

Smålandskavlen avslutade LOK:s stafett-deltagande innan Natt-Cupen startade. Deltagandet var i år väldigt stort i cupen.

Året som gått har präglats av ett stort deltagande på både träningar och tävlingar. Framgångar har det varit på många håll och ungdomar och juniorer har utvecklats på ett mycket positivt sätt. Många har del-



tagit i klubbarbetet och gjort det på ett förtjänstfullt sätt i positiv anda och med glada tillrop.

Framtiden för klubben ser ljus ut med många engagerade medlemmar med ambitioner och målsättningar. En del siktar på att bli bättre orienterare, andra brinner för ungdomarna och juniorerna. Sammantaget kommer det att ske många aktiviteter på det nya året. Några stora saker i år. Vi arrangerar påsktävlingar på Romelekartan från idrottsplatsen i Genarp, Tiomila utmaningarna i Finspång, Sankt Hans Extreme i maj, Tjoget med tre lag?, 5-dagars i Örebro, 4-klubbs (över 100 deltagare?), Ungdomens 10-mila och Älgots cup, DM tävlingarna m.m.

Många aktiviteter är planerade förutom detta och det är en hög nivå på ambitionerna. Sammantaget kommer det att krävas många insatser och resurser, både tidsmässigt och ekonomiska.

Det vi helst vill göra är att orientera och det är målet med vår verksamhet. För att få resurser till alla aktiviteter som står högt på önskelistan, så får vi söka efter fler inkomstmöjligheter. Vilka? Fler arrangemang, sälja fler Lundarundor, reklamplatser, företagsuppdrag, bidrag?

LOKet tuffar vidare och det ser ljust ut nu när tåget går vidare i orienterarspåren.

/Christer



Ett stort TACK till alla våra bidragsgivare under 2009 som har bidragit både ekonomiskt och med tjänster till vår verksamhet. Våra sponsorer under 2009 har varit Alfa Laval, Ben-Ber, Craft, Dalby Frukt, Effekt, Emmaljunga, Sven-Erik Forsell & Britt Forsell Pirozzi, H+H Teknik, ICA Supermarket Jätten, Herbalife, Lindelöfs Cykel, LKF, Lundachark, Lunds Kommun, NTF Skåne, OM-tanke, Puma, Skanska, Skult, Sparbanken Finn, Säkra, Team Sportia, Tetra Pak, Tesika Teknik, Watch Out och Wändels Trädgård.



Christer Ljungquist



Medlemsavgifter 2010

Aktiva tom 20 år	250 kr	Berättigar till fri start i inrikes tävlingar*
Aktiva 21–25 år	550 kr	Berättigar till fri start i inrikes tävlingar*
Aktiva >25 år	550 kr	Berättigar till fri start i 5 nationella tävlingar* (stafetter, kretstävlingar och 4-klubbs oräknade).

Starterna 6–10 i individuella tävlingar betalas helt (med 90 kr per start) och starter >10 betalas till hälften av den tävlande.

Familj	1 300 kr	Medlem räknas som aktiv
Supporter	250 kr	

* Gäller ej flerdagars sommartävlingar, som alltid betalas av den tävlande.

Medlemsförmåner:

- Betalda startavgifter till tävlingar enligt ovan.
- Ungdomar har fria transporter till tävlingar t.o.m. det år de fyller 20 år, dock högst 30 mil färdväg per tävlingstillfälle.*

*Detta betyder att bilförare som kör ungdomar får en ersättning på 4:00 per mil och person, eller 16:- per mil och bil. För att få ut denna ersättning skall bilföraren senast 1 december ha lämnat in en räkning, innehållande datum, färdsträcka och namn på medföljande ungdomar, till kassören. Den som är över 20 år betalar själv till bilföraren..



LOK - HD12 laget
Ungdomens 10-mila



Lunds Orienteringsklubb

Under 2009 var antalet medlemmar 330 (197 herrar och 133 damer), (335 år 2008). 102 medlemmar var mellan 0-20 år (113 år 2008). 12 st var mellan 21-25 år (12 st 2008) och 216 st var 26 år eller äldre. (210 år 2008).

Ledamöterna i klubbens styrelse har under 2009 varit: Christer Ljungquist (ordförande), Britt Forsell Pirozzi (vice ordförande) Sedney Hugosson (kassör), Gunnar Magnusson (sekreterare), Anders Freij (ledamot), Rasmus Grönlund (suppleant) samt Frida Hildingsson (suppleant).

Tävlingsaktiviteter 2009

Antalet individuella starter under 2009 var 2655 (2744 år 2008). Klubben har under året noterat 173 segrar (188 år 2008) fördelat på 59 medlemmar. Av dessa tog Jenny Bredfelt flest med 12 stycken tätt följd av Sanna Linsefors med 11 stycken.

Styrelse, revisorer och valberedning 2010

Ordförande: Christer Ljungquist

V Ordförande: Britt Forsell Pirozzi

Kassör: Ann-Kristin Sjöström

Sekreterare: Gunnar Magnusson

Ledamot: Rasmus Grönlund

Suppleanter: Aina Jeppsson
Carl Swedenborg

Revisorer: Odd Sörvik
Roland Akselsson

Suppleanter: Inga Ljungquist
Britt Snogerup

Valberedning **Anna Olsson**
Marie Fransson
Mats Hildingsson

Funktionärer 2010

Arkivarie
Vakant

Bidragsansvarig
Kristina Hjelm

IT-kommitté
Malte Lennerstedt
Mattis Eriksson
Magnus Johansson

Juniorkommitté
Mats Bredfelt
Frida Hildingsson
Anna Sjöström
Carl Swedenborg
Magnus Wändel

Kartförsäljning
Stig Olsson



Kartkommitté

Michael Andersson

Kjell Björup

Andreas Eriksson

Lars Harrie

Gert Nilsson

Ingemar Svensson

Klädförsäljning

Samuel Tranemyr

Aina Jeppsson

LUEK (LOKs uttagnings- & elit-kommitté)

Anna Olsson

Mattias Eriksson

Britt Forsell Pirozzi

Lars Harrie

Niklas Jönsson

Hanna Modin

Anna Sjöström

Sara Snogerup Linse

Lundarundakommitté

Karin Brundell-Freij

Maria Hammarstedt

Malte Lennerstedt

Christer Ljungquist

Gunnar Magnusson

Markägarkontakt

Stig Olsson

Bengt Bergman

Ingemar Svensson

Materialförvaltare

Jan Hansson

Tomas Ivarsson

Svante Lennerstedt

Håkan Svensson

Pre-O Ansvarig

Christer Ljungquist

Pressansvarig

Peeter-Jaan Kask

Skåneledsansvarig

Peeter-Jaan Kask

Standar- & Tältansvarig

Christer Ljungquist

Stugkommitté

Christer Ljungquist

Inga Ljungquist

Rikard Swedenborg

Tryck & Distributionsansvariga

Helge Helmersson

Ingemar Svensson

Träningskommitté

Annika Wigren

Benkt Anderson

Eva-Lotta Bengtsson

Andreas Eriksson

Sanna Linsefors

Fabian Ljungquist

Martin Wendt

Tävlingsanmälare

Torill Svendsen

Tävlingplaneringskommitté

Sedney Hugosson

Kjell Björup

Marie Fransson

Jan Hansson

Anders Irbäck

Bo-Anders Nilsson

Gudrun Nilsson

Ingemar Svensson

Tävlingsstatistik

Barbro Hugosson

Ungdomskommitté

Ing-Britt Swedenborg

Ingela Andersson

Jan-Eric Andersson

Mats Bredfeldt

Anders Freij

Aina Jeppsson

Lotta Linsefors



Christer Ljungquist
Christer Nilsson
Elin Olander
Niglas Rämäl
Kristina Spångberg

Samuel Tranemyr
Utbildningssamordnare
Ingela Andersson
Ing-Britt Swedenborg



S:t Hans Extreme, 2009 Marie Fransson, Carin Emanuelsson, Torill Svendsen,



Från äppelknyckare till tajt trikå

Mycket har hänt med orienteringssporten under Lunds OK:s 70-åriga existens.

1939 var orientering fortfarande en sysselsättning för en skara entusiaster, många med koppling till scoutrörelsen och det militära.

Orienterade gjorde man i vanliga avlagda kläder. Kajsa Warg-principen gällde. D v s man tager vad man haver: Skjortor som blivit för slitna, avlagda långkalsonger och kortbyxor utanpå, ett par oömma ”äppelknyckarbyxor” och kängor på fötterna.

Få ägde en bil på den tiden, så de vanligaste transportmedlen var tåg och cykel.

Frostavallen var ett friluftseldorado för malmö- och lundabor och också ett populärt område för tävlingar. Lokaltågen stannade på hållplatsen Frostavallen.

Till Lunds närmaste skogar i Skrylle och på Romeleåsen cyklade man.

Orientering var i begynnelsen alltså mycket mer äventyr och strapats än idrott.

Tryggve Kastrup, en av de drivande i klubben de första åren, beskrev i Mösskärmén 1979 en betydligt längre tävlingsresa, till Vittsjöorienteringen, några år innan LOK bildades:

– Vi var några KFUM-scouter från Lund som per cykel färdades den c:a 10 mil långa vägen med blötsnön piskande i ansiktet och i decimeterdjupt före.

Efter övernattnin g på ett dansbanegolv sprangs en 13 kilometers bana i 30 centimeters snö. Sedan var det dags att cykla hem igen...

Med tiden blev bilen ett allt vanligare transportmedel. Lunds OK stöttades under en tid av Åkerlund och Rausing och klubben fick då också av företaget låna en firmabil till tävlingsresorna under helgerna.

En viktig del i förvandlingen från äventyrlig strapats till idrott var kartutvecklingen.

De första tävlingarna gick på den klassiska backstreckskartan, först i skala 1:100 000, sedan 1:50 000. Höjderna var alltså markerade med streck, ju tätare streck desto brantare höjd.

På dessa kartor var bara kyrkor, kvarnar och hus någotsånär rätt utplacerade. Stora kärr och höjder var också någorlunda rätt markerade, men när det gällde detaljerna var det mesta upp till löparnas fantasi.

Att ett kontrollföremål låg hundra meter fel på kartan var inte ovanligt.

Orienteringstekniken på dessa kartor blev med nödvändighet rätt primitiv och bestod av kompassgång och stegräkning. Löparna räknade antalet dubbelsteg för att avgöra hur långt de sprungit.

Avståndet mellan kontrollerna var stort. Ofta gällde det att gå flera hundra meter kompass rakt igenom terrängen. Men de skickligaste kunde ändå med den tekniken spika kontrollen på 10-talet meter när.

På 1950-talet kom den stora revolutionen, de s k ”grönsaksbladen”, som byggde på höjdkurvor istället för backstreck. Nu ökade tillförlitligheten markant och det gick plötsligt att orientera lite mer noggrant med hjälp av informationen på kartan.

Skalan var fortfarande 50 000-del, men i början av 1960-talet ökade detaljeringsgraden när 25 000-delarna gjorde sin entré.

Medan de tidigaste kartorna var officiella kartor övergick klubbarna i slutet av 1960-talet alltmer till egenritade kartor. Den första 20 000-delen kom 1970. I slutet av 1970-talet kom dagens 15 000-del.

Klubbens första officiella tävlingsdräkt infördes så sent som 1961. Det var en ny-



londräkt, praktigt grå och anonym. Bakom den intetsägande färgen låg ett speciellt skäl, berättar en som var med:

– Vi valde grått för att vi skulle synas så lite som möjligt. Våra undermåliga konkurrenter skulle inte kunna hänga oss...

Med tiden blev tävlingsdräkten allt färggrannare. Under 1970-talet kom först den rödblåa overallen och därefter den rödblå tävlingsdräkten.

I början av 1990-talet kom ”glassgubbedräkten”, så kallad eftersom de färger som valts - rosa, vitt och blått – stämde precis med den tidens reklamfigurer för GB-glass.

Klubben tog också kontakt med glassfabriken i Kyrkheddinge för att få sponsorstöd. Men det stannade vid ersättning in natura, några kartonger glasspinnar vid ett par tillfällen.

”Glassgubbedräkten” upplevdes av många, inte minst en del äldre klubbmedlemmar, som en färgchock. Men med färgvalet blev Lunds OK en föregångare.

Glassgubbedräkten pekade fram mot de starka färgerna som allmänt används i dagens tävlingsdräkter.

/Peeter-Jaan Kask



Dräktparaden på 70-årsjubiléet visade upp (nästan) alla tävlingsdräkter genom decennierna. Från höger: De första LOK:arna sprang i hopplockade delar, med kartfodral och vattenkompass. Kortbyxor kombinerades med avlagda långkalsonger. Tredje från höger: Den första officiella tävlingsdräkten, den gråa med klubbemblemet på bröstet. Fjärde från höger: Den första overallen. Färgerna i den inspirerade till den rödblåa tävlingsdräkten (femte från höger). Glassgubbedräktens rosa (sjätte från höger) fick många att spärra upp ögonen, men pekar fram mot dagens färgsprakande tävlingsdräkter. Längst till höger våra egna moderna varianter. Däremellan den svartblå-röda overallen.





Priser och utmärkelser 2009

Bästa LOKare

Pris till bästa LOK:are delas ut av Ungdomskommittén

D16	Erica Andersson	H16	Lucas Wändel
D14	Pim Hedberg	H14	Carl Rämmal
D12	Jenny Bredfelt	H12	Jesper Ågren
D10	Astrid Ericsson	H10	Matti Ågren

Bästa nybörjare

Flickor: Sofia Rämmal

Pojkar: Erik Winblad

Bragdyxan

Bragdyxan för 2009 tilldelades Jenny Bredfelt med motiveringen:

*"Ut ur skogen kom en tös,
som redan hade fullt ös.
Hon anade att hon hade napp,
på kroken satt seger i 5-dagars etapp."*

Kurt Lidéns stipendium

Anna Bredfelt tilldelades årets Kurt Lidén stipendium med motiveringen:

*"Med kraft och fokus i varje lopp,
hon tagit sig till elitens topp.
Med entusiasmen sprudlande i sin kropp
har hon blivit ett av klubbens främsta hopp.
Denna glada och flitiga böna
vill vi gärna rikligt belöna."*

Sven Snogerups vandringspris

Rasmus Grönlund för årets bästa herrsenior.

"Förklädet"

Sara Snogerup Linse för årets bästa damsenior.



2009 års bästa orienteringsbild!

Ett stort GRATTIS till Barbro Hugosson som efter omröstningen på årsmötet den 14 februari 2010 fick priset för "2009 års bästa orienteringsbild".

1:a pris



Lång DM, 30 augusti 2009

Fotograf: Barbro Hugosson



När jag vann en O-ringen etapp!

När jag först kom till arenan, där den fjärde etappen utav O-ringen 2009 skulle gå, så kunde jag inte ana vad som skulle hända ca 2 timmar senare. Jag visste inte alls hur glad jag skulle bli, eller att jag skulle spurta om sekunder.

Själva loppet i sig var super bra. Jag gjorde bara en bom på kanske 10 sekunder (och då tycker jag att det inte räknas som en bom). Det enda jag tänkte på under banan var: "tappa inte fokus nu" eller "kom igen, lite snabbare kan du".

Till vissa kontroller så fanns det ett vägval rakt igenom skogen eller ett lite längre vägval runt på stig. Jag kommer ihåg att när jag stod och kollade på kartan innan start så la jag märke till det. Om det hade varit en vanlig söndags tävling så hade jag nog kutat runt om på stig, men nu var det ju O-ringen och jag kanske borde ta chansen? Men tänk om jag kom helt snett igenom skogen då? Men å andra sidan så skulle det ju kunna gå jätte bra?

Till slut bestämde jag mig för att ta chansen och tur det...

När jag väl kom till spurten och upploppet så hörde jag:

"KOM IGEN NU JENNY, OM DU SKYNDAR DIG SÅ SLÅR DU HENNE KOM IGEN NU" det var pappa, så klart. Jag har alltid tyckt att det har varit lite pinsamt när pappa har skrikit på mig men man skulle kunna säga att det var han som gjorde att jag vann. Jag slog min värsta konkurrent med 8 sekunder. Och när vi gick in på Winsplits så såg vi att det var på just spurten som jag hade slagit henne.

När jag hade satt i pinnen vid målkontrollen så la jag mig ner, jag tog helt slut.

Jag vet inte hur länge jag låg där men det måste ha varit ett tag för till slut så kom det en funktionär som frågade om jag var Okej. Då tyckte jag att det var dags att röra på sig.

Så jag gick för att läsa ut pinnen. Då slog det mig att jag kanske inte var godkänd, med lite skakiga ben (både efter spurten och om jag skulle bli godkänd) så gick jag mot utläsningen. Då var det en mening som cirkulerade i mitt huvud: "snälla, gode gud gör så att jag blir godkänd"

"Jenny Bredfelt 16:37".

Yeeess jag blev godkänd. Då mötte jag pappa. Jag ställde den viktiga frågan.

"Vad hade hon för tid?"



Jenny Bredfelt, segrare i D11 på fjärde etappen av O-ringen 2009



"Jag vet inte" sa pappa. Med nu ännu skakigare ben gick jag till resultatplanket och kollade hennes tid: 16:45. Den känslan jag fick då var lite konstig, jag var så himmlans glad och samtidigt helt tom. Jag kunde knappast gå på mina ben eller få fram ett ljud, inte ens ett glädje tjut. Jag ledde!

Men det värsta var nog när jag gick runt på TC och bara väntade på att alla skulle komma i mål. Det kunde ju komma någon som slog mig. Varje gång någon funktionär kom för att sätta upp nya resultat så blev jag nervös igen.

Tillslut så konstaterade jag att alla hade kommit in i min klass. Då blev jag GLAD, jag blev glad på riktigt. Just i den stunden så fattade jag nog inte hur stort det var, jag hade vunnit en O-ringen etapp i D11.

Klockan 19:00 den kvällen var det prisutdelning på C-orten. När jag kom så fick man gå in i ett tält bakom den stora scenen. När man väl var där så fick man ett litet "kort" i ett band att hänga om halsen.

På den så stod det: Vinnare D11. När jag tittade mig omkring så såg jag att alla i tältet hade ett sådant "kort", och en krans runt halsen precis som jag.

- Jag vill ha vinnaren i D10 här och efter det så vill jag ha H10, vi ligger lite efter så kan vi snabba på lite? sa en funktionär. När alla vinnare stod i kön så fick vi gå på en lång rad till sidan av scenen. Där stod det en annan funktionär och viskade H10 kan gå upp till den första i kön, så småningom så blev det min tur. När jag gick upp på scenen så fick jag en meega stor applåd och massa skrik. Det var helt fantastiskt. På scenen så fick jag mitt pris som var en stor (och väldigt tung) vas och en jordgubbstårta (som jag inte kunde äta eftersom jag inte tål gluten). Men trots en tung vas och en tårta som jag inte kunde äta så var den dagen helt fantastiskt. Och nu är det bevisat, man kan vinna en O-ringen etapp även om man inte har en "snabb" pinne!

/Jenny Bredfelt



Förutom Jenny så fick vi vid årets 5-dagars också tillfälle att gratulera Sara Snogerup Linse som tog hem en etappseger i D45.



Tjoget 2009

Tjoget 2009 var ingen rolig tävling, åtminstone inte för dom som var utanför tältet under ett av sommarens värsta regn.

Förstasträckan (min bror Harald) stack iväg i ett lätt duggregn. När de kom i mål hade det tilltagit lite, men det var fortfarande inte så farligt. När andrasträckan (Sven-Erik Forsell) kom tillbaka så hade regnet blivit ännu tyngre. ”Det här kommer inte att bli kul...” tänker en lite lagom blöt Hjalmar i växlingsfällan som strax skulle gå ut på andralagets tredje-sträcka.

Sträckan började också riktigt dåligt. Två stycken riktiga slarvmissar. Och det skulle bli värre. På väg mellan 4:e och 5:e kontrollen så öppnade himmelen sig och gav mig en av mina värsta utomhusdu-

schar någonsin! Jag hade en snitslad sträcka, och knappt ens då visste jag vart jag skulle springa eftersom allt jag såg var som en regnfylld bilruta.

När jag sedan kom upp på upploppet såg det ut som om alla hade lämnat TC i panik för regnet. Allt man såg när man sprang de sista 150 metrarna var tält och standar. Inte en enda människa! Men senare visade det sig att de bara hade gömt sig i tälten. Det var i och för sig mycket förståeligt med tanke på vädret.

Dagen slutade i alla fall i sol. Men jag, och jag tror många andra, kommer att minnas Tjoget 2009 som en stor kläddusch.

/Hjalmar Freij



Sven-Erik Forsell i "utomhusduschen" på Tjoget 2009

Erinranden från Ljusare tider

Ungdomens 10-mila 2009 blev en storsuccé för Sydsåskånes skåra stolthet. Två av fem ungdomslag slog sig in på topp 13 i sin respektive klass och i 18-klasseina genomfördes ett fruktsamt samarbete med två av våra kåraste grannklubbar. Resultaten var således rakryggade och gratulationerna lät inte vänta på sig, men vad låg egentligen bakom de strålande prestationerna - var det moroten eller piskan som dominerade bakom Ljusets kulisser?

Det var en gång en gång, och den gången var grusad. Gruset lades i begynnelsen av slutet på det förra decenniumet och redan samma sommar hade en flygande start förvandlats till flertalet lågsiffrika resultat. Gången kallades Ljuset och visade sig vara en ledstång mot stjärnorna.

Kanske låter det glamouröst, men en sådan slutsats skulle vara marginellt upp åt väggarna då Tranemoorten inte riktigt visade sig vara den metropol som vi stadsvana Lundabor (samt Dalbybor, Björnstorpbör och annat löst folk) förväntat oss. Hur som haver lyckades i alla fall alla lagmedlemmar (plus moms) ta sig till denna långväga husansamling och på så sätt sammanstråla till fem superu10-lag. Vissa löpare kom direkt ifrån hemlandet (Skåne) emedan andra trillade in ifrån villovågar (SM-låger), men kvällen innan dagen-D stod alla i samma kalla (men jämtmot TC fördelaktigt närplacemente) stuga.

Taggade till tusen intog vi en närande soppsupé och överlade om bästa bilupplägg inför morgondagen. Vem ska upp

först? Vem får sova länge? Vilka väcker vem och vem väcker sig själv? Blir barnen Hedbergs någonsin trötta? Frågorna var många och svåra, men den gemensamma vilja att få gå och lägga sig påskyndade såväl bra som tveksamma beslut. Nat-timmarna lät i vilket fall inte vänta på sig och mörka tider kröp emot oss likt gråsuggor emot undersidan av en särledes fuktig sten.

Definitionen på morgonen dagen därpå varierade från okristlig otta till sjusofar-sen sov-morgon beroende på vilket capita som tillfrågades (majoriteten skallar föll dock in i den förstnämnda kategorin). Som vanligt var det såklart bara "herr"-klassen som fick leka skogstokiga på småtimmarna, emedan dam- och 12-klas-

sen gick lamplösa. Bitterheten över detta hindrade oss dock inte från magnifika prestationer i lingonskogen.

Vårt lag i klassen HD18 var ett kombinationslag med Tormestorp (3st löpare) och Malmö (1st), och vårt andralag i D18 sprang även detta i samarbete med klubben Tormestorp (2st). Resterande dreamteams (1st D18-lag och 2st HD12-lag) var



Ungdomens 10-mila 2009



rena LOK-lag och bestod av ett axplock vårskott ifrån klubbens ungdomsodling – uppbackade av några äldre eftersläntrarpereenner.

Dagens och nattens springande gick både upp och ned för Lunds löpare; svängningarna var mest till skuld av kartans rikliga höjdkurvor, men nog smög det sig in en och annan bom också. De allra flesta kom dock i mål med mungiporna uppåt och med ett glatt humör – till och med de nattlöpare som fått möjligheten att tävla om backpriset (17 välplacerade höjdkurvor i kartans sydöstra hörn) tycktes ha glädjen i behåll. Till slut rodde de 22 fina Lundakavlelöparprestationerna (m.h.a. Tormestorp, eller ska vi säga familjen Ottmer) hem följande resultat: HD12 – 12:e och 45:e plats, D18 – 13:e plats och en oturlig felstämpling, HD18 – 43:e plats.

Nöjda och glada i hågen bar det av till en återhämtningsinriktad eftermiddag i Tranemostugan, då nästkommande dag skulle bjuda på ytterligare orientering. För de allra flesta väntade en medeltävling, som

– ryktes vis – gick i en terräng spöklikt lik dagens. Hade arrangörerna männe återanvänt samma skog? Tyvärr kan jag inte personligen bekräfta dessa rykten då undertecknad var väck från Tranemo redan vid lunchtid. En buss stod och väntade i "centrum" för att ta mig emot Ed (tillfällig hemvist för Ultralång-SM 2009) och iskalla uteduschar (undermålig SM-standard!).

På så sätt separerades jag på ett tragiskt manér ifrån mina u10-medlöpare och kan alltså nu i efterhand varken redogöra eller stå för vad som skedde under den natten och morgondagen. Men jag kan bara antaga att kvällningen kom tidigt för vissa, då natten innan bjudit på en del Rydbergstämning: månen lyser kallt mot taken och endast HD18-nattlöparen är vaken...

/Sanna Linsefors



LOK lägret på Ungdomens 10-mila 2009

Tiomila sett från en tältplats

Det började redan på 5-dagars i Sälen förra året. Efter första etappen så var Marie Fransson och Rasmus Grönlund på Centralorten och kollade in och besökte ett tält där representanter för 10-mila i Skåne stod. Där erbjöds möjligheter att boka tältplatser på TC. Tankarna började då gå om hur många lag vi skulle ha och hur stor yta vi behövde. Vi kom då fram till att en sorsatsning på 10-mila skulle vi göra. Sagt och gjort 8 tältplatser bokade vi.

Under hösten växte planerna fram hur vi skulle satsa. Tidigt togs olika laguppställningar fram. Fyra herrlag, 5 damlag och 2 ungdomslag var konceptet. Kring träningar och tävlingar var det mycket snack om laguppställningar och vilka som var i form o sånt. Bland ungdomarna växte intresset, så det blev anmält två lag till.

Ju närmare 10-mila starten vi kom började damerna att kaxa till sig och sa att vi vill också springa STORA 10-mila med 10 sträckor. Fick man göra så, det var frågan, men det löste sig av sig själv när 10-mila organisationen hade fått så många förfrågningar om samma sak. Det beviljades dispens till de klubbar som ville ha med damer och ungdomar i herrlagen.

Att det var ett helt damlag överraskade vi dem med. Så stod vi på startlinjen med 3 herrlag, ett damlag i herrklassen, 5 damlag och 4 ungdomslag.

Inför tävlingen så hade jag och Jan Hansson bestämt att vi ville åka upp och sätta upp tälten på TC i god tid, och vi fick löfte av arrangörerna att göra det på onsdagen. Vi lastade ett släp fullt med tält och bord mm. Tältstaden kom upp med



TC 10-mila 2009



LOK lägret, 10-mila 2009

två tält 4x8 m (ett lånat av Skanska) som skulle vara sovtält, och två 3x6 m för matlagning och vistelseplats. Det vanliga klubbttältet skulle vi ha till reservplats för sovande, men vi väntade med att sätta upp det till tävlingsdagen.

Glada och nöjda åkte vi hem efter väl förrättat värv. Ett litet smolk i glädjebägaren var att jag körde lite för fort på vägen och just då var det en fartkontroll. Tusen-lappar flög iväg.

Nästa dag kände man sig nöjd med att allt var på plats, tills telefonen ringde vid middagstid.

Det var Peter Larsson, biträdande tävlingsledare, som berättade att alla tälten blåst bort!!

En snabb koll på eftermiddagen att sönnerna Fabbe och Mats hade möjlighet att åka med upp till TC.

Vilken syn som mötte oss. Allt låg i en enda röra, rör och tältdukar om varandra. Arrangörerna hade säkrat det hela så det

låg kvar. Efter en stunds sorterande och besiktning blev beslutet att av spillorna få ihop två tält. När mörkret hade lagt sig var vi klara. Efter ett besök på Mac Donalds var vi nöjda,

Nästa dag åkte jag upp igen för att lämna allt som vi behövde i matväg samt inspektera tältstaden. Det såg bra ut.

Tävlingsdax. Strålände väder och stora förväntningar. Ungdomslagen startade först och så bra som förra året kunde det väl inte gå? Men det gjorde det! En 26:e plats byttes till 22 plats. Alla lagen skötte sig och undvek felstämplingar och sånt. Bra jobbat! Damtävlingen rullade igång och damettan förbättrade placeringen från förra året från 96 till 68 och övriga lagen gjorde utmärkta prestationer. Starten går för herrarna och det är samma upplevelse som varje år, som nu förstärkts med de nya lamporna, när hela klungan rusar iväg och lyser upp hela skogen. Natten kommer och dagens värme byts mot tem-



peratur under noll, men lagen kämpar på och förstalaget byter ut plats 156 från förra året mot 120:e plats. Övriga lag kämpar på och damerna ligger ett tag före herrarnas tredje lag. En förarglig felläsning på en kontroll efter nästan 3 timmars löptid (lätt gjort efter en sådan ansträngning) så gick tredjelaget om. Vid en beräkning, om man bortser från den lilla missen, så fick damerna bättre tid än sista herrlag.

Det pratas redan om revansch i år.

Tävlingen slut men inte arbetet runtomkring. Tälten revs på tävlingsdagen så på måndagen var det bara till att köra hem allt igen, hela som söndriga tält.

Efter en kort vila blev det till att inventera reparationsbehovet. Ett 40 -tal rör var itu och en långsida på ett tält var helt sönder. Efter koll hos leverantören av tälten så gick det att ersätta det mesta förutom beslagen i hörnorna mot marken. Efter en kort men tyvärr inte fullödlig utbildning i svetsningens svåra konst så lagade jag hörnbeslagen. Det ser inte vackert ut men förhoppningsvis håller dom.

Så var detta 10-mila avslutat. Men jag längtar redan till nästa.

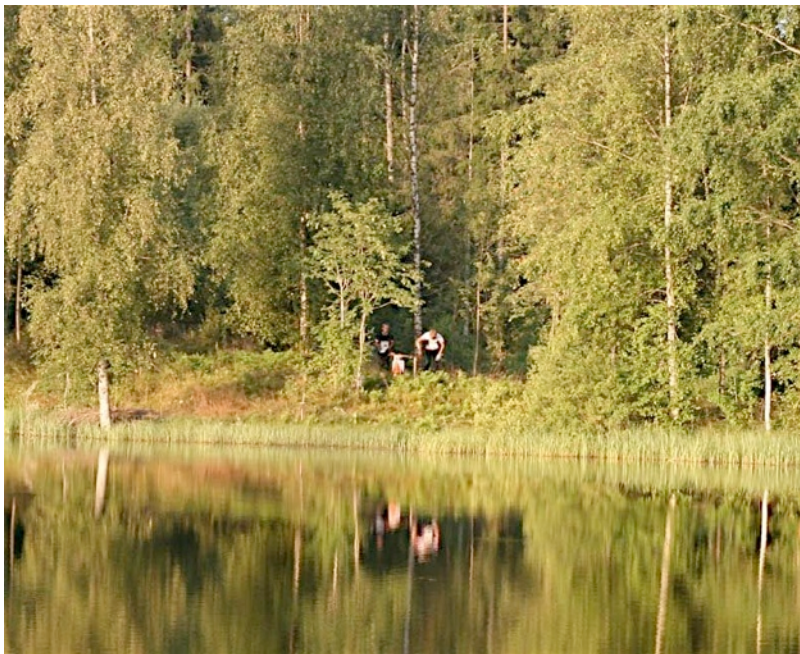
/Christer Ljungquist



TC 10-mila 2009



Min Glädje !



Söndag morgon, jag vaknar med ett ryck och är alldeles klarvaken. Idag blir det orientering och hela jag fylls med glädje vid tanken på att äntligen få ge mig ut i skogen på jakt efter skärmar. Denna positiva känsla sitter i hela morgonen under förberedelserna med de vanliga sysslorna plus det där lilla extra med ryggsäckspackningen.

Under bilfärden ut till tävlingen har det ingen betydelse vilket väder det är, det enda som räknas är att vi kommer närmare TC för varje kilometer. I magtrakten har jag en sprudlande känsla och jag vet att detta är glädje. Glädje över att kunna springa i skogen varje helg, glädje över att träffa mina klubbkamrater och konkurrenter, glädje över att se alla ungdomar som kommer nya i klubben och upptäcker vilken härlig sport orienteringen är och sist men inte minst glädje över att finnas till.

Min Glädje är synonymt med att vara en aktiv orienterare och förhoppningsvis så förblir i många år ännu.

/Britt Forsell Pirozzi

Ungdomsverksamheten 2009

År 2009 får från Ungdomskommitténs horisont betecknas som ett bra år. Arbetet med mentorsverksamheten som Annika Wigren är ansvarig för har fortsatt och många av våra äldre ungdomar känner säkert att de har utvecklats som orienterare. Ljusets verksamhet som Peter Hedberg till stor del drivit har gett många av våra ungdomar möjlighet att träna och tävla i utmanande och okänd terräng. Mer om det längre fram i texten. Tillsammans med ordinarie ungdomsverksamhet ger detta en stabil grund att stå på vilket borgar för nya framgångar även kommande år.

Under 2009 har vi precis som förra haft mellan 50 och 60 aktiva ungdomar med i verksamheten. Antalet ledare som hållit i den rullande verksamheten under året har uppgått till nio stycken, till detta kommer de ledare som har mer specifika och begränsade uppdrag. Som nämnts ovan var vi återigen segrare i SkOFs Ungdomsseries högsta division, Elitdivisionen. Utöver denna vinst har vi även vunnit Älgots Cup och kretsens ungdomscup samt representerats i större tävlingar såsom SSM, Unionsmatchen, GM och USM.

Årets träningar – Orienteringssäsongen inleddes i samarbete med Ljuset med en Kick Off på regementet i Revingehed i februari. Där var det först OL-träning och sedan fanns det möjlighet att prova på den militära hinderbanan med sina allt annat än

lätta hinder. På eftermiddagen hade vi tillgång till Idrottshallen och Gymet för diverse olika aktiviteter, vilka blev mycket uppskattade av ungdomarna. Under våren (mars-juni) och hösten (aug-okt) anordnades som vanligt orienteringsträning på tis-



Ungdomsstafetten, Älgots cup, Orup

dagarna samt löpträning på torsdagar. På tisdagsträningarna har ungdomarna som tidigare varit indelade i vit, gul, orange och lila grupp. Under varje tisdagsträning har minst 3 ungdomsledare stått för orienteringsövningar i olika svårighetsgrad, för att passa barn och ungdomar mellan vit och violett nivå. De äldre ungdomarna har relativt ofta kunnat vara med på träningskommitténs träningar för de vuxna. Tisdagsträningarna har som tidigare varit välbesökta, ett flertal gånger har ungdomarna passerat 50-strecket, vilket ibland kan tyckas bli lite lätt kaotiskt, men alla kommer ut i skogen och hittills har alla även kommit tillbaka.

Löpträningen från Stallet på torsdagar har pågått i stort sett utan undantag hela året.



Under året har en generationsväxling skett och flera av 11-åringarna har kommit med under hösten. Sammy Tranemyr med benäget bistånd av Magnus Wändel har till största delen hållit i dessa. För att belöna torsdagsungdomarnas träningsflit avslutades året som vanligt med en "tors-



Johan, Matti, Allan, Povel - DM Stafetten

dagsträning" tisdagen den 29/12 då OL-träning och mat ordnades på Stallet vilket efterföljdes av bowling i Staffanstorps bowlinghall.

Under den mörkaste delen av året (jan-feb och nov-dec) har precis som tidigare år träning skett i Vikingaskolans gymnastiksal inne i Lund. De yngre har startat med blandade aktiviteter inomhus under en timme varefter de äldre tagit vid efter inledande löpträning. Nu i höst har vi också lyckats få klubbens seniorer att

medverka. Det ser vi som mycket positivt för sammanhållningen i klubben.

Nybjörjarkurs – En nybjörjarkurs hölls som vanligt under våren. Några av deltagarna har fortsatt under hösten och ett par av dem har verkligen redan visat framfötterna! Men precis som tidigare år har det kommit till ungdomar även under hösten.

Ungdomscupen – Vi har i år haft fyra individuella ungdomscupstävlingar. Även i år samarrangerades dessa med Mellersta Kretsen för att få större deltagarantal och ökade möjligheter för ungdomarna att få prova ny terräng och etablera fler kontakter. Något som varit glädjande i år är att Malmö OK fortsatt att ökat sitt deltagarantal och att även Eslövs FK har börjat visa sig i resultatlistorna.

Vid finalen, som numera heter Älgots Cup, arrangerad i Tyringe av Tormestorps IF och OK Tyringe, vann vi för fjärde året i rad. I år var vi inte alls lika säkra på segern som vi kanske har varit tidigare år, men vi vann i alla fall med 497 poäng före Tormestorps IF med 384 poäng. Totalt deltog 32 ungdomar från klubben. Vid söndagen U-7-manna lyckades vårt förstalag bli 2a efter Skåneslättens OL och vi hade även representation i både 3-manna och Propagandastafetten.

Ungdomsserien – För femte året i rad stod vi som slutsegrare i elitserien – Med tanke på hur många vi är och att ett antal av ungdomarna har blivit snäppet bättre var det väl ingen orealistisk målsättning att försöka försvara våra tidigare segrar. I år vann vi "bara" med 324 poäng före Tormestorps IF. Totalt samlade vi ihop 1 441 poäng mot tvåan Tormestorps 1 117 och trean Hjärnarps 774

Det var sjunde året i rad som LOK vann sin division i ungdomsserien. Totalt gjorde vi 106 starter på de tre deltävlingarna vi fick delta i, vilket ger ett snitt på nästan 35 del-



tagare/tävling. I år hade vi 10 ungdomar som kom bland de 10 bästa sammanlagt individuellt i sin klass. Av dessa blev Jenny Bredfelt 1a i D12, Johan Andersson 3a i H10 och Jesper Ågren 4a i H12.

Övriga tävlingsresultat

DM-tävlingarna. I årets individuella DM-tävlingar lade våra ungdomar beslag på 26st placeringar bland de 10 bästa och 9st pallplatser, varav 4st guld genom Johan An-

lingsområdet var på Romeleåsen vid Kullatorpet. Klubbmästare korades i klasserna D12, D16, H12 och H16. Som slutsegrare stod Jenny Bredfelt, Marica Andersson, Jesper Ågren och Lucas Wändel i respektive klass. För mindre rutinerade löpare fanns alternativa banor med grön eller vit svårighetsgrad. Där segrade Tina Ljungquist och Johan Andersson.

Ungdomens 10-mila. I Ljusets regi deltog vi med lag i alla klasser och resultaten blev

verkligen bra. I HD12 lyckades vi lägga beslag på 12e plats av 79 lag. I laget sprang Jesper Å, Anton H, Johan A och Jenny B. I D18 hade vi häng på en riktigt fin placering. Till slut blev vi 13e av 90 startande lag och detta måste också betraktas som mycket bra. I laget sprang Anna B, Erica A, Karin B, Pim H, Marica A, Anna S och Sanna L. I H18 hade vi ett kombinations-

lag tillsammans med

Malmö OK och Tormestorps IF eftersom vi inte hade möjlighet att få ihop ett helt eget lag. Med många unga löpare i laget var de i första hand med för att se och lära inför framtiden. Laget kom på 43e plats av 73 startande lag och det är bra med tanke på att flera av de andra lagen hade mestadels juniorer i sina lag vilket vi inte hade.

SKOFs verksamhet – Vid Vinterlägret i januari i Åsljunga deltog 8 st ungdomar från klubben. Under året har sedan flera av våra äldre ungdomar blivit uttagna till SSM, GM och USM samt deltagit i tävlingsresa till Dalarna. Vi har även haft tre



Familjebudkavlen. Claes, Matti, Pim, Jenny, Barbro Johanna, Nils

deresson i H12 (Lång-DM) och Jenny Bredfelt x 3 (Natt-Medel-Lång). Vid stafett-DM blev det 3st tredjeplatser i D12, H12 och D14.

Vid årets 10-mila som arrangerades vid Äktaboden i skogarna utanför Perstorp lyckades LOKs förstalag med bedriften att lägga beslag på plats 22 bland 268 startande lag. I laget sprang Lucas Wändel, Marica Andersson, Pim Hedberg och Calle Swedenborg. Detta var t.o.m. bättre än 2008 då vårt ungdomslag blev 26a och vi då tyckte det var det absolut bästa tänkbara.

Ungdoms-KM – I år blev det KM tillsammans med övriga klubben i samband med klubbens 70-årsjubileum den 6 juni. Täv-



deltagare i Unionsmatchen i Norge (ett samarbete med Halland).

De två breddlägren som anordnades i juni i Glimåkra lockade ca 15st av våra ungdomar.

Vid årets ungdomsnatta i Tyringe deltog 32 ungdomar.

Egna läger– I början av september arrangerades ett läger i samband med Medel- och Stafett-DM i Teglaröd, Råvetofta OKs klubbstuga. På lägret deltog drygt 20 ungdomar.

I början av november åkte vi som vanligt över till Danmark för att springa Jättemilen. På lördagen passade vi på att delta i en sprinttävling i Ballerup vilket gav mycket bra träning att läsa och tolka sprintkartor. På söndagen var det sedan dags för Jättemilen med i många fall riktigt långa banor. En nyttig erfarenhet för våra ungdomar och

även för några av de vuxna som deltog. Övernattning skedde på vandrarhem och totalt var 24 personer med på resan.

Ungdomskommittén – Det gångna året har som vanligt varit ganska hektiskt för ungdomskommittén genom att vi haft många barn och träningstillfällen. Vi har ibland känt att vi inte hunnit med det där ”lilla extra” som man skulle vilja. Därför hoppas vi att fler vuxna anmäler sitt intresse att vara med som ledare. Man behöver inte kunna massor om orientering eller varit aktiv under många år. Det finns många uppgifter där engagemang och intresse av att utveckla vår verksamhet är minst lika viktigt. Så kom igen och anmäl ert intresse! Alla aktiva ledare har gjort ett utomordentligt arbete under året och vi ser fram emot 2010 med förstärkning bland ungdomsledarna.

Träningsverksamheten 2009

Träningskommittén har ordnat träning varje tisdagskväll under vår och höst. I år har vi försökt vara ute på andra kartor oftare än under de senaste åren. Det har gått bra eftersom flera klubbmedlemmar har ställt upp med att arrangera träningar även på kartor som ligger en bit bort från Lund/Dalby. I slutet av året har vi arrangerat den traditionella nattcupen med genomsnitt 50 deltagare per kväll (vilket nog är rekord).

På våren och tidig höst har det varit torsdagsträningarna från LTHs kårhus vilka främst letts av Marie Fransson och Anna Olsson. Under senare delen av hösten har torsdagsträningarna getts tillsammans med ungdomskommitté i Vikingaskolan i

östra Lund. På torsdagskvällarna har det framförallt varit intervall- och backträning.

Som vanligt var det otur med vädret på vårt traditionella träningsläger. Men efter en sista-minuten-flytt av datum från en snötung helg blev dock lägret av några veckor senare. Och när väl snön smält bort blev lägret lyckat med ett trettiotal unga såväl som gamla löpare som tränade inför stundande 10-mila i perstorpssträngen.

Träningskommittén (TK) har under året bestått av Benkt Andersson, Eva-Lotta Bengtsson, Andreas Eriksson, Lars Harrie (sammankallande), Fabian Ljungquist, Sanna Linsefors och Annika Wigren.

Kartverksamheten 2009

2009 var ett hektiskt år för kartkommitén. Ett stort antal kartor har reviderats under året.

Stadskartan reviderades av Ingemar Svensson och trycktes för Lundarundan. Tryckningen gjordes av Grahn's Tryckeri i Lund. Inför Sprint-DM i maj så ritades en karta över St. Hans backar enligt sprintnormen av Ingemar Svensson. Sanna Linsefors, Anna Sjöström och Stina Jeppson gjorde en karta över Stadsparken i skala 1:4000 som ett skolarbete. Bosarpsjön N reviderades inför septembertävlingarna av Kjell Björup, Christer Ljungquist, Ingemar Svensson och Gert Nilsson.

Under hösten reviderades Romelåsen inför påsktävlingarna 2010 av Michael Andersson, Kjell Björup, Christer

Ljungquist, Gert Nilsson och Ingemar Svensson.

Skryllekartan har under året reviderats kontinuerligt av bl.a. Kjell Björup och Stig Olsson. Christer Ljungquist har reviderat och utökat kartan över Revingehed. åt P7.

Under 2010 ska vi undersöka hur vi ska kunna utnyttja den nya tekniken med laserskanning. Den ger en kurvbild med 1 meters ekvidistans. Vi ska även se till att kartorna läggs in i det nya koordinatsystemet SWEREF99 och att de bättre överensstämmer koordinater som man t.ex. får från en GPS. Detta kommer att underlätta både för kartritaren och för orienteraren som vill titta på sina vägval från en GPS-klocka.



LOK lägret vid etapp 1,4 och 5 vid O-ring 2009



Höst Öst 2009 – Absolut Baltic Sea

Årets Höst Öst-resa, den 42:a i ordningen, gjorde verkligen rätt för sitt namn. Alla tävlingarna ägde rum öster om det svenska fastlandet, den första i Polen och den sista på Gotland. Totalt var 62 springsugna orienterare anmälda och på programmet stod 18 tävlingar i 7 länder. Smålandskavlen utgjorde som så ofta avstampet och där startade bussen tidigt på eftermiddagen den 25 oktober för att göra ett andra avstamp i form av Ålagille hos bröderna Svensson i Åhus.

Stärkta inför fortsatt färd antrade vi bussarna och nu var målet Karlskrona där den stora Polen-färjan låg och väntade. Destination: Gdynia, där premiären i Olspåret skulle ske direkt efter ankomst tidigt på morgonen. Det rörde sig om en

långdistans utanför Gdynia nära den terräng där JWOC kommer gå av stapeln 2011. Relativt lätta banor i bokskogsterräng och bra som uppvärmning före det som komma skulle. Alla tyckte nog att det var lite spännande att kliva upp i bussen för färd mot gränsen till Vitryssland. Som seden bjuder hölls det naturligtvis vadslagning om hur lång tid gränspassagen skulle ta. Gissningarna varierade stort, en del gjorde sig beredda på upp mot fem timmars ofrivillig paus. Det slutade på futtiga 2 timmar, 17 minuter och 54 sekunder. Segrare: den entusiastiske orienteraren och kända rösten på Radiosporten: Bengt Skött. Vi fortsatte mot Grodno, eller som det nu, när man får använda det vitryska alfabetet i skrift, heter: Hrodna. Hotellet nåddes stilenligt



Den obligatoriska gruppbilden

inte förrän klockan 2 på natten. Efter frukost bar det iväg till en tävling där kartskalan var 1:15000, knepigt värre. Inte för inte hette tjärnen på kartan något i stil med Djävulshålet.

Tidigt på eftermiddagen var det dags för det första kulturinslaget (de skulle bli många): rundvandring i Hrodna där ju svenskar gjort besök tidigare. Under Stora nordiska kriget på 1700-talet uppförde vi oss inte särskilt bra: tusentals ryska soldater massakrerades vid en palaver i och utanför staden. Krig har här rasat med jämna mellanrum alltsedan dess. Efter första världskriget härjade polackerna här och Hrodna var formellt i deras ägo fram till 1945. Men mellan 1941 och 1944 var det tyskarna som var det stora gisslet, i stort sett alla judar i Hrodna, eller Garten (Trädgården) som Adolf och hans mannar döpte om staden till mördades.

Hrodna är i dag provinshuvudstad och känt för en mycket välrenommerad medi-

cinsk högskola. En person som har satt Hrodnas namn på kartan är Olga Korbut. I prisskåpet har hon fyra olympiska guldmedaljer i gymnastik, inhämtade 1972 och 1976. Även om hon fick tillnamnet "Sparven från Minsk" var denna fantastiska idrottsskvinna född och uppvuxen i Hrodna. En utveckling: Olga emigrerade 1991 till USA där livet inte blev särskilt guldkantat. Hennes son hamnade på lagens skuggsida och själv dömdes hon 2002 för snatteri. Hon lever idag, 54 år gammal, i Arizona.

Nu bar det av mot Vitrysslands huvudstad, Minsk. Vi checkade tidigt på kvällen in på det flotta hotellet Planeta, med utsikt över ett enormt monument till hjältestaden Minsks ära. Titeln är ett tack för heroiska insatser under andra världskriget. Nästa morgon hade våra vitryska vänner arrangerat en tävling som gick i skogs- och stadsterräng, mycket lättsprunget men en del kluriga vägvalsproblem. Den som nu inte hade fått sitt lystmäte stillat kunde sedan efter lunch



Den flotta vintersportanläggningen i Lukasjenkos Vitryssland



springa en medeldistans, med rejäl kupe-ring, vid en vintersportanläggning med namnet Silichi. Denna s.k. ski resort är Vitrysslands stolthet och det med rätta. Allt verkade i toppskick och maten som serverades var underbar. Silichi, som ligger drygt tre mil från Minsk, invigdes 2005 av presidenten Lukasjenko och består av liftsystem, tre pister, hotell, restaurang och gästtugor. En av gästerna heter Putin, som för några år sedan träffade sin vitryske kollega här för "informella samtal".

På kvällen fanns det utrymme för egna aktiviteter och många gjorde sightseeing-turer till fots i en stad som slog oss med häpnad. Allt verkade så rent och välordnat, och fasadbelysningarna flödade. Till och med stalinkitekturen, som gick att beundra nära den supermoderna, nya centralstationen, var en fröjd för ögat. Där fanns inget av den svulstighet man hittar i t.ex. Moskva

Vi hade ännu en dag i Vitryssland och den ägnades på förmiddagen åt en långdistans inte så långt från Minsk. Kartans namn: Chatyn. Därefter icke-OL-aktivitet i form av utflykt till ett stort minnesmonument över alla de vitryska medborgare som mördades av nazisterna under 1940-talet. Byn Chatyn brändes då ner, tillsammans med alla invånarna. I monumentets centrum står en stenstaty som föreställer en far med sin döde son i famnen. Statyn är omgiven av minnesstenar och stora gräsytor, och med jämna mellanrum hörs det nedtonade ljudet från en klocka. Chatyn påminner på ett värdigt sätt om krigets fasor, men som så ofta finns det politik med i spelet. Att man valde den här platsen för mo-

numentet hänger samman med ordlikheten med Katyn, orten nära Smolensk där sovjetryssar 1943 mördade ungefär 20 000 polska officerare. Det ville man avleda uppmärksamhet från genom minnesmonumentet i Chatyn.

Nästa anhalt: Europas kulturhuvudstad 2009, Vilnius i Litauen. Hotellstandarden ökade ännu ett snäpp och alla var vi nöjda och belåtna när vi på morgonen vandrade ner till start för en sprint i en park, Vingios Parkas, alldeles intill hotellet. Kontrollerna fick vi rita in själva. Start och mål var belägna vid en krigskyrkogård där österrikisk-ungerska soldater från första världskriget hade fått sista vilan. Banorna var snabba och avslutades längs floden Neris strandbrink. Efter frukost och dusch stod nu kulturaktiviteter på programmet i form av stadsrundtur med en fantastisk entusiastisk kvinna som guide. Vi fick lära oss att Vilnius står på UNESCO:s världsarvslista, mycket tack vare den stora Gamla stan och alla fantastiska kyrkor, i såväl barock- som renässansstil. Vi körde förbi den nu tomma gräsyta mitt i Vilnius där Lenin en gång höll till. När statyn revs ville myndigheterna sälja



Minnesmonumentet i Chatyn över krigets offer.



Start och mål utanför det vackra nunneklostret i Kaunas.

marken runtomkring, som tack vare sin placering i en attraktiv stadsdel borde kunna ge en bra inkomst. Ingen spekulant dök upp.

Besöket i Vilnius avslutades med ännu en OL-övning och nattläger på fantastiska Crowne Plaza. Målet för nästa dags bussresa var Riga, men först ett mellanspel i litauiska Kaunas där vi sprang kortdistans på en karta med det tungvrickande namnet Pazaislo silas, som också är namnet på en av Litauens stora turistattraktioner: ett benediktiner-kloster inrymt i en mycket vacker barockbyggnad, uppförd 1662 och ritad av en berömd italiensk arkitekt. Klostret har haft en minst sagt skiftande historia, ryssarna gjorde under tsartiden om det till en ortodox kyrka och under sovjettiden användes det till arkiv, sinnessjukhus och så småningom konstgalleri. Nunnorna, som vi tyvärr inte fick träffa eftersom de tydligen vilade middag, fick det tillbaka på 1990-talet.

På vägen norrut passade vi också på att besöka en plats med oerhört stort symbolvärde för den litauiska nationalismen:

Korskullen. Där har alltsedan medeltiden kors rests till minne av döda landsmän och platsen har varit en nagel i ögat för de utländska makter som har härskat över Litauen. Under sovjettiden hände det vid tre tillfällen att bulldozers jämnade kors-samlingen med marken. Befolkningen började omedelbart sätta upp nya kors och nu kan man här vandra mellan tusentals vackert utsirade kors i trä och metall. Vi passade naturligtvis på att utöka samlingen med kors till minne av avlidna Höst Öst-legendarer.

Nu pekade bussens nos mot Lettland med destination Jurmala, den fashionabla badorten utanför Riga. Vi mötte en arkitektur där toppmoderna hus á la Le Corbusier gjorde sällskap med gammaldags snickarglada grosshandlervillor. Det var i den här miljön kommunistpamparna en gång i tiden njöt av trevlig semester längs milsvida sandstränder, och fortfarande såg man många ryskregistrerade bilar. Vi checkade in på ännu ett högklassiskt hotell, och ägnade morgonen åt en härlig kortdistans i bebyggelse och strandnära



En av den litauiska nationalismens heliga platser: Korskullen.

skog. Därefter åter kulturaktiviteter: guidad tur i Rigas gamla delar där naturligtvis svenskminnen uppmärksammades, Riga var ju svenskt 1621 till 1710. På eftermiddagen deltog vi i en av klubben Magnets berömda tävlingar. Upplägget är att de startande får en karta med alla kontrollerna inritade. Man väljer sedan ut de kontroller som hör till den egna banan, går till startplatsen och startstämplar när man själv tycker det är lämpligt. Den här mycket personalbesparande tävlingsmetoden har blivit enormt populär och Magnets samlar alltid många deltagare. Tävlingen gick i en på sina ställen mycket krävande terräng.

Nästa morgon var det tidig avgång till sydöstliga hörnet av Estland, i trakterna av Võru, nära gränsen till Ryssland. Där mötte vi en välmeriterad orienterare vid namn Sixten Sild – bronsmedaljör på klassisk distans vid VM 1991 för Sovjetunionen. Han var den som hade arrangerat dagens tävling där vi sprang samma

b a-
nor som hade använts vid militära världsmästerskapen 2009. Det var en spännande tävling, bland annat eftersom en av kontrollerna låg 250 meter från gränsen till den store grannen. Eftersom inga gränstaket finns uppsatta blev vi noga tillsagda att hela tiden hålla kontakt med kartan. Vi rörde oss här i trakter som under 1980-talet huserade massförstörelsevapen som kunde förgöra hela världen. Den 53:e sovjetiska raketdivisionen förfogade över kärnstridspetsar på 220 megaton = 45 gånger alla bomber som sprängdes under andra världskriget = 16 000 Hiroshimabomber. Två av divisionens avfyringsbaser låg i just Värueområdet.

Övernattning skedde i Võru, på hotell Kubikja vars direktör nyligen hade kandiderat till ordförandeposten i estniska orienteringsförbundet. Tidig uppstigning nästa dag eftersom vi skulle ta oss till Dagö, Hiiumaa på estniska. Där väntade en rejäl längdistans med riktigt svår ori-

entering. Torill var en av klassegrarna som förärades en rökt horngådda.

Nästa dag avverkade vi ännu en Östersjö: Ösel, eller Saarema. Under den korta färjeturen dit kunde vi beundra en havsörn på jakt. Mäktigt! Vid dagens tävling – arrangerad av entusiastiska Öselbor som gladdes mycket över besök från utlandet – var det gemensam start och spridning enligt Motala-metoden. Långa banor i relativt flack terräng. Efter tävlingen var det ett måste att besöka ett av Ösels stora utflyktsmål: meteoritkratern i Kaali. Flera hundra år före vår tideräkning dråsade här en meteorit på ungefär 80 ton ner mot marken med en hastighet på upp mot 20 kilometer i sekunden. Resultatet blev en krater med en diameter på 110 meter och ett djup på 22 meter. Förståsigpåare säger att allt liv utplånades inom en diameter av 6 kilometer.

Vi hastade nu vidare mot Tallinn där ännu ett högklassigt hotell väntade. Eftermiddagen ägnades åt stadsrundtur under sakkunnig guidning. Efter middagen snabbt i säng eftersom vi tidigt nästa morgon skulle springa stadsorientering i Tallinns vackra Gamla stad. Bland kyrkor, gränder och prång letade vi, ibland förgäves, efter kontroller medan Ortsbor storögt undrade vad som var i görningen.

Årets Höst Öst-resa fortsatte sedan, utan min medverkan, till Finland där skogen stod i full vinterskrud. Vidare till Åland där det på Eckerö sprangs en medeldistans innan färjan forslade bussen till svenska fastlandet för vidare färd mot Gotland där Helg utan älg fick avsluta reseprogrammet.

/Claes-Göran Green



Torill har vunnit en rökt horngådda.



Mästerskapsplaceringar 2009

Svenska Mästerskapen

I årets SM tävlingar så var det damerna som representerade Lunds OK. Natt, medel och stafetten var förlagd till östra Småland. Sprint och långdistans gick i Strömstad och strax norr därom.

Sprint-SM, 27-28 juli

I Strömstad, på västkusten, gick årets sprint tävlingar. Bland ljunghedar, gräs och stenhällar ute på Nord-Koster avgjordes kvalet medan finalen gick i Strömstad centrum. Från Lunds OK kvalade Stina Jeppsson (D20), Sanna Linsefors (D18), Anna Sjöström (D18) och Anna Bredfelt (D18). Till finalen tog sig Sanna och Anna med följande resultat:

D18	19	Sanna Linsefors
	28	Anna Bredfelt

Ultralång-SM, 2 augusti

Till en kuperad, brantskuren västsvensk terräng hade Stigsökarna och Eds SK bjudit in till SM i Ultralång. TC var förlagt till 1 km nordöst om EDs centrum. Sanna Linsefors var enda deltagaren från Lunds OK. På en 13,2 km lång D20 bana lyckades hon ta en 30:e plats av 57 startande.

D20	30	Sanna Linsefors
-----	----	-----------------

Medeldistans-SM, 11-12 september

Vid Flinshult, 5 km NV om Oskarshamn arrangerade SOK Viljan årets medeldistans. Från Lunds OK kvalade Sanna Linsefors (D18), Anna Bredfelt (D18), Frida Hildingsson (D20), Matilda Johansson (D20) och Stina Jeppsson (D20). Till final gick Anna Bredfelt som gjorde en mycket stark insats och sprang in på en 17:e plats.

D18	17	Anna Bredfelt
-----	----	---------------

Stafett-SM, 13 september

Söndagen den 13 september var det stafett i skogarna strax nordväst om Målilla. Hulfsfreds OK och Målilla OK stod för värdskapet och Lunds OK startade med två damlag och två damjuniorlag.

D21	54	Sara Snogerup Linse, Carin Emanuelsson, Anna Olsson
D21	ej godk.	Lotta Linsefors, Marie Fransson, Annika Wigren
D20	27	Anna Bredfelt, Anna Sjöström, Sanna Linsefors
D20	49	Matilda Johansson, Frida Hildingsson, Stina Jeppsson



Långdistans-SM, 19-20 september

Från Lunds OK var det Sanna Linsefors och Anna Bredfelt som stod på startlinjen när årets långdistans tävling avgjordes i norra Bohuslän, strax norr om Strömstad. Tyvärr var det bara Sannas tid i kvalet som räckte till en finalplats.

D18 20 Sanna Linsefors

Natt-SM, 23 oktober

Strax väster om Vimmerby hade Vimmerby OK och Hässleby SOK bjudit in till natt-SM. Från Lunds OK startade Sanna och Anna.

D18E 21 Sanna Linsefors
 31 Anna Bredfelt

Ungdoms-SM, 18-20 september

Tredje helgen i september, 18-20/9, samlades Sveriges bästa 15 och 16-åringar i norra Halland för att göra upp om SM-medaljerna. OK Löftan, från Frillesås i norra Halland, stod som arrangör. Tävlingen arrangerades i samma terrängområde som användes på SM-Långdistans 2007. Vildmarksterräng med få stigar och vägar. Under tre dagar avgjordes Sprint, Långdistans och Stafett.

USM-Sprint

D15 25 Erica Andersson
 31 Karin Bredfelt
H16 20 Lucas Wändel
 82 Carl Swedenborg

USM-Långdistans

H16 67 Lucas Wändel
 101 Carl Swedenborg

USM-Stafett

I samband med USM så arrangeras också en distriktsbudkavle. Så här gick det för de lag där våra klubbmedlemmar deltog.

Skåne Lag 5 33 (Karin Bredfelt)
Skåne Lag 4 55 (Lucas Wändel)
Skåne Lag 8 77 (Carl Swedenborg)
Skåne Lag 9 82 (Erica Andersson)

Sydsvenska Mästerskapen (SSM), 25-26 april

I skogarna kring Bjärnum i norra Skåne arrangerade OK Torfinn årets SSM för ungdomar. Till skilnad från förra året, som var kylslaget och med lätt snöfall, så möttes deltagarna i år av strålande solsken och värmebölja. Det var ovanligt långa banor i kuperad terräng, på en karta som till stor del bestod av hyggen och risig barrskog, uppblandat med ett och annat lättsprunget bokskogsparti.



På lördagen avgjordes de individuella klasserna. Här är resultaten för den bästa LOK:aren i respektive klass

D14	17	Pim Hedberg
D15	6	Erica Andersson
H16	20	Lucas Wändel

På söndagen var det stafett. Skåne ställde upp med 10 stycken lag. Bästa Skånelag placerade sig på en tredje plats. Tyvärr var inga LOK:are med i det laget men här är resultatet för de lag där våra klubbmedlemmar deltog.

Skåne Lag 4	7	(Erica Andersson)
Skåne Lag 10	16	(Malin Heyden, Carl Swedenborg)
Skåne Lag 6	17	(Karin Bredfelt)
Skåne Lag 5	19	(Pim Hedberg, Lucas Wändel)
Skåne Lag 9	felst	(Marica Andersson)

Götalandsmästerskapen, 8-9 augusti

Götalandsmästerskapen (GM) är en individuell långdistanstävling i orientering för distrikten Blekinge, Bohuslän-Dalsland, Gotland, Göteborg, Halland, Skåne, Småland, Västergötland och Östergötland. GM arrangeras av distrikten i tur och ordning och tävlingsdagar är det 2:a eller 3:e veckoslutet i augusti. Det individuella mästerskapet avgörs på lördagen och stafett-tävlingen för ungdom på söndagen. I år var det Göteborgs tur med IFK Göteborg och IF Rigor som arrangerade tävlingen i tuff terräng kring Bengtsered, strax öster om Kungsbacka. För elitklasserna, D/H18, D/H20 och D/H21, är tävlingen ett öppet GM, där segraren blir mästare. Sanna tog hem segern i D18E med en marginal på drygt 3 minuter före tvåan. Bra gjort!

Här är resultaten för Lunds OK i de individuella tävlingarna

D18E	1	Sanna Linsefors
	4	Anna Bredfelt
D21E	17	Carin Emanuelsson
D15	27	Erica Andersson
	36	Karin Bredfelt
D14	42	Malin Heyden
	50	Åse Dannbring
H16	54	Lucas Wändel

Och så här gick det för de skånska lagen som hade en LOK:are med i laget

Skåne Lag 6	22	(Åse Dannbring, Lucas Wändel)
Skåne Lag 4	36	(Malin Heyden)
Skåne Lag 7	38	(Erica Andersson)
Skåne Lag 8	41	(Karin Bredfelt)



Distriktsmästerskap (DM)

DM sprint, 31 maj

572 orienterare gjorde i år upp om Sprint DM på gräsmattorna vid S:t Hans backar. TC var beläget på en fotbollsplan alldeles intill Regionhuset. Men det mesta av banorna gick på de kuperade backarna på andra sidan vägen. Höjdskillnaderna ute på backarna gjorde sitt till för att pressa musten ur löparna. Men lika avgörande var orienteringen. Frapperande många löpare bommade. Dagen var härligt solig och lagom varm. Lunds OK arrangerade och därför hade vi inga löpare i tävlingsklasserna.

DM ultralång, 1 november

Den halländska klubben Hylte OK arrangerade i år Ultralång-DM för både Skåne, Halland, Småland och Västergötland. Ingemar, Barbro och Pim blev skånska distriktsmästare. Här är resultatet för de bästa LOK:arna.

H75	2	Kjell Björup
H70	1	Ingemar Svensson
H45	2	Peter Hedberg
D70	1	Barbro Hugosson
D14	1	Pim Hedberg

DM natt, 28 augusti

Strax utanför Hörby arrangerade Frosta OK DM i nattorientering. Tre distriktsmästare, alla damer, kunde Lunds OK räkna till när tävlingen var avslutad. Här är resultaten för de bästa LOK:arna

H35	2	Niklas Jönsson
H21	3	Rasmus Grönlund
D60	1	Britt Forsell Pirozzi
D55	2	Gudrun Nilsson
D50	2	Lotta Linsefors
D45	3	Ingela Andersson
D21	3	Annika Wigren
D18	1	Sanna Linsefors
D16	3	Karin Bredfelt
D12	1	Jenny Bredfelt

DM medeldistans, 5 september

Till Vargadalen, i mellersta Skåne, hade OK Silva bjudit in till årets DM i medeldistans. Fyra distriktsmästare, alla i damklasserna, kunde Lunds OK stoltsera med. Här är resultaten för de bästa LOK:arna.

H75	2	Kjell Björup
H70	2	Ingemar Svensson



H50	3	Gert Nielsen
H12	3	Jesper Ågren
D70	2	Barbro Hugosson
D60	2	Britt Forsell Pirozzi
	3	Kristin Lindberg
D55	1	Gudrun Nilsson
D45	1	Ingela Andersson
D40	3	Britt-Marie Pott
D35	3	Anna Ljungquist
D20	3	Matilda Johansson
D18	1	Sanna Linsefors
D16	3	Karin Bredfelt
D14	3	Pim Hedberg
D12	1	Jenny Bredfelt
	2	Klara Gewert

DM långdistans, 30 augusti

I skogarna strax söder om Tollarp hade FK Åsen bjudit in till Lång DM. Här är resultaten för de bästa LOK:arna

H70	3	Ingemar Svensson
H50	2	Per-Erik Bengtsson
	3	Gert Nielsen
H45	2	Peter Hedberg
H35	2	Niklas Jönsson
H10	1	Johan Andersso
D70	2	Barbro Hugosson
D60	2	Britt Forsell Pirozzi
D55	2	Gudrun Nilsson
D50	3	Lotta Linsefors
D45	2	Ingela Andersson
D21	2	Sara Snogerup Linse
D18	1	Sanna Linsefors
	3	Anna Bredfelt
D12	1	Jenny Bredfelt

DM stafett, 6 september

Precis som medeldistansen avgjordes stafetten i Vargadalen men nu var det Råve-tofta som arrangerade. Hela tre lag från Lunds OK blev distriktsmästare. Här är de främsta placeringarna i respektive klass.

DH10	1	Matti Ågren, Johan Andersson
	3	Povel Hedberg, Allan Hedberg
D12	3	Jenny Bredfelt, Cecilia Rämmal/Tova Wennemo/Cecilia Spångberg, Klara Gewert

D14	3	Åse Dannbring, Malin Heyden,/Jo- hanna Wändel/Ida Svenningsson, Pim Hedberg
D17-20	1	Anna Bredfelt, An- na Sjöström, Sanna Linsefors
D21	3	Sara Snogerup Lin- se, Anna Olsson, Marie Fransson
D150	1	Lotta Linsefors, Christine Eden- brandt, Ingela An- dersson
H12	3	Jesper Ågren, Nils Swedenborg/Jonas Hammarskiöld/Alfred Wennemo, Anton Hans- son
H150	2	Karl-Gunnar Olsson, Gert Nielsen, Per-Erik Bengtsson



Anna, Anna, & Sanna

Skånes Junior Cup, 1 november

Den 7:e och sista deltävlingen i Skånes Junior cup avgjordes vid Ultralång DM, arrangerad av Hylte OK. Sju LOKare deltog. Bäst gick det för Sanna Linsefors som även i år tog hem segern i D18.

Baltic Junior cup, 25-27 september

Baltic junior cup är en "landskamp" mellan ungdomar och juniorer från Estland, Lettland, Litauen, Polen, svenskspråkiga delen av Finland och Skåne/Halland/Blekinge och Småland. Tävlingen gick i år i Estland den 25-27 september. Från Lunds OK hade Sanna Linsefors och Anna Bredfelt blivit uttagna att springa i kombinationslaget Skåne/Halland/Blekinge. I den individuella tävlingen placerade sig Sanna på 7:e och Anna på 21:a plats, båda i D18. I lagtävlingen kom Sannas lag på 4:e plats och Annas på 15:e plats av totalt 34 startande lag.

Kretsmästerskapen Dag, 3 september

Vid Prästtorpssjön, mellan Höör och Norra Rörum, hade Malmö OK arrangerat årets Kretsmästerskap Dag. Sex stycken LOKare kunde efter tävlingen titulera sig Kretsmästare.

H55	1	Anders Wallner
H10	1	Erik Winblad
D65	1	Torill Svendsen
	2	Barbro Hugosson
D55	1	Margareta Sjöberg



	2	Gudrun Nilsson
	3	Britt Forsell Pirozzi
D45	1	Lotta Linsefors
D21	1	Sanna Linsefors

Kretsmästerskapen Natt, 16 oktober

I den mörka Skrylleskogen avgjordes årets Kretsmästerskap i nattorientering. Det var Lunds OK som arrangerade och tävlingscentrum var förlagd till klubbstugan på Dalbybadet. Hela 8 LOK:are tog en mästartitel.

D21	1	Sanna Linsefors
	2	Annika Wigren
D45	1	Lotta Linsefors
	2	Ingela Andersson
	3	Ing-Britt Swedenborg
D55	1	Gudrun Nilsson
D65	1	Barbro Hugosson
H12	1	Anton Hansson
	2	Jesper Ågren
H14	2	Carl Rämmal
H21	1	Andreas Eriksson
	2	Rasmus Grönlund
	3	Peter Hedberg
H35	3	Mats Berggren
H45	1	Christer Nilsson
	2	Anders Freij
H55	1	Olof Ståhl

Klubbmästerskap Dag, 6 juni 2009

På förmiddagen lördagen den 6 juni, innan klubbens stora jubileumsfest, avgjordes det vilken som skulle bli årets klubbmästare. Rekordmånga deltagare, hela 91 LOK:are, kom till start som var förlagd till Kullatorpet vid Romeleåsen. Här är årets klubbmästare i respektive klass.

D12	1	Jenny Bredfelt
D16	1	Marica Andersson
D20	1	Anna Bredfelt
D21	1	Sara Snogerup Linse
D40	1	Lotta Linsefors
D55	1	Gudrun Nilsson
H12	1	Jesper Ågren
H16	1	Lucas Wändel
H21	1	Rasmus Grönlund
H40	1	Anders Irbäck
H55	1	Anders Wallner

H65 1 Peeter-Jaan Kask

Klubbmästerskap Natt, 16 oktober

Samtidigt med årets Kretsmästerskap i nattorientering avgjordes årets Klubbmästerskap. Tjugofyra stycken LOK:are kom och slogs om en klubbmästartitel. Här är de som lyckades.

D21	1	Sanna Linsefors
D45	1	Lotta Linsefors
H12	1	Anton Hansson
H21	1	Andreas Eriksson
H45	1	Christer Nilsson
H55	1	Olof Ståhl

Fyrklubbs, 20 september

Fyrklubbs gick i år i OK Kontinents regi. Tävlingen var förlagd till skogarna kring Snogeholms slott, söder om Sjöbo. Lunds OK kom (som vanligt) tvåa men denna



*Lunds OKs lag vid
årets Fyrklubbs*

gång hela 50 minuter efter PAN-Kristianstad (förra året 14 minuter). Med hela 96 deltagare vann vi även i år breddtävlingen följd av FK Boken med 56 deltagare.



	Lång	Mellan	Kort
Herrar	Peter Hedberg Göran Sundblom Rasmus Grönlund Andreas Eriksson Mattias Eriksson	Malte Lennerstedt Jalle Josefsson Bo Söderqvist Martin Wendt Fredrik Hugosson	Per-Erik Bengtsson Michael Andersson Karl-Gunnar Olsson Anders Irbäck Anders Freij
Damer	Sara Snogerup Linse Sieglinde Kundisch Lotta Linsefors	Erica Ek Marie Fransson Anna Assarsson	Britt-Marie Pott Ing-Britt Swedenborg Britt Forsell Pirozzi

Budkavlar

Tio-mila, 18-19 april

Årets tio-mila var äntligen förlagd till Skåne. I Äkaboden, mellan Perstorp och Ljungbyhed gick tävlingarna. 290 herrlag, 298 damlag och 221 ungdomslag fullföljde. Lunds OK ställde upp med hela 13 lag som sprang sammanlagt hela 81 sträckor. En imponerande kraftsamling! En strålande insats gjorde ungdomarna i Lunds OKs lag 1 som sprang in på en 22:a plats. Här är Lunds OKs laguppställning och placeringarna.

Herrar Lag 1 (120)	Herrar Lag 2 (239)	Herrar Lag 3 (288)
Göran Sundblom	Henrik Håkansson	Malte Lennerstedt
Rasmus Grönlund	Martin Wendt	Jens Sörvik
Niklas Jönsson	Jarl Josefsson	Olof Ståhl
Andreas Eriksson	Samuel Tranemyr	Nils Pistora
Fabian Ljungquist	Rickard Andersson	Anders Irbäck
Mattias Eriksson	Per-Erik Bengtsson	Thomas Johansson
Anders Jägryd	Lucas Wändel	Per Warfvinge
Bo Söderqvist	Peter Hedberg	Michael Andesson
Erik Persson	Håkan Svensson	Kyrre Tahlberg
Mikael Pihl	Mattias Törnqvist	Keith Larsson
Herrar Lag 4 (Felst)	Damer Lag 1 (68)	Damer Lag 2 (150)



Sanna Linsefors Eva-Lotta Bengtsson Ingela Andersson Carin Emanuelsson Lotta Linsefors Sara Snogerup Linse Annika Wigren Marie Fransson Anna Ljungquist Sieglinde Kundisch	Sanna Linsefors Anna Bredfelt Anna Olsson Sieglinde Kundisch Sara Snogerup Linse	Lotta Linsefors Carin Emanuelsson Eva-Lotta Bengtsson Ingela Andersson Anna Ljungquist
Damer Lag 3 (218)	Damer Lag 4 (265)	Damer Lag 5 (287)
Helena Westling Erica Ek Marie Fransson Anna Sjöstorm Annika Wigren	Hanna Modin Britt-Marie Pott Christine Edenbrandt Stina Jeppsson Karin Järgryd	Frida Hildingsson Britt Forsell Pirozzi Ing-Britt Swedenborg Maria Hammarstedt Åsa Ericsson
Ungdomar Lag 1 (22)	Ungdomar Lag 2 (116)	Ungdomar Lag 3 (213)
Lucas Wändel Marica Andersson Pim Hedberg Carl Swedenborg	Erica Andersson Jenny Bredfelt Hjalmar Freij Hannes Guggenheimer	Carl Rämmal Nils Swedenborg Malin Heyden Karin Bredfelt
Ungdomar Lag 4 (198)		
Jesper Ågren Jonas Hammarskiöld Åse Dannbring Emma Järgryd		

7-Manna / 4-Dam, 9-10 april

Till skillnad från förra årets snömodd så avgjordes årets 7-manna/4-dam i ett fint vårväder. FK Göingarna, som arrangerade, hade förlagt tävlingarna till skogarna kring Glimåkra. Totalt startade 73 herrlag och 47 damlag varav Lunds OK bidrog med två herrlag, tre damlag och två ungdomslag. Lunds OKs damlag 1 gjorde en fin insats och sprang in på en 7:e plats av 47 startande lag.



Herrar Lag 1 (39)	Herra Lag 2 (Feltstämplat)	Damer Lag 1 (7)
Göran Sundblom Fabian Ljungquist Mattias Eriksson Martin Wendt Andreas Eriksson Mikael Pihl Rasmus Grönlund	Niklas Jönsson Malte Lennerstedt Samuel Tranemyr Gert Nielsen Bo Söderqvist Keith Larson Jarl Josefsson	Sanna Linsefors Anna Olsson Anna Bredfelt Sara Linse
Damer Lag 2 (30)	Damer Lag 3 (34)	Ungdom D16 (7)
Ingela Andersson Eva-Lotta Bengtsson Marie Fransson Lotta Linsefors	Carin Emanuelsson Anna SJösröm Hanna Modin Anna Ljungquist	Karin Bredfelt Pim Hedberg Erica Andersson
Ungdom DH12 (7)		
Jenny Bredfelt Johan Andersson Nils Swedenborg		

Jukola , 13-14 juni

För första gången på många år var Lunds OK i år representerade av rena LOK-lag i både dam- och herrstafetterna på denna budkavlarnas kavle. Alla LOK:are gjorde godkända insatser och Jukoladebutanten Sanna imponerade särskilt genom att växla som 63:a av över tusen lag efter förstasträcken i damkavlen! Damerna uppnådde till slut en imponerande 144:e-plats och herrlaget slutade på en godkänd plats 322 av nästan 1450 startande lag (över 1250 fullföljde). Nedan följer laguppställningen.

Herrar (322)	Damer (144)
Göran Sundblom Andreas Eriksson Martin Wendt Malte Lennerstedt Gert Nielsen Peter Hedberg Mattias Eriksson	Sanna linsefors Carin Emanuelsson Hanna Modin Anna Olsson



Tjoget, 4-5 juli

2009 års Tjoget arrangerades som vanligt på och omkring Kosta flygfält. Lunds OK hade som vanligt de senaste åren två väl kämpande lag på plats. Förstalaget sprang in på en fin 22:a-plats vilket är klubbens näst bästa placering på Tjoget genom tiderna., Detta var endast 10 minuter från målsättningen att bli bland de 20 bästa. Andralaget skötte sig också bra med en slutlig 78:e-placering som resultat av totalt nästan hundra startande lag.

Lag1 (22): Lucas Wändel, Samuel Tranemyr, Pim Hedberg, Mikael Pihl, Jenny Bredfelt, Sanna Linsefors, Ingela Andersson, Rasmus Grönlund, Peter Hedberg, Jarl Josefsson, Erik Persson, Eva-Lotta Bengtsson, Andreas Eriksson, Lotta Linsefors, K-G Olsson, Martin Wendt, Henrik Håkansson, Michael Andersson, Anna Bredfelt, Mattias Eriksson

Lag 2 (78): Harald Freij, Sven-Erik Forsell, Hjalmar Freij, Anders Freij, Christer Ljungquist, Marie Fransson, Aina Jeppsson, Svante Lennerstedt, Peter Dannbring, Maria Hammarstedt, Britt-Marie Pott, Viktor P, Frida Hildingsson, Åse Dannbring, Mats Bredfelt, Mats Hildingsson, Stina Jeppsson, Sture Jeppsson, Magnus Wändel, Anna Sjöström

25-manna, 11 oktober

Efter att inte ha ställt upp i 25-manna på flera år så var det äntligen dags för Lunds OK att bege sig till Västerhaninge utanför Stockholm för årets 25-manna. Tävlingen är en budkavle men startmetoden är lite annorlunda än en vanlig budkavle. Så här går det till. Gemensam start på sträcka 1. Sträcka 1 och 2 löps av en deltagare per lag och sträcka. På sträcka 3 - 7 löper fyra deltagare per sträcka och lag. När sträcka 2 går i mål så släpps alla 4 löpare på sträcka 3 ut. Den första av dessa löpare som kommer till växeln skickar ut den första löparen på 4:e sträckan o.s.v. Sträcka 23 – 25 löper en deltagare per lag och sträcka. Löparen på sträcka 23 får inte starta förrän alla fyra löparna på sträcka 7 har kommit in för växling.

Efter flera starka individuella insatser slutade LOK i år på placering 108. En given målsättning för nästa år blir att bli bland de hundra bästa. Så här såg laget ut

Sträcka 1 (157)	Sträcka 2 (176)	Sträcka 3 (188)	Sträcka 4 (167)
Göran Sundblom	Peter Hedberg	Matilda Johansson Carin Emanuelsson Caroline Ivarsson Anna Sjöström	Hjalmar Freij Marica Andersson Pim Hedberg Karin Bredfelt



Sträcka 5 (155)	Sträcka 6 (137)	Sträcka 7 (138)	Sträcka 23 (124)
Lucas Wändel Jarl Josefsson Mikael Pihl Mattias Eriksson	Ingela Andersson Anna Olsson Gert Nielsen Lars Harrie	Eva-Lotta Bengtsson Sieglinde Kundisch Anna Bredfelt Samuel Tranemyr	Erica Andersson
Sträcka 24 (121)	Sträcka 25 (108)		
Andreas Eriksson	Sanna Linsefors		

Smålandskavlen, 24-25 oktober

Årets Smålandskavle var den 57:e i ordningen och avgjordes i Tenhult, sydost om Jönköping. Det var Tenhults SOK som tillsammans med IK Hakarpspojarna och Jönköpings OK stod för arrangemanget. Totalt startade drygt 500 lag. Lunds OK hade ett herrlag och två damlag som bestod av och placerade sig enligt följande

H21 Lunds OK 1 (85)	D21 Lunds OK 1 (27)	D21 Lunds OK 2 (65)
Göran Sundblom Rasmus Grönlund Lucas Wändel Peter Hedberg Andreas Eriksson	Sanna Linsefors Anna Olsson Anna Bredfelt Sieglinde Kundisch	Hanna Modin Anna Sjöström Eva-Lotta Bengtsson Lotta Linsefors

Familjebudkavle dag, 17 oktober

Förra året, 2008, var det familjen Eriksson som vann familjebudkavlen. Som traditionen och reglerna föreskriver så är det vinnaren som arrangerar följande års familjebudkavle. Därför stod familjen Eriksson för arrangörskapet i år, lördagen den 17 oktober. TC hade de förlagt till flygfältet i Björka strax väster om Sjöbo. Hela 8 familjer kämpade om äran. Här är de tre bästa.

1. Familjen Hedberg/Andersson (Pim, Peter, Ingela)



Familjen Hedberg Andersson



2. Familjen Wändel (Johanna, Magnus, Lucas)
3. Familjen Swedenborg (Nisse, Rickard, Calle)

Familjebudkavle natt, 3 november

Den 3 november var det dags för nästa familjebudkavle. Annika Wigren arrangerade nattkavlen i den mörka Skrylleskogen, närmare bestämt vid Måryd. Tävlingen hade lockat hela 6 familjelag. Segrare blev familjen Lennerstedt.

1. Familjen Lennerstedt (Svante - Malte)
1. Familjen Andersson/ Hedberg (Ingela - Peter)
2. Familjen Linsefors (Lotta - Sanna)



Skånes bästa orienterare blev en LOK:are

När vi nu summerat årets resultat kan vi också med stolthet konstatera att på SOFTs rankinglista blev Sara årets bästa orienterare i Skåne och att LOK har hela 4 tjejer bland tio-i-topp i Skåne. Ett stort Grattis till Sara, Sanna, Anna och Anna.

	Plac i Skåne	Plac i Sverige
Sara Snogerup Linse	1	126
Sanna Linsefors	3	174
Anna Olsson	5	235
Anna Bredfelt	7	275

Även på kavlerankingen 2009 ligger våra damlag mycket bra till på Sverigeligan. Vårt förstalag blev bästa skånska lag på en mycket hedrande 21:a plats i Sverige."



	Plac i Skåne	Plac i Sverige
Lunds OK lag 1	1	21
Lunds OK lag 2	3	55
Lunds OK lag 3	8	119
Lunds OK lag 4	17	206
Lunds OK lag 5	18	216
<i>Antal Lag</i>	<i>21</i>	<i>222</i>



Familjebudkavlen, Magnus, Anna, Rikard, Carl, Christer, Sanna, Matti

Poängtävlingen 2009



Sedan 1944 har vi i Lunds OK en intern poängtävling som bygger på procentuell placering. För varje tävling du deltar i noterar vår statistikförare din poäng = (din placering / antal startande) x 100. Poängen avrundas till heltal. Läs mer om hur beräkningen går till i "Handbok för LOKare".

(Kolumn 4: Antal tävlingar, Kolumn 5: Antal poäng)

1	Sanna Linsefors	D18	59	59	22	Hampus Ågren	H10	15	215
2	Sara Snogerup Linse	D45	21	63	23	Andreas Eriksson	H21	27	219
	Jenny Bredfelt	D12	30	63	24	Marica Andersson	D14	22	230
4	Anna Bredfelt	D18	40	92	25	Jesper Ågren	H12	27	233
5	Britt Forsell Pirozzi	D60	55	97	26	Rasmus Grönlund	H21	36	239
6	Benkt Anderson	H65	29	98	27	Barbro Hugosson	D70	39	240
7	Ingemar Svensson	H70	19	111	28	Anna Olsson	D21	23	257
8	Pim Hedberg	D14	34	146	29	Peeter-Jaan Kask	H65	29	284
9	Torill Svendsen	D65	38	149	30	Anna Ljungquist	D35	26	289
10	Lucas Wändel	H16	37	152	31	Christer Jönsson	H60	11	306
11	Ingela Andersson	D45	27	154	32	Britt-Marie Pott	D40	15	313
12	Fabian Ljungquist	H35	32	160	33	Gert Nielsen	H50	13	314
13	Lotta Linsefors	D50	15	161	34	Mikael Pihl	H35	18	327
14	Peter Hedberg	H45	26	163	35	Mattias Eriksson	H21	19	335
15	Erica Andersson	D16	30	169	36	Mats Bredfelt	H45	14	352
16	Matti Ågren	H10	15	171	37	Eva-Lotta Bengtsson	D21	14	355
17	Karl-Gunnar Olsson	H50	13	174	38	Anders Wallner	H55	20	367
18	Karin Bredfelt	D16	33	205	39	Niklas Jönsson	H35	9	369
19	Gudrun Nilsson	D55	21	206	40	Oskar Pott	H12	16	375
20	Erik Winblad	H10	13	210		Åse Dannbring	D14	21	375
21	Johan Andersson	H10	16	210	42	Anders Irbäck	H45	13	386



43	Per-Erik Bengtsson	H50	7	395	79	Mandus Engman	H35	5	617
44	Michael Andersson	H45	11	407	80	Tom Lindberg	H65	27	623
45	Kjell Björup	H75	18	418	81	Keith Larson	H40	24	628
46	Marie Fransson	D21	29	432	82	Hjalmar Freij	H14	10	636
47	Allan Hedberg	H10	24	434	83	Eva Rämmal	D40	12	637
48	Carl Swedenborg	H16	34	439	84	Claes-Göran Green	H60	19	640
49	Christer Nilsson	H45	13	444	85	Aina Jeppsson	D45	18	650
	Margareta Sjöberg	D60	22	444	86	Lars Harrie	H40	11	653
51	Göran Sundblom	H21	12	447	87	Stina Jeppsson	D20	24	658
52	Sven-Erik Forsell	H65	51	450	88	Olof Ståhl	H55	6	661
53	Ing-Britt Swedenborg	D45	21	451	89	Måns Berggren	H10	12	669
54	Kristin Lindberg	D60	27	462	90	Ida Svenningsson	D14	13	674
55	Bo-Anders Nilsson	H55	21	476	91	Hanna Modin	D21	12	685
56	Sieglinde Kundisch	D21	9	495	92	Anders Ericsson	H40	5	686
57	Jan Hansson	H60	27	496	93	Annika Wigren	D21	8	688
58	Carl Rämmal	H14	22	500	94	Jonas Hammarskiöld	H12	12	689
59	Mats Berggren	H40	18	513	95	Cecilia Rämmal	D12	16	691
60	Magnus Wändel	H45	25	515	96	Rikard Swedenborg	H45	20	696
61	Sven Thelandersson	H65	16	519	97	Åsa Ericsson	D40	7	707
62	Carin Emanuelsson	D21	17	521	98	Sofia Rämmal	D10	14	711
	Malin Heyden	D14	21	521	99	Caroline Hildingsson	D45	17	712
64	Anton Hansson	H12	14	533	100	Mats Hildingsson	H45	18	718
65	Martin Wendt	H21	11	539	101	Ingvar Lennerstedt	H75	14	721
66	Anna Sjöström	D18	37	560	102	Håkan Svensson	H40	8	725
67	Malte Lennerstedt	H35	10	562	103	Erik Persson	H21	6	728
68	Frida Hildingsson	D20	26	563	104	Jan-Erik Andersson	H50	5	744
69	Jarl Josefsson	H40	12	564		Povel Hedberg	H10	25	744
70	Christine Edenbrandt	D55	5	594	106	My Hildingsson	D21	7	746
71	Klara Gewert	D12	10	595	107	Per Svenningsson	H50	12	747
72	Astrid Ericsson	D10	9	597	108	Bo Ek	H50	5	748
73	Viktor Pott	H12	18	598	109	Malin Ågren	D35	10	749
74	Jens Sörvik	H35	12	601	110	Sture Jeppsson	H18	10	751
75	Nils Swedenborg	H12	24	603	111	Anders Freij	H50	5	754
76	Matilda Johansson	D20	13	606	112	Börje Rosenberg	H70	5	757
77	Markus Engman	H21	5	611	113	Erica Ek	D21	5	764
78	Tina Ljungquist	D10	27	613	114	Peter Nilsson	H21	5	766



115	Anders Jägryd	H40	4	775	150	Bengt Bergman	H65	2	881
	Maria Hammarstedt	D35	22	775	151	Christian Karlén	H21	3	883
117	Eskil Winstedt	H10	4	784	152	Theo Pistora	H12	7	885
118	Kyrre Thalberg	H50	9	785	153	Wendela Dannbring	D10	10	889
119	Tova Hermodsson	D10	4	786	154	Per Hernebrant	H55	2	891
120	Cecilia Spångberg	D12	6	788		Emma Jägryd	D16	4	891
121	Johanna Wändel	D14	10	793	156	Rickard Nilsson	H21	2	893
	Peter Dannbring	H45	15	793		Loke Hedberg	H10	8	893
123	Rasmus Abrahamsson					Klas Berggren	H10	8	893
		H12	3	796	159	Tobias Bladh	H14	7	898
124	Svante Lennerstedt	H40	6	799	160	Elsa Palmkvist	D16	4	902
125	Patrik Adlercreutz	H50	3	807	161	Tova Wennemo	D12	7	905
126	Ulf Steiner	H75	5	810	162	Clara Olsson	D12	10	912
127	Fredrik Månsson	H40	7	814	163	Karin Jägryd	D40	4	913
128	Björn Linse	H18	12	821	164	Una Larsson	D50	4	916
129	Sedney Hugosson	H70	30	822	165	Linnea Heyden	D10	4	918
130	Alfred Wennemo	H12	9	827	166	Anna Assarsson	D21	1	919
131	Lars Edenbrandt	H50	3	829		Roland Akselsson	H65	6	919
132	Marie Wändel	D45	9	830	168	Bo Söderqvist	H40	3	922
133	Gunnar Magnusson	H60	8	832	169	Göran Svensson	H65	4	923
134	Christer Ljungquist	H65	18	833	170	Gert Pettersson	H45	2	924
135	Anders Svensson	H35	3	834	171	Maria Lindahl	D21	1	926
136	Per Linse	H50	6	843	172	Robert Bertilsson	H40	1	935
137	Annica Andersson	D45	6	844	173	Fredrik Hugosson	H40	1	936
138	Louise Pihl	D21	11	846	174	Claes Linsefors	H50	7	938
139	Åsa Berggren	D40	9	856	175	Nils Pistora	H40	3	939
140	Elsa Ericsson	D10	10	862	176	Maria Nilsson	D21	1	941
141	Christer Engman	H55	5	863	177	Jonas Palmkvist	H40	1	943
142	Samuel Tranemyr	H35	3	864	178	Stig Lindskog	H70	1	946
143	Thomas Johansson	H35	3	867		Olle Lindeberg	H55	3	946
144	Anders Johansson	H45	4	870	180	Agnes Olsson	D16	1	947
145	Sofia Åström	D10	4	873	181	Anders Heyden	H40	3	951
	Annika Bredfelt	D45	7	873	182	David Olander	H10	2	952
147	Jenny Gustafsson	D35	3	876		Mattias Törnqvist	H21	2	952
148	Helena Westling	D21	3	878	184	Love Åström	H10	3	954
	Felicia Spångberg	D14	3	878	185	Niglas Rämmal	H40	1	955



186	Alex Jonsson	H14	4	956	Karin Brundell-Freij	D50	2	983
187	Ulf Minör	H45	1	960	204 Karin Helmersson	D65	3	986
	Karina Treacy	D50	11	960	205 Amelia Thelandersson			
189	Karin Bergman	D60	2	962		D14	5	987
	Alfred Henriksson	H12	5	962	206 Helge Helmersson	H65	3	990
191	Axel Svenningsson	H12	3	964	207 Edvin Mårtensson	H14	5	992
192	Annika Mårtensson	D45	7	967	208 Rolf Spångberg	H45	2	993
193	Emanuel Wennemo	H10	5	971	209 Hampus Pott	H10	2	994
194	Kristina Hallander-Spångberg				210 Märta Hedberg	D65	1	996
		D45	2	975	211 Oskar Åström	H12	2	998
195	Andreas Ivarsson	H18	1	977	Ossian Gewert	H14	3	998
	Stig Olsson	H65	5	977	213 Caroline Ivarsson	D20	1	999
197	Axel Stenquist	H12	2	980	Julia Adlercreutz	D12	1	999
	Felix Gustafsson	H10	4	980	Rune Berg	H65	1	999
199	Inga Ljungquist	D60	6	981	Hannes Guggenheimer			
	Maria Christrup	D20	7	981		H16	3	999
201	Ingrid Ståhl	D50	1	983	217 Maria Svensson	D21	1	1000
	Magnus Johansson	H40	1	983	Oskar Persson	H21	1	1000





Jag har levt på ett TC

*Text: Peeter-Jaan Kask, Melodi: Jag har bott vid en landsväg hela mitt liv
Uppfördes för första gången vid Lunds OKs70 års jubileum den 6 juni 2009*

Jag har levt på ett TC i hela mitt liv
och sett människor komma och gå.
Jag sett knattarna rusa med jublande
steg
och H 80 stappla i mål
Jag sett ungdomar kyssas bakom ett
tält
och äktenskap dö på ett regnlerigt fält
Jag har levt på ett TC i hela mitt liv
och sett människor komma och gå

Söndagen lång
är snacket igång
Varje bom blir ett helt äventyr
Om inte om hade vart
och jag missat en kvart
jag hade vunnit förstas, denna gång

Jag har löpt till ett TC i hela mitt liv
genom risiga skogar och snår
genom nällor och sumphål med stel-
frusna tår,
genom björnbär som rivit upp sår
Men en ljum sommarkväll
kan va' helt speciell
på en gungande stig längs en mossbe-
täckt håll
Jag har löpt till ett TC i hela mitt liv
genom risiga skogar och snår

Skogens magi,
en känsla så fri,
doften av kåda och sol

ditt hjärta slår hårt
när du springer fort
på vägen mot okända mål

Jag har löpt mot ett TC i hela mitt liv
fast ibland har jag känt mig rätt seg
Jag sett grabbarna spurta med väldiga
kliv
och D 70:s tassande steg
Jag mött D 10:s gråt
och hört H 16:s bråk
och tusentals gånger: Var är jag, förlåt
Jag har löpt mot ett TC i hela mitt liv
och ibland har jag känt mig rätt seg.

När allt stämmer så bra
och du vet vart du ska
går du rätt utan minsta besvär
Du rundar en brant
och följer dess kant
och så sitter kontrollen där

Jag har stått på ett TC i hela mitt liv
och sett årstider komma och gå
Jag hört vårfåglar kvittra och vråkar-
nas skri
och hört storskogens eviga sång
På markan finns korven
svärtad av kol
inte ens på en lyxkrog bjuds ett godare
mål
Jag har stått på ett TC i hela mitt liv
och sett årstider komma och gå

