



Lunds Orienteringsklubb

2010 -2011



Innehåll

2010 mot 2011.....	3
Medlemsavgifter 2011.....	5
Lunds Orienteringsklubb	6
Priser och utmärkelser 2010.....	8
2010 års bästa orienteringsbild!.....	9
Istanbul 5-dagars November 2010.....	10
Uppesittarnatt.....	13
Kartritning på olika sätt - Förr och Nu....	16
Vår drömresa.....	18
Historien om Bragdyxan.....	22
Bragdyxevinnare 1961 -2010.....	24
Poängtävlingen 2010.....	25
Aina på Höst-Öst 2010.....	28
Nattorientering anno 1939.....	34
Kartverksamheten 2010.....	35
Träningsverksamheten 2010.....	35
Ungdomsverksamheten 2010.....	36
Mästerskapsplaceringar 2010.....	40
LOKs egna arrangemang 2010.....	53
Ordlek - Uppesittarnatten.....	54



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
Omslagsbilder	
Framsida:	Fyrklubbs 2010
Baksida:	Revingehed - Hed- jakten 2010
Bilder:	Ingela Andersson Kjell Björup Britt Forsell Pirozzi Aina Jeppsson Stina Jeppsson Christer Ljungquist Anna Ljungqvist Gunnar Magnusson Peter Nilsson Familjen Råmmal Ing-Britt Swedenborg Rikard Swedenborg Sven Thelandersson

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.



2010 mot 2011

Året vintercup i Skrylle bjöd på lite kyla och med ett snötäcke som nog avskräckte en hel del, men 91 löpare trotsade dock vädret. Sanna Linsefors tilldelades Skånes Skogsflickors Juniorstipendium på SKOF: s årsmöte och vid LOK: s årsmöte fick Jenny Bredfelt Bragdyxan samt Anna Bredfelt Kurt Lidéns stipendium, en ren familjeangelägenhet. Vintern påverkade en hel del av de planerade verksamheterna. Träningslägret i Blekinge fick ställas in liksom tre etapper av vintercupen. En del tävlingar kunde inte genomföras och vi var oroliga över om vår dubbeltävling under Påsken på Romeleåsen skulle gå att genomföra. Med det gick bra och brobygget blev inte översvämmat denna gång. Vi fick ett relativt stort antal startande. Sju-manna som skulle ha gått i Åseda fick dock ställas in.

Spring Cup kunde genomföras och en stor delegation från LOK for över sundet.

Till 10-mila rattade Svante Lennerstedt bussen till Finspång och där ett av lagen i år bestod av både herrar och damer. Vi uppmärksammar att Carin Emanuelsson sprang långa natten igen och tog revansch på förra årets fadäs (felstämpling i trötthetens tecken).

Sankt Hans Extreme som vi arrangerar på Sankt Hans Backar samlade i år lika många deltagare som förra året men avslutades inte med skyfall som förra året. Veckorna innan hade vi klubbens första Klubbmästerskap i Sprint på samma plats, med deltagande av en stor del av klubbens löpare. Klubbmästerskap i långdistans gick i år vid skjutbanan i Torna Hällestad och det blev också fest efteråt med knytkallas i klubbstugan. En etapp av Lilla 5-dagars arrangerade vi vid Dalbybadet med 150 deltagare. Familjekavlen gick i år på en ny plats i Oxie och familjen Hedberg

tog hem familjetavlan Ett gäng LOK:are deltog även i år i Jukola-kavlen och damerna fick förstärka herrlaget med ett par löpare och det gick jättebra.

Tjoget-budkavlen gick i år väldigt bra och en 13:e plats är bättre än på länge och andralaget fullföljde felfritt efter en härlig sommarhelg.

Örebro och 5-Dagars förknippar man med regn och det fick vi åter uppleva. Över 90 LOK:are deltog i ett utmärkt arrangemang förutom vädret. Sedan följde Ungdomens 10-mila där ungdomarna hade läger och fick utmärkta framgångar i tävlingarna.

Hösten inleddes med att klubbmästerskapet i kort/medeldistans återupptogs på en plats som vi inte sprungit på tidigare, Lövestads Åsar. På DM tävlingarna har vi under året tagit hem inte mindre än 15 DM tecken individuellt och en i stafett.

På Fyrklubbs lyckades vi samla över 100 LOK:are vilket vi hade som mål. Imponerande! Vi närmar oss PAN och var inte mer än 17 minuter efter. En dryg minuts förbättring på varje herrlöpare så vinner vi allt nästa år!

Vid Älgotscup visade åter LOK: s ungdomar vilka som är bäst. Med 176 poängs avstånd till nästa klubb så tog vi hem segern för 5:e året i rad. Imponerande!

I mitten av oktober arrangerade vi två tävlingar. Först Revinge by Night en natt-stafett med 9- manna lag. Tävlingen hade premiär och vi arrangerad den i Sydvästra kretsens regi men i praktiken var det LOK och MOK. Det blev en kul tävling och den återkommer nästa år. Sedan hade vi fått erbjuda att överta Hedjakten av Andrarums IF och vi tog tag i detta och lyckades genomföra tävlingen till allas belåtenhet. Databiten i arrangemanget är lite klurig men våra datasnillen med Gert Petters-



son i spetsen så gick det bra. Vi arrangerade också en liten tävling åt P7 som är en landskamp mellan Danmark och Sverige. Orienteringsmomentet förlade vi till Sven Otto Jönssons gård i Pårup.

Till Smålandskavlen drog ett yngre gubblag och ett damlag som försvarade LOK:s färger. Natt-Cupen drog i gång i november och avslutades med en lite småtrevlig stafett vid klubbstugan.

LOKet tuffar på och året har haft stort deltagande på både träning och tävling, fast vintern störde en del. Många har deltagit i klubbarbetet och vi har roligt tillsammans. Ungdomarna tränar flitigt och utvecklas hela tiden. Så det ser bra ut inför framtiden.

I år har vi en hel del att se fram emot. Vid planeringsmötet i början av december noterades ca 200 aktiviteter för klubbens medlemmar. Imponerande! Några saker att uppmärksamma.

Flera tävlingsarrangemang som Sprinttävling på Linero, med nytt grundmaterial till kartan,

Sankt Hans Extreme, dubbeltävling vid Hagstad på Bosarpakartan, Revinge by Night tillsammans med MOK och Hedjakten. Vi ser fram emot Spring Cup i Danmark, 10-Mila i Tullinge med ett "Gubblag" på startlinjen, Tjoget med 3 lag?, 5-Dagars där vi drar till Hälsingland, DM tävlingarna, 4-klubbs (kan vi åter nå över 100 deltagare?), 25-Manna i Stockholm, 2 lag? Vi har påverkat tävlingsprogrammet så det gjorts omflyttningar så vi kan vara med (flytt av ÄlgotsCup). Skulle vara kul att se LOK:are hela tiden på upploppet. Ungdomarna siktar på att åter vinna Elitserien och ÄlgotsCup. Lundarundan byter ut "Hantverkare" från förra året till ett helt nytt tema i år.

Jag ser fram emot det nya året och hoppas att en ny höftled kan göra att jag kan delta som vanligt och ha kul tillsammans med alla LOK:are på både träning och tävling.



Ett stort TACK till alla våra bidragsgivare under 2010 som har bidragit både ekonomiskt och med tjänster till vår verksamhet. Våra sponsorer under 2010 har varit Alfa Laval, Ben-Ber, Craft, Dalby Frukt, Effekt, Emmaljunga, H+H Teknik, ICA Supermarket Jätten, Herbalife, Lindelöfs Cykel, Lundachark, Lunds Kommun, NTF Skåne, OM-tanke, Puma, Skanska, Skult, Säkra, Team Sportia, Tesika Teknik, Watch Out och Wändels Trädgård.



*Christer Ljungquist,
ordförande*



Medlemsavgifter 2011

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..





Lunds Orienteringsklubb

Under 2010 var antalet medlemmar 324 (194 herrar och 130 damer), (330 år 2009). 89 medlemmar var mellan 0-20 år (102 år 2009). 18 st var mellan 21-25 år (12 st 2009) och 217 st var 26 år eller äldre. (216 år 2009).

Ledamöterna i klubbens styrelse har under 2010 varit: Christer Ljungquist (ordförande), Britt Forsell Pirozzi (vice ordförande) Ann-Kristin Sjöström (kassör), Gunnar Magnusson (sekreterare), , Rasmus Grönlund (ledamot), Aina Jeppsson (suppleant) samt Carl Swedenborg (suppleant).

Tävlingsaktiviteter 2010

219 löpare har under 2010 gjort 2677 starter (2744 år 2009). Klubben har under året noterat 189 segrar (188 år 2009) fördelat på 59 medlemmar. Av dessa tog Jenny Bredfelt flest med 15 stycken tätt följd av Britt Forsell Pirozzi med 14 segrar och Allan Hedberg med 11.

Styrelse, revisorer och valberedning 2011

Ordförande: Christer Ljungquist
V Ordförande: Britt Forsell Pirozzi
Kassör: Ann-Kristin Sjöström
Sekreterare: Gunnar Magnusson
Ledamot: Rasmus Grönlund
Suppleanter: Aina Jeppsson
Anna Sjöström (-31/7)
Anna Bredfelt (1/8-)

Revisorer: Eva Rämmal
Lotta Linsefors
Suppleanter: Inga Ljungquist
Britt Snogerup
Valberedning **Marie Grönlund**
Mats Hildingsson
Kristin Lindberg

Funktionärer 2011

Bidragsansvarig
Kristina Hjelm

IT-kommitté
Malte Lennerstedt
Björn Linse

Kartförsäljning
Stig Olsson

Kartkommitté
Michael Andersson
Kjell Björup

Andreas Eriksson
Lars Harrie
Gert Nilsson
Ingemar Svensson

Klädförsäljning
Aina Jeppsson
Anna Ljungquist

LUEK (LOKs uttagings- & elit-kommitté)
Anna Olsson



Britt Forsell Pirozzi
Anders Irbäck
Niklas Jönsson
Hanna Modin
Anna Sjöström
Andreas Eriksson
Sara Snogerup Linse
Per Svenningsson
Kyrre Thalberg

Lundarundakommitté

Karin Brundell-Frej
Maria Harrie
Malte Lennerstedt
Christer Ljungquist
Gunnar Magnusson

Markägarkontakt

Stig Olsson
Bengt Bergman
Ingemar Svensson
Christer Ljungquist

Materialförvaltare

Jan Hansson
Tomas Ivarsson
Svante Lennerstedt
Håkan Svensson

Pre-O Ansvarig

Christer Ljungquist

Pressansvarig

Peeter-Jaan Kask

Skåneledsansvarig

Peeter-Jaan Kask

Sportidentansvarig

Gert Pettersson

Standar- & Tältansvarig

Christer Ljungquist

Stugkommitté

Christer Ljungquist
Inga Ljungquist
Rikard Swedenborg

Tryck & Distributionsansvariga

Helge Helmersson
Ingemar Svensson

Träningskommitté

Benkt Anderson
Eva-Lotta Bengtsson
Sieglinde Kundisch
Fabian Ljungquist
Olof Ståhl
Jens Sörvik
Martin Wendt

Tävlingsanmälare

Torill Svendsen

Tävlingplaneringskommitté

Sedney Hugosson
Kjell Björup
Marie Grönlund
Jan Hansson
Bo-Anders Nilsson
Gudrun Nilsson
Ingemar Svensson
Michael Andersson

Tävlingsstatistik

Barbro Hugosson

Ungdomskommitté

Ing-Britt Swedenborg
Ingela Andersson
Mats Bredfeldt
Anders Freij
Aina Jeppson
Lotta Linsefors
Christer Ljungquist
Christer Nilsson/Malin Ågren
Elin Olander
Niglas Rämmal
Kristina Spångberg
Samuel Tranemyr

Utbildningssamordnare

Ingela Andersson
Ing-Britt Swedenborg



Priser och utmärkelser 2010

Bästa LOKare

Pris till bästa LOK:are delas ut av Ungdomskommittén

D16	Karin Bredfelt	H16	Hjalmar Freij
D14	Pim Hedberg	H14	Carl Rämmal
D12	Jenny Bredfelt	H12	Erik Winblad
D10	Astrid Ericsson	H10	Allan Hedberg

Bästa nybörjare

Flickor: Elsa Ericsson

Pojkar: Loke Hedberg

Bragdyxan

Bragdyxan för 2009 tilldelades Karin Stenberg med motiveringen:

*"Efter årets revansch om natten,
vi för denna tuffa LOK-tjej lyfter på hatten.
Hon har nu två års vana
av Långa Nattens bana."*

Kurt Lidéns stipendium

Lucas Wändel tilldelades årets Kurt Lidén stipendium med motiveringen:

*"Med fart genom skog och över myr går ditt lopp,
och siktet är inställt på Skånetopp.
Målmedveten är han och snabb
denna Lunds OK-grabb.
För att än mer sporra din gnista och glöd
kan detta stipendium kanske vara ett stöd"*

Sven Snogerups vandringspris

Andreas Eriksson för årets bästa herrsenior.

"Förklädet"

Sara Snogerup Linse för årets bästa damsenior.



2010 års bästa orienteringsbild!

Ett stort GRATTIS till familjen Rämmal som efter omröstningen på årsmötet den 13 februari 2011 fick priset för "2010 års bästa orienteringsbild".

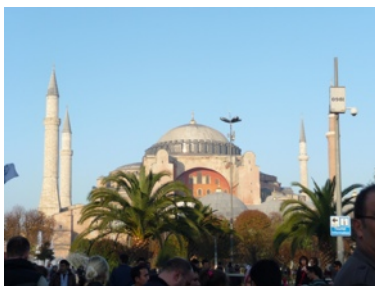
1:a pris



**Sparresäterslången, Västergötland, 8 augusti 2010,
Jonas Hammarskiöld och Carl Rämmal på upploppet**



Istanbul 5-dagars November 2010



Aya Sofia, Istanbul

Det finns en femdagarsstävling som går i Istanbul varje höst. Fam. Bergman hade som klubbens ambassadörer besökt tävlingen flera gånger tidigare och gjort reklam för den.

Så i år var det dags för fam. Hedberg/Andersson.

Passar bra att det är på höstlovet så att man slipper ta ledigt.

Två dagar innan vi skulle åka var TV, radio och tidningar fulla med nyheter om självmordsbombare i Istanbul. Men vi lät inga skäggiga islamister hindra oss.

När vi landat blev vi hämtade och körda till lägenheten där vi skulle bo. Takterrassen bjöd på utsikt över Marmarasjön men huset bredvid hade vargen lätt kunnat frusta omkull.



Många nya kompisar och inte bara orientering

Vi började med att gå ut och fira mammas födelsedag. Det slutade på en restaurang där vi träffade stora delar av Bergmansklanen och resten av IKHP. Kyparna ordnade snabbt långbord som fyllde hela restaurangen.

Nästa dag väcktes vi 05.30 av böneutroparen! Det visade sig att det låg en liten moské i huset bredvid... resten av dagen var vi super kulturella(tråkiga).

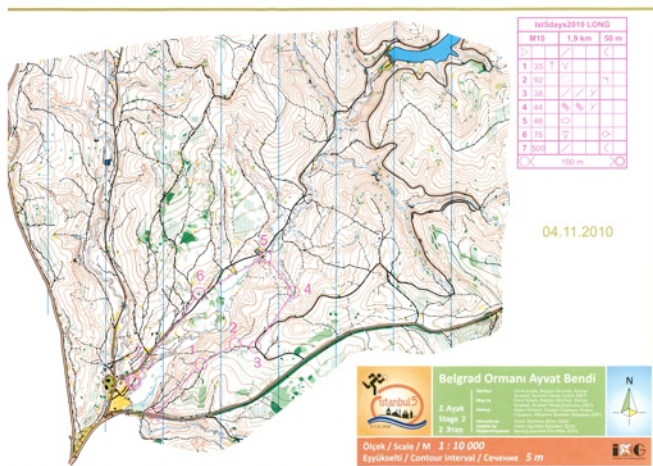
Sen var det dags för tävling. Fyra etapper räknades samman och sen var det en fristående sprint i Grand Bazaar.

Första etappen gick vid universitetsområdet på en sluttning, med sjöutsikt. Vackert men snårigt. Det var medeldistans. Tävlingsarna startades med en stor invigning. Två deltagare från varje land bar in respektive flagga under pompa och ståt.

Tanken var att den äldsta och den yngsta deltagaren från varje land skulle bära flaggan. Povel fick bära som den yngsta tillsammans med en gubbe från Stockholm.

Vi åkte därifrån med två andraplatser (jag och Allan). Vi åt efterrätt på terrassen på kvällen och upptäckte att där var jättemysigt och hyfsat stor plats så till dagen efter bjöd vi in fam. Bergman till att äta kvällsmat.

Nästa dag åkte vi norrut. Det var långdistans. Vi passerade några akvedukter så vi fick oss lite kul-



Ettapp 2 - Långdistans

tur till livs. Terrängen var rejält kuperad bokskog. H10-banan var en rejäl utmaning och många bröt. Povel kämpade i över en timme med att hitta första kontrollen innan han gav upp och gick tillbaka. Pappa hade redan sprungit klart så han följde med Povel. Han fick en lång tid men tog sig runt.

Mamma slog till och tog en överlägsen etappseger. Jag blev tvåa igen men gick upp i ledning totalt eftersom det varit olika segrare. Allan blev också tvåa.

På kvällen gick tjejgänget, ett gäng mammor med en faslig massa barn (nästan alla barn i IKHP är tjejer!) till ett hamam, dvs ett turkiskt bad. Det var jättegamla källarvalv där man först fick sitta och hålla varmt vatten över sig tills det blev ens tur att lägga sig på en kaklad bänk och bli skrubbad. Vi fick blåmärken och det sved i alla rivsår, men rena var vi! På kvällen åt vi middag på takterrassen med hela Bergmanklanen.

Ettapp 3 var sprint i Asien. Där vann både jag och Allan. Jag ökade min ledning, men mamma förlorade sin. På kvällen tog vi spårvagnen till Taksim, det är ett torg där en stor affärsgata bör-

jar. Det var där som det var ett självmordsattentat innan vi åkte. Vi undvek alla polisbussar eftersom det var en sån som varit mål för attacken. Jag vet inte om det var för att det var fredagskväll men spårvagnen var fullare än en sardinburk och vi hade fullt upp att hålla koll på var alla barn hamnade och att ingen gick av för tidigt. Den stora gågatan, som säkert var tjugometrer bred var också helt packad med folk. Vi gav upp ganska fort och letade

upp en restaurang för kvällsmat istället. När det väl blev dags att åka hem var det gott om plats på spårvagnen, skönt.

Sista etappen var väldigt kuperad och till sista kontrollen var det en brant uppförbacke.

Allan blev tvåa och jag trea. Mamma vann och tog förstaplatsen igen.

Vi fick vänta länge på TC för efteråt skulle det vara prisutdelning.

Jag och mamma vann totalt och Allan blev tvåa. Pappa blev till slut precis utan-



Allan på prispallen



för prispallen, fyra. Bengt och Nils var tvåor, och IKHP:arna tog också en massa medaljer, som vanligt.

Vi fick medalj och kakelplatta i pris. Eftersom vi precis höll på att renovera badrummet sitter nu en av plattorna på väggen.

På söndagen är basaren stängd. Men just denna söndag var den öppen för deltagarna i den avslutande sprinten. Vi hade varit där inne dagen innan och rekat, men det hade vi inte så stor nytta av när det väl var startläge. Det var en av de roligaste tävlingarna jag har sprungit trots att det inte gick så bra. Det var luriga gränder och när kontrollringen på kartan var grön betydde det att kontrollen var "multi level", dvs satt minst en våning upp, bara att leta upp en lämplig trappa! På ett ställe var det mic-roorientering, de hade byggt upp en laby-



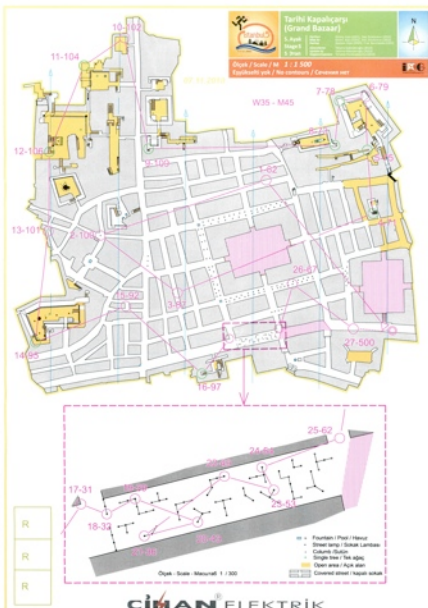
Medaljörer - Ingela, Allan, Pim

rint av staket, satt en massa kontroller och gjort en förstorad kartbild.

Jag blev trea och Allan tvåa. Mamma lyckades hoppa över en kontroll på mic-roorienteringen.

Nästa dag var det dags att åka hem, efter en rolig vecka. Vi hade runt 20 grader och sol de flesta dagarna men det kan man inte vara säker på vid den tiden på året. För ett par år sen hade de haft snö på första etappen! Vi var väldigt nöjda och kan verkligen rekommendera den här tävlingen. Istanbul är en väldigt trevlig stad, den är ju väldigt stor men man känner inte av att det är en 14 miljonersstad.

Pim Hedberg och spökskrivare



Sprint - Basaren i Istanbul



Uppesittarnatt

När jag började i klubben för 7-8 år sedan arrangerade juniorerna varje år en uppesittarnatt för ungdomarna. Men traditionen dog snart ut. Den sista uppesittarnatten var när jag var 16 år. Jag min bror och Aina såg till att vi hade en. Den natten var vi bara fyra stycken ungdomar. Sen följde några år utan uppesittarnatt men nu är de slut. I år bestämde jag mig för att ta upp traditionen.

Vi började redan efter lunch, 13.30 var det samling på stallet. 16 ungdomar kom för träningen 15 stannade hela natten. Carl och Bittan hade fixat en ganska klurig men rolig slump-OL. En kontroll satt vid ett beståndsgränshörn inne i ett grönområde och sista kontrollen satt inuti ett litet fårhus. Trots gömda kontroller och varierande orienteringskunskaper hos ungdomarna kom alla runt och hade roligt. Det var nämligen inte enbart orienterare där utan även en pojkvän och en kusin.

Sen var det dusch, fika och ta det lugnt som gällde. Medan Sture och Carl lagade maten, det var tacos, spelade jag och några av ungdomarna Pictionary. De andra tittade på, spelade andra spel eller slet på serietidningarna.

Efter maten började uppesittarnatten på riktigt. Först av allt lekte vi en namn-lek. Från början var ungdomarna lite motvilliga, men när vi hade slått varandra med en tidning en stund ville de inte sluta. När gång under lekarna dök torsdagstränarna upp men dem märkte vi knappt. Efter ytterligare några lekar var klockan 19 och det dags för lagindelning. Jag och Sture hade gömt små pappersgrodor med tre olika färger, blå, rosa och orange, i omklädningsrummen. När alla hade hittat varsin groda var lagen klara och kampen kunde börja. Den började med en trekamp



i grenarna; pennan i flaskan, skicka apelsin och skala morot. Pennan i flaskan och skicka apelsin har de flesta gjort innan och lag orange vann båda grenarna. Skala morot var dock något nytt och går som namnet antyder ut på att skala en morot. Men det fick ungdomarna inte veta därför var det väldigt intressant när lagen skulle välja två köksverktyg var. Alla lagen tog en sax och hade därför inte en omöjlig uppgift framför sig, men lag rosa som vann hade även en osthyvel vilket visade sig fungera bättre. Kampen fortsatte med en aningen svårare gren, nämligen ett



”ett, kryss, två”-tips med frågor om vi juniorer som fixade uppesittarnatten. Särskilt bra koll på oss hade de inte och alla lagen hade ca hälften rätt. Sen lugnade vi ner oss lite igen. Lagen fick ett häfte med uppgifter och några timmar på sig att göra dem. Uppgifterna var några vanliga klurigheter; ett sökord och lite rebus, blandat med pyssel och skrivuppgifter. Som pyssel skulle de göra en Halloween-installation av origami och annat de kunde hitta på Stallet och i skogen. Skrivuppgifterna bestod av en hejarramsa och en pjäs. Resultatet av dem kommer ni nog aldrig få uppleva.

Efter några timmars klurande, pysslande, skrivande och fikanade var klockan 23 och vi tog paus för en nattpromenad. Vi trotsade duggregnet och gick till brända tomten för att leka dunkgömma. Tagaren fick ha pannlampa och jag var dum nog att gömma mig med reflexvästen på. Efter några omgångar gick vi tillbaka lite lätt blöta och kalla men glada.

När vi kom tillbaka hade Anna kommit och Sture cyklade hem. Anna hade råkat dubbel boka sig och jobbade på kvällen som tur var kunde Sture vara med tills hon kom. Hon gick dock snart och la sig. Men innan dess hjälpte hon till med nattmaten och gjorde en riktig hjälte insatts. Hon tog nämligen hand om disken som vi inte hunnit med. Till nattmat hade vi stekt korv med bröd.

Efter den välgörande korven var det dags för redovisning och röstning. Ungdomarna fick nämligen själva bestämma vilket lag som vann de olika grenarna. Efter tre roliga pjäser, tre själviska hejarramsor (alla lag hejade på sig själva) och många röstningar kom vi fram till resultatet. Lag orange vann, lag blå blev tvåa och slog lag rosa med bara ett poäng.

Sen blev det lite paus, Monopol kom fram och serietidningarna slets lite till. Men snart hade jag dukat fram tygfärgerna och de som ville var i full fart med att kladda ner sina medhavda tröjor. Resultaten får ni spana efter på träningar.

Framåt tre halv fyra kom godiset fram

och det var dags för film. Alla trängde ihop sig på kontoret. Packade som sillar väntade vi på att Carl skulle få igång filmen och när det inte lyckades blev vi helt enkelt kvar där inne. Till slut blev det dock för varmt och nästan alla lyckades ta sig ut. Det var bara Tova som somnade i soffan som blev kvar. Nu var vi alla trötta och efter att ha lekt knuten några gånger kollapsade vi i sofforna. Men vi höll oss ifrån att somna, spelade UNO och väntade på att tiden skulle gå. Vid sex tiden vaknade Anna och de andra som sov, några föräldrar kom och vi åt frukost. Efter frukost städade vi allihop och väntade på föräldrar. Till slut kom vi alla hem och i säng.





Jag som berättar heter Stina Jeppsson. De andra juniorerna som hjälpte till var Carl Swedenborg, Anna Sjöström och Sture Jeppsson. Ungdomar som var med var: Klara Gewert(bara träning), Lag Blå: Nisse Swedenborg, Noa Stadler (pojkvännen), Alfred Henriksson, Emma Wikforss och Cecilia Spångberg, Lag Rosa: Johanna Wändel, Malin Heyden, Jonas Hammar-skiöld, Tobias Bladh och Linnea Heyden, Lag Orange: Ylva Hammar-

skiöld(kusinen), Rasmus Abrahamsson, Tova Hermodsson, Anton Håkansson och Erik Winblad.

Det var jättekul att så många kom och att ni hade kul. Tack alla som hjälpte till, jag hade minst lika kul som ungdomarna. Nästa år får vi se till att filmen funkar.

Stina Jeppsson

P.S. På sidan 63 i denna skrift finns den ordlek som nämns ovan. Klarar du det?





Kartritning på olika sätt - Förr och Nu

När backstreckskartan i skala 1:50000 avlöstes av den topografiska kartan på 50-talet (den kallas nu terrängkartan) hade man förhoppningen att man skulle kunna använda den med lite tillägg som OL-karta. Det visade sig dock att det var ett sämre alternativ än backstreckskartan. Det blev för orienteringssporten att helt själv rita kartor.

Fram t.o.m. 2010 var tekniken väsentligen likadan så som beskrivs under **Förr** nedan. **Nu** fr.o.m. 2011 blir det ganska så annorlunda.

Förr

Området flygfotograferas. Med hjälp av de diabilder i färg som producerades skapade en stereoooperatör ett rekognoseringsunderlag. Det innehåller höjdkurvor och så mycket av detaljer som man kan se på flygbilderna. Det kan se ut som i figur 1. Därefter följer det mödosamma arbetet i terrängen. Det manus som man gör ute (figur 2) renritas hemma och kan då se ut som Kurt Lidéns vackra manus (figur 3) från arbetet med Romeleåsen-kartan 1978. Dessa manus lämnades sedan till en "tuschrutare" som gjorde en s.k. kalk för varje tryckfärg. Kalkarna skickades till tryck i offset och kartan blev som i figur 4.

När vi fick kartritningsprogrammet PCmapper blev det avsevärt enklare. Man renritade med hjälp av dator och resultatet skickades till tryckeri i form av färgseparerade postscriptfiler eller skrevs ut på laserskivare.

Nu

Lantmäteriet har nu övergått till "ny nationell höjdmödel". I stället för att flygfotografera



Fig 1

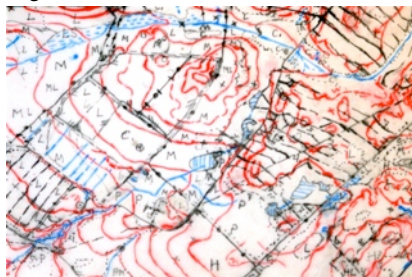


Fig 2



Fig 3



Fig 4

som tidigare använder man laserteknik. Från flygplan skickar man lasersignaler som reflekteras dels mot markytan dels mot vegetationen. Ju tätare man skickar desto bättre kartor kommer man att kunna framställa.

Utifrån de höjddata man på detta sätt får kan man ta fram en **kurvbild** med önskad ekvidistans (figur 5). Man skapar också en **skuggbild** (figur 6) och en **objekthöjdsbild** (figur 7). På skuggbilden kan man utöver skuggor av topografin också se diken, stenvägar och vägar och på objekthöjdsbilden framträder skogsområden och enskilda träd. Dessutom köper man från Lantmäteriverket ett s.k. **ortofoto** över området (figur 8). På det kan man läsa av byggnader, vägar och beståndsgränser. Med dessa fyra bilder gör man ett rekognoseringsunderlag och går ut i terrängen och ritar som tidigare. Helst gör man det med hjälp av handdator och GPS och ritar därmed färdigt i terrängen.

Figurerna 5,6 och 8 täcker ungefär samma område som figurerna 1-4 enligt det gamla sättet att rita.

Med den här nya tekniken får kartorna fram för allt en bättre kurvbild. Om kartan ska ha ekvidistansen 5 m utgår man från en kurvbild med t.ex. ekvidistansen 1m och ritar höjdkurvor och hjälpkurvor med hjälp av dessa.

Arbetet i terrängen kräver ungefär samma tid med det nya sättet som det gamla. Arbetet per kvadratkilometer varierar mellan 25 till 50 timmar beroende på terrängens komplexitet.

Kjell Björup

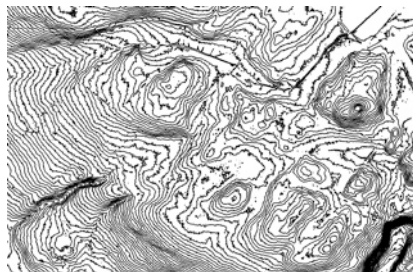


Fig 5

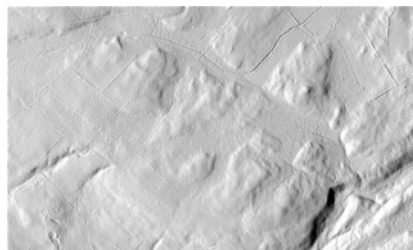


Fig 6

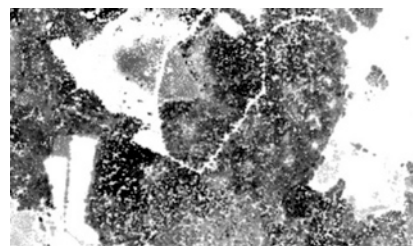


Fig 7



Fig 8



Vår drömmresa

I mars-april 2010 åkte Sven-Erik och Britt på en fantastisk orienteringsresa till Burma, Kina, Nordkorea, Mongoliet och Ryssland. Orientering blev det men också en hel del turistanande. Här är några axplock, eller skall vi kalla dem skärmstopp, från denna otroliga resa.



Myanmar eller Burma där vi besökte Rangoon, Bagan och Mandalay

Pagoder och tempel som glänste av guld. Efterhängsna tjatrande barn som sålde souvenirer för 1 \$. Munkar i alla åldrar som fanns överallt, för det mesta på överfulla skraltiga lastbilar. Hästtur bland tempel och flätade kojor där det visade sig finnas färg-TV inomhus. En kilometerlång procession där vackra kvinnor i vackra kläder bar på gåvor till munkklostret och där de blivande unga munkarna satt uppklädda och välsminkade på dekorerade hästar. Färgerna på marknaden. Den goda maten. Marmorskulptörerna som arbetade utan munskydd. Båttur på floden till Mingun för att där beskåda världens näst största klocka som väger 90 ton. Orientering på en zoo där ett stort problem var en elefant som var ute på promenad.



Pagod i Bagan

Kina där vi besökte Ruili, Mangsji, Dali, Lijiang och Beijing.

Vackert landskap med höga berg, terrassodlingar och mycken vegetation. Banketter med mat i överflöd. Regn på första dagens orientering så alla framföranden av dans och musik blev decimera-

de. Själv hade jag lite problem eftersom jag tagit med två högerskor i st f ett par OL-skor. Det blev att inhandla otympliga joggingskor som visade sig vara helt odugliga i den backiga lerterrängen där

gummiträd odlades. Till detta bidrog kanske i någon mån en viss baktunghet. Även andra dagens orientering började med skyfall och stadens välkomstkommitté stod tappert ute i regnet iförda kostym och skor medan de hurtiga löparna satt och kurade i bussarna. Orienteringen gick i en stor park. Tredje etappen genomfördes på ett nytt universitetsområde som låg på en sluttning så det blev mycket trapp-

springande i det fina solskenet. Mästarprovet bestod i att springa fjärde etappen på 3000 m (höjd över havet) där man fick känna på hur det känns att inte få i sig tillräckligt med syre. Den avslutande etappen sprangs i Naxi-folkets, som är ett matriarkat, gamla stad. Det var lätt att förirra sig bland de gamla husen. I Beijing sov vi bara över för att fortsätta till...

Nordkorea, där vi besökte Pyongyang, Kaesong och Panmunjom under översikt av manlig chefsguide, kvinnlig guide, filmare som dokumenterade det vi såg samt en busschaufför.

Storslagna och påkostade monument över Kim Il Sung och hans hjältedåd där blommor nedlades under tystnad och bugningar. Fullt av militärer. Nä-

sig var cyklister eller gående. Obligatoriskt stopp vid en italiensk "Autogrill" som var igenbommad men dit man kört lite öl och choklad så att vi kunde köpa för våra euro.



"Vet du var vi är?" I Nordkorea orienterade vi med hjälp av både guide och övervakare i samma person

tan inga bilar. Massor av mörklädda människor som bara gick och gick. Bostadshus där fönsterrutor ersatts med plast. Väldigt få affärer och inga upplysta skyltfönster. Trefilig motorväg utan trafik där de enda som rörde

Massor av odlingar där hacka och spade var de mest förekommande arbetsredskapen. Ytterligare människor som bara gick och gick. Övernattning på golvet i gammalt traditionellt koreanskt hus. Tillagning av traditionella rätter genom bankning med klubba. Besök vid gränsen mellan Syd- och Nordkorea där man kunde känna historiens vingslag. Mycket kallt inomhus på de restauranger vi besökte. Ont om papper. Orienteringen blev väldigt konstig eftersom vi fick springa på en något enkel karta med bara höjdkurvor och vägar inlagda. Vi fick leta efter skärmarna upp för den



branta skogssluttningen alldeles själ-
va!!! Ett utmärkt tåg förde oss sedan
åter till...

Beijing, där vi bl a besökte Kinesiska Muren eller Förbjudna Staden och sprang orientering vid gamla sommarpalatset.

Mongoliet, där vi besökte Ulan Baator och nationalparken Terelj.



Vårt boende i Mongoliet

Mäktigt landskap med stora vidder och höga berg. Frigående jaker och kameler. Boendet i en 4-bäddss djurta på "Ger-camp" där det viktiga var att inte elden slocknade i kaminen för då blev det kallt inomhus. Våta orienteringskläder torkade snabbt. Orientering på hög höjd över snötäcken och bland branta stup. Strålande sol över de vackra vyerna. Det måste vara fantastiskt på sommaren. Gemensamma måltider i stor djurta. Besök på fult Gingis Khan monument uppfört långt ute i ingenstans. Guider som dricker för mycket vodka. Fantastiska uppträdanden av akrobater, dansare och strupsångare på avskedsbankett.

Transsibiriska järnvägen med stopp i Naushki, Ulan-Ude, Irkutsk, Novosibirsk, Omsk, Tjumin, Swedrowsk, Perm2 och slutstopp i Moskva.

Tågstoppen varade i allmänhet en halvtimme och då fick man skynda på för att få handlat något i en kiosk på perrongen. Ibland blev det riktiga kapplöpningar och de som var riktigt vältränade hann in i stationshuset. Utbudet var inte alltför lysande och

det saknades gamla gummor i huckle som sålde hembakade piroger eller andra godsaker. Kanske var det fel årstid men jag blev i alla fall besviken. En enda gång lyckades vi köpa fisk fångad i Bajkalsjön. I restaurangvagnen, som sköttes privat, tog maten



Restaurangvagnen - Transsibiriska järnvägen

slut efter 2 dagar och det enda som stod till buds var öl och vodka. Vissa

anlitade tågpersonalen som skötte om oss till att laga mat åt dem. Men nu var vi ju inte med på denna tågresan för att äta utan det viktiga var synupplevelserna. Och där fick vi verkligen vårt lystmäte av vita vidder, stora skogar med enorma träd, sjöar som aldrig tog slut, floder som var så breda att de verkade sjöar och bebyggelse av mångahanda slag. Allt detta motsvarade helt mina förväntningar och jag kan inte annat än att rekommendera denna tågresan om man vill uppleva något utöver det vanliga. Lägg sedan därtill gemenskapen med dina medresenärer som du är tvungen att dela färdens med.

I Moskva besökte vi bl a Röda Torget, den nya Domen, kyrkogården där alla potentater ligger begravda samt åkte på rundtur i staden som har en biltrafik som inte är att leka med.

Det hade gått fortare att gå många gånger. En mycket vacker stad om man bortser från alla höga moderna skyskrapor som byggs i ytterområdena. Vi hann även med en liten stadsorientering i centrala stan.

I Moskva skulle resan tagit slut men på en isländsk vulkan blev det ytterligare tågåkande, denna gång till Helsingfors. Därefter båt till Stockholm och så tåg igen till Malmö.

Britt Forsell Pirozzi



Historien om Bragdyxan

Sven Thelandersson har träffat några av klubbens veteraner för att ta reda på historien om Bragdyxan. Här följer denna samt hur det gick till på 10-mila för 45 år sedan.

Klubbens Bragdyxa har varje år sedan 1961 tilldelats den som under föregående år har gjort den bästa insatsen i förhållande till sin klass och förmåga. Två nyckelpersoner som var aktiva i LOK vid den tiden är Sven Snogerup (82), tidigare ordförande i LOK under många år och Arne Andersson (79), som orienterade för LOK fram till slutet av 60-talet, men som nu är aktiv i Eslövs FK. Arne är dock livstidsmedlem i Lunds OK, vilket han blev genom att betala 50 kr i början av 1960-talet. Till saken hör att Sven Snogerup var kassör då och hade infört livstidsmed-

lemmar finns fortfarande i LOK:s medlemsförteckning där de betecknas med L.

Vid intervjun med de båda veteranerna hade Sven tagit fram LOK:s årsskrift Mösskärmen från 2006, där han själv skrivit en utförlig artikel om Bragdyxans historia, som även bekräftades av Arne. Eftersom alla kanske inte har tillgång till denna skrift (kan inte laddas ner från Internet) återges historien här.

År 1959 deltog Lunds OK med ett lag i Sydsvenska Sjumannabudkavlen på Ryssberget i nordöstra Skåne. Det var en hård tävling i mycket tuff terräng och klubbens löpare var ute väldigt länge redan på första sträckan. Lagle-daren Bengt Karlsson väntade otåligt på klubbens löpare och gick då och då ut i skogen för att söka efter klubbmedlemmar som skulle komma in för växling. Vid ett tillfälle gick han tillsammans med Arne Andersson och när de gick tillbaka och sparkade frustrerat i löven hittade de en gammal rostig yxa och plockade upp den. Yxan hamnade därefter i bilen hos en annan klubbkamrat, Gösta Lyngå och så småningom hamnade den på hans arbetsplats på Lunds Universitet. Bengt Karlsson och Gösta Lyngå är också livstidsmedlemmar i LOK och bor nu i Åmål respektive Australien.

Gösta Lyngå donerade 1960 yxan som pris i en fotoorientering, som vanns av



Sven Snogerup och Arne Andersson pratar orienteringsminnen

lemsskap som ett kreativt koncept att stärka klubbens ekonomi. Båda hävdar för övrigt att fria startavgifter på alla tävlingar ingår i livstidsmedlemskapet, som innehas av en handfull personer däribland Sven Snogerup själv. Samtliga livstids-



Budkavlen vid 10-mila 1955 med denna högstämda text:

*"Naturen kräver för att ge
helt och fullt åt vilt och folk
samling kring en stor idé
för vilken Järna gjorts till tolk
Du stigens son - Du skogens huldra
Värna! Järna! - Skuldra invid skuldra!"*

*(Troligen reklam för Järnastiftelsen –
kanske huvudsponsor?)*

Owe Damnvik, som för övrigt sprang första sträckan vid den Sjumannabudkavle 1959 då yxan hittades, ordnade så att yxan blev rengjord och uppsatt och donerade den sen till klubben som ett vandringspris till den som gjort årets bragd.

Lunds OK gjorde visserligen ett uselt resultat vid Sjumanna 1959, men vad gör det i historiens ljus när tävlingen resulterade i en Bragdyxa som nu levte i 50 år. Urbragdyxan delades ut varje år fram till 1987, men då ansåg klubbens styrelse att

yxans skaft inte kunde rymma fler namnplåtar varför en ny yxa anskaffades.

När historien om Bragdyxan väl var avklarad kom Arne och Sven igång ordentligt med gamla minnen från den tiden då man åkte tåg till Skånetävlingsarna. Arne beskrev hur han först cyklade från Björnstorp till Lund på morgonen, tog tåget till Emmaljunga och sen gick till tävlingsplatsen. På den tiden fungerade tydligen tågen, till skillnad från idag.

Vidare erinrade sig Sven och Arne 10-mila 1955, där båda var med i Lunds OK:s lag. Sven sprang första sträckan fast han hade halsfluss ("om man har åtagit sig något måste man ju ställa upp"). Han kom i mål alldeles vit i ansiktet och utmattad, men i mål kom han. Arne sprang 3:e sträckan och kunde 55 år senare redogöra för banan i detalj inklusive en förarglig bom på slutet. Bommen berodde på språkförbistring. Kontrolldefinitionen var "Gärdet NV spetsen" (detta var innan man gick över till de internationella symboler vi använder idag). Arne som skåning tolkade detta som en stengårdsgård, medan gärde på Stockholmska betyder åker eller inäga, och var rasande arg vid målgång.

En annan av klubbens nuvarande medlemmar som deltog i 10-mila 1955 är



Börje Nilsson 2011



Börje Nilsson (84) som gjorde sitt livs lopp där (27:e man på sträckan) och därför fick behålla budkavlen, som skulle medföras av varje löpare och överlämnas vid växling (se bild). Enligt vad de gamla hjältarna minns blev LOK bland de 50 bästa av 134 startande lag vid 10-mila

1955. En sökning på internet visar att Arboga OK vann det året.

Samtliga intervjuade veteraner försäkrar att det roligaste man kan förete sig i livet är att springa orientering, vilket väl bevisas av att de alla varit aktiva i mer än 60 år.

Intervjuade och skrev gjorde
Sven Thelandersson

Bragdyxevinnare 1961 -2010

1961	Calle Carlsson	1986	Nilkas Jönsson
1962	Bengt Karlsson	1987	Lena Kask
1963	Bertil Lidén	1988	Anna Bergman
1964	Bertil Lidén	1989	Stig Sjöholm
1965	Bertil Lidén	1990	Lena Kask
1966	Göran Hedberg	1991	Anna Bergman
1967	Bengt Hedberg	1992	Karin Nilsson
1968	Göran Hedberg	1993	Mats Welander
1969	Göran Hedberg	1994	Anders Bygren
1970	Göran Hedberg	1995	D20-laget vid SM-budkavlen
1971	Kurt Lidén	1996	Anders Borg
1972	Fredrik Hjort	1997	Gudrun o. Bo-Anders Nilsson
1973	Lars Pontén	1998	Margareta Sjöberg
1974	Sara Snogerup	1999	Sara Snogerup Linse
1975	Rolf Bermhult	2000	Svend Erik Mathiassen
1976	Tord Ekström	2001	Sara Snogerup Linse
1977	Roland Hansson	2002	Anna Edenbrandt
1978	Sara Snogerup	2003	Anna Edenbrandt
1979	Roland Hansson	2004	Karin Bredfelt
1980	Ulf Minör	2005	Ingela Andersson / Peter Hedberg
1981	Sara Snogerup	2006	Anna Olsson
1982	Kettil Johansson	2007	Sara Snogerup Linse
1983	Louise Nilsson	2008	LOK:s Ungdomslag i Tio-mila
1984	Anders Bygren	2009	Jenny Bredfelt
1985	Anna Bergman	2010	Carin Stenberg

Poängtävlingen 2010



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	Britt Forsell Pirozzi	D65	57	60	28	Povel Hedberg	H10	41	314
2	Jenny Bredfelt	D12	34	61	29	Eva-Lotta Bengtsson	D21	23	325
3	Sara Snogerup-Linse	D45	26	68	30	Mats Bredfelt	H45	12	338
4	Allan Hedberg	H10	41	73	31	Niklas Jönsson	H40	8	342
5	Pim Hedberg	D14	36	74	32	Ann-Kristin Sjöström	D45	23	353
6	Peter Hedberg	H45	43	93	33	Gudrun Nilsson	D55	20	357
7	Bengt Bergman	H65	14	95	34	Christine Edenbrandt	D55	10	367
8	Ingela Andersson	D45	35	100	35	Mikael Pihl	H35	13	372
9	Torill Svendsen	D65	55	112	36	Anna Edenbrandt	D21	8	395
10	Benkt Anderson	H65	44	130	37	Andreas Eriksson	H21	22	398
11	Karl-Gunnar Olsson	H55	16	134	38	Jan Hansson	H65	22	405
12	Ingemar Svensson	H70	17	159	39	Peeter-Jaan Kask	H65	10	406
13	Barbro Hugosson	D70	36	173	40	Christer Jönsson	H60	10	407
14	Anna Bredfelt	D18	32	190	41	Mattias Eriksson	H21	12	409
	Rasmus Grönlund	H21	34	190	42	Lotta Linsefors	D50	8	433
16	Karin Bredfelt	D16	28	211	43	Margareta Sjöberg	D60	29	440
17	Sanna Linsefors	D20	31	225	44	Astrid Ericsson	D10	12	441
18	Gert Nielsen	H50	14	231	45	Malin Heyden	D14	12	444
19	Fabian Ljungqvist	H40	44	233	46	Malte Lennerstedt	H40	12	451
20	Anna Ljungqvist	D35	28	253		Tina Ljungqvist	D10	32	451
21	Bo-Anders Nilsson	H60	20	258	48	Marie Grönlund	D21	28	467
22	Erik Winbladh	H12	34	259	49	Claes-Göran Green	H60	32	468
23	Carl Rämmal	H14	26	265	50	Ing-Britt Swedenborg	D45	21	475
24	Jenny Winbladh	D35	23	276	51	Cecilia Rämmal	D12	18	497
25	Anna Olsson	D21	28	278	52	Jens Sörvik	H35	12	503
26	Loke Hedberg	H10	17	299	53	Roland Akselsson	H70	19	505
27	Anders Irbäck	H50	21	310	54	Göran Sundblom	H21	10	515



55	Sieglinde Kundisch	D21	11	517	100	Nils Swedenborg	H14	24	701
56	Lars Harrie	H40	17	524	101	Annika Wigren	D21	7	703
57	Stina Jeppsson	D20	8	530	102	Jakub Hodbod	H21	6	704
58	Mats Berggren	H40	16	534	103	Gert Pettersson	H45	9	718
	Aina Jeppsson	D50	23	534		Sofia Rämmal	D10	17	718
60	Lucas Wändel	H18	21	541	105	Conny Wennemo	H40	7	720
61	Jonas Hammarskiöld	H14	20	546	106	Sven-Erik Forsell	H65	54	721
62	Anders Svensson	H35	7	551	107	Mats Hildingsson	H45	14	723
63	Hampus Ågren	H10	6	563	108	Christer Nilsson	H45	7	726
64	Jesper Ågren	H14	14	573	109	Börje Rosenberg	H70	5	727
65	Alfred Wennemo	H12	16	580	110	Kyrre Thalberg	H50	14	732
66	Anton Håkansson	H12	6	581	111	Magnus Wändel	H45	19	738
67	Patrik Adlercreutz	H50	8	583	112	Kjell Björup	H75	17	740
68	Rikard Swedenborg	H45	21	591	113	Christer Engman	H60	5	746
69	Kristina Hallander- Spångberg	D45	16	597	114	Anders Jägryd	H40	6	749
70	Tova Hermodsson	D12	12	603	115	Hjalmar Freij	H16	9	755
	Hanna Modin	D21	14	603	116	Kalle Ekebjär	H40	6	756
72	Jarl Josefsson	H40	13	604	117	Per Hernebrant	H55	7	766
73	Marie Wändel	D45	12	605	118	Per Linse	H55	7	768
74	Klas Berggren	H10	11	614		Tova Wennemo	D12	16	768
75	Carl Swedenborg	H18	12	618	120	Mandus Engman	H35	3	778
76	Caroline Hildingsson	D45	15	623		Carin Emanuelsson	D21	11	778
77	Klara Gewert	D12	10	633	122	Emanuel Wennemo	H10	9	782
78	Markus Millbourn	H21	5	635	123	Måns Berggren	H10	11	792
79	Tom Lindberg	H65	23	645	124	Elsa Ericsson	D10	11	794
80	Louise Pihl	D21	7	652	125	Lars Edenbrandt	H50	5	796
81	Peter Nilsson	H21	23	656	126	Henrik Eklund	H21	13	802
82	Anna Sjöström	D20	23	662	127	Åsa Berggren	D40	11	810
83	Åsa Ericsson	D40	7	664	128	Sedney Hugosson	H70	27	812
84	Niglas Rämmal	H45	7	665	129	Olof Ståhl	H55	4	813
85	Kristin Lindberg	D60	20	669	130	Eskil Winstedt	H10	6	818
86	Fredrik Månsson	H40	18	670	131	Alfred Henriksson	H14	13	819
87	Per-Erik Bengtsson	H50	4	671	132	Ulf Minör	H45	4	829
	Eva Rämmal	D40	14	671	133	Ida Svenningsson	D14	5	834
89	Anders Freij	H55	10	676	134	Frida Hildingsson	D20	4	836
	Per Svenningsson	H50	12	676	135	Matilda Johansson	D21	6	838
	Sven Thelander	H65	15	676	136	Karin Jägryd	D40	6	847
92	Björn Linse	H20	15	686	137	Tobias Bladh	H14	11	850
93	Ingvar Lennerstedt	H75	19	687	138	Anna Ellmark	D35	6	856
94	Anders Ericsson	H40	9	688	139	Sky Sundberg	D20	10	858
95	Erica Ek	D21	7	690	140	Jenny Gustafsson	D35	5	868
96	Anton Hansson	H14	14	691	141	Thomas Jonasson	H35	3	873
97	Johan Winblad	H10	23	692	142	Anders Johansson	H50	4	874
98	Cecilia Spångberg	D14	24	694	143	Malin Ågren	D35	4	878
99	Maria Harrie	D40	17	700	144	Rolf Spångberg	H45	9	887
					145	Keith Larsson	H40	10	891



146	Matti Ågren	H12	3	893		Thomas Winbladh	H35	5	951
	Bo Söderqvist	H45	3	893	185	Karin Helmersson	D65	6	961
148	Martin Wendt	H21	2	894	186	Marie Borggren	D21	1	962
149	Karin Bergman	D60	7	895	187	Petra Örlégård	D21	2	964
150	Samuel Tranemyr	H35	3	896	188	Theo Pistora	H12	3	969
	Ulf Steiner	H75	6	896	189	Stig Olsson	H70	5	970
152	Bo Ek	H50	3	899		Helge Helmersson	H65	6	970
	Leif Linse	H21	6	899	191	Göran Svensson	H65	2	972
154	Gert Nilsson	H60	3	900	192	Felicia Spångberg	D16	2	973
155	Caroline Ivarsson	D21	3	902	193	Lena Åström	D40	1	974
	Olle Lindeberg	H55	6	902	194	Inga Ljungquist	D60	9	975
157	Christer Ljungquist	H65	16	904	195	Arne Rantzow	H55	1	976
158	Niina Kautto	D21	2	905	196	Emma Jägryd	D16	2	977
159	Gunnar Magnusson	H60	10	906	197	Ingrid Ståhl	D50	2	981
160	Britt-Marie Pott	D40	1	907		David Olander	H10	5	981
161	Rakel Wennemo	D40	4	909	199	Anders Heyden	H45	1	985
162	Claes Linsefors	H50	5	912	200	Francois Druihle	H50	2	986
163	Maria Johansson	D40	2	913	201	Sofia Åström	D10	1	987
164	Johanna Wändel	D14	6	916		Love Åström	D10	1	987
165	Sture Jeppsson	H18	2	921		Oskar Åström	H12	1	987
	Emma Wikforss	D12	4	921		Nils Pistora	H40	2	987
167	Clara Olsson	D14	10	923		Amelia Thelander	D16	5	987
168	Maria Svensson	D21	6	926	206	Edvin Mårtensson	H14	5	989
169	Rasmus Abrahamsson	H14	4	928	207	Axel Svenningsson	H12	1	991
170	Annika Bredfelt	D45	6	931	208	Thomas Tuve	H50	6	994
171	Una Larsson	D50	9	932	209	Ulrika Nilsson	D21	1	995
172	Viktor Pott	H14	1	933		Annika Mårtensson	D50	5	995
173	Linnea Heyden	D12	3	934		Johan Meurling	H50	5	995
174	Axel Stenquist	H14	4	936	212	Felix Gustafsson	H10	3	997
175	Anja Minör	D21	3	937	213	Märta Hedberg	D65	1	998
176	My Hildingsson	D21	2	938		Anne Hammarskiöld	D50	2	998
177	Mathilda Jägryd	D21	2	942	215	Karin Hagwall	D14	1	999
178	Svante Lennestedt	H40	1	945		Rune Berg	H65	1	999
179	Elsa Palmqvist	D16	1	947		Christoffer Rantzow	H21	1	999
180	Michael Andersson	H45	1	949	218	Håkan Svensson	H40	1	1000
	Karin Brundell-Freij	D55	6	949					
182	Anna Assarsson	D21	1	950					
183	Olle Hermodsson	H10	1	951					



Aina på Höst-Öst 2010

Jag och Una skulle för första gången åka på ett Höst-Öst äventyr och var mycket förväntansfulla när vi den 30 oktober åkte till Åhus för resans start med Ålagille på Strand Hotell. Vi var ca 70 personer i två bussar som senare på kvällen åkte mot Ystad för att ta nattfärjan till Swinoujscie i Polen.



I Polen åkte vi till Barlinek en liten trevlig stad vid en insjö där sprang vi en mycket väl-organiserad tävling i vacker bokskog. Arrangören hade radiokontroll ute på banan och ett tält med onlineresultat på TC. Vi åt lunch på ett hotell i Barlinek och åke vidare mot Prag via Tyskland.



Vi bodde på ett mycket centralt Hotell i Prag men klockan var mycket när vi kom fram så vi gick och lade oss direkt för att kunna stiga upp tidigt. Una och jag tog en stärkande morgonpromenad genom centrum och längs med floden. Sen åkte vi vidare mot Brno där det var dags för tävling igen. Det var mycket kuperad bokskog här också och fint väder. Efter tävlingen duschade vi på ett hotellrum och fick Knödel till middag, mycket gott!



På kvällen kom vi fram till Bratislava i Slovakien, där vi

fick en lärorik stadsrundvandring i gamla stan, den hade vi nytta av när vi på morgonen efter sprang stads-sprint innan frukost.



Efter det gick färden mot Österrike och Winer Neustadt. Vi hade lång väg uppför till start men nedförsbacke nästan hela banan, det var ganska svår orientering och snårig skog, sen åt vi på ett Gasthaus i byn där det serverades Wienerschnitzel så klart.



Vi åkte vidare till Maribor i Slovenien. Vi bodde två nätter alldeles vid målhanget på slalombacken. På morgonen sprang vi en sprinttävling i skogen runt skidbackarna det var stenigt och snårig teräng. Senare på dagen gjorde vi en utflykt till Rogla som är en högt belägen skidort. Vägen dit var smal och slingrade uppför med branter på bägge sidor. Där uppe hade varit snö några dagar tidigare så det var blött i marken och några snöhögar låg kvar, men solen sken så vi åt glass efter orienteringen.

Efter en stunds spa på hotellet så åkte vi iväg till en gård uppe på ett berg utanför Maribor där det blev fest på gårdens egna produkter.



Nästa land var Kroatien. Där stannade vi utanför Varazdin i en vacker dal med källor, bäckar, en gammal kvarn och roliga träskulpturer. Det var som en hembygdspark. Vi sprang i en bokskog där det var gott



Una startar i Kroatien

om djupa gropar och där nere satt ju kontrollerna. Jag tyckte det var mycket svårorienterat. Efteråt bjöds vi på mat vid långbord utomhus och det var så varmt att några badade och tvättade sig i bäckarna.



Sent på kvällen var vi framme i Budapest. Nu hade vi varit på resa i en vecka och det var dags för Spartacus Cup som är en ganska stor tvådagars tävling som går några mil utanför Budapest. Där var deltagare från Ungern och grannländerna men också några grupper från Norge och Finland. Vår grupp utökades med fler som skulle vara med andra veckan så nu blev vi lite fler än 100. Första dagen gick banorna i ett område med öppna kullar och bara lite skog i slutet av banan. Det var ett mycket bra TC, alla fick varmt te vid målgång och i markan fanns både Gulasch, goda korvar och massor av olika bakverk. Det fanns också klädförsäljning, skor, kompasser och annat att handla.



Britt på prispallen i Ungern

På vägen tillbaka från lördagens tävling var det guidad tur genom Budapest med

mycket information om aktuella händelser i Ungern och om alla byggnader och broar vi passerade. Una och Margareta som åkte i den andra bussen tillbaks hann åka och bada på ett av Budapest fina Badhus. På kvällen var det möte för legendarerna; de som har åkt med många gånger på Höst-Öst resor. Sen blev det fest för alla.

Andra dagen var det mer varierad skog och roligare orientering. Resultaten för de två dagarna räknades ihop och det var många från vår resgrupp som fick pris på den fina prisutdelningen.



Direkt efter tävlingen for vi vidare genom Kroatien igen mot Banja Luka i Bosnien-Hercegovina. På måndag morgonen sprang vi en sprint i centrum med start och mål vid en borg.



Sen åkte vi vidare mot Fruska Gora i Serbien där vi skulle springa en



Margareta i Banja Luka



tävling i en mycket kuperad skog. Vi hade blivit så försenade i passkontrollerna att det var mörkt när vi kom fram. Många tog sig runt banan, några hade pannlampa men vissa bara mobiltelefonen. Una hade en liten ficklampa så vi tog alla kontroller utom en. Nästa mål var Serbiens huvudstad Belgrad där vi hann med en sen kvällspromenad genom staden.



Dagen efter åkte vi mot Pristina i Kosovo. Nu började det bli mer äventyrligt, gränskontrollerna hade börjat ta längre och längre tid någon gång mer än två timmar. Vi kom fram när det var mörkt och bussarna släppte av oss vid hotellet för att åka iväg till en bussparkering. På morgonen sprang vi en sprint i två parker nära hotellet. Tävlingen blev en timme försenad för TV skulle filma Kosovos sportminister inviga tävlingen. Senare på dagen skulle vi orientera på några kullar utanför staden men den starten blev ännu mer försenad för chauffören kunde inte hitta tillbaka till parkeringen där den ena bussen stod och arrangören hade fått information om att en del av området vi skulle springa i kanske inte var helt rött från minor. Så några kontroller ströks och kartorna fick ritas om och vi fick besked att bara springa på stigarna. Det blev inte så mycket orienterande men utsikten uppifrån kullen var underbar och det gick att springa i full fart på stigen ner mot mål. Prisutdelningen blev utdragen och vi kom iväg ännu mer försenade.



Vi åkte till Skopje i Makedonien där vi sprang på södra stadsberget. Det var mycket mörkgrönt på kartan och det började regna så

det blev svårt att se, men vi kom runt och fick god mat på en restaurang vid målet.



På natten kom vi fram till Shkoder, den största staden i norra Albanien. Vi bodde på ett mycket flott hotell i centrum och på morgonen hade vi en stads-sprint med start och mål vid hotellentrén. När vi skulle köra fick vi veta att vägen vi tänkt ta hade blockerats av ett jordskred. Så vi fick ta en väg söder om den stora Shkrodersjön. Bron över floden Drin som vi skulle pas-



LOK-gänget i Kosovo. Fr.v: Una, Aina, Torill (sittande) Sven-Erik, Margareta, Claes Göran (sittande) och Britt

sera var en dålig träbro, så den fick vi promenera över och bussarna fick köra en i taget över bron utan passagerare.



Vi kom ner till medelhavskusten vid Bar i Montenegro och sen klättrade bussarna över bergen mot Podgorica (tidigare Titograd). Här sprang vi också orientering på ett berg i staden, det växte fullt med salvia på marken så det doftade gott när vi sprang. När jag närmade mig en av de sista kontrollerna mötte jag någon som sa att den inte satt rätt så jag försökte inte ens hitta den. Sen hade kontrollen flyttats till rätt plats.



På kvällen var jag trött av alla intryck och gick och lade mig direkt efter maten.

Det var prisutdelning senare och Una kom upp och väckte mig, hon sa att jag vunnit och fått pris men jag orkade inte gå upp. Una tog emot priset som var en liten turistbok om vandringsleder i Montenegro. Jag hoppas att jag får användning av den.

På morgonen var det sprint vid samma berg men den tävlingen var den enda som vi hoppade över. Vi tog en promenad i stadens parker och längs med floden, också här var det mycket vatten och övervämmade stränder.



Nu var det fredag och den dag med längst transportsträcka. Vi åkte längs Adriatiska havets kust med ett kort stopp för gruppfotografering i staden Kotor. Sen stannade vi också på en rastplats för att se utsikten över Dubrovnic. På kvällen kom vi fram till Rijeka i nordvästra Kroatien. Vi bodde enkelt, typ vandrarhem vid en skidbacke. På morgonen var det tjock dimma men naturen var ganska lik den hemma i Skåne med bokskog och lite granplanteringar, mycket sten och kuperat men tydliga bestandsgränser och bra karta, så då var det roligt att orientera igen.



Vi reste vidare genom Slovenien mot Italien. På eftermiddagen var vi framme vid hotellet nära järnvägsstationen i Mestre. På kvällen gick vi och åt på en riktig familjär italiensk fiskrestaurang. Vi fick vänta länge på maten men det var gott.

Una och jag hade inga större förväntningar men på morgonen tog vi tåget ut till Venedig och letade oss fram genom gränder och över broar till TC i en idrottshall nära Markustorget. Det var nära 4000 anmälda till tävlingen och vi var 68 i D50 klassen. Vår bana var 5,3 km och med en fjärl på andra sidan Rialtobron. Det var hur kul som helst och att lista ut bra vägval och springa i gränderna. Gatorna med mest turister hade en annan färg på kartan så att man kunde undvika dem och det gick bra att läsa in sig på torgen och broarna. Mycket nöjda och glada åkte vi båt tillbaka till tågstationen. Vi kom tillbaka till hotellet och packade in oss i bussen igen.



Nu var vi på hemväg, vi åkte via Brennerpasset i Österrike mot Tyskland och övernattade på ett Hotell utanför München. På förmiddagen stannade vi i Kassel där vi sprang parkorientering och åt lunch. Vi åkte lite fel vid Hamburg så vi kom genom hamnområdet där det var full aktivitet men vi kom med färjan vid Puttgarden i tid.

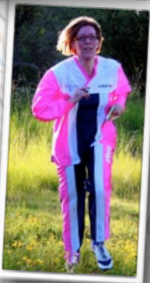


Vi sov nog mest genom Danmark och var hemma i Lund vid ett på natten mot tisdagen. Vi hade varit på väg i 15 dagar och sprungit 19 tävlingar träffat många trevliga orienterare från flera länder och sett mycket av Europa från bussfönstret.

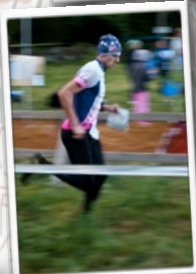
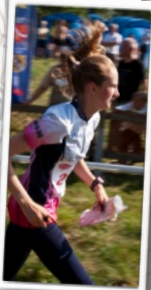
Aina Jeppsson



Lunds OK



2010





Nattorienteringen en avgjord succé.

Lagegern till L O K med
6 min.

Lunds Dagblad
14 mars 1939

Lunds Orienteringsklubb och LUGI anordnade i lördags och söndags, som tidigare omtalats, ett tvådagarsevenemang i trakten av Bökeberg och i terrängen kring sjön Yddingen. Arrangemanget blev en avgjord succé och speciellt gäller detta nattorienteringen. Det är ganska länge sen Lunds orienterare deltog i nattorientering och intresset för denna tävling var därför särskilt stort. Förhoppningarna på en utmärkt tävling infriades också till fullo. Banläggare var Tryggve Kastarp, som verkligen lyckades få till stånd en bana, som tillfredsställde alla anspråk på fullkomlighet, särskilt när man betänker det begränsade område, inom vilket dylika orienteringsoperationer kunna äga rum härnär.

Ett tiotal anmälningar från orienteringslivet i Lund hade inkommit till tävlingen. Första start ägde rum kl. 12 på natten, och löparna gävo sig i väg med två minuters startmellanrum. Vädret var i hög grad det önskvärda vid en dylikt tävling, klart och lagom ljus. En mulen himmel under tävlingens sista del gjorde emellertid mörkret ganska intensivt, vilket givetvis förorsakade svårare framkomstmöjligheter. Kontrollerna voro märkta med helvita skärmar, således ej med röda lyktor, vilket vanligen brukar vara fallet. Frånvaron av något som helst ljus vid kontrollerna försvårade givetvis deras karaktär, men kontrollerna voro så väl fixerade, att orientering på metern skulle kunna ske ända fram till desamma. Och för övrigt syntes de vita skärmarna ganska bra, bättre — ju mörkare det blev.

Första kontrollen utgjordes av syd-
apetsen av gölen omedelbart sydost andra 2 i punkt 202. Ett flertal vägval voro här möjliga. Snabbast på denna sträcka var Erik Malmström, LOK. Några större misstag begingos ej av löparna vid denna kontroll, med undantag av Magnus Gustafsson, LUGI, som irrade en och en halv timma i trakten kring kontrollen innan han fann den. Andra kontrollen låg vid lilla vägen 200 m. norr öd i Sjödikena. De flesta tog denna kontrollen kompass genom terrängen, vilken emellertid var svårframkomlig på grund av ett bäckparti beläget ungefär mitt emellan de båda kontrol-

lerna. Detta föranledde flera omvägar, som ledde ur kompassstråket och gjorde kontrollen långt ifrån lätt. Bäst på sträckan lyckades Erik Sandblad, LUGI. Sista kontrollen, vägkröken 800 m. sydöst sista 1 i St. Roslätt var svår. Samtliga löpare irrade här en god stund innan de fann den och att söka hitta den s. a. s. på måfå var lönlöst. Endast stegning och ytterst noggrann kompassgång kom här till sin rätt. Sista sträckan in till mål, som var beläget på samma ställe som starten, nämligen torptecknet 200 m. sydöst första d i Yddingen, var en ren spurtsträcka, vilken också utnyttjades för att vinna tid, då ytterligt liten tidskillnad förefanns mellan de första placeringarna. Bäst på denna sträcka var Bertil Olsson, LUGI.

Resultatet i tävlingen blev i viss mån sensationellt, i det att outsidersn Mellblom utgick som segrare. Strax innan kl. 2 kom förste man i mål, nämligen Erik Malmström, vilken också startat som nummer 1. Han hade använt en tid på 1.53. Innan hans tidsfrist hade gått till ända uppenbarade sig emellertid Mellblom och hans segrartid blev 1.50. Minuten efter kom Bertil Olsson och Erik Sandblad inspurande med en tidskillnad på 1 minut och 10 sek. Sandblad som hade startat senare belade tredje platsen på 50 sek. före Bertil Olsson, som blev fyra. Sedan denna kvartett kommit i mål, dröjde det en god stund innan någon löpare uppenbarade sig och ju längre det led frampå natten ju högre steg spännningen inför den väldiga klubbstriden. Två man från vardera sidan hade kommit i mål och tiderna voro oerhört jämna. LOK ledde över LUGI med två minuter. Men en man från vardera laget var fortfarande ute. Vem skulle komma först? Strax före kl. halv tre höres klamp ute från vägen, ett svagt aken synes röra sig i svindlande fart fram mot torpet och intrusande i mål kommer orienteringsoldboyen Gunnar Nilsson, LOK. Saken var klar. LOK hade vunnit. Det hjälpte ej att LUGI:s slutman Magnus Gustafsson helt offrade sig på sista sträckan. Han blev slagen med 4 minuter, och LOK:s segrar-

tid över LUGI fastställdes till 6 minuter. Den nya klubben gratuleras till sin första stora seger över lokalkonkurrenten. Fram emot klockan fyra var denna väldiga tävling avslutad och prisutdelningen ägde rum.

Söndagens orientering var av lättare slaget. Denna gick i terrängen väster om Yddingen. Ett tiotal löpare startade, samt en del av dem som varit med på nattorienteringen. Bäst i söndagstävlingen lyckades Ake Flink, vars segrartid blev 58 min. 37 sek. Ej långt efter kom Arne Wahlström på 1 timma och 37 sek., Gasslander, LUGI, blev trea på 1.16.30, Per Hultman fyra på 1.44.30, Fredrik Ekström femma på 1.54.50 och Nachmansson sexa på 2.10.15. Nybörjarna bland orienterarna visade goda takter och här döljes tydligen anlag till "attorienterare". Så slutade då dessa lyckade tvådagars tävlingar. Röster höjdes för ett förnyat sådant arrangemang och bifallsyttringarna voro enhälliga.



Kartverksamheten 2010

Under våren färdigställdes Romeleås-kartan av Kjell Björup, Gert Nilsson, Michael Andersson, Ingemar Svensson och Christer Ljungquist inför påsktävlingarna.

Revingehed-kartan reviderades och utökades under hösten av Gert Nilsson och Christer Ljungquist.

Skrylle-kartan reviderades kontinuerligt bland annat av Stig Olsson.

Kjell Björup, Christer Ljungquist och Ingemar Svensson har under hösten påbörjat revideringen av Bosarpakartan inför tävlingarna i augusti 2011.

Lars Harrie har kommit överens med Lunds kommun om att få deras baskarta,

ortofoto, laserskannade karta och höjdkurvor. I gengäld får de våra stigar i Skrylle och de stigar etc vi rekar i stan. Detta material ska användas för att framställa en sprintkarta över Linero.

Michael Andersson, Kjell Björup, Lars Harrie, Gert Nilsson och Christer Ljungquist deltog i november i en kurs om kartritning med hjälp av laserskannat grundmaterial och en handdator. Detta är framtidens sätt att rita kartor och det kommer att ge oss mycket noggrannare kartor.

Michael Andersson

Träningsverksamheten 2010

Träningskommittén har ordnat träning varje tisdagskväll under vår och höst. Under våren ställde dock de stora snömängderna till det för oss och vi var tvungna att planera om flertalet träningar till mer stiglöpningsbetonade istället. Dock var den rejäla vintern en stor glädje för våra klubbmedlemmar som gärna tränar på längden istället. På tisdagarna har vi försökt varva mer löpbetonade träningar med fler träningar ute på andra kartor. I november drog vi igång den populära nattcupen men även nu blev ju snön en faktor att ta hänsyn till och sista etappen fick till slut tyvärr ställas in pga djup snö på tävlingsområdet. På torsdagarna har det varit träningar från LTHs kårhus samt under tidig vår i Vikingaskolans gymnastiksal. Under senhösten bytte

träningarna lokal och kördes då i Svane-skolans gymnastiksal istället. På torsdagskvällarna har det framförallt varit intervall- och backträning.

Även detta år hade vi otur med det traditionella träningslägret. Ett läger var inplanerat i OK Orions lokaler utanför Karlskrona men snön gjorde att det fick ställas in.

Träningskommittén (TK) har under året bestått av Benkt Anderson, Eva-Lotta Bengtsson, Andreas Eriksson, Fabian Ljungquist, Sanna Linsefors, Martin Wendt samt Annika Wigren.

Annika Wigren



Ungdomsverksamheten 2010

Under 2010 har vi precis som förgående år haft knappt 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. Återigen har vi stått som segrare i SkOFs Ungdomsseries högsta division, Elitdivisionen. Utöver denna vinst har vi även vunnit Älgots Cup samt representerats i större tävlingar såsom SSM, Unionsmatchen, GM och USM.

Årets träningar

Orienteringssäsongen inleddes i samarbete med Ljusnet med en Kick Off på regementet i Revingehed i februari. Dagen startade med OL-träning och på eftermiddagen hade vi tillgång till Idrottshallen och gymmet för diverse olika aktiviteter. Dagen avslutades med kakknäp, klädförsäljning, bytesmarknad och information gällande vårens aktiviteter. Precis om förra året var arrangemanget mycket uppskattat av föräldrar och ungdomar.

Under våren (mars-juni) och hösten (aug-okt) anordnades som vanligt teknikutövning på tisdagar samt löpträning på torsdagar. På tisdagsträningarna har ungdomarna som



Final i Älgots Cup. Cecilia o Tova

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. Något som underlättat under året är att Aina tagit på sig att hälsa alla ungdomar välkomna och prickat av dem på våra listor.

Torsdagens löpträning från Stallet har pågått i stort sett utan undantag hela året. Under november och december har dock förändring skett genom att inomhusträningen bytt dag till torsdagar. Även i år har ledarna varit Samuel Tranemyr med benäget bistånd av Magnus Wändel.



Final i Älgots Cup. Tobias o Jesper

Trots att det varit mycket snö både under våren och hösten har antalet deltagare för det mesta varit stort. Gänget som sprungit ut har bestått av ungdomar, juniorer och föräldrar. Efter slitet har Stallets soffor flitigt använts av ungdomarna för en välförtjänt fika medan många av de lite äldre hellre suttit och trivts i bastun.

Vinterns inomhusträning har fortsatt tillsammans med klubbens seniorer. Men från och med hösten har lokalen bytts från Vikingaskolans gymnastiksal till Svaneskolan dito och dagen bytts från tisdag till torsdag. Något som inte ändrats är att inomhusträningen pågått under januari, februari, november och december. De yngre har startat med blandade aktiviteter inomhus under en timme varefter de äldre tagit vid efter inledande löpträning. Svaneskolan är belägen nära Lunds stadspark vilket möjliggjort en mer varierad löpträning än förgående år. På programmet har till och med stått backträning, detta innebar intervallträning i zick-zack över den gamla stadsvallen.

Under sommarens har vi även arbetat med att få fler ungdomar att springa Lilla 5-dagars och Malmö OKs parkorienteringar. Gemensam samling vid dessa närtävlingar har inneburit att fler ungdomar deltagit.

Nybörjarkurs

En nybörjarkurs hölls som vanligt under våren. Cirka hälften 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. Bland annat

kan vi tacka Mats Bredfelt för några av de nya då de blivit intresserade genom skolorienteringen.

Älgots Cup och U-7manna

Vi har i år haft fyra individuella deltävlingar i Älgots Cup och en stafett. Genom att Sydvästa kresten och Mellersta kresten slagits samman i år ingår numera 9 klubbar i vår krets, vilket innebär att man inte tävlar på hemmaplan varje år. För oss ger detta ökade möjligheter för ungdomarna att få prova ny terräng och etablera fler kontakter. I år var det OK Kontinent, Ringsjö OK, Malmö OK, Eslövs FK och Rävetofta OK som var arrangörer.

Vid Älgots Cup final vann vi för femte året i rad, tävlingen gick vid det gamla sanatoriet i Broby och arrangerar var FK Göingarna. I likhet med förra året var vi även i år osäkra på segern, men årets segermarginal blev ännu större än i fjor. Vår segermarginal mot



Final i Älgots Cup. Jesper, Cecilia, Tobias, Jenny

tvåan Tormestorp IF, även förra årets tvåa, blev 166 poäng. Totalt deltog 28 ungdomar från klubben. Vid söndagen U-7-manna hade vi två lag i huvudklassen, två lag i 3-manna och fyra lag i propagandaklassen. Trots ett mellanår och sjukdom under helgen lyckades vårt bästa lag bli sexa i huvudklassen.

Ungdomsserien

Nu har vi vunnit ungdomsseriens Elitdivision sex år på raken. Den snörika vintern innebar att Lund arrangerade den första deltävlingen i U-serien och att det blev tre tävlingshelger i rad i september. Detta inne-



Final i Älgöts Cup. Ida o Jonas

bar att vi inte hade lika lätt att få med löpare i år och vi vann "bara" med 179 poäng. Totalt samlade vi ihop 1 142 poäng mot tvåan Tormestorps 963 och trean Hjärnarps 808. Även dessa klubbar fick samma placering som året innan.

Det var åttonde året i rad som LOK vann sin division i ungdomsserien. Totalt gjorde vi 99 starter på de fyra deltävlingarna vi fick delta i, vilket ger ett snitt på 25 deltagare/tävling. I år hade vi 7 ungdomar som kom bland de 10 bästa sammanlagt individuellt i sin klass. Av dessa blev Allan Hedberg 1a i H10, Jenny Bredfelt 1a i D12 och Carl Rämmal 5a i H14.

SKOFs verksamhet

Vid Vinterlägret i januari i Brösarp deltog 9 st ungdomar och 2 ledare från klubben. Under året har sedan flera av våra äldre ungdomar blivit uttagna till SSM (5 st), GM (2 st) och USM (1 st) samt till tävlingsresan som i år gick till Örebrotrakten (3 st). Vi har även haft två deltagare i Unionsmatchen i Norge (ett samarbete med Halland).

De två breddlägren som anordnades i juni i Glimåkra lockade 10 deltagare till lilla lägret och 10 deltagare

till stora lägret. Samtidigt med lilla breddlägret anordnades regionlägret för 14-åringar i Eksjö, till detta läger blev två ungdomar uttagna från Lunds OK. Hjälpelare på detta läger var LOKs Anna Sjöström och Carl Swedenborg.

Vid årets ungdomsnatta i Broby deltog 26 ungdomar.

Egna läger och tävlingsresor

Tillsammans med Ljuset åkte vi i mars över till Danmark för att delta i nattorientering och Spring Cup.

I slutet av april arrangerades ett läger i samband med FK Göingarnas tävlingshelg. Syftet med lägret var både socialt och att få många startande till söndagens ungdomsserie. Logi ordnades i Boalts bygdegård och mat fixades av Kristina Spångberg. På lördagens eftermiddag blev det en överraskningsaktivitet då alla åkte till Denningarums gård för 5-kamp och fika. Totalt var det drygt 20 ungdomar med under helgen.

Resa och läger i samband med ungdomens 10-mila arrangerades i Ljusets regi. Årets tävling gick intill en Skogbruksskola och genom tur och skicklighet fick vi boende på skolans elevhem direkt intill TC. Vi ställde upp med ett H18-lag, ett D18-lag och ett



Final i Älgöts Cup. Tova o Klara

DH12-lag. I H18-laget hade vi lånat in två killar från Malmö OK respektive Helsingborgs SOK och i D18 en tjej från Andrarums IF.

I mitten av september arrangerades ett läger i samband med Medel- och Stafett-DM i Bjärnum. Bra boende och bra mat, Kristina igen, gjorde att vi lätt kunde ladda om till söndagens stafett trots att det ösregnade utanför fönstren. 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 Hilleröd. 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 ett vandrarhem i utkanten av Hilleröd och på söndags-morgonen hade vi gångavstånd till Jättemilens TC, perfekt. Perfekt var

även att vi fick lov att använda duscharna på vandrarhemmet efter våra bravader i skogen.

Ungdomskommittén

Det gångna året har som vanligt varit ganska hektiskt för ungdoms-kommittén genom att vi haft många barn och träningstillfällen. Vi söker därför fortfarande efter fler vuxna eller juniorer som kan hjälpa till ibland. Man behöver inte kunna massor om orientering eller varit aktiv under många år. Under det kommande året kommer ungdomskommitténs ledare att jobba med att få med fler, så bli inte överraskad om just du blir tillfrågad om att hjälpa till under en träning.

Alla aktiva ledare har gjort ett utomordentligt arbete under året och vi ser fram emot 2011 med förstärkning bland ungdomsledarna.

Ing-Britt Swedenborg



Deltävling Älgots Cup, Bokskogen, 12 Juni. Fr.v. Jenny, Erik, Ingela, Elin, Povel, ?, Eva, Cecilia, Sofia (med ryggen mot kameran)



Mästerskapsplaceringar 2010

Svenska Mästerskapen

I SM tävlingarna så var det även i år damerna, med ett undantag, som representerade Lunds OK. Sprinten och långdistansen avgjordes i Värmland, stafetten i Västerbotten, ultralång i Blekinge och natten i Östergötland.

Ultralång-SM, 11 april

Årets första SM tävling var Ultralång. I Ettebro ca 12 km norr om Ronneby stod Ronneby OK värd för denna SM tävling. Terrängen var till övervägande del granskog med skogsvägar och stigar i normal omfattning. Ett område som var mycket lämpat för vägvalsorientering. Sju LOK:are kom till start. Här är de bästa LOK placeringarna i respektive klass.

D21E	23	Anna Olsson
D20E	25	Sanna Linsefors
H20E	58	Lucas Wändel

Sprint-SM, 13 maj

Strax väster om Karlstad, i stadsdelen Våxnäs, hade OK Tyr tillsammans med SK Örnen från Molkom arrangerat årets Sprint-SM. Tävlingen gick i stadsmiljö men med inslag av park och skogsmiljö. Lucas Wändel och Anna Bredfelt från Lunds OK kvalade men endast Annas tid räckte till för en finalplats. I finalen placerade sig Anna på en hedrande 22:a plats

D18	22	Anna Bredfelt
-----	----	---------------

Medeldistans-SM, 3-4 september

Ända upp till Umeå hade Sanna Linsefors och Anna Bredfelt begett sig för att springa SM i medeldistans. Det var Umeå OK som arrangerade i Klabböle, cirka en mil utanför Umeå. I finalen sprang Sanna in på en fin 19:e plats.

D20	19	Sanna Linsefors
-----	----	-----------------

Stafett-SM, 5 september

I stafetten som avgjordes dagen efter så hade Lunds OK inget lag i år.



Långdistans-SM, 28-29 augusti

I sista helgen i augusti var det dags för OK Tyr och SK Örnen från Molkom att åter stå som arrangörer för en SM tävling. Denna gång långdistans. Nu var tävlingsområdet förlagt till Molkom, mellan Karlstad och Filipstad. Terrängen var starkt kuperad men med mestadels god framkomlighet. Ca 500 löpare kvalade för en finalplats tillsammans med Sanna Linsefors och Anna Bredfelt från Lunds OK. Till finalen tog sig Sanna och placerade sig på en 24:e plats.

D20 24 Sanna Linsefors

Natt-SM, 23 april

I Borensberg, 15 km öster om Motala invid Göta Kanal, så hade Tjällmo-Godegårds OK arrangerat årets Natt-SM. Finskuren terräng, flertal sankmarker och ett rikt stignät karaktäriserade tävlingsområdet. Här är resultatet för våra två LOK:are.

D18 14 Anna Bredfelt
D21 51 Carin Emanuelsson (Stenberg)

Ungdoms-SM, 27-29 augusti

I år samlades Sveriges bästa 15-16 åringar i Örnsköldsvik för att göra upp om SM medaljerna. Det var OK Nolaskogsarna och Sidensjö OK som arrangerade. Sprinten avgjordes på fredagen bland hyreshus, mindre vägar och små skogsdungar. Långdistansen och stafetten, som gick på lördagen respektive söndagen, var förlagda till Nolås, 25 km väster om Örnsköldsvik. Terrängen var starkt kuperad med ett mindre antal vägar och stigar. Karin Bredfelt var den som representerade Lunds OK, både på de individuella tävlingarna och i distriktsstafetten på söndagen.

USM-Sprint, 27 augusti

D16 37 Karin Bredfelt

USM-Långdistans, 28 augusti

D16 27 Karin Bredfelt

USM-Stafett, 29 augusti

I samband med USM så arrangeras också en distriktsstafett. Skåne ställde upp med 4 lag. Det bästa laget placerade sig på en 13:e plats och Karins lag blev tvåa bland de skånska lagen.

Skåne lag 2 28 (Karin Bredfelt)



Sydsvenska Mästerskapen (SSM), 17-18 april

Cirka 200 ungdomar hade i år samlats i skogarna utanför Tving i Blekinge för att göra upp om SSM medaljerna. På lördagen avgjordes de individuella klasserna. Här är resultaten för den bästa LOK:aren i respektive klass.

D14	2	Pim Hedberg
D16	12	Karin Bredfelt
D20	13	Anna Sjöström
H14	34	Jesper Ågren
H18	17	Carl Swedenborg

På söndagen var det stafett. Skåne ställde upp med 9 lag i respektive klass. Så här gick det för de Skånelag där våra klubbmedlemmar deltog.

DH14-16	Skåne lag 1	4	(Pim Hedberg)
	Skåne lag 7	14	(Malin Heyden, Karin Bredfelt)
DH18-20	Skåne lag 7	8	(Anna Sjöström)
	Skåne lag 9	11	(Carl Swedenborg)
	Skåne lag 5	12	(Lucas Wändel)

Götalandsmästerskapen, 14-15 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 Västergötlands tur. Tävlingsområdet var förlagt till skogarna ca 10 km sydväst om Skara. De som sprang lördagens långdistans fick springa i en omväxlande, mestadels väldigt fin och öppen terräng. Söndagens stafett gick i en något tätare skog. Här är resultaten för Lunds OK i de individuella tävlingarna.

D16	16	Karin Bredfelt
D14	11	Pim Hedberg
H14	34	Carl Rämmal
H18L	25	Lucas Wändel

Så här gick det på söndagen för de skånska lagen som hade en LOK:are med i laget.

Skåne Lag 2	4	(Pim Hedberg)
Skåne Lag 4	29	(Karin Bredfelt)
Skåne Lag 5	47	(Carl Rämmal)



Distriktsmästerskap (DM)

DM sprint, 30 maj

Årets första DM tävling arrangerade Simrishamns OK. Vid Tobisviksbadet i norra delen av Simrishamn gick de ganska korta och snabba banorna. Sanna, Jenny och Karl-Gunnar blev skånska distriktsmästare.

D70	2	Babro Hugosson
D65	2	Britt Forsell Pirozzi
D45	2	Ingela Andersson
D21	3	Anna Olsson
D20	1	Sanna Linsefors
D14	3	Pim Hedberg
D12	1	Jenny Bredfelt
H75	3	Kjell Björup
H55	1	Karl-Gunnar Olsson
H50	2	Per-Erik Bengtsson
H35	2	Jens Sörvik
H10	3	Allan Hedberg

DM ultralång, 7 november

Den halländska klubben Hylte OK arrangerade även i år DM Ultralång för bl.a. Skåne distriktet. I år kunde vi tyvärr inte kora några distriktsmästare på denna distans, men här är resultaten för de bästa LOK:arna.

H55	6	Per Linse
H50	2	Gert Nielsen
H18	2	Lucas Wändel

DM natt, 10 september

I Åsljunga, strax nordväst om Örkelljunga, avgjordes årets DM Natt. Örkelljunga OK arrangerade och Lunds OK kunde kora tre distriktsmästare.

H60	5	Christer Jönsson
D65	2	Britt Forsell Pirozzi
D45	1	Ingela Andersson
D18	1	Anna Bredfelt
D21	3	Eva-Lotta Bengtsson
D12	1	Jenny Bredfelt
H50	3	Anders Irbäck
H45	3	Peter Hedberg
H21	3	Rasmus Grönlund

**DM långdistans, 12 september**

Vid Tjörnarpsamlades de skånska löparna i år för att tävla om att bli distriktsmästare i långdistans. Malmö OK arrangerade. Lunds OK kunde efter avslutad dag gratulera fyra nya distriktsmästare. Här är vinnarna och resultaten för de bästa LOK:arna.

D70	3	Barbro Hugosson
D65	2	Torill Svendsen
D55	3	Gudrun Nilsson
D45	2	Ingela Andersson
D21	3	Sara Snogerup Linse
D18	3	Anna Bredfelt
D12	1	Jenny Bredfelt
H70	1	Ingemar Svensson
H65	1	Bengt Bergman
H14	2	Carl Rämmal
H10	1	Allan Hedberg

DM medeldistans, 18 september

Till Röshult, ca 10 km nordväst Hässleholm, begav vi oss helgen den 18-19 september. Det var OK Torfinn som hade bjudit in till DM i medeldistans på lördagen och stafett på lördagen. Hela fem LOK:are blev distriktsmästare på medeldistansen. Här är resultaten för de bästa LOK:arna.

D70	1	Barbro Hugosson
D65	1	Torill Svendsen
D55	3	Gudrun Nilsson
D45	2	Ingela Andersson
D21	3	Sara Snogerup Linse
D18	2	Anna Bredfelt
D12	1	Jenny Bredfelt
H65	1	Bengt Bergman
H10	1	Allan Hedberg

Distriktsmästerskap stafett, 19 september

Vid söndagens stafett så var det Lunds OKs D12 lag som gjorde den bästa insatsen och tog hem en första plats. Här är laguppställningarna samt de bästa resultaten av de övriga LOK lagen.

D150	2	Lotta Linsefors, Ann-Kristin Sjöström, Ingela Andersson
D21	3	Anna Olsson, Sieglinde Kundisch, Sara Snogerup Linse
D20	2	Anna Bredfelt, Karin Bredfelt, Stina Jeppsson



D12	1	Cecilia Rämmal, Tova Wennemo/Klara Gewert/Tova Hermodsson, Jenny Bredfelt
H150	3	Gert Nielsen, Karl Gunnar Olsson, Peter Hedberg
H14	2	Jonas Hammarskiöld, Anton Hansson/Nils Swedenborg, Carl Rämmal
H12	3	Erik Winbladh, Allan Hedberg, Alfred Wennemo

Ungdomsserien, 26 september

Ungdomsserien är en tävling mellan de skånska klubbarna och består av 5 olika deltävlingar under höst och vår. Serien består av 4 divisioner. De sex senaste åren har Lunds OK tävlat i den högsta divisionen. elitdivisionen, och det var också 6:e gången i rad som vi vann Ungdomsserien. Ett stort GRATTIS till ungdomarna som åter igen bevisade att vi just nu är bästa klubben i Skåne.

1.	Lunds OK	1142 poäng
2.	Tormestorps IF	963 poäng
3.	Hjärnarps GOL	808 poäng

Älgots cup, 9 oktober

Andra lördagen i oktober var det dags för Älgots cup, ungdomscupfinalen där alla Skånes klubbar denna dag tävlar för att visa vem som är distriktets bästa klubb. Lunds OK hade hela 30 ungdomar på startlinjen. Tack vare många framskjutna placeringar och många deltagare så kammade klubben hem hela 554 poäng. Detta gjorde att Lunds OK segrade med 166 poäng före tvåan, Tormestorps IF. Detta var 5:e året i rad som Lunds OK vann Älgots Cup. Gratias alla ungdomar!

1.	Lunds OK,	554 poäng
2.	Tormestorps IF,	388 poäng
3.	Härlövs IF	325 poäng
4.	Skåneslättens OL	297 poäng

Skånes Junior Cup,

I Skånes Junior cup ingår 7 förutbestämda skånska tävlingar. De 8:a bästa (skåningarna) i "högsta" klassen får poäng efter skalan: 10 – 8 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1. Total segrare i respektive klass blir den som har högst sammanlagd poäng på sina fyra bästa resultat (Max antal poäng är 40). Den 7:e och sista deltävlingen avgjordes vid Härlövs tävlingar den 2 oktober. Bäst av LOK juniorerna placerade sig Anna Bredfelt.

D18	2	Anna Bredfelt	34 poäng
-----	---	---------------	----------



Baltic Junior cup, 23-24 oktober

Baltic junior cup är en "landskamp" mellan ungdomar och juniorer från Estland, Lettland, Litauen, Polen, svenskspråkiga delen av Finland, Småland och Sydsverige (Skåne/Halland/Blekinge). Tävlingen gick i år i Litauen. Från Lunds OK hade Lucas Wändel och Anna Bredfelt blivit uttagna att springa i det Sydsvenska kombinationslaget. I den individuella tävlingen gick det så här för våra LOK:are

H18	32	Lucas Wändel
D18	12	Anna Bredfelt

I lagtävlingen så placerade sig det Sydsvenska H18 laget (där Lucas ingick) på en 2:a plats och D18 laget (där Anna ingick) också på en 2:a plats.

Kretsmästerskapen Dag, 27 november

Lördagen den 27 november var det tänkt att det skulle bli Kretsmästerskap Dag. Men vintern kom ovanligt tidigt i år och tävlingen fick ställas in på grund av för mycket snö.

Kretsmästerskapen Natt, 28 september

I de mörka skogarna vid Kågeröd avgjordes årets Kretsmästerskap i nattorientering. Det var Rävetofta OK som stod för arrangemanget. Fjorton LOK:are kom till start. Rasmus blev klubbens enda kretsmästare. Här är resultaten för de bästa LOK:arna.

D21	3	Hanna Modin
H21	1	Rasmus Grönlund
H35	2	Malte Lennerstedt

Klubbmästerskap Sprint, 11 maj

På S:t Hans backar avgjordes årets klubbmästerskap i sprint. TC var förlagt till familjen Helmerssons trädgård på Norra Fäladen där det även bjöds på förplägnad efter väl avtjänat lopp. 78 LOK:are startade och dessutom hade vi besök av 10 löpare från andra klubbar. I klubbmästerskap Sprint finns det bara två klasser, herrar och damer. Här är de tre bästa i respektive klass.

Damer	1	Sanna Linsefors
	2	Hanna Modin
	3	Eva-Lotta Bengtsson
Herrar	1	Rasmus Grönlund
	2	Rickard Andersson
	3	Linus Svärm



Klubbmästerskap Dag, 5 juni

Vid Boklunden, i den östra delen av Skrylleskogen, gick starten för årets Klubbmästerskap dag. Sextiotre klubbmedlemmar kom för att tävla om att bli årets klubbmästare. Efter tävlingarna var det knytalas på klubbstugan i Dalby.

D12	1	Jenny Bredfelt
D21	1	Sara Snogerup Linse
D16	1	Malin Heyden
D40	1	Lotta Linsefors
D55	1	Britt Forsell Pirozzi
H16	1	Anton Hansson
H20	1	Lucas Wändel
H21	1	Andreas Eriksson
H40	1	Fabian Ljungquist
H65	1	Ingemar Svensson

Klubbmästerskap kort/medel, 24 augusti

På Lövestads Åsar, ca 10 km nordost om Sjöbo, gjorde denna tisdagskväll 15 damer och 18 herrar upp om vem som skulle bli årets klubbmästare i kort/medel distans. Här är de tre bästa i respektive klass.

Damer	1	Sara Snogerup Linse
	2	Anna Olsson
	3	Sanna Linsefors
Herrar	1	Rasmus Grönlund
	2	Malte Lennerstedt
	3	Fabian Ljungquist

Klubbmästerskap Natt, 28 september

I samband med Kretsmästerskapen Natt så avgjordes samtidigt Klubbmästerskapet i nattorientering. Minst två LOK:are måste det vara i en klass för att det ska kunna koras en klubbmästare. Här är årets klubbmästare.

D21	1	Hanna Modin
H35	1	Malte Lennerstedt
H45	1	Gert Pettersson
H65	1	Britt Forsell Pirozzi (<i>Britt sprang faktiskt herrklassen denna natt!</i>)

Fyrklubbs, 29 augusti

Fyrklubbstävlingen är en av årets största tävlingar i Skåne, i alla fall till deltagarantalet. Hela 1144 löpare var anmälda till årets upplaga. Tävlingen består främst av två delar, lagtävlingen och breddtävlingen. I lagtävlingen tävlar klubbarna i 5



4-klubbs, kartinsamlingen. Lunds OK vann priset för flest deltagare.

olika divisioner, A-E, och varje klubb utgör ett lag. Till varje division finns det sex olika banor. I den högsta divisionen, där Lunds OK springer, ska det i herrklasserna finnas minst fem löpare och i damklasserna minst tre löpare. Resultatet beräknas så att de fem bästa i herrklasserna och de tre bästa i damklasserna summeras. Kortast tid vinner. I breddtävlingen vinner den klubb som har flest deltagare som fullföljer någon av banorna.

I år var det Hässleholms OK som arrangerade i skogarna strax utanför Hässleholm. Med endast 17 minuter blev vi i lagtävlingen slagna av OK Pan Kristianstad. Därmed placerade vi oss åter på en andra plats. Med hela 101 deltagare från Lunds OK vann vi med god marginal även i år breddtävlingen. Tvåa blev Skåneslättens OL med 54 deltagare.

	Lång	Mellan	Kort
Herrar	Rasmus Grönlund Andreas Eriksson Göran Sundblom Peter Hedberg Fabian Ljungquist	Niklas Jönsson Jakub Hodbod Samuel Tranemyr Bo Söderqvist Malte Lennerstedt	Anders Irbäck Per-Erik Bengtsson Gert Nielsen Mats Bredfelt Bo Anders Nilsson
Damer	Sara Snogerup Linse Anna Olsson Erica Ek	Lotta Linsefors Niina Kautto Eva-Lotta Bengtsson	Ingela Andersson Britt-Marie Pott Jenny Winblad



Stafetter

Tio-mila, 1-2 maj

Årets upplaga av 10-mila gick i skogarna kring Finspång. Totalt 286 herrlag, 320 damlag och 264 ungdomslag fullföljde. Lunds OK ställde i år upp med två herrlag, tre damlag och två ungdomslag. Bäst gick det för damernas lag 1 som sprang in på en 89:e plats bland de övriga 319 damlagen. Här är Lunds OKs laguppställning och placeringar.

Herrar Lag 1 (215)	Herrar Lag 2 (284)	Damer Lag 1 (89)
Göran Sundblom Rasmus Grönlund Mattias Eriksson Malte Lennerstedt Martin Wendt Gert Nielsen Jalle Josefsson Bo Söderqvist Carl Swedenborg Samuel Tranemyr	Eva-Lotta Bengtsson Anna Olsson Carin Emanuelsson (Stenberg) Gert Pettersson Anders Freij Ingela Andersson Michael Andersson Sieglinde Kundisch Hanna Modin Keith Larson	Sanna Linsefors Anna Olsson Anna Bredfelt Sieglind Kundisch Sara Snogerup Linse
Damer Lag 2 (182)	Damer Lag 3 (292)	Ungdomar Lag 1 (150)
Eva-Lotta Bengtsson Carin Emanuelsson Hanna Modin Ingela Andersson Marie Grönlund	Caroline Ivarsson Anna Sjöström Bitte Pott Ann-Kristin Sjöström Maureen Olsson	Pim Hedberg Jonas Hammarskiöld Carl Rämmal Karin Bredfelt
Ungdomar Lag 2 (Brutit)		
Jenny Bredfält Alfred Henriksson Tobias Bladh Hjalmar Freij		

7-Manna / 4-Dam, 1-2 april

Det var Åseda OK som skulle ha arrangerat 7-manna/4-Dam den 1-2 april. Men i de småländska skogarna låg det fortfarande för mycket snö och tävlingarna fick ställas in.



Ungdomens 10-mila, 6-7 augusti

De västgötska klubbarna Istrums SK, Mariestads FK, OK Amne, OK Klyftamo, OK Skogsstjärnan och SOK hade i år bjudit in till en av Nordens största ungdomstävlingar, 30 års jubilerande ungdomens 10-mila. Tävlingsområdet var förlagt till Sparresäter, strax nordväst om Skövde. Totalt 229 lag kom till start och tävlade i 3 olika klasser, HD18, D18 och HD12. Lunds OK bildade lag med några andra skånska klubbar. HD12 tycks ha varit knepig då nästan hälften av alla startande lag stämplade fel. Här är laguppställningar och placeringar.

HD18 (53)	D18 (32)	HD12 (Ej godk)
Joakim Sjöberg (HSOK)	Pim Hedberg	Allan Hedberg
Joakim Sondén (MOK)	Karin Bredfelt	Cecilia Rämmal
Carl Rämmal	Malin Heyden	Tova Hermodsson
Jonas Hammarskiöld	Patricia Edgarsson	Povel Hedberg
Lucas Wändel	(Andrarums IF)	Jenny Bredfelt
Alfred Henriksson	Anna Bredfelt	
Tobias Bladh		
Anton Hansson		
Nils Swedenborg		
Carl Swedenborg		
Hjalmar Freij		

Ungdomens 7-manna, 10 oktober

Dagen efter Älgots cup var det dags för Ungdomens 7-manna. Reglerna föreskriver sju löpare i varje lag, minst 2 tjejer och den sammanlagda åldern får högst vara 100 år. Här är laguppställningen och resultatet för Lunds OKs två lag.

Lunds OK Lag 1 (6)	Lunds OK Lag 2 (13)
Anton Hansson	Jonas Hammarskiöld
Jenny Bredfelt	Alfred Wennemo
Erik Winblad	Tova Hermodsson
Carl Rämmal	Jesper Ågren
Pim Hedberg	Ida Svenningsson
Allan Hedberg	Cecilia Rämmal
Karin Bredfelt	Malin Heyden

Jukola, 19-20 juni

Jukola, som i år slog nytt deltagarrekorde igen, avgjordes i mycket krävande terräng i Kytjä ca 6 mil norr om Helsingfors. Lunds OK deltog med ett damlag och ett herrlag. LOK:s damlag blev 197:a av 1084 startande lag i Venlakavlen.



LOK-herrarna (med två damer och en inlånad PAN:are i laget) placerade sig till slut 253:a av 1536 startande lag i Jukolakavlen. Halden imponerade stort och vann överlägset efter att ha haft ledningen från sträcka två till mål.

Herrar (253)	Damer (197)
Göran Sundblom Andreas Eriksson Rasmus Grönlund Anna Olsson Sanna Linsefors Gert Nielsen Peder Kock	Anna Olsson Eva-Lotta Bengtsson Marie Grönlund Sanna Linsefors

Tjoget, 3-4 juli

Som vanligt avgjordes årets Tjoget i de småländska skogarna. Närmare bestämt i Skäveryd, 5 km söder om Emmaboda, Reglerna är: Tjugo deltagare i varje lag, max 10 löpare i H17-44, minst 4 damer, sträcka 3 får endast HD14 och HD 60 springa, sträcka 7 endast för damer, gemensam start på lördag eftermiddag och jakstart på sträcka 8, ca kl 01.00. OK Orion tog hem segern med tiden 12:29. En fin prestation gjorde Lunds OKs lag 1, som 1 timme och 58 minuter senare sprang i mål på en 13:e plats. Grattis!



Tjoget, starten har gått

Lag1 (13): Göran Sundblom, Sara Snogerup Linse, Pim Hedberg, Andreas Eriksson, Jenny Bredfelt, Mikael Pihl, Sanna Linsefors, Rasmus Grönlund, Anders Svensson, Jalle Josefsson, Martin Wendt, Anders Irbäck, Peter Hedberg,



Gert Nielsen, Bo Söderqvist, Mattias Eriksson, Karl Gunnar Olsson, Anna Bredfelt, Anna Olsson, Lucas Wändel

Lag 2 (69): Ingela Andersson, Maria Svensson, Clara Olsson, Björn Linse, Sky Sundberg, Kyrre Thalberg, Louise Pihl, Malte Lennerstedt, Britt Forsell Pirozzi, Sven-Erik Forsell, Marie Grönlund, Anna Sjöström, Eva-Lotta Bengtsson, Peter Nilsson, Karin Bredfelt, Caroline Ivarsson, Matilda Johansson, Christer Ljungquist, Magnus Wändel

25-manna, 9-10 oktober

I år kolliderade 25-manna med Älgots cup. Eftersom reglerna för 25-manna kräver att åtminstone en av löparna är under 16 år och alla ungdomar var på Älgots Cup så fick vi i år inte ihop något lag.

Smålandskavlen, 30-31 oktober

Traditionsenligt anordnas Smålandskavlen den sista helgen i oktober varje år. och brukar vara den sista stora stafetten för året. Tävlingen går till så att första sträckan är en nattsträcka i de flesta klasserna och de resterande är dagsträckor. Nattsträckorna genomförs på lördagskvällen med individuell start. Omstart av stafetten sker på söndag morgon med jaktstart efter lagens sammanlagda tid. Det var i år SOL Tranås som arrangerade i skogarna kring Tranås. Cirka 400 lag kom till start. Lunds OK hade ett herrlag och ett damlag som bestod av och placerade sig enligt följande

H180 Lunds OK 1 (31)	D21 Lunds OK 1 (57)
Malte Lennerstedt	Anna Olsson
Gert Pettersson	Eva Lotta Bengtsson
Per Svenningsson	Hanna Modin
Lars Harrie	Sieglinde Kundisch

Familjebudkavle dag, 17 juni

I Käglinge rekreationsområde, i stadsdelen Oxie i Malmö gick årets Familjebudkavle. Det var Lars och Maria Harrie som arrangerade. 11 lag startade i familjeklassen.

1. Familjen Hedberg (Allan, Pim, Peter)
2. Familjen Linsefors (Claes, Lotta, Sanna)
3. Familjen Bredfelt (Annika, Jenny, Anna)

Familjebudkavle natt, 2 november

I den mörka novembernatten, närmare bestämt i Vomb, arrangerade Martin Wendt årets Familjebudkavle natt. Sju lag startade och här är de tre främsta placeringarna.

1. Familjen Lennerstedt (Svante, Malte)
2. Familjen Swedenborg (Ing-Britt, Calle)
3. Familjen Wändel (Magnus, Lucas)



Starten familjebudkavlen

LOKs egna arrangemang 2010

Den segdragna snörika vintern medförde att många tävlingar fick ställas in och därför blev LOK:s påsktävlingar 4 och 5 april de första riktiga barmarkstävlingarna. Tävlingsområdet var Romeleåsen med TC på Genarps Idrottsplats.

Vid Påskdagens medeldistans, med Christer Ljungquist som tävlingsledare, var vädret blåsig, kallt och regnigt, men lockade trots det 508 deltagare.

Annandagens långdistans, med Rasmus Grönlund som tävlingsledare, bjöd på bättre väder, men regnet kom lagom till prisutdelningen. Med många startande i Öppna klasser kom vi upp i 859 deltagare. Banläggare båda dagarna var Anders Freij.

Den 26 maj, en ljuvlig, varm försommarekväll, anordnade vi S:t Hans Extreme (SHE), på S:t Hans Backar med Sara Snogerup Linse som tävlingsledare. 252 startande var rekordmånga och alla tyckte trivas, även de som kom i mål utmattade.

Som extra bonus tillkom under året två tävlingar på Revingehed:

Revinge by Night, fredagen 15 oktober (efterträdare till Österlen by Night), arrangerades tillsammans med Malmö OK, med MOK:s Paul Schannong som tävlingsledare. 81 startande dvs 9 lag.

Två dagar senare dvs söndag 17 oktober arrangerade vi för första gången Hedjakten på Revingehed med Christer Ljungquist som tävlingsledare. Det var frostigt, kallt och soligt med 298 deltagare.

Utöver detta stod LOK som arrangör av en etapp i Vintercupen och en etapp under Lilla 5-dagars.

Summeringen är ett lyckat arrangemangsår med ett netto en bra bit över budget.



Här är ordleken som ungdomarna gjorde på uppesittarnatten, vilket Stina berättade om tidigare i denna skrift. Klarar du det? Rätt svar får du den 13 april om du då besöker gästboken på klubbens hemsida.

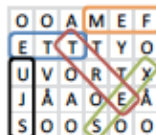
SÖKORD

När alla ord är strukna återstår ett antal bokstäver som bildar ett ord läst uppifrån och ner.



Bilden ger ett ord.

Så här gör man: →



BANA	RIKTNING
BOM	RIVSÅR
BÄCK	RUNOWAY
CHECK	SKOF
DEFINITIONSHÅLLARE	SKOG
EMIT	SKOSKAV
GROP	SKÄRM
GRÖNOMRÅDE	SOFT
HYGGE	SPIK
HÖJD	SPIKSKO
KARTA	SPORTIDENT
KNUT	SPRINT
KODSIFRA	SPÅR
KOMPASSKURS	STAFETT
KONTROLL	START
KONTROLLRING	STEN
KURS	SURDRAG
LAMPA	SÄKERHETSÅL
LERÄ	SÄNKA
LUNDS OK	TEIP
LÅNG	TEKNIKTRÄNING
LÖPTRÄNING	TÖM
MEDEL	UNDERVEGETATION
METALLDUBB	WINSPLIT
MÅL	
ORIENTERING	
ORINGEN	
PASSA KARTAN	
REFLEX	

O	N	E	O	K	S	K	I	P	S	C	T
M	R	M	E	G	G	Y	H	U	A	H	E
S	Ö	I	R	E	F	L	E	X	N	E	K
T	S	T	E	L	Å	M	K	P	A	C	N
A	Ä	S	R	N	S	K	O	G	B	K	I
R	K	R	A	N	T	R	N	N	B	M	K
T	E	U	L	E	G	E	T	Å	Ä	D	T
N	R	K	L	T	T	N	R	L	C	J	R
A	H	S	Å	S	I	O	O	I	K	Ö	Ä
T	E	S	H	M	L	I	L	K	N	H	N
R	T	A	S	A	P	T	L	O	R	G	I
A	S	P	N	T	S	A	R	S	U	E	N
K	N	M	O	R	N	T	I	D	N	M	G
A	Ä	O	I	A	I	E	N	N	O	E	N
S	L	K	T	K	W	G	G	U	W	D	I
S	P	R	I	N	T	E	S	L	A	E	N
A	B	T	N	G	L	V	T	K	Y	L	Ä
P	B	N	I	R	L	R	T	F	O	R	R
L	U	E	F	Ö	O	E	M	E	O	F	T
S	D	D	E	N	R	D	R	R	J	S	P
U	L	I	D	O	T	N	R	A	Ä	P	Ö
R	L	T	A	M	N	U	I	L	S	K	L
D	A	R	B	R	O	S	V	A	T	V	S
R	T	O	O	Å	K	P	S	M	A	A	S
A	E	P	M	D	U	Å	Å	P	F	K	S
G	M	S	P	E	R	R	R	A	E	S	A
A	K	N	Ä	S	S	K	K	P	T	O	P
N	E	G	N	I	R	O	N	I	T	K	M
G	N	I	N	T	K	I	R	U	P	S	O
K	O	D	S	I	F	F	R	A	T	S	K

Av Stina Jeppsson

